



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

#### PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

### “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciados en Ciencias de la Educación mención Educación Básica.

**Autores:**

AVILÉS LEMA, Alexis Oswaldo

QUILUMBA BALCECA, Jonathan Ismael

**Tutor:**

Lic. BARBOSA ZAPATA, José Nicolás. Mg.S


**Pujilí – Ecuador**


Febrero 2023

## DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, Avilés Lema Alexis Oswaldo y Quilumba Balceca Jonathan Ismael, declaramos ser autores del presente proyecto de investigación “**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN**”, siendo el MSc. José Nicolás Barbosa Zapata tutor del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de nuestra exclusiva responsabilidad.

  
.....  
Avilés Lema Alexis Oswaldo  
C.C. 0504185257

  
.....  
Quilumba Balceca Jonathan Ismael  
C.C. 1727963561

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
EXTENSIÓN PUJILÍ**

**AVAL DEL TUTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el tema:

“**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN**”, de Avilés Lema Alexis Oswaldo y Quilumba Balceca Jonathan Ismael, de la carrera de Licenciatura en Ciencias de la Educación mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Pujilí, 26 Enero 2023



---

**TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

MSc. José Nicolás Barbosa Zapata

C.I.0501886618

## APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Extensión Pujilí; por cuanto, los postulantes Avilés Lema Alexis Oswaldo y Quilumba Balceca Jonathan Ismael con el título de Proyecto de Investigación **“LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN”** han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Pujilí, 16 Febrero 2023

Para constancia firman:

P.h.D López Rodríguez Luis Gonzalo  
C.C.1801701945

P.h.D Armas Víctor Hugo  
C.C. 0500806534

P.h.D Suárez Nelson Arturo  
C.C. 0501927297

## **DEDICATORIA**

Este trabajo de graduación se lo dedico primero a Dios, después y con todo mi amor a mis padres quienes han creído en mí, siempre, dando ejemplo de superación, humildad y sacrificio, enseñándome a valorar todo lo que tengo. A mi hermano por motivarme a seguir a adelante para culminar mis estudios. A ellos dedico este presente trabajo, ya que han fomentado en mí, el deseo de superación y de triunfo en la vida. Gracias papás y hermano porque siempre me han brindado todo el apoyo y ayuda para llegar a este momento de mi vida, con la satisfacción y alegría de haber cumplido esta meta con responsabilidad y dedicación.

**Alexis Avilés**

El presente trabajo investigativo lo dedico principalmente a Dios, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de los anhelos más deseados. A mis padres, por su amor, apoyo en todos estos años, gracias a ustedes he logrado llegar hasta aquí y convertirme en lo que soy. A mis hermanos por estar siempre presentes, acompañándome y por el apoyo moral que me brindaron a lo largo de esta etapa de mi vida. A todas las personas que me han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial a aquellos que me abrieron las puertas y compartieron sus conocimientos.

**Jonathan Quilumba**

## **AGRADECIMIENTO**

Mi agradecimiento está dedicado a mi familia por ser mis principales motivadores para culminar mi carrera, a los docentes por brindarme su conocimiento a lo largo de mi formación y a la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme las puertas para mi formación profesional como Licenciado. Agradezco de todo corazón a mis padres, hermano, tías, abuelos, en fin, a todas las personas que han formado parte de mi vida profesional a las que me gustaría agradecerles sus consejos, apoyo y compañía en todo momento. Gracias por todo lo que me han brindado y por todas sus bendiciones.

**Alexis Avilés**

Mi profundo agradecimiento para la Universidad Técnica de Cotopaxi por abrirme las puertas para mi formación profesional, a mis maestros por el conocimiento adquirido durante este largo camino. Agradecemos a Dios por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad. Agradezco a nuestros docentes de la UTC, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de mi profesión.

**Jonathan Quilumba**

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## EXTENSIÓN PUJILÍ

**TEMA:** “LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN”

**Autores:**

Avilés Lema Alexis Oswaldo

Quilumba Balceca Jonathan Ismael

### RESUMEN

En la actualidad la actividad física y la alimentación son variables importantes que los seres humanos deben tener en cuenta para su salud, alimentándose de nutrientes como: proteínas, calcio, vitaminas, hierro, entre otras. Asimismo, se ha tomado en cuenta los niveles que ofrece la pirámide alimenticia, como base de una buena alimentación. Es así que, dentro del contexto educativo se enfatizó en el cuidado de una correcta alimentación. Por tal razón, el problema de investigación se direcciona a dar respuesta al siguiente objetivo: conocer qué tipo de alimentación y actividad física tienen los niños de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica “Loja”, provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, para mantener un adecuado desarrollo y crecimiento, realizado en el período 2022 - 2023. La metodología aplicada es cualitativa y cuantitativa, con un paradigma interpretativo, métodos como: bibliográfica documental inductivo y deductivo, los instrumentos utilizados y aplicados fueron la encuesta a catorce estudiantes y tres entrevistas a los docentes. Los resultados que se obtuvo, fueron que la actividad física en la escuela es practicada regularmente y que en cuanto a alimentación un promedio moderado de estudiantes cumple con una correcta alimentación por ende su peso y estatura están acorde a su edad. Por lo tanto, esta investigación brindará un aporte práctico y los resultados obtenidos serán verídicos donde, otros investigadores podrán hacer uso y realizar una comparación con otros resultados. En base, en estas investigaciones otros pueden dar una futura solución al problema que se encuentren resolviendo.

**Palabras Clave:** Actividad física, alimentación, salud, enfermedades, hábitos alimenticios, desnutrición.

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## PUJILÍ CAMPUS

**THEME:** "PHYSICAL ACTIVITY AND NUTRITION"

**Authors:**

Avilés Lema Alexis Oswaldo  
Quilumba Balceca Jonathan Ismael

### ABSTRACT

At present, physical activity and nutrition are important variables that humans must take into account for their health, feeding on nutrients such as: proteins, calcium, vitamins, iron, among others. The levels offered by the food pyramid as a basis for a good nutrition have also been taken into account. Thus, within the educational context was emphasized in the care of a correct diet. For this reason, the research problem is addressed to respond to the following objective: to know the type of nutrition and physical activity of the fourth-grade children of "Loja" Basic Education School, Cotopaxi province, Latacunga canton, to maintain an adequate development and growth, performed in the 2022-2023 period. The methodology applied is qualitative and quantitative, with an interpretive paradigm, methods such as inductive and deductive documentary bibliography, the used and applied instruments were the survey which was applied to fourteen students and also three interviews applied to teachers. The results obtained were that physical activity in school is practiced regularly and that in terms of nutrition a moderate average of students meets a correct diet so their weight and height are according to their age. Therefore, this research will provide a practical contribution and the results obtained will be true where other researchers can make use and make a comparison with other results. On the basis of these investigations, others can provide a future solution to the problem they are solving.

**Keywords:** Physical activity, nutrition, health, diseases, eating habits, malnutrition.





Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

CENTRO DE IDIOMAS

## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen de proyecto de investigación al Idioma Inglés presentado por los estudiantes de la Carrera de Educación Básica: **Avilés Lema Alexis Oswaldo y Quilumba Balceca Jonathan Ismael** cuyo título versa “**LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA ALIMENTACIÓN**”, lo realizaron bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo a los peticionarios hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimare conveniente.

Latacunga, Febrero 2023

Atentamente,



CENTRO  
DE IDIOMAS

.....  
Mg. María Fernanda Aguaiza  
**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC**  
0503458499

## ÍNDICE

|                                                                           |             |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>PORTADA</b>                                                            | <b>i</b>    |
| <b>DECLARACIÓN DE AUTORÍA</b>                                             | <b>ii</b>   |
| <b>AVAL DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN</b>                           | <b>iii</b>  |
| <b>APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN</b>                              | <b>iv</b>   |
| <b>DEDICATORIA</b>                                                        | <b>v</b>    |
| <b>AGRADECIMIENTO</b>                                                     | <b>vi</b>   |
| <b>RESUMEN</b>                                                            | <b>vii</b>  |
| <b>ABSTRACT</b>                                                           | <b>viii</b> |
| <b>AVAL DE TRADUCCIÓN</b>                                                 | <b>ix</b>   |
| <b>1. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN</b>                                       | <b>1</b>    |
| <b>Información General</b>                                                | <b>1</b>    |
| <b>2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO</b>                                      | <b>2</b>    |
| <b>3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO</b>                                      | <b>5</b>    |
| <b>3.1 Beneficiarios Directos</b>                                         | <b>5</b>    |
| <b>3.2 Beneficiarios Indirectos</b>                                       | <b>5</b>    |
| <b>4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:</b>                                   | <b>6</b>    |
| <b>4.1 Contextualización del problema</b>                                 | <b>6</b>    |
| <b>4.2 Formulación del Problema</b>                                       | <b>11</b>   |
| <b>5. OBJETIVOS:</b>                                                      | <b>12</b>   |
| <b>5.1 Objetivo General</b>                                               | <b>12</b>   |
| <b>5.2 Objetivos Específicos</b>                                          | <b>12</b>   |
| <b>6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS<br/>OBJETIVOS</b> | <b>13</b>   |
| <b>7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA</b>                               | <b>15</b>   |
| <b>7.1 Antecedentes</b>                                                   | <b>15</b>   |
| <b>7.2 Fundamentación Científica</b>                                      | <b>18</b>   |
| <b>7.2.1 Actividad Física</b>                                             | <b>18</b>   |
| <b>7.2.2 Beneficios de la Actividad Física</b>                            | <b>19</b>   |
| <b>7.2.3 Tipos de Actividad Física</b>                                    | <b>20</b>   |
| <b>7.2.4 Enfermedades por la Ausencia de Actividad Física</b>             | <b>23</b>   |
| <b>7.2.5 Fundamentación Legal de la Actividad Física</b>                  | <b>25</b>   |

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 7.3.1 La Alimentación                                                        | 26        |
| 7.3.2 Características de una buena alimentación                              | 26        |
| 7.3.3 Alimentación Balanceada                                                | 28        |
| 7.3.4 Causa y efectos de una inadecuada alimentación                         | 29        |
| 7.3.5 Cómo llevar una alimentación saludable                                 | 30        |
| 7.3.6 Pirámide Alimenticia                                                   | 33        |
| 7.3.7 Fundamentación Legal de la alimentación                                | 35        |
| <b>8. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN</b>                                         | <b>37</b> |
| <b>9. METODOLOGÍAS:</b>                                                      | <b>38</b> |
| 9.2 Enfoque Cualitativo                                                      | 38        |
| 9.3 Métodos de Investigación                                                 | 39        |
| 9.4 Técnicas e Instrumentos utilizados para la Recolección de<br>Información | 40        |
| 9.5 Población                                                                | 41        |
| <b>10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS</b>                       | <b>42</b> |
| 10.1 Entrevista dirigida al Docente                                          | 42        |
| 10.2 Encuesta dirigida a estudiantes                                         | 47        |
| <b>11. PRESUPUESTO</b>                                                       | <b>61</b> |
| <b>12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>                                    | <b>62</b> |
| 12.1 Conclusiones                                                            | 62        |
| 10.2 Recomendaciones                                                         | 62        |
| <b>13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>                                        | <b>64</b> |
| <b>14. ANEXOS</b>                                                            | <b>68</b> |

## 1. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

### INFORMACIÓN GENERAL

**Título del Proyecto:** “La actividad física y la alimentación”

**Fecha de inicio:** Octubre 2022

**Fecha de finalización:** Febrero 2023

**Lugar de ejecución:**

El desarrollo del presente proyecto de investigación se realizará en la Escuela de Educación Básica “Loja” en la parroquia Eloy Alfaro, cantón Latacunga, de la provincia de Cotopaxi.

**Facultad Académica que auspicia:**

Extensión Pujilí

**Carrera que auspicia:**

Ciencias en la Educación mención Educación Básica

**Equipo de Trabajo:**

**Tutor:** MSc. José Nicolas Barbosa Zapata

**Investigadores:**

- Alexis Oswaldo Avilés Lema  
C.C. 0504185257  
**Teléfono:** 0984394443  
**Correo:** alexis.aviles5257@utc.edu.ec
  
- Jonathan Ismael Quilumba Balceca  
C.I. 1727963561  
**Teléfono:** 0992500861  
**Correo:** jonathan.quilumba3561@utc.edu.ec

**Área de Conocimiento:**

Educación.

**Línea de investigación:**

Salud y alimentación en educación

**Sub líneas de investigación de la Carrera:**

Sociedad y educación

## **2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

La actividad física está catalogada como un ejercicio en donde se realizan varios movimientos corporales, siendo importante para el mantenimiento y mejora de la salud, así como también para la prevención de enfermedades. Según Devís (2000) afirmó que la actividad física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea". Entonces, la actividad física está relacionada con la alimentación ya que son fuente de energía para el desarrollo y la eficiencia que pueda tener una persona.

Por esto llevar una alimentación adecuada junto con un ejercicio moderado trata de evitar que posean enfermedades y que su estado de ánimo no sea negativo. En los niños estos factores influyen en el desarrollo tanto físico como mental. Según OMS (2022) mencionó que:

La actividad física realizada de forma regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no transmisibles, como las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar.

Por lo tanto, la actividad física es fundamental, para que las personas no sufran de enfermedades crónicas, tal como la obesidad la cual afecta a la mayor parte de los niños, esto debido a los alimentos no saludables que consumen diariamente cuando salen de su jornada de estudio.

Por consiguiente, es importante contribuir con un aporte teórico crucial, que ayude a resolver un problema social real. Ante ello, según Gonzales (2018) mencionó que: "el aporte teórico. Expresa las categorías y relaciones novedosas que el investigador crea y que no han sido elaboradas por otros autores ni aparecen en la literatura que precedió a la investigación".

Es decir, esta investigación brindará un aporte práctico. Puesto que, los resultados obtenidos serán verídicos, y otros investigadores podrán hacer uso y realizar una

comparación con otros resultados. En base, en esta investigación otros pueden dar una futura solución al problema que se encuentren resolviendo.

Según García, Marín y Bohórquez (2016) denota que “La actividad física mejora la autoestima y también la imagen corporal, además, ayuda en el mantenimiento y elevación de la autoestima, pues el incremento de la funcionalidad física favorece una mejora de la autoeficacia y autopercepción”. Por lo tanto, realizar actividades físicas depende de cada persona puesto que brinda oportunidades tales como: mejorar su flexibilidad, su aspecto personal ante la sociedad y disfrutar una vida más activa, permitiendo de esta manera evitar enfermedades crónicas que pueden llevar a la muerte.

De la misma forma, la alimentación saludable es indispensable en la salud de las personas, puesto que brinda todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Según Martínez y Pedrón (2016) argumenta que:” Para alimentarnos correctamente es imprescindible conocer la composición de los alimentos, para así poder elegir los que sean más adecuados y conseguir con ello un buen estado de salud y un crecimiento y desarrollo óptimo en la infancia”. Ante lo citado, tener una buena alimentación permite mantener una mejor calidad de vida, para ello se debe tener en cuenta la pirámide nutricional debido a que dentro de ella se encuentran todos los alimentos que se deben consumir para disfrutar una vida activa y saludable.

Para esta investigación, se cuenta con el apoyo de las autoridades del plantel educativo, así como también se tiene disponible todos los instrumentos y permisos necesarios para aplicar esta investigación. Así también, en el ámbito investigativo se cuenta con suficientes fuentes bibliográficas que permitirán fundamentar la aplicación de este documento. Ante ello Ramírez (2017) menciona que

Un estudio de viabilidad es un análisis de investigación en el que se tienen en cuenta todos los factores relevantes que afectan al proyecto -incluyendo las consideraciones económicas, técnicas, legales, planificación, así como los estudios de mercado- para determinar la probabilidad de completar el proyecto con éxito. (p. 8).

Dicho de otro modo, es recomendable que la investigación cuente con todo el apoyo necesario, tanto en el ámbito investigativo, económico y apoyo de autoridades institucionales, para lograr aplicarla con éxito.

### 3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

#### 3.1. Beneficiarios Directos:

La población que será beneficiaria está conformada por estudiantes de la Escuela de Educación Básica “Loja”:

| DENOMINACIÓN                                                 | NÚMERO |
|--------------------------------------------------------------|--------|
| Estudiantes de cuarto grado de Educación General Básica “A”. | 14     |
| Total                                                        | 14     |

**Fuente:** Registro de matrículas de la Escuela de Educación Básica “Loja”

**Diseñado por:** Investigadores

#### 3.2. Beneficiarios Indirectos:

Dentro de los beneficiarios indirectos se incluyen docentes y autoridades la Escuela de Educación Básica “Loja”:

| DENOMINACIÓN                                                                   | NÚMERO |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Docente del área de educación física de la Escuela de Educación Básica “Loja”. | 3      |
| Total                                                                          | 3      |

**Fuente:** Registro de docentes de la Escuela de Educación Básica “Loja”

**Diseñado por:** Investigadores



## **4. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:**

### **4.1 Contextualización del problema**

En la actualidad, la alimentación es uno de los problemas sociales que toda la humanidad se enfrenta. Esto se debe a que, prefieren consumir: comidas rápidas, frituras, snacks y otros productos que no contribuyen en el crecimiento de los niños. De igual manera, la actividad física ha sido intercambiada por otras actividades como: el uso del celular, navegar por internet, videojuegos y otras actividades, no permiten que los niños puedan realizar una correcta actividad física que hoy por hoy es crucial para el buen desarrollo de los infantes.

La actividad física y la alimentación en Sudamérica resultan similares en cada uno de sus países. Si bien es cierto, en la constitución de cada país, se encuentra plasmado cada uno de los derechos que tienen los ciudadanos de llevar una vida saludable, la cual hace énfasis en el disfrute de la vida, con la finalidad, que cada ser humano pueda mantenerse libre de situaciones que generen preocupación o desgaste.

Es por ello que, actualmente, al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener los beneficios que ésta conlleva. Por su parte, Chales y Merino (2019) mencionan que “En 2018, el 81,3% de la población adulta se encuentra inactivo físicamente y el 34,4% es obeso, Ante ello, es claro que la actividad física y la inadecuada alimentación son la causa principal del mal estado de salud de las personas.

Entonces, se puede mencionar que al menos un 60% de la población no realiza la actividad física necesaria para obtener los beneficios que ésta conlleva. En consecuencia, los niños crecen con pesos por debajo de lo normal, estaturas bajas, cuerpos débiles, nivel intelectual bajo. Sin embargo, si el estado garantizará una alimentación sana y equilibrada a los niños, se lograría disminuir los niveles de obesidad en conjunto con la realización de actividades físicas que muchas de las veces los niños no pueden realizar debido a que, deben realizar actividades para sustentar la economía del hogar u otra situación.

Es por ello que, según Rinat et al. (2013) mencionan que, “a nivel mundial la obesidad infantil presenta una tendencia creciente tanto en los países desarrollados como en vías de desarrollo, estimándose que actualmente afecta a 42 millones de niños” (p. 2).

Ante lo citado, es notable que todos los países se encuentren con alta tasa de obesidad tanto en niños como adultos. Esta problemática sin duda, es el producto de la mala gestión y administración de cada gobernante, en el que predomina la corrupción y la falta de asistencia a los sectores más vulnerables. La otra cara de la moneda es, la desnutrición, que de igual manera es producto por la mala alimentación y la falta de actividad física que casi siempre están ligadas una con la otra.

Por otro lado, la OMS (organización mundial de la salud) hace años atrás, apoyó en la reducción de la obesidad en el mundo, esto debido a que; dicha enfermedad provoca más enfermedades que están ligadas, por ejemplo: diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la hipertensión y los accidentes cerebrovasculares, así como varios tipos de cáncer. Además, los niños con sobrepeso tienen un mayor riesgo de tener sobrepeso o ser obesos en la edad adulta.

Desde otra perspectiva, la alimentación y la actividad física son dos elementos difíciles de llevar todos los días. Por ello, según López y Ocampo-Barrio (2017) indicaron que, “no tienen el hábito del ejercicio como práctica diaria a pesar de estar conscientes de los beneficios de éste o si se lleva a cabo no es con el ritmo, frecuencia y duración recomendada para que sea efectivo. (p. 82).

Es decir, la población es consciente de los beneficios que tiene llevar una buena alimentación y la realización de actividad física. Sin embargo, es más cómodo para las personas, ingerir comidas rápidas que en nada contribuyen al desarrollo intelectual de los niños. De igual manera, es más cómodo quedarse en cama o no hacer nada, con tal de ahorrarse del cansancio. (Todo su sacrificio tiene su beneficio).

En **Ecuador - Manta** la falta de actividad física y la mala alimentación es preocupante debido al exceso del consumo de comidas transgénicas o chatarras que a su vez la inactividad física provoca el alto índice de la población con enfermedades como: la diabetes, la obesidad, el sobrepeso. Es por ello que, desde la perspectiva económica es sumamente elevada para el estado debido a que, es él quien debe garantizar los derechos del buen vivir. Sin embargo, la inversión del estado para la salud, no es la suficiente, por ende, la tasa de mortalidad de la población sigue incrementando al pasar de los años.

Es así que, Reyes, León, Cevallos, Hidalgo y Rosales (2019) indican que “el sobrepeso y obesidad se manifiestan mayormente en las zonas urbanas y principalmente en la región costa” (p. 2). Ante lo citado, para las personas las comidas rápidas son una salida para ingerir alimentos de manera rápida, ya sea por motivos de trabajo, estudios o cualquier otro asunto. Particularmente, las zonas urbanas son las que tienden a depender de dichas comidas que no aportan nutrientes ni proteínas que el cuerpo necesita para el día a día.

De igual manera, la falta de actividad física y la alimentación poco apropiada se juntan para generar enfermedades o cuerpos vagos (sin actividad física) que, a lo largo de la vida, sufrirán consecuencias en la salud. Es decir, ya sea por motivos económicos o por falta del estado que no garantiza la soberanía alimentaria, se dará origen a la presencia de enfermedades debido a la irresponsabilidad de toda la población.

Entonces, debido a la irresponsabilidad propia de cada uno, el estado no puede garantizar el derecho a la alimentación, tal como se encuentra estipulado en las leyes y derechos del Ecuador. Ante ello, Kyung-Nun et. citado de Reyes, León, Cevallos, Hidalgo y Rosales (2019). Afirman que, “la obesidad y el sobrepeso cuestan al Ecuador 4.344 millones de dólares, según estudio de CEPAL-PMA-MCDS” y estiman que: el sobrepeso y la obesidad le ocasionen al Ecuador gastos anuales hasta el 2078 un total de 3.000 millones de dólares” (p. 6). Ante lo expuesto, es claro y notorio que la población es la única responsable de contraer enfermedades que le cuestan millones de dólares al estado y como es

conocimiento del Ecuador y el mundo entero, ese dinero es generado gracias a los impuestos que todos los ciudadanos pagan.

En este sentido se comprende que, las personas aportan al estado y de ahí sale el dinero para salvaguardar la vida de aquellas personas que consumen de manera excesiva productos poco saludables. Además, son incapaces de realizar actividad física que les ayude a disminuir los niveles de colesterol y obesidad que se produce gracias al consumo de comidas no aptas para la salud. Cabe resaltar que, si la población se sensibiliza con este problema social, el estado podría utilizar ese dinero para garantizar una verdadera alimentación sana y equilibrada, dependiendo del gobernante de turno.

De acuerdo a los estudios realizados por Reyes et al. (2019), se determinó que: la frecuencia de consumo, basado en las recomendaciones de la OMS, se puede apreciar, que no se les presta atención a los alimentos más recomendados para su alimentación saludable” (p. 2). De acuerdo con lo citado, se puede mencionar que el 75% de la población hace caso omiso de las recomendaciones que los nutricionistas sugieren, especialmente se debería hacer énfasis en los niños, sin embargo, hoy en día prefieren incentivar en casa el consumo de comidas rápidas y frituras.

Dentro de este marco, es importante indicar que, en las 24 provincias del Ecuador, la Zona Costera sigue siendo la primera en consumir la mayor parte de comidas chatarras y por las condiciones climáticas, la mayor parte de la población no realiza actividad física suficiente, así también la falta de buenas condiciones de vida, provoca que la población no se preocupe por llevar una dieta equilibrada y sana como se garantiza en la constitución de la república.

En relación a la problemática expuesta, el Ecuador debería ser amparado por una serie de leyes que si se cumplan tal como se estipula en la constitución de la república, en la Soberanía alimentaria y el Sumak Kawsay. Siendo así que, se destine un 15% de toda la capital del país, para garantizar dignamente la alimentación de cada barrio, parroquia, cantón y provincias del país. Es decir, realizando un subsidio de los productos más costosos para la agricultura, y con

ello puedan solventar las necesidades de las grandes ciudades a un costo controlado, logrando así que se solvente las necesidades tanto de la ciudad como del campo.

En la **Escuela de Educación Básica “Loja”**, del cantón Latacunga, en el 4° Grado EGB, mediante las prácticas pre profesionales, se ha observado que la mayor parte de los estudiantes no consumen alimentos saludables y la actividad física que realizan no es la suficiente para mantener cuerpos fuertes y sanos. Esta problemática se presenta debido a diferentes aspectos, ya sea familiar, económico o de interacción con los demás.

En cuanto a la alimentación, en el receso algunos niños traen su respectivo lunch, otros consumen lo que esté a su alcance como: frutas, comidas compradas y preparadas. Sin embargo, la ingieren fría, provocando dolores de estómago. Así también hay niños que solo se alimentan de snacks tales como: doritos, cheetos entre otros. Es por eso que, se puede deducir que no todos los alimentos que consumen son ricos en nutrientes y proteínas. Por otro lado, muchos niños no pueden realizar actividad física como jugar en el recreo, correr, saltar u otras actividades, dichas actividades podrían ayudar a la buena digestión de los niños, a pesar que los alimentos no son al 100% saludable.

Desde otra perspectiva, la mayor parte de infantes prefieren ingerir comidas chatarras como: rosquillas, snacks, chicles ácidos, galletas rellenas, paletas, gelatinas procesadas, hamburguesas, Coca-Cola, bolos y otros alimentos. Sin embargo, hay un pequeño porcentaje que consumen alimentos preparados como; ensalada de frutas, manzanas, plátano, uvas, ensaladas frías de sal con huevo, avenas entre otros. No obstante, la otra cara de la moneda, son los niños que no comen ninguna alimentación en la escuela, debido a los bajos recursos económicos e inclusive al desinterés de los padres por sus hijos.

Entonces, debido a todas las características ya mencionadas, los niños de la institución educativa no todos llevan una vida alimenticia acorde a su edad. Es frecuente, las enfermedades como: la desnutrición, obesidad, dolores de estómago, cabeza, vómito, etc. Todo esto, producto de la inadecuada alimentación que

llevan. En consecuencia, los niños no tienen las energías suficientes para realizar actividad física como; correr, jugar, saltar, caminar, entre otros. Por lo tanto, en el campo educativo dentro de las aulas, los discentes no pueden desempeñarse adecuadamente.

#### **4.2 Formulación del problema**

Los diferentes componentes a tener en cuenta ayudarán a poner en marcha la presente investigación, la cual busca mejorar la alimentación de los niños e incentivar la actividad física, que contribuya en el estado físico e intelectual del niño. Por lo que se plantea la pregunta: ¿Cuáles son los tipos de alimentación y actividad física que realizan los niños de cuarto grado de la Escuela “Loja”?

## **5. OBJETIVOS:**

### **5.1 Objetivo general**

Conocer qué tipo de alimentación ingieren y que tipo actividad física practican los niños de cuarto grado de la Escuela de Educación Básica “Loja”, provincia de Cotopaxi, cantón Latacunga, para mantener un adecuado desarrollo y crecimiento, realizado en el período 2022 - 2023.

### **5.2 Objetivos Específicos**

- Fundamentar los referentes teóricos de la actividad física y la alimentación mediante el uso de fuentes bibliográficas de última generación.
- Disponer de los datos obtenidos, mediante la aplicación de los instrumentos aplicados, para conocer qué tipo de actividad física y alimentación tienen los niños de cuarto grado de la Escuela “Loja”.
- Determinar los problemas de la inactividad física y la falta de alimentación de los niños de cuarto grado de la Escuela “Loja”.
- Proponer las posibles soluciones para una adecuada alimentación y actividad física según los datos obtenidos en las encuestas.

## 6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

**Tabla 1**

**Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados**

| <b>Objetivo</b>                                                                                            | <b>Actividad</b>                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Resultado de la Actividad</b>                                                        | <b>Descripción de la actividad (técnicas e instrumentos).</b>                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ETAPA PREPARATORIA</b>                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |
| Establecer los referentes teóricos con respecto a la actividad física y la alimentación en niños.          | Revisión bibliográfica en diferentes fuentes confiables (libros, artículos científicos, revistas).                                                                                                                                                | Marco teórico                                                                           | Matriz de operacionalización de variables                                                                                                                                                       |
| <b>ETAPA TRABAJO DE CAMPO</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                 |
| Identificar qué tipo de actividad física y la alimentación tiene en la Escuela de Educación Básica “Loja”. | Aplicación del instrumento de recolección de información.<br><br>Entrevista a docente acerca de la actividad física y alimentación, en el área de Educación física.<br><br>Encuesta a estudiantes acerca de la actividad física y la alimentación | Sistematización de Información recabada en los instrumentos de la entrevista y encuesta | Técnicas de entrevista y encuesta.<br><br>Instrumentos<br><br>Matrices de procesamiento de información de la entrevista.<br><br>Análisis e interpretación en cuadros y gráficos de la encuesta. |



| <b>FASE ANALITICA</b>                                                                                                                                                      |                                                                                                                      |                                                      |                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Determinar los problemas de la actividad física y la alimentación en el desarrollo de los niños.                                                                           | Análisis de la información recabada en torno a la entrevista realizada al docente de cuarto grado.                   | Síntesis de información de la entrevista y encuesta. | Documento del análisis de la entrevista y encuesta.                  |
| <b>ETAPA INFORMATIVA</b>                                                                                                                                                   |                                                                                                                      |                                                      |                                                                      |
| Establecer las posibles soluciones para una adecuada alimentación y actividad física según los datos obtenidos en las encuestas, para un correcto desarrollo de los niños. | Interpretación de las categorías identificadas en el análisis de la información recolectada con sustento científico. | Contraste de la información recolectada              | Documento de reflexión acerca de la actividad física y alimentación. |

## **7. FUNDAMENTACIÓN CIENTÍFICO TÉCNICA**

### **7.1 Antecedentes**

Para la construcción de la fundamentación científica, fue importante tener en cuenta investigaciones relacionadas con las dos variables, la Actividad Física y la Alimentación, en las que se pueda analizar los resultados que se hayan obtenido. Para ello, se realizó una indagación en diferentes fuentes bibliográficas, libros, artículos científicos, plataformas como COBUEC, entre otras. Una vez obtenida la información se procedió a extraer el título, su objetivo, la metodología de la investigación, los resultados que se han obtenido en dichas investigaciones. A continuación, los antecedentes de la primera variable:

Erazo (2015) en su investigación denominada “La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los octavos años de la unidad educativa temporal “Alfredo Albornoz Sánchez”, su objetivo determinar la actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas en los estudiantes de los octavos años. La metodología utilizada fue inductiva, deductiva, analítica y sintética que ayudaron a recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, y finalmente graficar mediante cuadros y diagramas circulares. El instrumento aplicado fue una encuesta, test y una ficha de observación con el fin de recolectar información. Los resultados indican que la mitad de estudiantes tienen una condición física regular, mientras en las capacidades coordinativas se observó que, la mayoría tienen dificultad en la ejecución de ejercicios con la pierna y mano izquierda. Por ello, este trabajo aporta significativamente al desarrollo de la presente investigación.

Carcelén (2021) en su proyecto denominado “Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-covid19 en grupos de estudiantes de la universidad Yachay Tech”, que tiene como objetivo proponer un material instruccional sobre las actividades físico deportivas, que permitan disminuir las barreras de estas prácticas en tiempo de COVID-19 en los estudiantes de la Universidad Yachay Tech. La metodología aplicada para las sesiones de

entrenamiento, se ha realizado una planificación diaria enfocada al fortalecimiento de diferentes grupos musculares basada en circuitos, a los mismos que se les ha dado una variedad de acuerdo a la condición física de los estudiantes, esto es moderada y vigorosa. El instrumento utilizado fue la encuesta y el cuestionario lo cual se manejó de manera aislada la información recogida por cada instrumento. Los resultados indican que la mayor parte de encuestados no práctica de ejercicios físicos debido a que: tienen demasiado trabajo, no tiene tiempo necesario, tienen obligaciones familiares, presencia de pereza, entre otras. Esta información contribuye al desarrollo del presente trabajo investigativo por su importancia que tiene la actividad física.

Fajardo y Llivicota (2021) en su trabajo titulado “Actividad física y estado de salud en estudiantes de la carrera de enfermería en tiempos de cuarentena por la pandemia del Covid-19, Cuenca 2021”, su objetivo determinar el estado de actividad física y estado de salud en estudiantes de la carrera de enfermería en tiempos de cuarentena por la pandemia del Covid-19. El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante método analítico en la que se tomó una muestra de 118 estudiantes de la carrera de enfermería para analizar la actividad física y la calidad de vida relacionada con la salud mediante cuestionarios validados. El instrumento utilizado fue el cuestionario elaborado en un formulario digital mediante el uso de Google forms que fueron enviados a los correos electrónicos. Los resultados evidenciaron que entre los motivos para no realizar actividad física está la falta de tiempo, y se recalca que un 55.8% realiza menos ejercicio que antes de la pandemia. Por lo tanto, este trabajo permite el desarrollo de la presente investigación.

Rosales (2017) elaboró un trabajo sobre El Impacto del Programa de Alimentación Escolar (PAE) del Ecuador en la matrícula y deserción escolar, planteando como objetivo: garantizar el derecho al acceso a una educación de calidad y calidez como lo determina la Constitución Política de la República del Ecuador de 2008. El desarrollo de la investigación se llevó a cabo mediante el método investigativo cualitativo, puesto que, se realiza una descripción acerca del PAE. El instrumento utilizado, es una guía de observación. Los resultados

incluyen un análisis estadístico descriptivo en el que se comparan las características de las escuelas que pertenecen al grupo de control y las características de las escuelas que pertenecen al grupo de tratamiento. Este trabajo se enfoca en evaluar el impacto del Programa de Alimentación Escolar del Ecuador implementado a partir del año de 1998.

Jácome (2010) realizó un trabajo de investigación denominado “Relación entre las prácticas de alimentación complementaria y el estado nutricional de niñas y niños de 6 a 24 meses de edad que asisten al centro de salud número 10 Rumiñahui y de la ciudad de Quito durante el mes de abril del 2013. En el que tiene como objetivo: Analizar la relación que existe entre las prácticas de alimentación complementaria y el estado nutricional de los niños y niñas de 6 a 24 meses de edad que asisten a la consulta pediátrica del Centro de Salud N° 10 Rumiñahui del Distrito Metropolitano de Quito en el mes de abril 2013. La investigación se realizó un Estudio Observacional Analítico de tipo Transversal con enfoque cuali cuantitativo. El instrumento utilizado es la encuesta. Los resultados obtenidos se presentan en tablas y gráficos. De manera general las prácticas de alimentación complementaria se ven relacionados con el estado nutricional, siendo el efecto positivo cuando las recomendaciones sobre alimentación complementaria propuestas por la OMS son cumplidas y negativo cuando las mismas no se aplican.

Bórquez (2022) elaboró un trabajo sobre Alimentación en tiempo restringido: Efectos cardio metabólicos en adultos con exceso de peso. Teniendo como objetivo disminuir la resistencia a la insulina y la presión arterial, mediante una investigación mixta, utilizando una guía de observación y tabla de datos, para registrar la Alimentación en tiempo restringido de 10 horas. Los resultados de los estudios señalados en esta revisión sugieren la viabilidad de la aplicación del ART. La adherencia a las distintas intervenciones en pacientes se realiza considerando los días efectivos de ATR y los días totales del seguimiento. Finalmente, se requieren mayores investigaciones para determinar la relación entre el gasto energético, utilización de nutrientes, autofagia, sirtuinas y

microbiota intestinal con los efectos cardio metabólicos observados en la aplicación de la ATR.

### **Propuesta**

Teniendo en cuenta que la alimentación y el ejercicio físico juegan un papel importante en el desarrollo de los niños se propone identificar las causas y problemas respecto al tema en los niños del cuarto grado de la escuela “Loja” ubicada en la provincia de Cotopaxi cantón Latacunga, mediante la aplicación de encuestas y entrevistas se obtendrá los datos que permitan identificar las causas del problema para de esta manera establecer soluciones, se deben tomar en cuenta las variables que pueden ser medidas como el peso y la estatura para constatar que los niños se encuentran en un rango adecuado y un pleno desarrollo.

## **7.2 Fundamentación científica**

### **7.2.1 Actividad Física**

La actividad física hace referencia a todos los movimientos que realiza el cuerpo humano en conjunto con los músculos, por lo cual SACYL (2022) plantea como “una práctica saludable que se debe fomentar, tanto desde los programas de Educación Física como desde las actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo”. Por lo tanto, realizar o practicar actividad física no solo depende del área correspondiente sino también de las otras, por ende es indispensable que cada docente al inicio o final de una clase aplique actividades motivadoras, pues esto permitirá a los estudiantes sentirse activos y con ganas de aprender nuevas cosas.

La actividad física en edad escolar de 6 a 12 años es imprescindible para aumentar su fuerza y mejorar su coordinación, por ello Gavin (2019) manifiesta que “los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses”. Ante lo citado, es de suma importancia que los niños de dicha edad se dediquen a practicar algún tipo de deporte con el fin de adoptar buenos hábitos, y no a que desperdicien su tiempo en cualquier otra actividad no beneficiosa.

Además, la actividad física permite adquirir buenos beneficios que incluyen ayudar a evitar las enfermedades, prevenir el sobrepeso y la obesidad, y contribuir a la salud mental.

### **7.2.2 Beneficios de la actividad física**

En cada una de las actividades que los niños realizan están aportando para mejorar su estado físico, es decir al correr, saltar u otra actividad física que realice. Es importante reconocer que hay niños sanos y fuertes, pero eso no quiere decir que deban descuidarse. Para ello, Varo (2017) menciona que, “durante las últimas tres décadas, una gran cantidad de investigación epidemiológica ha llevado a conclusiones uniformes sobre los beneficios de un estilo de vida físicamente activo. A pesar de este hecho, la prevalencia de estilos de vida sedentarios va en aumento” (p. 665).

Ante lo expuesto, la actividad física debe estar presente todos los días, ya sea para niños, jóvenes, adultos o ancianos. Es importante que todos lleven un peso equilibrado e incluso mejoren su estado físico. Además, el principal beneficio que tiene la actividad física es la reducción de riesgo a la salud. Sin embargo, es notorio que el sedentarismo se ha apoderado de una gran cantidad de personas que nos rodean, por lo que niños y adultos prefieren realizar actividades que no aportan a la salud como, por ejemplo: usar celulares, conducir, escuchar música, ver películas, entre otras.

Así también, gracias a la actividad física se puede fortalecer huesos y músculos, que será de gran ayuda para la vida del adulto mayor. Para Escalante (2015) indica que:

La actividad física se reduce con la edad y constituye un indicador de salud. La reducción del repertorio motriz, junto a la lentitud de los reflejos y descenso del tono muscular en reposo, entre otros factores, provocan descoordinación y torpeza motriz. La inmovilidad e inactividad es el mejor agravante del envejecimiento y la incapacidad de tal forma que, lo que deja de realizarse, fruto del envejecimiento pronto será imposible realizar. (p. 7).

De acuerdo con lo citado, se puede manifestar que la actividad física se debe realizar durante la infancia y la vida adulta, para ayudar a fortalecer cada organismo del cuerpo humano, con la finalidad que al llegar a la vejez los huesos y músculos estén fuertes y la vida del adulto mayor sea más larga y pueda tener más resistencias en comparación de aquellas personas que no optaron por incrementar su actividad física diaria.

Además, es claro que, durante la vida del adulto mayor, no podrá realizar la misma actividad física como la que realiza un niño o un adulto, puesto que su condición física ya no lo permite, es decir va en desuso. Sin embargo, se puede identificar a algunos adultos mayores que realizan actividades de gran esfuerzo, esto se puede visualizar en la vida que llevan en el campo, estos mayores tienen más resistencia debido a que se alimentan de otra forma y su actividad es de gran esfuerzo, aumentando la posibilidad de vivir una vida más larga.

Acotando a lo mencionado, en la vida diaria el hecho de realizar cualquier tipo de actividad física todos los días el cuerpo humano se acostumbra, por ejemplo, un docente al iniciar a trabajar debe estar parado la mayor parte del tiempo y eso provoca dolor en los pies aproximadamente en el lapso de una semana hasta acostumbrarse. Después, la condición física cambia y ya puede estar de pie durante largas jornadas. Este es uno de los múltiples ejemplos que se puede mencionar, si hay decisión de hacer algo se puede conseguir lo que se desea. No obstante, hay personas que trabajan realizando actividades de gran peso, ellos de una u otra forma alcanzan esa condición física de manera involuntaria, sin la necesidad de llevar periodos de ejercicios o deportes.

### **7.2.3 Tipos de actividad física**

En la actualidad, existe una gran variedad de actividades físicas para el mejoramiento de movimientos musculares, y para el fortalecimiento de los huesos y los estiramientos para niños, jóvenes, adolescentes, adultos y personas mayores. Para ello, según la secretaria nacional del Deporte (2022) plantea los siguientes tipos de actividad física:

**La fuerza muscular:** es la capacidad motora del hombre que le permite vencer

una resistencia u oponerse a ésta mediante una acción tensora de la musculatura. Es decir, esta actividad física mediante ejercicios permite fortalecer los músculos a través de ejercicios de fuerza o de resistencia muscular, como hacer gimnasia con aparatos, saltar, subir escaleras.

**La flexibilidad:** es la capacidad de las articulaciones para desplazarse en todo su rango de movimiento. La mejora de la flexibilidad resulta beneficiosa para la calidad de vida. Según Álvarez del Villar (2017), “la flexibilidad es la cualidad que, con base en la movilidad articular y extensibilidad y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, pudiendo el sujeto realizar acciones que requieren gran agilidad y destreza”.

Por lo tanto, el tener posturas incorrectas durante períodos prolongados trae como consecuencia una pérdida de extensibilidad y elasticidad de los músculos, lo que supone una pérdida de flexibilidad. La insuficiencia de ejercicio, las condiciones laborales sedentarias actuales, la prolongada posición sentada de los niños/as en el colegio, frente al televisor, hace adoptar al individuo posiciones nocivas, tiende a fijar posturas incorrectas, y llega a convertir actitudes normales en deformaciones.

Así también, la falta de flexibilidad ocasiona deterioro de la coordinación, predispone a lesiones y a la adquisición de defectos posturales y empeora la calidad del movimiento. Por ende, el realizar ejercicios de flexibilidad es necesario para:

- Llegar a los límites de cualquier región corporal, sin deterioro de ésta y de forma activa.
- Desplazarse con mayor rapidez. La velocidad de desplazamiento está en función de la frecuencia y amplitud de zancada.
- Evitar lesiones: No sólo las musculares, sino también articulares.
- Ejercer mejor nuestra fuerza: Porque un antagonista que se extiende fácilmente permite más libertad de movimientos.
- Estar en forma, ya que determinadas actividades necesitan de esta capacidad.

Ante lo mencionado, los ejercicios de flexibilidad mejoran la movilidad de las



articulaciones y la capacidad de extensibilidad de los músculos, tendones y ligamentos. Son ejercicios como los estiramientos suaves, gimnasia, hacer yoga, pilates o artes marciales.

**La resistencia aeróbica:** se refiere a la adaptación del cuerpo para mantener una actividad en forma prolongada resistiendo a la fatiga. Según Castañer y Camerino (2016), “la resistencia es la capacidad de soportar el estado de fatiga progresiva que sobreviene en un trabajo de larga duración”. Es importante mencionar que dentro de esta actividad involucra a varios sistemas del cuerpo humano, entre ellos el cardiovascular, el respiratorio, el metabólico y el aparato locomotor. Por ello, estar bien acondicionado en forma aeróbica genera beneficios para todos estos sistemas permitiendo gozar de una vida saludable.

Además, el mismo autor citado indicó que la resistencia tiene diversos efectos beneficiosos sobre el organismo, como son:

- Descenso de la frecuencia cardíaca.
- Disminución del peso corporal.
- Incremento de la capacidad respiratoria.
- Incremento de la vascularización del músculo.
- Incremento de los glóbulos rojos y de la proporción de oxígeno en sangre.
- Mejora el funcionamiento de los riñones.

**El equilibrio y coordinación:** es la capacidad que integra el sistema nervioso y el aparato locomotor para generar y limitar los movimientos. Esta cualidad es necesaria durante toda la vida para realizar actividades de la vida diaria en forma enérgica y con menor riesgo de caídas, que son muy recomendables para la prevención de caídas en las personas mayores.

Ante lo mencionado, es esencial que todas las personas incorporen de manera regular a su ruta diaria algunas actividades físicas tales como: caminar, andar en bicicleta, subir escaleras, entre otras, siendo estas beneficiosas para su salud, y sobre todo, aquellas que son cómodas y ligeras para realizar. Así también, el practicar actividad física permite ser personas activas y no sedentarias, por ello es importante inculcar a los niños a realizar algún tipo de actividad para mejorar sus

hábitos y personalidad, de tal forma ser mejor persona ante la sociedad.

#### **7.2.4 Enfermedades por la ausencia de actividad física**

Existen un sinnúmero de enfermedades que son producto de la inactividad física. Para Vastos (2015) mencionó que:

No existe un factor único que induzca al desarrollo de obesidad, pero sí pueden intervenir varios condicionantes que, conjunta o aisladamente determinan el aumento acentuado de grasa corporal. Entre estos factores se encuentran el factor Genético, el factor Nutricional, el factor Psicológico y Social y la Inactividad. (p.7).

Ante lo expuesto, un estilo de vida inactivo puede ser una causa de muchas enfermedades crónicas. Al no hacer ejercicio en forma regular, aumenta el riesgo de:

Tabla 2

#### **Enfermedades producto de la no actividad física**

| <b>ENFERMEDADES</b>                                                                                                     | <b>DESCRIPCIÓN</b>                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obesidad</li> </ul>                                                            | La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales. |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Enfermedades del corazón, incluyendo enfermedad coronaria e infarto</li> </ul> | Provocan muertes al instante debido a la reducción del flujo de la sangre que va al corazón.                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presión arterial alta</li> </ul>                                               | Puede provocar trastornos de la salud, como enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.                                                |

- **Colesterol alto** Pueden reducir el flujo sanguíneo a través de las arterias, lo que puede provocar complicaciones tales como: Dolor en el pecho.
- **Accidente cerebrovascular** El cerebro no puede recibir nutrientes y oxígeno. Las células cerebrales pueden morir, lo que causa daño permanente.
- **Síndrome metabólico** Aumentan el riesgo de sufrir cardiopatía coronaria, diabetes,
- **Diabetes tipo 2** Afección crónica que afecta la manera en la que el cuerpo procesa el azúcar en sangre. Los síntomas incluyen sed, micción frecuente, hambre, cansancio y visión borrosa
- **Ciertos tipos de cáncer, incluidos los de colon, seno y de útero** Resulta mortal debido a que no hay cura.
- **Osteoporosis y caídas** Disminución de la densidad de los huesos a causa de la pérdida del tejido óseo normal.
- **Aumento de sentimientos de depresión y ansiedad** No permite que realice ninguna actividad en estos estados.

---

*Nota:* Enfermedades por la ausencia de actividad física

Tener un estilo de vida inactivo también puede aumentar su riesgo de muerte prematura. Y cuanto más sedentario sea, mayor es el riesgo para su salud. Hay

muchas maneras diferentes de hacer ejercicio, lo importante es encontrar los tipos que sean mejores. También se recomienda tratar de añadir actividad física a su vida en pequeñas formas, como en la casa y el trabajo.

### **7.2.5 Fundamentación legal de la actividad física**

En el Ecuador, existen un sin número de leyes que protegen y garantizan el buen vivir de niños, jóvenes y adultos. Es decir, los ecuatorianos tienen derechos a tener espacios para realizar deporte, recibir cultura física en las escuelas y sobre todo implementar la actividad física mediante los espacios de recreación con familia o amigos. Es por eso que, según El Pleno de la Asamblea (2010) indicó que:

La Constitución garantiza los derechos del Buen Vivir con un sentido de inclusión y equidad social; Que, al Estado le corresponde proteger, promover y coordinar el deporte y la actividad física como actividades para la formación integral del ser humano preservando principios de universalidad, igualdad, equidad, progresividad, interculturalidad, solidaridad y no discriminación. (p. 1).

Como señala, el Pleno de la Asamblea, la actividad física y todo lo que en ella implica, el estado garantiza un Buen Vivir para todos y todas. Sin embargo, las leyes no se cumplen a cabalidad, puesto que muchos ciudadanos del estado ecuatoriano no cuentan con tiempo, dinero o espacios para que puedan llevar una vida activa en la práctica de actividades físicas.

Por tanto, El Pleno de la Asamblea (2010), en el artículo 3.- De la práctica del deporte, educación física y recreación. -, Título I, Preceptos Fundamentales, menciona que: La práctica del deporte, educación física y recreación debe ser libre y voluntaria y constituye un derecho fundamental y parte de la formación integral de las personas. Serán protegidas por todas las Funciones del Estado.

Por otro lado, como ya se mencionó, no todos pueden participar de los deportes, por ejemplo, si desean ingresar a un club deportivo de fútbol, tiene un costo y solo unos pueden privilegiar aquello. Cabe recalcar que, se puede realizar deportes en espacios públicos, canchas barriales a pesar de que no cuenten con espacios

adecuados para la práctica de deportes.

De igual forma, en las escuelas la cultura física no es igual para todos, para aquellos, estudiantes que se encuentran en la zona urbana cuentan con más herramientas como para que puedan llevar a cabo la actividad física, Por otro lado, en las instituciones educativas rurales, carecen de herramientas como: colchonetas, aros, picas, conos colchonetas. Entonces, es claro que las leyes existen, pero no son aplicadas con rigurosidad, y solo unos cuantos acceden a dichos beneficios.

### **7.3.1 La Alimentación**

La alimentación es una necesidad básica del ser humano que proporciona energía para que el cuerpo se mantenga activo en la jornada educativa o laboral. Según la Facultad de Ciencias de la UNED (2018) mencionó que “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y culturales”. De acuerdo a lo citado, alimentarse es ingerir todo tipo de alimento, debido a que es algo indispensable en el diario vivir de las personas puesto que está encargada de almacenar nutrientes, para que el funcionamiento de todos los órganos sea efectivo y puedan realizar todas las actividades planteadas del día a día.

Así también, la alimentación es importante en los niños debido a que aporta en el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano, por ello es deber de los padres de familia ofrecer una alimentación variada y equilibrada, quiere decir que contenga todos los nutrientes necesarios para su crecimiento, de tal manera que el funcionamiento de su organismo tenga un avance en su ciclo de vida y pueda evitar una gran variedad de enfermedades que ofrece la mala alimentación.

### **7.3.2 Características de una buena alimentación**

La alimentación saludable es reconocida por brindar suficientes nutrientes al cuerpo humano, que tiene como fin ofrecer un buen estado de salud y suficiente cantidad de energía para desarrollar las actividades diarias. Por lo tanto, las

personas que carecen de una correcta alimentación deben ingerir alimentos con medida, es decir necesitan tener una proporción adecuada que brinde todos los nutrientes, vitaminas y minerales necesarios para el cuerpo humano.

Según GREP-AED-N (2013) manifestó que

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

De acuerdo con lo citado, el ser humano debe ser consciente y llevar una buena alimentación que le ayude a mantenerse saludable, enérgico, fuerte y sobre todo, que su estado de salud le permita a vivir un largo lapso de vida. A continuación, se definen de manera breve las características que indica GREP-AED-N (2013) y que se han incluido en la definición de alimentación saludable:

**Satisfactoria:** los alimentos que ingieren deben ser agradables y sensorialmente placenteros. Es decir, las personas pueden pensar que no será agradable ingerir estos preparados, sin embargo, la preparación debe ser de buen deguste y de aspecto agradable.

**Suficiente:** que cubra las necesidades de energía, en función de las necesidades de las diferentes etapas o circunstancias de la vida. A pesar de ello, las personas exageran en el consumo de alimentos, los cuales al mezclarse con bebidas azucaradas o grasas provocan que el consumo sea excesivo.

**Completa:** que contenga todos los nutrientes que necesita el organismo y en cantidades adecuadas. Sin embargo, las personas de bajos recursos no pueden tener un consumo equilibrado, y por ende los nutrientes no serán ingeridos de manera adecuada.

**Equilibrada:** con una mayor presencia de una amplia variedad de alimentos

frescos y de origen principalmente vegetal, y con una escasa o nula presencia tanto de bebidas alcohólicas como de alimentos con baja calidad nutricional. Entonces, ¿Por qué las personas adquieren sobrepeso? La respuesta es sencilla, por el consumo desigual de alimentos, o por el consumo de alimentos preferidos.

**Segura:** sin dosis de contaminantes biológicos o químicos que superen los límites de seguridad establecidos por las autoridades competentes, o exenta de tóxicos o contaminantes físicos, químicos o biológicos que puedan resultar nocivos para individuos sensibles. Es decir, el consumo de bebidas alcohólicas, al componerse de distintas sustancias química fuertes, no se pueden considerar seguros a pesar de los niveles que les permiten, puesto que no es seguro ni saludable.

**Adaptada:** que se adapte a las características individuales (situación fisiológica y/o fisiopatológica), sociales, culturales y del entorno del individuo. Por ejemplo, en el campo las personas deben procurar ajustar lo que tienen a su alcance para consumir los alimentos.

**Sostenible:** que su contribución al cambio climático sea la menor posible y que priorice los productos autóctonos. Es natural que dichos productos estén al alcance con más facilidad para las personas que viven en el campo.

**Asequible:** que permita la interacción social y la convivencia y que sea económicamente viable para el individuo. Es aquí, donde se encuentra el problema, puesto que el acceso a una buena alimentación es limitado por las situaciones económicas que presenten.

### 7.3.3 Alimentación balanceada

La alimentación balanceada hace referencia a las cantidades adecuadas que deben tener las personas al momento de ingerir alimentos, de tal forma que asegure el aporte de nutrientes suficientes para el cuerpo humano. Por lo cual, Vivanco (2021) docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) manifestó lo siguiente:

“La alimentación debe ser equilibrada, balanceada y completa, desde que el niño

nace hasta que es un adulto mayor, para lograr un cuadro nutricional adecuado y esto se logra gracias a la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, cereales y granos enteros, carnes magras, pescados y frutos secos”.

Por lo tanto, tener una alimentación balanceada significa no comer en exageración sino moderadamente, por ello es necesario que esto se vea reflejado desde la niñez para que en la adultez no carezca de problemas alimenticios, por otro lado, es necesario conocer los diferentes grupos alimenticios existentes en la humanidad, debido a que con ayuda de la pirámide alimenticia las personas puedan guiarse para tener una alimentación balanceada, ya que brinda en niveles que alimentos deben consumir en el diario vivir.

#### **7.3.4 Causa y efectos de una inadecuada alimentación**

Tener una inadecuada alimentación conlleva a tener varios problemas mentales, sociales, entre otros, los cuales afectan a las emociones y al estado de ánimo de las personas. Para ello a continuación, Jaramillo (2020) nutricionista miembro de la red de médicos Doctores mencionó las siguientes causas y consecuencias más comunes que se presentan al momento de mantener una mala alimentación:

**Tabla 3**

#### **Causas de una inadecuada alimentación.**

| <b>Causas</b>                     | <b>Descripción</b>                                                |
|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Falta de educación nutricional    | Dadas por la falta de control por parte de los padres de familia. |
| Costumbres y hábitos              | Evidenciadas fuera de su hogar y puestas en práctica en el hogar. |
| Limitación de recursos económicos | Falta de empleo o sueldo limitado.                                |
| Estrés                            | Desgaste de energía y depresión.                                  |

**Elaborado por.** Investigadores



**Tabla 4****Consecuencias de una inadecuada alimentación.**

| <b>Consecuencias</b>                                      | <b>Descripción</b>                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Obesidad o sobrepeso                                      | Provoca desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.                                                                              |
| Cansancio continuo y menor rendimiento laboral y escolar. | Se da la pérdida de año escolar y de trabajo.                                                                                                       |
| Problemas digestivos                                      | Enfermedades que atacan el estómago y los intestinos, que son ocasionadas por bacterias, parásitos, virus y algunos alimentos, como leche y grasas. |
| Insomnio                                                  | Dado por alguna preocupación atravesada.                                                                                                            |

---

**Elaborado por.** Investigadores

Tomando en cuenta la descripción de las causas y consecuencias, es notable que la mala alimentación conlleve a que la mayor parte de las personas pierdan su salud y su estado físico, lo cual reduce el tiempo de vida, puesto que generan enfermedades que a corto o largo plazo afectan a la salud.

### **7.3.5 Cómo llevar una alimentación saludable**

Tener una alimentación saludable consiste en ingerir las cinco comidas propuestas por expertos en nutrición. De tal forma que, en el transcurso del día las personas ingieren todo tipo de alimento, donde cada uno brinda diferentes nutrientes que necesita el cuerpo para cumplir sus funciones. Para ello, SENC (2020) propone la siguiente distribución de alimentos: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena.

**El desayuno:** El desayuno es importante porque es la primera comida que se ingiere por la mañana, misma que brinda un adecuado rendimiento físico como

intelectual, en las tareas escolares y en el trabajo diario. ¿En qué consiste un buen desayuno?

Para la preparación del desayuno se debe tener en cuenta la importancia de la triada compuesta por:

- *Lácteos*: 1 vaso de leche, 1 yogur fresco o queso.
- *Cereales*: pan, galletas, pan integral, repostería hecha en casa o cereales de desayuno.
- *Frutas o zumo natural*: En algunas ocasiones se complementan con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

**Media mañana:** Es parte de las cinco comidas, que está dada entre 10:00 y 11:00 a.m., donde las personas comen frutas, galletas o cereales, varios la conocen como el lunch de la mañana. Por ejemplo:

- Fruta + yogur
- Café con leche + tostada
- Queso + jugo de frutas.
- Cereales + yogur de frutas

**Almuerzo:** Es el menú que se ingiere al medio día, es decir sobre las 11:00-12:00 AM, por ende, es importante agregar una amplia variedad de alimentos, así también, incorporar en el almuerzo alimentos de los diferentes grupos de la pirámide. Para ello a continuación, se presenta qué alimentos deben estar compuestos a la hora del almuerzo:

- Arroz, fideos, papas o legumbres.
- Ensalada o verduras.
- Carne, pescado o huevo
- Pan
- Fruta
- Agua

Dentro de este menú es importante mencionar que no todas las personas tienen el acceso de almorzar en su hogar, lo cual se debe por su trabajo o estudio, a lo que deberán optar en buscar opciones para almorzar. Para lo cual, el mismo autor

citado plantea las siguientes recomendaciones que pueden tomar las personas cuando se encuentran fuera de su casa.

### **Recomendaciones para alimentarse en el almuerzo.**

| <b>Lugar</b>         | <b>Recomendaciones</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>En casa</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Existe libertad de elección de menú.</li> <li>● Permite innovar recetas ricas y nutritivas.</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| <b>En el trabajo</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Opta por ensaladas y/o verduras.</li> <li>● Entre las carnes, elegir las preparadas con menos aceite</li> <li>● Priorizar el consumo de pescado.</li> <li>● Tratar de no servirse dos veces del mismo plato</li> <li>● Prefiere postres a base de frutas y lácteos</li> </ul> |
| <b>En la escuela</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ingiere preparaciones de alimentos frescos.</li> <li>● 4 de los 5 postres de la semana deberían basarse en fruta y lácteos.</li> <li>● Consume variedad de sabores, olores, formas y consistencias.</li> </ul>                                                                |

---

**Elaborado por:** Investigadores

**Cena:** La cena es, generalmente, la última comida del día y debemos procurar

consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas, sopas, pescados o lácteos, para tener un sueño reparador no perturbado por una digestión difícil.

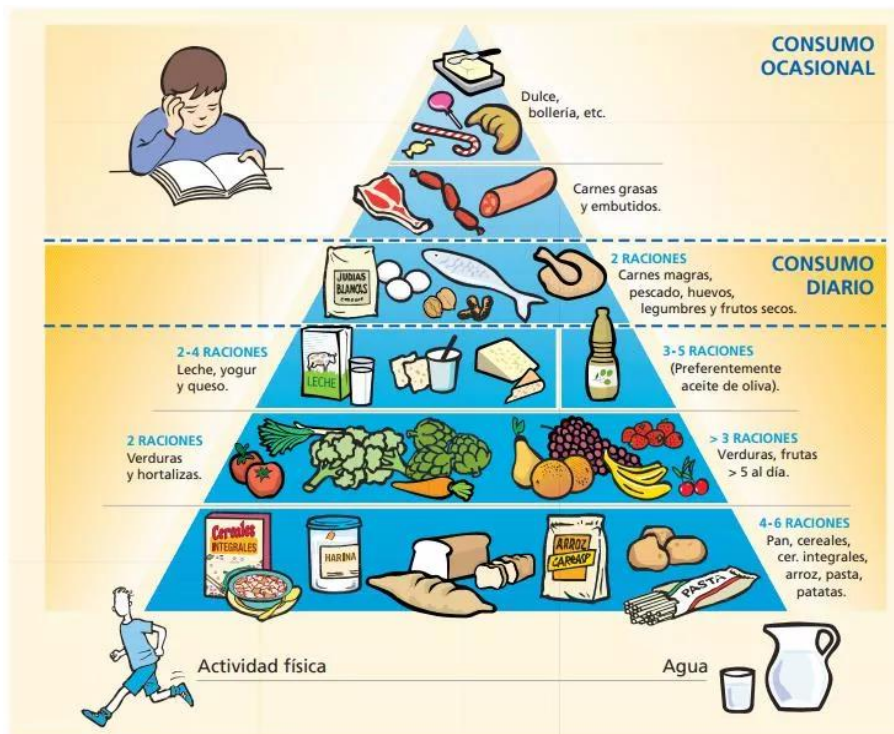
Por lo tanto, en la cena se puede incluir: ensalada o verduras cocidas, arroz y pastas integrales, patatas o legumbres: en pequeñas cantidades, ya que pueden producir flatulencias, pescados, huevos, aves o pequeñas porciones de carne; pan: blanco o integral; Frutas enteras, ralladas, crudas o cocidas; lácteos: yogur fresco, leches fermentadas, natillas, etc.

### **7.3.6 Pirámide Alimenticia**

Para el buen crecimiento de las personas es necesario que conozcan qué alimentos se deben consumir en grandes cantidades y en pequeñas cantidades, puesto que de esto dependerá la salud. Para ello, según Warren (2002) indicó que:

La Pirámide de los Alimentos enfatiza alimentos de los cinco principales grupos alimenticios que se encuentran en las tres secciones de la parte baja de la Pirámide. Elija todos los días una variedad de alimentos de cada uno de los grupos alimenticios. Cada uno de estos grupos provee parte de los nutrientes que las personas necesitan, aunque no todos. Los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro. Es importante consumir una variedad de alimentos de cada uno de los grupos para obtener todos los nutrientes necesarios para mantener la salud. Sea cauto y consuma con moderación los alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide. (p. 2).

A continuación, se presenta los 4 niveles de la pirámide alimenticia según Warren (2010):



**Figura 1.** Pirámide alimenticia saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria)

**1° Nivel (se encuentra en la base de la pirámide):** es recomendable el consumo de alimentos como: grupo de los panes, cereales y pasta. Todos estos alimentos consumirlos entre 6-11 porciones por día. Cabe mencionar que, la mayor parte de la población no está al alcance de consumir, principalmente aquellos que viven en zonas alejadas de la ciudad.

**2° Nivel (se encuentra más o menos por la mitad de la pirámide):** en este nivel los alimentos sugeridos para el consumo son: grupo de frutas que deben consumir de 2-4 porciones, y grupo de vegetales en porciones entre 3-5. Es importante que elija todos los días una variedad de alimentos de cada uno de los grupos alimenticios.

**3° Nivel (se encuentra cerca de la punta de la pirámide):** dentro de este nivel es importante el consumo de grupo de leche, yogur y quesos en porciones de 2-3. Y también, grupos de carnes, aves, pescados, frijoles secos, huevos y nueces y debe consumir de 2-3 porciones. Cada uno de estos grupos provee parte de los nutrientes que las personas necesitan, aunque no todos.

**4° Nivel (se encuentra en la punta de la pirámide):** la punta de la pirámide incluye las grasas, aceites y azúcares. Estos son alimentos como las salsas para ensaladas, margarinas, azúcares, sodas, caramelos y postres dulces. Estas comidas proporcionan una importante cantidad de calorías, pero aportan pocas vitaminas y minerales. Hay que usar este grupo de alimentos esporádicamente y en pequeñas cantidades. Las bebidas alcohólicas también forman parte de este grupo. Las mujeres embarazadas, los niños, los adolescentes, las personas que vayan a operar cualquier tipo de vehículo, las personas que usen medicamentos y las personas que tengan problemas controlando el consumo de alcohol deben abstenerse de consumir bebidas alcohólicas.

Por esta razón, planee comidas y bocadillos para que todos en la familia reciban la variedad y el número de porciones sugeridas todos los días. Elija alimentos que tengan un bajo contenido de grasas y azúcares. Incluya en su dieta diaria de 6-11 porciones de panes, cereales, arroz y pasta; de 3-5 porciones de vegetales; y de 2-4 porciones de frutas. Añada 2-3 porciones del grupo de productos lácteos y de 2-3 porciones del grupo de las carnes. Sea precavido y consuma con moderación los alimentos que se encuentran en la punta de la Pirámide.

### **7.3.7 Fundamentación legal de la Alimentación**

La alimentación es primordial para la vida, en el que el estado es quien debe garantizar y velar que todos los ecuatorianos puedan tener un buen vivir armonioso. Para ello, según Icaza (2018) indicó que: la Constitución del Ecuador del año 1998 en sus artículos 42 y 270, establecía a la seguridad alimentaria como parte del derecho a la salud, y lo relacionaba con la investigación en materia agropecuaria, cuya actividad reconocía como base fundamental para la nutrición. (p. 6).

Desde el punto de vista de la Constitución del Ecuador, la alimentación es un derecho que todos deben tener acceso. Sin embargo, no se cumple el derecho a la alimentación de los ecuatorianos. El hambre en el Ecuador está directamente relacionada con la desnutrición crónica, que a su vez es el resultado de la imposibilidad de acceso económico a los alimentos y a los hábitos impuestos por el mercado transnacional. Ecuador tiene los peores índices del continente. Uno de

cuatro niños en Ecuador está condenado ya a una incapacidad intelectual y física para el futuro debido a la mala alimentación.

Así mismo, el problema de disponibilidad de alimentos es enorme, es un país que produce más alimentos de los que se requiere para la población, La cantidad de alimentos que produce el país debería ser suficiente para todos, pero uno de cuatro menores de cinco años está mal alimentado.

Este no es un problema, como en otros países donde no existen alimentos de calidad y seguros para ser consumidos. El problema en el Ecuador está relacionado con el acceso a los alimentos y con el consumo. Cuando se habla de acceso no se hace referencia a un acceso físico a los mercados sino a un acceso monetario, que es la capacidad que tienen los hogares para acceder a alimentos. Hay una correlación muy marcada entre los niveles de ingreso y la ingesta alimentaria en los hogares.

El problema en el país es extremadamente grave porque se está hablando de menores de cinco años de edad, el periodo vital en el cual se produce el desarrollo intelectual y psicológico, y todas las capacidades futuras. El hambre tiene un costo y no solo se mide en temas de desnutrición, de salud, sino de trabajo, de educación, de pobreza, de desarrollo. Es muy caro para un país que haya hambre y desnutrición crónica. Ecuador es de los países de la región con niveles de desnutrición más altos. Esto no se apega a ser un país de renta media, como somos, ni se apega a la inversión que como país hemos realizado en las políticas públicas.

## **8. PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN**

- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos para tener un buen desarrollo físico y mental en los niños para evitar enfermedades de acuerdo a una buena alimentación?
- ¿Cómo sintetizar los datos de la encuesta y entrevista aplicadas los niños de cuarto grado de la Escuela “Loja”?
- ¿Cuáles son los problemas que afectan el correcto desarrollo físico y alimenticio en los niños?
- ¿De qué manera se puede solucionar los problemas con respecto a la situación mostrada luego de la recolección de datos?



## 9. METODOLOGÍA:

Para la elaboración de este proyecto, fue necesario tener en cuenta el enfoque cualitativo y cuantitativo, debido a que se aplicó encuestas y entrevistas a docentes y estudiantes de la Escuela de educación Básica “Loja”. Por tal razón, se tomó en cuenta el enfoque, los tipos de investigación que se manejaron en el transcurso de la elaboración del presente proyecto. Así como también, métodos, técnicas e instrumentos usados para la recopilación de información imprescindible la cual respalda la problemática planteada.

### 9.1 Enfoque cualitativo

Para el análisis de las entrevistas dirigidas a los docentes, se aplicó el enfoque cualitativo, el cual permite describir cada una de las respuestas mencionadas por los docentes de la Escuela de Educación Básica “Loja” se utilizó. Es por ello que, Blasco y Pérez (2007) plantean que “estudia la realidad en su contexto natural y tal como sucede, sacando e interpretando fenómenos de acuerdo con los objetos implicados” (p. 6). Ante lo citado, el enfoque cualitativo del proyecto titulado la Actividad física y la Alimentación ayudará a recolectar datos acerca de la alimentación que llevan y qué actividad física está practicando.

Así también, las etapas de investigación cualitativa que se desarrolló a lo largo del proyecto las cuales deben ser aplicadas en procesos y secuencias ordenadas para alcanzar el objetivo del proyecto de investigación. Así lo menciona Gonzales et al. (2009) las siguientes etapas de la investigación cualitativa son:

**Etapas preparatoria:** en esta etapa de la investigación, se realiza la búsqueda de información científica con relación a las dos variables de la investigación, las cuales se trató de dar a conocer cuáles son los problemas y posibles soluciones con base a investigaciones pasadas que tengan relación con la nueva investigación acerca de la alimentación y estado físico de los niños.

**Etapas de trabajo de campo:** En esta etapa los investigadores se trasladaron a la Escuela de Educación Básica “Loja” para recaudar datos, de datos e información en los lugares donde se encuentre el problema para posteriormente realizar un

análisis de los datos encontrados con respecto a la alimentación que tienen los niños. Es así que esta investigación se efectúa mediante la observación, encuesta y la entrevista realizada a los docentes y estudiantes que son parte de esta investigación.

**Etapa analítica:** en esta etapa se procedió a realizar el análisis e interpretación de la información obtenida a través de la entrevista que se planteó a los docentes, y la encuesta aplicada a los niños de la Escuela de Educación Básica “Loja”. En consecuencia, se realiza el desarrollo de la reflexión de la información recabada y de esta manera proceder a discutir y plantear conclusiones y reflexiones del proyecto de investigación.

**Etapa informativa:** Esta etapa hace énfasis a la proyección de resultados de la investigación por ende los investigadores darán a conocer el desarrollo de la investigación en la escuela “Loja” para los niños de cuarto grado, mediante materiales impresos, presentaciones, dramatizaciones los mismos que serán sustentados por cada uno de los investigadores.

## **9.2 Enfoque cuantitativo**

Este enfoque permitió a los investigadores recolectar información acerca de la actividad física que llevan los niños de la Escuela “Loja” y la alimentación que llevan. Para lo cual, se aplicó una encuesta, que estuvo basado te en una medición numérica, la cual puede ser posteriormente analizada, al tratarse de cantidades numéricas los procesos analíticos están enfocados a las variables en el caso de esta investigación son datos como el intervalo de edad de la población, el porcentaje de niños que realizan ejercicio entre otras variables de índole numérico.

## **9.3 Métodos de Investigación**

Para la elaboración de este proyecto, el método de investigación aplicado, es el método inductivo, debido a que se procedió a realizar una serie de descripciones, análisis de información, e interpretaciones de las respuestas de los encuestados y entrevistados. Así también, se tuvo en cuenta al método descriptivo, el cual permitió sistematizar la información recaudada de los instrumentos aplicados, la entrevista y encuesta.

### **Método inductivo**

Para el método inductivo se propone poner en práctica el razonamiento de las personas. Según Abreu (2014) mencionó que “el método inductivo plantea un razonamiento ascendente que fluye de lo particular o individual hasta lo general. Se razona que la premisa inductiva es una reflexión enfocada en el fin.”

Por tal motivo, el método inductivo se analiza de lo general a lo particular y mediante ello se llega a una conclusión acerca de la alimentación y ejercicio físico centrándose en la población y muestra seleccionada.

### **Método descriptivo**

Es un método basado en la observación, por lo que los cuatro factores psicológicos de atención, percepción y reflexión son muy importantes. El principal problema con este enfoque es controlar las amenazas a la efectividad interna y externa de las investigaciones. También conocida como la investigación estadística, se describen los datos y características de la población o fenómeno en estudio.

### **9.4 Técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de la información.**

Las técnicas de investigación aplicadas, en la Escuela “Loja”, tenían como objetivo recaudar información relevante acerca de La Actividad Física y la Alimentación. Por lo tanto, estas técnicas son pasos del método científico, cuya función principal es lograr que los métodos sean operativos.

#### **Encuesta**

En esta investigación se aplicó la encuesta, en donde se formuló preguntas cerradas, la cual permitió obtener datos de 14 estudiantes en los mejores términos acerca de la temática que se aborda, para un posterior procesamiento de datos. Es importante señalar, que esta técnica estuvo dirigida hacia los niños de la Escuela de Educación Básica “Loja”, Esta encuesta se aplicó ante la necesidad de dar respuesta a las preguntas científicas planteadas, con la finalidad de encontrar una solución al problema de investigación, haciendo énfasis en la información recaudada de los instrumentos.

#### **Entrevista**

La entrevista aplicada a los docentes de la Escuela “Loja” contienen preguntas abiertas, estableciendo un diálogo entre los investigadores y los docentes, con el

fin de obtener la suficiente información que fue procesada por la matriz de operacionalización de variables cuya finalidad es conocer cuál es la realidad de cada uno de los niños en cuanto a la actividad física que llevan y a la alimentación que están manejando todos los días.

### **9.3 Población**

El presente trabajo investigativo tiene como población a: tres docentes de la Escuela de Educación Básica “Loja” y 14 estudiantes del 4° Grado de EGB, que pertenece al cantón Latacunga, quienes son los actores principales del proceso investigativo.

## **10. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

Para el análisis de este apartado, fue necesario extraer la información de la encuesta y entrevista que se realizó. De igual manera, es necesario sustentar con información científica, la cual será tomada de la fundamentación científica de esta investigación. Es por ello que, la información que se procesa es de la entrevista dirigida al docente y de la encuesta dirigida a los estudiantes.

### **10.1 Entrevista dirigida los Docentes (Anexo 3)**

Se entrevistó a tres docentes de la escuela “Loja” a los cuales se les realizó las preguntas descritas a continuación para un análisis mostrando en qué coinciden y cuáles son sus desacuerdos.

#### **10.1.1 ¿Conoce usted, si los niños tienen un buen estado físico?**

Se indica que en el campo educativo, los niños varía su buen estado físico, porque depende de la alimentación de los hogares, para mantener su estado anímico, emocional y mental por lo que se coincide que cada niño es diferente y la relación entre su alimentación y estado físico depende mucho de cada hogar. Ante ello, SACYL (2022) indica que la actividad física “es una práctica saludable que se debe fomentar, tanto desde los programas de Educación Física como desde las actividades complementarias y extraescolares de carácter físico-recreativo”. Por lo tanto, es importante que los niños lleven una buena condición física. Para ello, el núcleo familiar será el responsable de garantizar la alimentación desde casa, con el objetivo de brindar una vida plena, llena de amor y disfrute por la vida.

#### **10.1.2 Cuando a un niño no le gusta realizar ningún tipo de actividad física como: correr, saltar, bailar u otros. ¿Buscaría algún medio para incentivarlo? ¿Cuál?**

Los docentes están en la capacidad de realizar o incentivar la actividad física en sus alumnos ya que esta trae beneficios para una vida larga y saludable. Por ello determinó que, las charlas de motivación son necesarias para mantener a nuestro cuerpo activo, fuerte, sano y vigoroso para competir y conservar la salud.

No obstante, en educación es complejo comprender el estado de ánimo de cada

niño, puesto que al realizar cualquier actividad ciertos niños son más hiperactivos que otros, lo cual es propio de su edad. Aunque, por otro lado, es difícil lograr que un niño sumiso pueda interactuar con los demás, para ello es necesario idear estrategias de convivencias; como juegos, actividades lúdicas y musicales o cualquier actividad que ayude que el niño salga de la zona de confort. Además, el hecho de realizar una actividad física, estaría contribuyendo a que su cuerpo se encuentre sano y fuerte.

### **10.1.3. ¿Qué tipo de actividades físicas realiza con los niños?**

Esto depende de cada institución y el enfoque que tengan para el desarrollo de los estudiantes, en la hora de cultura física y en el receso es donde los niños demuestran las diferentes actividades físicas que pueden hacer. Así también, cada actividad física que realice, ayuda a quemar grasa, lo cual es beneficioso para un cuerpo. Además, no se debe olvidar que durante las clases se realizan actividades de mayor fuerza y eso permite fortalecer músculos. Toda actividad física ayuda a reducir toxinas y quemar grasa, pero mientras de mayor fuerza sea, mayor será el impacto.

Así pues, según Gavin (2019) manifiesta que “los niños en edad escolar deben tener muchas oportunidades para practicar diversas actividades, deportes y juegos que encajen en su personalidad, aptitudes, edad e intereses”. Ahora bien, se puede indicar que en las horas de Educación Física se realizan ejercicios, trotar, marchar, juegos recreativos, juegos deportivos, disciplinas deportivas: como fútbol, preparación física y técnica, etc.

### **10.1.4. Considera usted, que la actividad física ayuda a mantener saludables a los niños ¿Por qué?**

Se está de acuerdo en este punto pues los docentes son conscientes que la actividad física es directamente proporcional al estado de salud que presentan los niños por esto existe el área de cultura física puesto que es una materia enfocada exclusivamente en el desarrollo físico de los niños. Puesto que, mientras están haciendo actividad, se puede mantener al cuerpo en estado anímico y libre de toxinas, pero también dependen de una buena alimentación. Por consiguiente, para Vastos (2015) mencionó que:

No existe un factor único que induzca al desarrollo de obesidad, pero sí pueden intervenir varios condicionantes que, conjunta o aisladamente determinan el aumento acentuado de grasa corporal. Entre estos factores se encuentran el factor Genético, el factor Nutricional, el factor Psicológico y Social y la Inactividad. (p.7).

Así pues, en el Ecuador el problema de la desnutrición y la alimentación están ligados a la ausencia de actividad física de las personas. Es decir, si un cuerpo no está bien alimentado, no puede realizar actividades enérgicas y por ende los cuerpos serán débiles y con escasa masa muscular. Entonces, la práctica de deportes, juegos u otros, son la base para un cuerpo saludable.

#### **10.1.5. A la hora de realizar actividades dentro y fuera del aula, ¿participan todos?**

En los años como docentes se trata de promover la participación de todos los estudiantes a excepción de algunos estudiantes, con problemas leves de salud, como dolor de cabeza, malestar corporal, de ahí participan todos de forma integral. Ante de mencionado, la inclusión de todos los niños, jóvenes y adultos para cualquier actividad es fundamental, siempre se encontrarán con personas que se excluyan: Sin embargo, es importante incentivar a que interactúen con todos, a pesar de las distintas razones que puedan existir, por ejemplo: por rebeldía, la edad, el género u otro motivo, lo cual se excluyen. Por otro lado, se debe tomar en cuenta que, las personas con capacidades especiales diferentes casi siempre se excluyen, debido a su condición.

#### **10.1.6 ¿Cree usted que los niños se alimentan de manera adecuada?**

Como resultado, los entrevistados mencionan lo siguiente: Todo depende de las costumbres alimenticias de los hogares, pero siempre se les incentiva que deben alimentarse en forma adecuada, evitando la comida chatarra, en base a frutas y cereales, la alimentación en las primeras etapas de crecimiento debe ser la más rigurosa si se pretende que los menores crezcan sanos y fuertes. Aunque, mucho depende de la alimentación dentro de casa y fuera de ella también, es importante enseñar desde pequeños que tipo de alimentos son saludables y cuáles no.

Aunque, por otro lado, en los hogares escasamente se les inculca la importancia de alimentarse adecuadamente.

#### **10.1.7 ¿Qué opina usted acerca de los niños que no pueden alimentarse en el receso de manera saludable?**

En cuanto a la interrogante planteada, se indica que: deben comer alimentos variados y nutritivos, que les fortalezca su cuerpo y no exista malestar en el futuro, para conservar una buena salud. No obstante, Según GREP-AED-N (2013) manifestó que:

Una alimentación saludable es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo de padecer enfermedades, asegurar la reproducción, la gestación y la lactancia, y que promueve un crecimiento y desarrollo óptimos. Debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible.

De conformidad con lo señalado, los responsables de la alimentación son los padres, puesto que, en las primeras etapas de crecimiento ellos necesitan llevar una alimentación de acuerdo a la pirámide alimenticia, la cual es clara y nos indica que alimentos se puede consumir en mayor o menor cantidad y que alimentos no se debe consumir preferentemente. Pero, según las apreciaciones observadas la mayor parte de los niños en los recesos consumen comidas chatarras, snacks y dulces, siendo así que, son unos pocos quienes consumen frutas o ensaladas preparadas.

#### **10.1.8 ¿Cuáles cree usted que son las ventajas y desventajas de ingerir alimentos fuera de casa?**

Desde la experiencia en la docencia, la ventaja sería que a la hora que les da hambre puede comer algo y eso le ayuda a sostener el hambre y la desventaja sería que en la calle no hay la higiene necesaria para consumir elementos. Ante ello, Vivanco (2021) docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Técnica Particular de Loja (UTPL) manifestó lo siguiente:



“La alimentación debe ser equilibrada, balanceada y completa, desde que el niño nace hasta que es un adulto mayor, para lograr un cuadro nutricional adecuado y esto se logra gracias a la ingesta diaria de frutas, verduras y hortalizas, cereales y granos enteros, carnes magras, pescados y frutos secos”.

Ahora bien, es importante procurar alimentarse con cinco comidas al día o al menos 3 comidas al día, en ocasiones las personas con tal de alimentarse lo hacen fuera de casa, ya sea por tiempo, trabajo o escuela. Es verdad que se alimentan, pero no ingieren alimentos saludables. Es importante tomar en cuenta que es más recomendable alimentarse en casa que en algún puesto de comida rápida. A pesar de ello, no se puede asegurar el consumo una buena alimentación ya sea dentro o fuera de casa.

#### **10.1.9 ¿Cómo evidencia usted cuando un niño tiene baja alimentación?**

En cuanto a la alimentación baja es importante tomar en cuenta a la pirámide alimenticia para que lleven una buena alimentación. Por tal razón se puede mencionar que: no se siente activo o dinámico, está decaído, a lo mejor no se alimenta como debe ser, viene a veces sin comer y no tiene como alimentarse en el recreo. Acotando lo señalado, en el contexto escolar, no es necesario ser nutricionista para darse cuenta que los niños se encuentran poco saludables, debido a que no están bien alimentados, Además, en ocasiones la presencia de ciertas enfermedades es frecuente por las bajas defensas que presentan. Así también, en las clases de cultura física, al no estar bien alimentados no pueden realizar las actividades físicas al mismo nivel que lo haría otro que sí está bien físicamente.

#### **10.1.10 ¿Qué medidas se pueden tomar para combatir la mala alimentación que poseen los niños?**

Para combatir la mala alimentación es necesario aplicar las leyes. Se puede indicar que: hace falta incentivar a las familias con talleres de nutrición, pero también la realidad de los hogares con la economía y el apoyo del gobierno con el desayuno y el almuerzo escolar como antes. De tal forma, según Icaza (2018) indicó que: la Constitución del Ecuador del año 1998 en sus artículos 42 y 270, establecía a la

seguridad alimentaria como parte del derecho a la salud, y lo relacionaba con la investigación en materia agropecuaria, cuya actividad reconocía como base fundamental para la nutrición. (p. 6).

De acuerdo con lo citado, en el país existen leyes que protegen y garantizan una alimentación libre y para todos, es importante conocer cómo se alimenta la población. Para ello, el estado debe proporcionar mecanismo para que los ecuatorianos puedan brindar una buena alimentación para su familia. Sin embargo, el estado cumple mediante este trabajo, lo cual ha permitido que la tasa de desnutrición en los infantes incremente.

## 10.2 Encuesta dirigida al estudiante (ver anexo 6)

### 10.2.1 ¿Te gusta realizar actividad física?

**Cuadro 1**

| Ítems         | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|---------------|----------------|----------------|
| Si            | 12             | 86%            |
| No            | 1              | 7%             |
| A veces       | 1              | 7%             |
| <b>Total:</b> | 14             | 100%           |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Interpretación

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 12 niños que representa al 86% respondieron que sí les gusta realizar actividad física, mientras que 1 niño que representa al 7% indicó que no le atrae la actividad física, finalmente 1 niño que representa el 7% mencionó que a veces realiza actividad física.

### Análisis

Entonces, la actividad física se da cuando se realizan movimientos corporales, lo cual es fundamental en el desarrollo de los niños, debido a que, les permite en sus tiempos libres practicar algún deporte o ejercicio físico con el fin de entretenerse, pero a su vez también el de cuidar su salud.

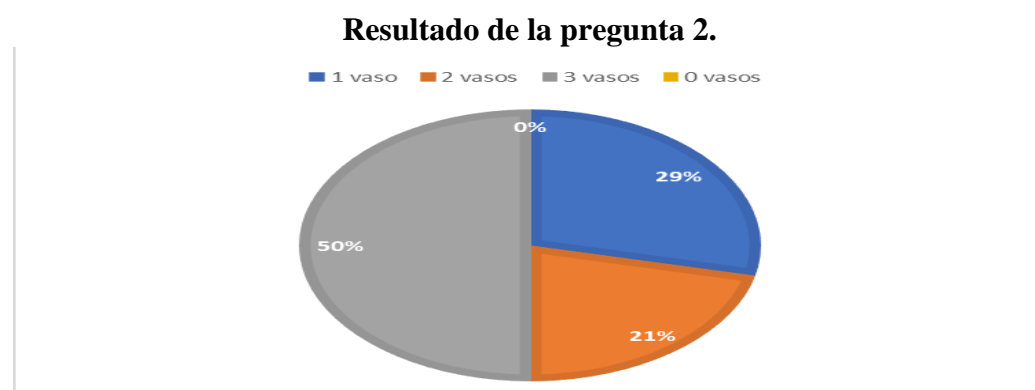
#### 10.2.2 ¿Cuántos vasos de agua tomas después de realizar actividad física?

Cuadro 2

| Ítems         | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|---------------|----------------|----------------|
| 1 vaso        | 4              | 29%            |
| 2 vasos       | 3              | 21%            |
| 3 vasos       | 7              | 50%            |
| 0 vasos       | 0              | 0%             |
| <b>Total:</b> | 14             | 100%           |

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Investigadores.



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Investigadores.

### Interpretación

Según los resultados obtenidos en la encuesta dirigida a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 4 niños que representa el 29% responden que consumen 1 vaso de agua, sin embargo 3 niños que representa el 21% contestan que ingieren 2 vasos de agua, por último 7 niños que representa el 50% mencionaron que luego de realizar actividad física consumen 3 vasos de agua.

### Análisis

Por lo tanto, es importante que, al terminar con la actividad física, acuda a consumir por lo menos 1 vaso de agua, puesto que te permite hidratar y recuperar la energía que ocupaste al momento de realizar movimientos corporales y gesticulación, así mismo es beneficioso para la parte interna del cuerpo porque ayuda a eliminar los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones.

### 10.2.3 ¿Qué clase de actividad física realiza usted durante la semana?

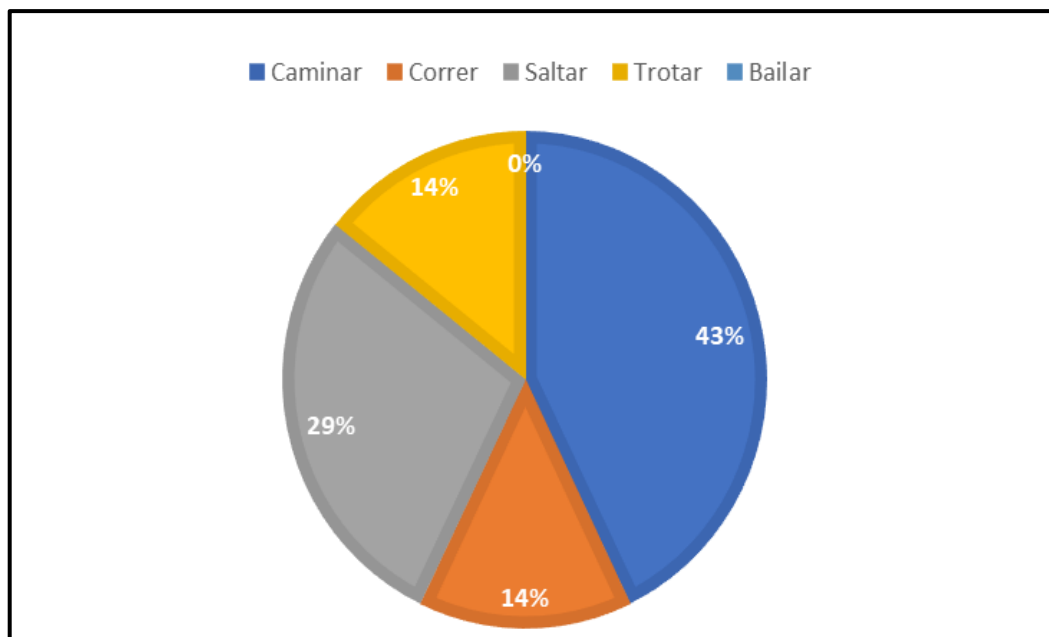
**Cuadro 3**

| Ítems          | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|----------------|----------------|----------------|
| <b>Caminar</b> | 6              | 43%            |
| <b>Correr</b>  | 2              | 14%            |
| <b>Saltar</b>  | 4              | 29%            |
| <b>Trotar</b>  | 2              | 14%            |
| <b>Bailar</b>  | 0              | 0%             |
| <b>Total:</b>  | 14             | 100%           |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Resultado de la pregunta 3.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Interpretación

De acuerdo a los resultados arrojados por la encuesta realizada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 6 estudiantes que representa el 43% respondieron que la actividad física que realizan en el transcurso de la semana es caminar, mientras que 2 estudiantes que corresponde al 14% dijeron que su tipo de actividad en la semana es correr, así también 4 estudiantes que representa el 29% indicaron que durante la semana saltan, finalmente 2 estudiantes que corresponde al 14% respondieron que su actividad física es trotar durante la semana.

### Análisis

De acuerdo a los resultados obtenidos, se menciona que hay gran cantidad de ejercicios físicos que pueden elegir los estudiantes para practicar durante el transcurso de la semana ya sea en el hogar o en la escuela, además es muy importante que lo realicen debido a que, al realizar cualquier tipo de ejercicio está brindando numerosos beneficios para mejorar su salud.

### 10.2.4 ¿Cuántas veces a la semana realizas deporte?

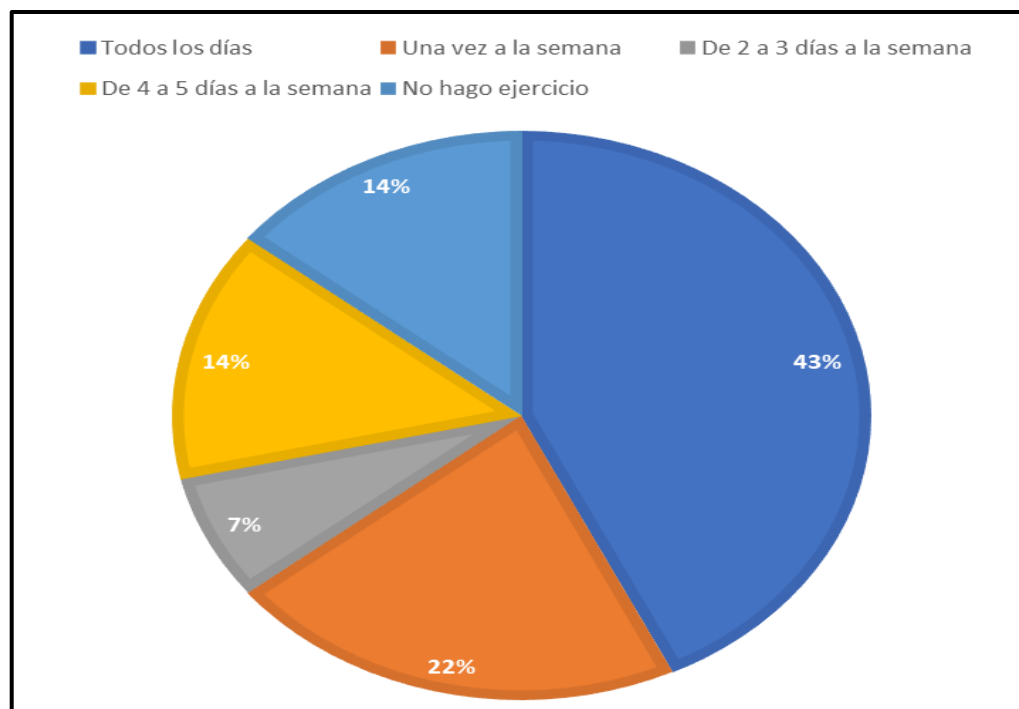
**Cuadro 4**

| Ítems                     | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|---------------------------|----------------|----------------|
| Todos los días            | 6              | 43%            |
| Una vez a la semana       | 3              | 21%            |
| De 2 a 3 días a la semana | 1              | 7%             |
| De 4 a 5 días a la semana | 2              | 14%            |
| No hago ejercicio         | 2              | 14%            |
| <b>Total:</b>             | <b>14</b>      | <b>100%</b>    |

Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Investigadores.

**Resultado de la pregunta 4.**



Fuente: Encuesta.

Elaborado por: Investigadores.

## Interpretación

De las encuestas aplicadas a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 6 estudiantes que representa el 43% respondieron que todos los días realizan actividad física, así mismo 3 estudiantes que corresponde al 21% respondieron que una vez a la semana hacen actividad física, seguidamente 1 estudiante que representa el 7% indicó que realiza actividad física de 2 a 3 días de la semana, posteriormente 2 estudiantes que representa el 14% respondieron que de 4 a 5 días de la semana hacen ejercicio, finalmente 2 estudiantes que corresponde al 14% dijeron que no hacen ningún tipo de ejercicio.

## Análisis

De acuerdo a lo mencionado, es importante la realización de ejercicios físicos en la vida cotidiana, puesto que al momento de practicar actividad física se evita contraer patologías, enfermedades pasivas y crónicas, así como también aporta a nuestro cuerpo humano que el bienestar físico, mental y emocional estén equilibradas.

### 10.2.5 ¿Sueles comer comida chatarra?

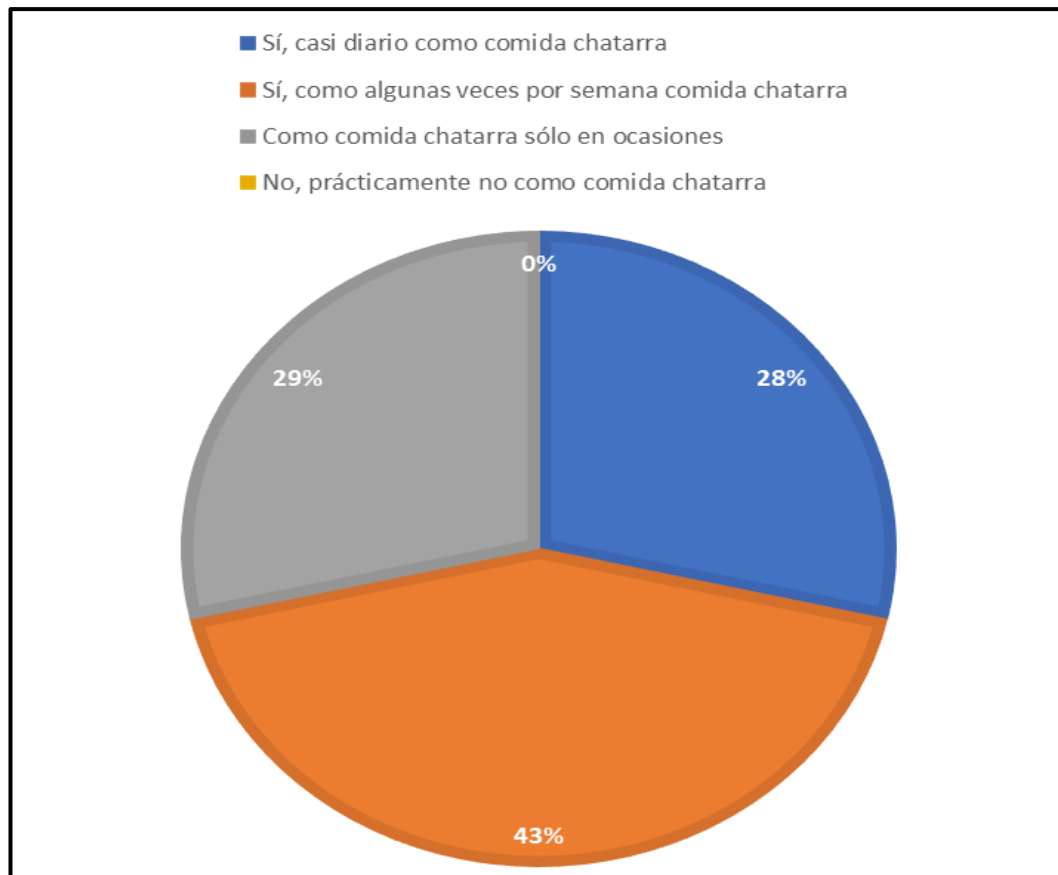
**Cuadro 5**

| Ítems                                                    | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|----------------------------------------------------------|----------------|----------------|
| <b>Sí, casi diario como comida chatarra</b>              | 4              | 28%            |
| <b>Sí, como algunas veces por semana comida chatarra</b> | 6              | 43%            |
| <b>Como comida chatarra sólo en ocasiones</b>            | 4              | 29%            |
| <b>No, prácticamente no como comida chatarra</b>         | 0              | 0%             |
| <b>Total:</b>                                            | 14             | 100%           |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Resultado de la pregunta 5



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

#### **Interpretación**

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 4 estudiantes que representa el 28% indicaron que sí casi diario comen comida chatarra, de los mismo 6 estudiantes que representa el 43% dijeron que algunas veces a la semana comen comida chatarra, finalmente 4 estudiantes que representa el 29% respondieron que ingieren comida chatarra solo en ocasiones.

#### **Análisis**

Por lo tanto, en la actualidad la comida chatarra ha sido el alimento más demandado, puesto que muchas de las veces las personas acuden a ingerir estos alimentos sin conocer los protocolos de cómo estarán preparados, lo que provoca



que contraigan alguna enfermedad por la mala preparación, por ende, se debe evitar comiendo alimentos más nutritivos que brindan energía al cuerpo humano.

### 10.2.6 ¿Crees que podrían mejorar tus hábitos alimenticios?

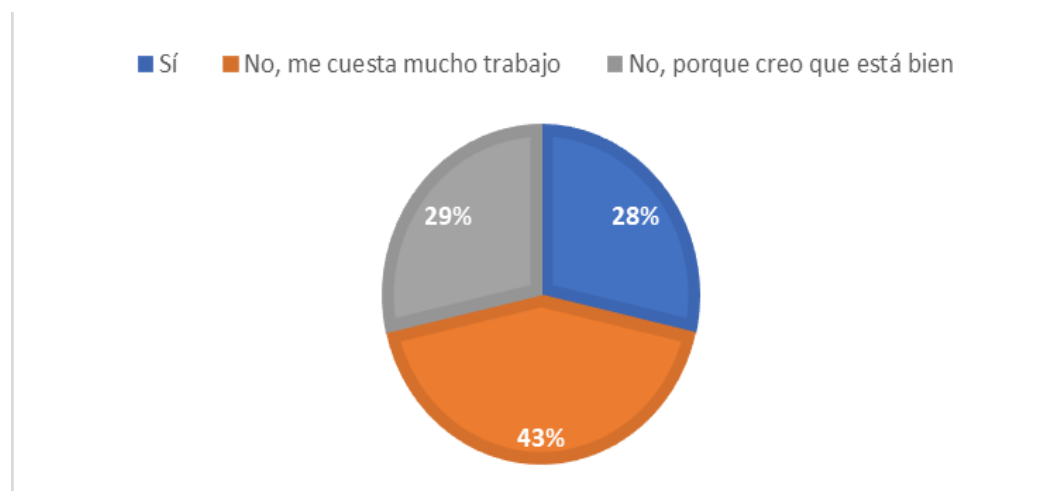
**Cuadro 6**

| Ítems                         | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|-------------------------------|----------------|----------------|
| Sí                            | 4              | 28%            |
| No, me cuesta mucho trabajo   | 6              | 43%            |
| No, porque creo que está bien | 4              | 29%            |
| <b>Total:</b>                 | 14             | 100%           |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Resultado de la pregunta 6.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Interpretación

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 4 estudiantes que representa el 28% respondieron que sí podrían mejorar sus hábitos alimenticios, así mismo 6 estudiantes que representa el 43% dijeron que les cuesta mucho trabajo mejorar sus hábitos alimenticios, finalmente

4 estudiantes que representa el 29% mencionaron que no cambiaran sus hábitos alimenticios porque creen que está bien.

### **Análisis**

Por ende, es fundamental que los estudiantes reciban charlas por parte de los docentes sobre la alimentación, puesto que por el desconocimiento que carecen algunos niños no saben manifestar si sus hábitos alimenticios son positivos o negativos para su salud. Por ende, será importante aquellas charlas debido a que de esta manera ya podrán seleccionar y organizar alimentos que brinden minerales y proteínas al cuerpo humano.

#### **10.2.7 ¿Qué consumes en tu escuela?**

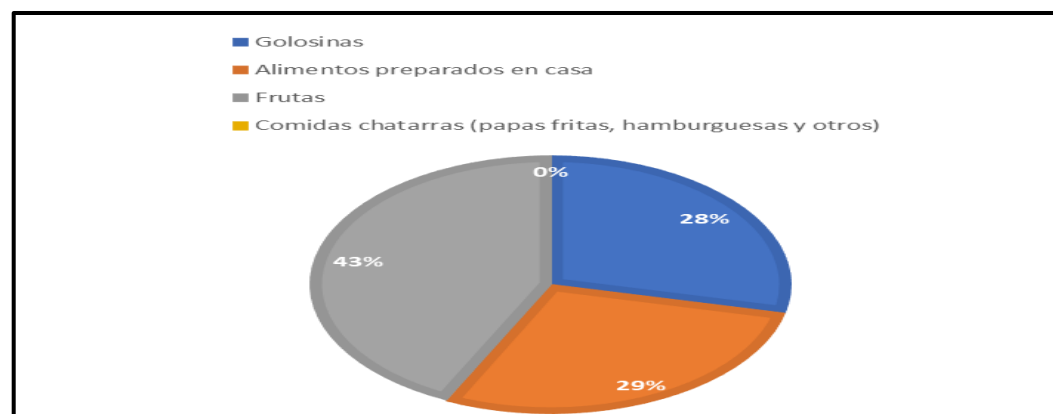
**Cuadro 7**

| <b>Ítems</b>                                                | <b>Frecuencia (F)</b> | <b>Porcentaje (%)</b> |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| <b>Golosinas</b>                                            | 4                     | 28%                   |
| <b>Alimentos preparados en casa</b>                         | 4                     | 29%                   |
| <b>Frutas</b>                                               | 6                     | 43%                   |
| <b>Comida chatarra (papas fritas, hamburguesas y otros)</b> | 0                     | 0%                    |
| <b>Total:</b>                                               | 14                    | 100%                  |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

#### **Resultado de la pregunta 7.**



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

## Interpretación

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 4 estudiantes que representa el 28 % dijeron que en su escuela consumen golosinas, de los mismos encuestados 4 estudiantes que representa el 29% indicaron que consumen alimentos preparados en casa, y 6 estudiantes que representan el 43% respondieron que en el receso ingieren frutas.

## Análisis

Por lo cual, los alimentos que más consumen en la escuela son las frutas, no obstante, existen niños que llevan alimentos de casa, lo cual es beneficioso debido a que brindan energía, vitaminas y minerales que permite a los estudiantes mantenerse activos en las horas de clase. De la misma manera, existen estudiantes que deberían mejorar su alimentación debido a que el consumir solo golosinas no está ofreciendo ningún nutriente para que el cuerpo se mantenga en pie.

### 10.2.8 ¿Qué tipo de alimentos ingieres en tu hogar?

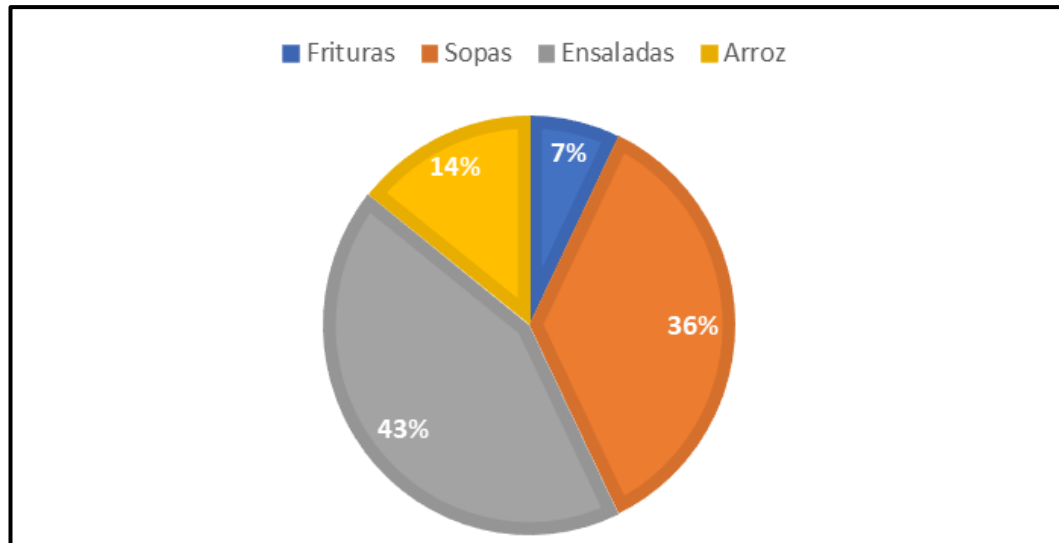
**Cuadro 8**

| Ítems         | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|---------------|----------------|----------------|
| Frituras      | 1              | 7%             |
| Sopas         | 5              | 36%            |
| Ensaladas     | 6              | 43%            |
| Arroz         | 2              | 14%            |
| <b>Total:</b> | 14             | 100%           |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Resultado de la pregunta 8.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### Interpretación

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 1 estudiante que representa el 7% indicó que en el hogar consume frituras, así mismo 5 estudiantes que representa el 36 mencionaron que en su hogar se alimentan de sopa, mientras que 6 estudiantes que representa el 43% dijeron que en el hogar se alimenta de ensalada, y 2 estudiantes que representa el 14% respondieron que en su hogar se alimentan de arroz.

### Análisis

Por ello, la mayor parte de estudiantes en sus hogares se alimentan de ensaladas, lo cual es saludable y nutritivo para el cuerpo humano, debido a que brinda vitaminas y minerales para que el organismo funcione correctamente. Pero, la alimentación tiene que ser variada y equilibrada debido a que ingerir los mismos alimentos todos los días puede resultar peligrosa para la salud porque no se estaría empapando de todos los nutrientes que brinda cada grupo de alimento.

### 10.2.9 ¿Consideras que los alimentos que comes son saludables?

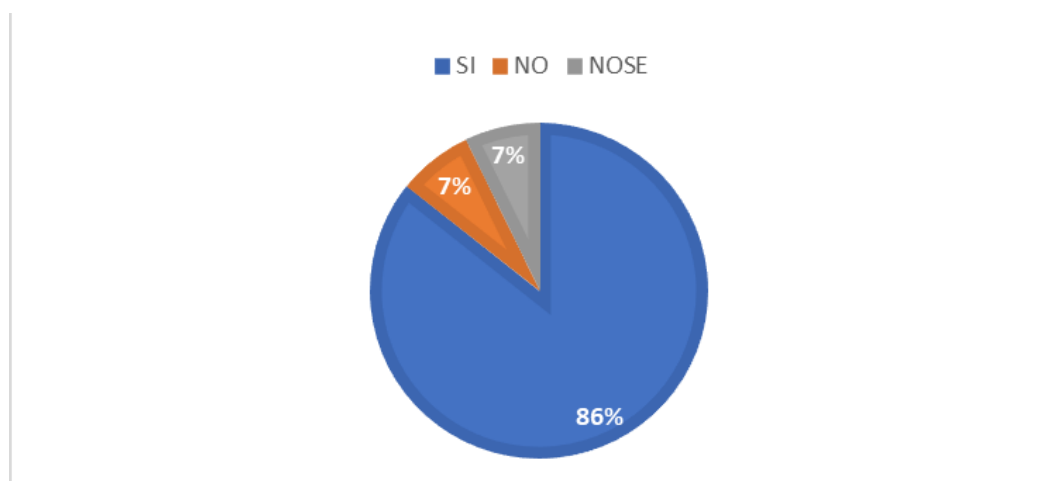
**Cuadro 9**

| Ítems         | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|---------------|----------------|----------------|
| Si            | 12             | 86%            |
| No            | 1              | 7%             |
| No se         | 1              | 7%             |
| <b>Total:</b> | <b>14</b>      | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

#### Resultado de la pregunta 9.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

#### Interpretación

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 12 estudiantes que representa el 86% indicaron que los alimentos que consumen si son saludables, así también 1 estudiantes que representa el 7% mencionó que los alimentos que consumen no son saludables, finalmente 1 estudiantes que representa el 7% respondió que no saben si los alimentos que consumen son saludables.

### Análisis

Por lo tanto, existen estudiantes que consideran que su alimentación si es saludable, lo cual se debe por la variedad de alimentos que ingieren en su menú diario, puesto que proporciona nutrientes suficientes para que el cuerpo se mantenga activo y con energía, asimismo es importante para la salud puesto que minimizará el riesgo de contraer enfermedades

#### 10.2.10 ¿Cuántas veces al día te alimentas?

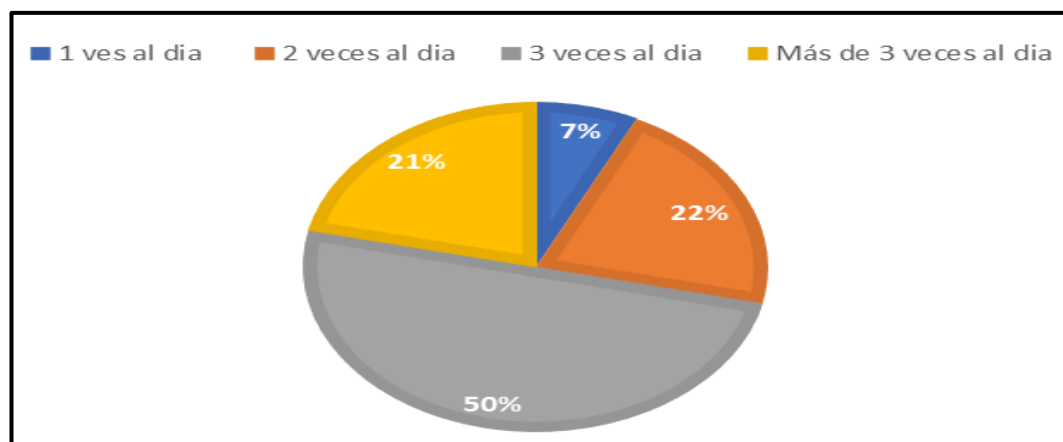
**Cuadro 10**

| Ítems                 | Frecuencia (F) | Porcentaje (%) |
|-----------------------|----------------|----------------|
| 1 vez al día          | 1              | 7%             |
| 2 veces al día        | 3              | 22%            |
| 3 veces al día        | 7              | 50%            |
| Más de 3 veces al día | 3              | 21%            |
| <b>Total:</b>         | <b>14</b>      | <b>100%</b>    |

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

#### Resultado de la pregunta 10.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Investigadores.

### **Interpretación**

De acuerdo a la encuesta aplicada a los 14 estudiantes que representa al 100% de la población: 1 niño que representa al 7% indicaron que se alimentan solo 1 vez al día; así también, 3 niños que representan el 22% de los encuestados indicaron que se alimentan 2 veces al día, por consiguiente 7 niños que representan al 50% de los encuestados indicaron que se alimentan 3 veces al día, y por último 3 niños que representan al 21% mencionaron que se alimentan más de 3 veces al día.

### **Análisis**

De acuerdo a los datos obtenidos, la mitad de los encuestados se alimentan al menos las 3 comidas básicas, sin embargo, hay niños que se alimentan de 1 a 2 veces lo cual es preocupante para un niño en crecimiento. Y, 3 niños que se alimentan más de 3 veces, lo cual es propio de esa edad el consumo de alimentos.

**11. PRESUPUESTO**

| <b>PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO</b> |                                                                             |                       |                    |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------|
| <b>CANTIDAD</b>                                     | <b>DETALLE</b>                                                              | <b>VALOR UNITARIO</b> | <b>VALOR TOTAL</b> |
| <b>TALENTO HUMANO</b>                               |                                                                             |                       |                    |
| 1                                                   | Motivación para recolección de datos.                                       | 5.00                  | 5.00               |
| 4                                                   | Transporte Público                                                          | 5.00                  | 5.00               |
| <b>RECURSOS MATERIALES</b>                          |                                                                             |                       |                    |
| 1                                                   | Esfero, impresiones de instructivos, documentos pedagógicos y curriculares. | 15.00                 | 15.00              |
| <b>RECURSOS TECNOLÓGICOS</b>                        |                                                                             |                       |                    |
| 1                                                   | Internet                                                                    | 25,00                 | 25,00              |
| SUBTOTAL                                            |                                                                             | 10,00                 |                    |
| IMPREVISTOS                                         |                                                                             |                       |                    |
| <b>TOTAL</b>                                        |                                                                             |                       | <b>60.00</b>       |



## **12. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **12.1 CONCLUSIONES**

- El presente trabajo investigativo permitió conocer que la actividad física en la escuela es practicada no regularmente debido a que algunos niños no tienen la motivación suficiente por practicar algún tipo de ejercicio, mientras que los demás se sienten emocionados por tener educación física.
- Se evidenció que existen niños que conservan una buena alimentación por ende su peso y estatura está acorde a su edad, sin embargo, hay niños que no consumen los suficientes nutrientes necesario para el correcto funcionamiento de su organismo, en consecuencia, presenta desnutrición.
- Se logró determinar que para la mayor parte de los niños el factor económico impide que lleven una buena alimentación, es decir no pueden adquirir alimentos necesarios para el consumo del día a día, la misma que forjará cuerpos débiles y enfermizos.
- Se identificó que los hábitos alimenticios de la mayor parte de los niños, se enfocan en el consumo de comida chatarra, la cual no brinda la suficiente energía para ejecutar una rutina de ejercicio riguroso, como jugar futbol, básquet, trotar, bailar, andar en bicicleta, entre otras.

### **12.2 RECOMENDACIONES**

- Se recomienda al docente que mantenga una práctica permanente de educación física proponiendo actividades recreativas, juegos variados, con la finalidad de incentivar a practicar actividad física, de tal manera que se pueda evitar el sedentarismo en los niños.
- Promover conferencias guiada por los docentes y dirigida para los padres de familia sobre los nutrientes que brinda cada alimento y como ayuda en el organismo del cuerpo humano, con el fin de evitar que ingieran comida chatarra y también de que contraigan enfermedades por la mala preparación de alimentos.

- Aprovechar espacios verdes para construir huertos alimenticios en donde los niños sean partícipes y tengan un beneficio para su familia consumiendo alimentos saludables y libres de contaminantes.
- Alentar a los niños a hacer ejercicio de manera regular les ayuda a desarrollar hábitos saludables que les durarán toda la vida, enfocarse en un deporte que ellos elijan pues si lo hacen por gusto será mucho más fácil adoptar este estilo de vida.

### 13. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea P. (2010). LEY DEL DEPORTE, EDUCACIÓN FÍSICA Y RECREACIÓN. Oficio No. SAN-2010-556. Recuperado de: <https://www.deporte.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/03/Ley-del-Deporte.pdf>
- Bastos, A. D. A., Boto, R. G., González, O. M., & del Valle, A. S. (2015). Obesidad, nutrición y actividad física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5(18), 140-152.
- Bórquez, Juan Carlos, Yáñez-Barros, Edson, Carrera-Gil, Frank, & Briones, Lautaro. (2022). Time-restricted eating: Cardiometabolic effects in overweight adults. *Revista chilena de nutrición*, 49(4), 486-493. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182022000500486>
- Calduch Cervera, Rafael. 2012. Métodos y Técnicas de Investigación en Relaciones Internacionales- Curso de Doctorado. Universidad Complutense de Madrid
- Carcelén (2021). *Actividad física y barreras para la práctica de ejercicio en tiempo de crisis-covid19 en grupos de estudiantes de la universidad Yachay Tech*. <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/11458/2/PG%20864%20TRABAJO%20GRADO.pdf>
- Calvo, Guillermo, y Carlos Vegh. 1992. "Currency Substitution in Developing Countries: An Introduction". *Revista de Análisis Económico*, 7: 3-27
- Chales-Aoun, Aileen G., & Merino Escobar, José M.. (2019). PHYSICAL ACTIVITY AND EATING BEHAVIORS AMONG CHILEAN UNIVERSITY STUDENTS. *Ciencia y enfermería*, 019. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-95532019000100212>
- Devís C. (2000). Salud y actividad física. [https://www.um.es/innova/OCW/actividad\\_fisica\\_salud/contenidos/conceptos\\_de\\_actividad\\_fisica\\_y\\_salud.html#:~:text=Por%20ello%20Dev%C3%ADs%20y%20cols,el%20ambiente%20que%20nos%20rodea%22](https://www.um.es/innova/OCW/actividad_fisica_salud/contenidos/conceptos_de_actividad_fisica_y_salud.html#:~:text=Por%20ello%20Dev%C3%ADs%20y%20cols,el%20ambiente%20que%20nos%20rodea%22).
- Erazo F. (2015). *La actividad física extracurricular y su influencia en el desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas en los estudiantes de los octavos años de la unidad educativa temporal "Alfredo Albornoz Sánchez" de la ciudad de Bolívar, provincia del Carchi, durante*

el año lectivo 2014 – 2015.  
<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/5834/1/05%20FECYT%203021%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>

Escalante, Y. (2015). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud pública. *Revista española de salud pública*, 85(4), 325-328.

Facultad de Ciencias de la UNED (2018). *Alimentación y Nutrición*.  
[https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion\\_alimentacion-y-nutricion\\_72.html](https://www.rincondelasalud.com/es-ES/articulos/nutricion_alimentacion-y-nutricion_72.html)

Secretaria Nacional del Deporte (2022). *Guía de actividad física*.  
<https://www.paho.org/uru/dmdocuments/WEB%20-%20Guia%20de%20actividad%20fisica2%20-%20MSP-compressed.pdf>

Fajardo J y Ruth Llivicota. (2021). *Actividad física y estado de salud en estudiantes de la carrera de enfermería en tiempos de cuarentena por la pandemia del COVID-19*. Cuenca, 2021.  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/37078/1/Trabajo%20de%20titulacion.pdf>

García, A. J., Marín, M. & Bohórquez, M. R. (2012). Autoestima como variable psicosocial predictora de actividad física en personas mayores. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(1), 195-200

González F. y Calixto H. (2018) . *El Proceso de Investigación Científica*.  
[https://www.ecured.cu/Aporte\\_te%20C3%B3rico](https://www.ecured.cu/Aporte_te%20C3%B3rico)

González R, María José. 1997. *Metodología de la investigación social. Técnicas de recolección de datos*. Aguacalera. Madrid (España).

Gavin M. (2019). *La actividad física y su hijo de 6 a 12 años*.  
<https://kidshealth.org/es/parents/fitness-6-12.html>

GREP-AED-N (2013). *Definición y características de una alimentación saludable*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336\\_Postura\\_del\\_GREP-AEDN\\_Definicion\\_y\\_caracteristicas\\_de\\_una\\_alimentacion\\_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Martinez-Rodriguez-2/publication/235929336_Postura_del_GREP-AEDN_Definicion_y_caracteristicas_de_una_alimentacion_saludable/links/02bfe5145d20f157ee000000/Postura-del-GREP-AEDN-Definicion-y-caracteristicas-de-una-alimentacion-saludable.pdf)

Healthy Food, Physical Activity and Associated Diseases in Tarqui Parish, Manta, Ecuador. *Correo Científico Médico*, 23(4), 1333-1346. Epub 01 de

diciembre de 2019. Recuperado en 29 de octubre de 2022, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1560-43812019000401333&lng=es&tlng=en](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1560-43812019000401333&lng=es&tlng=en).

Icaza (2018). *Seguridad alimentaria: concepto y referencias históricas*. <https://derechoecuador.com/derecho-a-la-alimentacion/#:~:text=La%20Constituci%C3%B3n%20del%20Ecuador%20del,base%20fundamental%20para%20la%20nutrici%C3%B3n>.

Jacome X. (2013). “*Relación entre las prácticas de alimentación complementaria y el estado nutricional de niñas y niños de 6 a 24 meses de edad que asisten al centro de salud número 10 Rumiñahui y de la ciudad de Quito durante el mes de abril del 2013*” QUITO, Septiembre 2013. Recuperado de: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/5964>

Jaramillo P. (2020). *Causas y consecuencias que provoca una mala alimentación*. <https://queondagye.com/cuales-son-las-causas-y-consecuencias-que-provoca-una-mala-alimentacion/>

José Javier Varo Cenarruzabeitia, J. Alfredo Martínez Hernández, Miguel Ángel Martínez-González, Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo, *Medicina Clínica*, Volume 121, Issue 17, 2017, Pages 665-672, ISSN 0025-7753, [https://doi.org/10.1016/S0025-7753\(03\)74054-8](https://doi.org/10.1016/S0025-7753(03)74054-8)

López-Amador, K., & Ocampo-Barrio, P. (2017). Creencias sobre su enfermedad, hábitos de alimentación, actividad física y tratamiento en un grupo de diabéticos mexicanos. *Archivos en Medicina Familiar*, 9(2), 80-86.

Martínez A. y Pedrón C. (2016). Conceptos básicos en alimentación. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Moreno, E. (2005). *Curso de Formación y Actualización Profesional para el Personal Docente de Educación Preescolar*. Vol. I. Distrito Federal. Recuperado de: [http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/pdf/volumen\\_1.pdf](http://www.reformapreescolar.sep.gob.mx/pdf/volumen_1.pdf)

Porporatto. M (2005). *Concepto de Métodos*. Politecnica de Cookies Obtenido de: <https://quesignificado.com/metodo/>.

- Reyes Chávez, Luis Reynaldo, Ruperti León, Leo, Cevallos Zambrano, Carmen Jacqueline, Hidalgo Barreto, Johnny Telmo, & Rosales Paneque, Fredy Rafael. (2019).
- Rinat Ratner, G., Samuel Durán, A., Garrido L., María Jesús, Sebastián Balmaceda, H., Liliana Jadue, H., & Atalah S., Eduardo. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares. *Nutrición Hospitalaria*, 28(5), 1508-1514. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6644>
- Rosales C. (2017). *Impacto del Programa de Alimentación Escolar (PAE) del Ecuador en la matrícula y deserción escolar*. Quito, diciembre de 2020. Recuperado de: [repositorio.flacsoandes.edu.ec](http://repositorio.flacsoandes.edu.ec)
- SACYL. (2022). *Actividad física escolar*. <https://www.saludcastillayleon.es/es/protege-salud/salud-infantil/salud-escuela/actividad-fisica-escolar#:~:text=La%20actividad%20f%C3%ADsica%20escolar%20se,con%20los%20h%C3%A1bitos%20saludables%2C%20la>
- SENC (2020). *Guía de la alimentación saludable*. <http://104.207.147.154:8080/bitstream/54000/1249/1/Dapcich-nutrici%C3%B3n.pdf>
- Vivanco A. (2021). *Alimentación balanceada*. <https://noticias.utpl.edu.ec/alimentacion-balanceada-preven-combate-y-supera-enfermedades>
- Warren, G. L. (2002). *Pirámide alimenticia: una guía para su alimentación diaria*. University of Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, EDIS.

## 14. ANEXOS

### Anexo 1:

#### Hoja de vida de Docente Tutor.



DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE

#### **DATOS PERSONALES:**

APELLIDOS: Barbosa Zapata

NOMBRES: José Nicolás

ESTADO CIVIL: Divorciado

CÉDULA DE CIUDADANÍA: 0501886618

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: 15-03-1971

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: Marco Aurelio Subía y Río Pumacunchi (Frente al terminal).

TELÉFONO CONVENCIONAL: 032 805149

TELÉFONO CELULAR: 0992 999 888

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna

# CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: jose.barbosaz@utc.edu.ec



#### **ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

| NIVEL  | TÍTULO OBTENIDO                                                                                               | FECHA DE REGISTRO | CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|
| TERCER | LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACION, PROFESOR DE ENSEÑANZA MEDIA EN LA ESPECIALIZACION DE EDUCACION FISICA | 2004-05-13        | 1005-04-503173                         |
| TERCER | TECNOLOGO EN PROGRAMACION DE SISTEMAS                                                                         | 2003-06-13        | 2071-03-34465                          |
| CUARTO | MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION PLANEAMIENTO Y ADMINISTRACION EDUCATIVA                          | 2009-02-19        | 1020-09-688236                         |
| CUARTO | MAGISTER EN CULTURA FISICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO                                                          | 2016-10-19        | 1010-2016-1749394                      |

#### **HISTORIAL PROFESIONAL**

FACULTAD EN LA QUE LABORA: FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN.

ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: EDUCACIÓN INICIAL Y PARVULARIA.

FECHA DE INGRESO A LA UTC: Septiembre del 2002

-----  
FIRMA

**Anexo 2:**

Hoja de vida de Alexis Oswaldo Avilés Lema

**CURRICULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

**Apellidos:** Avilés Lema  
**Nombres:** Alexis Oswaldo  
**Estado civil:** Soltero  
**Cédula de ciudadanía:** 0504185257  
**Nacionalidad:** Ecuatoriano  
**Lugar de nacimiento:** Latacunga  
**Fecha de nacimiento:** 04 de noviembre de 1998  
**Dirección domiciliaria:** Barrio La Calera, Pasaje Plaza Arenas  
**Teléfono celular:** 0984394443  
**Sexo:** Masculino  
**Tipo de sangre:** ORH+  
**Correo electrónico:** alexis.aviles5257@utc.edu.ec

**ESTUDIOS REALIZADOS**

**Primaria:** Escuela “Simón Bolívar”  
**Secundaria:** Unidad Educativa “Vicente León”  
**Superior:** Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi, Extensión Pujilí- Carrera de Educación Básica

**TÍTULOS OBTENIDOS**

Bachiller en Ciencias

**EXPERIENCIA LABORAL:**

PRÁCTICAS LABORALES, ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA LOJA (618 HORAS)



**Anexo 3:**

Hoja de vida de Jonathan Ismael Quilumba Balceca.

**CURRICULUM VITAE****DATOS PERSONALES:**

**Apellidos:** Quilumba Balceca  
**Nombres:** Jonathan Ismael  
**Estado civil:** Soltero  
**Cédula de ciudadanía:** 1727963561  
**Nacionalidad:** Ecuatoriano  
**Lugar de nacimiento:** Latacunga - Toacaso  
**Fecha de nacimiento:** 22 de Julio de 1999  
**Dirección domiciliaria:** Saquisilí-Barrio Buen Día  
**Teléfono celular:** 0992500861  
**Sexo:** Masculino  
**Tipo de sangre:** ORH+  
**Correo electrónico:** jonathan.quilumba3561@utc.edu.ec

**ESTUDIOS REALIZADOS**

**Primaria:** Escuela de Educación General Básica “Príncipe Cacha”  
**Secundaria:** Unidad Educativa Toacazo  
**Superior:** Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión Pujilí-Carrera De Educación Básica

**TÍTULOS OBTENIDOS**

Bachiller En Ciencias.

**EXPERIENCIA LABORAL:**

PRÁCTICAS LABORALES, UNIDAD EDUCATIVA MARISCAL ANTONIO JOSÉ DE SUCRE (518 HORAS)

**Anexo 4:**

Entrevista dirigida al docente (vacía)



Carrera de Educación Básica

6.- ¿Cree usted que los niños se alimentan de manera adecuada?

.....  
.....  
.....

7.- ¿Qué opina usted acerca de los niños que no pueden alimentarse en el receso de manera saludable ?

.....  
.....  
.....

8.- ¿Cuáles cree usted que son las ventajas y desventajas de ingerir alimentos fuera de casa?

.....  
.....  
.....

9.- ¿Cómo evidencia usted cuando un niño tiene baja alimentación?

.....  
.....  
.....

10.- ¿Qué medidas se pueden tomar para combatir la mala alimentación que poseen los niños?

.....  
.....  
.....

Elaborado por:

Fecha de aplicación: 13 de Diciembre del 2022

  
J72796356A



ESTUDIANTE  
Jonathan Quilumba

ESTUDIANTE  
Alexis Avilés

*Muchas gracias por su colaboración.*

**Anexo 5:**

Entrevista dirigida al docente (lleno)



UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE  
COTOPAXI



Carrera de  
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
EXTENSIÓN PUJILÍ  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
ENCUESTA DIRIGIDA A DOCENTES Y DIRECTIVOS

**Institución:** Escuela de Educación Básica "Loja"

**Tema:** La actividad física y la alimentación.

**Objetivo:** Recopilar datos verídicos acerca de la actividad física y la alimentación, a través de la participación de docentes y directivos.

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas y señale las respuestas que considere pertinentes.

1.- Qué tipo de actividades físicas realiza con los niños?

En las horas de Ed. Física se realizan ejercicios, trotar, marchar, juegos recreativos, juegos deportivos, disciplinas deportivas como: Fútbol, preparación física y técnica, etc.

2.- ¿Conoce usted, si los niños tienen un buen estado físico?

En los niños varía su buen estado físico, porque depende también de la alimentación de sus hogares, para mantener su estado anímico y emocional óptimo.

3.- Cuando a un niño no le gusta realizar ningún tipo de actividad física como: correr, saltar, bailar u otro.

¿Buscaría algún medio para incentivarlo? ¿Cuál?

Las charlas para motivarles, que es necesario mantener a nuestro cuerpo activo, fuerte, sano y vigoroso para competir y conservar la salud.

4.- Considera usted, que la actividad física ayuda a mantener saludables a los niños ¿Por qué?

Porque mientras estén haciendo actividad se puede mantener al cuerpo en estado anímico y libre de toxinas, pero también depende de una buena alimentación.

5.- A la hora de realizar actividades dentro y fuera del aula, ¿participan todos?

Sí, a excepción de algunas estudiantes, con problemas leves de salud, como dolor de cabeza, malestar corporal, de ahí participan todos en forma integral.



6.- ¿Cree usted que los niños se alimentan de manera adecuada?

Buena todo depende de las costumbres alimenticias de los hogares, pero siempre se les incentiva que deben alimentarse en forma adecuada, evitando la comida chatarra, en base a frutas y cereales.

7.- ¿Qué opina usted acerca de los niños que no pueden alimentarse en el receso de manera saludable?

Que deben comer alimentos variados y nutritivos, que les fortalezca su cuerpo y no exista malestar en el futuro, para conservar una buena salud.

8.- ¿Cuáles cree usted que son las ventajas y desventajas de ingerir alimentos fuera de casa?

VENTAJAS: Calma el hambre momentáneamente, cuidar el estómago vacío. DESVENTAJAS: ADQUIRIR ENFERMEDADES POR FALTA DE HIGIENE EN ESOS ALIMENTOS.

9.- ¿Cómo evidencia usted cuando un niño tiene baja alimentación?

No se siente activo y dinámica, está decaído, a lo mejor no se alimenta como debe ser, viene a veces sin comer, y no tiene para el recreo.

10.- ¿Qué medidas se pueden tomar para combatir la mala alimentación que poseen los niños?

Hace falta incentivar a las familias con talleres de Nutrición, pero también la realidad de los hogares con la economía y el apoyo del gobierno con el desayuno y el almuerzo escolar como antes...

Elaborado por:

Fecha de aplicación: 15 de Enero del 2022

1727963564

ESTUDIANTE  
Jonathan Quilumba

ESTUDIANTE  
Alexis Avilés

Muchas gracias por su colaboración.

**Anexo 6:**  
Encuesta dirigida al alumno (vacía)



Carrera de  
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
EXTENSIÓN PUJILÍ  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS.

**Grado:** 4º EGB "A"

**Institución:** Escuela de Educación Básica "Loja"

**Tema:** La actividad física y la alimentación.

**Objetivo:** Recopilar datos verídicos acerca de la actividad física y la alimentación, a través de la participación de los estudiantes.

**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas y señale las respuestas que considere pertinentes.

1. ¿Te gusta realizar actividad física ?
  - Sí
  - No
  - A veces
2. ¿Cuántos vasos de agua tomas después de realizar actividad física ?
  - 1 vaso
  - 2 vasos
  - 3 vasos
  - 0 vasos
  - Otro: \_\_\_\_\_
3. ¿Qué clase de actividad física realiza usted durante la semana?
  - Caminar
  - Correr
  - Saltar
  - Trotar
  - Bailar
4. ¿Cuántas veces a la semana realizas deporte
  - Todos los días
  - Una vez a la semana
  - De 2 a 3 días a la semana
  - De 4 a 5 días a la semana
  - No hago ejercicio
5. ¿Sueles comer comida chatarra?
  - Sí, casi diario como comida chatarra
  - Sí, como algunas veces por semana comida chatarra
  - Como comida chatarra sólo en ocasiones
6. ¿Crees que podrían mejorar tus hábitos alimenticios?
  - No, prácticamente no como comida chatarra
  - Sí
  - No, me cuesta mucho trabajo
  - No, porque creo que están bien
7. ¿Qué consumes en tu escuela?
  - Golosinas
  - Alimentos preparados en casa
  - Frutas
  - Comidas chatarras (papas fritas, hamburguesas y otros)
8. ¿Qué tipo de alimentos ingieres en tu hogar?
  - Frituras
  - Sopas
  - Ensaladas
  - Arroz
9. ¿Consideras que los alimentos que comes son saludables?
  - SI
  - NO
  - NOSE
10. ¿ Cuántas veces al día te alimentas?
  - 1 ves al día
  - 2 veces al día
  - 3 veces al día
  - Más de 3 veces al día

**Elaborado por:**

**Fecha de aplicación:** 13 de Diciembre del 2022

  
172796356A



ESTUDIANTE  
Jonathan Quilumba

ESTUDIANTE  
Alexis Avilés

**Anexo 7:**  
Encuesta dirigida al alumno (lleno)



Carrera de  
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI  
EXTENSIÓN PUJILÍ  
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
ENCUESTA DIRIGIDA A LOS NIÑOS.

**Grado:** 4° EGB "A"

**Institución:** Escuela de Educación Básica "Loja"

**Tema:** La actividad física y la alimentación.

**Objetivo:** Recopilar datos verídicos acerca de la actividad física y la alimentación, a través de la participación de los estudiantes.

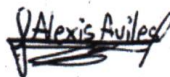
**Instrucciones:** Lea cada una de las preguntas y señale las respuestas que considere pertinentes.

1. ¿Te gusta realizar actividad física ?
  - Sí
  - No
  - A veces
2. ¿Cuántos vasos de agua tomas después de realizar actividad física ?
  - 1 vaso
  - 2 vasos
  - 3 vasos
  - 0 vasos
  - Otro: \_\_\_\_\_
3. ¿Qué clase de actividad física realiza usted durante la semana?
  - Caminar
  - Correr
  - Saltar
  - Trotar
  - Bailar
4. ¿Cuántas veces a la semana realizas deporte
  - Todos los días
  - Una vez a la semana
  - De 2 a 3 días a la semana
  - De 4 a 5 días a la semana
  - No hago ejercicio
5. ¿Sueles comer comida chatarra?
  - Sí, casi diario como comida chatarra
  - Sí, como algunas veces por semana comida chatarra
  - Como comida chatarra sólo en ocasiones
6. ¿Crees que podrían mejorar tus hábitos alimenticios?
  - Sí
  - No, me cuesta mucho trabajo
  - No, porque creo que están bien
7. ¿Qué consumes en tu escuela?
  - Golosinas
  - Alimentos preparados en casa
  - Frutas
  - Comidas chatarras (papas fritas, hamburguesas y otros)
8. ¿Qué tipo de alimentos ingieres en tu hogar?
  - Frituras
  - Sopas
  - Ensaladas
  - Arroz
9. ¿Consideras que los alimentos que comes son saludables?
  - SI
  - NO
  - NOSE
10. ¿ Cuántas veces al día te alimentas?
  - 1 ves al día
  - 2 veces al día
  - 3 veces al día
  - Más de 3 veces al día

Elaborado por:

Fecha de aplicación: 15 de Enero del 2022

  
1727963564



ESTUDIANTE  
Jonathan Quilumba

ESTUDIANTE  
Alexis Avilés

**Anexo 8:**

Matriz de la operacionalización de variables.

| <b>Variables</b>       | <b>Dimensiones</b>                               | <b>Indicadores</b>                                                                                   | <b>Ítem (preguntas para el instrumento de recolección de información)</b>                                                                                                                                                                           |
|------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| VI<br>Actividad Física | Actividad física                                 | Definición /<br>Importancia /                                                                        | ¿Te gusta realizar actividad física?                                                                                                                                                                                                                |
|                        | Beneficios de la actividad física                | Descripciones                                                                                        | ¿Conoce usted, si los niños tienen un buen estado físico?<br>¿Cuántos vasos de agua tomas después de realizar actividad física?                                                                                                                     |
|                        | Tipos de actividad física                        | -La fuerza muscular<br>-La flexibilidad<br>-La resistencia aeróbica<br>-El equilibrio y coordinación | ¿Qué tipo de actividades físicas realiza con los niños?<br>¿Qué clase de actividad física realiza usted durante la semana?                                                                                                                          |
|                        | Enfermedades por la ausencia de actividad física | Descripciones detalladas.                                                                            | A la hora de realizar actividades dentro y fuera del aula, ¿participan todos?<br><br>Cuando a un niño no le gusta realizar ningún tipo de actividad física como: correr, saltar, bailar u otros. ¿Buscaría algún medio para incentivarlo?<br>¿Cuál? |
|                        | Fundamentación legal de la actividad física      |                                                                                                      | ¿Cuántas veces a la semana realizas deporte<br>Considera usted, que la actividad física ayuda a mantener saludables a los niños ¿Por qué?                                                                                                           |

|                    |                                               |                                                                     |                                                                                                                                                            |
|--------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| V2<br>Alimentación | La alimentación                               | Definición /<br>Importancia /                                       | ¿Cree usted que los niños se alimentan de manera adecuada?                                                                                                 |
|                    | Características de una buena alimentación     |                                                                     | ¿Qué opina usted acerca de los niños que no pueden alimentarse en el receso de manera saludable?                                                           |
|                    | Alimentación balanceada                       | -Definición                                                         | ¿Qué tipo de alimentos ingieres en tu hogar?                                                                                                               |
|                    | Grupos básicos de una buena alimentación      | Granos.<br>Verduras.<br>Frutas.<br>Productos lácteos.<br>Proteínas. | ¿Qué consumes en tu escuela?                                                                                                                               |
|                    | Causa y efecto de una inadecuada alimentación | -Causas<br>-Efectos                                                 | ¿Cómo evidencia usted cuando un niño tiene baja alimentación?<br>¿Cuáles cree usted que son las ventajas y desventajas de ingerir alimentos fuera de casa? |
|                    | Hábitos alimenticios                          |                                                                     | ¿Crees que podrían mejorar tus hábitos alimenticios?                                                                                                       |
|                    | Fundamentación legal de la alimentación       | Definición                                                          | ¿Qué medidas se pueden tomar para combatir la mala alimentación que poseen los niños?                                                                      |



**Anexo 9:**  
**Matriz de procesamiento de información**

| <b>EXTENSIÓN PUJILÍ</b><br><b>CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA</b><br><b>MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN</b><br><b>ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE</b> |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>VARIABLE 1 y 2:</b> La actividad física y la alimentación.                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |
| N°                                                                                                                                                   | PREGUNTAS                                                                                                                                                          | DESCRIPCIÓN                                                                                                                                              | PALABRAS CLAVE                                                                                                                    | ANÁLISIS                                                                                                                                                                                                                                      | CATEGORÍA                         |
| 1                                                                                                                                                    | <b>¿Conoce usted, si los niños tienen un buen estado físico?</b>                                                                                                   | En los niños varía su buen estado físico, porque depende también de la alimentación de los hogares, para mantener su estado anímico, emocional y mental. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Condición física</li> <li>- Alimentación en casa</li> <li>- Vida plena</li> </ul>        | Es importante que los niños lleven una buena condición física. Para ello, el núcleo familiar será el responsable de garantizar la alimentación desde casa, con el objetivo de brindar una vida plena, llena de amor y disfrute por la vida.   | Actividad Física                  |
| 2                                                                                                                                                    | <b>Cuando a un niño no le gusta realizar ningún tipo de actividad física como: correr, saltar, bailar u otros. ¿Buscaría algún medio para incentivarlo? ¿Cuál?</b> | Las charlas para motivarlos, que es necesario mantener a nuestro activo, fuerte, sano y vigoroso para competir y conservar la                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niños hiperactivos</li> <li>- Interacción con los demás.</li> <li>- Actividad</li> </ul> | En educación es complejo comprender el estado de ánimo de cada niño, puesto que, al realizar cualquier actividad, ciertos niños son más hiperactivos que otros, lo cual es propio de su edad. Aunque, por otro lado, es difícil lograr que un | Beneficios de la actividad física |

|   |                                                                |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                           |
|---|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
|   |                                                                | salud.                                                                                                                                                                                   | es lúdicas.                                                                                                                                                 | niño sumiso pueda interactuar con los demás, para ello es necesario idear estrategias de convivencias; como juegos, actividades lúdicas y musicales o cualquier actividad que ayude que el niño salga de la zona de confort. Además, el hecho de realizar una actividad física, estaría contribuyendo a que su cuerpo se encuentre sano y fuerte.                                                                                                                                                                                                  |                           |
| 3 | <b>¿Qué tipo de actividades físicas realiza con los niños?</b> | En las horas de Educación Física se realizan ejercicios, trotar, marchar, juegos recreativos, juegos deportivos, disciplinas deportivas: como fútbol, preparación física y técnica, etc. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Actividad es físicas</li> <li>- Actividad es de fuerza</li> <li>- Quemar grasa</li> <li>- Reducir peso.</li> </ul> | En las instituciones educativas, en la hora de culturas físicas y en el receso es donde los niños demuestran las diferentes actividades físicas que pueden hacer. Así también, cada actividad física que realicen, ayuda a quemar grasa, lo cual es beneficioso para un cuerpo. Además, no se debe olvidar que en las horas de Educación Física se realizan actividades de mayor fuerza y eso permite fortalecer músculos. Toda actividad física ayuda a reducir toxinas y quemar grasa, pero mientras de mayor fuerza sea, mayor será el impacto. | Tipos de actividad física |

|   |                                                                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                  |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 4 | <b>Considera usted, que la actividad física ayuda a mantener saludables a los niños ¿Por qué?</b> | Porque mientras están haciendo actividad, se puede mantener al cuerpo en estado anímico y libre de toxinas, pero también dependen de una buena alimentación. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desnutrición</li> <li>- Alimentación</li> <li>-Práctica de deportes</li> <li>-Cuerpos saludables</li> </ul>           | En el Ecuador el problema de la desnutrición y la alimentación están ligados a la ausencia de actividad física de las personas. Es decir, si un cuerpo no está bien alimentado, no puede realizar actividades energéticas y por ende los cuerpos serán débiles y con escasa masa muscular. Entonces, la práctica de deportes, juegos u otros, son la base para un cuerpo saludable.                                                                                                                        | Enfermedades por la ausencia de actividad física |
| 5 | <b>A la hora de realizar actividades dentro y fuera del aula, ¿participan todos?</b>              | Si, a excepción de algunos estudiantes, con problemas leves de salud, como dolor de cabeza, malestar corporal, de ahí participan todos de forma integral.    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Inclusión de niños</li> <li>- Exclusión de niños</li> <li>- Incentivar a participar en actividades físicas.</li> </ul> | La inclusión de todos los niños, jóvenes y adultos para cualquier actividad es fundamental, siempre se encontrarán con personas que se excluyan: Sin embargo, es importante incentivar a que interactúen con todos, a pesar de las distintas razones que puedan existir, por ejemplo: por rebeldía, la edad, el género u otro motivo, lo cual se excluyen. Por otro lado, se debe tomar en cuenta que, las personas con capacidades especiales diferentes casi siempre se excluyen, debido a su condición. | Fundamentación legal de la actividad física      |

|   |                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 6 | <p><b>¿Cree usted que los niños se alimentan de manera adecuada?</b></p>                                       | <p>Bueno todo depende de las costumbres alimenticias de los hogares, pero siempre se les incentiva que deben alimentarse en forma adecuada, evitando la comida chatarra, en base a frutas y cereales.</p> | <p>-Etapas de crecimiento</p> <p>- Alimentación en Casa</p> <p>- Alimentación fuera de casa</p> <p>- Alimentos saludables</p> | <p>La alimentación en las primeras etapas de crecimiento debe ser la más rigurosa si se pretende que los menores crezcan sanos y fuertes. Aunque, mucho depende de la alimentación dentro de casa y fuera de ella también, es importante enseñar desde pequeños que tipo de alimentos son saludables y cuáles no. Aunque, por otro lado, en los hogares escasamente se les inculca la importancia de alimentarse adecuadamente.</p>                                                                     | <p>Alimentación</p>                              |
| 7 | <p><b>¿Qué opina usted acerca de los niños que no pueden alimentarse en el receso de manera saludable?</b></p> | <p>Qué deben comer alimentos variados y nutritivos, que les fortalezca su cuerpo y no exista malestar en el futuro, para conservar una buena salud.</p>                                                   | <p>- Alimentación en etapas de crecimiento.</p> <p>- Consumo de alimentos.</p>                                                | <p>Los responsables de la alimentación son los padres, puesto que, en las primeras etapas de crecimiento ellos necesitan llevar una alimentación de acuerdo a la pirámide alimenticia, la cual es clara y nos indica que alimentos se puede consumir en mayor o menor cantidad y que alimentos no se debe consumir preferentemente. Pero, según las apreciaciones observadas la mayor parte de los niños en los recesos consumen comidas chatarras, snacks y dulces, siendo así que, son unos pocos</p> | <p>Características de una buena alimentación</p> |

|   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|   |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                  |                                                                       | quienes consumen frutas o ensaladas preparadas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
| 8 | <b>¿Cuáles cree usted que son las ventajas y desventajas de ingerir alimentos fuera de casa?</b> | La ventaja sería que a la hora que les da hambre puede comer algo y eso le ayuda a sostener el hambre y la desventaja sería que en la calle no hay la higiene necesaria para consumir elementos. | -5 comidas al día<br>- Alimentos saludables<br>-Comidas Fuera de casa | Es importante procurará alimentarse con cinco comidas al día o al menos 3 comidas al día, en ocasiones las personas con tal de alimentarse lo hacen fuera de casa, ya sea por tiempo, trabajo o escuela. Es verdad que se alimentan, pero no ingieren alimentos saludables. Es importante tomar en cuenta que es más recomendable alimentarse en casa que en algún puesto de comida rápida. A pesar de ello, no se puede asegurar el consumo una buena alimentación ya sea dentro o fuera de casa. | Cómo llevar una alimentación saludable |
| 9 | <b>¿Cómo evidencia usted</b>                                                                     | No se siente activo o                                                                                                                                                                            | -Contexto escolar                                                     | En el contexto escolar, no es necesario ser                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Pirámide Alimentic                     |

|    |                                                                                              |                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|    | <b>cuando un niño tiene baja alimentación?</b>                                               | dinámico, está decaído, a lo mejor no se alimenta como debe ser, viene a veces sin comer y no tiene como alimentarse en el recreo.                                                                | -Niños poco saludables<br>- Enfermedades por ausencia de alimentación                                | nutricionista para darse cuenta que los niños se encuentran poco saludables, debido a que no están bien alimentados, Además, en ocasiones la presencia de ciertas enfermedades es frecuente por las bajas defensas que presentan. Así también, en las clases de cultura física, al no estar bien alimentados no pueden realizar las actividades físicas al mismo nivel que lo haría otro que sí está bien físicamente. | ia                                      |
| 10 | <b>¿Qué medidas se pueden tomar para combatir la mala alimentación que poseen los niños?</b> | Hace falta incentivar a las familias con talleres de nutrición, pero también la realidad de los hogares con la economía y el apoyo del gobierno con el desayuno y el almuerzo escolar como antes. | - Alimentación para todos.<br>-Buena alimentación a familias.<br>Leyes del estado para alimentación. | En el país existen leyes que protegen y garantizan una alimentación libre y para todos, es importante conocer cómo se alimenta la población. Para ello, el estado debe proporcionar mecanismo para que los ecuatorianos puedan brindar una buena alimentación para su familia. Sin embargo, el estado cumple mediante este trabajo, lo cual ha permitido que la tasa de desnutrición en los infantes incremente.       | Fundamentación legal de la alimentación |