



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

**ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS
NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015.**

Tesis previa a la obtención del Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación, mención: Cultura Física y Deportes.

AUTORA

Cindy Lilibeth Román Campoverde

DIRECTORA DE TESIS

Dra. Bèlgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg.Sc

LOJA-ECUADOR

2016

CERTIFICACIÓN


Dra. Bèlgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg.Sc

**DOCENTE DE LA CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

CERTIFICA:

Haber dirigido, orientado y revisado la tesis titulada: **ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015**, de autoría de la Señorita Cindy Lilibeth Roman Campoverde. La misma reúne a satisfacción los requisitos de fondo y de forma, exigidos estipulados en el reglamento de régimen académico de la Universidad Nacional de Loja, por lo que autorizo su presentación.

Loja, 02 Febrero de 2016


Dra. Bèlgica Elizabeth Aguilar Aguilar Mg.Sc
DIRECTORA DE TESIS

AUTORÍA

Yo, **Cindy Lilibeth Román Campoverde**, declaro ser autora del presente trabajo de tesis y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y representantes jurídicos de reclamos o acciones legales por el contenido de la misma.

Adicionalmente autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi tesis en el Repositorio Institucional - Biblioteca Virtual.

Autora: Cindy Lilibeth Román Campoverde

Firma: 

Cedula: 1105916918

Fecha: Loja, 03 de Mayo del 2016

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE TESIS POR PARTE DE LA AUTORA,
PARA LA CONSULTA, REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TEXTO COMPLETO.**

Yo, Cindy Lilibeth Román Campoverde, declaro ser la autora de la tesis titulada **ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015**, como requisito para optar al Grado de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención: Cultura Física y Deportes, autorizo al sistema bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos, muestre al mundo la producción intelectual de la Universidad Nacional de Loja, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repertorio Digital Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el RDI, en las redes de la información del país y del exterior, con los cuales tenga convenio la Universidad.

La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia de la tesis que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja a los tres días del mes de Mayo del dos mil dieciséis, firma del autor

Firma.....

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde

Cédula N°: 110591691-8

Dirección: Loja, Cda. Julio Ordoñez, Mz 16 Villa 13

Correo electrónico: cindy.lily15@hotmail.com

Telf: 2547670 Celular: 0968005224

DATOS COMPLEMENTARIOS

Directora de tesis: Dra. Bélgica Aguilar Mg.Sc

TRIBUNAL DE GRADO:

Presidente: Dr. Sixto Rene Ruiz

Primer vocal: Dr. Luis Montesinos Guarnizo Mg. Sc.

Segundo vocal: Dra. Yindra Flores Cala Mg. Sc.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a la Universidad Nacional de Loja, al Área de la Educación, el Arte y La comunicación, que me dio la oportunidad de ingresar a la Carrera de Cultura Física y Deportes, por las facilidades prestadas para mi formación. Al personal docente por los conocimientos impartidos, por su orientación y paciencia.

Sobre todo agradezco a la Dra. Bélgica Aguilar Mg.Sc, directora de tesis, por su orientación, apoyo y dirección hizo posible la elaboración y culminación de este trabajo de investigación.

A los directivos, docentes y alumnos de la Institución Educativa que permitieron desarrollar mi tesis y a todas las personas que de una u otra manera han colaborado para ver hoy finalizado este trabajo académico.
A todos, mi mayor agradecimiento y gratitud.

Autora: **Cindy Lilibeth Román Campoverde**

DEDICATORIA

Mi trabajo lo dedico primeramente a Dios y a la Virgen porque han estado conmigo, iluminando cada paso que doy, protegiéndome y dándome la fortaleza para culminar mi Carrera.

A mi hermosa madrecita Mariela que ha estado alentándome día tras día, siendo mi máximo soporte, la persona que lucho conmigo con todos los obstáculos que se presentaron, por apoyarme en cada decisión que tome, por sus palabras de aliento que me hicieron seguir hacia mi meta.

A mí querida hermana Gabriela que me colaboro incondicionalmente, por compartir sus conocimientos, por la inmensa paciencia que me tuvo, por su buen ejemplo y por estar ahí en momentos que desistía.

Este trabajo va dedicado a toda mi familia y amigos por sus buenos y acertados consejos, porque cada día me alentaron para seguir adelante, por demostrarme su sincero cariño.

Autora: Cindy Lilibeth Román Campoverde

MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO

ÁMBITO GEOGRÁFICO DE LA INVESTIGACIÓN												
BIBLIOTECA: ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN												
TIPO DEL DOCUMENTO	AUTOR/ NOMBRE DEL DOCUMENTO	FUENTE	FECHA /AÑO	ÁMBITO GEOGRÁFICO							OTRAS DESAGREGACIONES	OTRAS OBSERVACIONES
				NACIONAL	REGIONAL	PROVINCIAL	CANTÓN	PARROQUIA	BARRIOS/ COMUNIDAD			
TESIS	CINDY LILIBETH ROMÁN CAMPOVERDE ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015	UNL	2015	ECUADOR	ZONA 7	LOJA	LOJA	EL SAGRARIO	LA TEBAIDA	CD	LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN: CULTURA FÍSICA Y DEPORTES	

**MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL CANTÓN DE LOJA.**



**CROQUIS DE LA INVESTIGACIÓN UNIDAD EDUCATIVA
“MANUEL CABRERA LOZANO”.**



ESQUEMA DE TESIS

- i. PORTADA
- ii. CERTIFICACIÓN
- iii. AUTORIA
- iv. CARTA DE AUTORIZACIÓN
- v. AGRADECIMIENTO
- vi. DEDICATORIA
- vii. MATRIZ DE AMBITO GEOGRÁFICO
- viii. MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS
- ix. ESQUEMA DE TESIS
 - a TITULO
 - b RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY
 - c INTRODUCCIÓN
 - d REVISION DE LITERATURA
 - e MATERIALES Y MÉTODOS
 - f RESULTADOS
 - g DISCUSIÓN
 - h CONCLUSIONES
 - i RECOMENDACIONES
 - PROPUESTA ALTERNATIVA
 - j BIBLIOGRAFÍA
 - k ANEXOS
 - PROYECTO DE TESIS
 - OTROS ANEXOS

a. TÍTULO

**ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE 8
A 10 AÑOS LOJA 2015**

b. RESUMEN

La investigación enfoca en el Estado nutricional y la actividad física en los niños de 8 a 10 años Loja 2015, ya que el estado nutricional influye directamente en la actividad física de los niños de género femenino y masculino de 8 a 10 años de quinto año de Educación General Básica de la Escuela “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015.

Para ello se consideró parámetros como estado nutricional, evaluación del estado nutricional, hábitos y preferencias alimentarias, y actividad física en los niños, considerando que en esta institución no se ha realizado investigación alguna con esta finalidad, pensando la importancia que tiene el estado nutricional en el desarrollo diario de los escolares, fue el interés para realizar esta propuesta investigativa. La población de estudio estuvo conformada por 2 profesores y la muestra de 17 niñas y niños del quinto año de educación básica paralelo “A”. Se aplicó la entrevista, Test nutricional y físico a los alumnos; de la misma manera se realizó el registro del Índice de Masa Corporal.

El objetivo general fue determinar el estado nutricional de los escolares de la ciudad de Loja en la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, los objetivos específicos se desarrollaron en el contexto de diagnosticar el estado nutricional en relación a los factores alimentarios determinados con el diagnóstico alimentario en los escolares de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, y sus efectos en las actividades físicas – deportivas; así como, identificar, el estado nutricional en relación con las actividades físicas – deportivas de los escolares; y, elaborar una propuesta de actividades para mejorar el estado nutricional de los niños. Como métodos se utilizó, el deductivo y el descriptivo. Entre los resultados más relevantes se llegó a concluir que, los niños(as) de la de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, en un porcentaje mínimo presentan alteraciones en su estado nutricional y esto si influye en las actividades físicas.

SUMMARY

The research focuses on the diagnosis of Nutritional Status of the students at Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” city and province of Loja. That was which parameters related to food and nutrition was considered; and in a specific way, the Range of Body Mass and their effects on physical activities-sports; considering that any other similar research has been developed at this institution. Furthermore, taking into account the importance of Nutritional Status in the daily development at school, it was of interest of the researcher to perform this research proposal. Being the population of 2 teachers, and the sample of 17 children from Fifth Year of Basic Education group “A”. An interview, a nutritional and physical students Test were the instruments applied in order to obtain the results. Likewise, the Body Mass Index was also performed in this group of students. The overall objective of this research was to determine the Nutritional Status of Schoolchildren in the above mentioned school of our city, and the specific objectives were developed in the context of Diagnosing the Nutritional Status in relation to dietary factors determined in the food diagnosis in schoolchildren at Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” and its effects on physical activities-sports. Similarly, to identify the nutritional status in relation to physical activities-sports in school. And moreover, to develop a proposal for activities to improve the Nutritional Status of children. As used methods, the deductive and descriptive ones were taken into account to the total development of the current thesis. And to end up, it is really important to mention that among the most relevant results, the researcher concluded that children from thee researched school, do not present alterations in their nutritional status; but the food status of children from Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” does influence on their physical activity.

c. INTRODUCCIÓN

La presente tesis titulada: ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015.

En la ciudad de Loja, cantón Loja, provincia de Loja, se identificó algunos problemas que tienen los niños/as que asisten a las Unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano”, como malos hábitos de nutrición, desequilibrio entre peso – talla; talla – edad y; peso – edad, desnutrición, acompañada de una colación escolar que no es del agrado de los niños, fueron las motivaciones para desarrollar esta investigación

El estado nutricional de una persona o un grupo es el resultado de la interrelación entre el aporte nutricional que recibe y las demandas nutritivas del mismo, necesarias para permitir la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas. En los niños y especialmente durante los primeros años de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, el control periódico de salud constituye el elemento más valioso en la detección precoz de alteraciones nutricionales, ya que permitió hacer una evaluación oportuna y adecuada. Tradicionalmente, la evaluación nutricional en pediatría, se ha orientado al diagnóstico y clasificación de estados de deficiencia, lo que es explicable dado el impacto que tienen en la morbilidad infantil. Sin embargo, frente al caso individual debe aplicarse una rigurosa metódica diagnóstica que permita detectar no sólo la desnutrición de tipo marásmico, sino también el sobrepeso y la obesidad, cuya prevalencia ha aumentado en forma significativa en los últimos años.

Empíricamente se ha encontrado que la desnutrición de la población escolar ha limitado a niños (as), para realizar mayor y mejor actividad física deportiva, por todo ello una de las prioridades que se plantea en la presente investigación es conocer el estado nutricional de los alumnos que asisten a esta institución educativa, aunque en esta etapa es difícil de describir debido a los grandes cambios, tanto fisiológicos como psicosociales, de los escolares es necesario tener en cuenta sus hábitos alimenticios.

A la fecha hemos observado que el estado nutricional los niños incide en las actividades físicas - deportivas, la falta de campañas sobre nutrición, por la falta de actividad física y la dedicación de muchas horas a la TV, Internet, a las computadoras y juegos de video, dando poca importancia a su buena nutrición y al desarrollo de actividades físicas.

Los niños en la institución educativa tienen tendencia al consumo de las llamadas comida “chatarra” que no contienen ningún nutriente que favorezca a mejorar su estado y desarrollo biológico; en los bares escolares encontramos chitos, caramelos, dulces, helados, snack, salchipapas, hamburguesas, etc., estos alimentos no contienen nutrientes adecuados para los niños en esta edad escolar, porque existe una combinación de proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

El problema que es objeto de estudio es: El estado nutricional influye directamente en la actividad física de los niños de género femenino y masculino de 8 a 10 años de quinto año de Educación General Básica paralelo “A” de la Escuela “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015.

El objetivo se orientó: Determinar la influencia del estado nutricional de los niños en la actividad física 8 a 10 años de quinto año de Educación General Básica de la Escuela “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015. Diagnosticar el estado nutricional que presentan los niños y su relación con la actividad física. Planificar actividades físicas que ayuden a mejorar el estado nutricional de los niños; y Analizar el programa de actividades planificadas para mejorar el estado nutricional de los niños; y, Evaluar el programa de actividades planificadas para mejorar el estado nutricional de los niños.

El análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación realizada en la institución educativa, con los diferentes índices utilizados en estudiantes del quinto año de Educación Básica, se obtuvo por la aplicación de la encuesta a los estudiantes para conocer sobre la actividad física que realizan los niños; también la encuesta sobre nutrición que permitió conocer los alimentos que más consumen en las escuelas, domicilio y otros lugares; importante fue el cálculo del Índice de Masa Corporal (IMC) de los alumnos, el cual indica el estado

nutricional de la persona considerando dos factores elementales: su peso actual y su altura; el test físico de entrada y salida: abdominales en 30 segundos, velocidad 20 mts, flexibilidad y la coordinación, y la socialización de cómo alimentarse mejor con productos saludables.

Los métodos utilizados para esta investigación fueron: Científico, este método fue utilizado en la tesis en la elaboración de la revisión de literatura para conocer aspectos relacionados con la actividad física –recreativa en cómo mejorar la calidad de vida de los niños. Analítico, permitió la descomposición de las características internas de los componentes del sistema nutricional que se encuentran en los niños para identificar el problema, las causas y sus posibles efectos. Este método tiene como objetivo llegar a conocer los aspectos esenciales y las relaciones fundamentales del estado nutricional que se manifiestan en el área de estudio. Sintético, ayuda ordenar y reconstruir todo lo descompuesto en el método analítico, para poder plantear posibles estrategias para mejorar el estado nutricional de los niños, cuando se utiliza el análisis, sin llegar a la síntesis, los resultados no se comprenden verdaderamente y cuando ocurre lo contrario el análisis arroja resultados ajenos a la realidad. Descriptivo, este método se fundamenta en la descripción de cada uno de los componentes del sistema nutricional. Las principales características de este método son: el conocimiento detallado de los rasgos internos del sistema Nutricional. El tratamiento de la información recopilada y procesada de manera descriptiva y cualitativa. Sin llegar a un análisis cuantitativo de los resultados. Finalmente, por su carácter descriptivo, no cuenta con los suficientes elementos para demostrar científicamente la problemática descrita en el proyecto. Bibliográfico, ayudo en la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener cualquier dato del Estado Nutricional.

Las técnicas e instrumentos aplicadas para el presente trabajo investigativo fueron la observación, encuesta y recolección de datos las mismas aportaran el resultado del diagnóstico inicial y final, facilitó todo el proceso de investigación, que a través de esos resultados aplicaremos la propuesta alternativa.

La revisión de literatura está compuesta de dos capítulos: que involucran al estado nutricional y la actividad física en los niños. Como propuesta alternativa se realizó la

construcción de un programa de ejercicios metodológicos en relación al estado nutricional de los niños de 8 a 10 años de quinto año de educación básica paralelo “A” de la unidad educativa “Manuel Cabrera Lozano” que ayudó a los alumnos brindándoles conocimientos e incentivándolos a realizar actividades físicas.

d. REVISION DE LITERATURA

Estado nutricional

El estado nutricional es la situación de salud y bienestar que determina la nutrición en una persona o colectivo. Asumiendo que las personas tenemos necesidades nutricionales concretas y que estas deben ser satisfechas, un estado nutricional óptimo se alcanza cuando los requerimientos fisiológicos, bioquímicos y metabólicos están adecuadamente cubiertos por la ingestión de nutrientes a través de los alimentos. Tanto si se producen ingestas por debajo como por encima de las demandas el estado nutricional indicará una malnutrición a medio-largo plazo.

Para el pediatra de atención primaria el seguimiento periódico del niño en los exámenes de salud, y su exploración ante cualquier circunstancia patológica, lo convierte en el mejor conocedor de su crecimiento, desarrollo y estado de nutrición. Entendiendo bien la fisiología y evaluando la progresión individual en el tiempo, dispone de la mejor herramienta para detectar precozmente cualquier desviación de la normalidad.

(Martínez C, 2002, p.86) En nuestra sociedad, determinados hábitos han propiciado la tendencia a la sobre nutrición y obesidad de la población infantil, con la consiguiente predisposición a padecer en la edad adulta enfermedades nutricionales (obesidad, hipertensión arterial, aterosclerosis). Pero también se sufre desnutrición como consecuencia de alimentación inadecuada en cantidad y/o calidad (malnutrición primaria) o por procesos orgánicos que desencadenan un balance energético negativo (malnutrición secundaria).

Normalmente, en los estudios poblacionales de grupos fisiológicos, se lleva a cabo gran número de determinaciones, dado que aunque la muestra es grande, las variables de estudio se plantean en función de los objetivos, de los recursos humanos y económicos y en ocasiones con estudios precedentes.

Sin embargo, en los hospitales o centros de salud, puesto que cada paciente exige su evaluación nutricional y esto comporta problemas económicos y de tiempo, se reduce mucho el número de determinaciones. En este caso, el clínico debe decidir cuáles son las mínimas determinaciones que tendrán que hacerse en función de las limitaciones de todo tipo que puedan estar presentes.

En cualquier caso, el concepto de evaluación del estado nutricional tiene un carácter y una aplicación amplísima. Cuando un clínico está realizando la anamnesis y otros aspectos de la historia clínica del paciente con los datos de peso, talla, tipo de comida que ingiere, o concentraciones de colesterol en sangre, etc., está haciendo una evaluación del estado nutricional, aunque este hecho esté más o menos indiferenciado o más o menos sistematizado.

Evaluación del estado nutricional

Sistemas de evaluación del estado nutricional

El estado nutricional se evalúa a través de indicadores antropométricos, bioquímicos, inmunológicos o clínicos. Mediante la evaluación del estado nutricional a través de indicadores antropométricos (peso, talla, IMC, composición corporal, etc.) es posible diagnosticar que una persona se encuentra en un peso bajo, peso normal, sobrepeso u obesidad y que por tanto ha ingerido menos o más de la energía requerida. Empleando indicadores bioquímicos, inmunológicos o clínicos es posible detectar carencias de nutrientes como el hierro o determinadas vitaminas.

Aranceta y Cols (1993) sostienen que la evaluación del estado nutricional se puede completar con un estudio de los hábitos alimentarios o dietéticos de la persona, que permitirá conocer la causa de su estado nutricional y proponer medidas alimentarias correctoras. La determinación del estado nutricional es una necesidad fundamental en la situación actual de desarrollo sanitario, dada la estrecha relación entre nutrición y salud

Múltiples son los datos que pueden ayudar a la evaluación del estado nutricional, pero fundamentalmente pueden ser agrupados en 5 apartados:

- Determinación de la ingesta de nutrientes.
- Determinación de la estructura y la composición corporal.
- Evaluación bioquímica del estado nutricional.
- Evaluación inmunológica y de pronóstico nutricional.
- Evaluación clínica del estado nutricional.

Determinación de la estructura y composición corporal

Antropometría

La evaluación antropométrica tiene por objeto determinar las modificaciones en la constitución y composición corporal, a través de medidas físicas de longitud y peso.

La razón que justifica las medidas antropométricas es que cada día existe mayor conciencia de que la talla media y demás aspectos morfológicos de constitución y composición corporal, están menos ligados de lo que se creía a factores genéticos y más a factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en fases de crecimiento rápido.

Objetivos de la antropometría:

- Evaluación del estado nutricional actual.
- Control del crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.
- Evaluación del efecto de las intervenciones nutricionales.
- Características generales de la antropometría:
- Constituye un método en cierto grado objetivo y no invasivo de medir la constitución y composición corporal en general y de partes específicas.
- Las medidas son relativamente sencillas, rápidas y económicas.
- Los datos antropométricos son capaces de reflejar cambios en la ingesta nutricional producidos a largo plazo.
- Los resultados obtenidos deben evaluarse comparando con referencias estándar de acuerdo con la edad y sexo del individuo, aunque el propio individuo en ocasiones puede tomarse como referencia.
- Parámetros antropométricos más usuales:

Peso-talla

El peso que mide la masa corporal y la talla, destacan como las más frecuentes. Estos parámetros siguen utilizándose porque ha mejorado su precisión, su costo sigue siendo bajo y son accesibles a los sujetos de estudio; pero además, porque se pueden generar indicadores para el cuidado de la salud si se comparan con un valor de referencia, estableciendo puntos de corte apropiados (Onis, 2004).

El peso debe obtenerse con el individuo en bipedestación, descalzo, en ropa interior ligera. Existen en el mercado distintos dispositivos que permiten determinar el peso en personas encamadas o que no pueden mantenerse de pie. Es deseable que se utilicen balanzas homologadas, bien calibradas y precisas 100 g. Para estimar el peso en niños pequeños se utilizan balanzas pesa-bebés específicas (Aranceta, 2001).

La talla se determina también en bipedestación con la ayuda de estadiómetros o tallímetros homologados bien calibrados. Existen tallímetros adecuados para medir la talla en bebés. Cuando el sujeto no puede permanecer de pie pueden realizarse estimaciones de la talla a partir de otras mediciones, como envergadura de los brazos o la altura de la rodilla, dimensiones que presentan una elevada correlación con la altura vertical. La altura de la rodilla puede medirse con el individuo sentado o encamado.

IMC

Han sido muchas las fórmulas utilizadas en función de la edad y la talla y según el sexo para establecer lo que impropiamente se ha denominado peso ideal. En la actualidad, sociedades científicas, organismos internacionales y documentos de consenso recomiendan el empleo del índice de masa corporal (IMC) o índice de Quételet en los estudios poblacionales, especialmente para estimar la prevalencia de obesidad.

- $IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$

La OMS y también la Sociedad para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) considera valores normales para el IMC los comprendidos entre 18,5 y 24,9. Se tipifica como obesas las personas con un $IMC \geq 30$. La SEEDO considera como sobrepeso los valores del $IMC > 25$ y también prevé un intervalo de riesgo para los valores comprendidos entre 27 y 29,9 cuando se acompaña de otros factores de riesgo. En los niños, aunque no hay unanimidad, en general, se acepta el P85 como límite para el sobrepeso y el P95 para la obesidad (Hernández, 2001).

Masa corporal total

El peso de un individuo probablemente es la medición más utilizada para estimar la masa corporal total. Según el momento en que se realiza la medición y atendiendo a su relación con la evolución del estado nutricional, pueden considerarse distintos indicadores en relación con el peso:

- **Peso actual:** Es el peso que tiene el individuo en el momento del diagnóstico. Es una medición precisa y fiable de la masa corporal total, aunque no permite definir compartimentos.
- **Peso habitual:** es el peso que el individuo ha mantenido durante más tiempo. Puede no ser el peso saludable y varía en distintas etapas de la vida.
- **Peso normal o teórico:** es el peso que podemos encontrar en las tablas de peso- talla de la población normal y está ligado al sexo, la talla y la complexión del individuo.
- **Peso saludable:** es el rango de valores para el peso comprendido entre los percentiles 10 y 85 de las tablas de pesos normales.
- **Peso ideal:** es un punto dentro del rango del peso saludable en el que el individuo se siente bien, se ve bien y no le cuesta mantenerlo.
- **Grasa corporal**
- La medición de grasa corporal o adiposidad por antropometría se realiza por medición de los pliegues cutáneos mediante un lipocalibre de presión constante tipo Holtain, Langer o Harpeden. A mayor pliegue cutáneo, mayor adiposidad, y al contrario.

- Son bastantes los pliegues que según los distintos autores pueden determinarse, aunque de entre ellos destacarían los 4 siguientes:
- Pliegue cutáneo tricipital: se mide en el punto medio entre el borde inferior del
- Pliegue cutáneo bicipital: se mide en la cara anterior del brazo a la altura del punto medio sobre el vientre del músculo bíceps.
- Pliegue cutáneo suprailíaco: se mide en la línea media axilar por encima de la cresta iliaca antero-superior.
- Pliegue cutáneo subescapular: se mide en la zona inmediatamente por debajo del borde escapular.

(Girolami DH, 2003) De todos los parámetros usados para determinar grado de adiposidad y grado de desnutrición aproximada, por su facilidad y rapidez destaca sobre todos la medida del pliegue tricipital.

Diámetros corporales

Los diámetros corporales se determinan con calibres adecuados, de rama corta para medir la muñeca o el codo, y de rama larga para los diámetros mayores (hombro, tórax, etc.). Los diámetros cortos también pueden determinarse con la ayuda de un calibre o pie de rey convencional. Fidanza (1991) sostiene:

- Diámetro biacromial: se determina con el sujeto de pie, con los talones juntos, los brazos relajados a lo largo del tronco y los hombros desnudos ligeramente hacia delante. El observador se coloca por detrás del sujeto y palpa previamente los dos procesos acromiales, colocando en los bordes de estos puntos anatómicos los extremos del aparato de medición. Es un parámetro útil en la comparación de determinaciones entre sexos y también con fines ergonómicos.
- Diámetro del codo: se mide con el individuo con el brazo levantado, el codo flexionado en ángulo recto y la palma de la mano mirando al observador, que se coloca de frente al sujeto y palpa la distancia entre los dos cóndilos del

húmero. El calibre o antropómetro se coloca de forma oblicua. Es un parámetro útil para determinar la complexión y la masa ósea.

- Diámetro de la muñeca: el paciente permanecerá con el codo flexionado en ángulo recto. El observador se coloca de frente al individuo, palpará la apófisis estiloides y colocará el calibre a esa altura de forma oblicua. Es una medición útil para determinar la complexión y la masa ósea.
- Diámetro sagital: se determina con la ayuda de un nivel de aire y una regla de unos 50 cm aproximadamente. El paciente permanece en decúbito supino sobre un plano duro (mesa), los brazos relajados a lo largo del cuerpo y el torso descubierto. El nivel se coloca en la parte más alta del abdomen, perpendicular al eje longitudinal del paciente, apoyándolo levemente, y manteniéndolo horizontal. Un ayudante medirá con la regla la distancia entre la mesa y la base del nivel.

Evaluación bioquímica del estado nutricional

(Gibson, 1990) La ordenación bioquímica ocupa en la evaluación del estado nutricional un sistema obligado, no solo porque permite detectar deficiencias o excesos nutricionales difíciles de conseguir por los otros sistemas, sino también porque gracias a los enormes avances metodológicos de tipo analítico que han ocurrido en los últimos años, sus posibilidades de aplicación son enormes y crecientes.

(Grant , 1985) Existen tres grupos de métodos posibles para cada nutriente: el primero permite conocer si la ingesta de un nutriente es mayor o menor; el segundo indica la posibilidad de depleción celular, es decir disminución de las reservas tisulares o puede servir para determinar si una función que depende de un nutriente en concreto está afectada por un menor nivel celular del mismo.

En cuanto al tercer tipo de método, se denomina como suplementario porque por sí mismo no es capaz de asegurar una posible deficiencia, pero ayuda en la comprobación de lo que indiquen los otros métodos.

Otros indicadores bioquímicos del estado nutricional lípidos

En general, las alteraciones del metabolismo lipídico se encuentran habitualmente ante dietas excesivas en general o particular en grasas, y sobre todo si estas son saturadas. Los indicadores más utilizados son colesterol plasmático total, colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (c-HDL), triglicéridos. En menor grado apoproteína A y B.

Ácido úrico

En ocasiones, elevadas concentraciones séricas¹ de ácido úrico se asocian a ingestas dietéticas excesivas, por lo que puede ser un índice aunque poco específico de un mal estado nutricional. Aunque a veces se incluyen otros parámetros como glucosa plasmática y urinaria, cuerpos cetónicos², etc., como indicadores del estado nutricional, en realidad no pueden considerarse como tales, sino más bien como índices del funcionamiento normal del metabolismo de hidratos de carbono y grasas.

Evaluación clínica del estado nutricional

(Mataix, 2002) La malnutrición generalizada o específica de nutrientes, al llegar a determinado grado de gravedad, conduce a la aparición de signos clínicos evidentes. Por ello, debe estudiarse la existencia o no de los mismos en distintas zonas y órganos corporales, tales como: cabello, cara y cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua, piel, uñas, tejido subcutáneo, abdomen, aparato genital y sistema esquelético, extremidades inferiores y presión arterial. La exploración física en busca de signos y síntomas físicos es uno de los apartados clave en la evaluación del estado nutricional.

(Mactas, 2003). Son signos clínicos indicativos de déficit nutricional el aspecto deslustrado del cabello; un pelo fino y ralo despigmentado, Alteraciones cutáneas en la cara, tales como despigmentación difusa o seborrea nasolabial también son sugestivas. La palidez es frecuente en

presencia de anemia, como en el déficit de hierro, vitamina B12 o ácido fólico.

En el ojo pueden observarse algunos signos clínicos sugestivos de déficit nutricional descritos clásicamente. Por ejemplo las manchas de Bitot características del déficit de vitamina A, lo mismo que la queratomalacia; o bien la xerosis conjuntival o corneal, o la blefaritis o palpebritis anual, frecuente en los estados deficitarios en riboflavina y niacina.

Los labios y la mucosa oral son lugares frecuentes de manifestaciones clínicas de déficit nutricionales. Signos clínicos como la queilosis, cicatrices angulares o alteraciones en la lengua (glositis, lengua geográfica; lengua magenta; lengua roja; papilas filiformes o incluso hipogeusia) son algunos de los signos clínicos clásicos.

La aparición de hemorragias en las encías y que estas sean esponjosas son signos descritos en el déficit de vitamina C. También se han descrito signos característicos en la piel, las uñas y el tejido subcutáneo.

En otras ocasiones se trata de signos clínicos que pueden darse en presencia de malnutrición, pero que también pueden deberse a otras causas y, por tanto, deben investigarse con más detenimiento.

Otros sistemas de evaluación

Diferentes estudios han puesto en evidencia que el sistema inmunitario no puede funcionar de manera óptima si hay malnutrición. El estado nutricional afecta con claridad al sistema inmunitario, por lo cual pueden utilizarse determinados parámetros relacionados con la función inmunitaria para evaluar en especial una disminuida situación nutricional.

Los estados infecciosos se acompañan de un deterioro del estado nutricional. Por otro lado, la malnutrición aumenta la susceptibilidad a infecciones como consecuencia de alteraciones funcionales que ocasionan una depresión en los

mecanismos de defensa, que puede deberse al déficit o exceso de nutrientes específicos en presencia o no de malnutrición calórico proteica.

Pillaro y Slobodianik (2003) consideran que los estudios nutricionales, en ocasiones se debe contemplar como parte de la evaluación global no invasiva la frecuencia y duración de episodios infecciosos, días de fiebre, días de hospitalización y el uso de antibióticos

Entre los distintos ensayos de inmunocompetencia utilizados como indicadores del estado nutricional, merecen citarse:

Inmunidad innata: capacidad bactericida de los neutrófilos; capacidad fagocítica de los macrófagos; fracción C3 del complemento.

Evaluación de la inmunidad celular: - Recuento de leucocitos. - Recuento total de linfocitos. - Recuento de linfocitos T, subpoblaciones linfocitarias T y su relación. Aproximadamente el 75-80% de los linfocitos circulantes son linfocitos T (LT). En los estudios nutricionales se determinan habitualmente las subpoblaciones CD1 (LT inmaduros); CD2 (células T totales); CD3 (LT maduros); CD4 (LT colaboradores) y CD8 (LT citotóxico-supresores). En el paciente malnutrido disminuyen los LT maduros completamente diferenciados o CD3+ periféricos. Estos LT maduros pueden reconocerse por la tradicional técnica de rosetas o bien por anticuerpos monoclonales y detectados por microscopia de fluorescencia o citometría de flujo (Pallaro & Slobodianik, 2003). También se ha observado un aumento en los LT inmaduros (CD1), una disminución acusada de los LT colaboradores (CD4+) y, sin embargo no es tan marcada la reducción de los LT citotóxico- supresores (CD8+).

- Pruebas cutáneas de hipersensibilidad retardada. Se encuentra disminuida en el paciente malnutrido y se recupera con la terapia nutricional.
- Ensayos de proliferación linfocitaria en presencia de mitógenos. Los mitógenos más utilizados para la proliferación de linfocitos T son la concavalina A y la fitohemaglutinina. Para los linfocitos B se utiliza el LPS. El pokeweed mitogen se usa para ambos.

- Determinación de interleucinas en suero o en cultivo. Las interleucinas son factores solubles que participan en las relaciones entre las células B, T y otras células del sistema inmunitario.
- Ecografía tímica. En los estados de malnutrición se produce una atrofia de los órganos linfoides.
- Hormonas tímicas. Timulina, timopoyetina y timosina alfa 1 son producidas por el epitelio tímico, que también se atrofia en los estados de malnutrición, y en consecuencia las concentraciones hormonales.
- Evaluación de la inmunidad humoral: - Recuento de linfocitos B. - Determinación de inmunoglobulinas IgA, IgG e IgM. Las concentraciones suelen estar aumentadas como consecuencia de las infecciones de repetición.
- Evaluación de la inmunidad secretora: determinación de la IgA secretora por inmunodifusión radial. Es un parámetro de respuesta rápida y se determina en muestras de fácil obtención, por lo que es un buen indicador.

Hábitos y preferencias alimentarias

(Ballabriga, 1990). La alimentación siempre ha constituido un tema de especial interés para la pediatría, ya que una nutrición correcta en el niño no solo va a propiciar y estado de bienestar y energía, sino que va a sentar las bases de una larga supervivencia y de una buena calidad en las sucesivas edades del individuo, lo que permitirá la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta. En la actualidad existe un gran interés en la puesta en marcha en lo que se ha dado en llamar “hábitos saludables”, ya que se ha podido establecer que una correcta alimentación desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo permite el mantenimiento y promoción de la salud.

Durante la edad escolar los factores que influyen en la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino que también van a depender del medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, de sus compañeros y amigos, de la publicidad y medios de comunicación, especialmente la televisión. De hecho, el 50% de la publicidad emitida por la televisión hace referencia a productos alimentarios.

Serra (1997) menciona los que “durante la edad escolar el horario de comidas tiende a ser más regular” y los estudios realizados a nivel nacional ponen de manifiesto los siguientes hechos.

La estancia diaria fuera del hogar y una mayor autonomía llevan al niño/a a que consuma alimentos seleccionados por él.

(Serra, 2001). Existe un elevado consumo de proteínas y grasas saturadas con consumo insuficiente de legumbres, verduras y frutas. También suele tener un aporte bajo de calcio y hierro.

(Serra, 2001). La edad escolar es una etapa de gran interés para procurar la adquisición de conocimientos, potenciar habilidades y destacar y favorecer la adquisición de hábitos relacionados con una alimentación equilibrada que capaciten al niño a tomar decisiones por sí mismo que perdurarán en el futuro.

A fin de conseguir este objetivo es necesario influir en el medio familiar y escolar con mensajes y contenidos que sean claros y concordantes encaminados a la adquisición de hábitos dietéticos adecuados y saludables, teniendo en cuenta las preferencias, costumbres y situación socioeconómica a fin de proponer dietas razonables, y de fácil aceptación y aplicación

Hábitos alimentarios y consumo de alimentos en la población infantil

La infancia y la adolescencia constituyen una etapa de indudable interés para la nutrición, pues supone una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios y, por tanto potencialmente influenciable. Constituye una etapa de

riesgo dado el incremento de necesidades nutricionales durante el crecimiento y desarrollo, y además en Ecuador este colectivo ha notado más que ningún otro las modificaciones acaecidas a la dieta mediterránea y a la transformación del modelo alimentario en el que la industria alimentaria va ganando terreno a la cocina.

(Serra, 2001). La mayoría de información que se utiliza en Ecuador proviene de estudios de disponibilidad familiar o nacional que no permiten desagregar la información para niños y adolescentes, y, además la mayor parte de encuestas de nutrición regional excluyen este grupo poblacional. Por todo ello, con excepción de algunos estudios realizados en comunidades autónomas o ciudades.

(García, 2000). En Ecuador no existe una información detallada acerca de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil.

El estudio enKid, estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población con edades entre 2 y 24 años, ha aportado datos de gran interés sobre los hábitos alimentarios y otros estilos de vida en este grupo de población.

Se ha pretendido profundizar en los aspectos metodológicos del estudio, el cual por sus características de muestra y diseño representan el más importante estudio epidemiológico realizado en Ecuador en el grupo de edad de 2 a 24 años.

(Serra, 2001). El patrón alimentario y perfil nutricional que se derivan de los datos del estudio enKid reflejan los cambios en los hábitos alimentarios y del estado nutricional que han ocurrido en Ecuador, siendo en las cohortes de niños y adolescentes donde, más que en cualquier otro grupo de edad, se deterioran algunas características de la dieta mediterránea.

En esta descripción de los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de la población de 2 a 24 años se ponen de manifiesto notables cambios alimentarios con la edad que reflejan la evolución de los hábitos alimentarios, y también pueden esconder un cambio transicional del patrón alimentario de la cultura alimentaria de nuestros jóvenes. En este sentido cabe destacar aquellos alimentos cuya tendencia

“se corrige” a partir de los 18 años, como es el caso de bollería, embutidos y azúcares en sentido descendente, y de verduras en sentido ascendente.

El estudio enKid muestra importantes diferencias geográficas que en muchos casos, pero no en todos, se asemejan a las diferencias encontradas para la población adulta (Aranceta & Serra, 2001). Sin embargo, no puede hablarse de un gradiente Norte-Sur en los determinantes alimentarios saludables de la dieta, ni de un gradiente Este-Oeste, si bien el Noreste presenta un patrón más favorable en muchos alimentos, y también aunque en menor medida el Norte, y es quizás el Centro y Canarias las zonas con un perfil más desfavorable.

(Serra, 2001). En análisis posteriores utilizando distintos índices de calidad de la dieta, como el índice de adhesión a la dieta mediterránea, nos permitirá discriminar mejor las cualidades de la alimentación en las distintas regiones. Así mismo, los resultados del estudio enKid enfatizan las importantes repercusiones del nivel socioeconómico y de instrucción de los progenitores en el patrón de consumo alimentario, lo que pone de manifiesto las desigualdades existentes en nuestro país en relación con el acceso a determinados alimentos básicos, como son el pescado y la carne roja, las frutas y las verduras, y el yogur y los quesos. Así mismo llama la atención el mayor consumo de embutidos, pollo y bebidas alcohólicas en los estratos económica y culturalmente más desfavorecidos, que acostumbran a situarse en algún suburbio de las grandes ciudades y en núcleos de tamaño mediano y pequeño. Ello debe hacernos reflexionar acerca de la influencia del precio de determinados alimentos sobre la calidad nutricional de la dieta, hecho que se ha banalizado en nuestro país bajo el pretexto de que los alimentos saludables no son necesariamente más caros.

(Serra, 2001). El consumo de frutas y verduras es uno de los aspectos más relevantes en la promoción de una dieta saludable tanto en la edad adulta como en la infancia. Los consumos de frutas fueron de 13 veces a la semana según el cuestionario de frecuencia de consumo, y de 191 g/día según el recordatorio de 24 h. Estos últimos pueden considerarse muy bajos. El consumo de verduras fue de 10 veces a la semana, según el cuestionario de

consumo, y de 90 g/día, según el recordatorio, cifras muy inferiores a las deseables para este grupo de edad. Todo ello obliga a promover el consumo de frutas y verduras en la población infantil y juvenil en el contexto de una política nutricional dirigida a este decisivo grupo poblacional.

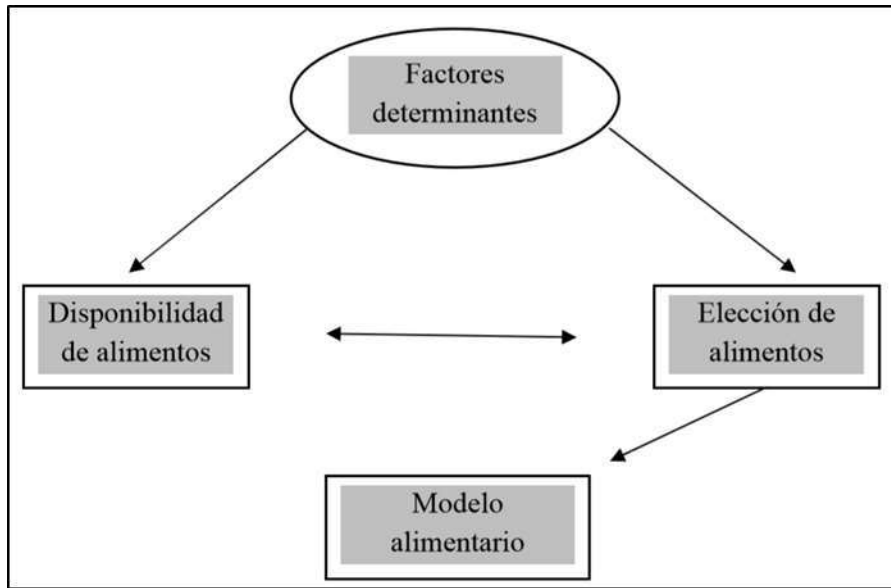
Por otro lado, el desayuno continúa siendo la asignatura pendiente de nuestros jóvenes, pues sólo aporta el 14% de la ingesta diaria, la cual se concentra mayoritariamente en la comida y la cena (65%).

Las diferencias territoriales y ligadas al nivel socioeconómico obligan a promover las intervenciones nutricionales, que deben tender a disminuir las diferencias entre regiones y entre estratos sociales de una misma comunidad, con el objeto de reducir desigualdades como reto prioritario para la salud pública.

Factores determinantes de los hábitos de consumo alimentario en la población infantil

(Serra, 2001). Es evidente que los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y son múltiples los factores que intervienen en su configuración. Podríamos simplificar este complejo entramado diferenciando dos grandes bloques de condicionantes. Por un lado, aquellos que influyen en la cantidad, variedad, calidad y tipo de alimentos disponibles y accesibles para su consumo.

Entre ellos cabe destacar factores geográficos, climáticos, políticos, económicos, infraestructuras y transporte, entre otros. El segundo gran bloque se refiere a los factores que influyen en la toma de decisiones y en la elección individual de alimentos en base a la oferta disponible. Dentro de este grupo destacan los aspectos psicológicos, sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, simbolismo, nivel educativo, nivel de información, concienciación y sensibilización, preocupación por la salud y cuidado personal, estado de salud, el marketing y la publicidad, los medios de comunicación social, entre otros.



Algunos modelos teóricos clasifican los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes en 4 niveles: influencias personales (intrapersonales), influencias sociales (interpersonales), influencias del entorno físico comunitario e influencias del macroambiente social

(Serra, 2001). Los hábitos de consumo alimentario de la población entre 2 y 24 años utilizando como método para el análisis de la ingesta el recordatorio de 24 h, contemplando 2 días en el 25% de la muestra, y un cuestionario cuantitativo de frecuencia de consumo que constaba de 169 ítems. Para cada ítem se consideraba el consumo habitual (al menos una vez al mes durante el último año), la frecuencia diaria, semanal o mensual en cada caso, y una estimación del tamaño de la ración usual.

Perfil general de consumo por grupos de alimentos

Carnes

Más del 99% del colectivo incluyen habitualmente alimentos del grupo de las carnes en su dieta. Las mayores proporciones de consumidores se observan para la carne de pollo y otras aves, seguida por la carne de cerdo y vacuno. Entre los embutidos destaca el consumo de jamón de York en el grupo de menor edad (2-5 años), y el consumo de chorizo y jamón serrano en los de mayor edad.

Pescado

El 98,67% de los varones y el 98,40% de las mujeres consumen habitualmente alimentos en el grupo de los pescados, preferentemente a partir de pescados blancos (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, etc.). La frecuencia media de consumo para este grupo es inferior a 1 ración/día, aproximándose a algo más de 4 raciones/semana.

Huevos

El 98% del colectivo incluye usualmente los huevos en su dieta, preferentemente en forma de tortilla y revueltos. Se estima una frecuencia de consumo para este grupo de 3 huevos/semana.

En conjunto, las carnes, huevos y pescado están presentes en la dieta diaria como 3 o más raciones. Esta cifra supera en una ración diaria el perfil medio recomendado, que plantea en 2 raciones/día la presencia de los grupos de alimentos que suministran fundamentalmente proteínas de origen animal, esto es, las carnes, los huevos y los pescados.

El 46,9% de los varones y el 39,9% de las mujeres realizan un consumo ajustado a las recomendaciones para el grupo de carne, pescado y huevos.

Lácteos

Más del 99% del colectivo consume alimentos del grupo de la leche y derivados lácteos, principalmente a partir de la leche, seguido por los yogures y postres lácteos como flan y natillas. Para este grupo alimentario se ha estimado una frecuencia de consumo de 3,77 raciones/día en el grupo de varones y 3,54 raciones/día en el colectivo femenino, nivel situado en el intervalo recomendado, 3-4 raciones/día.

Legumbres

El porcentaje de consumidores usuales de alimentos del grupo de las legumbres es del 95,6% en los varones y 94,2% en el subgrupo femenino, que consume como

medias 1,9 raciones de legumbres semanales, principalmente a partir de las lentejas seguidas en segundo nivel por los garbanzos. El 53,7% de los chicos y el 46,9% de las chicas realizan consumos adecuados de este grupo alimentario.

Cereales y papas

Cerca del 100% del colectivo consume usualmente alimentos de este grupo, principalmente a partir del pan blanco, las pastas, el arroz y las papas, en mayor medida como papas fritas. En conjunto, este grupo de alimentos está presente como 3,8 raciones día, cifra por debajo de las 4-6 raciones/día recomendadas.

Verduras

El 96,7% del colectivo consume usualmente alimentos del grupo de las verduras y hortalizas, con un consumo global para este grupo de 1,4 raciones/día, cifra inferior a las 2 raciones/día recomendadas, una ración en forma de verduras cocidas y una ración como verduras crudas en ensalada.

Se ha estimado un consumo medio de 0,65 raciones/día para las verduras cocidas, principalmente a partir de las judías verdes, tomates y verduras de hoja verde, como las coles, acelgas y puerros. Para las verduras y hortalizas crudas en ensalada se ha estimado una frecuencia de consumo de 0,78 raciones/día, principalmente a partir del tomate seguido por la lechuga.

El 21,3% de los varones y el 29,7% de las mujeres realizan consumos adecuados de verduras. El grupo de edad comprendido entre los 10 y los 13 años en los varones y entre los 6 y los 9 años en las mujeres expresan las mayores proporciones de consumo de riesgo.

Frutas

El 98,4% del colectivo consume habitualmente alimentos del grupo de las frutas, principalmente a partir de manzanas, naranjas y mandarinas, plátanos, peras, zumos naturales, melones y sandías. Como media se ha estimado un consumo de 1,85

raciones/día de fruta, cifra claramente por debajo de las 3 raciones/día de fruta recomendadas. Tan solo el 14% de los chicos y el 15,7% de las chicas consumen 3 o más raciones de fruta/día.

Frutos secos y oleaginosos

El 82,3% del colectivo incluye usualmente alimentos de este grupo en su dieta, con una frecuencia estimada de 2,56 raciones/semana, principalmente en forma de aceitunas, seguidas por las pipas de girasol, los cacahuetes y en menor medida almendras y avellanas.

Bollería y galletas

El 94,4% de la población infantil y juvenil consume usualmente productos de bollería y galletas, con una frecuencia media estimada en algo más de 7 raciones/semana, que representa un consumo diario de alimentos de este grupo, principalmente a partir de las galletas, pastelitos envasados y productos de bollería.

El 58,2% de los chicos entre 6 y 13 años y el 43% de las chicas entre 6 y 17 años consumen habitualmente más de una ración de bollería industrial al día.

Aperitivos salados

El 88,2% del colectivo consume habitualmente aperitivos y snack salados con una frecuencia media en torno a las 2,7 raciones/semana, principalmente en forma de papas fritas envasadas.

Entre los 8 y los 13 años, el 60,9% de los varones y el 58,8% de las chicas entre los 14 y los 17 años consumen más de 2 raciones/semana de este tipo de productos.

Dulces y golosinas

El 99,4% del colectivo estudiado incluye habitualmente en su dieta dulces y golosinas, con una frecuencia media en torno a las 4 raciones/día, con mayor frecuencia a partir de chocolate, caramelos y gominolas.

Los mayores consumos de dulces y golosinas también corresponden al grupo entre 8 y 15 años, de tal manera que el 52% de los varones y el 54% de las mujeres consumen más de 4 raciones/día de dulces y golosinas.

Refrescos

El 92,6% del colectivo consume habitualmente refrescos, con una frecuencia de 6,3 raciones/semana, principalmente a partir de refrescos de cola. El 46,5% de los varones y el 36,5% de las mujeres mayores de 14 años consumen más de 1 ración de refrescos/día.

Preferencias alimentarias, conocimientos y opiniones sobre temas relacionados con alimentación y nutrición

(Birch, 1998). Es de esencial importancia conocer los factores que inciden en la configuración de los hábitos alimentarios en la edad infantil y juvenil para planificar los elementos correctores que se consideren oportunos

Son numerosos los factores sociales, culturales y económicos que contribuyen al establecimiento y mantenimiento y a los cambios en los patrones de consumo alimentario. No existe ningún factor único que por sí solo permita explicar por qué un individuo o un colectivo expresa unos hábitos alimentarios. Aspectos psicológicos, fisiológicos, las preferencias alimentarias adquiridas, el nivel de conocimientos en temas relacionados con alimentación y nutrición son importantes determinantes de los hábitos de consumo alimentario a un nivel individual. La familia, el colegio, el entorno social, el grupo de amigos, factores culturales, socioeconómicos y geográficos también son factores importantes.

Se han propuesto diferentes modelos teóricos que pretenden organizar de una manera sistemática los múltiples elementos que influyen en la configuración de los hábitos alimentarios, sus interacciones y de qué manera intervienen en la modificación de la conducta alimentaria.

Story y Sztainer (2002) explican que la conducta humana mediante un modelo dinámico y recíproco en el que interactúan los factores personales, las influencias ambientales y el comportamiento. Una de las premisas básicas de este modelo teórico es que los individuos aprenden sus conductas a partir de sus propias experiencias y también de la observación del entorno, de las conductas de otros y de los resultados que obtienen.

Story y Sztainer (2002) sostienen que los modelos ecológicos tienen en cuenta las relaciones entre las personas y su entorno. En este sentido desde la perspectiva ecológica se entiende que las conductas están condicionadas por factores que influyen a diferentes niveles y entre los cuales existen interacciones: microsistemas (la familia, el colegio, el grupo de amigos), mesosistemas (la interrelación entre los elementos del nivel precedente), exosistemas (medios de comunicación, comunidad) y macrosistemas (sistema económico, tradiciones, entorno cultural, social, geográfico, creencias, entre otros).

La conducta humana en el modelo dinámico y ecológico existe una relación entre los factores individuales y los factores ambientales, de tal manera que el entorno condiciona las conductas a un nivel individual favoreciéndolas o haciendo más difícil su práctica, pero el individuo puede influir sobre su entorno.

Factores condicionantes de la conducta Humana:

- Influencias individuales (intrapersonales): características personales, factores psicológicos (Story y Sztainer, 2002).
- Las preferencias alimentarias, debido a la sensibilidad gustativa y educación del sentido del gusto (Tuorila, 1990).
- Los factores biológicos; factores conductuales, como esquema habitual de comidas (Sztainer, 1999).
- Las percepciones individuales, como la adecuación a la situación personal, organización de la vida diaria, entre otros.

- Influencias del entorno social (interpersonales): la familia, el colegio, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos (Crockett, 1995).
- Influencias del medio físico (comunidad): disponibilidad y accesibilidad de alimentos. Comedor escolar, locales de fast food, tiendas de golosinas, máquinas expendedoras, tiendas de alimentación, etc. (French S, 1990).
- Influencias del macrosistema (sociedad): el marketing, normas sociales y culturales, sistemas de producción y distribución de alimentos, políticas y normativa relacionada con los alimentos, como políticas de precios, distribución, disponibilidad, etc. (Bredbenner, 2000).

Preferencias alimentarias

(Birch, 1999). Las preferencias alimentarias se estructuran como resultado de complejas interacciones de múltiples factores del entorno de una persona: experiencias con los alimentos y su consumo en la infancia, factores condicionantes positivos o negativos, exposición y contacto con una variedad de alimentos y formas de prepararlos y también factores genéticos.

Duffy (2000) En su libro *food acceptance and genetic variation in taste*, menciona que diversos estudios publicados concuerdan que las preferencias alimentarias manifestadas son uno de los más potentes factores predictivo de las elecciones y el consumo,

Preferencias de bebidas

(Drewnowski A, 1999). Las bebidas preferidas entre la población infantil y juvenil son en primer lugar el agua, seleccionada por el 38% del colectivo, seguida de los refrescos de cola (19,6%); la leche (12%) y los zumos naturales (10%). Se ha establecido una puntuación combinada teniendo en cuenta el orden de selección de cada alimento o bebida, con el fin práctico de establecer un orden de clasificación. El agua, los zumos naturales y la leche obtienen mayor puntuación en el colectivo femenino; los refrescos.

Entorno físico en general y los refrescos de cola obtienen una puntuación más elevada entre los varones. El perfil descrito se mantiene en todos los grupos de edad, aunque comparativamente en el colectivo de 2 a 5 años el agua y, especialmente, la leche obtiene la puntuación más alta. Entre los 8 y los 13 años los refrescos de cola obtienen mayor puntuación que el agua en el colectivo masculino.

Preferencias de frutas

Los plátanos en primer lugar, seguidos de las manzanas, naranjas, fresas y sandía por este orden, son las frutas predilectas de los niños. Este patrón se mantiene en ambos sexos y en todos los grupos de edad. El 1,84% de los chicos y el 1,54% de las chicas señalan con claridad que no les gusta ninguna variedad de fruta.

Preferencias de verduras y hortalizas

Dentro del grupo de las verduras y hortalizas los chicos y jóvenes destacan su mayor apetencia por la lechuga y el tomate, habitualmente consumidos en ensalada, seguidos por las zanahorias, y a mayor distancia espinacas, espárragos y judías verdes. Lechuga, tomate, zanahoria, espinacas, espárragos y judías verdes

Este esquema se mantiene en ambos sexos. Los niños/as de 6 a 10 años manifiestan una mayor predilección por la zanahorias y las judías verdes en relación con los otros grupos de edad.

Cerca del 10% de los varones y el 5% de las mujeres refieren su desagrado por todas las verduras.

Preferencias de legumbres

Las lentejas y los garbanzos, por este orden, son las legumbres de primera elección, tanto entre los varones como entre las mujeres y en todos los grupos de edad, seguidas por las alubias blancas. El 7% de los varones y cerca del 9% de las mujeres manifiestan que no les gusta ninguna legumbre. Este desagrado es más importante en los varones entre 10 y 13 años y en las niñas entre 6 y 9 años.

Preferencias de cereales, bollería y productos para el desayuno

Los donuts y las galletas son los productos preferidos por los niños/as y jóvenes para su desayuno, seguidos por los cereales de desayuno y los croissants. El pan ocupa el séptimo puesto en el orden de preferencias para el consumo en esta comida del día. Los niños y las niñas de 6 a 11 años manifiestan una mayor predilección por las galletas, cereales de desayuno y en tercer lugar por el pan. A medida que avanza la edad el pan desciende puestos en el orden de preferencias a favor de los productos de bollería.

La mayor parte del colectivo (65% de los varones; 67% de las mujeres) manifiesta que el principal criterio que les motiva a seleccionar un producto de bollería o pastelería industrial es el sabor. No obstante, el 25,5% de los niños y el 12,8% de las niñas de 6 a 9 años refieren que el cromó o el regalo que acompaña el producto es el principal elemento motivador de su consumo.

Preferencias generales por grupos de alimentos

Considerando globalmente el perfil de preferencias alimentarias, la pasta (macarrones, espagueti, etc.) ocupa el primer lugar como alimento preferido por la población infantil y juvenil, seguido por el arroz y en tercer lugar por las carnes. La cuarta posición la ocupan las papas. El análisis por sexo pone en evidencia que en el colectivo masculino las carnes ocupan el segundo puesto en el orden de preferencia, mientras que en las mujeres las carnes descienden al cuarto lugar y las papas ocupan la tercera posición.

Alimentos preferidos y alimentos más rechazados por la población infantil y juvenil

Las verduras ocupan una baja posición en el orden de preferencias, aunque las mujeres ocupan un lugar más favorable. Las frutas ocupan el quinto lugar en el subgrupo femenino, mientras que entre los varones también este grupo ocupa una baja posición.

Los niños de 6 a 10 años destacan claramente su apetencia por la pasta y el arroz, seguido por las papas. La leche ocupa la cuarta plaza. Este grupo desciende posiciones progresivamente a medida que avanza la edad; en sentido inverso varía la apetencia por las carnes.

En el subgrupo de los varones, la apetencia hacia las verduras se mantiene en muy bajos lugares en todos los grupos de edad; las frutas, aunque no ocupan un lugar destacado, avanzan posiciones con la edad. En el subgrupo de mujeres, tanto las frutas como las verduras ocupan una posición más favorable y obtienen mejores puestos con la edad.

Pasta Arroz Carnes Papas

Verduras Legumbres Pescados

Preferencias

Rechazos

Rechazos alimentarios

El 19,43% del colectivo refiere que le gustan todos los alimentos (21% de los varones y 17,8% de las mujeres). Las verduras, las legumbres, y en tercer lugar los pescados, son los alimentos que obtienen el mayor grado de rechazo. Los chicos manifiestan un mayor grado de rechazo hacia los pescados que las chicas. En el colectivo de varones el rechazo hacia las verduras aumenta con la edad, alcanzando la mayor puntuación entre los 14 y los 17 años; una evolución similar experimenta el rechazo hacia las legumbres y pescados. Por el contrario, el rechazo hacia las frutas es más alto entre los 6 y los 11 años y desciende con la edad. Sin embargo, el rechazo hacia el pescado y hacia las legumbres aumenta progresivamente obteniendo el mayor grado entre los 14 y los 17 años. En este subgrupo también aumenta con la edad el rechazo hacia la carne y hacia la leche, de manera que entre los 18 y los 24 años ocupa el sexto lugar entre los alimentos rechazados.

Características de los niños en edad escolar

Desarrollo cognitivo

“Los niños pasan a través de etapas específicas, conforme su intelecto y capacidad para percibir las relaciones maduran”. Piaget (1980) Afirma :

El pensamiento operatorio concreto de niños/as de 7 a 12 años, los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales. En el aspecto social, el/la niño/a se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos. (p.158)

Clasificación de los conceptos de casualidad, espacio, tiempo y velocidad. Descentración, capacidad de considerar varios aspectos de una situación. Reversibilidad. Procesamiento de la información. La memoria a corto plazo mejora significativamente, la comprensión de los procesos que subyacen a la memoria, surge y aumenta en esta etapa. Estrategias de control, tácticas conscientes e intencionadas para mejorar el procesamiento cognitivo. Por otra parte, se pueden enseñar estas estrategias para mejorar la memoria.

El desarrollo del lenguaje, el significado de las palabras. A los años el rango de palabras que conoce un/a niño/a normal está entre 8.000 y 14.000 aprenden unas 5.000 palabras más entre los 9 y los 12 años.

En esta etapa mejora el dominio de la gramática. Conciencia metalingüística, comprensión del uso que uno hace del lenguaje (ayuda a comprender los significados cuando la información es incompleta). Aprender más de un idioma tiene varias ventajas para el desarrollo cognitivo. Aumenta la flexibilidad del pensamiento, la creatividad y la versatilidad, a disponer de más posibilidades lingüísticas.

El conocimiento se construye, en instituciones culturales y actividades sociales. (Vygotsky, 1995). Basándose en que las habilidades elementales innatas del niño son; la percepción, la atención y la memoria las cuales se

transformaran en funciones mentales superiores. Esto se logra a través de la internalización, proceso mediante el cual se construyen representaciones internas de acciones externas o de operaciones mentales.

Basados en que conocimiento es la facultad del ser humano para comprender por medio de la razón la naturaleza, cualidades y relaciones de las cosas; y, analizando los párrafos anteriores se menciona que el niño debe construir mentalmente el conocimiento, Para Vygotsky es un proceso social, no individual, lo cual constituye la esencia del desarrollo cognoscitivo. Y Piaget limitaba lo que los niños podían aprender a través de interacciones sociales.

Desarrollo físico

Maganto y Cruz (2000) afirman que el desarrollo físico se refiere a los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados al desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular. El crecimiento es continuo a lo largo de la infancia y adolescencia, pero no se realiza uniformemente, El ritmo de crecimiento es rápido en los primeros años de vida.

“EL desarrollo es un proceso continuo y progresivo desde el nacimiento a la adolescencia” (Shaffer, 2000). Esto significa que unas etapas preceden a otras en secuencias ordenadas, y que las nuevas conductas integran las adquisiciones previas. Estos aspectos suponen que la capacidad de exploración del bebé le lleva a ensayar y poner en funcionamiento muchas respuestas diferentes en forma relativamente casual y descoordinada, pero que posteriormente el bebé selecciona las más eficaces para conseguir lo que se propone y aprende exactamente qué funciona y qué no funciona, integrando respuestas en un conjunto eficaz.

La importancia del crecimiento físico es tal que en pediatría se registran de forma sistemática los cambios en peso y altura como valores criterio del desarrollo. Para evaluar estos cambios se utilizan curvas estandarizadas mediante las cuales se compara las medidas del sujeto con relación a las medias del grupo de edad. Además,

éstas se pueden complementar con la curva de velocidad que indica la cantidad media de crecimiento por año, curva que permite conocer el momento exacto de la aceleración del crecimiento.

Desarrollo físico del niño

(Thelen, 1989). El desarrollo del ser humano se refiere a las sucesivas transformaciones que sufre un óvulo fecundado hasta convertirse en adulto. Entre los aspectos de este proceso de cambios, el desarrollo físico y psicomotor requieren una atención especial en los primeros años de la vida del niño por las sucesivas y rápidas transformaciones que acontecen en su vida, y por las repercusiones que las mismas tienen en el desarrollo global del ser humano para entender la temática desglosare conceptos que refieren al desarrollo físico de algunos autores.

(Carmen y Soledad, 2000). El desarrollo proviene de factores genéticos, considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente, es decir, factores sociales, emocionales y culturales que interactúan entre sí de forma dinámica y modifican de forma significativa el potencial del crecimiento y desarrollo.

La argumentación de Thelen a favor de la herencia se basa en la previsibilidad de la conducta, lo que indica que los factores biológicos están fuertemente implicados en el desarrollo. Lo que fundamenta las dos leyes fundamentales de la maduración: la ley de progresión céfalocaudal y la ley próximodistal.

Gomendio y Maganto (2000) afirman que los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, su coordinación (en especial ojo-mano), resistencia, equilibrio y tolerancia física varían. Las destrezas de motricidad fina también varían ampliamente. Estas destrezas pueden afectar la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas domésticas, como tender la cama o lavar los platos. Habrá diferencias considerables en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad.

Comportamiento

El comportamiento del niño hace referencia al desarrollo socio-afectivo que influirá directamente en la personalidad cuando sea adulto. En definitiva al analizar el comportamiento del niño debemos considerar muchos factores.

Illescas y Ordóñez (2011) refrendan que cuando el niño presenta dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, de estómago y en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño. Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas tanto para descartar una posible enfermedad importante como para asegurarle al niño que el padre se preocupa por su bienestar.

La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante durante los años de edad escolar. Los niños pueden involucrarse en ciertos comportamientos para formar parte de un grupo. Hablar acerca de estos comportamientos con el niño permitirá que éste se sienta aceptado en dicho grupo, sin cruzar los límites de los patrones de comportamiento en la familia.

Las amistades a esta edad tienden a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. De hecho, los niños de esta edad a menudo hablan de lo extraños y feos que son los miembros del sexo opuesto. Los niños se vuelven menos negativos hacia el sexo opuesto a medida que se acercan a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa y robar son todos ejemplos de comportamientos que los niños en edad escolar pueden ensayar a medida que aprenden a negociar las expectativas y normas establecidas para ellos por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad. Los padres deben manejar estos comportamientos en forma privada (para que los amigos del niño no lo molesten). Los padres deben igualmente perdonar y castigar de manera tal que guarde relación con el comportamiento.

La capacidad para mantener la atención es importante para alcanzar el éxito tanto en la escuela como en el hogar. Un niño de 6 años de edad debe ser capaz de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos. Hacia la edad de 9 años, un niño debe ser capaz de enfocar su atención durante aproximadamente una hora. Para el niño, es importante aprender a hacerle frente al fracaso o la frustración sin perder la autoestima

Seguridad

La seguridad del niño en edad escolar es importante. Los niños en edad escolar son muy activos y tienen necesidad de realizar actividades físicas agotadoras, necesidad de aprobación por parte de sus compañeros, al igual que comportamientos osados y aventureros.

A los niños se les debe enseñar a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y las reglas del caso. Las bicicletas, patinetas, patines en línea y demás equipos para deportes recreativos deben ajustarse apropiadamente al niño y deben utilizarse sólo de acuerdo con las reglas generalmente reconocidas para conductores y peatones y con el equipo de seguridad respectivo, como cascos, rodilleras, coderas, protectores de muñeca. Los equipos deportivos no deben utilizarse en la oscuridad ni bajo condiciones climáticas extremas.

ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física en los niños.

Podemos definir a la actividad física como: el movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo. En definitiva podemos concluir que la actividad física son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas, logrando elevar nuestro metabolismo basal y produciendo un desgaste energético.

Para los niños y jóvenes, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea, se recomienda que:

- Los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
- La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
- La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

Conceptos

La Condición Física: La Condición Física es la capacidad de realizar esfuerzos físicos con vigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga (cansancio) y previniendo las lesiones. Sin embargo, tener una buena condición física no consiste en ser un superdeportista, sino en desarrollar las capacidades y cualidades físicas para realizar con éxito las actividades físicas en las que se participe.

Actividad física: Se entiende por actividad física a toda actividad o ejercicio que tenga como consecuencia el gasto de energía y que ponga en movimiento un montón de fenómenos a nivel corporal, psíquico y emocional en la persona que la realiza. La actividad física puede ser realizada de manera planeada y organizada o de manera espontánea o involuntaria, aunque en ambos casos los resultados son similares.

Ejercicio físico: implica la actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona. El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicios físicos.

La Forma Física: Es la capacidad de realizar las tareas diarias con vigor, sin fatiga, y con la energía suficiente para gozar de las actividades de recreo y hacer frente a las emergencias imprevistas

El Metabolismo Basal: (MET). Gasto de energía para una sesión en calma. Depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc

“La Salud. No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual” (OMS, 2001),

Beneficios de la actividad física en niños

Los beneficios de la actividad física en niños son muchas entre las que podemos mencionar:

A nivel Físico

- Un aumento del flujo sanguíneo hacia la musculatura, mejorando su irrigación.
- La conservación en mejor estado del sistema venoso de los pequeños, estando ello avalado en buena medida, por las posibilidades del retorno sanguíneo durante la realización del ejercicio.
- Aumento de la frecuencia y amplitud de los movimientos respiratorios en los niños.
- A expensas de la actividad física, ocurre un mejoramiento de las funciones digestiva y renal en los niños.
- Otro aspecto ampliamente favorecido con la ejecutoria de actividades físicas, lo es sin dudas la formación de una figura correcta relacionada con la posición del cuerpo al estar de pie, sentado y en movimiento.
- Favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular”¹⁰
- Elimina grasas y previene la obesidad.

La masiva cantidad de alimentos puestos hoy en día al alcance de la población en general, el bajo gasto energético de ésta y su estilo de vida altamente mecanizado dan

como resultado un exceso de peso que resulta un significativo problema de salud pública relacionado con la nutrición. Los efectos beneficiosos de la actividad física para controlar el peso son numerosos. Consume calorías, aunque por sí sólo no se consiguen pérdidas de peso. Siempre debe acompañarse de una dieta equilibrada.

Ayuda a controlar el apetito (es falsa la idea tradicional de que el ejercicio físico da ganas de comer. Está demostrado que el ejercicio moderado controla el apetito.

- Ayuda a conservar la musculatura. Permite perder grasa sin pérdida de la masa muscular.
- Aumenta el metabolismo basal: al comer menos y adelgazar, el metabolismo basal disminuye, se hace "más ahorrativo"; como mecanismo compensador, el aumento del ejercicio le ayuda a mantener el metabolismo basal estable. y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación integral.

La Importancia de la actividad física en los niños

En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan. Pero aún con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les puede faltar actividad física por culpa de la televisión y de los videojuegos. La falta de actividades físicas y la mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad.

A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos. Más bien son aconsejables actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte. Por ejemplo, jugar a la pelota pero sin practicar fútbol, porque así se aprende a correr, a girar y a colaborar en equipo, entre otras habilidades

La actividad física es importante porque ayuda a:

- crecer sano
- tener músculos y huesos más fuertes

- evitar el sobrepeso y la obesidad
- aprender movimientos cada vez más complejos
- tener mayor control de su cuerpo
- ser más flexible
- divertirse
- tener amigos

Casanova y Henríquez (2009), la actividad física es clave en el crecimiento del niño. Un niño que realiza actividades físicas se cae menos y es más seguro, porque desarrolla mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños.

Pirámide de actividad física para niños, niñas

Las Pirámides de Actividad Física de Corbin, una para niños y niñas constituyen una valiosa herramienta para enseñarles a valorar cada uno de los componentes de la condición física relacionada con la salud, así como de la inactividad.

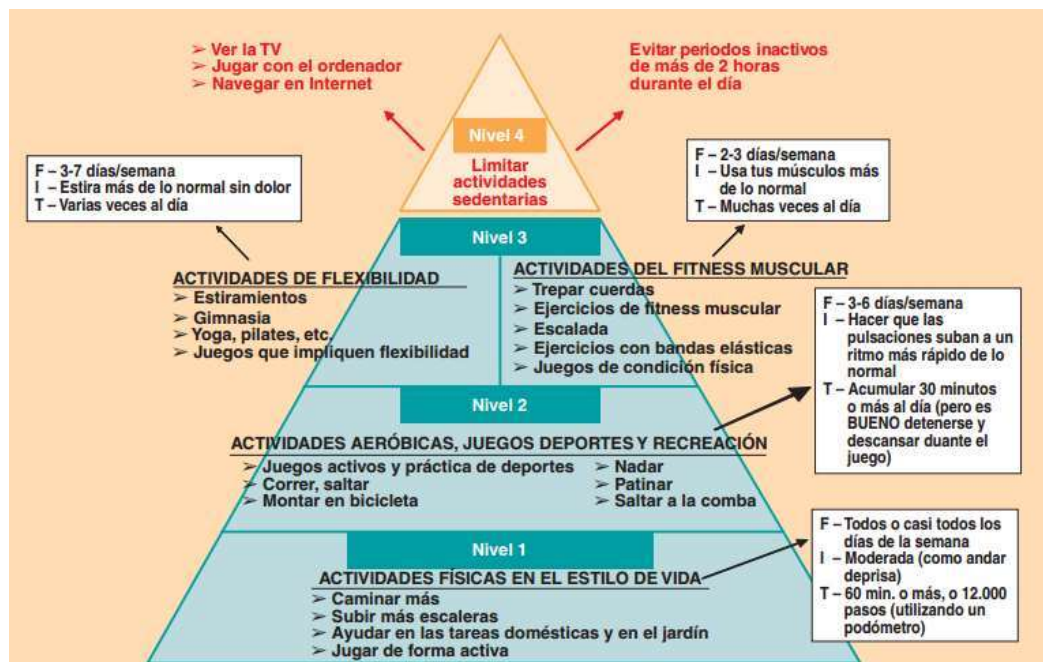


Figura 1 pirámide nutricional.
Fuente: Trabajo de Campo.

Los niños y niñas pueden llevar a cabo sesiones cortas e intermitentes de actividad física, así como actividades más largas, como la participación en deportes. Este hecho refleja los modelos naturales de actividad de los niños y niñas, que incluyen los juegos espontáneos durante los recreos escolares o en las cercanías del hogar, así como desplazarse andando hasta y desde el centro escolar, y las actividades programadas, como la educación física y los deportes, la natación o los juegos.

Seguridad en relación con la actividad física infantojuvenil

Las lesiones en los niños generalmente se producen cuando la actividad física resulta inadecuada para el niño o la niña o bien cuando ésta se realiza sin una técnica o un equipo de seguridad apropiados o con una intensidad excesiva.

Laín y Webster (2011) afirman:

Para no incidir en lesiones en los niños hay que tener en cuenta lo siguiente; los niños de 6 hasta los 12 años de edad, la naturaleza de la actividad física gira en torno a la diversión del juego, durante esta etapa de la vida, se aprende a conocer el propio cuerpo y a practicar un juego limpio y seguro en los deportes y en la actividad física, por ende es importante que los padres y el profesorado no traten a los niños y niñas como personas adultas, presionándoles a practicar deportes o actividades que no sean adecuadas o divertidas para ellos. Una lesión debida a la actividad física excesiva durante esta etapa esencial de la vida puede poner en peligro el crecimiento saludable y provocar daños físicos y psicológicos a largo plazo.

Sin embargo los niños de 8 hasta los 12 años de edad, la actividad física y deportiva se traslada hacia situaciones y deportes más competitivos. Las lesiones deportivas durante esta etapa de la vida generalmente se deben a la conducta de los propios adolescentes.

Las lesiones deportivas y las derivadas del ejercicio físico se pueden evitar en su mayor parte si prestamos atención a la conducta y a las actitudes de los niños y niñas, así como de las personas adultas que ejercen una influencia

sobre ellos. La responsabilidad de llevar a cabo este cambio recae en los progenitores, educadores, entrenadores, profesores y profesionales de la salud que participan en el mantenimiento de una infancia y una adolescencia físicamente activas.

e. MATERIALES Y MÉTODOS

Materiales

Para la presente investigación se utilizó diferentes materiales como: material bibliográfico, útiles de escritorio, computadora, infocus, internet, bibliotecas virtuales, cámara fotográfica, balones, conos, aros, entre otros, estos materiales fueron de gran importancia ya que nos facilitó realizar de la mejor manera la investigación.

El tipo de investigación que se realizó en la presente tesis fue desarrollado en el marco de la investigación descriptiva, cualitativa y cuantitativa, para ello se planteó un plan de actividades físicas que coadyuvaran a mejorar el estado de salud de las niñas y los niños, enfocándolos a cómo deben alimentarse de forma adecuada con productos saludables, complementado, cuyos resultados serán descritos en forma de índice a través de deducciones lógicas y objetivas.

Tipo de enfoque

El tipo de enfoque que utilice en mi investigación fue cualitativo, ya que describe las cualidades de un fenómeno. No se trata de probar o de medir en qué grado cierta cualidad se encuentra en un acontecimiento dado, sino de descubrir tantas cualidades como sea posible, se utilizó la recolección de datos para resolver la situación polémica de ¿cómo mejorar el rendimiento en la actividad física de los alumnos de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” a través de un estado nutricional adecuado?, requiere un profundo entendimiento del comportamiento humano y las razones que lo gobierna, con base de las cualidades y el análisis estadístico para establecer patrones de comportamiento, y elaborar en base a ello una propuesta metodológica.

En este enfoque se plantea un problema de estudio delimitado y concreto. Las preguntas de investigación propuestas versan sobre cuestiones específicas. La recolección de los datos se fundamentó en la medición, esta se llevó a cabo al utilizar procedimientos estandarizados y aceptados por una comunidad científica.

Su ejecución presentó características de investigación pre – experimental, durante el periodo 2014 al 2015, y de ella pudieron delimitarse cuatro fases que englobaban una serie de acciones y estudios que permitieron conformar el resultado principal dando respuesta al problema definido. Estas fueron:

1ra fase: Precisión del problema. (*Detectar el problema*)

Una vez identificada la problemática, acerca del mejoramiento del estado nutricional a través de la educación física en los alumnos del quinto año de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” se profundizó en el estudio de la documentación bibliográfica acerca de la metodología en la enseñanza aprendizaje del primer bloque curricular por parte de los profesores y alumnos a través de encuestas para la investigación, esto permitió delimitar el problema científico.

2da fase: Diagnostico actual sobre el estado nutricional de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” a través de medidas antropometricas (peso, talla) y encuestas sobre el grado del estado nutricional que tienen, con a una muestra de 17 alumnos.

3ra fase: Elaboración y aplicación del programa de ejercicios metodológicos en relación al estado nutricional de los niños de 8 a 10 años en la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

4ta. Fase: valoración final de resultados, una vez aplicada el programa de ejercicios metodológicos.

El tipo de diseño que se utilizó en la investigación es pre - experimental. Se llaman así, porque su grado de control es mínimo, al compararse con un diseño experimental real, generalmente es útil como un primer acercamiento al problema de investigación en la realidad.

No existe la posibilidad de comparación de grupos, este diseño no cumple con los requisitos de un "verdadero" experimento, no hay manipulación de la variable

independiente, por lo cual este tipo de diseño consiste en administrar un tratamiento o estímulo en la modalidad de sólo pos prueba.

Métodos

Método Científico

El Método Científico permitió determinar la problemática que se producen en el campo de estudio y la sociedad mediante la conjugación de la reflexión comprensiva y el contacto con la realidad objetiva.

Método analítico

Utilice el método analítico que permitió analizar de forma minuciosa el sistema nutricional de los niños con la finalidad de identificar el problema, las causas y sus posibles efectos, permitiéndoles conocer los aspectos esenciales y las relaciones fundamentales del estado nutricional de los niños de la Unidad educativa Manuel Cabrera Lozano.

Método sintético

El método sintético permitió identificar los problemas, causas y posibles efectos con mayor relevancia para en base a ello plantear posibles estrategias para mejorar el estado nutricional de los niños.

Método descriptivo

Ademas, se utilizó el **método descriptivo** que me permitió describir de cada uno de los componentes del sistema nutricional, partiendo del conocimiento detallado de los rasgos internos del sistema nutricional, el análisis de la información recopilada y procesada de manera descriptiva y cualitativa. Sin llegar a un análisis cuantitativo de los resultados.

Método bibliográfico

Utilice el método bibliográfico el cual me Facilito la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener cualquier dato del Estado Nutricional, como también facilito la el desglose de las temáticas expuestas en la revisión de literatura.

Técnicas e instrumentos

Técnica de observación

La técnica de observación, consistió en realizar un sondeo rápido del lugar, y durante el desarrollo del trabajo permitió el acercamiento directo con los niños de la Unidad educativa Manuel Cabrera Lozano. Con la finalidad de identificar el estado nutricional de cada niño, como también facilito el registro fotográfico de cada uno de los trabajos de campo.

Otra técnica que utilice fue la entrevista permite obtener información mediante un sistema de preguntas a través de interrelación verbal con los involucrados en el estado nutricional y la actividad física de los niños.

Técnica de la encuesta

Utilicé la técnica de la encuesta que me sirvió para obtener información a través de pregunta dirigidas a los niños de quinto año paralelo “A” de la unidad educativa Manuel Cabrera Lozano, con la finalidad de obtener resultados de carácter cualitativo y cuantitativo del tema de estudio a través de un cuestionario realizado de acuerdo al tema.

Se utilizo el test de valoración organico funcional y la matriz para registrar el índice de masa corporal (IMC) y así poder diagnosticar el estado nutricional y en que condiciones físicas se encuentran los niños antes de realizar mi trabajo de campo.

Población y muestra

La población eran los los 40 alumnos de quinto año que se iniciaron el año escolar 2014 al 2015 en la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, luego se procedió a la selección de la muestra a través de un entrevista a los individuos de la población. Seleccionamos como muestra a los estudiantes que tenían problemas con el conocimiento del estado nutricional, quedando como muestra de trabajo 17 alumnos.

f. RESULTADOS

Encuesta aplicada a los alumnos de quinto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”

1. ¿Conoces que es estado nutricional?

Tabla 1

Estado nutricional	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	7	41,18	17	100
NO	10	58,82	0	0
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
 Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

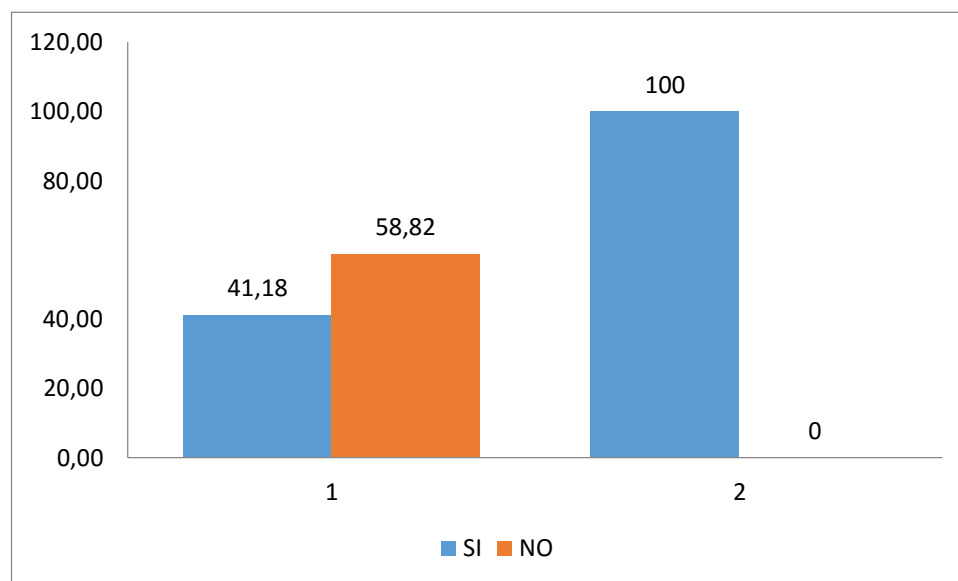


Gráfico 1. Estado nutricional

Análisis e Interpretación: El estado nutricional en condiciones normales, es el resultante del balance entre lo consumido y lo requerido, lo cual está determinado por la calidad y cantidad de nutrientes de la dieta y por su utilización completa en el organismo. Muchas veces, los términos nutrición y alimentación son utilizados como sinónimos, sin embargo, la nutrición está vinculada a los nutrientes que se encuentran en los alimentos y a diversos actos involuntarios que tienen lugar cuando el ser vivo ya ha ingerido la comida mientras que la alimentación, en cambio, refiere

a las acciones que se desarrollan a conciencia y que son voluntarias, como la selección, la elaboración y la ingestión de cada uno de los alimentos. En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados SI 41,18% y NO 58.82% mientras que en la encuesta final aplicada luego de realizar la propuesta alternativa el 100% de niños conocen sobre el estado nutricional. Se puede apreciar la desinformación que poseían los estudiantes sobre lo que es el estado nutricional lo que impedía un buen desarrollo y un estado nutricional inadecuado que repercutía al momento de realizar actividad física.

2. ¿Además de realizar actividades físicas durante la horas de clases de cultura física también practicas en:?

Tabla 2
Actividad física

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
RECREO	6	35,29	8	47,06
ESCUELA	5	29,41	3	17,65
CASA	4	23,53	5	29,41
TODAS	2	11,76	4	23,53
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

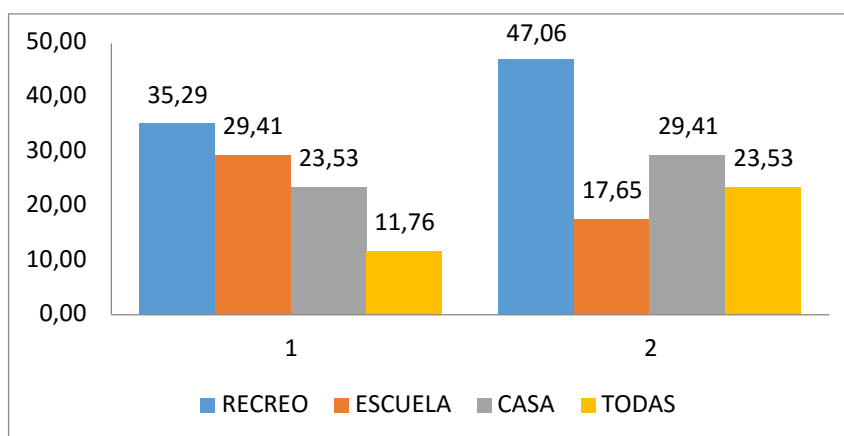


Gráfico 2. Actividad física

Análisis e Interpretación: El recreo es un tiempo donde los niños lo utilizan para despejarse un momentos de las clases, es una manera de descansar su mente de las

materias teóricas, siendo lo más usual que los niños realicen juegos de recreación además de poder ingerir alimentos. En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados RECREO 35,29%, ESCUELA 29,41%, CASA 23,53% y TODAS 11,76% evidenciado que la mayoría de los niños realizan actividad física en su recreo, mientras que en la encuesta final: RECREO 47,06%, ESCUELA 17,65%, CASA 29,41% y TODAS 23,53% revelando que los niños aumentaron su nivel de actividad física y que les agrada realizar actividad física en el recreo siendo de gran ayuda para un buen desarrollo.

3. ¿Qué actividades realizas cuando tienes tiempo libre?

Tabla 3
Tiempo libre

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Juegos espontáneos	4	23,53	2	11,76
Juegos deportivos	7	41,18	8	47,06
Juegos recreativos	6	35,29	7	41,18
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

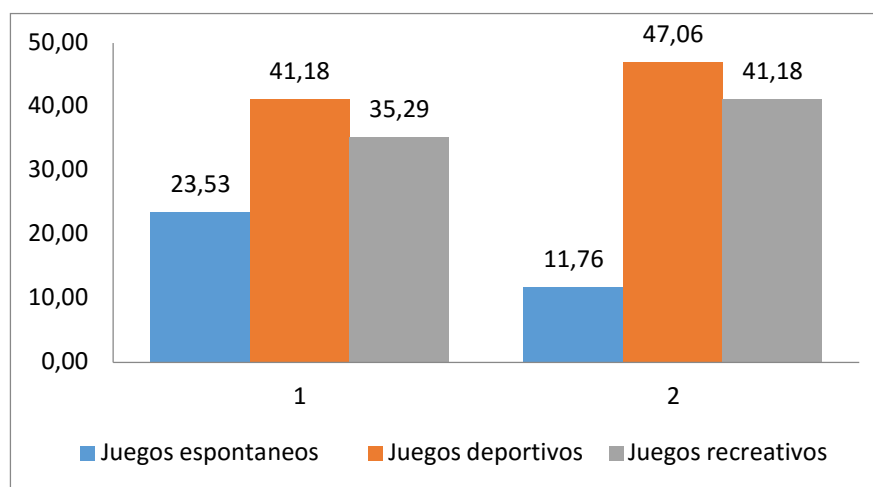


Gráfico 3. Tiempo libre

Análisis e Interpretación: El tiempo libre es el tiempo dedicado a actividades recreativas y que está libre de obligaciones. Es necesario para un desarrollo óptimo

de la salud, para relajar las tensiones y entablar relaciones sociales. El tiempo libre, de este modo, es aquel que una persona tiene para realizar la actividad que desea, sin obligaciones. Puede decirse que el tiempo libre son las horas que no corresponden al estudio u otras tareas. La encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados JUEGOS ESPONTÁNEOS 23,53%, JUEGOS DEPORTIVOS 41,18% y JUEGOS RECREATIVOS 35,29% indicando que la mayoría realizan juegos recreativos o algún tipo de deporte, en la encuesta final se obtuvo JUEGOS ESPONTÁNEOS 11,76%, JUEGOS DEPORTIVOS 47,06% y JUEGOS RECREATIVOS 41,18% expresando que la mayoría optaron por practicar un deporte en si para distraerse en su tiempo libre. Interpretando que los niños aún conservan la buena costumbre de realizar deportes o actividades físicas en su tiempo libre.

4. ¿Qué tiempo durante el día realizas actividad física?

Tabla 4
Actividades físicas

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
0 a 29 minutos	3	17,65	0	0
30 a 59 minutos	13	76,47	17	100
60 a 89 minutos	1	5,88	0	0
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

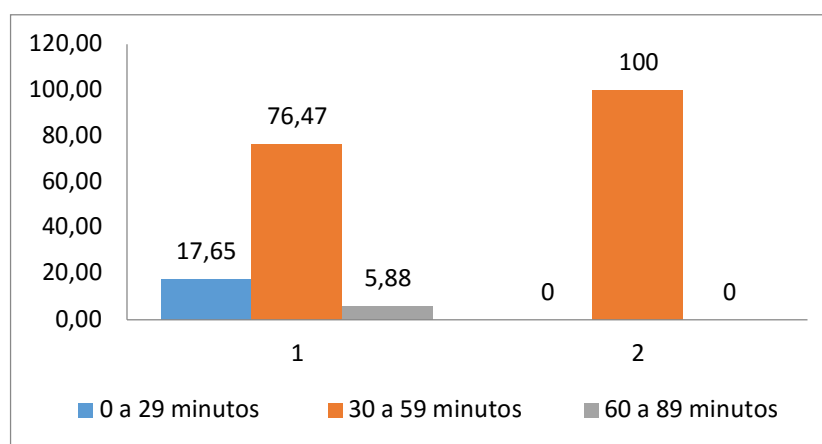


Gráfico 4. Actividades físicas

Análisis e Interpretación: A pesar de los beneficios que se obtienen de la actividad física durante la niñez, hay que tener en cuenta ciertos cuidados. Cuando se superan los límites máximos permitidos, con posturas incorrectas o cargas excesivas, pueden producirse efectos negativos. Por esta razón es muy importante que el deporte infantil esté supervisado y sea impartido por educadores especializados, capaces de adaptar la actividad de acuerdo a la edad y la condición física del menor. Así se evitará que sus efectos puedan influir negativamente en su desarrollo. Si evaluamos los riesgos y bondades del deporte, y del ejercicio en general, la balanza siempre se irá hacia los beneficios. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda una hora de práctica moderada al día, para niños entre 5 y 17 años. También señala que más horas semanales de ejercicio sólo implicará más ventajas para la salud. La actividad física moderada significa llegar al 70 por ciento de la frecuencia cardíaca máxima durante 60 minutos. En la encuesta inicial se obtuvieron los siguientes resultados **0 a 29 minutos** 17,65%, **30 a 59 minutos** 76,47% y **60 a 89 minutos** 5,88% notando que la mayoría realiza actividades físicas mas de 30 mintos al dia, enla encuesta final se obtuvo **0 a 29 minutos** 0%, **30 a 59 minutos** 100% y **60 a 89 minutos** 0% dando a notar que se mejoro la practica de actividades físicas en los niños lo que beneficia a su salud y estado físico.

5. ¿Qué actividades físicas prefieres practicar en tu tiempo libre?

Tabla 5
Actividades físicas

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
Juegos de persecución	4	23,53	2	11,76
Juegos con balón	7	41,18	11	64,71
Caminar por el parque	6	35,29	4	23,53
otros	0	0	0	0
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

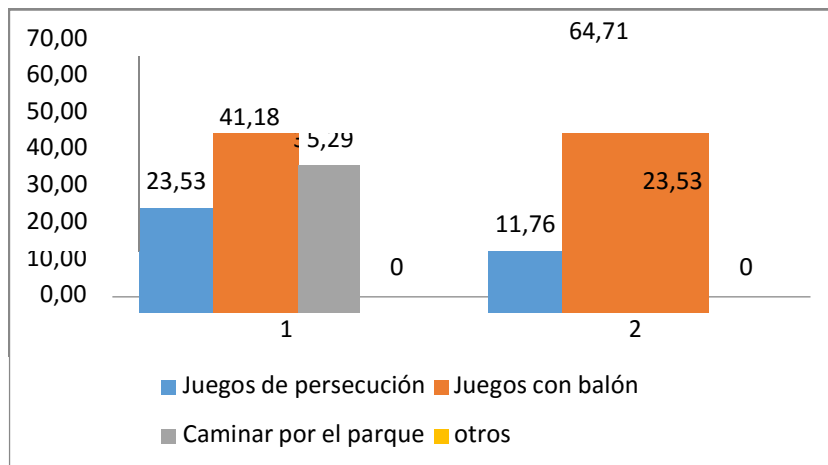


Gráfico 5. Actividades físicas

Análisis e Interpretación: Las actividades físicas son aquellas donde el niño puede realizar algún tipo de deporte conocido con reglas establecidas o puede realizar alguna actividad de índole recreativa donde las reglas las ubique el jugador, actividades de recreación y sin niveles altos de competición sino de diversión. Cualquier tipo de actividad que realicen los niños en sus tiempos libres le ayudara en su desarrollo psicomotriz, cognitivo y afectivo. En la encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados JUEGOS DE PERSECUCIÓN 23,53%, JUEGOS CON BALÓN 41,18%, CAMINAR POR EL PARQUE 35,29%, notando que los niños prefieren deportes donde exista un balón, es decir un deporte, en la encuesta final se obtuvo JUEGOS DE PERSECUCIÓN 11,76%, JUEGOS CON BALÓN 64,71%, CAMINAR POR EL PARQUE 23,53%, se pudo obtener que los niños realicen algún tipo de deporte, dejando un poco de lado los juegos de persecución y caminatas por el parque, lo que ayuda mucho más a su buen estado físico ya su crecimiento.

6. ¿Cuándo realizas actividad física te sientes cansado?

Tabla 6
Cansancio

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
SI	7	41,18	2	11,76
NO	10	58,82	15	88,24
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

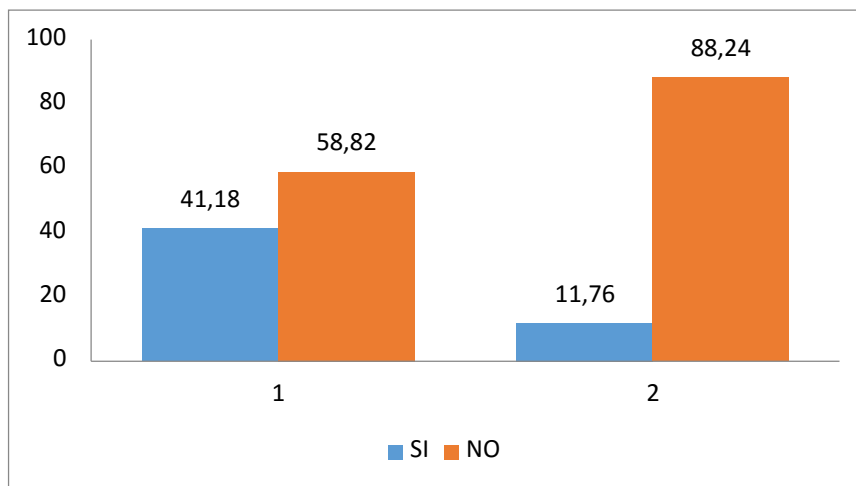


Gráfico 6. Cansancio

Análisis e Interpretación: En los niños, la actividad física afecta al estirón puberal, pero de forma menos evidente. Si practican ejercicio de intensidad moderada o vigorosa (el que hace sudar) aumenta la producción de testosterona y se desarrolla más masa muscular que, a su vez, incide en el crecimiento de los huesos. Eso sí, tampoco hay que pasarse, porque si el ejercicio es excesivo el niño o niña osificará antes de llegar a dar el estirón y no crecerá lo que podría. La dosis de ejercicio es relevante, porque si implica un esfuerzo asumible, un estrés positivo, fomenta la producción de hormonas del crecimiento, pero si la exigencia es excesiva y el estrés puede con uno, disminuye la producción de hormona del crecimiento al aumentar las hormonas de estrés crónico. En la encuesta inicial se obtuvieron los siguientes resultados SI 41,18% y NO 58,82% evidenciando que la mayoría de los niños se sentía cansado al momento de realizar actividades físicas lo que podía demostrar que no se encontraban en un buen estado físico y con un inadecuado estado nutricional que no les generaría la energía adecuada, en la encuesta final se obtuvo SI 11,76% y NO 88,24% lo que revela que mejoró el estado físico ya que el nivel de cansancio en los niños disminuyó de manera considerable pudiendo notarlo al momento de realizar actividad física, los niños aumentaron su resistencia a la actividad física.

7. ¿El cansancio es:?

Tabla 7
Cansancio

ALTERNATIVAS	Encuesta inicial		Encuesta final	
	f	%	f	%
De poca duración	12	70,59	15	88,24
De larga duración	4	23,53	2	11,76
Permanente	1	5,88	0	0
TOTAL	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

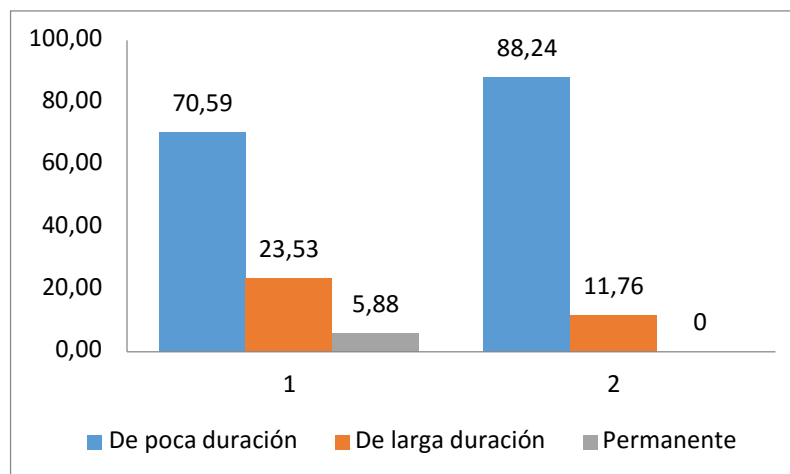
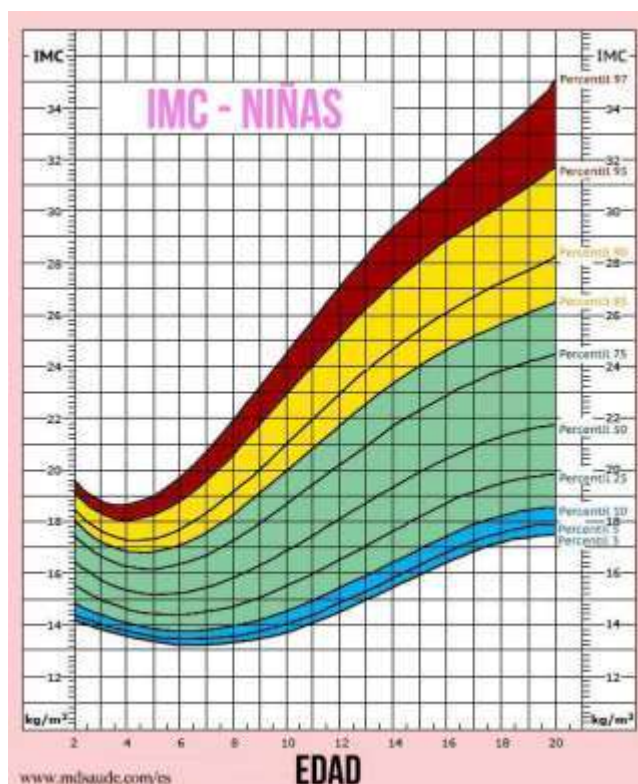
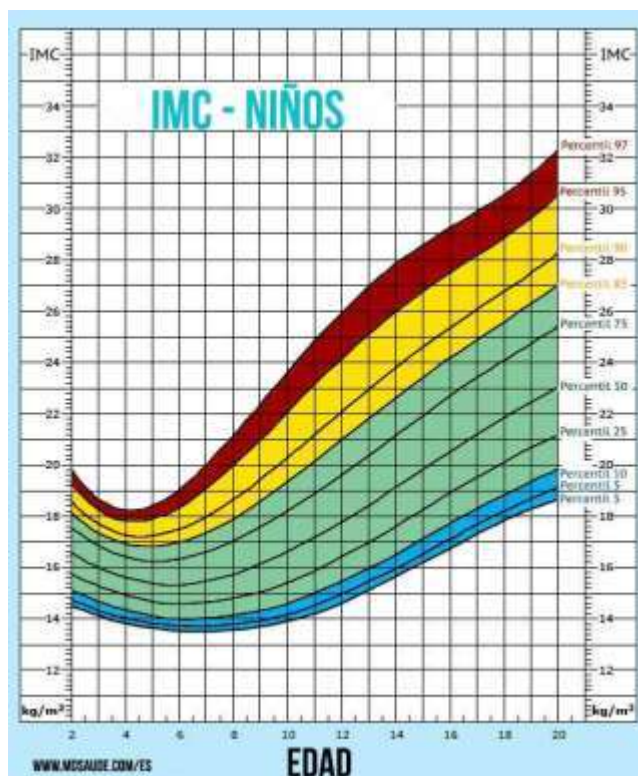


Gráfico 7. Cansancio

Análisis e Interpretación: El agotamiento está asociado a una serie de reacciones del organismo: dificultad para respirar, falta de energía y la sensación de que las fuerzas escasean. Dicho con otras palabras, cuando alguien se encuentra al límite de su capacidad física y no puede realizar un nuevo esfuerzo. El agotamiento físico está muy presente en algunas actividades deportivas. En las carreras de fondo los atletas someten al cuerpo a un alto nivel de exigencia para conseguir la victoria. Esta circunstancia se traduce en unas pulsaciones muy elevadas (en algunos casos alrededor de 200 por minuto), lo cual produce un lógico agotamiento general. Otros deportes o actividades también tienen estas características. En algunas circunstancias el agotamiento físico obedece a alguna enfermedad, a la reacción ante ciertos tratamientos médicos o a la carencia de alguna sustancia en nuestro organismo (la falta de hierro está vinculada a la anemia y el agotamiento es uno de sus síntomas característicos). En encuesta inicial se obtuvo los siguientes resultados DE POCA DURACIÓN 70,59%, DE LARGA DURACIÓN 23,53% y PERMANENTE 5,88%, esto da a conocer que existe cansancio en los niños sin embargo este es de poca duración en la mayoría de niños, en la encuesta final DE POCA DURACIÓN 88,24%, DE LARGA DURACIÓN 11,76% y PERMANENTE se redujo al 0% notando que se mejoró en gran mayoría el estado físico de los niños y su estado nutricional.

Resultados de la Matriz del Índice de Masa Corporal

Tabla de la OMS



Peso	Niños/as	IMC	%
IMC por debajo del percentil 10 = Bajo peso	5	12.82 Kg/m ²	29,41
		13.32 Kg/m ²	
		13.72 Kg/m ²	
		14.06 Kg/m ²	
		14.18 Kg/m ²	
IMC entre el percentil 15 y 85 = Peso normal	10	14.81 Kg/m ²	58,82
		15.04 Kg/m ²	
		15.31 Kg/m ²	
		15.95 Kg/m ²	
		16.1 Kg/m ²	
		16.33 Kg/m ²	
IMC entre el percentil 85 y 95 = Sobrepeso	2	17.1 Kg/m ²	11,76
		17.05 Kg/m ²	
		18.66 Kg/m ²	
		19.07 Kg/m ²	
IMC por encima del percentil 95 = Obesidad	0	0	0
TOTAL	17		100

De acuerdo a la tabla de la OMS se pudo ubicar a los niños para identificar en que situación de estado nutricional se encuentran, por lo que se pudo observar que existe en algunos casos un inadecuado estado nutricional repercutiendo en el desarrollo del niño y al momento de realizar actividad física. Los resultados que se obtuvo fueron cinco niños con un bajo peso, dos con sobre peso y diez con un peso normal adecuado a su edad, peso y talla.

Test físicos

Resultados de los test físicos. 30 seg. Abdominales

Tabla 8

Abdominales

Test de 30 segundos Abdominales				
	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Excelente	5	29,4	6	35,29
MB	6	35,29	8	47,06
B	2	11,76	3	17,65
R	4	23,53	0	0
Total	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde 2015

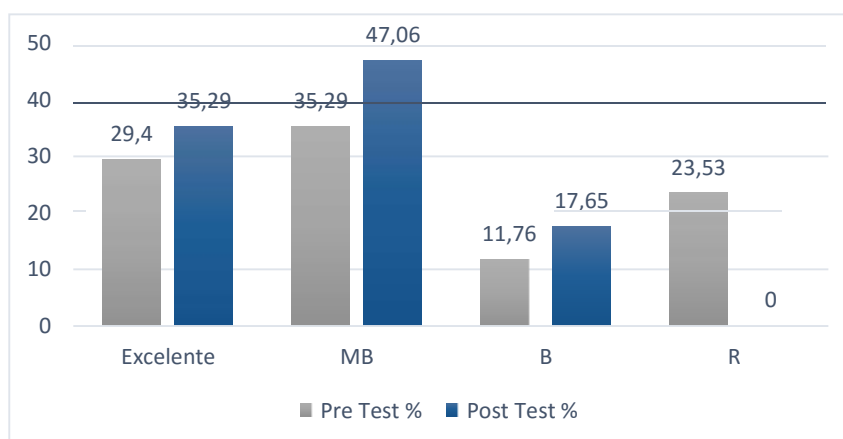


Gráfico 13

Análisis e Interpretación: Los test de valoración de la aptitud física interesan a nivel de Educación Física; uno de ellos es el de fuerza abdominal que se caracteriza por la valoración de la fuerza-resistencia de la musculatura flexora del tronco (abdominales) Desarrollo: El alumno se coloca decúbito dorsal, con las piernas a 90°, y los pies apoyados en la pared. Al sonido del silbato y durante 30", realiza flexiones del tronco tocando cada codo con su muslo correspondiente, analizando los resultados en relación al test físico de 30" abdominales. Al igual que el test de velocidad tome en consideración los mas altos numeros para la valoración, Alumnos en el test de entrada obtuvieron el 29.4% una valoración EXCELENTE, el 35,29% alcanzaron valoración de MUY BUENA, un 11,76% de BUENA, y un 23,53% REGULAR. Elevando los resultados en el post test alcanzando un 35,3%

EXCELENTE, 47,06% MUY BUENA y 17,65 BUENA lo que significa que el plan desarrollado si mejoró las condiciones físicas en los alumnos investigados.

Velocidad 25 metros (25 meter Dash)

Tabla 9
Velocidad

Alternativas	Test de 30 segundos Velocidad 20metros			
	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Excelente	2	11,8	3	17,65
MB	7	41,2	9	52,9
B	5	29,41	5	29,41
R	3	18	0	0
Total	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde 2015

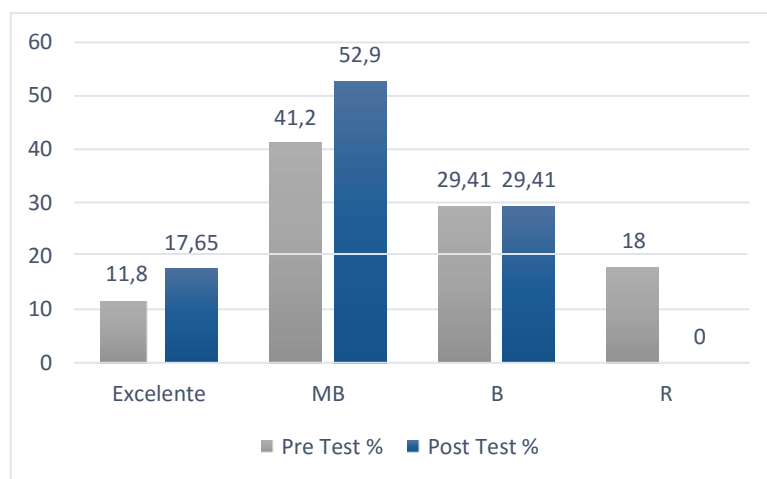


Gráfico 14

Análisis e Interpretación: Los test físicos sirven para medir la capacidad de un individuo, la velocidad que se la determina como una magnitud física de carácter vectorial que expresa la distancia recorrida por un objeto por unidad de tiempo. De igual forma que la *velocidad* es el ritmo o tasa de cambio de la posición por unidad de tiempo, Posición inicial de pie, se debe correr lo más rápido posible a lo largo de una superficie recta de 25 metros de longitud. Se cronometra el tiempo que se tarda en recorrer los primeros 20 metros. Es aconsejable realizar la prueba por parejas. he tomado en cuenta para la valoración el mínimo de segundos realizados en un rango de seis ya que los niños no tenían una buena condición física al inicio de la realización del test, analizando los resultados, en relación al IMC, en el test de

entrada obtuvieron el 11,8% una valoración de EXCELENTE, un 41,2% una valoración de MUY BUENA, un 29,41% una valoración BUENA, y un 18% una valoración de REGULAR; en el post test obtuvieron un 17,65% EXCELENTE, un 52,9% MUY BUENA, un 29,41% BUENA, lo que significa que el plan desarrollado si mejoró las condiciones físicas en los alumnos investigados.

Test físico 30 seg. Coordinación (Indian Skip Test)

Tabla 10
Coordinación

Variables	Test de 30 segundos Coordinación			
	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Excelente	1	6,88	3	17,65
MB	4	23,53	5	29,41
B	8	47,06	9	52,94
R	4	23,53	0	0
Total	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde 2015

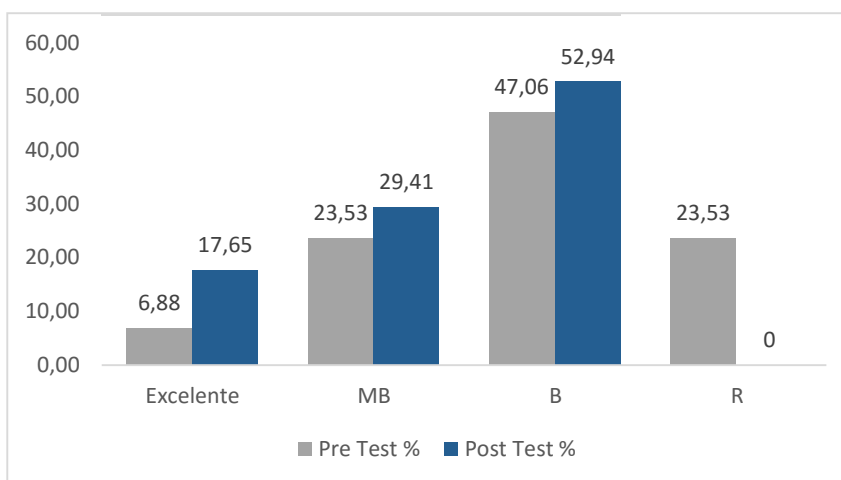


Grafico 15

Análisis e Interpretación: La coordinación es una capacidad física complementaria que permite al deportista realizar movimientos ordenados y dirigidos a la obtención de un gesto técnico, es decir a coordinación complementa a las capacidades físicas básicas para hacer los movimientos gestos deportivos. El test *indian skip test*, en la que se contabiliza el número de veces que el niño/a toca su rodilla con la mano de su brazo contralateral y viceversa durante medio minuto (Fjørtoft, 2001), si bien valora específicamente la coordinación cruzada, y no tanto la dinámica general. Analizando

los resultados, en relación al IMC y el test físico de coordinación, con peso normal en el test de entrada obtuvieron 0% en el pre test y un 17,6% en el post test una valoración EXCELENTE, el 47,1% una valoración de BUENA, a diferencia del 52,9% que alcanzaron una valoración de MUY BUENA en el post test, y un 29,4% lo que significa que el plan desarrollado si mejoró las condiciones físicas en los alumnos investigados.

Test físico. Flexibilidad (*Test de Wells*)

Tabla 11
Flexibilidad

Alternativas	Test de Flexibilidad			
	Pre Test		Post Test	
	f	%	f	%
Excelente	5	29,4	6	35,3
MB	8	47,06	9	52,9
B	2	11,76	2	11,76
R	2	11,76	0	0
Total	17	100	17	100

Fuente: Encuesta aplicada a los niños de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde 2015

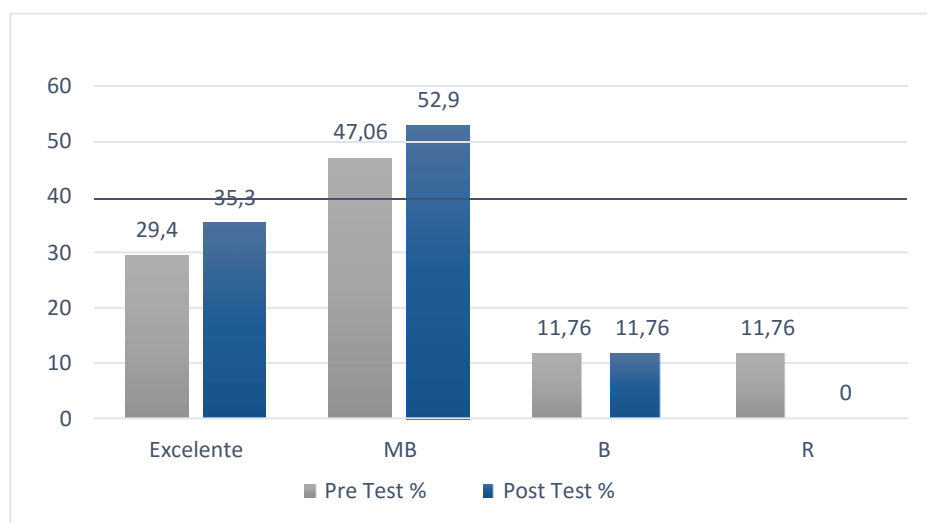


Gráfico 16

Análisis e Interpretación: Test de Wells o Elasticidad. Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento). Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto. Ejecución de la prueba: Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas

en todo momento. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testeador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes. Analizando los resultados, en relación al IMC y el test físico de coordinación, **Hombres:** +27 a +17 excelente, +16 a +6 muy buena, +5 a 0 bueno, -1 a -19 regular; **Mujeres:** +30 a +21 Excelente, +20 a +11 muy buena, +10 a +1 bueno, 0 a -14 regular. Analizando los resultados, en relación al IMC y el test físico de coordinación, con peso normal en el test de entrada obtuvieron el 29,4% EXCELENTE, 47,06% MUY BUENA, UN 11,76% BUENA Y REGULAR, y en el post test un 35,3% EXCELENTE, un 52,9% MUY BUENA, un 11,76% BUENA, lo que significa que el plan desarrollado si mejoró las condiciones físicas en los alumnos investigados.

g. DISCUSIÓN

Indicadores en situación negativa

Objetivo Específico N° 1. Diagnosticar el estado nutricional que presentan los niños y su relación con la actividad física con los estudiantes de quinto año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Objetivo no. 2,3 y 4. Planificar, analizar y evaluar la alternativa.

Informante	Criterio	Indicadores en situación negativa			Criterio	Indicadores en situación positiva		
		Deficiencia	Obsolencia	Necesidades		Teneres	Innovación	Satisfactores
Estudiantes	¿Conoces que es el Estado Nutricional? NO 58,82%	Carecen de aprendizaje sobre lo que es el estado nutricional	Existe una enseñanza-aprendizaje tradicionalista	Orientar y Explicar el proceso de enseñanza aprendizaje de la educación física.	¿Conoces que es el Estado Nutricional ? SI 41,18%	Talleres para enseñar sobre el estado nutricional.	Investigación del proceso y enseñanza de la educación física a través de encuestas.	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades y obtienen nuevos conocimientos.
Estudiantes	¿Además de realizar actividades físicas durante las horas de cultura física también practican en?:	Desinterés de los alumnos en realizar actividades físicas fuera de la institución.	No existe motivación de parte de los padres para realizar actividades físicas.	Realizar actividades recreativas para incentivar a los niños a realizar actividades físicas.	¿Además de realizar actividades físicas durante las horas de cultura física también practican:	Planificación metodológica para las clases de educación física, e implementos adecuados.	Investigación del proceso y enseñanza de la educación física a través de motivaciones	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades

	CASA 23,53%				en:? ESCUELA 29,41%			
Estudiantes	¿Qué actividades físicas realizas cuando tienes tiempo libre? Juegos espontáneos 23,53%	Desinformación sobre los beneficios de la actividad física	Inexistencia de creatividad con actividades motivadoras por parte del docente y de los padres de familia.	Proponer actividades que motiven a los niños y niñas a practicar más las actividades físicas	¿Qué actividades físicas realizas cuando tienes tiempo libre? Juegos deportivos 41,18%	Incentivar a los niños a realizar actividades físicas durante su tiempo libre.	Investigación del proceso y enseñanza de la educación física a través de motivaciones	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades.
Estudiantes	¿Qué tiempo durante el día realizas actividades físicas? 0 a 29 minutos 17,65%	Generar voluntad e interés en los niños de aprender como la actividad física ayuda a un buen desarrollo	Falta de atención hacia los niños para que practiquen o realicen actividades físicas.	Programas de actividades que produzcan curiosidad en los niños para realizar actividades físicas.	¿Qué tiempo durante el día realizas actividades físicas? 30 a 59 minutos 76,47%	Incentivar a los niños a realizar actividades físicas durante su tiempo libre	Investigación del proceso y enseñanza de la educación física a través de motivaciones	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades.
Estudiantes	¿Qué actividades físicas prefieres practicar en tu tiempo libre?	Nuevas tecnologías que distraen a los niños y los vuelven sedentarios.	Poco interés en realizar actividades físicas.	Programas de actividades que produzcan curiosidad en los niños para realizar	¿Qué actividades físicas prefieres practicar en tu tiempo libre?	Planificación de actividades físicas-recreativas para desarrollar	Investigación de actividades para fortalecer la educación física.	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades.

	Juegos de persecución 23,53%			actividades físicas.	Juegos con balón 41,18%	interés en los niños.		
Estudiantes	¿Cuándo realizas actividades físicas te sientes cansado? SI 41,18%	Inadecuado estado nutricional lo que conlleva a los niños un bajo estado físico.	Falta de programas donde se enseñe a los niños como alimentarse mejor.	Programas de actividades que produzcan curiosidad en los niños para realizar actividades físicas.	¿Cuándo realizas actividades físicas prefieres practicar en tu tiempo libre? NO 58,82%	Planificación de talleres que permitan conocer a padres de familia, docentes y niños de como deben alimentarse.	Investigación de talleres para fortalecer la buena alimentación	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades.
Estudiantes	¿El cansancio es?: De larga duración 23,53%	Inadecuado estado nutricional lo que conlleva a los niños un bajo estado físico.	Falta de programas donde se enseñe a los niños como alimentarse mejor.	Programas de actividades que produzcan curiosidad en los niños para realizar actividades físicas.	¿El cansancio es?: De poca duración 70,59%	Planificación de talleres que permitan conocer a padres de familia, docentes y niños de como deben alimentarse.	Investigación de talleres para fortalecer la buena alimentación	Ponen en práctica sus destrezas y capacidades.

Interpretación: se debe prestar mayor importancia a la enseñanza del significado del estado nutricional y como este ayuda a la práctica de actividades físicas, ya que este tema es de gran importancia para el desarrollo afectivo, psíquico y motor de los niños, los docentes deben generar conocimientos no solo relacionados con deportes específicos sino también proporcionar temas sobre la alimentación y nutrición y sus beneficios para la salud, deben adquirir e actualizarse en nuevos métodos de enseñanza para generar interés en los niños y cultivar nuevos conocimientos. Gestionar a las autoridades pertinentes para la implementación de talleres que ayuden a comprender sobre la importancia del estado nutricional y su importancia en la práctica de actividades físicas además de sus beneficios para el buen vivir.

h. CONCLUSIONES

- ✓ Los niños y niñas al inicio no poseían conocimientos sobre el estado nutricional por lo que esto afecta a un buen rendimiento en el momento de realizar actividades físicas. Sin embargo luego de aplicar la propuesta alternativa los niños y niñas conocieron de una manera satisfactoria sobre el estado nutricional.
- ✓ A los niños y niñas les agrada realizar actividad física sin embargo en ocasiones las clases se tornan rutinarias por lo que se implementó juegos motivacionales para desarrollar nuevos conocimientos y satisfacción de los alumnos.
- ✓ La falta de creatividad en las clases de cultura física por parte del docente impide que los niños estén motivados a realizar actividades físicas en sus tiempos libres, pero a través de charlas motivacionales se ha mejorado el entusiasmo de los niños para realizarlas.
- ✓ Los niños no conocen los beneficios de realizar actividad física por lo que no la practican en su tiempo libre, a través de charlas sobre la importancia que tiene la actividad física en nuestra salud se mejoró la práctica de actividades mejorando el bienestar de los niños y niñas.
- ✓ Un cierto número de alumnos en su tiempo libre opta por realizar actividades sedentarias tales como juegos de video y el internet, practicar algún tipo de actividad al aire libre fortalece la salud de los niños permitiéndoles estar más atentos en actividades cognitivas y físicas.
- ✓ Las actividades físicas-recreativas es de gran ayuda para el desarrollo de los niños tanto físico como cognitivo, la práctica de actividades mejora su salud además de divertirse y participar de una mejor manera en sus diferentes actividades.

i. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda a los docentes de la Institucion Educativa impartir información sobre los beneficios de un buen estado nutricional y como influye en el desarrollo de la actividad física.
- ✓ Incluir en los planes de clase actividades recreativas que incentiven a los niños a realizar actividades físicas.
- ✓ Desarrollar las clases de forma participativa con la finalidad de que los niños desarrollen voluntad e interés en aprender como la actividad física ayuda a un buen desarrollo.
- ✓ Implementar un plan de capacitación dirigido a los padres de familia de los niños con problemas de sobrepeso y bajo peso, con la finalidad de mejorar el estado nutricional de los niños e incentivar el desarrollo de las actividades físicas y recreativas en el ambito familiar.
- ✓ Programas de actividades que produzcan curiosidad en los niños para realizar actividades físicas.
- ✓ Implementar más lugares específicos para practicar actividades físicas recreativas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

PROPUESTA ALTERNATIVA

Programa de actividades físicas que ayuden a mejorar el estado nutricional de los niños de Quinto Año de Educación General Básica paralelo "A" de la Unidad Educativa "Manuel Agustín Cabrera Lozano" de la ciudad de Loja.

AUTORA:

Cindy Lilibeth Román Campoverde

LOJA-ECUADOR

2015

1. TEMA

Programa de actividades físicas que ayuden a mejorar el estado nutricional de los niños de Quinto Año de Educación General Básica paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Agustín Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja.

2. INTRODUCCIÓN:

Fundamentación teórica

La propuesta alternativa me sirve para solucionar el problema encontrado en los estudiantes de la de Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Manuel Agustín Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja.

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores ya que la alimentación es fundamental para un buen rendimiento escolar y su actividad física.

De acuerdo a los resultados de la investigación, se determinó que los niños no presentan alteraciones en su estado nutricional; pero si influyen en las actividades físicas – deportivas. Además, el aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar información, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Aunque alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, son términos diferentes ya que:

La nutrición hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos, es decir, la digestión, la absorción o paso a la sangre desde el tubo digestivo de sus componentes o nutrientes, su metabolismo o transformaciones químicas en las células y excreción o eliminación del organismo.

La alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios y conscientes que van dirigidos a la elección, preparación e ingestión de los alimentos, fenómenos muy relacionados con el medio sociocultural y económico y determinan al menos en gran parte, los hábitos dietéticos y estilos de vida.

Alimentación equilibrada Aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud. Debe aportar la cantidad necesaria de energía. Las necesidades calóricas varían de una a otra persona en función de distintos aspectos (edad, actividad

física...) Nutrientes energéticos: Hidratos de carbono, Proteínas y Lípidos (grasas).
Nutrientes no energéticos: Vitaminas, Minerales y Agua

3. SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

De acuerdo a un sondeo debidamente realizado anteriormente se determinó que el estado nutricional influye directamente en la actividad física de los niños de género femenino y masculino de 8 a 10 años de Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015.

En la ciudad de Loja, Cantón Loja, Provincia de Loja, se han registrado algunos problemas que tienen los niños/as que asisten a la Institución Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, como malos hábitos de nutrición, la baja calidad de vida por la falta de recursos económicos, parasitismo, desequilibrio entre peso–talla; talla–edad y; peso–edad, desnutrición, acompañada de una colación escolar desfavorable, fueron las motivaciones para desarrollar esta investigación

Se ha encontrado que la desnutrición de la población escolar ha limitado a niños/as, para realizar mayor y mejor actividad física deportiva, por todo ello una de las prioridades que se plantea en la presente investigación es conocer el estado nutricional de los alumnos que asisten a estas Instituciones Educativas, aunque en esta etapa es difícil de describir debido a los grandes cambios, tanto fisiológicos como psicosociales, de los escolares es necesario tener en cuenta sus hábitos alimenticios.

A la fecha hemos observado que el estado nutricional los niños incide en las actividades físicas - deportivas, la falta de campañas sobre nutrición, la falta de actividad física y la dedicación de muchas horas a la TV, Internet, a las computadoras y juegos de video, dando poca importancia a su buena nutrición y al desarrollo de actividades físicas.

Los niños en las instituciones educativas tienen tendencia al consumo de las llamadas comida “chatarra” que no contienen ningún nutriente que favorezca a mejorar su estado y desarrollo biológico; en los bares escolares encontramos chitos, caramelos, dulces, helados, snack, salchipapas, hamburguesas, etc, estos alimentos no contienen nutrientes adecuados para los niños en esta edad escolar, porque existe una combinación de proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

4. JUSTIFICACIÓN

Es vital que los niños tengan una adecuada nutrición y una dieta sana para que su potencial de desarrollo sea óptimo. Durante la infancia y la adolescencia, los hábitos dietéticos y el ejercicio pueden marcar la diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades en años posteriores. En las distintas etapas de la vida, se necesitan nutrientes diferentes.

En la presente Propuesta Alternativa se quiere establecer un análisis de los niños enfocado a que, en los primeros años de vida, se encuentran en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir, se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena alimentación y nutrición. Si las necesidades nutricionales presentes durante este período de los niños no son satisfechas o tiene una alimentación deficiente, el organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas que traen como consecuencias entre otras cosas retardo en el crecimiento, alteraciones cognitivas y una menor capacidad física e intelectual.

La falta de buenos hábitos alimenticios en la Institución Educativa es un problema que a menudo se encuentra, debido a que los padres de familia no están controlando la forma como se alimentan sus hijos. Es decir, los estudiantes no reciben una alimentación apropiada en sus hogares, ocasionando de esta manera un bajo rendimiento escolar; ya que, al no alimentarse bien no tienen las energías suficientes para captar con rapidez lo que se les imparte en los salones de clases.

Al realizar esta propuesta se pretende plasmar actividades que concienticen a los niños a realizar actividad física ya que esta es buena para su salud física e intelectual. Dando a conocer la importancia de la alimentación y nutrición que poseen los niños y como incide en el aprendizaje y más aún en la práctica de la actividad física, a través de un estudio que permita conocer la situación actual de la alimentación y nutrición.

5. OBJETIVOS

Objetivo General

- Mejorar calidad de vida de los niños de la escuela con actividades físicas – deportivas y una alimentación adecuada.

Objetivos Específicos

- Desarrollar actividad física, deportes y recreación, como hábito saludable actual y futura de toda la Comunidad Educativa.
- Elaborar un tríptico de la forma correcta de alimentar a los niños(as) en edad escolar, para los padres de familia y comunidad.

6. BENEFICIARIOS

La propuesta está destinada directamente a los niños y niñas de Quinto Año de Educación General Básica de la Unidad Educativa “Manuel Agustín Cabrera Lozano” de la ciudad de Loja y de manera indirecta a los docentes, padres de familia, y demás estudiantes de la institución educativa.

7. METODOLOGÍA

Para el proceso y desarrollo se aplicarán:

Método Analítico: Servirá para el estudio y desarrollo de las categorías de análisis teórico que permitirá la explicación científica del objeto de investigación, particularmente de las variables que se investigan; esto es los factores cognitivos y motivacionales que inciden el desarrollo de la práctica de actividades físicas de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”.

Método directo: ya que observe anteriormente las clases de cultura física para poder investigar como estaban en la práctica de actividades físicas.

Método Deductivo: Debido a que se partirá del problema general en este caso los factores cognitivos y motivacionales que inciden en el desarrollo de la practica de actividades fisicas.

TRÍPTICO DE COMO MEJORAR LA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL CABRERA LOZANO”

 <p>Procura desayunar, comer y cenar muy bien todos los días y llevarte diario a la escuela un pequeño refrigerio: huevo cocido, una torta de frijoles, una ensalada de verduras, una fruta, etc.</p> <p>Sí, ya sabemos que te gustan los dulces, frituras y todas las golosinas, pero mejor come poquito de estos porque no te nutren, te quitan el apetito y te puedes enfermar.</p>  <p>En la escuela te venden muchas cosas para que comas, pero tú escoge lo que te conviene para crecer y desarrollarte bien, por ejemplo: una rebanada de melón, una ensalada de pepino, de jícama, de chayote o bien una naranja, una manzana, etc.</p> <p>Entre todos a cuidar la salud del escolar Sanos y fuertes seremos, si frutas y verduras comemos</p> 	<h3><u>ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR</u></h3> <p>Para que sigas creciendo y desarrollándote, necesitas comer correctamente.</p>  <p>¿Qué quiere decir alimentarse correctamente?</p> <p>Alimentarse correctamente quiere decir comer diariamente de los tres grupos de alimentos: verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas como el frijol y alimentos de origen animal. Tú te alimentas correctamente si comes diariamente por lo menos un alimento de cada grupo, por ejemplo: si en el desayuno comes frutas, cereal y leche tu desayuno es correcto porque tiene un alimento de cada grupo.</p>  <p>Para jugar y aprender, algo en el recreo debemos comer Desayunar, comer y cenar bien, para en la escuela poder aprender</p>	<h2>UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA</h2> <h3>ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN</h3> <p>PROGRAMA DE ACTIVIDADES QUE AYUDEN A LOS NIÑOS A MEJORAR SU ESTADO NUTRICIONAL Y EL RENDIMIENTO EN LA ACTIVIDAD FÍSICA DEPORTIVA CON LOS ALUMNOS DE QUINTO AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA DE LA UNIDAD EDUCATIVA “MANUEL AGUSTÍN CABRERA LOZANO” DE LA CIUDAD DE LOJA.</p> <p>LOJA - 2015</p> <p>AUTORA: CINDY LILIBETH ROMÁN CAMPOVERDE</p> <p>DIRECTORA: DRA. BÉLGICA AGUILAR AGUILAR MG. SC</p> 
--	--	---

RECOMENDACIONES



Come verduras y frutas 5 veces al día (en el desayuno, a media mañana, en la comida, a media tarde y en la cena).

Toma mucha agua sola, préfiérela a otras bebidas o aguas endulzadas. También ten cuidado con los alimentos grasosos o muy salados.



Los alimentos muy azucarados, con mucha grasa o muy salados son dañinos para la salud, porque pueden hacer que engordes y sufras de enfermedades como la diabetes o del corazón



¡Muévete!

Juega, brinca, corre, baila, camina, sube y baja escaleras, pasea a tu mascota, pasea en bicicleta, juega al ula-ula, brinca la cuerda, haz caminatas con tus amigas y practica deportes: fútbol, béisbol, natación, etc.

La actividad física mantiene en movimiento tu cuerpo, previene la obesidad porque gasta la energía que recibe cuando comes de más o tu alimentación es alta en grasas, azúcares y sal.



Lleva a la escuela una colación o refrigerio para que lo comas a la hora del recreo. Puede ser una ensalada, una fruta, un sandwich, una torta, etc., y agua sola o una bebida de fruta sin azúcar.



Para los niños y niñas que van a la escuela es muy importante que diariamente coman alimentos de los tres grupos.

Manos limpias antes de comer y a los microbios vamos a vencer



Si comes diariamente alimentos de estos tres grupos, puedes evitar enfermedades como desnutrición, anemia, ceguera nocturna, bocio y otras. Pero si comes en exceso alimentos con mucha grasa, azúcar o sal, podrás tener enfermedades como obesidad, diabetes o caries. También te enfermas cuando comes alimentos en malas condiciones higiénicas ¡te da diarrea!



8. CRONOGRAMA

PLAN DE TRABAJO DE CAMPO

ACTIVIDADES	MAYO				JUNIO					JULIO				
	1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Encuesta a los niños	X													
2. Pruebas de laboratorio (Edad, peso, talla)	X													
3. Test Físico de entrada		X												
4. Actividades Físicas deportivas			X	X	X	X	X	X						
5. Test Físico de salida									X					
6. Socialización de la propuesta alternativa										X				

9. TABLA DE ACTIVIDADES

MICRO CICLO DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS

Objetivo: Desarrollar actividades físicas – deportivas para fortalecer el estado nutricional de los niños de la Unidad Educativa Manuel Agustín Cabrera Lozano

Nº	MESES/ 2015	MAYO												JUNIO											
	SEMANAS/SESIONES	1er/S			2da/S			3er/S			4ta/S			5ta/S			6ta/S			7ma/S			8va/S		
	DÍAS	L	M	J	L	M	J	L	M	J	L	M	J	L	M	J	L	M	J	L	M	J	L	M	J
	FECHA DE INICIO	04	06	07	11	13	14	18	20	21	25	27	28	02	04	05	09	11	12	16	18	19	23	25	26
	ACTIVIDADES																								
	ACTIVIDADES																								
01	Charlas, entrevistas y pruebas de laboratorio																								
02	Pre-Test																								
03	Dominio del balón (Futbol)																								
04	Conducción del Futbol																								
05	Pases de Futbol																								
06	Juegos Deportivos																								
07	Post-Test																								
08	Socialización de la propuesta alternativa																								

TEMA	ACTIVIDADES	RECURSOS	EVALUACIÓN
Primer Taller	- Charla sobre estado nutricional con los niños.	- Proyector - Encuestas	Muy buena: los alumnos colaboraron poniendo la atención debida a la charla sobre el estado nutricional.
Segundo Taller	- Pre-Test de valoración física	- Silbato - Conos - Cronometro - Cancha - Metro	Muy buena: los alumnos colaboraron eficientemente con las diferentes pruebas físicas.
Tercer Taller	- Dominio del balón (Futbol)	- Silbato - Conos - Cronometro - Cancha - Balones	Muy buena: Ya que los niños les gusta el futbol haciendo mucho más fácil las clases.
Cuarto Taller	- Conducción del Futbol	- Silbato - Conos - Cronometro - Cancha - Balones	Muy buena: Los alumnos participan activamente en las prácticas realizadas.
Quinto Taller	- Pases de Futbol	- Silbato - Conos - Cronometro - Cancha - Metro	Muy buena: Participan todos los niños con entusiasmo al deporte.
Sexto Taller	- Juegos Deportivos	- Silbato - Conos - Cronometro - Cancha - Metro	Muy buena: Las clases son activas y dinámicas agradando a los niños.
Séptimo	- Post-Test de valoración física	- Silbato - Conos	Muy buena: Los niños colaboran y realizan la actividad de la

Taller		<ul style="list-style-type: none"> - Cronometro - Cancha - Metro 	mejor manera.
Octavo Taller	<ul style="list-style-type: none"> - Socialización de la Propuesta Alternativa 	<ul style="list-style-type: none"> - Trípticos 	Muy buena: Los niños ponen la mayor atención al tema expuesto.

Plan de desarrollo

❖ Plan de clase para niños con peso normal



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE N° 1

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. **DIRECTOR(A) DE TESIS:** Dra. Belgica Aguilar
- 1.3. **PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. **INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. **NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. **ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. **ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. **BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Juegos
- 1.9. **TEMA:** Dominio del balón “Futbol”
- 1.10. **FECHA DE INICIO:** 18 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 21 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 **EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 **EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
- 2.4 **OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
- 2.5 **OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Dominio

3. ACTIVIDADES INICIALES.

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Patos al agua

Desarrollo: Consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la voz de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.

3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

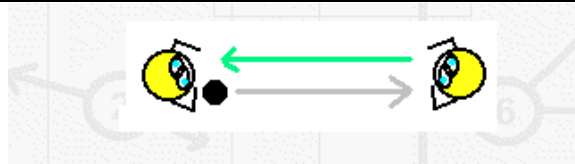
Realizar varios ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

- Explicación y demostración de dominio del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAción DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El dominio del balón "fútbol"</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

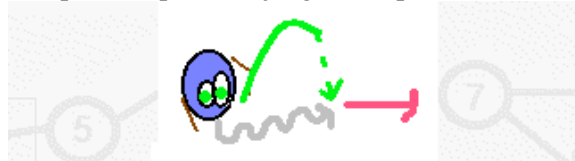
	<p>otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema -Juego: patos al agua consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la vos de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO En esta fase realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <p>LUNES DOMINIO</p> <p>1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero. (Rep. 10)</p>				<p>Malo</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	--



2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo. (Rep.10)

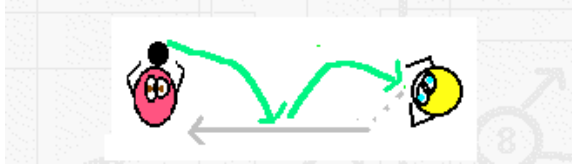


3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego). (Rep.10)



4. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador a envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su

compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante. (Rep.10)

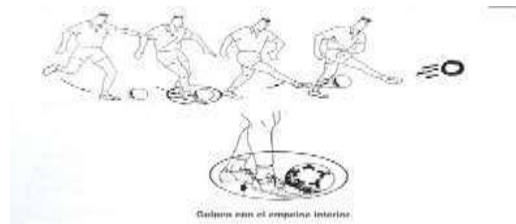


5. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego). (Rep.10)



En forma individual y en parejas realizar el dominio del balón, borde interno, Borde externo, ejercicios de repetición.

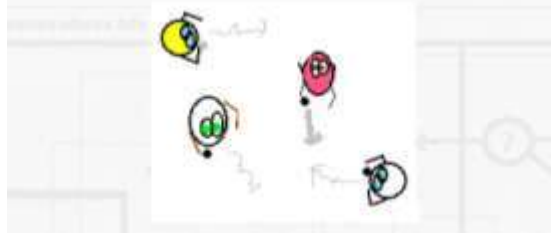
Trabajo estático y con desplazamiento para el dominio del balón, borde interno y externo, corrección de errores. (Rep.10)



MIERCOLES

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE.

1. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando. (Rep.10)

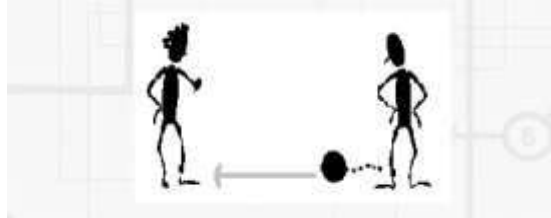


2. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“ sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón”) según el entrenador haya indicado. (Rep.10)

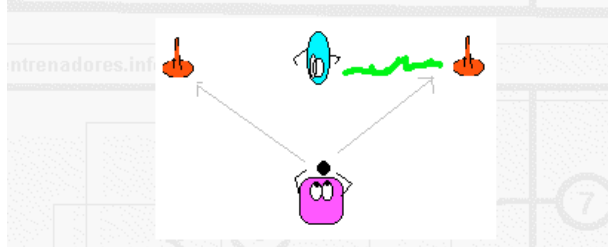


3. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del

otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se irán pasando la pelota según el golpeo propuesto. (Rep.10)

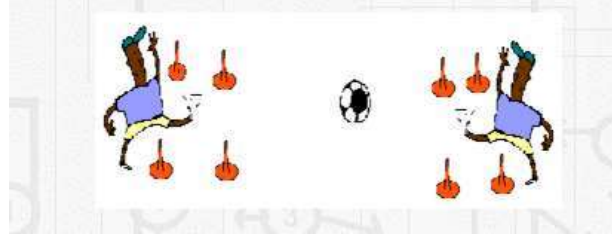


4. Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador. (Rep.10)



5. Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada

(empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor. (Rep.10)



JUEVES

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA.

1. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza. (Rep.10)



2. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el

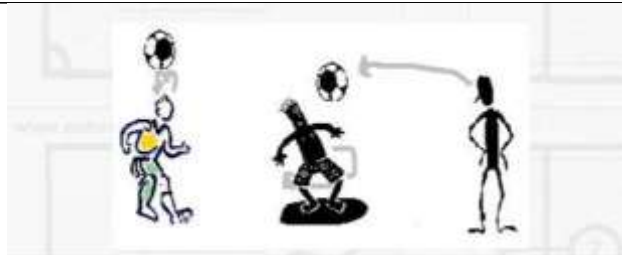
mismo. (Rep.10)



3. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza. (Rep.10)



4. Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente. (Rep.10)



5. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo. (Rep.10)



- **Ejercicios de estiramiento y relajación:**

Estirar los brazos hacia arriba, al frente d espaldas y a los costados, tocar con las manos los pies, las rodillas al pecho y a los glúteos

El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes

Transferencia de conocimientos

Recuperación

Aseo personal

❖ **Plan de clase para niños con bajo peso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE N° 2

2. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. DIRECTOR(A) DE TESIS:** Dra. Belgica Aguilar
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Juegos
- 1.9. TEMA:** Dominio del balón “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 18 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 21 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
- 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
- 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Dominio

3. ACTIVIDADES INICIALES.

- 3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS:** Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Patos al agua

Desarrollo: Consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la voz de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.


3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

- Explicación y demostración de dominio del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAción DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El dominio del balón “fútbol”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema -Juego: patos al agua consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la vos de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO En esta fase realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <p>LUNES DOMINIO</p> <p>1. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero. (Rep.7)</p> 				<p>Malo</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	---	--	--	--	--

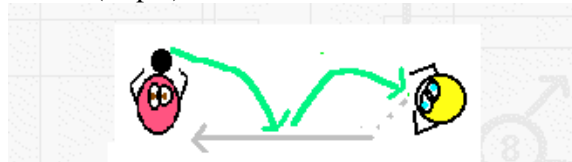
2. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo. (Rep.7)



3. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego). (Rep.7)



4. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante. (Rep.7)

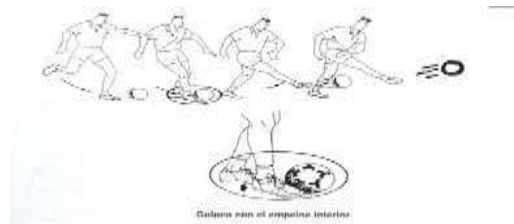


5. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego). (Rep.7)



En forma individual y en parejas realizar el dominio del balón, borde interno, Borde externo, ejercicios de repetición.

Trabajo estático y con desplazamiento para el dominio del balón, borde interno y externo, corrección de errores. (Rep.7)

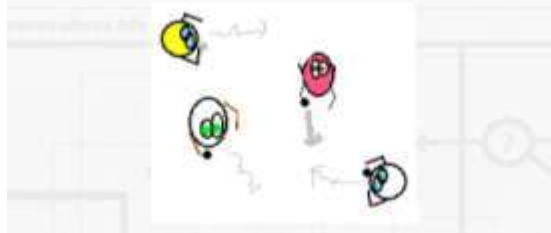


MIERCOLES

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE.

1. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un

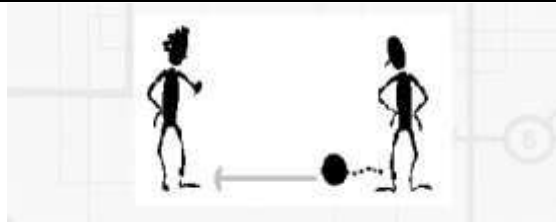
pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando. (Rep.7)



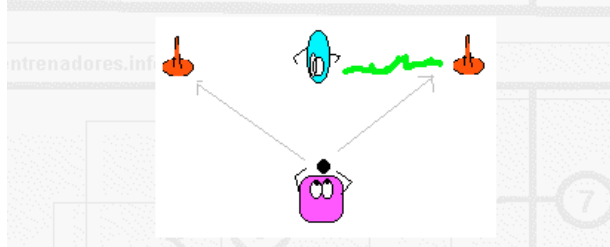
2. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“ sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón”) según el entrenador haya indicado. (Rep.7)



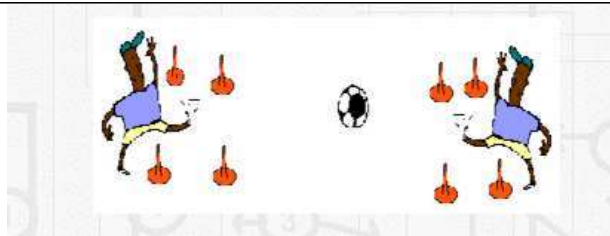
3. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto. (Rep.7)



4. Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador. (Rep.7)



5. Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1 punto y si da más botes no tendrá valor. (Rep.7)



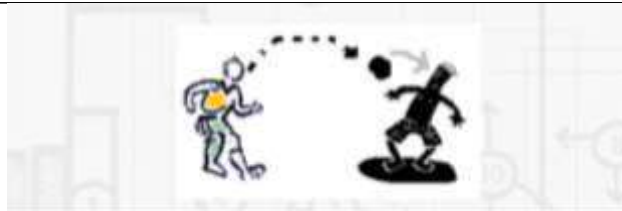
JUEVES

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA.

1. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza. (Rep.7)



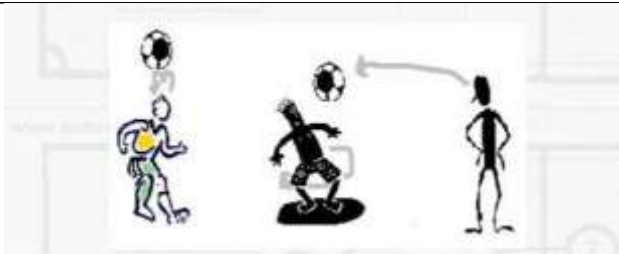
2. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo. (Rep.7)



3. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza. (Rep.7)



4. Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente. (Rep.7)



5. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo. (Rep.7)



- **Ejercicios de estiramiento y relajación:**

Estirar los brazos hacia arriba, al frente d espaldas y a los costados, tocar con las manos los pies, las rodillas al pecho y a los glúteos

El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes

Transferencia de conocimientos

Recuperación

Aseo personal

❖ **Plan de clase para niños con riesgo de sobrepeso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES
PLAN DE CLASE N° 3

3. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. DIRECTOR(A) DE TESIS:** Dra. Belgica Aguilar
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Juegos
- 1.9. TEMA:** Dominio del balón “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 18 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 21 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
- 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
- 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Dominio

3. ACTIVIDADES INICIALES.

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Patos al agua

Desarrollo: Consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la voz de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.


3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

Realizar varios ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

- Explicación y demostración de dominio del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

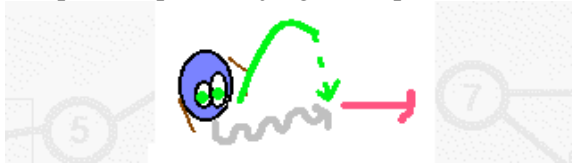
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAción DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El dominio del balón “fútbol”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

	<p>realizar los siguientes ejercicios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema -Juego: patos al agua consiste en pasar detrás de una línea al otro lado a la vos de mando del profesor ubicamos en fila a los alumnos detrás de una línea, el Lic. Ordena patos al agua y los alumnos actúan inmediatamente pasan al otro lado de la línea.</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO En esta fase realizaremos los siguientes ejercicios.</p> <p>LUNES DOMINIO</p> <p>6. Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador A envía rasa la pelota a su compañero B, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero. (Rep.6)</p> 				<p>Malo</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	--

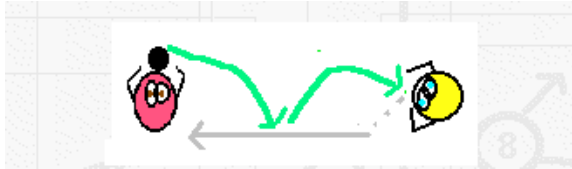
7. Siguiendo el mismo esquema de ejercicio anterior, el jugador A envía la pelota hacia su compañero B con las manos, para que éste controle utilizando la planta del pie justo en el momento que el balón toque el suelo. (Rep.6)



8. Individualmente, cada jugador con un balón, se lanza el balón hacia delante para controlar con el pecho, con el muslo, con la cabeza,... después de un bote. Después de conducir unos metros por el espacio se repite la misma acción. (los jugadores se reparten por el espacio de juego). (Rep.6)



9. Por parejas siguiendo la situación del ejercicio 1. el jugador A envía el balón a su compañero con las manos, haciendo que bote en el suelo y B controla con el pecho, con el muslo, con la cabeza, con el pie elevado, ... y le devuelve el balón a su compañero. Después de 5 intentos cambiamos de ejecutante. (Rep.6)

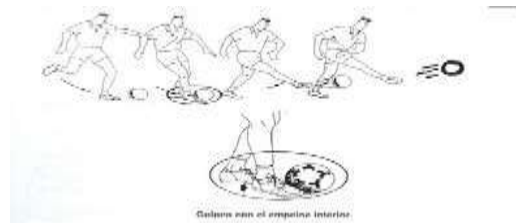


10. Los jugadores individualmente con un balón, lo lanzan hacia atrás y rápidamente se giran y van a buscarlo para controlarlo y repetir el ejercicio. (Los jugadores se reparten por el terreno de juego). (Rep.6)



En forma individual y en parejas realizar el dominio del balón, borde interno, Borde externo, ejercicios de repetición.

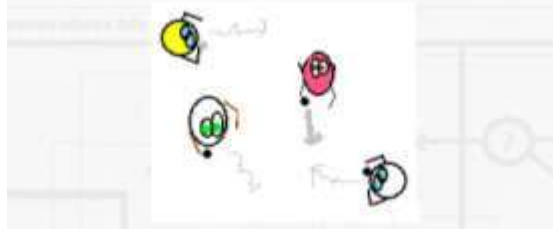
Trabajo estático y con desplazamiento para el dominio del balón, borde interno y externo, corrección de errores. (Rep.6)



MIERCOLES

EJERCICIOS PARA LA MEJORA DEL GOLPEO CON EL PIE.

1. Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando. (Rep.6)

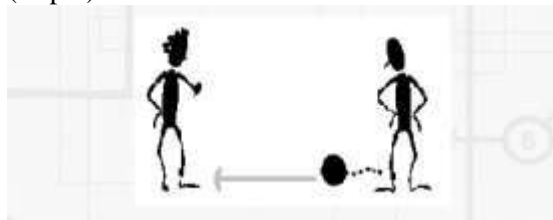


2. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“ sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el balón”) según el entrenador haya indicado. (Rep.6)

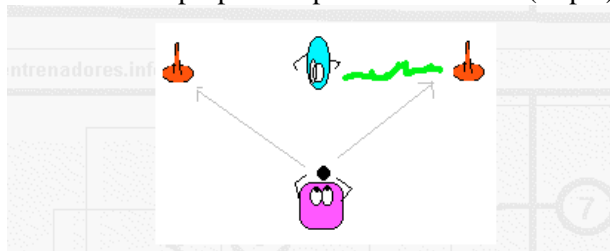


3. Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se

Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.
(Rep.6)

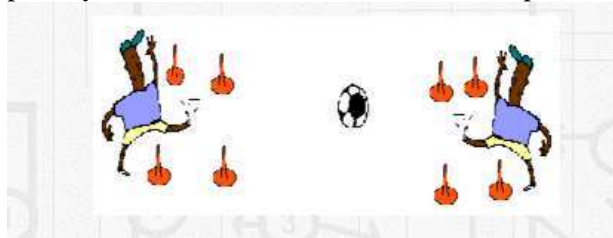


4. Los jugadores se colocan por parejas uno se queda con el balón y el otro se sitúa como especie de portero entre una portería formada por conos de unos 7 metros de longitud. El jugador con el balón deberá intentar tocar los conos que formaban la portería y el jugador B intentar que no lo consiga sin utilizar, eso sí, las manos. Los tipos de golpes también serán propuestos por el entrenador. (Rep.6)



5. Los jugadores colocados por parejas se distribuyen por el espacio a una distancia de 15 metros y al lado de cada jugador se dibuja un cuadrado de conos. Los jugadores se pasan el balón entre ellos, según la superficie de contacto practicada (empeines) intentando colocar el balón dentro del cuadrado del compañero. Cada vez que la pelota entre en el cuadrado sin realizar ningún bote previo valdrá 3 puntos, si realiza un bote previo valdrá 1

punto y si da más botes no tendrá valor. (Rep.6)



JUEVES

EJERCICIOS PARA EL APRENDIZAJE DEL GOLPEO DE CABEZA.

1. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza. (Rep.6)



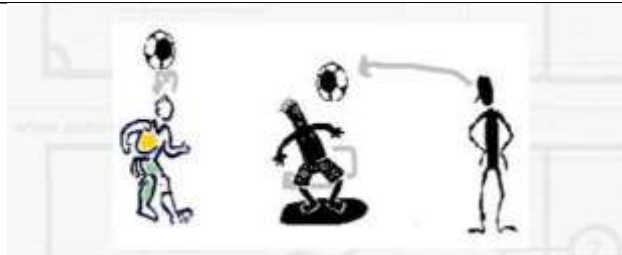
2. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo. (Rep.6)



3. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza. (Rep.6)



4. Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre si mismo, saltar una valla,... O también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente. (Rep.6)



5. Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpeo de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar como se realiza y también hacer la oportunas correcciones. Se utiliza tanto para el golpeo sin salto como con salto previo. (Rep.6)



- **Ejercicios de estiramiento y relajación:**

Estirar los brazos hacia arriba, al frente d espaldas y a los costados, tocar con las manos los pies, las rodillas al pecho y a los glúteos

El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes

Transferencia de conocimientos

Recuperación

Aseo personal

Plan de clase para los niños con peso normal



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PLAN DE CLASE N° 4

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. **COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. **PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas .
- 1.4. **INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. **NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. **ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. **ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. **BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. **TEMA:** Conducción del balón “Futbol”
- 1.10. **FECHA DE INICIO:** 25 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 28 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 **EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 **EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
- 2.4 **OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
- 2.5 **OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Conducción

3. ACTIVIDADES INICIALES.

3.1. **CONOCIMIENTOS BÁSICOS:** Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: El torito

Desarrollo: formamos un círculo con los alumnos y en el centro del mismo se ubica un estudiante, los del círculo se pasan el balón con 3 toques del uno al otro y el del centro tiene quitar, el que se deja quitar pasa al centro y así sucesivamente varias veces. Con 2 y1 solo toque.

3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

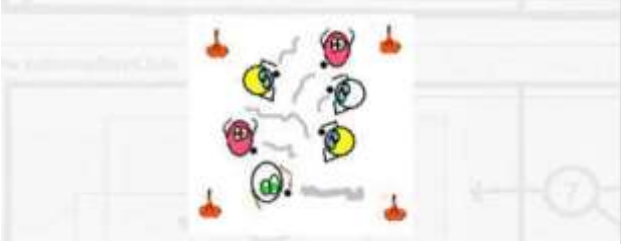
-Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

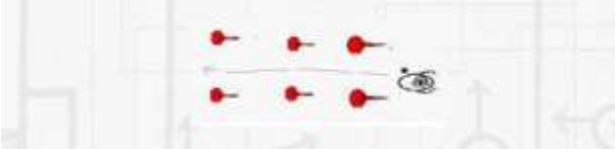


-Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

.hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo.

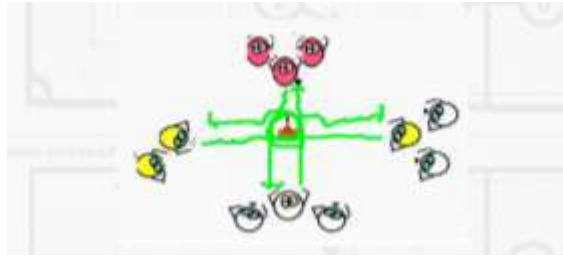
4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del futbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAción DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: La conducción del balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del futbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETRO

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: LUNES Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros. (Rep. 10) 				<p style="text-align: center;">S</p> <p>Bueno <input type="checkbox"/></p> <p>Malo <input type="checkbox"/></p> <p>Regular <input type="checkbox"/></p>
--	---	--	--	--	---

	<p>2. Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. (Rep. 10)</p>  <p>3. Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás. (Rep. 10)</p>  <p>4. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. (Rep. 10)</p>  <p>5. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero. (Rep.</p>				
--	---	--	--	--	--

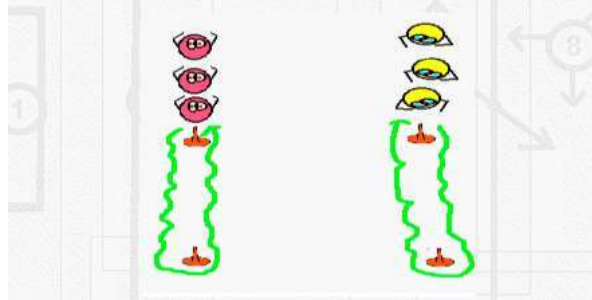
10)



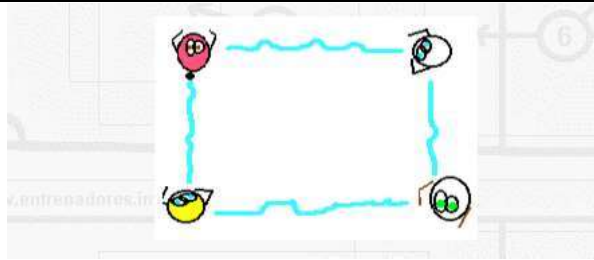
MIERCOLES

Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea:

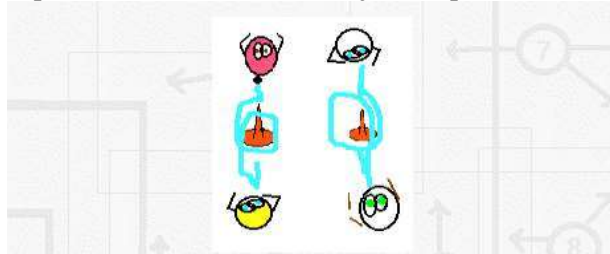
1. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. (Rep. 10)



2. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. (Rep. 10)



3. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar. (Rep. 10)



4. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle. (Rep. 10)



5. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima. (Rep. 10)



JUEVES

Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas. (Rep. 10)
- Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno. (Rep. 10)
- hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo. (Rep. 10)

El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes

Transferencia de conocimientos

Recuperación y Aseo personal

❖ **Plan de clase para los niños con bajo peso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PLAN DE CLASE N° 5

2. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas .
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. TEMA:** Conducción del balón “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 25 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 28 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes

2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO: Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.

2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA: Conducción

3. ACTIVIDADES INICIALES.

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: El torito

Desarrollo: formamos un círculo con los alumnos y en el centro del mismo se ubica un estudiante, los del círculo se pasan el balón con 3 toques del uno al otro y el del centro tiene quitar, el que se deja quitar pasa al centro y así sucesivamente varias veces. Con 2 y1 solo toque.

3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

-Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

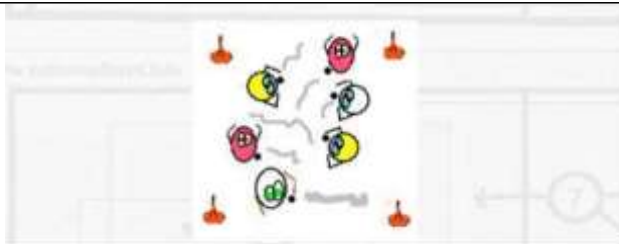
-Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

.hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo.

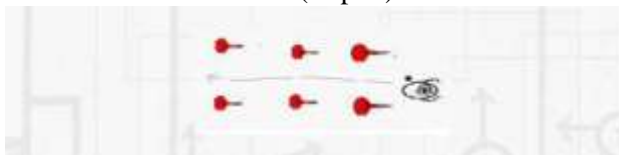
4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del	La observación

tácticos del futbol.	<ul style="list-style-type: none"> • CONSTATAACION DE LA ASISTENCIA DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: La conducción del balón. • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: LUNES Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros. (Rep. 7) 	➤ balones	tácticos del futbol	cuerpo al ejecutar la conducción	<p>PARAMETRO S</p> <p>Bueno <input type="checkbox"/></p> <p>Malo <input type="checkbox"/></p> <p>Regular <input type="checkbox"/></p>
-------------------------	--	-----------	------------------------	--	---



2. Los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. (Rep. 7)



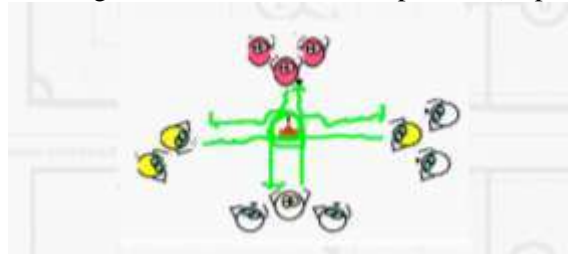
3. Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilizemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás. (Rep. 7)



4. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. (Rep. 7)



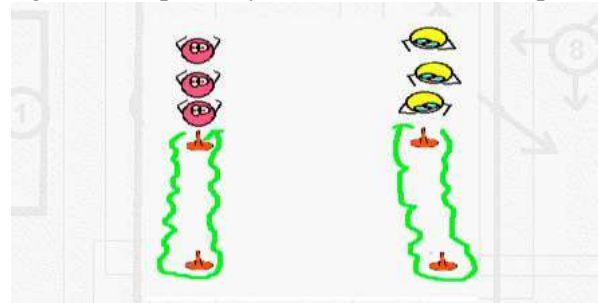
5. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero. (Rep. 7)



MIERCOLES

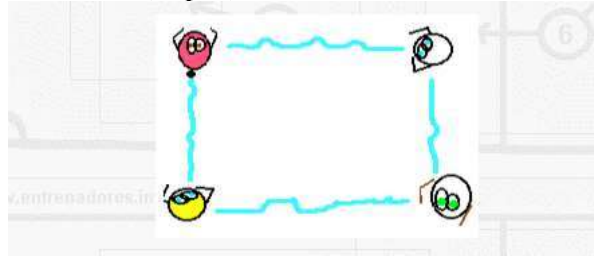
Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea:

1. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. (Rep. 7)

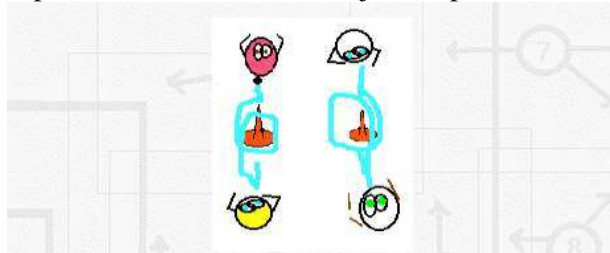


2. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro

formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. (Rep. 7)



3. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar. (Rep. 7)



4. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle. (Rep. 7)



5. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima. (Rep. 7)



JUEVES

Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas. (Rep. 7)
- Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno. (Rep. 7)
- hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo. (Rep. 7)

	El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes Transferencia de conocimientos Recuperación y Aseo personal				
--	--	--	--	--	--

❖ **Plan de clase para los niños con riesgo de sobrepeso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA Y DEPORTES

PLAN DE CLASE N° 6

3. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas .
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. TEMA:** Conducción del balón “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 25 de Mayo, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 28 de Mayo, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
- 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
- 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
- 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
- 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Conducción

3. ACTIVIDADES INICIALES.

3.1. **CONOCIMIENTOS BÁSICOS:** Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: El torito

Desarrollo: formamos un círculo con los alumnos y en el centro del mismo se ubica un estudiante, los del círculo se pasan el balón con 3 toques del uno al otro y el del centro tiene quitar, el que se deja quitar pasa al centro y así sucesivamente varias veces. Con 2 y1 solo toque.

3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

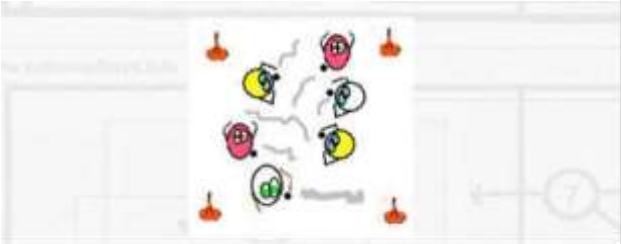
-Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies, taloneo, esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

-Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno.

.hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo.

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del futbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAción DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: La conducción del balón.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del futbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETRO

	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: LUNES Ejercicios para el dominio de las superficies de contacto:</p> <p>6. Los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado (“más o menos el ares”) utilizando las superficies de contacto que hemos determinado y intentando no chocar con los compañeros. (Rep. 6)</p>  <p>7. Los jugadores individualmente conducen la pelota</p>				<p style="text-align: center;">S</p> <p>Bueno <input type="checkbox"/></p> <p>Malo <input type="checkbox"/></p> <p>Regular <input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	---

por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción. (Rep. 6)



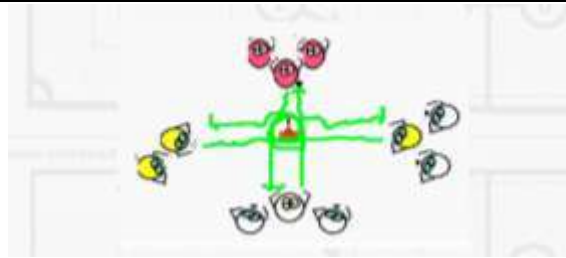
8. Conducción entre conos según la superficies de contacto que hemos marcado. Cuando utilicemos la planta del pie también les haremos conducir hacia atrás. (Rep. 6)



9. Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente. (Rep. 6)



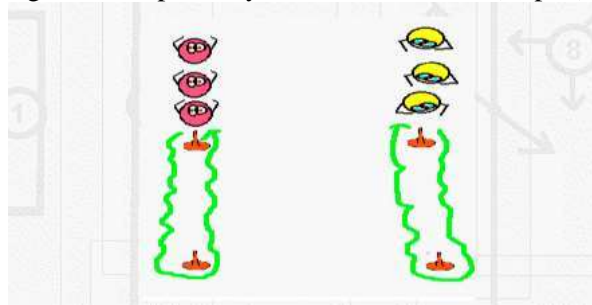
10. los jugadores se distribuyen tal como muestra el gráfico y el primer jugador de cada fila conduce hacia delante, gira en el cono central y vuelve a su fila entregándole el balón a su compañero. (Rep. 6)



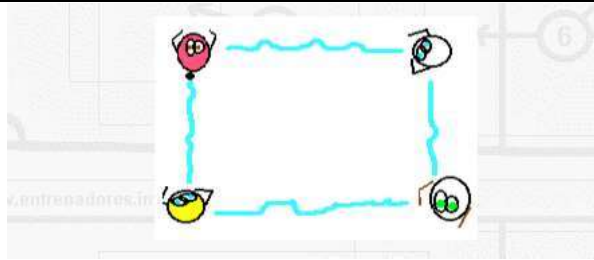
MIERCOLES

Ejercicios de conducción con trayectoria rectilínea:

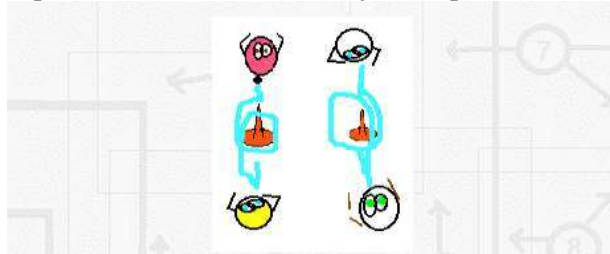
6. Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente. (Rep. 6)



7. Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador. (Rep. 6)



8. Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final como muestra el gráfico adjunto. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar. (Rep. 6)



9. Los jugadores cada uno con una pelota se sitúan por parejas. El primer jugador conduce por el espacio y su compañero debe intentar seguirle. (Rep. 6)



10. Los jugadores conducen por el terreno de juego siguiendo las líneas del campo sin salirse de ellas, siempre por encima. (Rep. 6)



JUEVES

Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas. (Rep. 6)
- Explicación y demostración de conducción del balón pie derecho, pie izquierdo, hacia adelante, borde externo, borde interno. (Rep. 6)
- hacia adelante: en dos columnas partimos con conducción pie derecho borde interno hacia adelante hasta llegar al cono y regresamos a la posición inicial el mismo ejercicio con el pie izquierdo. (Rep. 6)

El mismo ejercicio anterior pero ahora lo realizamos con borde externo en zigzag haciendo variantes

Transferencia de conocimientos

Recuperación y Aseo personal

❖ **Plan de clase para niños con peso normal**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTE
PLAN CLASE N° 7

1. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. TEMA:** Pases “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 02 de Junio, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 05 de Junio, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
 - 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
 - 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
 - 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
 - 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** El Pase
- 3. ACTIVIDADES INICIALES.**

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Comenzar con juego: “Caza Mosca”. En este juego se designa a una persona, que será el cazador y las demás serán moscas, el objetivo es que el cazador atrape a las moscas y así formar una cadena, cada vez que alguien sea atrapado se deben tomar de las manos y seguir atrapando sin soltarse, hasta que no quede ninguna mosca.

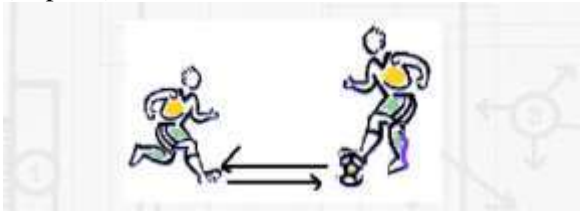
3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

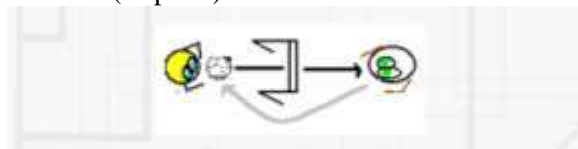
- Explicación y demostración de pases del balón pie derecho, pie izquierdo, borde externo, borde interno.
-

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

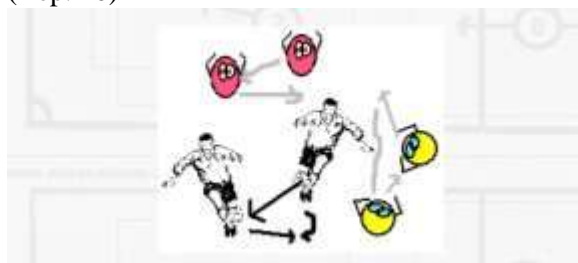
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAION DE LA ASISTENCIA DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El Pase “fútbol” <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO LUNES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio. (Rep. 10)  <ol style="list-style-type: none"> 2. Colocamos a los jugadores por parejas con un 				<p>Malo</p> <input type="checkbox"/> <p>Regular</p> <input type="checkbox"/>
--	---	--	--	--	--

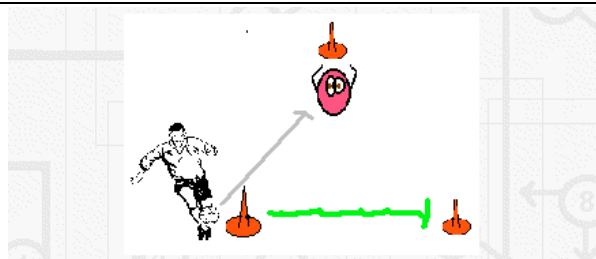
balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado. (Rep. 10)



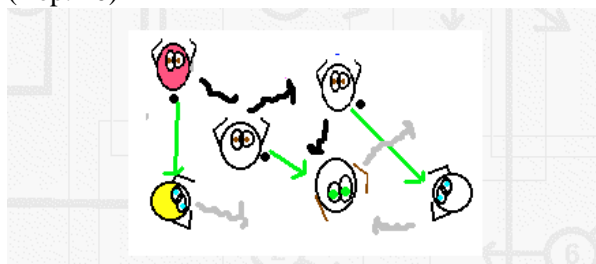
3. Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. (Rep. 10)



4. Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrolla de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase. (Rep. 10)

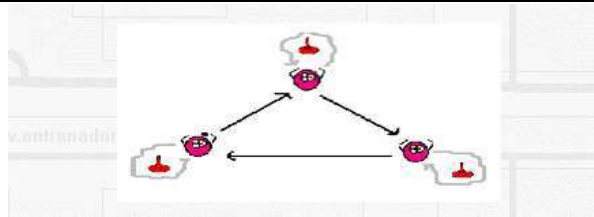


5. Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero. (Rep. 10)

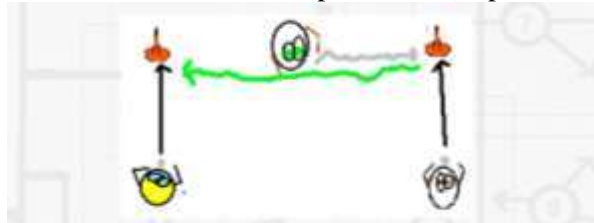


MIERCOLES

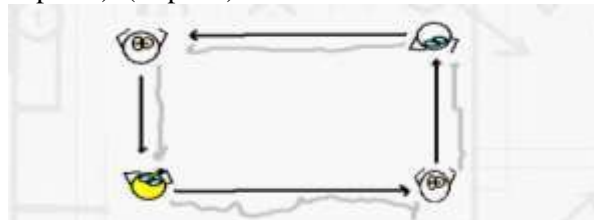
1. En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase. (Rep. 10)



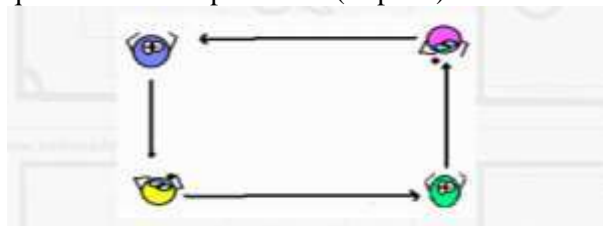
2. Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B. (Rep. 10)



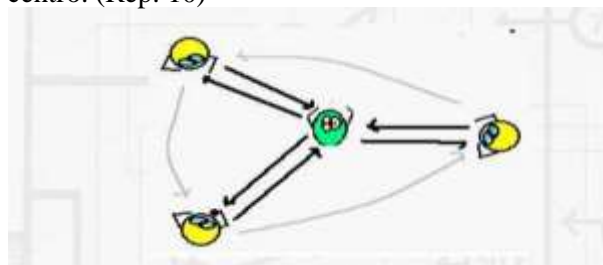
3. Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. (“pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”). (Rep. 10)



4. Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro. (Rep. 10)



5. Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triangulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza en pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro. (Rep. 10)



JUEVES

-Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del

	<p>cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos. (Rep. 10)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formamos dos columnas una frente a otro con un balón respectivamente, realizamos los pases con el pie izquierdo. (Rep. 10) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el pie derecho. (Rep. 10) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde exterior. (Rep. 10) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde interior. (Rep. 10) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el empeine. (Rep. 10) • Formamos grupos de tres, uno de los alumnos estará en el centro y los otros a las esquinas, el del centro dará pase a uno con el pie derecho y al otro con el pie izquierdo. (Rep. 10) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con dar los pases con el borde interno y con el borde externo. (Rep. 10) <p>Recuperación Aseo personal</p>				
--	--	--	--	--	--

❖ **Plan de clase para niños con bajo peso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTE
PLAN CLASE N° 8

2. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. TEMA:** Pases “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 02 de Junio, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 05 de Junio, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
 - 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
 - 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
 - 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
 - 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** El Pase
- 3. ACTIVIDADES INICIALES.**

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Comenzar con juego: “Caza Mosca”. En este juego se designa a una persona, que será el cazador y las demás serán moscas, el objetivo es que el cazador atrape a las moscas y así formar una cadena, cada vez que alguien sea atrapado se deben tomar de las manos y seguir atrapando sin soltarse, hasta que no quede ninguna mosca.

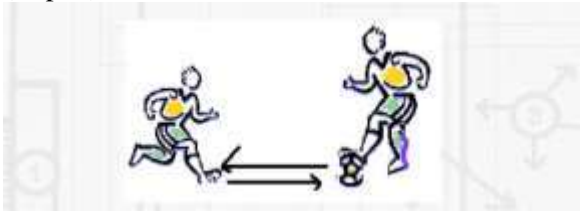
3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

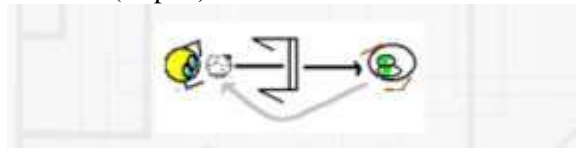
- Explicación y demostración de pases del balón pie derecho, pie izquierdo, borde externo, borde interno.
-

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

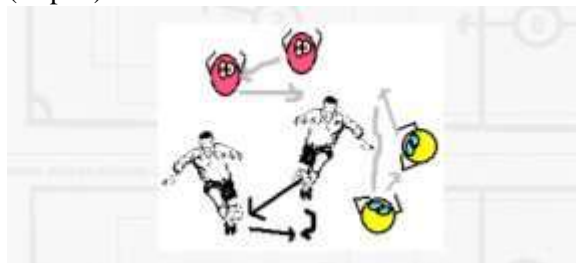
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAION DE LA ASISTENCIA DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El Pase “fútbol” <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO LUNES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio. (Rep. 7)  <ol style="list-style-type: none"> 2. Colocamos a los jugadores por parejas con un 				<p>Malo</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	--

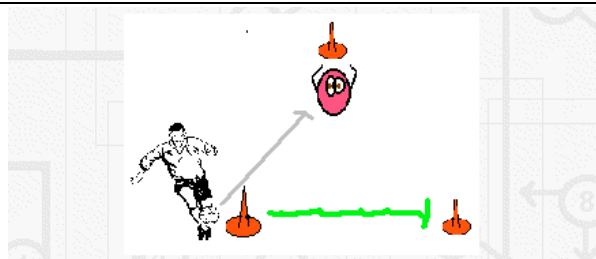
balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado. (Rep. 7)



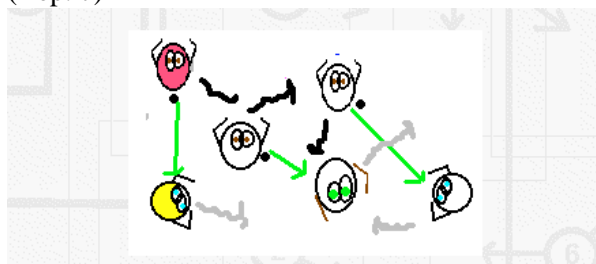
3. Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. (Rep. 7)



4. Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrolla de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase. (Rep. 7)

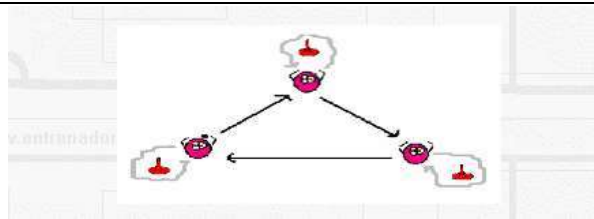


5. Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero. (Rep. 7)

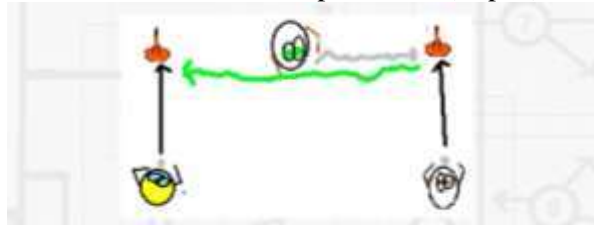


MIERCOLES

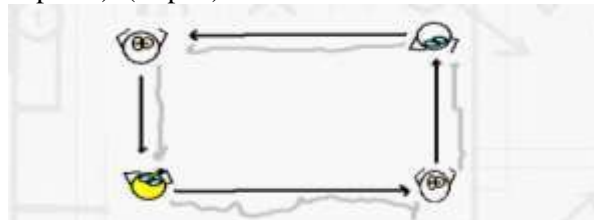
1. En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase. (Rep. 7)



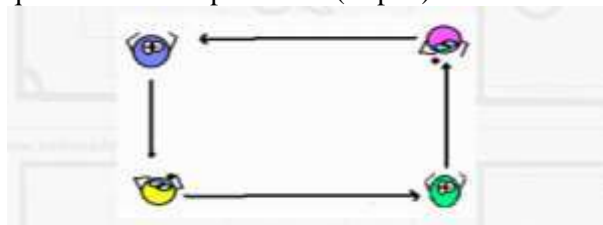
- Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B. (Rep. 7)



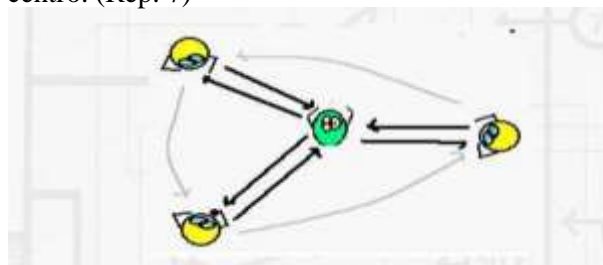
- Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. (“pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”). (Rep. 7)



4. Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro. (Rep. 7)



5. Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza un pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro. (Rep. 7)



JUEVES

-Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del

	<p>cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos. (Rep. 7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formamos dos columnas una frente a otro con un balón respectivamente, realizamos los pases con el pie izquierdo. (Rep. 7) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el pie derecho. (Rep. 7) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde exterior. (Rep. 7) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde interior. (Rep. 7) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el empeine. (Rep. 7) • Formamos grupos de tres, uno de los alumnos estará en el centro y los otros a las esquinas, el del centro dará pase a uno con el pie derecho y al otro con el pie izquierdo. (Rep. 7) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con dar los pases con el borde interno y con el borde externo. (Rep. 7) <p>Recuperación Aseo personal</p>				
--	--	--	--	--	--

❖ **Plan de clase para niños con riesgo de sobrepeso**



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTE
PLAN CLASE N° 9

3. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. COORDINADOR(A):** Lic. Wagner Sotomayor
- 1.3. PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. TEMA:** Pases “Futbol”
- 1.10. FECHA DE INICIO:** 02 de Junio, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 05 de Junio, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
 - 2.2 EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
 - 2.3 EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
 - 2.4 OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
 - 2.5 OBJETIVO(S) DEL TEMA:** El Pase
- 3. ACTIVIDADES INICIALES.**

3.1. CONOCIMIENTOS BÁSICOS: Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Comenzar con juego: “Caza Mosca”. En este juego se designa a una persona, que será el cazador y las demás serán moscas, el objetivo es que el cazador atrape a las moscas y así formar una cadena, cada vez que alguien sea atrapado se deben tomar de las manos y seguir atrapando sin soltarse, hasta que no quede ninguna mosca.

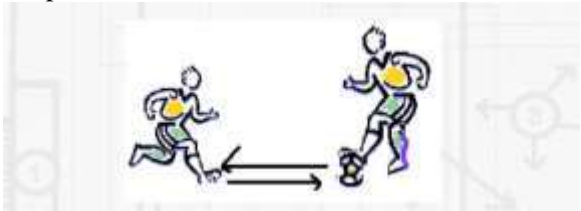
3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

Realizar varias ejercicios: ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquin, coordinación de brazos y piernas estiramientos.

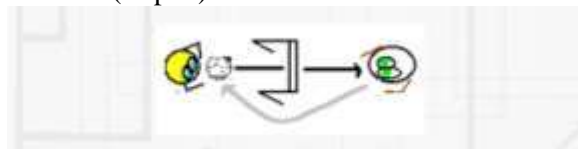
- Explicación y demostración de pases del balón pie derecho, pie izquierdo, borde externo, borde interno.
-

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

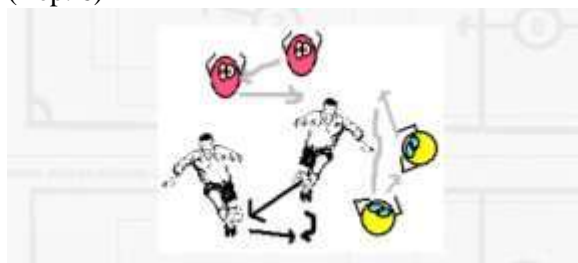
DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del fútbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAION DE LA ASISTENCIA DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: El Pase “fútbol” <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del fútbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO LUNES</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comenzamos por lo más clásico, colocando a los jugadores por parejas uno delante del otro a unos metros de distancia y realizan pases tal como el entrenador explique. Importante las correcciones en esta serie de ejercicios ya que es fácil controlar a los jugadores con esta disposición de ejercicio. (Rep. 6)  <ol style="list-style-type: none"> 2. Colocamos a los jugadores por parejas con un 				<p>Malo</p> <p><input type="checkbox"/></p> <p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	--

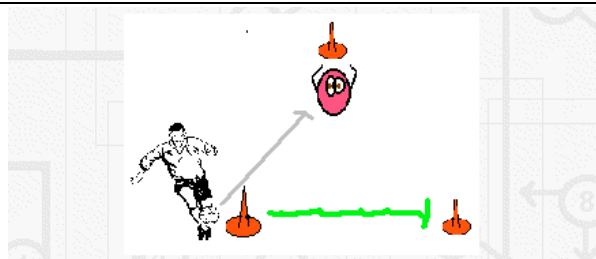
balón y uno a cada lado de una valla a 3 o 4 metros de distancia. Un jugador realiza el pase por debajo de la valla y el otro le devuelve la pelota por encima de la valla. También se realiza con el pase por los lados de la valla, cada jugador por un costado. (Rep. 6)



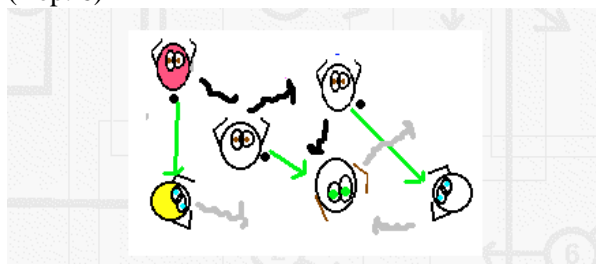
3. Los jugadores puestos por parejas se desplazan por el terreno de juego realizando paredes al primer toque o también controlando la pelota. (Rep. 6)



4. Los jugadores se colocan por parejas con un balón en dos conos tal como muestra el gráfico, dejando un tercer cono libre. El jugador con balón le pasa la pelota a su compañero y se dirige a ocupar el cono que está libre, su compañero controla y le devuelve el pase, ahora el segundo pasador marcha a ocupar el cono libre. El ejercicio se desarrolla de igual forma ocupando el cono libre cada jugador después de cada pase. (Rep. 6)

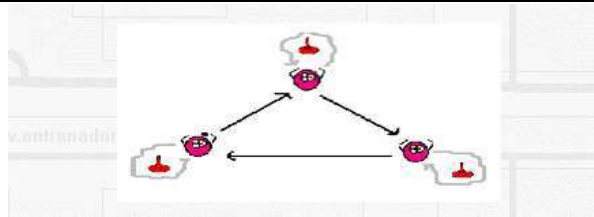


5. Por parejas, los jugadores se desplazan por el terreno de juego realizando pases. Cada jugador al recibir el pase controla la pelota, conduce tres o cuatro toques, realiza el pase y busca otro espacio para recibir el siguiente pase de su compañero. (Rep. 6)

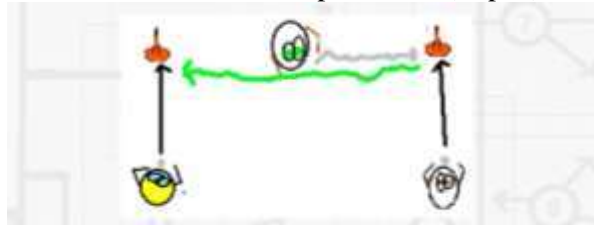


MIERCOLES

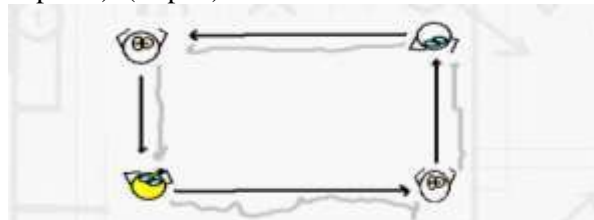
1. En grupos de tres formando un triangulo los jugadores se van pasando la pelota tal como haya indicado el entrenador. Después de cada pase deben girar y dar la vuelta a un cono que tiene cada jugador a su espalda, volviendo rápido para recibir el nuevo pase. (Rep. 6)



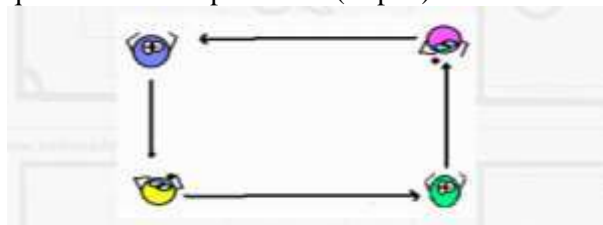
2. Los jugadores se sitúan tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador que está situado entre los dos conos recibe los pases de sus compañeros de forma que el pase de A corre al cono de la derecha y devuelve el pase hacia A, luego se va al cono contrario a recibir el pase de B. (Rep. 6)



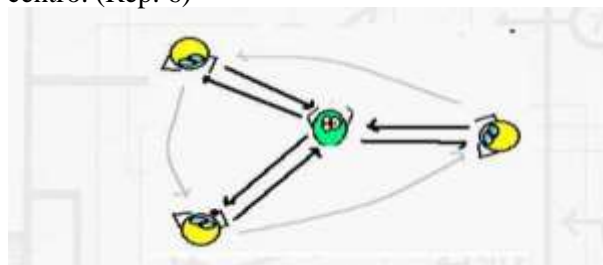
3. Los jugadores se colocan en grupos de tres formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase a su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando llega el balón al siguiente grupo se realiza el ejercicio de igual forma. (“pase a la derecha y a ocupar la fila a donde se hizo el pase”). (Rep. 6)



4. Los jugadores se colocan en grupos de cuatro con dos balones. Con el inicio del ejercicio el balón debe circular entre los miembros del grupo sin que un balón atrape al otro. (Rep. 6)



5. Los jugadores colocados en grupos de cuatro tal como muestra el gráfico adjunto. El jugador B inicia el ejercicio pasando al jugador central quien le devolverá el pase a B, cuando B vuelve a tener el balón se lo pase a C por el exterior del triángulo. Cuando C tiene la pelota vuelve a pasar el balón hacia A quien le devuelve y entonces C realiza en pase hacia D quien repetirá la misma acción. Cada dos vueltas cambiamos el jugador centro. (Rep. 6)



JUEVES

-Realizar varios ejercicios:

- Ubicamos a los estudiantes en una columna, iniciamos con carrera lenta hasta la ubicación del

	<p>cono, de ahí se desplaza el uno por la derecha y el otro por el lado izquierdo por detrás de los conos volviendo a la posición inicial formando dos columnas, hacemos puntillas de pies taloneo esquipin, coordinación de brazos y piernas estiramientos. (Rep. 6)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Formamos dos columnas una frente a otro con un balón respectivamente, realizamos los pases con el pie izquierdo. (Rep. 6) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el pie derecho. (Rep. 6) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde exterior. (Rep. 6) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el borde interior. (Rep. 6) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con el empeine. (Rep. 6) • Formamos grupos de tres, uno de los alumnos estará en el centro y los otros a las esquinas, el del centro dará pase a uno con el pie derecho y al otro con el pie izquierdo. (Rep. 6) • El mismo ejercicio anterior pero ahora con dar los pases con el borde interno y con el borde externo. (Rep. 6) <p>Recuperación Aseo personal</p>				
--	--	--	--	--	--



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

AREA DE LA EDUCACION EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FISICA DEPORTE

PLAN DE CLASE N° 10

4. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **ESTUDIANTE (A) PRACTICANTE:** Cindy Lilibeth Román Campoverde
- 1.2. **COORDINADOR(A):**
- 1.3. **PROFESOR(A) SUPERVISOR(A) DE AULA:** Lic. Leonardo Rojas
- 1.4. **INSTITUCIÓN EDUCATIVA:** Unidad Educativa “Manuel Agustin Cabrera Lozano”
- 1.5. **NIVEL:** Educacion General Basica
- 1.6. **ÁREA:** Cultura Física
- 1.7. **ASIGNATURA:** Educación Física **AÑO:** Quinto **PARALELO:** “A”
- 1.8. **BLOQUE Nro.:** 1 **Título:** Movimientos Naturales
- 1.9. **TEMA:** Juegos deportivos.
- 1.10. **FECHA DE INICIO:** 09 de Junio, 2015

FECHA DE FINALIZACIÓN: 12 de Junio, 2015

2. ÁREA DE LOS EJES INTEGRADORES, OBJETIVOS Y DESTREZAS

- 2.1 **EJE CURRICULAR INTEGRADOR DEL ÁREA** Desarrollar las capacidades físicas y destrezas motrices, cognitivas y socio-afectivas para mejorar la calidad de vida
 - 2.2 **EJE DE APRENDIZAJE:** Habilidades Motrices Específicas
 - 2.3 **EJE TRANSVERSAL:** El cuidado de la salud y los hábitos de recreación de los estudiantes
 - 2.4 **OBJETIVO (S) DEL AÑO:** Identificar las características principales de los juegos de acuerdo a su origen, ambito, aplicación y práctica para utilizarlos con fines educativos, deportivos o creativos.
 - 2.5 **OBJETIVO(S) DEL TEMA:** Juegos recreativos
- 3. ACTIVIDADES INICIALES.**
- 3.1. **CONOCIMIENTOS BÁSICOS:** Aplica los fundamentos técnicos y tácticos.

3.2. MOTIVACIÓN

Dinámica: Comenzar con juego: “Caza Mosca”. En este juego se designa a una persona, que será el cazador y las demás serán moscas, el objetivo es que el cazador atrape a las moscas y así formar una cadena, cada vez que alguien sea atrapado se deben tomar de las manos y seguir atrapando sin soltarse, hasta que no quede ninguna mosca.

3.3. DESARROLLO TEÓRICO DEL TEMA

- Formar grupos de igual numero de integrantes para participar en los diferentes juegos (futbol, baloncesto, atletismo).

4. MATRIZ DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE:

DESTREZA CON CRITERIO DE DESEMPEÑO	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE	RECURSOS	EVALUACIÓN		
			INDICADOR	INSTRUMENTO	TÉCNICA
Demostrar y aplicar los fundamentos técnicos y tácticos del futbol.	<ul style="list-style-type: none"> • FORMACIÓN • SALUDO • PRESENTACIÓN A LOS ESTUDIANTES • CONSTATAION DE LA ASISTENCIA <p>DIALOGO SOBRE EL TEMA A TRABAJAR: juegos deportivos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Elevación de la temperatura. • Ejercicios de Lubricación • Extremidades superiores al inferior. • Calentamiento: • Los alumnos van a estar formados en línea, avanza la primera fila y le sigue después la otra fila a lo que regrese la primera, y van a realizar los siguientes ejercicios: • Talones, rodillas, combinados. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pito ➤ Conos ➤ Silbato ➤ Patio ➤ balones 	Aplica y demuestra los fundamentos técnicos del futbol	lista de control Coordinación de brazos y piernas Posición del cuerpo al ejecutar la conducción	La observación PARAMETROS Bueno <input type="checkbox"/> Malo <input type="checkbox"/>

	<ul style="list-style-type: none"> • Desplazamientos por un lado después por el otro. • Skipin bajo y alto • Para terminar con velocidad y regresar de espaldas. • Dos repeticiones por ejercicio. <p>REALIZACION DEL TEMA: -Dialogo del tema</p> <p>CONSTRUCCION DEL CONOCIMIENTO - En los tres grupos formados por 6 estudiantes cada uno, el primero juega con el segundo grupo y el que gana juega con el tercero en baloncesto y en futbol.</p> <p>- Realizar dos grupos para realizar carreras de relevos.</p> <p>Recuperación Aseo personal</p>				<p>Regular</p> <p><input type="checkbox"/></p>
--	--	--	--	--	--

j. BIBLIOGRAFÍA

- Achor, M. S., Benítez, N. A., & Brac, E. S. (2007). Obesidad Infantil. *Revista Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina.*, 38.
- Albellán, J. e. (2010). *Guía para la prescripción del ejercicio físico en pacientes con riesgo Cardiovascular.*
- Aranceta, J. (1997). *Nutrición en el niño y adolescente En: Meneghello J, Diálogos en pediatría 9.* Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Aranceta, J. (1997). *Nutrición en el niño y adolescente. En: Meneghello J, ed. Diálogos en pediatría 9.* Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Ballabriga, A. (1990). *Estilo de vida, medio ambiente y enfermedades en la infancia.*
- Bastos , A. A., González, B. R., & Salguero, M. A. (2005). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.*(18).
- Carmen, M., & Soledad, C. (2000). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la etapa infantil* (Facultad de Psicología ed.). San Sebastian.
- Casanova Yandún, G. M., & Henrriquez Tapie, D. d. (2009). *SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS/AS NIÑOS/AS PREESCOLARES.* Ibarra, Ecuador.
- COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN MSP. (2011). *INTRODUCCION A LA GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA dirigida al personal de salud* (Vol. I). Quito, Ecuador.
- De Girolami DH, S. F. (2003). *Mediciones antropométricas. Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal.* Buenos Aires: DH.
- Delgado Espinoza, A. C. (2012). *LA ACTIVIDAD FISICA COMO PREVENCION DE LA OBESIDAD EN NIÑOS.* Cuenca, Azuay, Ecuador.
- Gibson, R. S. (1990). *Principles of Nutritional assessment.* New York: Oxford University.
- González, L. F. (2007). Clasificación de acuerdo al exceso de peso corporal. En *CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD.*
- Hernández, R. M. (2001). *Nutrición en la infancia y patología del adulto.* Barcellona: Doyma.
- Jacas M, R. J. (1996). Estudios sobre los hábitos alimentarios.
- Martínez C, P. C. (2002). *Valoración del estado nutricional. En: AEP. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría.*

- Martínez López, E. J. (2002). *Pruebas de Aptitud Física* (1era ed.). Barcelona, España: ISBN 84-8019-641-6.
- Martín-Moreno V, M. M. (1996). *Hábitos dietéticos y de higiene personal en adolescentes de una población rural*.
- MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y DEPORTES; MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL; INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2008). *FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES*. Quito: I.N.N.
- Ministerio de Salud. (2009). *Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Diagnóstico y Tratamiento de la Obesidad*. Argentina.
- Ministerio de Salud Publica del Ecuador. (2006). *Manual de capacitacion en Alimentacion y Nutricion*. Quito.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR. (2010). *GUÍA DE ACTIVIDAD FÍSICA dirigida al personal de salud II*. Quito.
- MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA DEL ECUADOR; COORDINACIÓN NACIONAL DE NUTRICIÓN. (2011). *Normas de prevencion para la prevencion Secundaria del sobrepeso y la obesidad en niños y niñas y adolescentes* (Vol. II). Quito- Ecuador, Ecuador: Quito- Ecuador.
- Ministerio de Salud Publica del Ecuador. (2010). *Introduccion a la guia de la actividad fisica dirigida al personal de salud*. QUITO: Quito- Ecuador.
- OMS. (2001). Informe sobre la Salud en el Mundo. (A. George A.O, Ed.)
- Organizacion Mundial de Salud. (2003). *sobrepeso en los adolescentes* .
- Pelletier, D. (2002). Nutricion y politica. *Nutricion: la base del desarrollo*.
- Piaget. (1980). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanela.
- Ramírez, D. H., Quesada, D. S., & Palma, D. R. (2002). *Obesidad Fisiopatologia y tratamiento*. Costa Rica.
- Rojas, L. G. (2012). *Alimentacion y nutricion*. Milagro.
- Román E, C. M. (1998). *Alimentación del niño y del adolescente*. En: Vázquez C, de Cos AI, López-Nombdedeu C. Madrid: Díaz de Santos.
- Rosa Angélica, O., & Ana Morocho, I. (2011). *Comportamiento del Niño*. Cuenca Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Serra Majem L, G. C. (2001). *Food patterns of Spanish schoolchildren and adolescents*. Madrid.
- Serra y Aranceta. (2000). *Desayuno y equilibrio alimentario*. Barcelona: enkid.

- Shaffer, D. R. (2000). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia* . Madrid: Internacional Thompson.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. (M. M. Rotger, Trad.) Ediciones Fausto.
- Webster T, A. S. (2010). Actividad física. En M. d. Ciencia, *Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia*. Quito.
- Willet W. (1994). *Diet and Health*..

k. ANEXOS



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA

ÁREA DE LA EDUCACIÓN, EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA Y DEPORTES

TEMA

ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015.

Proyecto de Tesis previo a la obtención de grado de licenciado en Ciencias de la Educación mención: Cultura Física y Deportes

AUTORA

Cindy Lilibeth Román Campoverde

ASESORA

DRA. BÈLGICA ELIZABETH AGUILAR AGUILAR Mg.Sc

LOJA-ECUADOR

2015

a. TEMA

ESTADO NUTRICIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

DE 8 A 10 AÑOS LOJA 2015

b. PROBLEMÁTICA

El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes. En los niños y especialmente durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, el control periódico de salud constituye el elemento más valioso en la detección precoz de alteraciones nutricionales, ya que permite hacer una evaluación oportuna y adecuada. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición causa la mitad de los 10 millones de muertes infantiles cada año. Niños de baja edad son más propensos a enfermedades causadas por la desnutrición, y sufren daños mentales y físicos irreversibles durante toda su vida. La Malnutrición Crónica, es decir, una deficiencia en la talla/edad es la desnutrición más grave que padecen los niños en Ecuador. La curva de la desnutrición general coincide ampliamente con la distribución normal, mientras la curva de la desnutrición crónica tiene una marcada tendencia a situarse hacia la izquierda. Así, 371.856 niños (26,0% de los niños ecuatorianos menores de cinco años) tienen desnutrición crónica comparada con los estándares internacionales de referencia. Peor aún, 90.692 niños de este total (6,35% de los niños menores de 5 años) tiene una desnutrición extrema es decir, baja talla/edad extrema. En total, el 26,0 % de los niños ecuatorianos menores de 5 años tiene desnutrición crónica y de este total, el 6,35 % la tiene extrema. En contraste, la malnutrición general es casi inexistente: sólo el 1,7 % tiene bajo peso-por-talla y el 0,4 % la padece grave. El 2,24 % de los niños tiene desnutrición aguda. Casi todas estas deficiencias en peso-por-edad, a su vez, son el resultado de la desnutrición crónica. Se pueden encontrar diferencias grandes entre los grupos socioeconómicos en la prevalencia de los resultados nutricionales: diferencias por sexo, raza, residencia urbana o rural, región geográfica, altura, ingresos y nivel de pobreza de los hogares. Los niños indígenas tienen una probabilidad mucho mayor de tener desnutrición crónica (46,6%) y desnutrición crónica grave (16,8%) que los de cualquier otro grupo racial. Los niños negros tienen las menores probabilidades de tener desnutrición crónica (14,2%) y los niños blancos tienen la mayor probabilidad de ser obesos (5.5%). En la edad únicamente el 3% de los niños menores de cinco meses tienen desnutrición crónica, pero ésta se eleva a casi el 10% en el grupo de 6 a

11 meses y salta hasta el 28 % para niños de entre 12 y 23 meses de edad. Una pauta similar se observa en el caso de la desnutrición crónica extrema, con tasas del 0,1%, 2,6% y 7,5%, respectivamente para estos tres rangos de edad. Los niños de entornos rurales tienen una probabilidad mucho mayor a tener desnutrición crónica (30,6%) o desnutrición crónica grave (9,4%) que aquellos que habitan las áreas urbanas (16,9% y 3,1%, respectivamente). Las cuatro regiones geográficas principales del país, Costa, Sierra, Amazonía y Archipiélago de Galápagos presentan tasas muy diferentes de malnutrición. Los niños que viven en la Sierra, particularmente en la Sierra rural y en Quito, tienen probabilidades mucho mayores de registrar desnutrición crónica (31,9%) o desnutrición crónica grave (8,7%) que los niños en la Costa (15,6% y 3,4%, respectivamente). La Amazonía se encuentra en el medio (22,7% y 7,4%). (Segura, 2009) La población ecuatoriana de los sectores populares, de manera especial en la Provincia de Loja, a pesar de las iniciativas de ayuda social de los gobiernos de turno, aún se encuentra abatida por diversas dificultades, lo cual no les ha permitido superar las situaciones de pobreza que posteriormente conlleva a situaciones de desnutrición de manera particular con los y las menores, situación que sin duda repercute en el desempeño escolar

Para el Ministerio de Inclusión Económica y Social del Ecuador (MIES), en Loja “el 26,6 % de niños y niñas presentan desnutrición global, cifra mucho más acentuada en el sector rural”. El mismo considera que, los indicadores más preponderantes para determinar el grado de nutrición y el rendimiento escolar de los niños es la alimentación, por esta razón, dicen, el Gobierno Nacional ha creado el “Programa de Alimentación Escolar - PAE”, a través del cual se atiende a niños y niñas en edades de 5 a 14 años que asisten a jardines y escuelas de todo el país. En la ciudad de Loja reciben 1.176 escuelas, siendo beneficiados más de 40.000 estudiantes. En los últimos 20 años cientos de millones de personas se han beneficiado de una mejora en los estándares de vida, debido a que algunos países han experimentado un crecimiento en la producción de alimentos, sin embargo enfocándonos en países africanos, en el centro de Asia, centro américa y el medio oriente podemos mencionar que debido al índice de pobreza no se han dado mejorías en la producción de alimentos por ende el grado de desnutrición en los niños es devastador. (Pelletier, 2002, págs. 3,4) Los estudios realizados no se enfocan en las causas de la desnutrición, sino en las consecuencias de una buena nutrición. Por ejemplo, Sabemos, que la pobreza incrementa la desnutrición. Sin embargo, la buena nutrición

reduce la pobreza. Argumentos similares pueden ser formulados en otras áreas como género, educación, derechos humanos y salud. En conclusión se puede mencionar que una buena inversión en el desarrollo de programas de nutrición ayudará a los países a cumplir una serie de metas que son cruciales para el desarrollo económico y social.

Ante dicha situación es imprescindible analizar ¿qué tan fácil es invertir en nutrición para aquellos países que están fuera de la comunidad nutricional? Según estudios de (Pelletier, 2002), en su artículo nutrición y política, menciona, que es relativamente fácil hacer inversiones en favor de la nutrición dentro de una diversidad de sectores. Existen muchos caminos que llevan a la desnutrición y un bebé que no crece adecuadamente ha sido defraudado por un conjunto potencialmente grande de actores y de sectores. En base a lo antes mencionado podemos decir que la nutrición juega un papel importante en el desarrollo integral de los niños y niñas. Por ende el que un niño no se alimente de forma apropiada durante estos primeros años, tendrá consecuencias negativas en su desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá a un adecuado rendimiento en el aula de clases. Es necesario citar que varios inconvenientes de los problemas de alimentación son: la incorporación de alimentos extraños a nuestro medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del estudiante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo que conllevan a un aprendizaje significativo nulo. Por otro lado se encuentran los niños que tienen una alimentación deficiente y no logran concentrarse en las actividades que realizan, presentando fatiga, desgano, apatía, etc. Y, por consiguiente, a un alto índice de bajo rendimiento escolar, lo cual conduce a una posible reprobación del año escolar. (Rojas, 2012).

Los niños tienen derecho a crecer en un entorno atento, acogedor, a recibir alimentos nutritivos y atención básica de la salud que les proteja de las enfermedades y promueva su crecimiento y desarrollo. Ante la problemática determinada **El Estado Nutricional y la Actividad Física en niños de Quinto Año de la Unidad Educativa "Manuel Cabrera Lozano"**, provocando que los niños no logren un desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz eficiente por ende es imprescindible

conocer e identificar la realidad de la alimentación y nutrición de los niños para lo cual se pretende realizar una investigación con todos los involucrados directos en la alimentación de los infantes para posteriormente y en base a un análisis de resultados plantear posibles soluciones que contribuirán a la buena alimentación de los niños y por consiguiente al mejoramiento escolar y físico.

Por ello es indispensable que la educación tenga una transformación y se vaya integrando la formación de buenos hábitos alimenticios para poder lograr el desarrollo integral de los niños, incrementando paralelamente sus habilidades, destrezas y satisfaciendo sus necesidades. Y es así que uno de los aspectos que no está adecuadamente desarrollado es el aspecto de la alimentación y la cual tiene un valor incalculable en el desarrollo integral de los niños porque más de la mitad de las muertes de todos los niños están relacionadas con la desnutrición, que debilita la resistencia del cuerpo ante la enfermedad. Diversos factores, como un régimen alimentario deficiente, enfermedades frecuentes y un cuidado de los niños de corta edad poco adecuado o sin la suficiente atención, pueden causar desnutrición. Por ende en los niños, es importante consignar el número de comidas, su distribución y el tipo, cantidad y variabilidad de alimentos consumidos, incluyendo jugos, bebidas, golosinas y extras ingeridos entre comidas, tanto dentro como fuera de la casa.

En la ciudad de Loja, Cantón Loja, Provincia de Loja, se han registrado algunos problemas que tienen los niños/as que asisten a la Institución Educativa “Manuel Cabrera Lozano”, como malos hábitos de nutrición, la baja calidad de vida por la falta de recursos económicos, parasitismo, desequilibrio entre peso-talla; talla-edad y; peso-edad, desnutrición, acompañada de una colación escolar desfavorable, fueron las motivaciones para desarrollar esta investigación

Se ha encontrado que la desnutrición de la población escolar ha limitado a niños/as, para realizar mayor y mejor actividad física deportiva, por todo ello una de las prioridades que se plantea en la presente investigación es conocer el estado nutricional de los alumnos que asisten a estas Instituciones Educativas, aunque en esta etapa es difícil de describir debido a los grandes cambios, tanto fisiológicos como psicosociales, de los escolares es necesario tener en cuenta sus hábitos alimenticios.

A la fecha hemos observado que el estado nutricional los niños incide en las actividades físicas - deportivas, la falta de campañas sobre nutrición, la falta de actividad física y la dedicación de muchas horas a la TV, Internet, a las

computadoras y juegos de video, dando poca importancia a su buena nutrición y al desarrollo de actividades físicas.

Los niños en las instituciones educativas tienen tendencia al consumo de las llamadas comida “chatarra” que no contienen ningún nutriente que favorezca a mejorar su estado y desarrollo biológico; en los bares escolares encontramos chitos, caramelos, dulces, helados, snack, salchipapas, hamburguesas, etc, estos alimentos no contienen nutrientes adecuados para los niños en esta edad escolar, porque existe una combinación de proteínas, grasas, minerales y vitaminas.

Todo esto me ha llevado a plantearme las siguientes interrogantes.

- **¿Cómo el estado nutricional influye en la práctica de la actividad física?**
- **¿Los niños con un estado nutricional adecuado tienen mayor rendimiento en la actividad física?**
- **¿El bajo estado nutricional de los niños se nota de manera notable en la actividad física?**
- **¿Qué niños tienen mejor desenvolvimiento a la hora de realizar actividad física?**

Estas preguntas me han dirigido a plantear el siguiente problema:

El estado nutricional influye directamente en la actividad física de los niños de género femenino y masculino de 8 a 10 años de quinto año de Educación General Básica de la Escuela “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015.

c. JUSTIFICACIÓN

En el presente estudio se quiere establecer un análisis de los niños enfocado a que en los primeros años de vida, se encuentran en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena alimentación y nutrición. Si las necesidades nutricionales presentes durante este período de los niños no son satisfechas o tiene una alimentación deficiente, el organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas que traen como consecuencias entre otras cosas retardo en el crecimiento, alteraciones cognoscitivas y una menor capacidad física e intelectual.

La falta de buenos hábitos alimenticios en las Instituciones Educativas es un problema que a menudo se encuentra, debido a que los padres de familia no están controlando la forma como se alimentan sus hijos. Es decir, los estudiantes no reciben una alimentación apropiada en sus hogares, ocasionando de esta manera un bajo rendimiento escolar; ya que, al no alimentarse bien no tienen las energías suficientes para captar con rapidez lo que se les imparte en los salones de clases.

Al realizar este proyecto se pretende plasmar actividades que concienticen a los niños a realizar actividad física ya que esta es buena para su salud física e intelectual. Dando a conocer la importancia de la alimentación y nutrición que poseen los niños y como incide en el aprendizaje y más aún en la práctica de la actividad física, a través de un estudio que permita conocer la situación actual de la alimentación y nutrición, de la misma forma aportar a la sociedad con soluciones, en cumplimiento a los objetivos de la Universidad Nacional de Loja de vincularse con la comunidad y sirva de punto de partida para un programa de alimentación y nutrición que beneficie a los niños.

Al mismo tiempo se pretende integrar a los niños a los programas de desarrollo enfocándose en las estrategias nacionales de reducción de la desnutrición para fomentar el buen vivir de los actores e involucrados y de esta forma buscar alternativas para mejorar el uso eficiente de los alimentos que poseen dentro del medio.

También se intenta profundizar el estudio de los alimentos que ingieren los niños fuera de casa, como también analizar los factores que se debería tomar en cuenta para la buena salud de los niños, al igual que concienciar a los padres de familia sobre la importancia de supervisar los alimentos que consumen sus hijos, además se recomienda a las autoridades escolares intervenir de manera directa en programas educativos de nutrición.

d. OBJETIVOS

1.1 Objetivo General.

- Determinar la influencia del estado nutricional de los niños en la actividad física 8 a 10 años de Quinto año de Educación General Básica de la Escuela “Manuel Agustín Cabrera Lozano” Loja 2015.

1.2 Objetivos Específicos.

- Diagnosticar el estado nutricional que presentan los niños y su relación con la actividad física.
- Planificar actividades físicas que ayuden a mejorar el estado nutricional de los niños.
- Analizar el programa de actividades planificadas para mejorar el estado nutricional de los niños.
- Evaluar el programa de actividades planificadas para mejorar el estado nutricional de los niños.

e. MARCO TEÓRICO

ESQUEMA

CAPITULO I

1. ESTADO NUTRICIONAL

1.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

1.1.1..... *Desarrollo Cognitivo.*

1.2 DESARROLLO FÍSICO.

1.3 COMPORTAMIENTO.

1.4 SEGURIDAD.

2. EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

2.1 CONCEPTO.

2.2 SISTEMAS DE EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

2.3 DETERMINACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN CORPORAL.

2.3.1..... *Antropometría.*

2.3.2..... *Peso-Talla.*

2.3.4..... *Masa corporal total.*

2.4 EVALUACIÓN BIOQUÍMICA DEL ESTADO NUTRICIONAL.

2.4.1..... *Otros indicadores bioquímicos del estado nutricional lípidos.*

2.5 EVALUACIÓN CLÍNICA DEL ESTADO NUTRICIONAL.

2.6 OTROS SISTEMAS DE EVALUACIÓN.

2.6.1..... *Parámetros Inmunológicos Relacionados con el Estado Nutricional.*

CAPITULO II

HÁBITOS Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS.

2.1 HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL.

2.2 FACTORES DETERMINANTES DE LOS HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO EN LA POBLACIÓN INFANTIL

2.3 PERFIL GENERAL DE CONSUMO POR GRUPOS DE ALIMENTOS

□..... Carnes

□..... Pescado

□..... Huevos

□..... Legumbres

□..... Cereales y papas

□..... Verduras

□..... Frutas

-Bollería y galletas
- Dulces y golosinas
- Bebidas alcohólicas

2.4 PREFERENCIAS ALIMENTARIAS, OPINIONES SOBRE TEMAS RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN.

2.4.1.....*Preferencias Alimentarias*

- Preferencias de frutas
- Preferencias de verduras y hortalizas
- Preferencias de legumbres
- Preferencias de cereales, bollería y productos para el desayuno
- Alimentos preferidos y alimentos más rechazados por la población infantil y juvenil.

CAPITULO III

4. ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS.

3.1 CONCEPTOS

3.2 BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS

3.3 LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS

CAPITULO I

ESTADO NUTRICIONAL

1.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR.

1.1.1 Desarrollo Cognitivo.

“El desarrollo psíquico ocurre como un proceso espontáneo, continuo, de automovimiento, de saltos hacia escalones superiores, que implica el paso a nuevas formas de pensar, sentir y actuar“ Piaget (1932).

El desarrollo cognitivo, según las teorías de pasa por etapas bien diferenciadas en función del tipo de operaciones lógicas que se puedan o no realizar.

- La primera etapa engloba del nacimiento a los 2 años, es la primera etapa, llamada de inteligencia sensomotriz, en esta etapa el niño pasa de realizar movimientos reflejos inconexos al comportamiento coordinado, pero aún carece de la formación de ideas o de la capacidad para operar con símbolos.
- En la segunda etapa, comprendida de los 2 a los 7 años, llamada del pensamiento pre-operacional, el niño es capaz ya de formar y manejar símbolos, pero aún no es capaz de operar lógicamente con ellos.
- En este período el niño es capaz de realizar procesos lógicos elementales, razonando en forma deductiva de la premisa a la conclusión. Empieza a superar las limitaciones características del pensamiento de la etapa pre-operacional. Sin embargo, sólo será capaz de poner en práctica estos procesos lógicos cuando hagan directamente referencia a objetos concretos. Los problemas abstractos y las hipótesis enunciadas verbalmente quedarán excluidos de su razonamiento durante algún tiempo, hasta acceder al estado siguiente y último del desarrollo cognitivo, mismo que tendrá lugar hacia los once años, siempre y cuando haya superado con éxito los estadios anteriores.
- Esta primera etapa operacional constituye una especie de tránsito entre lo que se ha denominado lógica de la acción instaurada durante el período pre-operacional, y la adquisición de las estructuras lógicas más generales, que se producirán cuando el individuo sepa desprenderse de lo concreto y sea capaz

de situar lo real en un conjunto de transformaciones posibles. En las operaciones concretas el niño utiliza estructuras de conjunto que constituyen la base funcional del pensamiento lógico-abstracto, desarrollando una serie de funciones que desde el estadio sensoriomotor empezaron a perfilarse; dichas estructuras son elementales y rudimentarias y no permiten todavía al niño utilizar combinaciones generales abstractas.

1.2 Desarrollo Físico.

Los niños en edad escolar generalmente tienen habilidades motrices fuertes y muy parejas. Sin embargo, puede haber grandes diferencias entre los niños en relación con la coordinación (en especial la coordinación ojo-mano), resistencia, equilibrio y resistencia física.

Las destrezas de motricidad fina también varían de forma significativa e influyen en la capacidad del niño para escribir en forma pulcra, vestirse de forma adecuada y realizar ciertas tareas, como tender la cama o lavar los platos.

Las diferencias en estatura, peso y contextura entre los niños de este rango de edad pueden ser muy marcadas. Es importante recordar que los antecedentes genéticos, al igual que la nutrición y el ejercicio pueden tener influencia sobre el crecimiento.

1.3 Comportamiento.

Las dolencias físicas frecuentes (como dolor de garganta, dolor de estómago y dolor en las extremidades) pueden deberse simplemente a un aumento de la conciencia corporal del niño.

Aunque no suele haber evidencia física que corrobore dichas dolencias, es necesario investigarlas tanto para descartar una posible enfermedad importante como para asegurarle al niño que el padre se preocupa por su bienestar. La aceptación de los compañeros se vuelve cada vez más importante durante los años de edad escolar. Los comportamientos necesarios para formar parte de un grupo tienen que negociarse con los padres para que el niño pueda tener aceptación y tolerancia del grupo, sin salirse

de los límites de un comportamiento aceptable según los estándares de su propia familia. 0

La amistad a esta edad tiende a establecerse principalmente con miembros del mismo sexo. Esta falta de aprecio por el sexo opuesto va desapareciendo de forma paulatina a medida que el niño se acerca a la adolescencia.

Mentir, hacer trampa o robar son ejemplos de comportamientos que puede "probar" un niño en edad escolar al aprender a negociar las muchas expectativas y normas establecidas por la familia, los amigos, la escuela y la sociedad en general. Dichos comportamientos retan a los padres a manejar la situación en privado (sin poner al niño en ridículo delante de sus compañeros), aplicar un castigo que guarde relación con el comportamiento, dando ejemplo de enmienda y perdón.

La capacidad para mantener la atención es importante para alcanzar el éxito tanto en la escuela como en el hogar. Los niños de 6 años de edad deben ser capaces de concentrarse en una tarea durante al menos 15 minutos y, para cuando cumplen los 9 años, deben ser capaces de mantenerse concentrados durante aproximadamente una hora. Para el niño, es importante aprender a manejar el fracaso o la frustración sin disminuir la autoestima o desarrollar un sentido de inferioridad

1.4 Seguridad.

- *La seguridad del niño en edad escolar es importante.*

Los niños en edad escolar son muy activos y tienen necesidad de realizar actividades físicas agotadoras, necesidad de aprobación por parte de sus compañeros, al igual que comportamientos osados y aventureros. A los niños se les debe enseñar a participar en deportes en áreas adecuadas, seguras y supervisadas, con un equipo apropiado y las reglas del caso. Las bicicletas, patinetas, patines en línea y demás equipos para deportes recreativos deben ajustarse apropiadamente al niño y deben utilizarse sólo de acuerdo con las reglas generalmente reconocidas para conductores y peatones y con el equipo de seguridad respectivo, como cascos, rodilleras, coderas, protectores de muñeca. Los equipos deportivos no deben utilizarse en la oscuridad ni bajo condiciones climáticas extremas.

- Las clases de natación y de seguridad en el agua pueden evitar que el niño se ahogue. Asimismo, las instrucciones de seguridad en relación con el uso de fósforos, encendedores, parrillas, estufas o fogatas abiertas pueden evitar quemaduras mayores.
- La medida más importante para la prevención de lesiones graves o muerte por accidentes de tránsito sigue siendo el uso de cinturones de seguridad.

a.1 EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.

a.1.1 Concepto.

El estado nutricional de una persona o un colectivo es el resultado de la interrelación entre el aporte nutricional que recibe y las demandas nutritivas del mismo, necesarias para permitir la utilización de nutrientes, mantener las reservas y compensar las pérdidas. La determinación del estado nutricional es una necesidad fundamental en la situación actual de desarrollo sanitario, dada la estrecha relación entre nutrición y salud (Serra, 2001).

Para el pediatra de atención primaria el seguimiento periódico del niño en los exámenes de salud, y su exploración ante cualquier circunstancia patológica, lo convierte en el mejor conocedor de su crecimiento, desarrollo y estado de nutrición. Entendiendo bien la fisiología y evaluando la progresión individual en el tiempo, dispone de la mejor herramienta para detectar precozmente cualquier desviación de la normalidad.

En nuestra sociedad, determinados hábitos han propiciado la tendencia a la sobre nutrición y obesidad de la población infantil, con la consiguiente predisposición a padecer en la edad adulta enfermedades nutricionales (obesidad, hipertensión arterial, aterosclerosis). Pero también se sufre desnutrición como consecuencia de alimentación inadecuada en cantidad y/o calidad (malnutrición primaria) o por procesos orgánicos que desencadenan un balance energético negativo o malnutrición secundaria (Martínez, 2002).

Normalmente, en los estudios poblacionales de grupos fisiológicos, se lleva a cabo gran número de determinaciones, dado que aunque la muestra es grande, las

variables de estudio se plantean en función de los objetivos, de los recursos humanos y económicos y en ocasiones con estudios precedentes.

Sin embargo, en los hospitales o centros de salud, puesto que cada paciente exige su evaluación nutricional y esto comporta problemas económicos y de tiempo, se reduce mucho el número de determinaciones. En este caso, el clínico debe decidir cuáles son las mínimas determinaciones que tendrán que hacerse en función de las limitaciones de todo tipo que puedan estar presentes.

En cualquier caso, el concepto de evaluación del estado nutricional tiene un carácter y una aplicación amplísima. Cuando un clínico está realizando la anamnesis y otros aspectos de la historia clínica del paciente con los datos de peso, talla, tipo de comida que ingiere, o concentraciones de colesterol en sangre, etc., está haciendo una evaluación del estado nutricional, aunque este hecho esté más o menos indiferenciado o más o menos sistematizado.

a.2 Sistemas de Evaluación del Estado Nutricional.

Múltiples son los datos que pueden ayudar a la evaluación del estado nutricional, pero fundamentalmente pueden ser agrupados en 5 apartados:

- Determinación de la ingesta de nutrientes.
- Determinación de la estructura y la composición corporal.
- Evaluación bioquímica del estado nutricional.
- Evaluación inmunológica y de pronóstico nutricional.
- Evaluación clínica del estado nutricional.

a.3 Determinación de la Estructura y Composición Corporal.

a.3.1 Antropometría.

La evaluación antropométrica tiene por objeto determinar las modificaciones en la constitución y composición corporal, a través de medidas físicas de longitud y peso.

La razón que justifica las medidas antropométricas es que cada día existe mayor conciencia de que la talla media y demás aspectos morfológicos de constitución y

composición corporal, están menos ligados de lo que se creía a factores genéticos y más a factores ambientales, entre ellos la alimentación, en especial en fases de crecimiento rápido.

Objetivos de la antropometría:

- Evaluación del estado nutricional actual.
- Control del crecimiento y desarrollo en niños y adolescentes.
- Evaluación del efecto de las intervenciones nutricionales.
- Características generales de la antropometría:
- Constituye un método en cierto grado objetivo y no invasivo de medir la constitución y composición corporal en general y de partes específicas.
- Las medidas son relativamente sencillas, rápidas y económicas.
- Los datos antropométricos son capaces de reflejar cambios en la ingesta nutricional producidos a largo plazo.
- Los resultados obtenidos deben evaluarse comparando con referencias estándar de acuerdo con la edad y sexo del individuo, aunque el propio individuo en ocasiones puede tomarse como referencia.
- Parámetros antropométricos más usuales:

Peso-Talla.

El peso que mide la masa corporal y la talla, destacan como las más frecuentes (Onis M, 2004) Estos parámetros siguen utilizándose porque ha mejorado su precisión, su costo sigue siendo bajo y son accesibles a los sujetos de estudio; pero además, porque se pueden generar indicadores para el cuidado de la salud si se comparan con un valor de referencia, estableciendo puntos de corte apropiados.

El peso debe obtenerse con el individuo en bipedestación, descalzo, en ropa interior ligera. Existen en el mercado distintos dispositivos que permiten determinar el peso en personas encamadas o que no pueden mantenerse de pie. Es deseable que se utilicen balanzas homologadas, bien calibradas y precisas (100 g.). Para estimar el peso en niños pequeños se utilizan balanzas pesa-bebés específicas (Aranceta B. J., 2001)

La talla se determina también en bipedestación con la ayuda de estadiómetros o tallímetros homologados bien calibrados. Existen tallímetros adecuados para medir la

talla en bebés. Cuando el sujeto no puede permanecer de pie pueden realizarse estimaciones de la talla a partir de otras mediciones, como envergadura de los brazos o la altura de la rodilla, dimensiones que presentan una elevada correlación con la altura vertical. La altura de la rodilla puede medirse con el individuo sentado o encamado.

a.3.2 IMC.

Han sido muchas las fórmulas utilizadas en función de la edad y la talla y según el sexo para establecer lo que impropiamente se ha denominado peso ideal. En la actualidad, sociedades científicas, organismos internacionales y documentos de consenso recomiendan el empleo del índice de masa corporal (IMC) o índice de Quételet en los estudios poblacionales, especialmente para estimar la prevalencia de obesidad.

- $IMC = \text{Peso} / \text{Talla}^2$

La OMS y también la Sociedad para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) considera valores normales para el IMC los comprendidos entre 18,5 y 24,9. Se tipifica como obesas las personas con un $IMC \geq 30$. La SEEDO considera como sobrepeso los valores del $IMC > 25$ y también prevé un intervalo de riesgo para los valores comprendidos entre 27 y 29,9 cuando se acompaña de otros factores de riesgo. En los niños, aunque no hay unanimidad, en general, se acepta el P85 como límite para el sobrepeso y el P95 para la obesidad (Hernández, 2001).

a.3.3 Masa corporal total.

El peso de un individuo probablemente es la medición más utilizada para estimar la masa corporal total. Según el momento en que se realiza la medición y atendiendo a su relación con la evolución del estado nutricional, pueden considerarse distintos indicadores en relación con el peso:

- **Peso actual:** Es el peso que tiene el individuo en el momento del diagnóstico. Es una medición precisa y fiable de la masa corporal total, aunque no permite definir compartimentos.

- **Peso habitual:** es el peso que el individuo ha mantenido durante más tiempo. Puede no ser el peso saludable y varía en distintas etapas de la vida.
- **Peso normal o teórico:** es el peso que podemos encontrar en las tablas de peso- talla de la población normal y está ligado al sexo, la talla y la complexión del individuo.
- **Peso saludable:** es el rango de valores para el peso comprendido entre los percentiles 10 y 85 de las tablas de pesos normales.
- **Peso ideal:** es un punto dentro del rango del peso saludable en el que el individuo se siente bien, se ve bien y no le cuesta mantenerlo.
- **Grasa corporal**
- La medición de grasa corporal o adiposidad por antropometría se realiza por medición de los pliegues cutáneos mediante un lipocalibre de presión constante tipo Holtain, Langer o Harpeden. A mayor pliegue cutáneo, mayor adiposidad, y al contrario.
- Son bastantes los pliegues que según los distintos autores pueden determinarse, aunque de entre ellos destacarían los 4 siguientes:
- **Pliegue cutáneo tricípital:** se mide en el punto medio entre el borde inferior del
- **Pliegue cutáneo bicípital:** se mide en la cara anterior del brazo a la altura del punto medio sobre el vientre del músculo bíceps.
- **Pliegue cutáneo suprailíaco:** se mide en la línea media axilar por encima de la cresta iliaca antero-superior.
- **Pliegue cutáneo subescapular:** se mide en la zona inmediatamente por debajo del borde escapular.

De todos los parámetros usados para determinar grado de adiposidad (y grado de desnutrición aproximada), por su facilidad y rapidez destaca sobre todos la medida del pliegue tricípital (Girolami, 2003).

Diámetros corporales

Los diámetros corporales se determinan con calibres adecuados, de rama corta para medir la muñeca o el codo, y de rama larga para los diámetros mayores (hombro,

tórax, etc.). Los diámetros cortos también pueden determinarse con la ayuda de un calibre o pie de rey convencional (F, 1991).

- Diámetro biacromial: se determina con el sujeto de pie, con los talones juntos, los brazos relajados a lo largo del tronco y los hombros desnudos ligeramente hacia delante. El observador se coloca por detrás del sujeto y palpa previamente los dos procesos acromiales, colocando en los bordes de estos puntos anatómicos los extremos del aparato de medición. Es un parámetro útil en la comparación de determinaciones entre sexos y también con fines ergonómicos.
- Diámetro del codo: se mide con el individuo con el brazo levantado, el codo flexionado en ángulo recto y la palma de la mano mirando al observador, que se coloca de frente al sujeto y palpa la distancia entre los dos cóndilos del húmero. El calibre o antropómetro se coloca de forma oblicua. Es un parámetro útil para determinar la complejidad y la masa ósea.
- Diámetro de la muñeca: el paciente permanecerá con el codo flexionado en ángulo recto. El observador se coloca de frente al individuo, palpará la apófisis estiloides y colocará el calibre a esa altura de forma oblicua. Es una medición útil para determinar la complejidad y la masa ósea.
- Diámetro sagital: se determina con la ayuda de un nivel de aire y una regla de unos 50 cm aproximadamente. El paciente permanece en decúbito supino sobre un plano duro (mesa), los brazos relajados a lo largo del cuerpo y el torso descubierto. El nivel se coloca en la parte más alta del abdomen, perpendicular al eje longitudinal del paciente, apoyándolo levemente, y manteniéndolo horizontal. Un ayudante medirá con la regla la distancia entre la mesa y la base del nivel. Debe medirse en espiración. Es una determinación útil para estimar la

2.1 Evaluación Bioquímica del Estado Nutricional.

La ordenación bioquímica ocupa en la evaluación del estado nutricional un sistema obligado, no solo porque permite detectar deficiencias o excesos nutricionales difíciles de conseguir por los otros sistemas, sino también porque gracias a los

enormes avances metodológicos de tipo analítico que han ocurrido en los últimos años, sus posibilidades de aplicación son enormes y crecientes.

Existen tres grupos de métodos posibles para cada nutriente: el primero permite conocer si la ingesta de un nutriente es mayor o menor; el segundo indica la posibilidad de depleción celular, es decir disminución de las reservas tisulares o puede servir para determinar si una función que depende de un nutriente en concreto está afectada por un menor nivel celular del mismo. En cuanto al tercer tipo de método, se denomina como suplementario porque por sí mismo no es capaz de asegurar una posible deficiencia, pero ayuda en la comprobación de lo que indiquen los otros métodos (Grant A, 1985.) (RS., 1990)

a.3.4 Otros indicadores bioquímicos del estado nutricional lípidos.

En general, las alteraciones del metabolismo lipídico se encuentran habitualmente ante dietas excesivas en general o particular en grasas, y sobre todo si estas son saturadas.

Los indicadores más utilizados son colesterol plasmático total, colesterol unido a lipoproteínas de alta densidad (c-HDL), triglicéridos. En menor grado apoproteína A y B.

- ***Ácido úrico***

En ocasiones, elevadas concentraciones séricas de ácido úrico se asocian a ingestas dietéticas excesivas, por lo que puede ser un índice aunque poco específico de un mal estado nutricional.

Aunque a veces se incluyen otros parámetros como glucosa plasmática y urinaria, cuerpos cetónicos, etc., como indicadores del estado nutricional, en realidad no pueden considerarse como tales, sino más bien como índices del funcionamiento normal del metabolismo de hidratos de carbono y grasas.

2.2 Evaluación clínica del estado nutricional.

La malnutrición generalizada o específica de nutrientes, al llegar a determinado grado de gravedad, conduce a la aparición de signos clínicos evidentes. Por ello, debe estudiarse la existencia o no de los mismos en distintas zonas y órganos corporales, tales como: cabello, cara y cuello, ojos, labios, dientes, encías, lengua,

piel, uñas, tejido subcutáneo, abdomen, aparato genital y sistema esquelético, extremidades inferiores y presión arterial.

La exploración física en busca de signos y síntomas físicos es uno de los apartados clave en la evaluación del estado nutricional. Son signos clínicos indicativos de déficit nutricional el aspecto deslustrado del cabello; un pelo fino y ralo despigmentado (Mactas M, 2003) (Mataix J, 2002). Alteraciones cutáneas en la cara, tales como despigmentación difusa o seborrea nasolabial también son sugestivas. La palidez es frecuente en presencia de anemia, como en el déficit de hierro, vitamina B12 o ácido fólico.

En el ojo pueden observarse algunos signos clínicos sugestivos de déficit nutricional descritos clásicamente. Por ejemplo las manchas de Bitot características del déficit de vitamina A, lo mismo que la queratomalacia; o bien la xerosis conjuntival o corneal, o la blefaritis o palpebritis anual, frecuente en los estados deficitarios en riboflavina y niacina.

Los labios y la mucosa oral son lugares frecuentes de manifestaciones clínicas de déficit nutricionales. Signos clínicos como la queilosis, cicatrices angulares o alteraciones en la lengua (glositis, lengua geográfica; lengua magenta; lengua roja; papilas filiformes o incluso hipogeusia) son algunos de los signos clínicos clásicos.

La aparición de hemorragias en las encías y que estas sean esponjosas son signos descritos en el déficit de vitamina C. También se han descrito signos característicos en la piel, las uñas y el tejido subcutáneo.

En otras ocasiones se trata de signos clínicos que pueden darse en presencia de malnutrición, pero que también pueden deberse a otras causas y, por tanto, deben investigarse con más detenimiento.

2.3 Otros Sistemas de Evaluación.

2.3.1 Parámetros Inmunológicos Relacionados con el Estado Nutricional.

Diferentes estudios han puesto en evidencia que el sistema inmunitario no puede funcionar de manera óptima si hay malnutrición. El estado nutricional afecta con

claridad al sistema inmunitario, por lo cual pueden utilizarse determinados parámetros relacionados con la función inmunitaria para evaluar en especial una disminuida situación nutricional.

Los estados infecciosos se acompañan de un deterioro del estado nutricional. Por otro lado, la malnutrición aumenta la susceptibilidad a infecciones como consecuencia de alteraciones funcionales que ocasionan una depresión en los mecanismos de defensa, que puede deberse al déficit o exceso de nutrientes específicos en presencia o no de malnutrición calórico proteica.

En los estudios nutricionales, en ocasiones puede ser de interés contemplar como parte de la evaluación global no invasiva la frecuencia y duración de episodios infecciosos, días de fiebre, días de hospitalización y el uso de antibióticos (Pallaro & Slobodianik, 2003)

Entre los distintos ensayos de inmunocompetencia utilizados como indicadores del estado nutricional, merecen citarse:

- Inmunidad innata: capacidad bactericida de los neutrófilos; capacidad fagocítica de los macrófagos; fracción C3 del complemento.
- Evaluación de la inmunidad celular: - Recuento de leucocitos. - Recuento total de linfocitos. - Recuento de linfocitos T, subpoblaciones linfocitarias T y su relación. Aproximadamente el 75-80% de los linfocitos circulantes son linfocitos T (LT). En los estudios nutricionales se determinan habitualmente las subpoblaciones CD1 (LT inmaduros); CD2 (células T totales); CD3 (LT maduros); CD4 (LT colaboradores) y CD8 (LT citotóxico-supresores). En el paciente malnutrido disminuyen los LT maduros completamente diferenciados o CD3+ periféricos. Estos LT maduros pueden reconocerse por la tradicional técnica de rosetas o bien por anticuerpos monoclonales y detectados por microscopia de fluorescencia o citometría de flujo (Pallaro & Slobodianik, 2003). También se ha observado un aumento en los LT inmaduros (CD1), una disminución acusada de los LT colaboradores (CD4+) y, sin embargo no es tan marcada la reducción de los LT citotóxico- supresores (CD8+).
- Pruebas cutáneas de hipersensibilidad retardada. Se encuentra disminuida en el paciente malnutrido y se recupera con la terapia nutricional.
- Ensayos de proliferación linfocitaria en presencia de mitógenos. Los mitógenos más utilizados para la proliferación de linfocitos T son la concavalina A y la fitohemaglutinina. Para los linfocitos B se utiliza el LPS. El pokeweed mitogen se usa para ambos.

- Determinación de interleucinas en suero o en cultivo. Las interleucinas son factores solubles que participan en las relaciones entre las células B, T y otras células del sistema inmunitario.
- Ecografía tímica. En los estados de malnutrición se produce una atrofia de los órganos linfoides.
- Hormonas tímicas. Timulina, timopoyetina y timosina alfa 1 son producidas por el epitelio tímico, que también se atrofia en los estados de malnutrición, y en consecuencia las concentraciones hormonales.
- Evaluación de la inmunidad humoral: - Recuento de linfocitos B. - Determinación de inmunoglobulinas IgA, IgG e IgM. Las concentraciones suelen estar aumentadas como consecuencia de las infecciones de repetición.
- Evaluación de la inmunidad secretora: determinación de la IgA secretora por inmunodifusión radial. Es un parámetro de respuesta rápida y se determina en muestras de fácil obtención, por lo que es un buen indicador.

CAPITULO II

2. Hábitos y Preferencias Alimentarias.

La alimentación siempre ha constituido un tema de especial interés para la pediatría, ya que una nutrición correcta en el niño no solo va a propiciar y estado de bienestar y energía, sino que va a sentar las bases de una larga supervivencia y de una buena calidad en las sucesivas edades del individuo, lo que permitirá la prevención de enfermedades que se manifestarán en la edad adulta. En la actualidad existe un gran interés en la puesta en marcha en lo que se ha dado en llamar “hábitos saludables”, ya que se ha podido establecer que una correcta alimentación desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo permite el mantenimiento y promoción de la salud (Ballabriga, 1990).

Durante la edad escolar, como refiere (Aranceta J. , 1997), los factores que influyen en la conducta alimentaria no sólo dependen de la familia, sino que también van a depender del medio escolar donde el niño pasa la mayor parte del día, de sus compañeros y amigos, de la publicidad y medios de comunicación, especialmente la

televisión. De hecho, el 50% de la publicidad emitida por la televisión hace referencia a productos alimentarios. Durante la edad escolar el horario de comidas tiende a ser más regular y los estudios realizados a nivel nacional ponen de manifiesto los siguientes hechos: Con frecuencia se omite el desayuno o éste es insuficiente o inadecuado (Aranceta & Serra, 2001).

La estancia diaria fuera del hogar y una mayor autonomía llevan al niño/a a que consuma alimentos seleccionados por él. Existe un elevado consumo de proteínas y grasas saturadas con consumo insuficiente de legumbres, verduras y frutas. También suele tener un aporte bajo de calcio y hierro (Aranceta & Serra, 2001)

La edad escolar es una etapa de gran interés para procurar la adquisición de conocimientos, potenciar habilidades y destacar y favorecer la adquisición de hábitos relacionados con una alimentación equilibrada que capaciten al niño a tomar decisiones por sí mismo que perdurarán en el futuro. A fin de conseguir este objetivo es necesario influir en el medio familiar y escolar con mensajes y contenidos que sean claros y concordantes encaminados a la adquisición de hábitos dietéticos adecuados y saludables, teniendo en cuenta las preferencias, costumbres y situación socioeconómica a fin de proponer dietas razonables, y de fácil aceptación y aplicación (Aranceta B. J., 2001).

2.1 Hábitos Alimentarios y Consumo de Alimentos en la Población Infantil.

La infancia y la adolescencia constituyen una etapa de indudable interés para la nutrición, pues supone una etapa de promoción y consolidación de los hábitos alimentarios y, por tanto potencialmente influenciable. Constituye una etapa de riesgo dado el incremento de necesidades nutricionales durante el crecimiento y desarrollo, y además en Ecuador este colectivo ha notado más que ningún otro las modificaciones acaecidas a la dieta mediterránea y a la transformación del modelo alimentario en el que la industria alimentaria va ganando terreno a la cocina.

La mayoría de información que se utiliza en Ecuador proviene de estudios de disponibilidad familiar o nacional que no permiten desagregar la información para

niños y adolescentes, y, además la mayor parte de encuestas de nutrición regional excluyen este grupo poblacional. Por todo ello, con excepción de algunos estudios realizados en comunidades autónomas o ciudades (Aranceta & Serra, 2001)

Según (García, 2000) menciona que no existe una información detallada en Ecuador acerca de los hábitos alimentarios y el estado nutricional de la población infantil y juvenil. El estudio enKid, estudio transversal realizado sobre una muestra aleatoria de la población con edades entre 2 y 24 años, ha aportado datos de gran interés sobre los hábitos alimentarios y otros estilos de vida en este grupo de población.

Se ha pretendido profundizar en los aspectos metodológicos del estudio, el cual por sus características de muestra y diseño representan el más importante estudio epidemiológico realizado en Ecuador en el grupo de edad de 2 a 24 años.

El patrón alimentario y perfil nutricional que se derivan de los datos del estudio enKid reflejan los cambios en los hábitos alimentarios y del estado nutricional que han ocurrido en Ecuador, siendo en las cohortes de niños y adolescentes donde, más que en cualquier otro grupo de edad, se deterioran algunas características de la dieta mediterránea (Serra Majem L, 2001)

En esta descripción de los hábitos alimentarios y el consumo de alimentos de la población de 2 a 24 años se ponen de manifiesto notables cambios alimentarios con la edad que reflejan la evolución de los hábitos alimentarios, y también pueden esconder un cambio transicional del patrón alimentario de la cultura alimentaria de nuestros jóvenes. En este sentido cabe destacar aquellos alimentos cuya tendencia “se corrige” a partir de los 18 años, como es el caso de bollería, embutidos y azúcares en sentido descendente, y de verduras en sentido ascendente.

El estudio enKid muestra importantes diferencias geográficas que en muchos casos, pero no en todos, se asemejan a las diferencias encontradas para la población adulta (Aranceta & Serra, 2001), Sin embargo, no puede hablarse de un gradiente Norte-Sur en los determinantes alimentarios saludables de la dieta, ni de un gradiente Este-Oeste, si bien el Noreste presenta un patrón más favorable en muchos alimentos, y también aunque en menor medida el Norte, y es quizás el Centro y Canarias las zonas con un perfil más desfavorable.

En análisis posteriores utilizando distintos índices de calidad de la dieta, como el índice de adhesión a la dieta mediterránea, nos permitirá discriminar mejor las cualidades de la alimentación en las distintas regiones. Así mismo, los resultados del estudio enKid enfatizan las importantes repercusiones del nivel socioeconómico y de instrucción de los progenitores en el patrón de consumo alimentario, lo que pone de manifiesto las desigualdades existentes en nuestro país en relación con el acceso a determinados alimentos básicos, como son el pescado y la carne roja, las frutas y las verduras, y el yogur y los quesos. Así mismo llama la atención el mayor consumo de embutidos, pollo y bebidas alcohólicas en los estratos económica y culturalmente más desfavorecidos, que acostumbran a situarse en algún suburbio de las grandes ciudades y en núcleos de tamaño mediano y pequeño. Ello debe hacernos reflexionar acerca de la influencia del precio de determinados alimentos sobre la calidad nutricional de la dieta, hecho que se ha banalizado en nuestro país bajo el pretexto de que los alimentos saludables no son necesariamente más caros (Aranceta & Serra, 2001).

El consumo de frutas y verduras es uno de los aspectos más relevantes en la promoción de una dieta saludable tanto en la edad adulta como en la infancia. Los consumos de frutas fueron de 13 veces a la semana según el cuestionario de frecuencia de consumo, y de 191 g/día según el recordatorio de 24 h. Estos últimos pueden considerarse muy bajos. El consumo de verduras fue de 10 veces a la semana, según el cuestionario de consumo, y de 90 g/día, según el recordatorio, cifras muy inferiores a las deseables para este grupo de edad. Todo ello obliga a promover el consumo de frutas y verduras en la población infantil y juvenil en el contexto de una política nutricional dirigida a este decisivo grupo poblacional.

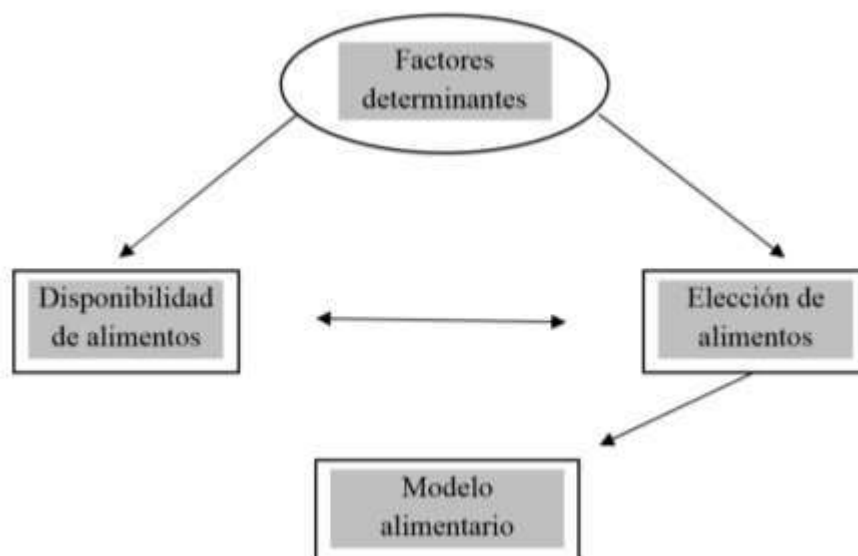
Por otro lado, el desayuno continúa siendo la asignatura pendiente de nuestros jóvenes, pues sólo aporta el 14% de la ingesta diaria, la cual se concentra mayoritariamente en la comida y la cena (65%) (Serra y Aranceta, 2000).

Las diferencias territoriales y ligadas al nivel socioeconómico obligan a promover las intervenciones nutricionales, que deben tender a disminuir las diferencias entre regiones y entre estratos sociales de una misma comunidad, con el objeto de reducir desigualdades como reto prioritario para la salud pública.

2.2 Factores Determinantes de los Hábitos de Consumo Alimentario en la Población Infantil

Es evidente que los hábitos alimentarios son de naturaleza compleja y son múltiples los factores que intervienen en su configuración. Podríamos simplificar este complejo entramado diferenciando dos grandes bloques de condicionantes. Por un lado, aquellos que influyen en la cantidad, variedad, calidad y tipo de alimentos disponibles y accesibles para su consumo. Entre ellos cabe destacar factores geográficos, climáticos, políticos, económicos, infraestructuras y transporte, entre otros. El segundo gran bloque se refiere a los factores que influyen en la toma de decisiones y en la elección individual de alimentos en base a la oferta disponible. Dentro de este grupo destacan los aspectos psicológicos, sociales, antropológicos, culturales, tradiciones, simbolismo, nivel educativo, nivel de información, concienciación y sensibilización, preocupación por la salud y cuidado personal, estado de salud, el marketing y la publicidad, los medios de comunicación social, entre otros (Story M N.-S. D., 2002) (Aranceta B. J., 2001)

Factores que influyen en los hábitos alimentarios



Algunos modelos teóricos clasifican los factores que influyen en los hábitos alimentarios de los niños y adolescentes en 4 niveles: influencias personales (intrapersonales), influencias sociales (interpersonales), influencias del entorno físico comunitario e influencias del macroambiente social (Story M N.-S. D., 2002).

En el estudio enKid (Serra y Aranceta, 2000) (Aranceta & Serra, 2001) se han evaluado los hábitos de consumo alimentario de la población entre 2 y 24 años utilizando como método para el análisis de la ingesta el recordatorio de 24 h, contemplando 2 días en el 25% de la muestra, y un cuestionario cuantitativo de frecuencia de consumo que constaba de 169 ítems. Para cada ítem se consideraba el consumo habitual (al menos una vez al mes durante el último año), la frecuencia diaria, semanal o mensual en cada caso, y una estimación del tamaño de la ración usual.

2.3 Perfil general de consumo por grupos de alimentos

- ***Carnes***

Más del 99% del colectivo incluyen habitualmente alimentos del grupo de las carnes en su dieta. Las mayores proporciones de consumidores se observan para la carne de pollo y otras aves, seguida por la carne de cerdo y vacuno. Entre los embutidos destaca el consumo de jamón de York en el grupo de menor edad (2-5 años), y el consumo de chorizo y jamón serrano en los de mayor edad.

El grupo de las carnes está presente en la dieta diaria como algo más de dos raciones, tanto en el colectivo masculino como en el femenino. La frecuencia de consumo para el grupo masculino aumenta desde 1,85 raciones/día en el grupo de varones de 2 a 5 años hasta 2,53 raciones/día en el subgrupo de varones de 14 a 17 años. En el colectivo femenino la frecuencia de consumo más elevada se estima en el subgrupo entre 10 y 13 años (2,15 raciones/día).

- ***Pescado***

El 98,67% de los varones y el 98,40% de las mujeres consumen habitualmente alimentos en el grupo de los pescados, preferentemente a partir de pescados blancos (merluza, pescadilla, gallo, lenguado, etc.). La frecuencia media de consumo para este grupo es inferior a 1 ración/día, aproximándose a algo más de 4 raciones/semana.

- ***Huevos***

El 98% del colectivo incluye usualmente los huevos en su dieta, preferentemente en forma de tortilla y revueltos. Se estima una frecuencia de consumo para este grupo de 3 huevos/semana.

En conjunto, las carnes, huevos y pescado están presentes en la dieta diaria como 3 o más raciones. Esta cifra supera en una ración diaria el perfil medio recomendado, que plantea en 2 raciones/día la presencia de los grupos de alimentos que suministran fundamentalmente proteínas de origen animal, esto es, las carnes, los huevos y los pescados.

El 46,9% de los varones y el 39,9% de las mujeres realizan un consumo ajustado a las recomendaciones para el grupo de carne, pescado y huevos.

- ***Lácteos***

Más del 99% del colectivo consume alimentos del grupo de la leche y derivados lácteos, principalmente a partir de la leche, seguido por los yogures y postres lácteos como flan y natillas. Para este grupo alimentario se ha estimado una frecuencia de consumo de 3,77 raciones/día en el grupo de varones y 3,54 raciones/día en el colectivo femenino, nivel situado en el intervalo recomendado, 3-4 raciones/día.

El 39,3% de los chicos y el 33,3% de las chicas realizan un consumo adecuado de lácteos, con los mayores porcentajes en el grupo de edad más joven (2-5 años) en ambos sexos. La mayor proporción de consumos inadecuados para el grupo de los lácteos (< 3 raciones/día) se ha observado en el grupo de 18 a 24 años entre los varones y en el grupo de 14 y 24 años en las mujeres.

- ***Legumbres***

El porcentaje de consumidores usuales de alimentos del grupo de las legumbres es del 95,6% en los varones y 94,2% en el subgrupo femenino, que consume como medias 1,9 raciones de legumbres semanales, principalmente a partir de las lentejas seguidas en segundo nivel por los garbanzos.

El 53,7% de los chicos y el 46,9% de las chicas realizan consumos adecuados de este grupo alimentario.

- ***Cereales y papas***

Cerca del 100% del colectivo consume usualmente alimentos de este grupo, principalmente a partir del pan blanco, las pastas, el arroz y las papas, en mayor medida como papas fritas. En conjunto, este grupo de alimentos está presente como 3,8 raciones día, cifra por debajo de las 4-6 raciones/día recomendadas.

El 41,3% del colectivo realiza consumos adecuados de cereales y papas. El subgrupo de 2 a 5 años en los varones (63,4%) y el de mayor edad en las mujeres (69,9%) expresa los porcentajes más elevados de consumo inadecuado.

- ***Verduras***

El 96,7% del colectivo consume usualmente alimentos del grupo de las verduras y hortalizas, con un consumo global para este grupo de 1,4 raciones/día, cifra inferior a las 2 raciones/día recomendadas, una ración en forma de verduras cocidas y una ración como verduras crudas en ensalada.

Se ha estimado un consumo medio de 0,65 raciones/día para las verduras cocidas, principalmente a partir de las judías verdes, tomates y verduras de hoja verde, como las coles, acelgas y puerros. Para las verduras y hortalizas crudas en ensalada se ha estimado una frecuencia de consumo de 0,78 raciones/día, principalmente a partir del tomate seguido por la lechuga.

El 21,3% de los varones y el 29,7% de las mujeres realizan consumos adecuados de verduras. El grupo de edad comprendido entre los 10 y los 13 años en los varones y entre los 6 y los 9 años en las mujeres expresan las mayores proporciones de consumo de riesgo.

- ***Frutas***

El 98,4% del colectivo consume habitualmente alimentos del grupo de las frutas, principalmente a partir de manzanas, naranjas y mandarinas, plátanos, peras, zumos naturales, melones y sandías. Como media se ha estimado un consumo de 1,85 raciones/día de fruta, cifra claramente por debajo de las 3 raciones/día de fruta recomendadas. Tan solo el 14% de los chicos y el 15,7% de las chicas consumen 3 o más raciones de fruta/día. La mayor proporción de consumos de riesgo se observa entre los 14 y 17 años en ambos sexos.

- ***Frutos secos y oleaginosos***

El 82,3% del colectivo incluye usualmente alimentos de este grupo en su dieta, con una frecuencia estimada de 2,56 raciones/semana, principalmente en forma de aceitunas, seguidas por las pipas de girasol, los cacahuetes y en menor medida almendras y avellanas.

- ***Bollería y galletas***

El 94,4% de la población infantil y juvenil consume usualmente productos de bollería y galletas, con una frecuencia media estimada en algo más de 7 raciones/semana, que representa un consumo diario de alimentos de este grupo, principalmente a partir de las galletas, pastelitos envasados y productos de bollería.

El 58,2% de los chicos entre 6 y 13 años y el 43% de las chicas entre 6 y 17 años consumen habitualmente más de una ración de bollería industrial al día.

Aperitivos salados

El 88,2% del colectivo consume habitualmente aperitivos y snack salados con una frecuencia media en torno a las 2,7 raciones/semana, principalmente en forma de papas fritas envasadas.

Entre los 10 y los 13 años, el 60,9% de los varones y el 58,8% de las chicas entre los 14 y los 17 años consumen más de 2 raciones/semana de este tipo de productos.

- ***Dulces y golosinas***

El 99,4% del colectivo estudiado incluye habitualmente en su dieta dulces y golosinas, con una frecuencia media en torno a las 4 raciones/día, con mayor frecuencia a partir de chocolate, caramelos y gominolas.

Los mayores consumos de dulces y golosinas también corresponden al grupo entre 10 y 17 años, de tal manera que el 52% de los varones y el 54% de las mujeres consumen más de 4 raciones/día de dulces y golosinas.

Refrescos

El 92,6% del colectivo consume habitualmente refrescos, con una frecuencia de 6,3 raciones/semana, principalmente a partir de refrescos de cola. El 46,5% de los varones y el 36,5% de las mujeres mayores de 14 años consumen más de 1 ración de refrescos/día.

2.4 Preferencias Alimentarias, Conocimientos y Opiniones sobre temas relacionados con Alimentación y Nutrición.

Es de capital importancia conocer los factores que inciden en la configuración de los hábitos alimentarios en la edad infantil y juvenil (Birch L, 1998) para planificar los elementos correctores que se consideren oportunos.

Son numerosos los factores sociales, culturales y económicos que contribuyen al establecimiento y mantenimiento y a los cambios en los patrones de consumo alimentario. No existe ningún factor único que por sí solo permita explicar por qué un individuo o un colectivo expresa unos hábitos alimentarios. Aspectos psicológicos, fisiológicos, las preferencias alimentarias adquiridas, el nivel de conocimientos en temas relacionados con alimentación y nutrición son importantes determinantes de los hábitos de consumo alimentario a un nivel individual. La familia, el colegio, el entorno social, el grupo de amigos, factores culturales, socioeconómicos y geográficos también son factores importantes.

Se han propuesto diferentes modelos teóricos que pretenden organizar de una manera sistemática los múltiples elementos que influyen en la configuración de los hábitos

alimentarios, sus interacciones y de qué manera intervienen en la modificación de la conducta alimentaria.

La teoría social cognitiva explica la conducta humana mediante un modelo dinámico y recíproco en el que interactúan los factores personales, las influencias ambientales y el comportamiento (Story M N.-S. D., 2002). Una de las premisas básicas de este modelo teórico es que los individuos aprenden sus conductas a partir de sus propias experiencias y también de la observación del entorno, de las conductas de otros y de los resultados que obtienen. Los modelos ecológicos tienen en cuenta las relaciones entre las personas y su entorno (Story M N.-S. D., 2002). En este sentido desde la perspectiva ecológica se entiende que las conductas están condicionadas por factores que influyen a diferentes niveles y entre los cuales existen interacciones: microsistemas (la familia, el colegio, el grupo de amigos), mesosistemas (la interrelación entre los elementos del nivel precedente), exosistemas (medios de comunicación, comunidad) y macrosistemas (sistema económico, tradiciones, entorno cultural, social, geográfico, creencias, entre otros).

Un aspecto que comparten ambos modelos es que existe una relación entre los factores individuales y los factores ambientales, de tal manera que el entorno condiciona las conductas a un nivel individual favoreciéndolas o haciendo más difícil su práctica, pero el individuo puede influir sobre su entorno. Una perspectiva integradora de ambos modelos teóricos permitiría resumir los múltiples factores condicionantes en cuatro niveles:

- Influencias individuales (intrapersonales): características personales, factores psicológicos (conocimientos, actitudes, seguridad personal, etc.) (Story M N.-S. D., 2002);
- (Tuorila H, 1990), preferencias alimentarias
- (Glanz K, 1998) y (Neumark Sztainer D S. M., 1999), sensibilidad gustativa y educación del sentido del gusto; factores biológicos; factores conductuales, como esquema habitual de comidas
- (Neumark Sztainer D S. M., 2000), percepciones individuales, como la adecuación a la situación personal, organización de la vida diaria, entre otros.

- Influencias del entorno social (interpersonales): la familia, el colegio, el grupo de amigos y las interacciones entre todos ellos (Crockett S, 1995); (Bissonette MM, 2001).
- Influencias del medio físico (comunidad): disponibilidad y accesibilidad de alimentos. Comedor escolar, locales de fast food, tiendas de golosinas, máquinas expendedoras, tiendas de alimentación, etc. (French S, 1990).
- Influencias del macrosistema (sociedad): publicidad (Byrd-Bredbenner C, 2000), marketing, normas sociales y culturales, sistemas de producción y distribución de alimentos, políticas y normativa relacionada con los alimentos, como políticas de precios, distribución, disponibilidad, etc.

2.4.1 Preferencias Alimentarias

Las preferencias alimentarias se estructuran como resultado de complejas interacciones de múltiples factores del entorno de una persona: experiencias con los alimentos y su consumo en la infancia, factores condicionantes positivos o negativos, exposición y contacto con una variedad de alimentos y formas de prepararlos y también factores genéticos (Birch, 1999) (Duffy VB, 2000). Diversos estudios han encontrado que las preferencias alimentarias manifestadas son uno de los más potentes factores predictivo de las elecciones y el consumo alimentario (Tuorila H, 1990); (Drewnowski A, 1999).

▪ *Preferencias de bebidas*

Las bebidas preferidas entre la población infantil y juvenil son en primer lugar el agua, seleccionada por el 38% del colectivo, seguida de los refrescos de cola (19,6%); la leche (12%) y los zumos naturales (10%). Se ha establecido una puntuación combinada teniendo en cuenta el orden de selección de cada alimento o bebida, con el fin práctico de establecer un orden de clasificación. El agua, los zumos naturales y la leche obtienen mayor puntuación en el colectivo femenino; los refrescos

Influencias personales (factores intrapersonales)

Influencias sociales (factores interpersonales)

Entorno físico en general y los refrescos de cola obtienen una puntuación más elevada entre los varones. El perfil descrito se mantiene en todos los grupos de edad, aunque comparativamente en el colectivo de 2 a 5 años el agua y, especialmente, la leche obtiene la puntuación más alta. Entre los 10 y los 13 años los refrescos de cola obtienen mayor puntuación que el agua en el colectivo masculino.

- ***Preferencias de frutas***

Los plátanos en primer lugar, seguidos de las manzanas, naranjas, fresas y sandía por este orden, son las frutas predilectas de los niños. Este patrón se mantiene en ambos sexos y en todos los grupos de edad. El 1,84% de los chicos y el 1,54% de las chicas señalan con claridad que no les gusta ninguna variedad de fruta.

- ***Preferencias de verduras y hortalizas***

Dentro del grupo de las verduras y hortalizas los chicos y jóvenes destacan su mayor apetencia por la lechuga y el tomate, habitualmente consumidos en ensalada, seguidos por las zanahorias, y a mayor distancia espinacas, espárragos y judías verdes.

-Lechuga

-Tomate

-Zanahoria

-Espinacas

-Espárragos

-Judías verdes

Este esquema se mantiene en ambos sexos. Los niños/as de 2 a 5 años manifiestan una mayor predilección por la zanahorias y las judías verdes en relación con los otros grupos de edad.

Cerca del 10% de los varones y el 5% de las mujeres refieren su desagrado por todas las verduras.

- ***Preferencias de legumbres***

Las lentejas y los garbanzos, por este orden, son las legumbres de primera elección, tanto entre los varones como entre las mujeres y en todos los grupos de edad, seguidas por las alubias blancas. El 7% de los varones y cerca del 9% de las mujeres manifiestan que no les gusta ninguna legumbre. Este desagrado es más importante en los varones entre 10 y 13 años y en las niñas entre 6 y 9 años.

- ***Preferencias de cereales, bollería y productos para el desayuno***

Los donuts y las galletas son los productos preferidos por los niños/as y jóvenes para su desayuno, seguidos por los cereales de desayuno y los croissants. El pan ocupa el séptimo puesto en el orden de preferencias para el consumo en esta comida del día. Los niños y las niñas de 2 a 5 años manifiestan una mayor predilección por las galletas, cereales de desayuno y en tercer lugar por el pan. A medida que avanza la edad el pan desciende puestos en el orden de preferencias a favor de los productos de bollería.

La mayor parte del colectivo (65% de los varones; 67% de las mujeres) manifiesta que el principal criterio que les motiva a seleccionar un producto de bollería o pastelería industrial es el sabor. No obstante, el 25,5% de los niños y el 12,8% de las niñas de 6 a 9 años refiere que el cromó o el regalo que acompaña el producto es el principal elemento motivador de su consumo.

Preferencias generales por grupos de alimentos

Considerando globalmente el perfil de preferencias alimentarias, la pasta (macarrones, espagueti, etc.) ocupa el primer lugar como alimento preferido por la población infantil y juvenil, seguido por el arroz y en tercer lugar por las carnes. La cuarta posición la ocupan las papas. El análisis por sexo pone en evidencia que en el colectivo masculino las carnes ocupan el segundo puesto en el orden de preferencia, mientras que en las mujeres las carnes descienden al cuarto lugar y las papas ocupan la tercera posición.

- *Alimentos preferidos y alimentos más rechazados por la población infantil y juvenil.*

Las verduras ocupan una baja posición en el orden de preferencias, aunque las mujeres ocupan un lugar más favorable. Las frutas ocupan el quinto lugar en el subgrupo femenino, mientras que entre los varones también este grupo ocupa una baja posición.

Los niños de 2 a 5 años destacan claramente su apetencia por la pasta y el arroz, seguido por las papas. La leche ocupa la cuarta plaza. Este grupo desciende posiciones progresivamente a medida que avanza la edad; en sentido inverso varía la apetencia por las carnes.

En el subgrupo de los varones, la apetencia hacia las verduras se mantiene en muy bajos lugares en todos los grupos de edad; las frutas, aunque no ocupan un lugar destacado, avanzan posiciones con la edad. En el subgrupo de mujeres, tanto las frutas como las verduras ocupan una posición más favorable y obtienen mejores puestos con la edad.

Pasta Arroz Carnes Papas
Verduras Legumbres Pescados
Preferencias
Rechazos
Rechazos alimentarios

El 19,43% del colectivo refiere que le gustan todos los alimentos (21% de los varones y 17,8% de las mujeres). Las verduras, las legumbres, y en tercer lugar los pescados, son los alimentos que obtienen el mayor grado de rechazo. Los chicos manifiestan un mayor grado de rechazo hacia los pescados que las chicas. El rechazo hacia las frutas es más alto entre los 2 y los 5 años y desciende con la edad.

CAPITULO III

3. Actividad física en los niños.

Podemos definir a la actividad física como: El movimiento corporal que realiza el ser humano durante un determinado periodo de tiempo, ya sea en su trabajo o actividad laboral y en sus momentos de ocio, que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo de reposo. La actividad física es definida como cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y sico-socio-cultural; ejemplificada por deportes, ejercicios físicos, bailes y determinadas actividades de recreación y cotidianas. En definitiva podemos concluir que la actividad física son todos los movimientos de la vida diaria, incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio, y actividades deportivas, logrando elevar nuestro metabolismo basal y produciendo un desgaste energético”

3.1 La Importancia de la actividad física en los niños

En la edad preescolar parece que los niños siempre se están moviendo: gatean, corren, saltan y juegan. Pero aún con todo lo que juegan y se mueven, a muchos niños les puede faltar actividad física por culpa de la televisión y de los videojuegos. La falta de actividades físicas y la mala dieta tienden a volverlos sedentarios y predisponerlos a la obesidad.

A esta edad no es recomendable realizar un deporte de competición o ejercicios del tipo localizado, como abdominales o flexiones de brazos. Más bien son aconsejables actividades para consolidar el desarrollo motor que utilizan elementos de un deporte. Por ejemplo, jugar a la pelota pero sin practicar fútbol, porque así se aprende a correr, a girar y a colaborar en equipo, entre otras habilidades

La actividad física es importante porque ayuda a:

- ✓ Crecer sano
- ✓ Tener músculos y huesos más fuertes

- ✓ Evitar el sobrepeso y la obesidad
- ✓ Aprender movimientos cada vez más complejos
- ✓ Tener mayor control de su cuerpo
- ✓ Ser más flexible
- ✓ Divertirse
- ✓ Tener amigos

Además de favorecer el desarrollo físico, la actividad física es clave en el crecimiento del niño. Un niño que realiza actividades físicas se cae menos y es más seguro, porque desarrolla mayor habilidad motriz y equilibrio. Por otro lado, aumenta la sociabilidad y disminuye la agresividad, porque permite expresar de forma positiva la energía innata que tienen los pequeños. (Casanova Yandún & Henríquez Tapie, 2009)

3.2 Conceptos

Conceptos fundamentales sobre actividad física y salud.- La Condición Física es el estado dinámico de energía y vitalidad que permite a las personas llevar a cabo las tareas diarias habituales, disfrutar del tiempo de ocio activo, afrontar las emergencias imprevistas sin una fatiga excesiva, a la vez que ayuda a evitar las enfermedades hipocinéticas, y a desarrollar el máximo de la capacidad intelectual, experimentando plenamente la alegría de vivir”

El Ejercicio Físico. Cuando la actividad física es planificada, estructurada y repetitiva, y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la forma física. El deporte es una actividad física reglamentada y competitiva. Todas las actividades de acondicionamiento físico y la mayoría de los deportes se consideran ejercicios físicos.

La “Forma Física. Es la capacidad de realizar las tareas diarias con vigor, sin fatiga, y con la energía suficiente para gozar de las actividades de recreo y hacer frente a las emergencias imprevistas

El Metabolismo Basal (MET). Gasto de energía para una sesión en calma. Depende de varios factores, como sexo, talla, peso, edad, etc

La Salud. “No es solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual”. George A.O. Alleyne Director OPS/OMS. (Fuente: “Informe sobre la Salud en el Mundo 2001”, OMS).

3.3 Beneficios de la actividad física en niños

Los beneficios de la actividad física en niños son muchas entre las que podemos mencionar:

A nivel Físico

- Un aumento del flujo sanguíneo hacia la musculatura, mejorando su irrigación.
- La conservación en mejor estado del sistema venoso de los pequeños, estando ello avalado en buena medida, por las posibilidades del retorno sanguíneo durante la realización del ejercicio.
- Aumento de la frecuencia y amplitud de los movimientos respiratorios en los niños.
- A expensas de la actividad física, ocurre un mejoramiento de las funciones digestiva y renal en los niños.
- Otro aspecto ampliamente favorecido con la ejecutoria de actividades físicas, lo es sin dudas la formación de una figura correcta relacionada con la posición del cuerpo al estar de pie, sentado y en movimiento.
- Favorece el proceso de crecimiento, debido a la estimulación que se produce a nivel de tejido óseo y muscular”¹⁰
- Elimina grasas y previene la obesidad.

La masiva cantidad de alimentos puestos hoy en día al alcance de la población en general, el bajo gasto energético de ésta y su estilo de vida altamente mecanizado dan como resultado un exceso de peso que resulta un significativo problema de salud pública relacionado con la nutrición. Los efectos beneficiosos de la actividad física para controlar el peso son numerosos. Consume calorías, aunque por sí sólo no se consiguen pérdidas de peso. Siempre debe acompañarse de una dieta equilibrada.

Ayuda a controlar el apetito (es falsa la idea tradicional de que el ejercicio físico da ganas de comer. Está demostrado que el ejercicio moderado controla el apetito.

- Ayuda a conservar la musculatura. Permite perder grasa sin pérdida de la masa muscular.
- Aumenta el metabolismo basal: al comer menos y adelgazar, el metabolismo basal disminuye, se hace "más ahorrativo"; como mecanismo compensador, el aumento del ejercicio le ayuda a mantener el metabolismo basal estable. y características especiales, constituyen eslabones que conducen al muchacho, en el camino de su formación integral.

f. METODOLOGIA

2.5 Tipo de Investigación

El presente proyecto se desarrolla en el marco de la investigación descriptiva cualitativa y cuantitativa, ya que se planea un plan de actividades físicas que permitirán mejorar el estado de salud de las niñas y los niños y como deben alimentarse de mejor manera con productos saludables, complementado, cuyos resultados serán descritos en forma de índice a través de deducciones lógicas y objetivas.

2.6 Métodos y Técnicas

Métodos

- ***Método Científico.***

Facilita llegar al conocimiento de los fenómenos que se producen en el campo de estudio y la sociedad mediante la conjugación de la reflexión comprensiva y el contacto con la realidad objetiva.

- ***Método Analítico.***

Permite la descomposición de las características internas de los componentes del sistema nutricional que se encuentran en los niños para identificar el problema, las causas y sus posibles efectos. Este método tiene como objetivo llegar a conocer los aspectos esenciales y las relaciones fundamentales del estado nutricional que se manifiestan en el área de estudio.

- ***Método Sintético.***

Ayuda ordenar y reconstruir todo lo descompuesto en el método analítico, para poder plantear posibles estrategias para mejorar el estado nutricional de los niños, cuando se utiliza el análisis, sin llegar a la síntesis, los resultados no se comprenden

verdaderamente y cuando ocurre lo contrario el análisis arroja resultados ajenos a la realidad.

- ***Método Descriptivo.***

Este método se fundamenta en la descripción de cada uno de los componentes del sistema nutricional. Las principales características de este método son: el conocimiento detallado de los rasgos internos del sistema Nutricional. El tratamiento de la información recopilada y procesada de manera descriptiva y cualitativa. Sin llegar a un análisis cuantitativo de los resultados. Finalmente por su carácter descriptivo, no cuenta con los suficientes elementos para demostrar científicamente la problemática descrita en el proyecto.

- ***Método Bibliográfico.***

Ayudará en la recopilación de la información a través de libros, revistas, sitios web que permiten obtener cualquier dato del Estado Nutricional.

- ***Técnicas***

- ***Técnica de Observación.***

Consiste en realizar un sondeo rápido del lugar de estudio para obtener información básica del sistema nutricional así como identificar los actores directamente involucrados en la nutrición.

- ***Técnica de la Entrevista.***

Permite obtener información mediante un sistema de preguntas a través de interrelación verbal con los involucrados en el estado nutricional y la actividad física de los niños. Con la ayuda de una grabadora para mejor información y preguntas previamente elaboradas.

- ***Técnica de la Encuesta.***

Sirve para obtener información a través de pregunta dirigidas a los niños y así conseguir resultados de carácter cualitativo y cuantitativo para conocer la opinión y valoración del tema de estudio. A través de un cuestionario realizado de acuerdo al tema.

g. CRONOGRAMA

ACTIVIDADES / PERIODO		SEPTIEMBRE 2014 A FEBRERO 2015						FEBRERO 2015 A JULIO 2015						AGOSTO – SEPTIEMBRE 2015 A MARZO 2016		
		Sep	Oct	Nov	Dic	Ene	Feb	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ag-Oct	Nov - Dic	En - Mar
Elaboración del proyecto y aprobación	Tema	X	X													
	Marco Teórico			X												
	Metodología				X											
	Sustentación/defensa del Proyecto					X										
	Aprobación del Proyecto						X	X	X							
Elaboración de la tesis de Grado	Recolección de Material Bibl.							X								
	Diagnostico							X	X	X	X					
	Propuesta Alternativa									X	X					
	Informe Final											X				
Proceso de Graduación	Declaratoria Aptitud Legal												X	X		
	Defensa Privada													X	X	
	Defensa Publica													X	X	

h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO

2.7 Recursos

2.7.1 Recursos humanos

- La Proyecto investigativo estará a cargo de la aspirante a licenciado en Cultura Física.
- Asesora del proyecto Dra. Bélgica Elizabeth Aguilar Aguilar.
- Director de la Escuela Anexa a la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”
- Padres de familia
- Alumnos de la institución.
- Recursos Materiales
- Material de escritorio: papel bond, carpetas, borrador, lápices, esferos, etc.
- Bibliografía: textos, revistas, libros, folletos, internet.
- Computador.
- Impresora
- Cámara digital
- Flash memory

2.7.2 Recursos institucionales

- Las fuentes de información bibliográfica serán: biblioteca de la Universidad Nacional de Loja, internet, Bibliotecas públicas y privadas.
- Instrumentos
- Balanza portátil encerada después de cada toma de peso.
- Tallímetro.
- Calculadora.
- Fórmula del I.M.C (Índice de Masa Corporal):
$$\frac{\text{Peso (en kg)}}{\text{Talla}^2 \text{ (en metros)}}$$
- Formularios de las curvas de crecimiento del M.S.P (Ministerio de Salud Pública).

i. BIBLIOGRAFÍA

- Achor, M, Benítez, A., & Brac, E. S. (2007). Obesidad Infantil. *Revista Posgrado de la VIa Cátedra de Medicina.*, 38.
- Aranceta, & Serra. (2001). *Obesidad infantil y juvenil Estudio*. Barcelona.
- Aranceta, B. J. (2001). *Nutrición Comunitaria, 2ª. Ed.* Barcelona: Masson.
- Aranceta, J. (1997). *Nutrición en el niño y adolescente En: Meneghello J, Diálogos en pediatría 9*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Aranceta, J. (1997). *Nutrición en el niño y adolescente. En: Meneghello J, ed. Diálogos en pediatría 9*. Santiago de Chile: Mediterráneo.
- Birch L, F. J. (1998). *Development of eating behaviors among children and adolescents*.
- Birch, L. (1999). *Development of food preferences*.
- Byrd-Bredbenner C, G. D. (2000). *What is television trying to make swallow?: content analysis of the nutrition information in prime-time advertisements*.
- Carmen, M., & Soledad, C. (2000). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la etapa infantil* (Facultad de Psicología ed.). San Sebastian.
- Gargallo, F. M. (1998). *La dieta equilibrada. Los siete grupos de alimentos*. Madrid: Díaz de Santos.
- Gibson, R. S. (1990). *Principles of Nutritional assessment*. New York: Oxford University.
- Girolami DH, S. F. (2003). *Mediciones antropométricas. Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: DH.
- Glanz K, B. M. (1998). *Why Americans eat what they do: taste, nutrition, cost, convenience and weight control concerns as influences on food consumption*. New York.
- Gomendio, M., & Maganto, C. (2000). *Eficacia y mejora del desarrollo psicomotor, el autoconcepto y la socialización a través de un programa de actividades físicas*. . Educación Física y Deportes,.
- Gómez, C. y. (1998). *Recomendaciones nutricionales*. Madrid: Díaz de Santos.
- González, L. F. (2007). Clasificación de acuerdo al exceso de peso corporal. En *CLASIFICACIÓN DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD*.
- Mactas M, y. D. (2003). *Examen físico nutricional. Fundamentos de valoración nutricional y composición corporal*. Buenos Aires: El Ateneo.

- Maganto, C., & Cruz, S. (2000). *Desarrollo Físico y Psicomotor en la Etapa Infantil*.
- Martínez C, P. C. (2002). *Valoración del estado nutricional. En: AEP. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría*.
- OMS. (2001). Informe sobre la Salud en el Mundo. (A. George A.O, Ed.)
- Pelletier, D. (2002). Nutricion y politica. *Nutricion: la base del desarrollo*.
- Piaget. (1932). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanela.
- Piaget. (1980). *El criterio moral en el niño*. Barcelona: Fontanela.
- Ramírez, D. H., Quesada, D. S., & Palma, D. R. (2002). *Obesidad Fisiopatología y tratamiento*. Costa Rica.
- Rojas, L. G. (2012). *Alimentacion y nutricion*. Milagro.
- Román E, C. M. (1998). *Alimentación del niño y del adolescente. En: Vázquez C, de Cos AI, López-Nombdedeu C*. Madrid: Díaz de Santos.
- Rosa Angélica, O., & Ana Morocho, I. (2011). *Comportamiento del Niño*. Cuenca Ecuador: Universidad de Cuenca.
- Serra y Aranceta. (2000). *Desayuno y equilibrio alimentario*. Barcelona: enkid.
- Shaffer, D. R. (2000). *Psicología del desarrollo: Infancia y adolescencia*. Madrid: Internacional Thompson.
- Story M, N., & Sztainer D, F. S. (2002). *Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors*. Madrid.
- Story M, N., & Sztainer D, F. S. (2002). *Individual and environmental influences on adolescent eating behaviors*. Madrid.
- Susana, A. L., & Tony, W. (2011). *Conceptos importantes en materia de Actividad Física y de Condición Física*. Grafo, S.A.
- Vázquez C, A. D.-N. (1998.). *Alimentación y nutrición*. Madrid: ediciones Díaz de Santos.
- Vygotsky, L. S. (1995). *Pensamiento y Lenguaje*. (M. M. Rotger, Trad.) Ediciones Fausto.
- Webster T, A. S. (2010). Actividad fisica. En M. d. Ciencia, *Actividad Fisica y Salud en la infancia y la adolescencia*. Quito.
- Willet W. (1994). *Diet and Health*.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

IDEA	PROBLEMA			JUSTIFICACION	OBJETIVOS	
<p>La nutrición y los niños.</p> <p>La nutrición y su influencia en la actividad física de los niños.</p>	<p>ÁRBOL DE PROBLEMAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Causas: • Déficit en programas de enseñanza sobre la alimentación y la nutrición • Poca ayuda que presta el hogar • Desconocimiento de los valores nutricionales • La carencia de un régimen alimenticio • Ausencia de alimentos • Ausencia de los padres <p>Efectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baja autoestima 	<p>PROBLEMATIZACIÓN</p> <p>El estado nutricional de un individuo es la resultante final del balance entre ingesta y requerimiento de nutrientes. En los niños y especialmente durante el primer año de vida, debido a la gran velocidad de crecimiento, cualquier factor que altere este equilibrio repercute rápidamente en el crecimiento. Por esta razón, el control periódico de salud constituye el elemento más valioso en la detección precoz de</p>	<p>PROBLEMA</p> <p>El estado nutricional influye directamente en la actividad física de los niños.</p>	<p>En el presente estudio se quiere establecer un análisis de los niños enfocado a que en los primeros años de vida, se encuentran en pleno desarrollo biológico, físico, psíquico, motriz y social. Es decir se producen cambios notables en las magnitudes físicas y en la composición corporal que tienen como base una buena alimentación y nutrición. Si las necesidades nutricionales</p>	<p>Objetivo General.</p> <p>Determinar la influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los alumnos</p>	<p>Objetivos Específicos.</p> <p>Identificar los distintos hábitos alimentarios que presentan los alumnos con bajo rendimiento académico</p> <p>Planificar actividades que fortalezcan la buena nutrición de los alumnos.</p> <p>Establecer las acciones que realiza la Institución Educativa en relación a la salud</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Cansancio físico-mental • Desinterés en el estudio • Desmotivación • Desnutrición • Enfermedades. 	<p>alteraciones nutricionales, ya que permite hacer una evaluación oportuna y adecuada.</p> <p>Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la desnutrición causa la mitad de los 10 millones de muertes infantiles cada año. Niños de baja edad son más propensos a enfermedades causadas por la desnutrición, y sufren de daños mentales y físicos irreversibles durante toda su vida.</p> <p>La Malnutrición Crónica, es decir, una deficiencia en la talla/edad es la desnutrición más grave que padecen los niños en Ecuador.</p>		<p>presentes durante este período de los niños no son satisfechas o tiene una alimentación deficiente, el organismo sufre alteraciones bioquímicas y fisiológicas que traen como consecuencias entre otras cosas retardo en el crecimiento, alteraciones cognitivas y una menor capacidad física e intelectual.</p>	<p>alimentaria de los estudiantes en etapa escolar. Delimitar cuál es el comportamiento que presentan los alumnos de bajo rendimiento escolar en cuanto a nutrición.</p>
--	---	--	--	---	--

Anexo N° **Modelo de Encuesta**

Encuesta aplicada a los niños de Quinto Año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano” para conocer cual es su estado nutricional.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA
ÁREA DE LA EDUCACIÓN EL ARTE Y LA COMUNICACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

Nombre: _____

Año de Educación Básica: _____ **Paralelo:** _____ **Edad:** _____

Sexo: Masculino: _____ Femenino: _____

Desarrollo:

1. ¿Conoces que es el Estado Nutricional?

Si [] No []

2. ¿Ademas de realizar actividades físicas durante las horas de clases de Cultura Física tambien practicas en:

- a) En el recreo []
- b) En la escuela []
- c) En la casa []
- d) Todas []

3. ¿Qué actividades físicas realizas cuando tienes tiempo libre?

Juegos espontaneos [] Juegos deportivos [] Juegos recreativos []

4. ¿Qué tiempo durante el dia realizas actividades físicas?

De 0 a 29 minutos [] De 30 a 59 minutos [] De 60 a 89 minutos []

5. ¿Qué actividades físicas prefieres practicar en tu tiempo libre?

Juegos de persecución [] Juegos con balon [] Caminar por el parque []
Otras.....

6. ¿Cuando realizas actividades físicas te sientes cansado?

Si [] No []

7. ¿El cansancio es:

- a) De poca duración
- b) De larga duración
- c) Permanente

GRACIAS POR LA COLABORACIÓN

Anexo N° 1. Matriz para registrar el índice de masa corporal (imc), de los niños de Quinto Año paralelo “A” de la Unidad Educativa “Manuel Cabrera Lozano”

N°	NOMINA DE ALUMNOS	EDAD	PESO (Kg)	TALLA (cm)	IMC	PERÍMETRO CEFÁLICO (cm)	PERÍMETRO DEL TÓRAX (cm)	PERÍMETRO CINTURA (cm)	PERÍMETRO CADERA (cm)
1		9	33.5	1.35	18.66 Kg/m2 Peso Normal	50	75	68	80
2		9	41.9	1.41	21.13 Kg/m2 Riesgo de sobrepeso	54	80	73	84
3		10	38.8	1.43	19.07 Kg/m2 Peso Normal	53	81	61	84
4		10	21.9	1.31	12.82 Kg/m2 Baja de peso	53	61	53	66
5		9	46.3	1.44	22.18 Kg/m2 Riesgo de sobrepeso	54	84	77	88
6		9	31.9	1.40	16.33 Kg/m2 Peso Normal	53	69	63	76
7		9	34.3	1.41	17.1 Kg/m2 Peso Normal	53	71	65	60
8		10	27.4	1.35	14.81 Kg/m2 Peso Normal	55	66	61	71
9		9	27.1	1.34	15.04 Kg/m2 Peso Normal	50	66	63	72
10		10	30.1	1.46	15.31 Kg/m2 Peso Normal	53	66	56	71
11		9	31.7	1.37	17.05 Kg/m2 Peso Normal	54	72	65	77
12		10	25.1	1.35	13.72 Kg/m2	51	63	58	70

					Bajo de peso				
13		10	33.6	1.46	15.95 Kg/m² Peso Normal	53	67	62	79
14		9	31.6	1.41	16.1 Kg/m² Peso Normal	52	67	60	75
15		8	25.2	1.37	13.32 Kg/m² Bajo de peso	52	67	60	68
16		10	26.3	1.36	14.06 Kg/m² Bajo de peso	53	65	62	71
17		10	27	1.38	14.18 Kg/m² Bajo de peso	51	66	60	72

Para calcular el IMC de los niños utilice la ayuda de un programa de internet.

<http://cuidadoinfantil.net/imc#resultados>



Anexo N° 2. Test inicial de valoración orgánico funcional (valoración física) para diagnosticar en qué condiciones físicas se encuentran los niños antes de realizar mi trabajo de campo.

TEST INICIAL DE VALORACIÓN ORGÁNICO FUNCIONAL (VALORACIÓN FÍSICA)						
FECHA: 11-13-14/05/2015		GRADO: 5° “A”	AÑO LECTIVO: 2014- 2015	INSTITUCIÓN: Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano		
OBJETIVO: Diagnosticar en qué condiciones físicas se encuentran los niños antes de realizar mi trabajo de campo.						
PRUEBAS:			P.1	P.2	P.3	P.4
N°	NOMINA	Edad	Flexibilidad	Abdominales (30s)	Coordinación	Velocidad 20 metros
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

12						
13						
14						
15						
16						
17						

Anexo N° 3. Test final de valoración orgánico funcional (valoración física) para diagnosticar en qué condiciones físicas se encuentran los niños después de realizar mi trabajo de campo.

TEST FINAL DE VALORACIÓN ORGÁNICO FUNCIONAL (VALORACIÓN FÍSICA)						
FECHA: 11-13-14/05/2015		GRADO: 5° “A”	AÑO LECTIVO: 2014- 2015	INSTITUCIÓN: Unidad Educativa Manuel Cabrera Lozano		
OBJETIVO: Diagnosticar en qué condiciones físicas se encuentran los niños después de realizar mi trabajo de campo.						
PRUEBAS:			P.1	P.2	P.3	P.4
N°	NOMINA	Edad	Flexibilidad	Abdominales (30s)	Coordinación	Velocidad 20 metros
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

12						
13						
14						
15						
16						
17						

Anexo N° 4. Registró De Índice de Masa Corporal



Foto N° 1. Medidas antropométricas

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 2. Medidas antropométricas

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 3. Medidas antropométricas
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 4. Medidas antropométricas
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

ACTIVIDAD FÍSICA EN CLASES DE CULTURA FÍSICA



Foto N° 5. Actividades físicas

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 6. Actividades físicas

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 7. Actividades físicas
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 8. Actividades físicas
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 9. Presentación del video

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 10. Presentación del video

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 11. Entrega de trípticos
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 12. Encuestas
Fuente: Observación directa
Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 13. Alumnos

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015



Foto N° 14. Alumnos

Fuente: Observación directa

Autor: Cindy Lilibeth Román Campoverde. Año 2015

INDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
CERTIFICACIÓN	ii
AUTORÍA.....	iii
CARTA DE AUTORIZACIÓN	iv
AGRADECIMIENTO	v
DEDICATORIA.....	vi
MATRIZ DE ÁMBITO GEOGRÁFICO	vii
MAPA GEOGRÁFICO Y CROQUIS	viii
ESQUEMA DE TESIS	ix
a. TÍTULO	1
b. RESUMEN (CASTELLANO E INGLÉS) SUMMARY	2
c. INTRODUCCIÓN.....	4
d. REVISION DE LITERATURA	8
ESTADO NUTRICIONAL	8
EVALUACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	9
Sistemas de evaluación del estado nutricional	9
DETERMINACIÓN DE LA ESTRUCTURA Y COMPOSICIÓN CORPORAL. 10	
Antropometría.....	10
Peso-talla	11
IMC	11
Masa corporal total	12
Diámetros corporales.....	13
EVALUACIÓN BIOQUÍMICA DEL ESTADO NUTRICIONAL.....	14

Otros indicadores bioquímicos del estado nutricional lípidos.....	15
Ácido úrico	15
Evaluación clínica del estado nutricional.....	15
Otros sistemas de evaluación.....	16
HÁBITOS Y PREFERENCIAS ALIMENTARIAS.....	18
HÁBITOS ALIMENTARIOS Y CONSUMO DE ALIMENTOS EN LA POBLACIÓN INFANTIL.	19
FACTORES DETERMINANTES DE LOS HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTARIO EN LA POBLACIÓN INFANTIL	22
PERFIL GENERAL DE CONSUMO POR GRUPOS DE ALIMENTOS	23
Carnes	23
Pescado.....	24
Huevos	24
Lácteos	24
Legumbres.....	24
Cereales y papas	25
Verduras	25
Frutas	25
Frutos secos y oleaginosos	26
Bollería y galletas	26
Aperitivos salados	26
Dulces y golosinas.....	26
Refrescos	27
PREFERENCIAS ALIMENTARIAS, CONOCIMIENTOS Y OPINIONES SOBRE TEMAS RELACIONADOS CON ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN	27
Preferencias alimentarias	29
Preferencias de bebidas	29
Preferencias de frutas	30
Preferencias de verduras y hortalizas	30
Preferencias de legumbres	30
Preferencias de cereales, bollería y productos para el desayuno.....	31
Preferencias generales por grupos de alimentos	31
Alimentos preferidos y alimentos más rechazados por la población infantil y	

juvenil.....	31
CARACTERÍSTICAS DE LOS NIÑOS EN EDAD ESCOLAR	33
Desarrollo cognitivo.....	33
Desarrollo físico	34
Desarrollo físico del niño.....	35
Comportamiento	36
Seguridad	37
ACTIVIDAD FÍSICA	37
ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS.....	37
CONCEPTOS.....	38
BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS	39
LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LOS NIÑOS	40
PIRÁMIDE DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA NIÑOS, NIÑAS	41
SEGURIDAD EN RELACIÓN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA INFANTOJUVENIL.....	42
e. MATERIALES Y METODOS.....	44
MATERIALES	44
TIPO DE ENFOQUE	44
MÉTODOS.....	46
MÉTODO CIENTÍFICO	46
MÉTODO ANALÍTICO	46
MÉTODO SINTÉTICO	46
MÉTODO DESCRIPTIVO	46
MÉTODO BIBLIOGRÁFICO	46
TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	47
TÉCNICA DE OBSERVACIÓN	47
TÉCNICA DE LA ENCUESTA	47
POBLACIÓN Y MUESTRA	47
f. RESULTADOS	48
g. DISCUSIÓN.	63
h. CONCLUSIONES	66

i. RECOMENDACIONES	67
PROPUESTA ALTERNATIVA.....	68
j. BIBLIOGRAFÍA.	159
k. ANEXOS.....	162
a. TEMA	163
b. PROBLEMÁTICA.....	164
c. JUSTIFICACIÓN.	169
d. OBJETIVOS.	171
e. MARCO TEÓRICO	172
f. METODOLOGIA.....	205
g. CRONOGRAMA	208
h. PRESUPUESTO Y FINANCIAMIENTO.....	209
i. BIBLIOGRAFÍA	210
INDICE	228