



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN.**

ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias De La Educación Mención: **Cultura Física**

TEMA

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO, EN EL PERÍODO LECTIVO 2013-2014.

AUTOR:

Manuel Stalin LLumiquinga Chicaiza

DIRECTORA DE TESIS:

Ing. Grace Alejandra Contreras Cruz

LECTOR DE TESIS:

2014



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CERTIFICACIÓN DEL AUTOR DE TESIS

Yo, Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza portador de la cedula de ciudadanía Nro. **1205406364**, estudiante de Licenciatura en Cultura Física, en la Universidad Técnica de Babahoyo extensión Quevedo, declaro que soy autor exclusivo de la presente investigación que tiene como título: **“LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO, en el período lectivo 2013-2014”** y que es original, auténtica y personal. Todos los efectos académicos y legales que se desprenden de la presente investigación serán de mi exclusiva responsabilidad.

Babahoyo, febrero del 2014

Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de tutor del trabajo de grado presentado por Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza, para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, cuyo tema es **“LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO, EN EL PERÍODO LECTIVO 2013-2014”**.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe

Babahoyo, febrero del 2014

C:C # _____

Ing. Grace Alejandra Contreras Cruz



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

APROBACIÓN DEL LECTOR

En mi calidad de Lector del trabajo de grado presentado por Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza, para optar por el título de Licenciado en Ciencias de la Educación, mención Cultura Física, cuyo tema es **“LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO, EN EL PERÍODO LECTIVO 2013-2014”**.

Solicito que sea sometida a la evaluación del Jurado examinador que el Honorable Consejo Directivo le designe

Babahoyo, febrero del 2014

C:C # _____



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
EXTENSION QUEVEDO

EL TRIBUNAL EXAMINADOR OTORGA AL PRESENTE TRABAJO

TEMA

LA NUTRICIÓN Y SU INCIDENCIA EN EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES EN LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTOBAL DEL CANTÓN QUEVEDO, EN EL PERÍODO LECTIVO 2013-2014”.

DEL EGRESADO

MANUEL STALIN LLUMIQUINGA CHICAIZA

LA CALIFICACION DE _____

EQUIVALENTE: _____

TRIBUNAL

Ing. Wilson Briones Caicedo. MBA
DELEGADO DEL DECANO DE LA FFCCJJSSEE

Lcda. Aracely Auria Burgos MSc.
PROFESOR ESPECIALIZADO

Lcda. Maritza Aguirre Arana
DELEGADO DEL H.C.D

Ab. Isela Berrúz Mosquera
SECRETARIA (E) DE LA FFCCJJCCE

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A mis padres, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional sin importar nuestras diferencias de opiniones y que a pesar de nuestra distancia física, siento que están conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, sé que este momento hubiera sido tan especial para Uds. como lo es para mí.

A mis hermanas, porque las amo infinitamente hermanitas. A mi esposa, mis hijos dedico esto infinitamente porque somos un equipo que formamos y sin Uds. no hubiese logrado esta meta.

Manuel Stalin Llumiyinga Chicaiza

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios, por protegerme durante todo mi camino y darme fuerzas para superar obstáculos y dificultades a lo largo de toda mi vida.

A mi madre y hermanas que con su demostración de una madre y hermanas ejemplares me han enseñado a no desfallecer ni rendirme ante nada y siempre perseverar a través de sus sabios consejos.

A mi esposa e hijos que siempre estuvieron ahí cuando más necesite de un apoyo moral.

A mi Tutora la Ing. **GRACE CONTRERAS CRUZ**, por esa ayuda incondicional, ya que ella me guío acertadamente para ejecutar esta investigación.

Gracias a todas las personas que ayudaron directa e indirectamente en la realización de este proyecto y que estuvieron a mí lado cuando más los necesite.

Y a todos los docentes de Cultura Física de la Universidad Técnica de Babahoyo extensión Quevedo, que influyeron en mi formación durante la carrera.

Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza

INDICE

I.	Actas de aprobaciones	
II.	Dedicatoria	
III.	Agradecimientos	
IV	INTRODUCCION	09
	CAPITULO I CAMPO CONTEXTUAL	
	PROBLEMÁTICO	10
V	SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	10
VI	DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO	13
VII	OBJETIVOS DE TRABAJO	14
VIII	JUSTIFICACIÓN	15
	CAPITULO II MARCO TEÓRICO	16
IX	ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
X	MARCO REFERENCIAL	23
XI	MARCO CONCEPTUAL	32
XII	HIPÓTESIS DE TRABAJO	37
XIII	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES	38
	CAPITULO III METODOLOGIA DE TRABAJO	40
XIV	METODOS DE INVESTIGACIÓN	41
XV	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	42
XVI	POBLACIÓN Y MUESTRA DE TRABAJO	43
XVII	ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	44
XVIII	CONCLUSIONES	56
	RECOMENDACIONES	57
	CAPITULO IV PROPUESTA	58
XI	TITULO	58
XX	JUSTIFICACIÓN	60
XXI	OBJETIVO	60
XXII	BENEFICIARIOS	61
XXIII	BIBLIOGRAFÍA	69
XXIV	ANEXOS	71

INTRODUCCIÓN

La nutrición es importante para un desempeño físico en las actividades cotidianas, pero cuando se realiza alguna actividad extra como lo es el deporte, es importante un buen control en cuanto a la nutrición el cubrir todas las necesidades nutricionales del organismo.

Para evitar todos los trastornos que conlleva una mala nutrición de los niños, se deben aplicar los métodos más adecuados para determinar cuál es la nutrición que requieren los deportistas, en este caso de los niños del séptimo año de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.

Existen referencias de estudios sobre este tema, en base a estos se realiza la presente investigación, es parte importante para el mantenimiento del organismo y determinar la incidencia en el desarrollo de las capacidades motrices.

La nutrición inadecuada disminuye la capacidad física, el crecimiento, retrasa el desarrollo cognitivo y motor, influye en el desarrollo psicomotor, por lo tanto la nutrición incorrecta produce alteraciones físicas, intelectuales y psicológicas en los escolares, de manera que los alimentos deben ser preparados y distribuidos de modo que pueda garantizar la salud de los niños. La responsabilidad, aceptación y la aplicación del presente trabajo investigativo, estará a cargo de toda la Comunidad Educativa de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, considerando que la problemática planteada que motivó esta investigación se transformará en una oportunidad de crecimiento, fortalecimiento y calidad de los niños del séptimo año de educación básica de la Institución Educativa.

CAPÍTULO I

CAMPO CONTEXTUAL PROBLEMÁTICO

1.1 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

La nutrición es el proceso, a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece.

Cuando nos referimos a la nutrición como ciencia, es a aquellos nutrientes que contienen los alimentos y todos los efectos y consecuencia de la ingestión de estos nutrientes. Es importante separar el concepto de nutrición del de alimentación ya que este se refiere más al acto consciente de ingerir alimentos y la manera como se ingieren, más que la función de estos nutrientes en el organismo.

En general es la que se ocupa de solventar las necesidades energéticas del cuerpo aportándole los hidratos de carbono necesarios, las grasas, las vitaminas, proteínas y todas aquellas sustancias que requiere el cuerpo para poder desarrollar las actividades cotidianas.

La nutrición no está dirigida exclusivamente a los deportistas, sino también se refiere a los requerimientos nutricionales a las personas activas, sobre todo las que realizan actividad física regular y tienen un estilo de vida dinámico. La investigación en el área de la nutrición estudia la relación entre alimentación y el rendimiento humano. Sabemos que una

buena nutrición nos ayuda a rendir mejor y que el ejercicio regular mejora la habilidad corporal para utilizar los nutrientes de los alimentos. Sin embargo la nutrición es un nuevo campo, en el que la relación entre el ejercicio y la nutrición debe ser todavía descubierta y comprendida. Igualmente, las personas activas se trazan nuevas metas a medida que aumentan sus exigencias corporales aprendiendo como una buena nutrición les permite obtener más rendimiento y sentirse mejor.

Durante las practicas pre profesionales realizadas en la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, periodo 2013-2014, detectamos que los niños de 7mo año de educación básica presentaban un bajo nivel de desarrollo de las capacidades motrices en cuanto a la fuerza, y la resistencia de manera generalizado y en un diagnóstico que se les realizo sobre los indicadores nutricionales diarios para niños de la edad de 10 a12 años, se detectó que existía un alto grado de desnutrición, que a pesar que existe un programa nacional de colación donde se le brinda un desayuno escolar a los estudiantes de las escuela, esto no era suficiente para que los niños puedan tener un buen rendimiento físico, se encontró que muchos no realizan las 5 comidas recomendadas para los niños de esas edades, también que en las casas, la ingesta de alimentos es repetitiva y escasa, y también un alto desconocimiento por parte de los padres y tutores sobre cómo aplicar una buena alimentación a sus hijos.

1.1.1.MATRIZ DE CONSISTENCIA.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS
<p>Problema general:</p> <p>¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, Cantón Quevedo, en el periodo 2013-2014?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Determinar la incidencia de la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, periodo 2013-2014</p>	<p>Hipótesis general:</p> <p>La adecuada nutrición optimizará significativamente el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica, de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, periodo lectivo 2013-2014.</p>
<p>Problemas específicos:</p> <p>¿La falta de un diagnóstico situacional de nutrición que tienen los niños del séptimo año básico de la Unidad Educativa, influye en el desarrollo de las capacidades motrices?.</p> <p>¿De qué manera influye el análisis del desempeño deportivo de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”?.</p> <p>¿Cómo la inexistencia de un modelo de nutrición incide en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”?.</p>	<p>Objetivos específicos:</p> <p>Realizar un diagnóstico situacional de la nutrición que tienen los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.</p> <p>Analizar el desempeño deportivo de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.</p> <p>Proponer un modelo de nutrición que incida en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.</p>	<p>Hipótesis específica:</p> <p>El bajo desarrollo de las capacidades motrices está determinado por la mala nutrición alimenticia de los niños.</p>

1.2. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA.

1.2.1 CAMPO: EDUCATIVO

1.2.2 ÁREA: CULTURA FÍSICA

1.2.3 ASPECTO: NUTRICIÓN

1.2.4 DELIMITACION ESPACIAL: ESCUELA FISCAL MIXTA “GASTÓN CAMPUZANO”, DE LA PARROQUIA SAN CRISTÓBAL DEL CANTÓN QUEVEDO.

1.2.5 DELIMITACIÓN TEMPORAL. AÑO 2013- 2014

1.3 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

PROBLEMA GENERAL:

¿Cómo incide la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, Cantón Quevedo, en el periodo 2013-2014?

PROBLEMAS DERIVADOS:

- ✓ ¿La falta de un diagnóstico situacional de nutrición que tienen los niños del séptimo año básico de la Unidad Educativa, influye en el desarrollo de las capacidades motrices?
- ✓ ¿De qué manera influye el análisis del desempeño deportivo de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”?
- ✓ ¿Cómo la inexistencia de un modelo de nutrición incide en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano.

1.4 DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.

El objeto de estudio de este trabajo de investigación es la nutrición y su incidencia en el desarrollo de las capacidades motrices.

1.5 OBJETIVOS DE TRABAJO.

1.5.1 Objetivo General:

1.5.2 Determinar la incidencia de la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, periodo 2013-2014.

1.5.3 Objetivos Específicos:

- ✓ Realizar un diagnóstico situacional de la nutrición que tienen los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.
- ✓ Analizar el desempeño deportivo de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.
- ✓ Proponer un modelo de nutrición que incida en el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”.

1.6 JUSTIFICACIÓN.

Debido a las carencias nutricionales que en muchas de las ocasiones presenta un niño como es anemia, enfermedad por falta de vitaminas o minerales, intolerancia a algún nutriente, mal control de peso, malos hábitos nutritivos, etc., ya sea por una serie de factores que desencadenan estos trastornos como podría ser la falta de recursos económicos, religión o credo social, que en su dieta no consuman cierto grupo de nutrientes, etc., todo esto trae como consecuencia el desarrollo de las sus capacidades motrices.

Todo deportista lleva acabo su nutrición normal y en muchos de los casos realmente no hace conciencia de que deben tener un régimen nutritivo distinto al de una comida cotidiana, algunos otros deportistas llevan a cabo prácticas inadecuadas.

La nutrición en el deporte, juega un papel importante, sin quitar méritos al trabajo multidisciplinario de medicina, enfermería, psicología, preparador físico, fisioterapeutas, odontólogo, etc., ya que sin este grupo de profesionistas, los resultados de un deportista para la obtención de mejores lugares dentro de su especialidad serían pocos.

Dado lo anterior, surgió el interés de realizar este estudio sobre nutrición y su incidencia en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, para la evaluación de los niños y de esta forma corregir estas deficiencias, además de mejorar el rendimiento de futuros representantes a nivel local, nacional y mundial.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.

(**CEPAL, 2007**), señala que en los últimos años, los países de la región han impulsado una amplia gama de programas para enfrentar la inseguridad alimentaria y la vulnerabilidad que aqueja a grupos de extrema pobreza. Especial relevancia para la población infantil revisten los programas: i) de atención materno-infantil, que promueven la lactancia materna y proporcionan un suplemento alimentario a mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como a niños y niñas lactantes y preescolares; ii) de alimentación escolar, que entregan raciones alimentarias a niños, niñas y adolescentes que asisten a escuelas públicas y privadas) de alimentación, fortificados con micronutrientes a grupos en riesgo social.

Por otra parte (**CEPAL, 2007**), afirma que estos programas cuentan con la participación de actores de diversos ámbitos y la amplia presencia de organismos internacionales. Incorporan una visión integradora, donde la alimentación es tanto un objetivo explícito como un medio para alcanzar otros logros, vinculando objetivos de promoción de salud con propósitos nutricionales y educacionales. Para la implementación de estos programas, en los estudios se destaca la conveniencia de tomar en consideración, entre otros, los siguientes aspectos:

a) Definición de normas nutricionales acordes con el perfil de la población y los objetivos de la intervención, que eviten una transferencia alimentaria homogénea para poblaciones con necesidades diversas.

b) Focalización de las poblaciones meta, a partir de la selección geográfica de zonas con altas incidencias de pobreza, de criterios nutricionales, de indicadores de género, de censos de escuelas y de ciclos de vida en los programas materno-infantiles.

c) Diseño e implementación de sistemas de monitoreo diversos, incluyendo los sistemas de vigilancia nutricional. Algunos sistemas no han sido implementados de manera adecuada y otros presentan problemas de uso.

Muchos programas de alimentación escolar han empleado indicadores de matrícula, asistencia, deserción y, en menor medida, de aprendizaje. Solo algunas iniciativas monitorean la situación nutricional de los niños mediante indicadores antropométricos.

d) Para la evaluación de impacto es necesario mejorar los instrumentos tanto respecto del nivel macro (impactos nacionales o globales de intervenciones alimentarias) como del nivel micro, cuando se quiere medir impacto en grupos y cortes temporales más reducidos.

Debe hacerse uso de fuentes distintas y complementarias de información, combinando datos secundarios en el nivel macro, con información de acuerdo con los objetivos de la investigación en el nivel micro.

El análisis de los impactos de estos programas según **(JOY, 2004)**, arroja resultados poco consistentes de las grandes iniciativas de alimentación escolar y de atención a grupos vulnerables; y muestra una potencialidad interesante de los programas de suplemento en micronutrientes focalizados en grupos de riesgo.

El mejor capital que pueden tener los países son los recursos humanos con los que cuenta. Históricamente, la primera apuesta que han hecho los países en desarrollo ha sido la explotación de las riquezas y extracción de recursos

naturales que -por definición- suelen agotarse, y han debido mover sus economías a otras áreas. Sin embargo, el recurso humano no siempre es considerado como un bien insustituible, que sufre deterioro, ni tampoco como la piedra angular del desarrollo. Si un país no acoge a su gente, no la apoya, no le brinda oportunidades, no establece mecanismos eficientes de colaboración y protección para sus ciudadanos, es probable que nunca alcance a dar el salto al desarrollo.

2.1.1. LA NUTRICIÓN Y EL RENDIMIENTO ESCOLAR.

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar. Sin embargo, un grupo de expertos de la Universidad de Teside, en el Reino Unido, ha revisado algunos de los principales estudios y concluyen que faltan evidencias científicas que corroboren algunas de estas implicaciones. Mantener una dieta baja en grasas, sal y azúcar, pero rica en frutas y carbohidratos y llevar una actividad física activa siguen siendo algunas de las principales recomendaciones de los nutricionistas para ayudar a los escolares a mejorar el rendimiento. Sin embargo, expertos británicos acaban de dar algunos de los estudios publicados en este campo un grado de incertidumbre que tiene que ver sobre todo con las medidas más adecuadas que hay que aplicarse. Algunos estudios confirman que la capacidad intelectual se ve afectada por la calidad nutritiva de la dieta. Según algunas investigaciones realizadas sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar, los alumnos que se saltan el desayuno cometen más errores en los ejercicios de resolución de problemas. Expertos de la Universidad de Gales consideran que el desayuno incrementa el índice de glucosa en la sangre, que a su vez activa un transmisor cerebral denominado acetilcolina, al que relacionan con la memoria. Los investigadores consideran que las sustancias que frenan la

producción de este transmisor reducen la capacidad para recordar nueva información. La vitamina B1, presente en alimentos a base de cereales como pan integral o enriquecido, es una de las principales productoras de acetilcolina. Y es que desde hace tiempo el desayuno ha sido una de las comidas a las que más importancia se le ha dado en la capacidad intelectual. Los expertos recomiendan que el desayuno sea el 25% de la energía y los nutrientes necesarios para el resto del día. El resultado de una mala alimentación tiene sus consecuencias en el ámbito escolar, por tal motivo hay que resaltar de la temática enfocada en estos aspectos.

- 1) Las consecuencias de la mal nutrición precoz sobre la función intelectual y el desarrollo de la escolaridad;
- 2) La relación entre el estado de nutrición del alumno y su escolaridad;
y,
- 3) Los programas de intervención nutricional, (sobre todo en la escuela) y sus consecuencias sobre la educación. Las insuficiencias metodológicas de muchos estudios sobre la nutrición y la educación, impiden valorar con precisión los resultados, pero el estudio de los datos en su conjunto permite extraer algunas conclusiones. Se ve así la importancia de la nutrición como un factor determinante del progreso y el éxito escolares y se sacan algunas conclusiones acerca de las políticas nutricionales y educativas. Uno de los principales argumentos que esgrimen ciertos autores. La nutrición en especial y la salud en general que es posible modificar por medio de políticas sociales y educativas apropiadas, deben considerarse como determinantes esenciales del progreso y el rendimiento escolares.

2.1.2. La nutrición como determinante de la escolaridad.

Los factores económicos y sociales que inciden en la escolaridad han sido objeto de numerosos estudios; en cambio, se dispone de muy poca información sobre los efectos que tienen la nutrición y la salud sobre la matrícula y los resultados escolares. Es posible que esta falta de información haya contribuido a que, en sus políticas educativas, la mayoría de los países haya prestado poca atención al estado nutricional y de salud de los alumnos.

En los países desarrollados se observan en general porcentajes bajos de mal nutrición, de carencias nutricionales específicas y de condiciones patológicas que perturban el progreso escolar y amenazaron seriamente la salud pública. En los países en desarrollo (en especial en los sectores de bajos ingresos), las infecciones y la desnutrición tienen muchas veces un carácter endémico. Se observan con suma frecuencia malnutrición por insuficiencia proteína-calórica (CPC) y carencia de oligoelementos (entre ellos, vitaminas y minerales) manifiesta (**CEPAL, 2007**). Se producen con suma frecuencia infecciones gastrointestinales y del tracto respiratorio superior, lo que acrecienta el riesgo de mal nutrición y mortalidad afirma (**ASHWORTH, 2003**), por eso en estos países, la malnutrición debería ser considerada como un factor que amenaza el futuro educativo de los niños de todas las edades y que debería preocupar a las autoridades de salud pública, nutrición y educación.

El elevado porcentaje de mal nutrición entre los niños pequeños tiene graves repercusiones en su desarrollo, pues esos primeros años de la vida son fundamentales para su crecimiento y desarrollo. Las aptitudes y actitudes básicas se forjan en la primera infancia; además, en ese periodo

del desarrollo hay una gran demanda de energía para satisfacer las necesidades biológicas y sociales de crecimiento y maduración.

Asimismo, el contexto socioeconómico de malnutrición adquiere toda su importancia a la luz de lo que se conoce sobre los determinantes ambientales del desarrollo psicobiológico. Los niños que sufren de malnutrición pertenecen a las familias con niveles más bajos de ingresos y de educación dentro de la comunidad. Este contexto ambiental puede acentuar los efectos perjudiciales de las carencias nutricionales y viceversa. Como todo organismo vivo, el niño en su maduración biológica tiende a un ritmo normal de desarrollo. En otras palabras, los traumatismos precoces pueden corregirse si el niño es ubicado en un ambiente social benéfico, pero las condiciones ambientales en que viven por lo general los niños desnutridos pueden impedir este proceso de reorientación. En esos casos, las condiciones socioeconómicas de la familia y el medio ambiente biofísico están lejos de ser benéficos. Además, por lo general es raro que este ambiente adverso mejore substancialmente durante el crecimiento del niño. Esta continuidad hace que el desarrollo de los niños que han sufrido de mal nutrición no se reoriente hacia la normalidad.

Deficiencias nutricionales: A continuación se describirán sucintamente, la desnutrición proteína-calórica (CPC), las carencias de hierro, vitamina A e iodo. De estos cuatro tipos de malnutrición, los tres primeros se observan con gran frecuencia en muchos países en desarrollo. La carencia de iodo existe en muchas regiones del mundo, pero con una distribución geográfica más limitada que la insuficiencia proteína-calórica, la carencia de vitamina A y de hierro. Estos cuatro tipos de mal nutrición pueden afectar la evolución y la adaptación del comportamiento del niño.

En el tema, sólo se pasará revista a los estudios sobre mal nutrición proteína-calórica, hambre y carencia de hierro. Se excluyen los estudios sobre carencias de vitamina A y de yodo por no disponer de información suficiente y por la índole de sus efectos sobre el comportamiento. Las carencias graves de vitamina A producen ceguera, que impide al niño asistir a la escuela. La carencia de yodo puede provocar cretinismo, que es una forma grave de retardo mental. En el presente estudio nos ocupamos de preferencia de los efectos específicos, leves a moderados, del desarrollo cognitivo que inciden en el proceso educativo de los niños.

2.1.3. Consecuencias de la mala nutrición en la primera infancia y en el período preescolar para el rendimiento escolar y la función intelectual.

Las consecuencias que para el niño y el adolescente tiene la malnutrición proteína-calórica en la primera infancia y en el período preescolar, con arreglo a los test de inteligencia y a la evaluación de los resultados escolares se han estudiado sobre todo en los casos de carencias graves. Como dijimos, una forma grave de malnutrición proteína-calórica es el kwashiorkor (carencia proteínica), el marasmo (carencia calórica y proteínica) y el marasmo con kwashiorkor que combina los signos y síntomas de ambas enfermedades. Además, no todos los estudios se refieren a mediciones escolares, y algunas se limitan a consignar los resultados de los test cognitivos o de inteligencia. Estos últimos figuran en la presente monografía sin olvidar que los resultados de los test de inteligencia son indicadores aproximativos de la capacidad de aprender del niño. En efecto, entre el cociente intelectual (CI) y otras mediciones de la función cognitiva no hay correlación perfecta con el rendimiento escolar y sólo pueden ser considerados como la expresión del potencial de aprendizaje.

2.2. MARCO REFERENCIAL.

2.2.1. El proceso de aprendizaje.

El proceso enseñanza-aprendizaje constituye un verdadero par dialéctico en el cual el primer componente debe organizarse y desarrollarse de manera tal que facilite la apropiación del conocimiento de la realidad objetiva que, en su interacción con un sustrato material neuronal, asentado en el subsistema nervioso central del individuo, permitirá que en el menor tiempo y con el mayor grado de eficiencia y eficacia posibles, el establecimiento de los engramas sensoriales, aspectos intelectivos y motores necesarios para que el reflejo se materialice y concrete.

Las concepciones neurofisiológicas relacionadas con el aprendizaje, donde se establece la participación de los hemisferios cerebrales en este proceso, se han desarrollado de una forma espectacular en los últimos años, a tal grado, que se ha llegado a plantear que el comportamiento del cerebro del individuo está indisolublemente ligado a su estilo de aprendizaje; que según su forma de funcionamiento o estado fisiológico, así como del subsistema nervioso central en un sentido más general, así serán las características, particularidades y peculiaridades del proceso de aprendizaje del individuo. La unidad estructural y funcional del subsistema nervioso central es la neurona. Su principal representante es el cerebro, con un peso aproximado de unos 1500 gramos en un individuo adulto y constituido por aproximadamente 10 000 millones de neuronas, altamente especializadas y, a la vez, interrelacionadas, que conforman una red compleja y con posibilidades de recibir información, procesarla, analizarla y elaborar respuestas.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

El proceso educativo, es de naturaleza multicausal y multifactorial. En las diversas investigaciones existentes, se observa una escasez de información referente a los efectos de la nutrición y la salud, en el rendimiento escolar. La desnutrición en los primeros años de vida, podría afectar el crecimiento del individuo, más se puede lograr una mejora a través de una buena alimentación. De lo contrario el cerebro no se desarrollará y por ende será causa de un pobre desempeño, principalmente en el ámbito educativo. Se trata no solo de que los niños nazcan sanos y sobrevivan, sino que se desarrollen. La nutrición debe estar asegurada en el tiempo y ser parte del diseño de las políticas públicas. Si intervenimos a tiempo en la nutrición de

los niños y niñas, los costos económicos que los países enfrentaremos serán mucho menores que hacerse cargo de las enfermedades derivadas de una mala nutrición. Cuando hay desnutrición durante los primeros 24 meses de vida, aumenta significativamente el riesgo de mortalidad y morbilidad, se deteriora el crecimiento y el desarrollo, y sus consecuencias e impactos negativos se extienden a la adolescencia y la edad adulta. Los economistas suelen traducir los efectos de una mala nutrición en "una capacidad de trabajo disminuida". Estamos hablando de personas que no lograrán desarrollar todas sus potencialidades.

Este es un tema que debiera movilizar a nuestra clase política, empresarial, a investigadores, académicos y a las propias familias. Esta es la visión de nuestro gobierno. La ciudadanía nos exige y demanda, cada vez más, ser más efectivos en nuestras políticas, ser más eficientes en nuestros programas. La lucha contra la malnutrición en el Ecuador es un ejemplo de cómo se debe trabajar, con visión de país, con visión de unidad. La tarea ahora es la lucha contra la desigualdad y nuestros niños y niñas, nuevamente, están en el centro de ella. Por ellos y por nuestro futuro, por el Ecuador y por su gente.

2.2.2. Los hábitos alimenticios frente al rendimiento físico.

En el proceso de aprendizaje, que lleva al conocimiento de aspectos concretos de la realidad objetiva, el influjo o entrada de información tiene lugar a través de estructuras especiales conocidas con el nombre genérico de receptores o analizadores sensoriales: el visual, el auditivo, el táctil, el gustativo y el olfatorio. En estos analizadores, debidamente estimulados, se originan señales electromagnéticas (llamadas potenciales de acción) que se

trasladan hacia el subsistema nervioso central por vías centrípetas específicas.

La concepción neurofisiológica del aprendizaje no es antagónica con ninguna otra concepción al respecto, todo lo contrario, es complemento de todas, por separado y en su conjunto, por cuanto, desde la más simple sensación hasta el más complejo pensamiento, juicio, idea, emoción o interés, no se desarrollarían y surgirían como tales sin la existencia de un sustrato material neuronal que, debidamente interrelacionado en sus unidades constitutivas e influenciado por los múltiples factores físicos, químicos, biológicos y sociales del entorno del individuo, constituye la fuente originaria de todos ellos.

2.2.3. Alimentación del niño que va a la escuela.

Al incrementar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, observando los buenos hábitos. Según explica la nutricionista Flor de María Santos, las necesidades nutricionales de tus hijos cuando ya van a la escuela son mayores, así como su apetito, debido en gran parte a la mayor actividad física e intelectual que realizan. Lo primordial es mantener una alimentación balanceada que se base en sus requerimientos diarios para un buen desarrollo. Según el Instituto de Nutrición, INCAP, esto le ayudará a tener mejor resistencia a infecciones y otras enfermedades, y crear adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

2.2.4. Una dieta balanceada.

La alimentación diaria de un escolar, repartida en el desayuno, refacción de la mañana, almuerzo, refacción en la tarde y cena, debe incluir:

- Lácteos: tres tazas de leche y un yogur.
- Pescados, carnes, huevos o legumbres: optar entre un filete de tamaño mediano o una taza de leguminosas (al almuerzo y comida).
- Verduras: dos platos (crudas o cocidas).
- Frutas: tres unidades.
- Cereales, pastas o papas: uno a dos platos.
- Pan: 1 1/2 a 2 1/2 unidades.
- Aceite y otras grasas: cuatro a seis cucharaditas.
- Azúcar: máximo seis a ocho cucharaditas.

2.2.5. Que sigan los buenos hábitos.

Los niños mayores de seis años ya deben tener hábitos alimenticios bien establecidos, trabajados en la etapa pre escolar. (SEGURA, 2005), señala que éstos se basan en comer a la hora y lugar adecuados la comida recomendada por los nutricionistas. Estos hábitos deben observarse también fuera de casa, tanto en la escuela como en la casa de familiares y amigos. Sería una lástima que lo que tanto costó lograr en casa se venga abajo en otros ámbitos, dejándoles comer golosinas no nutritivas y a deshoras. En esta etapa, también es recomendable hacer de las horas de comida en casa un momento entretenido. Asígnales a tus hijos algunas tareas que pueda realizar junto a sus padres y hermanos, como ayudar a poner la mesa, colaborar ocasionalmente en la cocina y retirar los platos.

2.2.6. ¡Cuidado con el sobrepeso!

Según (SEGURA, 2005), cuando el niño es sedentario, no tiene un horario establecido de comidas, la porción de alimentos no es la correcta y se alimenta frente al televisor, corre el riesgo de ser obeso. Sin hacer sentir mal al niño, consultar al pediatra si notas que está ganando más peso de lo

normal. Con la ayuda del profesional se debe actuar de inmediato corrigiendo lo que esté mal en sus hábitos, incrementando sus actividades físicas y cambiando la dieta. Evitar a toda costa alimentos altos en azúcar, grasas saturadas y colesterol.

2.2.7. Programas de salud y educación.

Desde la década del cuarenta, aumentó continuamente sus coberturas de educación básica, disminuyendo el analfabetismo y mejorando el nivel educativo de las madres, un factor importante en la disminución de la desnutrición y de la mortalidad infantil. Desde la década del sesenta se mejoró la red de servicios de salud, aumentando el parto en maternidades, el control pre y post natal, el control de niño sano con cobertura de vacunaciones y de entrega de alimentos, los que están condicionados a que el niño o niña efectivamente cumpla la agenda de controles establecidos por el sistema de salud. Además, el sistema de salud amplió su cobertura a todo el territorio nacional y constituyó una red de salud de complejidad creciente (postas rurales, centros de atención primaria y hospitales), así como normas que permitieron la adecuada atención de salud y la implementación de los programas nutricionales.

(HARRIS, 2005), expresa en su libro “Bueno para comer”, un estudio donde muestra cómo los alimentos preferidos son aquellos que presentan una relación de costes y beneficios prácticos más favorables que los alimentos evitados. Las diferencias pueden hacerse remontar a limitaciones y oportunidades que difieren según las religiones o en relación a la nutrición, la ecología o la economía. Las grandes diferencias en la alimentación del mundo se deben a limitaciones y oportunidades ecológicas que varían según las regiones. Algunos alimentos son muy nutritivos, pero la gente los desprecia porque su producción exige demasiado tiempo o

esfuerzo, o por sus efectos negativos sobre el suelo, la flora y fauna y sobre otros aspectos del medio ambiente. Observamos que actualmente Harris es utilizado como primer enfoque para muchos estudios antropológicos de otros autores.

(CONTRERAS, 2004), en su libro *Antropología de la alimentación* apoya sus afirmaciones en los estudios realizados por escritores como Harris, sirviéndose de base para de forma explicativa redactar su teoría. En esta obra en concreto el autor trata de responder a cuestiones básicas de la alimentación humana, partiendo de que la alimentación no puede ser reducida a un hecho biológico o de nutrición. Esto supone una gran importancia de la dimensión cultural dentro de la alimentación y Contreras lo explica y describe mediante un análisis de la diversidad y variabilidad de las pautas alimentarias en diferentes tiempos y culturas a través de los condicionamientos, biológicos, ecológicos, tecnológicos, sociales y religiosos.

Las conclusiones a las que llegan coinciden en gran parte con **(HARRIS, 2005)**, Consideramos que a pesar de lo poco extenso que es el libro, hace un recorrido escueto pero completo de lo que en general se puede estudiar acerca de la alimentación y de sus características, consecuencias y principalmente de sus motivos.

Introducimos ahora un autor como **(CARSON, 2003)**, quien realizó un estudio sobre la alimentación y sus consecuencias, buenas y malas, desde los tiempos más remotos hasta el siglo XX, estudio reflejado en su libro *Comida y Civilización*. Ritchie ha utilizado un método comparativo; ha investigado la interacción que hay entre la evolución de la historia y la alimentación. Ha contrastado los cambios históricos significativos, con la alimentación en ese determinado periodo. **(CARSON, 2003)**, se ha

interesado principalmente por el efecto que los alimentos han tenido sobre la historia, y esta es la perspectiva desde la que enfoca su trabajo. La conclusión a la que llega es que la comida es importante y su papel no es secundario; tiene un protagonismo indudable en lo que llamamos historia social. Hasta aquí, (CARSON, 2003) estaría de acuerdo con (HARRIS, 2005) y con otros muchos antropólogos. Pero éste ha reconstruido la historia basándose en la idea de que la alimentación humana ha evolucionado gracias a la irracionalidad, es decir, gracias a las creencias, a los mitos, a los conceptos erróneos y no gracias a las condiciones medioambientales como afirmaba (HARRIS, 2005).

(GRACIA, 2005), publica un libro titulado *Paradojas de la alimentación contemporánea* que queremos destacar por la época del estudio, ya que estudia las tres últimas décadas, por lo que demuestra de alguna forma que los cambios en la alimentación y por consiguiente los motivos y las consecuencias son incesantes. Creemos que las transformaciones de los hábitos alimentarios son cada vez más rápidas, conforme nos acercamos a nuestra época. Esta investigación referente a la alimentación y su efecto en el rendimiento escolar de los niños (as) trata de dar soluciones a tal acontecimiento que se viene presentando. Se intenta resolver mediante programas de nutrición gestionados por múltiples gobiernos de todos los sectores. En esta investigación participarán docentes, estudiantes, padres de familia y directivos de la Institución. Como en todo proceso de cambio falta mucho por hacer para llegar al objetivo planteado, pero se espera llegar a concluir con todo lo planteado en las metas que se ha propuesto.

2.2.8. Programas focalizados para prevenir la desnutrición.

(PARAJE, 2009), señala que los programas implementados para prevenir la desnutrición tuvieron la característica de cubrir desde la prevención de la desnutrición hasta la rehabilitación de los niños desnutridos.

La prevención primaria consistió en la implementación del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (PNAC básico), un programa universal cuyo objetivo es entregar alimentos a toda la población vulnerable del país, es decir, las mujeres embarazadas y en etapa de lactancia y los niños y niñas menores de seis años que asistían a los controles de salud. Con ello, se logró alcanzar una cobertura de más de 1,3 millones de niños y embarazadas.

Este Esquema se complementó con un programa alimentario de prevención secundaria para madres embarazadas y en etapa de lactancia con déficit nutricional y niños y niñas que estaban en riesgo social o presentaban desnutrición leve (PNAC focalizado). También se puso en marcha un programa intenso de prevención terciaria o rehabilitación para niños desnutridos moderados o severos, quienes eran hospitalizados en centros especiales de la Corporación para la Nutrición Infantil (CONIN) hasta su completa recuperación y en los COFADE de atención ambulatoria.

Por otro lado, se fortalecieron los programas alimentarios para aquellos niños y niñas insertos en el sistema educativo, que complementaban el PNAC, dirigidos a niños y niñas menores de seis años de edad, de la Junta Nacional de Jardines Infantiles (JUNJI) y de la Fundación INTEGRAL y el Programa de Alimentación Escolar (PAE), para niños y niñas entre seis y 14 años. En micronutrientes, se establecieron programas de suplementación de la leche con hierro, zinc y cobre a los grupos con alta prevalencia de

déficit de esos micronutrientes (embarazadas y menores de dos años). Se iniciaron programas focalizados de detección y tratamiento de bocio en zonas donde la prevalencia era elevada y programas de fluoración del agua y fortificación de alimentos con flúor en las zonas deficitarias del país. Se evaluó el contenido de calcio en la dieta nacional, a través de estudios de prevalencia de osteoporosis en la población femenina, proponiendo programas de suplementación de calcio a los grupos afectados por su déficit.

Estos programas se caracterizaron por su alta focalización (lograron alcanzar a más de un 80 por ciento de los grupos objetivos) y por la integralidad de las intervenciones, que fueron desde la prevención de carácter universal hasta la recuperación de los desnutridos severos para evitar las secuelas y recuperarlos lo antes posible. De esta forma, al cubrir el espectro completo del problema, los resultados fueron sinérgicos y mayores a los esperados si es que cada componente se hubiera implementado por separado. Indigencia, problemas educativos, antiguas falencias del sistema de salud, carencias en la infraestructura sanitaria, son algunos de los factores que explican la existencia de desnutrición infantil en nuestro país. Tipos de desnutrición. Las estadísticas disponibles. La ineficacia del gasto en salud y las fallas del modelo de atención hospitalaria. Las políticas de prevención.

2.3. MARCO CONCEPTUAL.

2.3.1. Hábitos: En psicología el **hábito** es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Algunos hábitos pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales.

2.3.2. Alimentación: Es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre (para vivir) y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos (unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos). Por otra parte es la ingestión de alimento por parte de los organismos para proveerse de sus necesidades alimenticias, fundamentalmente para conseguir energía y desarrollarse.

2.3.3. Nutrición: La nutrición es el proceso a través del cual el organismo absorbe y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del cuerpo. Este proceso biológico es uno de los más importantes determinantes para el óptimo funcionamiento y salud de nuestro cuerpo por lo que es muy importante prestarle la atención y el cuidado que merece. No hay que confundir alimentación con nutrición, ya que nutrición se da a nivel celular y la alimentación es la acción de ingerir un alimento. La nutrición se puede dividir en autótrofa y heterótrofa.

2.3.4. Hábitos alimenticios: Se definen como "conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra".

2.3.5. Desnutrición: El término desnutrición hace referencia a un estado patológico ocasionado por la falta de ingestión o absorción de nutrientes. De acuerdo a la gravedad del cuadro, dicha enfermedad puede ser dividida

en primer, segundo y hasta tercer grado. En ocasiones, el trastorno puede ser leve y presentarse, sin síntomas, por una dieta inadecuada o mal balanceada. Sin embargo, hay otros casos más graves, en los que las consecuencias pueden llegar a ser irreversibles (aunque la persona continúe con vida), ocasionados por trastornos digestivos y problemas de absorción. La fatiga, los mareos, los desmayos, la ausencia de menstruación, el crecimiento deficiente en los niños, la pérdida de peso y la disminución de la respuesta inmune del organismo son algunos de los síntomas que pueden llegar a alertar sobre un posible cuadro de desnutrición.

2.3.6. Rendimiento escolar: El rendimiento académico hace referencia a la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito escolar, terciario o universitario. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de una cursada. En otras palabras, el rendimiento académico es una medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del alumno para responder a los estímulos educativos. En este sentido, el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

2.3.7. Malos hábitos alimenticios: Es el resultado en gran parte de los modelos culturales y costumbres en la alimentación que los padres transmiten a sus hijos, los malos hábitos alimenticios son un factor determinante en la vida de los seres humanos que se establece desde el nacimiento a través del proceso de enseñanza-aprendizaje, centrado en la alimentación familiar, mismo que permanece más o menos constante a lo largo de la vida e ingieren alimentos que no son de beneficio para la salud.

2.3.8. Capacidades Físicas: Las cualidades o capacidades físicas son los componentes básicos de la condición física y por lo tanto elementos

esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Todos disponemos de algún grado de fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, etc., es decir, todos tenemos desarrolladas en alguna medida todas las cualidades motrices y capacidades físicas.

Mediante el entrenamiento, su más alto grado de desarrollo, cuestionan la posibilidad de poner en práctica cualquier actividad físico-deportiva. Además en su conjunto determinan la aptitud física de un individuo también llamada condición física.

Las cualidades físicas básicas son: Resistencia, Fuerza, velocidad y movilidad:

- **Resistencia:** Es la cualidad física que nos permite soportar y aguantar un esfuerzo durante el mayor tiempo posible.

Según (MELVIN, 2002), es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de esfuerzos.

Podemos decir que la resistencia depende de diversos factores como las técnicas de ejecución de los ejercicios, la capacidad de utilizar económicamente los potenciales funcionales, la velocidad, la fuerza, el estado psicológico, el estado funcional de diferentes órganos y sistemas como el respiratorio y cardiovascular, etc.

- **Fuerza:** Capacidad neuromuscular de superar una resistencia externa o interna gracias a la contracción muscular, de forma estática (fuerza isométrica) o dinámica (fuerza isotónica).

- **Velocidad:** Capacidad de realizar acciones motrices en el mínimo tiempo posible. Algunos autores la nombran como la rapidez y nos dice que es la capacidad de reaccionar con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad.
- **Movilidad.** (HARRIS, 2005), plantea que “la movilidad es la capacidad del hombre para poder ejecutar movimientos con una gran amplitud de oscilaciones. La amplitud máxima del movimiento es, por tanto, la medida de la movilidad”.
- **La elasticidad y la flexibilidad** son dos elementos de un mismo componente, la movilidad.
- **La movilidad** es una condición previa y elemental para la ejecución de un movimiento, cuyo desarrollo facilita el aprendizaje de determinadas habilidades motrices, disminuye la posibilidad de lesiones musculares y ligamentarias, favorece el desarrollo de otras capacidades como fuerza, resistencia, y velocidad, se incrementa la amplitud de los movimientos reduciendo el esfuerzo muscular durante la práctica y la competencia con lo que se retrasa el cansancio y en forma muy importante, mejora la calidad en la ejecución motora.
- **La elasticidad** es una propiedad de los músculos, mientras que la flexibilidad es articular, pero en la ejecución del acto motor ambas intervienen importantemente y en forma coordinada para lograr una buena ejecución.

La mayor elasticidad de un músculo se ve favorecida si las articulaciones sobre las que se aplica su acción tienen un alto grado de flexibilidad y viceversa.

(HARRIS, 2005), expresa que existen dos tipos de movilidad:

- a) La pasiva que es la movilidad máxima posible en una articulación, que el deportista puede alcanzar con ayuda (compañero, aparato, o su propio cuerpo).
 - b) La activa. Es la máxima amplitud posible en una articulación, en la que el atleta puede alcanzar sin ayuda, tan solo a través de la actividad de los músculos.
- **Las cualidades o capacidades físicas básicas** conforman la condición física de cada individuo, y, mediante su entrenamiento, ofrecen la posibilidad de mejorar las capacidades del cuerpo.

2.4. HIPÓTESIS DE TRABAJO.

La adecuada nutrición optimizará significativamente el desarrollo de las capacidades motrices de los niños del séptimo año de educación básica, de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”, de la parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, período lectivo 2013-2014.

2.4.1. HIPÓTESIS ESPECÍFICA.

El bajo desarrollo de las capacidades motrices está determinado por la mala nutrición alimenticia de los niños.

2.5. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.

VARIABLE INDEPENDIENTE: LA NUTRICIÓN.

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales	Nutrición de deportes intensos.	Proceso de rendimiento deportivo en relación con los deportes intensos	¿Qué tipo de alimentos se consume normalmente en tu hogar?	Encuestas Observación
	Nutrición de deportes moderados.	Proceso de rendimiento deportivo en relación con los deportes moderados.	¿Con qué frecuencia consumes comida chatarra?	
	Nutrición de deportes leves.	Proceso de rendimiento deportivo en relación con los deportes leves.	¿Con qué frecuencias consumes frutas y verduras? ¿Sientes interés cuando los docentes imparten su clase?	

2.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE: DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES.

CONCEPTO	CATEGORIAS	INDICADORES	ITEMS	TECNICAS E INSTRUMENTOS
Determinan la condición física del individuo se dividen en dos bloques: capacidades coordinativas y las capacidades físicas o condicionales	Fuerza Resistencia Flexibilidad Velocidad Ritmo Equilibrio Diferenciación Orientación Reacción	<ul style="list-style-type: none"> Resistencia de la Fuerza Fuerza Rápida Fuerza Máxima Velocidad de Traslación Velocidad de Reacción Resistencia de la Velocidad Corta duración Media duración Larga duración Activa Pasiva 	<p>¿Cree que la nutrición es determinante en el desarrollo de las capacidades motrices?</p> <p>¿Cuántas veces realizas trabajo de capacidades motrices en clases?</p> <p>¿El profesor le explica sobre los beneficios de la alimentación en el rendimiento?</p> <p>¿Sabes usted que en el trabajo de las capacidades motrices ocurren gastos energéticos que lo pueden suplir la nutrición?</p>	Pruebas físicas Encuestas

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE TRABAJO

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La presente investigación es de tipo descriptiva, pues se aplicó las encuestas como técnica de recolección de datos; la información que se obtuvo fue sometida a un proceso de tabulación y análisis porque detalla las características de la investigación.

Se aplicó encuestas a los estudiantes del séptimo año de educación básica, padres de familias y docentes que componen la muestra, con preguntas previamente estructuradas identificando los conocimientos que poseen en relación a la nutrición y el desarrollo de las capacidades motrices.

3.2. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.

Para la realización del presente proyecto, se realizó una investigación de campo, aplicando encuestas a los niños del séptimo año básica, a los padres de familia, y docentes, para determinar la incidencia que tiene la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices, además se efectuó una prueba física para determinar el rendimiento físico en la escuela Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano del cantón Quevedo en el período lectivo 2013-2014.

Se utilizó la observación en las clases de Cultura física en la Escuela que se encontraban los sujetos investigados, empleando el diario de campo y encuesta.

Observación: Con esta técnica se procede a estudiar detenidamente la realidad en que se realizaban las clases de CF, las incidencias en el desarrollo de las mismas, así como los procedimientos que se utilizaban.

Encuesta: Esta técnica empleada en el campo de la investigación práctica, permite relacionar directamente al encuestador con el objeto de estudio, con el fin de tener información para estructurar criterios y conclusiones válidas para el presente trabajo investigativo.

Prueba Física:

Se realizó una prueba física, para determinar los niveles de las capacidades motrices que poseían los sujetos investigados.

3.3. RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

El procedimiento seguido en la recolección de datos fue el que a continuación describo.

- Encuestas a los estudiantes de la Escuela.
- Revisión de material archivado
- Dedicación de instrumentos de investigación.
- Realización de la prueba física.
- Diseño y elaboración de cuadros estadísticos con los resultados anteriores.

3.4. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Los métodos que se aplicaron en esta investigación fueron: Inductivo, Deductivo, y Experimental; los cuales utilizamos para tabular, interpretar y analizar la información obtenida.

- **El Método Inductivo.** Por medio de éste método se aplicó las pruebas y se recogerán los resultados de las acciones realizadas con la nutrición, para llegar hasta conocer la problemática existente en los sujetos participantes en la investigación.

- **El Método Deductivo:** Se pudo analizar, comparar, generalizar y demostrar los conocimientos adquiridos sobre los contenidos de estudio recibidos e inferir resultados de las pruebas que se desarrollaron.

- **Método Experimental:** Mediante este método se pudo aplicar a los docentes de la escuela, operaciones orientadas a descubrir, comprobar y demostrar ciertos fenómenos acerca de la metodología que utilizan para desarrollar las capacidades motrices en los niños.

3.5. MODALIDAD BÁSICA DE LA INVESTIGACIÓN.

La modalidad básica de esta investigación es bibliográfica - documental porque para fundamentar la investigación se acudiera a fuentes tales como: Textos y páginas de internet que han sido de gran ayuda para la investigación del marco teórico.

De campo por cuanto la investigación se realizó en el lugar de los hechos, para tomar contacto en forma directa con la realidad, lo cual ayudó a obtener información sobre la problemática en estudio.

3.6. MATERIALES Y EQUIPOS A UTILIZAR.

- Cinta métrica
- Dinamómetro
- Hojas
- Computador portátil

3.7. POBLACIÓN Y MUESTRA DE TRABAJO.

El universo de trabajo estuvo conformado por 55 estudiantes del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal mixta “Gastón Campuzano”, de la Parroquia San Cristóbal del cantón Quevedo, período lectivo 2013-2014, de los cuales 32 son niñas y 23 son varones, además de 55 representantes legales de los niños, todas ellas madres de familia, y los 12 docentes que laboran en la Unidad Educativa.

Se utilizó toda la muestra, tomando en cuenta que el tamaño de la población es pequeño y no sobrepasan los estratos poblacionales.

3.8. FUENTES DE OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN.

3.8.1. Fuentes primarias.

Encuesta directa al recurso (Estudiantes, representantes legales y docentes de Escuela en relación con la situación, objeto de estudio.

3.8.2. Fuentes secundarias.

Análisis de documentos e Internet.

3.9. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

3.9.1. Encuesta aplicada a los estudiantes del séptimo año básica de la Escuela “Gastón Campuzano”.

Pregunta # 1

¿Te gusta combinar las comidas con frutas y verduras?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
No	37	67%
A veces	14	25%
Si	04	08%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: Según los datos arrojados en esta encuesta a los niños se determinó que no le gusta combinar las comidas con frutas y verduras, 37 alumnos para un 67 %, 14 niños expresaron que a veces le gusta combinar las comidas con frutas y verduras para un 25 %, y 4 niños expresaron que si

les gusta combinar las comidas con frutas y verduras, esto se interpreta que no les gusta a la mayoría de los investigados realizar las comidas de manera combinada y balanceada.

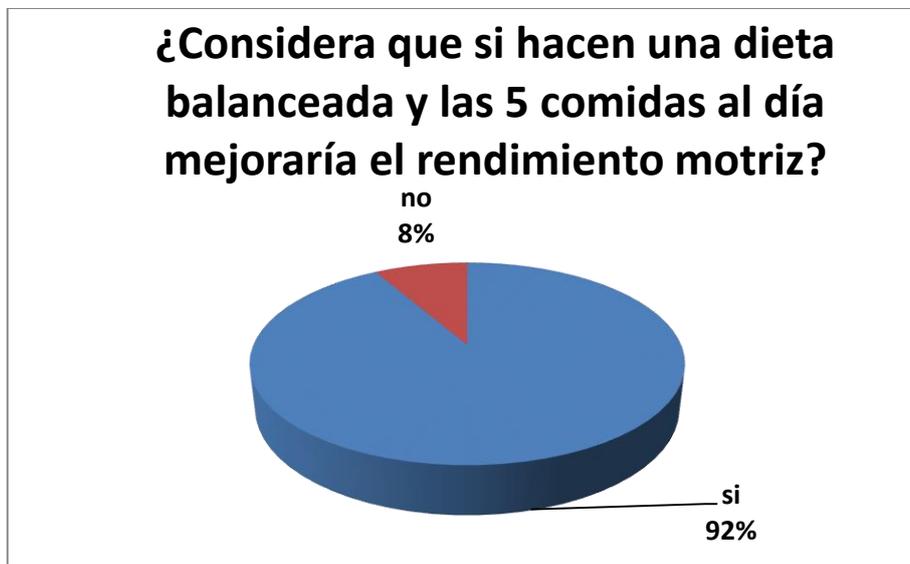
Pregunta # 2

¿Considera que si hacen una dieta balanceada y las 5 comidas al día mejoraría el rendimiento motriz?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si	51	92%
No	04	8%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

En el análisis de los resultados de la pregunta # 2 se determinó que 51 de los niños consideran que si hacen una dieta balanceada y las 5 comidas al día mejoraría el rendimiento motriz, y solo 4 niños de la muestra, consideran que no mejoraría si hacen una dieta balanceada y las 5 comidas al día.

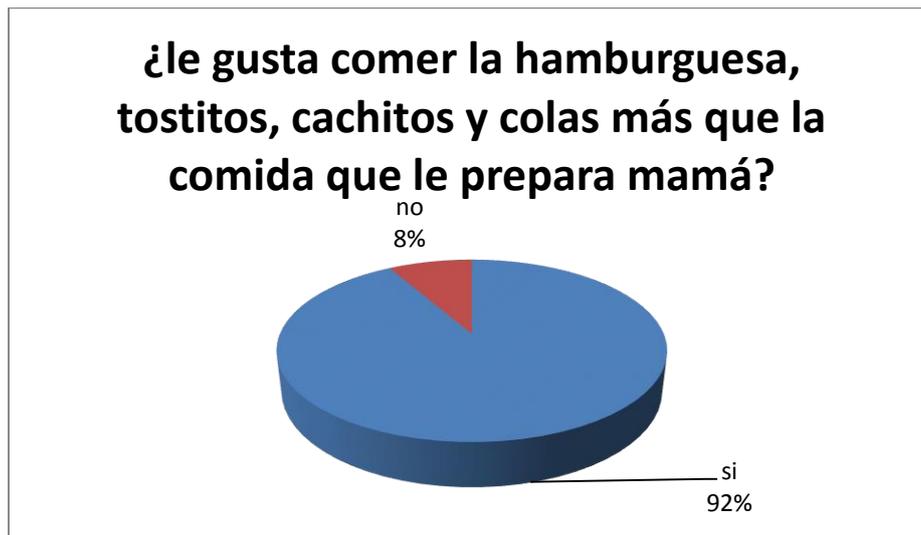
Pregunta # 3

¿Le gusta comer la hamburguesa, tostitos, cachitos y colas más que la comida que le prepara mamá?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si	51	92%
No	04	08%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

En el análisis de los resultados de la pregunta # 3 se determinó que 51 de los niños le gusta comer hamburguesa, tostitos, cachitos y colas, más que la comida que les prepara la mamá, y 4 niños de la muestra consideran que no le gusta comer hamburguesa, tostitos, cachitos y colas, esto nos indica también que existe una gran tendencia al gusto por la comida chatarra, por lo que evidencia los bajos rendimiento de las capacidades motrices.

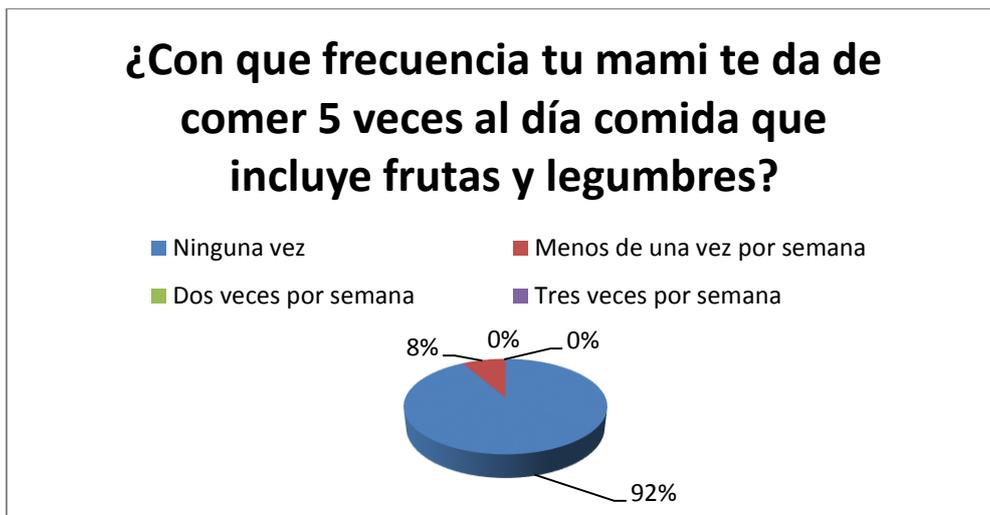
Pregunta # 4

¿Con que frecuencia tu mami te da de comer 5 veces al día comida que incluya frutas y legumbres?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Ninguna vez	51	92%
Menos de una vez por semana	4	08%
Dos veces por semana	0	0%
Tres veces por semana	0	0%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiyinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiyinga Chicaiza

Interpretación: Relacionada con la frecuencia “su mami le da de comer 5 veces al día comida que incluye frutas y legumbres”, 51 niños expresaron que ninguna hacen las cinco comidas al día para un 92%, y 4 niños expresaron que al menos una vez a la semana hacen las cinco comidas al día, evidenciando este resultado la mala nutrición que presentan los sujetos investigados.

3.9.2. Encuesta aplicada a las representantes legales de los estudiantes del séptimo año de la escuela “Gastón Campuzano”.

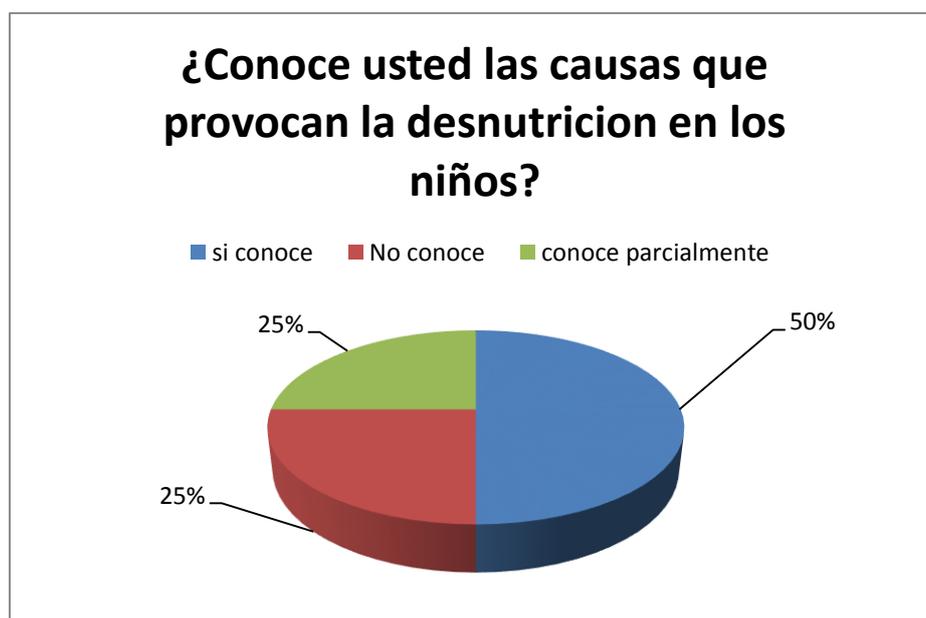
Pregunta # 1

¿Conoce usted las causas que provocan la desnutrición en los niños?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si conoce	27	50%
No conoce	14	25%
Parcialmente	14	25%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza

Interpretación: El 50% de las representantes legales plantean que si conocen las causas que provocan la desnutrición en los niños, el 25% plantea que no conoce y otro 25 % expresa que lo conoce parcialmente.

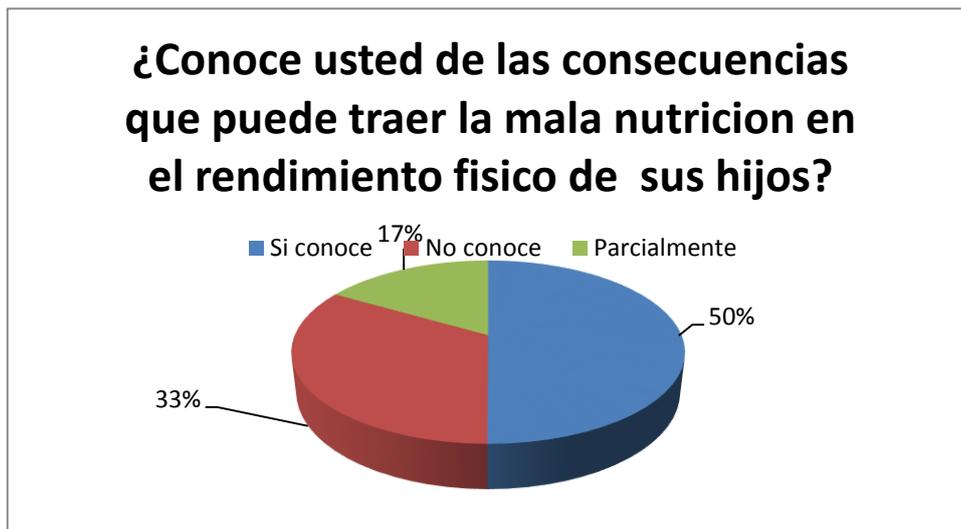
El resultado de la pregunta # 2

¿Conoce usted de las consecuencias que pueden traer la mala nutrición en el desarrollo motriz de sus hijos?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si conoce	28	50%
No conoce	18	33%
Parcialmente	09	17%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: 28 representantes alegan que si conocen las consecuencias que provoca la mala nutrición en el rendimiento motriz para un 50 % y 18 que no lo conocen para un 33% y 9 representantes afirman conocerlo parcialmente para un 17%.

El resultado de la pregunta # 3

¿A los niños los revisa un médico o pediatra para control general de su peso y estatura?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Siempre	14	25%
Nunca	37	67%
A veces	04	08%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: 14 representantes manifiestan que siempre a sus hijos los revisa un médico o pediatra para un 25 % y 37 de las madres expresaron que nunca sus hijos son revisados por un especialista para un 67 %, 4 madres aseguran que a veces a su hijo lo revisa un médico o pediatra con un 8%

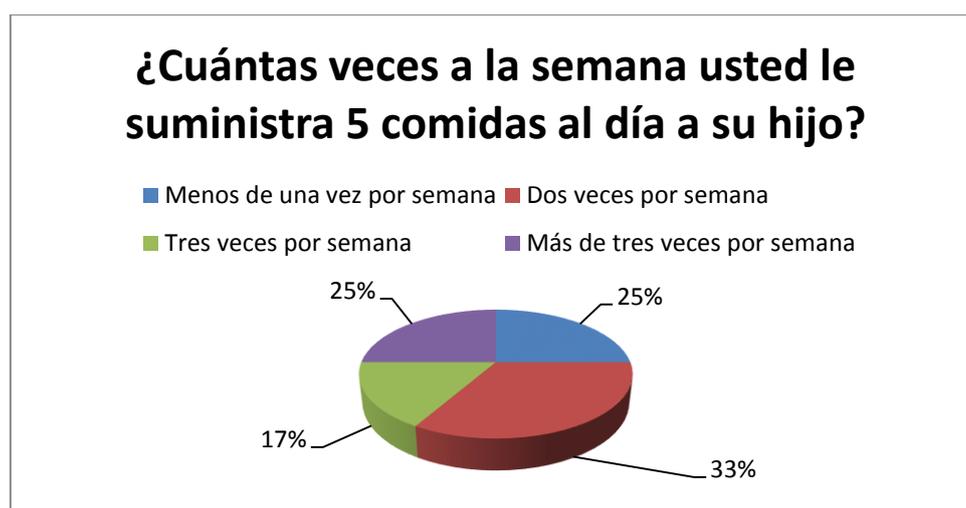
La pregunta # 4

¿Cuántas veces a su niño usted le suministra 5 comidas al día?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Menos de una vez por semana	14	25%
Dos veces por semana	18	33%
Tres veces por semana	09	17%
Más de tres veces por semana	14	25%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: El 33% planteo que les dan cinco comidas al día dos veces por semanas, el 25% expreso que más de tres veces, el 25% aseguro que al menos una vez por semana, y el 17% expreso que 3 veces por semanas. Como se puede inferir en los resultados obtenidos, a pesar de decir que conocen igual hay desconocimiento acerca de las causas que provocan la desnutrición y la forma de combatirla y las ventajas que le puede dar la buena nutrición en busca de un mejor rendimiento físico.

3.9.3. Encuesta aplicada a los Docentes de la escuela “Gastón Campuzano”.

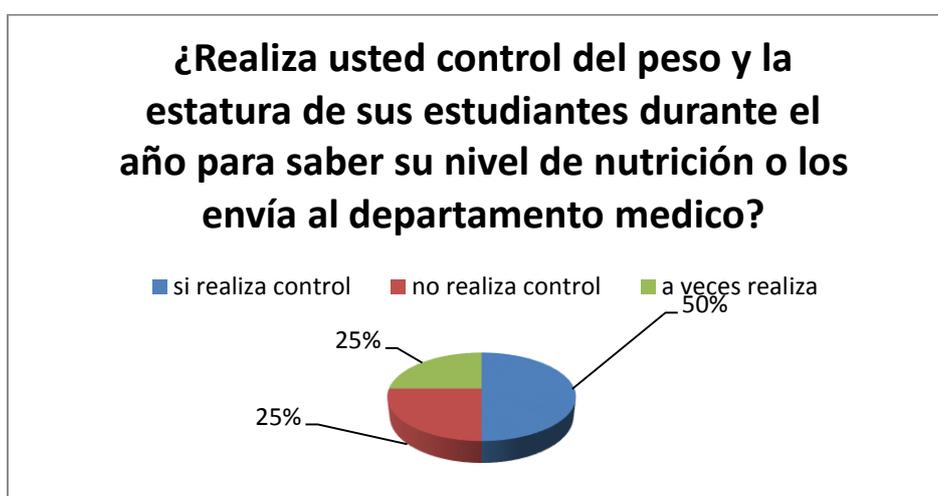
Pregunta # 1

¿Realiza usted control del peso y la estatura de sus estudiantes durante el año, para saber su nivel de nutrición o los envía al departamento médico?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si realiza control	27	50%
No realiza control	14	25%
A veces realiza	14	25%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: el 50% de los docentes plantean que si realiza control del peso y la estatura de sus estudiantes durante el año para saber su nivel de nutrición o los envía al departamento médico, el 25% señalan que no realizan el debido control y otro 25 % expresan que a veces lo realizan.

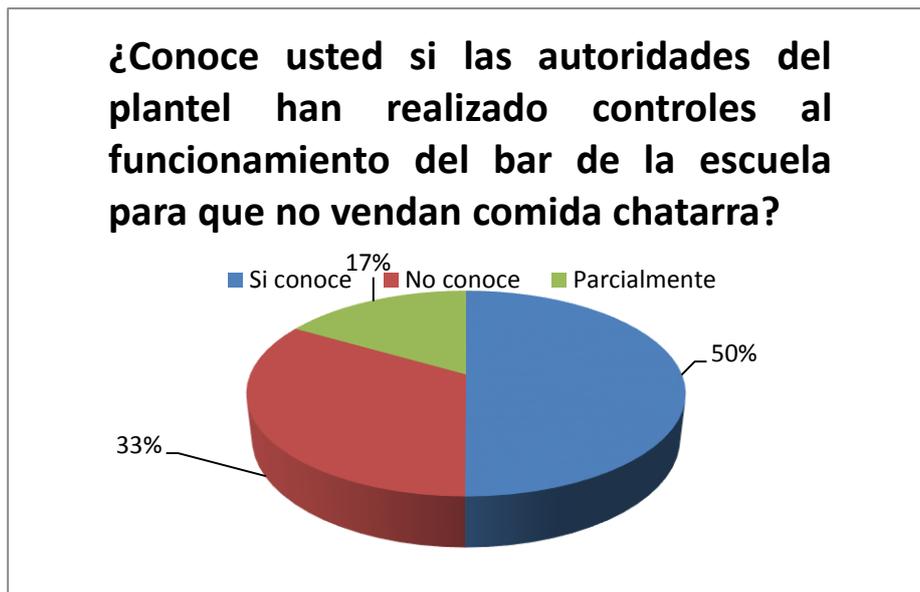
El resultado de la pregunta # 2

¿Conoce usted si las autoridades del plantel han realizado controles al funcionamiento del bar de la escuela para que no vendan comida chatarra?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si conoce	28	50%
No conoce	18	33%
Parcialmente	09	17%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: 28 docentes alegan que si lo conocen para un 50 %, 18 indican que no lo conocen para un 33%, y 9 docentes señalan conocerlo parcialmente para un 17%.

Pregunta # 3

¿Realiza usted trabajo educativo a sus estudiantes para que conozcan los beneficios de una nutrición balanceada y saludable?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Si realiza	14	25%
No realiza	37	67%
A veces realiza	04	08%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiyinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiyinga Chicaiza.

Interpretación: 14 docentes expresan que si realizan trabajo educativo a sus estudiantes para que conozcan los beneficios de una nutrición balanceada y saludable para un 25 %, 37 manifiestan que no lo realizan para un 67%, 4 docentes alegan que a veces lo realizan con un 8%.

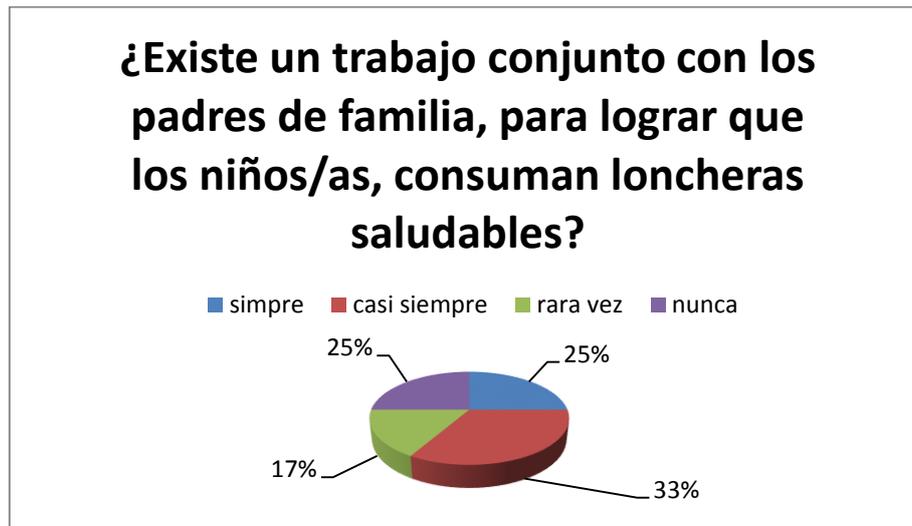
Pregunta # 4

¿Existe un trabajo conjunto con los padres de familia, para lograr que los niños/as, consuman loncheras saludables?

Pregunta	Cantidad	Porcentaje
Siempre	14	25%
Casi siempre	18	33%
Rara vez	09	17%
Nunca	14	25%
Total	55	100%

Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.



Fuente: Encuesta.

Autor: Manuel Stalin Llumiquinga Chicaiza.

Interpretación: El 33 % de los docentes planteo que casi siempre existe un trabajo conjunto con los padres de familia, para lograr que los niños/as, consuman loncheras saludables, un 25% expreso que siempre, otro 25% señaló que nunca existe un trabajo conjunto con los padres de familia, y el 17% manifestó que rara veces se realiza un trabajo conjunto con los padres.

3.10. CONCLUSIONES.

Luego de realizado el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en esta investigación, llegamos a las siguientes conclusiones:

- ✓ La correcta nutrición es crucial para la promoción de la salud individual de los niños, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada niño, conforman la base fundamental para un buen desarrollo de las capacidades motrices.
- ✓ Una buena alimentación requiere, de una educación alimentaria que debe promoverse desde la niñez, en el núcleo familiar y en los centros educativos, ya que los hábitos adquiridos en esa etapa son fundamentales para una correcta alimentación y un buen desarrollo psicomotriz.
- ✓ Los docentes de la Institución no realizan labor educativa, para capacitar a niños y padres de familia en los temas de la nutrición y su importancia en el desarrollo psicomotriz de éstos.

3.11. RECOMENDACIONES.

- ✓ Concientizar a los estudiantes que la mala nutrición puede llevarlos a padecer de enfermedades y que la correcta alimentación es indispensable para la vida a cualquier edad y en cualquier sitio; sin embargo, es mucho más importante en el niño, puesto que en su ausencia produce estados carenciales irreversibles, por consiguiente; para lograr un desarrollo óptimo de las capacidades motrices y prevenir las enfermedades es necesario, que tenga una alimentación balanceada y de buena calidad, con una buena cantidad de carbohidratos, proteínas y minerales, de tal forma que le brinde energías necesarias, para el normal funcionamiento de su organismo.

- ✓ Es importante que los padres y docentes de la Institución Educativa, estén en constante comunicación, puesto que juegan un papel esencial en la formación de hábitos saludables en los niños de edad escolar, para motivarlos a consumir alimentos de alto valor nutritivo en su alimentación diaria.

- ✓ Es necesario que los maestros impartan educación nutricional a los padres de familia, de manera que conozcan la importancia que tiene la nutrición en el desarrollo de las capacidades motrices en los niños, debido que son ellos quienes preparan las comidas y los refrigerios que consumen sus hijos.

CAPITULO IV

PROPUESTA

4.1. TITULO.

Modelo de nutrición para el desarrollo de las capacidades motrices en los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano”

4.2. ANTECEDENTES.

En vista que la Escuela Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano” del cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, no cuenta con profesionales especializados para desarrollar las clases de cultura física, además de los resultados obtenidos en las conclusiones de la presente investigación, donde los factores psicosociales en estrecha relación con el ambiente familiar, arrojaron resultados altamente significativos en el desempeño motriz de los niños incluidos en el estudio, es decir los padres de familias o representantes legales de los sujetos investigados, no tienen los conocimientos necesarios sobre la buena nutrición de los niños, que permita un buen rendimiento físico, es por ello que se plantea esta propuesta.

4.3. FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA.

La Ley Orgánica de Educación Intercultural, publicada en el Registro Oficial N° 417 del día jueves 31 de Marzo del 2011, en el artículo 346, expresa que, de la Constitución de la República, establece que existirá una institución pública, con autonomía, de evaluación integral interna y externa, que promueva la calidad de la educación. De igual manera en el artículo 341 de la Constitución de la República establece que el Estado

generará las condiciones para la protección integral de sus habitantes a lo largo de sus vidas, que aseguren los derechos y principios reconocidos en la Constitución, en particular la igualdad en la diversidad y la no discriminación, y priorizará su acción hacia aquellos grupos que requieran consideración especial por la persistencia de desigualdades, exclusión, discriminación o **violencia**, o en virtud de su condición etaria, de **salud** o de discapacidad. La protección integral funcionará a través de sistemas especializados, de acuerdo con la ley. Los sistemas especializados se guiarán por sus principios específicos y los del sistema nacional de inclusión y equidad social. **347** de la Constitución de la República, literales siguientes, establece que será responsabilidad del estado:

Lit. 2. Garantizar que los centros educativos sean espacios democráticos de ejercicio de derecho y convivencia pacífica. Los centros educativos serán espacios de detección temprana de requerimientos especiales.

4.4. FINALIDAD DE LA PROPUESTA.

La finalidad de esta propuesta, es mejorar la calidad de vida a través de la nutrición de los niños de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, además de lograr la inclusión dentro de las clases de CF a estos niños, para que mejoren su rendimiento de las capacidades psicomotrices y auto estima, además brindar una guía metodológica a los profesores que imparten la cultura física para que capaciten a padres de familia y a los niños en cómo desarrollar una mejor nutrición en sus hijos

4.5. JUSTIFICACIÓN.

La siguiente propuesta representa un aporte a la solución de los problemas de nutrición que presentan los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano del cantón Quevedo, debido a que permitirá que los padres de familia, personal docente y estudiantes, conozcan los beneficios de la buena nutrición, esto permitirá mejorar la calidad de vida de ellos, y se constituirá en una guía metodológica para la capacitación de los involucrados en la nutrición hacia sus hijos y su desarrollo en las clases de Cultura física.

También servirá como línea base para los futuros licenciados en cultura física y otros investigadores como guía aportando así al conocimiento científico

4.6. OBJETIVO GENERAL

Orientar a madres, padres de familia y educadoras con una propuesta sencilla y práctica de cómo aplicar la nutrición para los niños.

4.6.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Determinar los beneficios que brindan la nutrición en el rendimiento de las capacidades motrices y en el desarrollo integral de los niños.
- Identificar la importancia de una alimentación saludable.
- Construir ejemplos prácticos de nutrición para los niños.

4.7. BENEFICIARIOS.

Directos: Los 55 estudiantes de 10 a 12 años de la Escuela Fiscal Mixta “Gastón Campuzano” del cantón Quevedo.

Indirectos: Todos los niños y niñas en la región.

4.8. ACTIVIDADES:

INTRODUCCIÓN: El crecimiento y desarrollo del niño, se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos, de numerosos detalles en su expresión física y cognoscitiva, y por la gran variabilidad de resultados en cuanto a la capacidad física y funcional del individuo. Asimismo, por la interacción de múltiples factores biopsicosociales y nutricionales que condicionan el crecimiento y el desarrollo y determinan la óptima realización del potencial genético de cada ser humano.

Esencialmente, depende de la herencia y del medio social donde se desenvuelve el niño, de las tradiciones culturales que lo rodean y de la capacidad de satisfacer sus requerimientos nutricionales en cada momento específico de la vida.

Por consiguiente, es fundamental conocer los procesos relacionados con el crecimiento y el desarrollo en los primeros años de vida, para comprender la dinámica de la salud y los factores que determinan el comportamiento del niño y condicionan su posterior rendimiento escolar.

La competencia profesional y el éxito de los responsables por la salud y el crecimiento del niño, aumentarán en razón directa al conocimiento que se tenga sobre estos procesos, entre los que se destacan la alimentación y la

nutrición como factores esenciales para satisfacer los requerimientos fisiológicos. Los espectaculares avances que han experimentado las ciencias de la alimentación y de la nutrición en las últimas décadas revelan la importancia que tiene llevar a cabo una alimentación adecuada como una de las mejores vías de promoción de la salud y del bienestar físico y emocional.

Por lo tanto, se puede decir enfáticamente que la desnutrición en los primeros años de vida puede afectar el comportamiento y el rendimiento del niño en esta etapa de su vida, en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento, con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, y con frecuencia se ausenta de la escuela. Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y en el rendimiento físico.

El desayuno, almuerzo y cena deben aportar el 25% cada una de la energía total diaria y las dos de sostén el 25% restante. Desde temprana edad se recomienda no saltarse ninguna comida y se hace especial énfasis en la importancia del desayuno debido a que está íntimamente relacionado con el rendimiento físico. Las primeras horas del día suelen ser de actividad escolar intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas, por lo tanto es sumamente importante que los niños consuman un desayuno adecuado y por ende que los bares escolares estén surtidas de alimentos que contengan los valores nutricionales requeridos para un mejor desarrollo físico y mental del niño.

Con estos antecedentes y luego de realizado el trabajo investigativo de campo con su respectivo análisis, en el cual se concluye que existe bastante desconocimiento por parte de los padres de familia y de las maestras acerca de la alimentación y nutrición de los niños,

DESARROLLO: Se realizará un taller teórico- práctico para enseñar, armar unos menús saludables, los mismos que contengan los diferentes grupos alimenticios, las cantidades correctas y las combinaciones adecuadas. El taller estará dirigido a maestras y padres de familia a quienes se les realizo las encuestas y mediante las cuales sacamos varias conclusiones.

CONTENIDO DEL TALLER

El taller que se desarrollará en la Unidad Educativa, será lo más dinámico, práctico y con un lenguaje sencillo y claro para que pueda ser lo más comprensible posible para todos los asistentes.

Se iniciara con una breve introducción general sobre alimentación y luego de la charla nos centraremos en el tema de los refrigerios saludables, como es la importancia de enviar refrigerios saludables, el tipo de alimentos que deben contener las refrigerios, consejos para las madres, padres y niños y opciones de refrigerios con ejemplos prácticos, es decir que se elaboraron en el taller los ejemplos de refrigerios.

En la parte final del taller elaboraremos los refrigerios, menús con ingredientes fáciles de conseguir, se puede hacer muchas combinaciones nutritivas que pueden enviar a sus hijos/as a la escuela. Finalmente se entregara unas copias con un resumen del taller y con ejemplos de refrigerios que pueden enviar a sus hijos/as.

Importancia de una alimentación saludable (refrigerios).

El refrigerio es uno de los tiempos de comida, recomendados para satisfacer parte de la energía y de los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.

“Una manera fácil para preparar los refrigerios de los niños es con la ayuda del círculo de los alimentos, el cual sirve de guía para incluir una variedad de alimentos en las cantidades adecuadas.

- **Cereales, leguminosas y verduras**
- **Frutas y vegetales**
- **Productos de origen animal**
- **Grasas y azúcares**

Este círculo está dividido en cuatro grupos de alimentos según los nutrientes que más aportan y las cantidades recomendadas de consumo”. No existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por eso se incluye variedad de alimentos en los refrigerios de los hijos/as.

La salud pasa por la conciencia de los padres y la educación que entreguen a sus hijos/as, para que, desde niños, sepan distinguir entre un alimento sano y otro que no lo es. De esta manera los ayudarán desde pequeños para que alcancen una adultez plena y libre de enfermedades fácilmente evitables.

Es de mucha importancia el crear conciencia tanto en padres de familia como en maestras la importancia de que los niños consuman refrigerios saludables, tomando en cuenta que en la época escolar, las colaciones o refrigerios pasan a tener un papel fundamental en la alimentación diaria de preescolares.

Tipos de alimentos que debe tener una nutrición balanceada.

Todo dieta debe contener alimentos que ayuden a crecer y a desarrollar la inteligencia del niño (lácteos, queso, carne, pescado), alimentos que den energía y fuerza a su cuerpo para estudiar, jugar o trabajar (ricos en harinas,

como pan, tortas, pastas) y alimentos que protejan los órganos de su cuerpo (frutas y verduras).

Las frutas son imprescindibles, deben estar muy bien lavadas, ser siempre frutas de la temporada y las más económicas si el niño tiene entre tres y seis años es mejor enviar las frutas ya cortadas y rodajas con algo de jugo de limón para evitar su oxidación (color oscuro). Todas las frutas poseen vitaminas, minerales, fibra, gran contenido de agua y azúcares naturales como glucosa y fructuosa.

Consejos importantes para las madres en el momento preparar el menú para su hijo/a.

- Debe ser fácil de preparar pues las madres de familia carecen del tiempo suficiente en las mañanas para realizar preparaciones complicadas.
- Debe ser fácil de transportar, en loncheras térmicas y herméticamente cerrados si se tratara de líquidos.
- No se debe enviar a los niños dinero a la escuela, pues de este modo le está dando a escoger que consumir en el recreo.
- Ponga en la lonchera agua de frutas hervidas y coladas.
- Si el niño requiere más energía por tener déficit de peso o por ser deportista, prepare el refresco con agua de avena o quinua, lo cual puede hacerse el día anterior y mantenerse refrigerado.
- Por el contrario, si el niño está con sobrepeso incluya sólo el refresco de frutas cocidas o limonada con muy poca azúcar.

Como evitar problemas frecuentes relacionados con la alimentación de los niños.

1.- Para los padres cuyos hijos/as no llevan refrigerio.

- El desayuno es una comida indispensable. Debe ser lo más equilibrada posible en composición y en cantidad, no deben faltar los huevos, lácteos, frutas y cereales.
- Conocer los alimentos que componen el menú escolar, lo que permitirá compensar la ausencia de algún nutriente en la cena.
- El almuerzo debe incluir de preferencia como postre, fruta fresca o de temporada.
- Las comidas deben incluir fibra de alguna manera, razón por la cual se debe incluir verduras, cereales y pan integrales.

2.- Para los padres que envían refrigerio a sus hijos/as.

- El sándwich es una forma divertida y práctica de incluir alimentos ricos en proteína en donde puede utilizar jamón, mortadela o salchichas, esta opción puede ser 3 veces a la semana.
- Incluir vegetales y frutas.
- Líquidos todos los días de preferencia jugos naturales, yogurt, leche de sabores.
- Las conservas en almíbar como el durazno puede ser una excelente opción para proveer de energía divertida al niño, especialmente en actividades extracurriculares o entrenamientos.

- Al preparar los alimentos no exagere con las cantidades de sal y azúcar.

En los niños.

- Animarlos a realizar actividad física.
- Motivar a que el niño arme un perfil alimentario saludable utilizando alimentos poco energéticos. Elegir frutas en vez de alimentos fritos.
- El niño deberá aprender nociones básicas de nutrición para evitar enfermedades a futuro y tener un buen presente.

Ejemplos y Opciones de refrigerios saludables para enviar a los Niños.

- 1.- Una porción de habas con mellocos, un batido de yogurt de frutilla y una manzana.
- 2.- Un sánduche de pollo cocinado, con una cucharadita de mayonesa, 2 o 3 hojas de lechuga y una rodaja de tomate, jugo de papaya endulzado con panela y un plátano.
- 3.- Un sánduche de atún preparado con una cucharadita de mayonesa, un poco de cebolla y tomate picado, jugo de piña y una mandarina.
- 4.- Una porción de chochos con tostado, un sánduche de mermelada de mora y jugo de limón.
- 5.- Un huevo duro, una funda de maíz enconfitado, colada de avena y un durazno.
- 6.- Una humita de sal, un vaso con leche y una porción con capulíes.
- 7.- Un pedazo pequeño de torta de plátano, un batido de jugo de naranja y zanahoria y una pera.

8.- Un choclo con un pedazo de queso, dos reina claudias y colada de plátano.

9.- Una porción de mote cocinado con queso, colada de avena en agua con panela y una rodaja de piña.

10.- Media taza de granola, con un batido de yogurt y una granadilla.

10 consejos útiles para que los niños se alimenten saludablemente:

1.- Recuerde dar el ejemplo, los niños siguen lo que usted hace.

2.- Evitar hacer expresiones que puedan provocar aversiones sobre los alimentos.

3.- Involucrar al niño en la preparación de los alimentos para que los consuma más fácilmente.

4.- Permitir que escoja lo quiere comer entre las opciones disponibles.

5.- Realizar figuras con los alimentos para estimular el consumo de los mismos.

6.- Jugar con los colores, las texturas y los sabores: usar la imaginación.

7.- Recuerde que todo entra por la vista: la limpieza de los utensilios y los alimentos deben estar en buenas condiciones.

8.- Evitar recurrir a premios para que el niño coma o no coma algún alimento.

9.- Evitar comprar gran cantidad de alimentos grasos y azucarados como las papas fritas y las bebidas gaseosas, pero no los prohíba del todo ya que los hará más apetecibles.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ASHWORTH, A. (2003). International differences in infant mortality and the impact mal nutrition. Connecticut: Ediciones Learning.

CARSON, R. (2003). COMIDA Y CIVILIZACIÓN. España: ALIANZA Ediciones.

CEPAL, A. (2007). Hambre y desnutrición en los países miembros de la Asociación de Estados del Caribe (AEC). La desnutrición y la vulnerabilidad alimentaria en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. Colombia: Díaz de Santos.

CONTRERAS, J. (2004). Antropología de la alimentación. España: LOSA EDICIONES.

GRACIA, C. (2005). Paradojas de la alimentación contemporánea. México: Ediciones Granica.

HARRIS, M. (2005). BUENO PARA COMER. España: McGraw Hill.

JOY, M. (2004). School Feeding Program the benefit to education. Estados Unidos: Mc Grill Interamericana.

MELVIN, H. W. (2002). Nutrición para la salud, la condición física y el deporte. España: Editorial Paidotribo.

PARAJE, G. (2009). Evolución de la desnutrición crónica infantil y su distribución socioeconómica en siete países de América Latina. México: Ediciones De La Parra.

SEGURA, L. (2005). Pobreza y denutrición infantil. Colombia: Ecoe Ediciones.

REFERENCIAS LINKOGRÁFICAS

http://www.prima.org.pe/download/ra_Pobreza_y_Desnutrición.pdf.2009/03/27.

<http://www.monografias.com/trabajos87/disminucion-niyticion-html>

<http://www.vitonica.com/enfermedades/beneficios-de-la-actividad-fisica-en-ninos>

<http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/739/1/15519004.pdf>

http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v21n5/original4.pdf?origin=publication_detail

<http://www.sidalc.net/cgi->

[bin/wxis.exe/?IsisScript=TESISAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=001305](http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=TESISAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=001305)

<http://www.sidalc.net/cgi->

[bin/wxis.exe/?IsisScript=TESISAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=001305](http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=TESISAN.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=001305)

<http://www.sidalc.net/cgi->

[bin/wxis.exe/?IsisScript=INIA.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=002305](http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=INIA.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=002305)

<http://www.sidalc.net/cgi->

[bin/wxis.exe/?IsisScript=FAOBO.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=002595](http://www.sidalc.net/cgi-bin/wxis.exe/?IsisScript=FAOBO.xis&method=post&formato=2&cantidad=1&expresion=mfn=002595)

ANEXOS

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS REPRESENTANTES LEGALES DE
LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO DE LA ESCUELA
GASTÓN CAMPUZANO DEL CANTÓN QUEVEDO

Señores padres de familia esta es una encuesta para conocer los hábitos alimenticios de sus niños, por lo que le rogaríamos que sea sincero al contestar las preguntas. Muchas gracias.

1. ¿Conoce usted las causas que provocan la desnutrición en los niños?

Si conoce: _____ no conoce: _____ parcialmente conoce: _____

2. ¿Conoce usted de las consecuencias que pueden traer la mala nutrición en el desarrollo motriz de sus hijos?

Si conoce: _____ no conoce: _____ parcialmente conoce: _____

3. ¿A los niños los revisa un médico o pediatra para control general y de su peso y estatura?

Siempre: _____ a veces: _____ nunca: _____

4. ¿Cuántas veces a su niño usted le suministra 5 comidas al día?

Menos de una vez por semana; _____

Dos veces por semana: _____

Tres veces por semana: _____

Más de tres veces: _____

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS DEL SÉPTIMO AÑO BÁSICO
DE LA ESCUELA GASTÓN CAMPUZANO DEL CANTÓN QUEVEDO

Señores estudiantes es una encuesta para conocer los hábitos alimenticios suyos, por lo que le rogaríamos que sea sincero al contestar las preguntas. Muchas gracias.

1. ¿Te gusta combinar las comidas con frutas y verduras?

Si: _____ no _____ a veces _____

2. ¿Considera que si hacen una dieta balanceada y las 5 comidas al día mejoraría el rendimiento motriz?

Si: _____ no : _____

3. ¿le gusta comer la hamburguesa, tostitos, cachitos y colas más que la comida que le prepara mamá?

Si _____ no: _____

4. ¿Con que frecuencia tu mami te da de comer 5 veces al día comida que incluye frutas y legumbres?

Ninguna vez _____

Una vez por semana: _____

Dos veces por semana: _____

Tres veces por semana: _____

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
ESCUELA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES DE LA ESCUELA
GASTÓN CAMPUZANO DEL CANTÓN QUEVEDO

Señores docentes esta es una encuesta para conocer los hábitos alimenticios de sus estudiantes, por lo que le rogaríamos que sea sincero al contestar las preguntas. Muchas gracias.

1. ¿Realiza usted control del peso y la estatura de sus estudiantes durante el año para saber su nivel de nutrición o los envía al departamento medico?

Si realiza control: _____ no realiza control _____ a veces realiza _____

2. ¿Conoce usted si las autoridades del plantel han realizado controles al funcionamiento del bar de la escuela para que no vendan comida chatarra?

Si conoce: _____ no conoce: _____ parcialmente conoce: _____

3. ¿Realiza usted trabajo educativo a sus estudiantes para que conozcan los beneficios de una nutrición balanceada y saludable?

Si realiza _____ no realiza: _____ a veces realiza: _____

4. ¿Existe un trabajo conjunto con los padres de familia, para lograr que los niños/as, consuman loncheras saludables?

Siempre ____ Casi siempre: ____ Rara vez: ____ Nunca: ____

TABLA 1 DE RENDIMIENTO FÍSICO DE LOS NIÑOS.

Numero	Edad	Sexo	Est.	Peso	I.M.C	Abdominal es 30seg	Flexibilidad	Velocidad 30 metros	600 metros	Evaluación
1	11	F	1.50	60 Kg	26,67	3	-20	12.7s	9.18´	Sobrepeso
2	11	F	1.52	55kg	25,91	1	-15	14.2s	9.12´	Normal
3	10	F	1.40	62kg	31,63	3	-30	10.9s	8.98´	Obesidad Tipo I
4	12	M	1.68	61kg	21,61	3	-27	13.5s	8.88´	Normal
5	11	M	1.57	60kg	27,59	2	-19	14.8s	8.90´	Sobrepeso
6	12	M	1.66	62kg	22,50	3	-22	11.1s	9.13´	Normal
7	10	M	1.70	70kg	24,22	2	-25	13.5s	9.17´	Normal
8	11	M	1.63	68kg	25,59	2	-26	14.2s	9.01´	Sobrepeso
9	10	M	1.59	66kg	26,11	4	-19	12.7s	8.82´	Sobrepeso
10	11	M	1.69	73kg	25,56	1	-33	13.1s	8.92´	Sobrepeso
11	11	M	1.71	68kg	23,26	3	-21	13.6s	8.56´	Normal
12	11	M	1.58	69kg	27,64	3	-19	13.5s	8.90´	Sobrepeso
Total						43	441	236.3	158.94	
X						2	23	12.5	8.36´	

FOTOS



FOTOS

