



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

“EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA”

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciadas en Educación Básica.

Autoras:

Jácome Toaquiza, Mayra Alexandra

Lema Quinatoa, Gissela Tatiana

Tutora:

Logroño Herrera, Lorena del Rocío. MSc

Pujilí-Ecuador

Agosto 2023

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

JÁCOME TOAQUIZA MAYRA ALEXANDRA Y LEMA QUINATO GISELA TATIANA, declaramos ser autores del proyecto de investigación; **“EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA”**, siendo el **MSc. LOGROÑO HERRERA LORENA DEL ROCÍO** tutora del presente trabajo; eximimos a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además, certificamos que las ideas conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el trabajo de titulación son de nuestra exclusiva responsabilidad.



Jácome Toaquiza Mayra Alexandra
C.I. 0503750598



Lema Quinatoa Gissela Tatiana
C.I. 0504607243

AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

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

“EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA”, de las postulantes **JÁCOME TOAQUIZA MAYRA ALEXANDRA Y LEMA QUINATO A GISSELA TATIANA**, de la carrera de 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, agosto, 2023



MgC. Logroño Herrera Lorena del Rocío

C.I. 0501976120

TUTOR DE TRABAJO DE TITULACIÓN

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 Facultad de Ciencias Humanas y Educación; por cuanto, los postulantes: **JÁCOME TOAQUIZA MAYRA ALEXANDRA Y LEMA QUINATOA GISSELA TATIANA**, con el título de Proyecto de Investigación: **“EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA”**, han considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometidos al acto de Sustentación del proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según las normativas institucionales.

Pujilí, agosto, 2023

Para constancia firman:


Mgs. José Barbosa Zapata
C.I.0501886618
Lector 1


PhD. Victor Hugo Armas
C.I. 0500806534
Lector 2


Mgs. Pablo Barba Gallardo
C.I. 1719308148
Lector 3

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a Dios, por darme la sabiduría necesaria para culminar mi carrera universitaria, a mis padres, por todo su amor y por motivarme a seguir adelante cada día, quienes han creído en mí siempre, enseñándome a valorar todo lo que tengo.

A mi hija Alina quien es mi orgullo y mi motivación para cumplir mis metas, a mi esposo le agradezco por su apoyo en el transcurso de mi etapa universitaria, de igual manera ha sabido ser parte fundamental para poder cumplir mis objetivos no dejándome caer en los momentos difíciles, a mis hermanos y sobrinos por sus palabras y su compañía, a mis primas les agradezco por los momentos buenos y malos en donde sus consejos fueron indispensables en mi vida.

Finalmente quiero dedicar a Johana, Deysi que, aunque no estén físicamente con nosotros, sé que desde el cielo siempre me cuidan y guían para que todo esté bien. Gracias a todos los que han recorrido conmigo este camino, porque me han enseñado a ser más humana.

Mayra Alexandra

Esta tesis está dedicada a Dios quien ha sido mi guía, fortaleza y su mano de fidelidad y amor han estado conmigo hasta el día de hoy. A mis padres quienes con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido llegar a cumplir hoy un sueño más, gracias por inculcar en mí el ejemplo de esfuerzo y valentía, a mis hermanos por su cariño y apoyo incondicional, durante todo este proceso, por estar conmigo en todo momento.

A toda mi familia porque con sus oraciones, consejos y palabras de aliento hicieron de mí una mejor persona, a mi amado esposo y compañero de vida, gracias por su apoyo y animo que me brinda día con día para alcanzar nuevas metas tanto como profesionales y personales juntos hemos logrado grandes cosas, a mi hija Zoe a quien siempre cuidare para verla hecha de una persona capaz y que pueda valerse por sí misma.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas mis amigas, por apoyarme cuando más las necesito, por extender su mano en momentos difíciles y por el amor brindado cada día, de verdad mil gracias hermanitas, siempre las llevo en mi corazón.

Gissela Tatiana

AGRADECIMIENTO

Primeramente, quiero agradecer a Dios por darme salud y vida por haber permitido llegar a culminar mi carrera universitaria, por darme siempre la sabiduría día a día. Quiero agradecer a mi querida Universidad Técnica de Cotopaxi Extensión Pujilí, por haberme permitido ser parte de ella, agradezco a mi prestigiosa Carrera de Educación Básica que gracias a los queridos maestros soy una persona con conocimientos fructíferos, los mismo que me enseñaron a poner en práctica los valores dentro y fuera de la institución.

De igual forma agradezco a mi tutora de tesis MGS. Lorena Logroño, por la dedicación y apoyo que ha brindado a este trabajo, por el respeto a mis sugerencias e ideas y por la dirección y el rigor que ha facilitado a las mismas.

Finalmente agradezco a toda mi familia por motivarme con sus palabras a no rendirme ante ninguna adversidad, que debo ser perseverante hasta alcanzar mi meta.

Mayra Alexandra

En primer lugar, doy infinitamente gracias a Dios, por haberme dado fuerza y valor para culminar esta etapa de mi vida. Agradezco también la confianza y el apoyo brindado por parte de mis padres que sin duda alguna en el trayecto de mi vida me ha demostrado su amor, corrigiendo mis faltas y celebrando mis triunfos. A mis hermanos, que con sus consejos me ha ayudado a afrontar los retos que se me han presentado a lo largo de mi vida. A Walter Yupangui por su apoyo incondicional en el transcurso de mi carrera universitaria, por compartir momentos de alegría, tristeza y demostrar que siempre podré contar con él.

Finalmente, a la tutora de tesis MGS. Lorena Logroño por toda la colaboración brindada durante la elaboración de este proyecto. Y gracias a todos los que nos brindaron su ayuda en este proyecto.

Gissela Tatiana

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSIÓN PUJILÍ

TEMA: “EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA”

Autoras:

Jácome Toaquiza Mayra Alexandra

Lema Quinatoa Gissela Tatiana

RESUMEN

El proceso educativo presenta cambios que demandan de nuevas competencias para responder a las necesidades de la sociedad actual, las mismas que deben centrarse en promover hábitos saludables en donde se involucre el deporte y una alimentación saludable, puesto que, es un factor importante para mejorar nuestro estilo de vida. El presente trabajo investigativo tiene como objetivo, fomentar el deporte y la alimentación saludable de los estudiantes para el mejoramiento de su estilo de vida del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023. La metodología se basó en el enfoque interpretativo, ya que, permitió comprender la realidad del contexto social en su propia naturaleza; responde a una investigación cualitativa; su diseño de investigación se basa en el análisis de contenido debido a que permite investigar el contenido mediante la clasificación de categorías; método inductivo; la técnica fue la entrevista dirigida al docente, padre de familia y estudiante el cual permitió obtener información valiosa entorno a las variables de estudio. La propuesta educativa fue el diseño de una guía basada en la práctica deportiva y la alimentación saludable de los estudiantes, la cual dispone de actividades idóneas e interesantes para potenciar y desarrollar habilidades, capacidades y destrezas en los estudiantes, así como también promover la importancia y el cuidado de mantener una alimentación equilibrada. El resultado se enmarca en la reflexión, producto del análisis profundo de los datos recolectados. La realización de este proyecto contribuye al desarrollo de la práctica deportiva y vida saludable en los estudiantes, el cual provocara alegría, felicidad, motivación y principalmente un estilo de vida integro, fundamentales para el proceso de aprendizaje. Además, ayuda al crecimiento óptimo del niño, dado que son clave para reducir enfermedades, dando paso al bienestar emocional y físico del niño y por ende alcanzar una calidad de vida óptima.

Palabras Claves: deporte, alimentación saludable, condición de vida, conocimiento.

COTOPAXI TECHNICAL UNIVERSITY

PUJILÍ EXTENSION

THEME: "SPORT AND HEALTHY EATING OF STUDENTS IN THE CLASSROOM".

AUTHORS:

Jácome Toaquiza Mayra Alexandra

Lema Quinatoa Gissela Tatiana

ABSTRACT

The educational process presents changes that demand new competencies to respond to the needs of today's society, the same that should focus on promoting healthy habits involving physical exercise and healthy eating, since it is an important factor to improve health. The objective of this research work is to promote sports and healthy eating among students to improve their living conditions in the seventh year of the "Luis Napoleón Dillon" Educational School, located in Pujilí Canton, province of Cotopaxi, in the year 2023. The methodology was based on the interpretative approach, since it allowed understanding the reality of the social context in its own nature; it responds to qualitative research; its research design is based on content analysis because it allows investigating the content through the classification of categories; inductive method; the technique was the interview directed to the teacher, parent and student which allowed obtaining valuable information about the study variables. The educational proposal was the design of a guide based on sports practice and healthy eating for students, which has suitable and interesting activities to enhance and develop skills, abilities and skills in students, as well as to promote the importance and care of maintaining a balanced diet. The result is framed in the reflection, product of the deep analysis of the collected data. The realization of this project contributes to the development of sports practice and healthy life in students, which will provoke joy, happiness, motivation and mainly an integrated lifestyle, fundamental for the learning process. In addition, it helps the optimal growth of the child, since they are key to reduce diseases, giving way to the emotional and physical well-being of the child and thus achieve an optimal quality of life.

KEY WORDS: Sport, healthy eating, life condition, knowledge.



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 al idioma Inglés del trabajo de investigación cuyo título versa: “**EL DEPORTE Y LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES EN EL AULA**” presentado por: **Jácome Toaquiza Mayra Alexandra y Lema Quinatoa Gissela Tatiana** egresados de la Carrera de Educación Básica perteneciente a la **Extensión Pujilí** 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 las peticionarias hacer uso del presente aval para los fines académicos legales.

Latacunga, julio del 2023

Atentamente,



ALISON PAULINA MENA
BARTHELOTTY



CENTRO
DE IDIOMAS

MSc. Alison Mena Barthelotty
DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS-UTC
CI: 0501801252

Índice de contenidos

PORTADA.....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	ii
AVAL DEL DIRECTOR DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
AVAL DE TRADUCCIÓN	xi
Índice de contenidos.....	xii
Índice de figuras.....	xvii
Índice de tablas.....	xvii
1. INFORMACIÓN GENERAL.....	1
2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO	2
3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO.....	5
4. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN	6
4.1. Contextualización del problema.....	6
4.2. Formulación del problema.....	11
5. OBJETIVOS.....	11
5.1. Objetivo General	11
5.2. Objetivos Específicos	12
6. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS	13

7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA	14
7.1. Antecedentes	14
7.2. Enfoque (Socio-cultural)	17
8. Marco Científico	20
8.1. El Deporte.....	20
8.1.1. Importancia	21
8.1.2. Características	22
8.1.3. Beneficios del deporte.....	23
8.1.4. Tipología de deporte	24
8.1.4.1. Deporte Individual.....	24
8.1.4.2. Deportes colectivos.....	25
8.1.5. Clasificación de deportes	26
8.1.5.1. Ajedrez.....	26
8.1.5.2. Baloncesto.....	27
8.1.5.3. Atletismo.....	27
8.1.5.4. Fútbol.....	28
8.1.5.5. Tenis de mesa.....	28
8.1.5.6. Natación.....	29
8.1.5.7. Voleibol.....	29
8.1.5.8. Ciclismo.....	30
8.1.6. Capacidades físicas	31
8.1.7. Fomentar Valores	33
8.1.7.1. Disciplina.....	34
8.1.7.2. Respeto.....	34
8.1.7.3. Solidaridad.....	35
8.1.7.4. Trabajo en equipo.....	35

8.1.7.5.	Superación personal.....	36
8.2.	Alimentación saludable	36
8.2.1.	Características	37
8.2.2.	Clasificación de alimentos	39
8.2.3.	Hábitos saludables.....	42
8.2.4.	Riesgos de alimentarse mal.....	44
8.2.5.	Preparación y consumo	44
8.2.6.	Manipulación de alimentos	45
8.2.7.	Selección de alimentos.....	46
8.2.8.	Cocción de alimentos	47
8.2.9.	Consumo de alimentos	47
8.2.10.	Higiene de los alimentos	48
8.2.11.	Propiedades nutritivas	49
8.2.11.1.	Macro nutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono. 49	
8.2.11.2.	Proteínas.....	49
8.2.11.3.	Grasas.....	49
8.2.11.3.1.	Hidratos de carbono.	50
8.2.11.4.	Micro nutriente: vitaminas, minerales y valores energéticos. .	51
8.2.11.4.1.	Vitaminas	51
8.2.11.4.2.	Alimentos que contienen en gran cantidad ambas vitaminas ..	52
8.2.11.4.3.	Minerales.....	52
8.2.11.4.4.	Energía	53
8.2.11.4.5.	Aporte de energía	53
9.	PREGUNTAS CIENTIFICAS:	54
10.	METODOLOGÍA:.....	55

10.1.	Enfoque Interpretativo	55
10.2.	Tipo de investigación.....	55
10.2.1.	Investigación Bibliográfica- Documental	55
10.3.	Diseño de investigación.....	56
10.3.1.	Análisis de contenido	56
10.4.	Método.....	57
10.4.1.	Inductivo	57
10.5.	Técnicas	58
10.5.1.	Entrevista.....	58
10.6.	Instrumentos.....	59
10.6.1.	Guía de entrevista.....	59
10.7.	Población	59
11.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA ENTREVISTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS NAPOLEÓN DILLON”.	60
12.	GRAFICACIÓN DE CATEGORÍAS	70
13.	IMPACTOS	71
a.	Social	71
b.	Salud	71
14.	PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO	71
15.	PROPUESTA	72
15.1.	Introducción	73
15.2.	Justificación	74
15.3.	Objetivo de la propuesta	75
16.	Desarrollo de la propuesta	75
	Proceso metodológico de las actividades.....	86

17. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	88
Conclusiones	88
Recomendaciones	89
18. BIBLIOGRAFIA	90
19. ANEXOS.....	95
Anexo 1: Matriz de pertinencia	95
Anexo 2: Matriz de correspondencia.....	96
Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables	97
Anexos 4: Instrumentos Guías de entrevistas.....	101
Anexo 5: Matriz de procesamiento de información	104
Anexo 6: Matriz de resultados.....	114
Anexo 7: Hojas de vida	120

Índice de figuras

Figura 1 <i>Gráfico de categorías</i>	70
--	-----------

Índice de tablas

Tabla 1 <i>Beneficiarios directos e indirectos</i>	5
Tabla 2 <i>Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados</i>	13
Tabla 3 <i>Presupuesto para la propuesta del proyecto</i>	71

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

1. INFORMACIÓN GENERAL

- **Título del Proyecto:** El deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula
- **Fecha de inicio:** Abril 2023
- **Fecha de finalización:** Agosto 2023
- **Lugar de ejecución:** El desarrollo del proyecto de investigación se realizó en la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023.
- **Extensión que auspicia:** Ciencias Sociales Artes y Educación.
- **Carrera que auspicia:** Educación Básica
- **Proyecto de investigación vinculado:** Proyecto de educación y las actividades físicas
- **Equipo de Trabajo:**
 - Tutor:** MSc. Logroño Herrera Lorena del Rocío
C.I. 0501976120
Teléfono: 0987122777
Correo: lorena.logrono@utc.edu.ec
 - **Investigadores:**
 - Nombre:** Jácome Toaquiza Mayra Alexandra
C.I. 0503750598
Teléfono: 0979098361
Correo: mayra.jacome0598@utc.edu.ec
 - Nombre:** Lema Quinatoa Gissela Tatiana
C.I. 0504607243
Teléfono: 0992640653
Correo: gissela.lema7243@utc.edu.ec
- **Área de Conocimiento:** Educación
- **Línea de investigación:** Educación, comunicación y diseño para el desarrollo humano social
- **Sub líneas de investigación de la Carrera:** Educación y Sociedad.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Considerando los reconocidos beneficios tanto físicos, psíquicos como sociales que la práctica deportiva produce en la salud de los niños, jóvenes y adultos, la prevalencia de abandono y falta de este tipo de actividades demuestra el aumento considerable a nivel mundial, de problemas como la alimentación inadecuada en los niños de nuestro país , lo cual, es una preocupación de salud pública, debido a la inadecuada alimentación de los escolares, misma que influye en el desarrollo de las actividades físicas.

Por lo tanto, el presente proyecto es importante porque radica en que los estudiantes tomen en consideración una adecuada alimentación al momento de realizar actividad física y así mismo incentivar a la realización de deportes aportando de gran manera a mantener una vida de calidad.

De esta manera, se pretende mejorar el desarrollo de la actividad física de los estudiantes, considerando los inadecuados hábitos alimenticios, por esta razón, es importante indagar sobre los problemas evidenciados, tomando en cuenta que la alimentación es la fuente de energía para el desarrollo de cualquier actividad. Al respecto “la educación nutricional promueve estilos de vida saludable, centrándose en la promoción de conductas alimentarias adecuadas, aunque incide también en otras actividades como el deporte, el tiempo para el ocio y las relaciones humanas” (Viera, 2018,p.97).

En efecto, una alimentación adecuada, junto con un ejercicio físico y constante, son las mejores formas de mantenerse en un buen estado de salud durante un tiempo prolongado. Se podría añadir que, para preservar el equilibrio entre el desgaste corporal que genera la actividad física y los nutrientes ingeridos a fin de compensar estas pérdidas, deben observarse ciertas pautas, procurando no incurrir en excesos, pero tampoco en carencias.

En tanto, Gallardo (2019) manifiesta que:

La actividad física es fundamental para mantener la salud y prevenir enfermedades, ya que se ha descubierto que su práctica regular prolonga la esperanza de vida por medio de la obtención de todos sus beneficios como los fisiológicos, psicológicos y sociales. (pág.121).

En efecto, realizar cualquier movimiento corporal producido por los músculos beneficia directamente a quienes ejecutan estas actividades, las cuales son idóneas en la educación porque sirven para estimular la atención de los estudiantes, como también, incrementen la imaginación, creatividad y principalmente pueden percibir un ambiente dinámico y divertido.

Es por ello que, esta investigación tiene el propósito mediante una guía para la práctica deportiva y una alimentación saludable que tendrán los estudiantes escolares para tener salud, y el consumo de los alimentos propios del lugar como: huevos, habas, maíz, carne y lácteos es por ello que esta investigación mejorara la calidad de vida y el desarrollo satisfactorio por parte de los estudiantes al momento de realizar actividad física, por lo que propone “la Agencia Española de Seguridad Alimentaria referencia a la etapa preescolar como una de las más importantes por la repercusión que una alimentación y una nutrición inadecuada conllevaría en etapas posteriores” (Rodríguez, 2019, p.78)

En este sentido, la alimentación es un eslabón importante en la vida de un estudiante y debe ser de forma balanceada según las necesidades del mismo y el deporte que practique. Es por ello que, todos los nutrientes juegan un rol importante en las funciones vitales de los organismos, especialmente para los niños.

La contribución de este proyecto está enmarcada dentro del ámbito educativo y aporta de manera sistemática sobre el deporte y la alimentación, además el estudio servirá de hecho al mejoramiento en el rendimiento físico de los estudiantes. Por ende, las instituciones deben tener una planificación bien estructurada sobre lo que significa la alimentación, por lo que la investigación en proceso permitirá a las autoridades mirar desde una perspectiva futurista y de soluciones. Las técnicas o modelos innovadores presentados aspiran que no solo queden en papeles si no que se pongan en práctica.

La utilidad del trabajo de investigación está en función a conocer la influencia de la aplicación de un correcto sistema de alimentación además cómo influye en el rendimiento físico de los estudiantes de séptimo año de Educación Básica de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

El impacto social de este trabajo investigativo es de carácter educativo, lo cual recae directamente en el quehacer del profesional docente de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”, con el fin de buscar nuevas estrategias que coadyuven a fomentar una alimentación saludable y la práctica de deporte en los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, por lo que, la alimentación en el día a día y la huella que tiene al momento de realizar actividad física para que los escolares puedan mejorar su rendimiento, al igual que se puedan potenciar sus habilidades y destrezas y que al pasar de los años se puedan evitar complicaciones o enfermedades.

Este proyecto es viable debido a que cuenta con el apoyo de las autoridades y docentes de la Institución, con la actuación primordial de los estudiantes, cuenta con los recursos económico para su ejecución, existe suficientes recursos materiales y bibliográficos, se dispone del tiempo suficiente para el desarrollo de la investigación y con el conocimiento necesario para que lo contemplado en esta investigación sea lo correcto.

La viabilidad del proyecto de investigación recae en la accesibilidad y apertura de las autoridades en la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, puesto que proporcionan facilidades para la investigación. Del mismo modo, se cuenta con la participación del docente y estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, quienes son los principales sujetos de estudio de dicho establecimiento. También, cuenta con convenios bilaterales para la ejecución del trabajo de campo entre la unidad educativa y la UTC, aspectos que se suman al desarrollo del proyecto. Por otro, lado luego de haber realizado la revisión de la literatura, existe la suficiente información bibliográfica para aportar y profundizar con los fundamentos científicos.

Finalmente, el trabajo investigativo pretende mejorar la práctica deportiva junto con una alimentación saludable para el bienestar de los estudiantes, por ello se plantea siguiente pregunta: ¿Cómo influye el deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula?

3. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO

Los beneficiarios de la presente investigación son parte esencial porque son aquellas personas que participan dentro del proyecto y obtendrán algún tipo de beneficio.

Tabla 1 *Beneficiarios directos e indirectos*

Los beneficiarios directos:	<ul style="list-style-type: none"> Estudiantes del séptimo año de Educación General Básica
Los beneficiarios indirectos:	<ul style="list-style-type: none"> Los padres de familia de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”. Docente del séptimo año de Educación General Básica

Elaborado por: Mayra Jácome y Gissela Lema (2023)

Fuente: Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

4. EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Contextualización del problema

En la educación en los últimos años se ha ido implementando nuevas formas de enseñar y aprender en los estudiantes. Uno de ellos es la incorporación de la tecnología en el proceso de enseñanza aprendizaje los cuales permite obtener nuevos escenarios de aprendizaje. Sin embargo, actualmente niños, niñas y adolescentes se dedican a videojuegos, observar videos a través de redes sociales, escuchar música lo cual se ha convertido en una herramienta distractora sin ningún fin educativo, lo que conlleva a tener una vida sedentaria por la falta de ejercicio físico, ya que, su mayor tiempo está destinado a otras actividades.

En este sentido, en Ecuador el instituto nacional de estadística y censos INEC (2022) mediante un instrumento sobre el sedentarismo del deporte expresa que:

Se evidenció que en el país 3.4 millones de niños y 1.7 millones de adultos realizan actividad física insuficiente. Roberto Castillo A., director ejecutivo del INEC, señaló la importancia de las cifras para el desarrollo de las políticas públicas. “En Ecuador, el 76% de personas de 5 a 17 años, a diciembre de 2021, tiene una actividad física insuficiente, es decir 3.4 millones.

Lo que significa que, se evidencia que uno de los factores que impide el desarrollo físico y emocional de los estudiantes se debe a la falta de la práctica del deporte. A su vez se denota que existe un escaso interés para realizar dichas actividades.

Por lo tanto, esto es una problemática que está presente y que tiene mayor incidencia porque contrae riesgos en la salud para quienes no realizan alguna actividad física, tal como resalta Cala (2011):

A pesar de toda la atención que brinda el Estado a la salud pública, no se ha desarrollado una campaña por mejorar la calidad de vida de la población, siendo mayores los gastos en atención médica debido al aumento del índice de obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermedades alérgicas y pulmonares. (pág.2)

En efecto, la inactividad física es la responsable de muchas enfermedades y que algunas llegan hasta la muerte, así también provoca que las personas se encuentren en un estado depresivo por su apariencia como la obesidad que los lleva a eso. Es importante resaltar que este problema se da por el desconocimiento de la importancia y beneficios que brinda la práctica de actividades físicas ya que pueden prevenir dichas enfermedades, así como también poco conocimiento de las diversas formas que se puede realizar actividad física.

Así mismo, la alimentación saludable debe entenderse como una manera de cuidar la salud de cada uno, para ello, es necesario que la sociedad sea más consciente en la manera de alimentarse desde la higiene de alimentos, fecha de caducidad, porque si la ingesta de esta es saludable se puede lograr un crecimiento adecuado desde pequeños.

No obstante, el incremento de consumo de alimentos dulces, tales como; caramelos, chicles, chupetes, galletas, gomitas, entre otros, es cada vez más frecuente en los niños desde muy temprana edad, ya que, los padres de familia los tienden a consentir y admitir que consuman estos alimentos que son perjudiciales para obtener un buen desarrollo y un buen estado de salud.

Según (Calderón & Tigre, 2022) manifiestan que:

La mala alimentación puede ocasionar daños en el organismo, varios estudios han demostrado que la falta de conocimiento sobre una alimentación adecuada provoca enfermedades como la obesidad o la desnutrición infantil entre otras. Durante los últimos años el consumo de alimentos insanos y la ausencia de una educación alimentaria han repercutido en la salud y bienestar de los niños y niñas. (pág. 13)

Recogiendo lo que manifiesta Calderón y Tigre (2022) hay que ingerir alimentos que sean nutritivos que permitan el desarrollo y crecimiento físico, mental para que el niño se desarrolle y cumpla con todas las actividades en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Al respecto, Rodríguez (2022) afirma que:

La buena alimentación desempeña un rol netamente importante ya que, si un niño no se alimenta de manera adecuada durante los primeros años de vida, en un futuro puede traer graves consecuencias en el desarrollo físico, psicológico, cognitivo y motriz lo que puede perjudicar en su proceso educativo y en su vida diaria. (pág. 14)

Es decir que, los padres de familia juegan un papel esencial para que los niños tengan una dieta sana, la misma que, debe estar conformada por diferentes grupos alimenticios como; proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales, todos estos alimentos son adecuados para el correcto funcionamiento del cuerpo humano, por lo que es necesario ingerirlos en cantidades adecuadas, con el fin de tener una buena práctica alimenticia sin excesos ni carencia de alimentos. No obstante, la realidad es muy trágica, ya que, los padres desconocen de una dieta balanceada y saludable para sus hijos, lo que ha causado niños y niñas con desnutrición u obesos.

En la provincia de Cotopaxi la falta o poca práctica del deporte es un tema que tiene mucha incidencia en la actualidad, ya que los estudiantes presentan poco interés por realizar algún deporte por varias causas, entre ellas es que están centrados en el uso del celular. Por tanto, “El 86.4% de los estudiantes hacen uso del celular sin fines académicos; el 77.9% reconoce la dependencia al uso del celular, el 50% se distrae a veces por el sonido del celular” (Paredes, 2017, p. 4).

Lo que significa que, existe una gran influencia del uso de la tecnología por parte de los estudiantes ya que cada vez incrementa aún más, dejando de lado la ejecución de actividades físicas y académicas. También se muestra la deficiencia de la labor docente en la diversificación de estrategias que permitan captar la atención de los estudiantes durante las clases, ya que, el docente debe fomentar la comunicación entre compañeros como es mediante el deporte, el mismo que les enseña a tener liderazgo, respetar reglas y trabajar en equipo por un bien en común.

Así mismo, el tiempo destinado para la asignatura de Educación física es muy escasa para que los estudiantes puedan realizar ejercicios físicos, ya que, el horario de esta materia es una vez a la semana lo que impide que el estudiante pueda tener un mejor desenvolvimiento motriz, físico y emocional.

De igual forma, la incidencia en el bajo rendimiento académico por la mala alimentación se ve reflejada con mayor intensidad, lo que impide que los estudiantes desarrollen sus habilidades, destrezas y capacidades o que se pueda potencializar las que ya tienen de manera óptima durante sus diferentes etapas. Es así que, “una mala alimentación y nutrición, es probable que traigan consecuencias como: bajo rendimiento académico, disminución en la atención, distracción escolar, dificultades para; comunicarse, razonar analíticamente y adaptarse a nuevos ambientes y personas” (Alarcón, 2017).

De acuerdo con lo citado, se evidencia que comer mal es sinónimo de un niño poco saludable y de un aprendizaje deteriorado, porque, no contribuye a su favor en su desarrollo físico y mental, puesto que la comida chatarra como; papas fritas, hamburguesas, pizzas, hot-dogs, coca colas, entre otros, los cuales tienen una gran cantidad de grasa y son escasos en nutrientes, minerales y proteínas, además que se les agrega industrialmente una elevada cantidad de azúcar, aditivos químicos, colorantes y saborizantes, provocan un ingreso tardío de conocimientos y ponen en riesgo el organismo.

Por lo tanto, se refleja un bajo consumo de frutas, verduras, hortalizas, leche, entre otros, fundamental para enriquecer el cuerpo de nutrientes, por lo que es importante implementar alimentos de los diferentes grupos para alcanzar un estado nutricional adecuado.

En la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, en el Séptimo año de Educación General Básica se ha identificado varios problemas, uno de ellos es que los docentes realizan actividades no recreativas porque no inducen a que los estudiantes fomenten el deporte en su vida diaria. Siendo así que, en la clase no se implementa actividades recreativas para mejorar su práctica física. Es decir, que el desarrollo de los niños es indispensable, ya que mediante el deporte y una buena alimentación los educandos fortalecen su aprendizaje.

Por otra parte, la mayoría de estudiantes no tienen una alimentación adecuada, lo cual trae problemas al momento de realizar algún deporte, ya que no tienen energía. De igual forma, existe el desconocimiento del docente al aplicar nuevas estrategias para fortalecer la actividad física en su clase, siendo así que no exista la incentivación hacia los estudiantes de que beneficios puede traer el deporte.

Ante lo señalado también, es indispensable que los docentes motiven a sus estudiantes a realizar deporte, y a tener una alimentación saludable, dado que la actividad física permite generar una vida más activa y evita una vida sedentaria, cabe mencionar que mediante estos riesgos los niños pueden tener diferentes problemas, como la obesidad, la falta de atención en clase, es por ello que se debe hablar acerca de una mejor nutrición para los niños, con el fin de evitar riesgos en su vida.

También, se ha observado que los docentes no optan por investigar estrategias de enseñanza y de aprendizaje, para el mejoramiento de la práctica deportiva, por lo tanto, se producen actividades monótonas afectando el desarrollo de los educandos, por ello es indispensable implementar nuevas metodologías para que los estudiantes tengan conocimiento de mantener una vida más activa y saludable.

4.2. Formulación del problema

¿Cómo influye el deporte y la alimentación saludable en los estudiantes del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023?

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Fomentar el deporte y la alimentación saludable para el mejoramiento de su estilo de vida de los niños del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023.

5.2.Objetivos Específicos

- Fundamentar los referentes teóricos sobre el deporte y la alimentación saludable en niños.
- Identificar los factores que influyen en la práctica deportiva y la alimentación saludable.
- Proponer una guía para la práctica deportiva y la alimentación saludable en los estudiantes.

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

Tabla 2 Sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

Objetivo	Actividad	Resultado de la Actividad	Medios de verificación
FASE DIAGNÓSTICA			
Fundamentar los referentes teóricos sobre el deporte y la alimentación saludable en niños.	Revisión de fuentes bibliográficas acerca del deporte y la alimentación saludable.	-Compilación de fuentes bibliográficas. -Análisis de las fuentes bibliográficas.	-Matriz de operacionalización de variables -Documento del marco teórico.
	Inmersión en el contexto para identificar los factores que inciden en la falta de práctica deportiva y alimentación saludable.	Reconocimiento de los sujetos de la investigación.	
FASE TRABAJO DE CAMPO			
Identificar los factores que influyen en la falta de la práctica deportiva y la alimentación saludable.	-Entrevistas dirigida a docente, estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa.	Validación de los instrumentos de recolección de información.	-Técnica: entrevista. -Instrumento: guía de entrevista Los instrumentos elaborados y validados.
	Aplicación de los instrumentos de recolección de información (guía de entrevista.)	Análisis del deporte y la alimentación saludable	Información recolectada.

	Procesamiento y sistematización de la información recolectada.	Descripción sistemática de la información recolectada	Procesamiento de la información.
FASE ANALITICA			
	Análisis e Interpretación de la información recolectada de las entrevistas.	Reflexiones acerca del deporte y la alimentación saludable de los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”	Argumentos acerca del deporte y alimentación saludable de los estudiantes.
FASE INFORMATIVA			
Proponer una guía para la práctica deportiva y la alimentación saludable en los estudiantes.	- Construcción de una guía para la práctica deportiva y la alimentación saludable en los estudiantes	- Análisis de la guía -Validación de la guía planteada	-Guía -Instrumentos para la validación.

Elaborado por: Mayra Jácome y Gissela Lema (2023)

Fuente: Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

7. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

7.1. Antecedentes

A lo largo del tiempo en la educación se ha ido implementando nuevos métodos, técnicas, estrategias y recursos que han ayudado a modificar la manera de aprender y enseñar en el aula, todo ello en beneficio de los estudiantes en todas las áreas de conocimiento. En educación física, la actividad deportiva ha tomado mayor énfasis, ya que, varios estudios demuestran que beneficia la salud física y psicológica de los niños, adolescentes y adultos.

En este sentido, Márquez (2021) elabora un proyecto sobre el impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación primaria en contextos de confinamiento sanitario, planteándose como objetivo explorar el impacto de los niveles de activación física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de Educación Primaria en contextos de confinamiento sanitario. Su metodología está basada en la investigación cualitativa, bajo un paradigma interpretativo (aludiendo a lo simbólico, cualitativo, y humanista). El cual pretende comprender e interpretar los fenómenos estudiados, el alcance de la investigación es exploratoria. La obtención de los datos empíricos que se recolectaron para esta investigación fue en los momentos de la práctica de observación y los primeros acercamientos con el grupo, espacios que se aprovecharon para aplicar y realizar la guía de observación, diagnóstico general, entrevistas dirigidas a maestros, padres de familia, estudiantes y diarios de clase. En conclusión, en esta investigación se identificó que el impacto del sedentarismo y la falta de actividad física en contextos de confinamiento sanitario impactan desfavorablemente para el bienestar de los estudiantes, debido a que desfavorece en su bienestar social porque no interactúan con personas de su edad, por tal motivo quedarán repercusiones de inseguridad e incluso se considera que quedará un apartado en donde los estudiantes les costará regresar a la normalidad.

Del mismo modo, Flores (2019) con el proyecto de investigación cuyo objeto de estudio es el trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la práctica de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C. Su objetivo es diseñar una propuesta didáctica que incentive el trabajo autónomo dirigido para afianzar el hábito de la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C. La metodología es de carácter cualitativo con un enfoque descriptivo, mientras que, los instrumentos y técnicas de recolección de datos fueron la encuesta y cuestionario aplicadas a los estudiantes del Colegio Francisco José de Caldas sede C. Los resultados indican que un 46% de los estudiantes manifestaron lo mismo que las mujeres, que no tenían conocimiento de los lugares para hacer actividad física, y un 18% manifestaron que no tenían los recursos económicos para realizarlo.

Entre sus conclusiones destacaron que la investigación deja abiertas diversas posibilidades de investigación que pueden ayudar a comprender en mayor medida el fenómeno de la actividad física en esta edad de niñez tan compleja desde el punto de vista psicosocial.

Una alimentación saludable es aquella que contiene alimentos ricos en minerales, nutrientes y proteínas los cuales favorece al buen estado de salud y disminuye los riesgos de enfermedades con grandes beneficios, por lo que juega un papel esencial en el comportamiento, actitud del estudiante, porque, si él ingiere alimentos adecuados habrán mejores resultados en su aprendizaje.

Es así que, Reinoso (2021) en su proyecto de investigación acerca la alimentación saludable en las aulas de educación infantil. El objetivo es conocer, adquirir y poner en marcha buenos hábitos alimenticios en las aulas de educación infantil. La metodología para abordar este proyecto estará principalmente centrada en un aprendizaje ajustado al alumno y será de tipo cooperativa. Los resultados fueron satisfactorios, ya que, los estudiantes tienen conocimiento sobre una sana alimentación y lo importante que es para su crecimiento. Por último, es fundamental alimentar de manera adecuada a los niños/as desde los primeros años de vida, ya que los adultos son un modelo para ellos, y se debe de comenzar por cambiar nuestros hábitos alimenticios para crear en los niños/as ese interés por una alimentación sana y equilibrada desde el principio. De nosotros depende en gran parte el futuro del niño/a, ya que éste, se alimentará y llevará a cabo una vida sana de alimentación y actividad física acorde a lo que vea del adulto.

Gómez (2020) desarrolló una investigación que se titula como propuesta de alimentación saludable en las aulas de educación infantil. Cuyo objetivo principal es que se pretende concienciar a la población infantil acerca de la importancia de una adecuada alimentación y los beneficios que ésta puede aportar a la salud frente al consumo de otros alimentos menos adecuados. La metodología de este trabajo es de carácter cualitativa, dado que, constituye una forma de pensar, una postura humana que interpreta realidades, que trata de comprender mundos, construcciones

humanas, subjetividades, con rigurosidad y compromiso ético. Los resultados comprobó que en el aula de 5 años había un gran desconocimiento general hacia términos como “alimentación saludable”, “vitaminas”, “minerales” y unos malos hábitos alimenticios, en los que predominaba una gran cantidad de ultra procesados en los desayunos habituales de los alumnos, así como en sus almuerzos escolares. Sin embargo, a través de actividades lúdicas, debates y reflexiones, investigaciones, e incluso, experimentos, los alumnos demostraron interés por probar nuevos alimentos y sabores y gusto por seguir aprendiendo cómo ser más saludable. En conclusión, la alimentación infantil es un campo que necesita de mucho trabajo y esfuerzo por parte de la escuela, familias e instituciones sanitarias para hacer que los niños coman realmente de manera saludable. Es cierto que aún queda un largo camino por avanzar, por lo que es necesario proponer una serie de medidas y cambios que buscan alcanzar el verdadero significado de una buena alimentación, y que mejora manera de hacerlo que desde la sabiduría que brinda la educación.

7.2. Enfoque (Socio-cultural)

El presente proyecto se encuentra enmarcada bajo el paradigma socio- cultural, puesto que hace referencia cómo el aprendizaje se construye paulatinamente durante los primeros años y con ayuda del contexto social, en donde los niños van adquiriendo y desarrollando habilidades, destrezas, conocimientos, entre otros.

Al respecto “la teoría sociocultural examina cómo la relación entre los agentes humanos y objetos dentro de su entorno está mediada por medios culturales, herramientas y signos en el tiempo” Ávila, 2018, p. 35. Es decir, que la sociedad como tal se encuentra en un amplio contexto en el que se diferencia una a la otra por su cultura, pero a su vez la misma permite enlazar relaciones sociales, ya que, constantemente el ser humano se encuentra interactuando con los demás en diferentes contextos.

De acuerdo con Trujillo (2014) indica que:

El hombre no nace siendo hombre, sino que se constituye como tal en la cercanía de otros seres humanos; es decir, en sentido estricto, el hombre no crece, sino que concrece -crece con- mediante un proceso de socialización y de una futura posible modificación de la cultura donde se proyecta su existencia. (pág. 5)

En efecto, la socialización juega un papel esencial para el ser humano ya que mediante esta puede adquirir normas de comportamiento, así como roles, valores, actitudes y creencias que les proporcionan diferentes agentes de socialización tales como la familia, las instituciones educativas y las amistades entre otros. Por lo tanto, el ser humano desde que nace es un ser social, destinado a vivir en un mundo social y para ello necesita la ayuda de los demás.

Por ejemplo, en la escuela los niños se encuentran en constante interacción, ya que pueden compartir diferentes formas de pensar, actuar, como también sus emociones, gustos mediante un dialogo, por ello aprender a usar esta teoría puede ayudar a los estudiantes a entender el conocimiento con facilidad, ya que a través de estrategias como el trabajo en equipo se puede lograr que compartan y respeten ideas, conozcan sus fortalezas y debilidades, con el fin de aprender recíprocamente, los cuales son los protagonistas de su propio aprendizaje.

Del mismo modo, el deporte conecta personas y las integra dentro de un sistema de normas y comportamientos compartidos. Puesto que se adaptan al grupo asumiendo e interiorizando las normas, comportamientos, valores y las formas de percibir la realidad que dicho grupo maneja. Por lo tanto, “como cualquier otro aspecto de la cultura humana, la actividad físico-deportiva se inscribe dentro de los sistemas socioculturales desde los cuales se definen las características que la conforman y, asimismo, dentro de sociedades específicas” (Capretti, 2011, p. 8)

Lo que significa, que el deporte es una herramienta de inclusión, ya que, elimina barreras entre personas y permite fomentar la participación con los demás donde comparten entre diferentes culturas. Es decir, el deporte es un producto cultural creado por la sociedad que está presente en diferentes ciudades a nivel mundial como empresas, redes sociales y que son transmitidos a la sociedad. Por lo que hacer ejercicio físico se puede difundir y fomentar desde nosotros para hacerlo posteriormente hacia los demás.

Así mismo, la alimentación es un hecho cultural debido a que “existen distintos estilos de vida, distintas costumbres, distintas creencias, distintos hábitos alimenticios. En definitiva, un sin fin de diferencias que constituyen la identidad cultural de cada país y de las personas que lo habitan” (Santos, 2012, p. 8). Es así que, la alimentación es un signo de identidad dentro de un grupo social, ya que es una parte muy importante de la cultura del hombre, puesto que cada uno consume diferentes alimentos, por ejemplo, los vegetarianos no consumen carne lo que es clave para llevar una vida saludable y así diferentes grupos tienen su propia manera de seleccionar e ingerir alimentos. Tal es el caso de personas que mueren antes de comer determinados alimentos prohibidos en sus sociedades.

Cabe destacar, que el gusto y las preferencias alimentarias son formados culturalmente y controlados socialmente. Esto quiere decir, que los hábitos alimenticios de las personas están influenciados por algunos factores demográficos como pueden ser la raza, la clase social, la edad, la educación, la salud e incluso el ambiente social. Lo que supone un gran reto para muchas personas que prefieren disfrutar de la comida y de su sabor antes de cambiar sus malos hábitos por buenos hábitos alimenticios.

8. Marco Científico

8.1. El Deporte

El ser humano desde su aparición en la Tierra se ha expresado a través de movimientos, por lo que se denota que siempre está en constante movimiento corporal inconscientemente. Sin embargo, en la actualidad se refleja una baja cantidad de actividad física, debido a que, la mayoría de niños, adolescentes y adultos se dedican a realizar actividades de ocio.

Por lo tanto, el deporte implica tener movimiento corporal de una manera disciplinada, ya que, el individuo se dedica a mejorar constantemente de acuerdo al deporte que este practicando, entre ellos, se encuentran; fútbol, baloncesto, natación, ciclismo, ajedrez entre otros. Por lo tanto, es importante realizar algún deporte ya que beneficia al desarrollo físico e intelectual de los individuos. Es así que (Angulo, 2012):

El deporte puede definirse como una actividad física y mental estructurada, reglamentada y competitiva que se lleva a cabo con el objetivo de mejorar la condición física, desarrollar habilidades específicas, promover la salud entretener y fomentar los valores como el trabajo en equipo, la disciplina, el respeto y la superación personal. (pág. 5)

En otras palabras, el deporte es una disciplina que requiere concentración, entrenamiento constante en diferentes espacios, ya que ayuda a obtener músculos y huesos más fuertes, mejora la parte física y cognitiva, además, entretiene y relaja al ser humano.

Al definir el término deporte, menciona que este está relacionado con “toda actividad física, que el individuo asume como esparcimiento y que suponga para él un cierto compromiso de superación de metas, compromiso que en un principio no es necesario que se establezca más que con uno mismo” (Rodríguez., 2015, p. 9)

De acuerdo con el autor, el deporte no solo supone movimientos, sino que va más allá ayuda al ser humano en muchos aspectos tanto personal como social, ya que, adquieren valores importantes como la responsabilidad, equidad, el trabajo en equipo, la igualdad, la disciplina, la inclusión, la perseverancia, contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente.

8.1.1. Importancia

Los deportes son parte importante de la vida contemporánea, ya que su práctica estimula las capacidades físicas, mentales y sociales de quienes lo realizan. Por ello, juega un lugar esencial en la vida del ser humano. Dado que, realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, que favorece en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. (OMS, 2020, p.7)

De acuerdo con lo citado, es fundamental la práctica deportiva, ya que, tiene como propósito mejorar las condiciones corporales de la persona, generando grandes beneficios para el estado anímico y emocional del ser humano. Por esta razón, es recomendable realizarla desde temprana edad, ya sea mediante juegos o dinámicas grupales. Debido a que, los juegos en los parques y en los jardines de infantes se llegan a emplear el equilibrio, fuerza y coordinación con otros, de manera entretenida.

Por lo tanto, el deporte al ser una actividad caracterizada por la realización de ejercicio físico, la presencia de competición con uno mismo o con los demás, así como también la exigencia de unas reglas para su desarrollo, y su componente lúdico, se convierte en un excelente medio educativo para los estudiantes durante su período formativo, ya que desarrolla la capacidad de movimiento, permite tener comunicación y relacionarse con los demás y a la aceptación de las reglas, a la vez que estimula la superación.

8.1.2. Características

El deporte se caracteriza por:

- Está reglamentado: Se realiza a partir de un conjunto de reglas y principios que dan fundamento a la disciplina, y que deben ser conocidas por todo aquel que juegue al deporte y permiten que pueda practicarse de manera clara y ordenada.
- Tiene carácter competitivo: Ya sea de carácter individual o grupal, el deporte se diferencia de un simple juego por la competencia que se da entre individuos o grupos que se enfrentan con el fin de ganar.
- Transmite valores: A través de la práctica se interiorizan valores como el respeto, la honestidad, el esfuerzo, la perseverancia, la tolerancia a la frustración, entre otros.
- Mejora la calidad de vida de quien lo practica: El deporte contribuye al desarrollo físico y psíquico de quienes lo practican: mejora la resistencia física, regula la presión arterial y disminuye el estrés.
- Fomenta los vínculos sociales: El trabajo en equipo genera lazos emocionales y sociales fuertes y duraderos que se generan al compartir la práctica de un deporte.
- Está institucionalizado: Las federaciones o asociaciones de cada deporte regulan la práctica, actualizan las reglas, organizan campeonatos, y fomentan y dan visibilidad a la disciplina.

Frente a lo mencionado, el deporte está compuesto por varios aspectos y elementos relevantes que destacan todo lo que caracteriza a un deporte y lo que conlleva si un individuo decide cambiar su vida sedentaria por la oportunidad de practicar una actividad física.

Puesto que, se debe tener en cuenta que el sedentarismo causa que las personas sean más susceptibles hacia la adquisición de enfermedades que son perjudiciales para tener una buena calidad de vida ya que padecen limitaciones, por lo que, se requiere de un cambio positivo, tal como, dedicar un tiempo programado a ejecutar ejercicios físicos o deporte y que a su vez los mismos puedan fomentar el ejercicio a sus familiares, conocidos y amigos como un hábito que esté presente a lo largo de su vida, con el fin de erradicar malos hábitos.

8.1.3. Beneficios del deporte

El deporte es una actividad física que mejora o desarrolla habilidades de quienes lo practican. A continuación, se presenta algunos de los múltiples beneficios que el deporte brinda a los niños, García (2022) afirma que:

- El hábito por los deportes crea niños más ordenados, disciplinados y seguros.
- Promueve el contacto con otros pequeños a través del trabajo en equipo y por lo tanto las relaciones sociales se enriquecen.
- Mientras los niños interactúan los valores adquieren significado: el respeto y la solidaridad son algunos ejemplos.
- El deporte hace niños más saludables, los libra del sedentarismo y en la adolescencia es más beneficioso porque el desarrollo físico es intenso.
- Genera confianza en los pequeños, ya que proporciona una influencia positiva sobre la personalidad del niño, el carácter y la autoestima.

- El deporte es esencial para el desarrollo de las habilidades motoras y la mejora de los reflejos. La coordinación ojo-mano se mejora, así como los movimientos del cuerpo, lo que ayuda en el desarrollo de una postura corporal saludable.
- La participación en actividades deportivas, recreativas u otras formas de aptitud física ofrecen un método efectivo para aliviar el estrés.
- El ejercicio ayuda a los niños a llevar una buena alimentación y brinda las directrices esenciales para la nutrición.

En resumen, los beneficios que ofrece el deporte traen varios cambios positivos, además que, es un arma poderosa para encaminar a los niños hacia una adquisición de valores, responsabilidades que adquieren al ejercitarse de manera diaria y comprometida. Por lo que, forma parte de un hábito saludable que influye positivamente y que se asume de manera frecuente y permanente.

Por último, el deporte conlleva sin duda alguna una serie de ventajas, con el fin de que el ser humano tenga una vida sana no solo en el aspecto físico, sino también en el plano mental. Por ello, los niños, jóvenes y adultos necesitan realizar deporte.

8.1.4. Tipología de deporte

8.1.4.1. Deporte Individual.

El deporte individual se caracteriza porque practica una sola persona, por lo que, el deportista se encuentra en un solo espacio estable o incierto, donde ha de intentar conseguir unos determinados objetivos superándose cada día, así mismo en un tiempo o distancia que pretenda llegar a alcanzar.

Según, Arias (2017) plantea que:

Los deportes individuales son todas aquellas prácticas o disciplinas deportivas que se pueden realizar de manera solitaria, es decir, no se requiere acompañamiento para poderlas practicar. Sin embargo, también se realizan competiciones, como, por ejemplo, una carrera de atletismo o un combate de boxeo. (pág. 4)

En efecto, el deporte individual permite tener aún más concentración y desempeño. Además, que ayuda a enfrentarse a las adversidades solos y a no depender de la ayuda de los otros para lograr sus propios objetivos y por tanto a ser más dependientes.

También, ayuda a que el individuo valore más su esfuerzo y dedicación que pone al momento de realizar alguna actividad, conduce a combatir retos y asumir que si superamos o cometemos un error ha sido consecuencia de nuestros propios actos. Por lo que es recomendable practicar algún deporte ya sea individual o colectivo.

8.1.4.2. Deportes colectivos.

Los deportes colectivos se realizan entre dos o más compañeros, en los que existe cooperación y oposición en contra de un equipo para conseguir la victoria que se pretende lograr al realizar una competición. Tal como, Muñoz (2017) afirma que:

Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos. (p. 3)

Lo que significa, que estos deportes contribuyen a la interacción entre los jugadores en donde principalmente deben tener comunicación para encontrar las acciones técnicas más adecuadas en cada situación, también se realiza una participación simultánea o alternativa de los jugadores en el que comparten un espacio en común. Cabe destacar que, es necesario estar atento a las acciones del oponente para poder interceptarlas.

Además, estos tipos de deporte se suelen utilizar con frecuencia en el área de educación física de modo que permiten trabajar habilidades de cada estudiante, así como también la resolución de problemas y conflictos que deben tomar para llegar a ganar. De esta manera, van a poder tomar decisiones en su vida diaria.

8.1.5. Clasificación de deportes

8.1.5.1. Ajedrez.

Al respecto, Polgar (2016) enfatiza que:

El ajedrez es un juego de estrategia en el que se enfrentan dos jugadores, cada uno de los cuales tiene 16 piezas de valores diversos que pueden mover, siguiendo ciertas reglas, sobre un tablero dividido en cuadrados blancos y negros. El objetivo final del juego consiste en “derrocar al rey” del oponente. Hoy en día, se han identificado más de 2.000 variantes del juego. (pág. 19)

Por tanto, el ajedrez es un juego en donde se debe desarrollar las habilidades cognitivas de los participantes y técnicas donde niños, adolescentes, adultos se encuentran inmersos. Además, es un deporte que hoy en día lo practica con mayor frecuencia. Cabe mencionar que, las naciones unidas declararon día mundial del ajedrez, el día 20 de julio.

8.1.5.2.Baloncesto.

Teniendo en cuenta a Pérez (2021)

El básquetbol es un deporte de pelota que se juega en 2 equipos de 5 jugadores cada uno. Cada equipo tiene una canasta, la cual debe defender. El objetivo de los jugadores es llevar la pelota a la canasta del equipo contrario y tirarla dentro para anotar puntos. La pelota se debe mover por la cancha con rebotes o lanzamientos que pueden ser de pase o para anotar. Los jugadores no pueden sostener la pelota o usar las piernas o pies para jugarla.

De acuerdo con lo citado, el básquetbol para practicarlo es necesario cumplir con todas las reglas, donde los jugadores deben de comunicarse para lograr ganar ante el otro equipo. También es importante resaltar que es uno de los deportes más populares hoy en día. Aunque ha evolucionado mucho desde su invención, la esencia y espíritu de juego son los mismos.

8.1.5.3.Atlletismo.

Desde la posición de López (2018)

El atletismo es un deporte que contiene un conjunto de disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Es el arte de superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura.

Es decir, que el atletismo es un deporte en donde se requiere de tener confianza y determinación, además que debe tener gran capacidad de consagrarse, puesto que los entrenamientos son largos y agotadores. Por ello, es importante que tenga mayor rendimiento físico.

8.1.5.4.Fútbol.

Según, Ramírez (2013) afirma que:

El fútbol es un deporte colectivo donde dos equipos se enfrentan y tratan de introducir un balón en la meta del equipo rival. Para ello, los jugadores se sirven de cualquier parte del cuerpo, menos los brazos y manos. El enfrentamiento entre equipos, llamado partido, tiene lugar en una cancha de césped de grandes dimensiones. (pág. 7)

En tal virtud, el futbol es un deporte que la mayoría de personas lo hacen profesionalmente y otras por de manera recreativa por gusto ya sea con la familia o amigos, por tanto, es un deporte atractivo y muy cogido en todo el mundo. Al igual que todo, deporte tiene sus ventajas para quienes lo realiza en su aspecto cognitivo y físico.

8.1.5.5.Tenis de mesa.

Desde la posición de, Guimerá (2017) indica que:

Consiste en un deporte de oposición, que se realiza en una mesa de juego, separando los dos campos por una red, con dos jugadores/as con sus raquetas respectivas y una bola que hay que pasar al campo contrario después de golpear la mesa. Se pierde el tanto cuando no se pasa la bola al campo contrario.

Cabe agregar, que es uno de los deportes más populares y practicados en el mundo. Es un deporte que no requiere de un cuerpo ideal. Además, en la escuela se puede implementar este deporte con sus respectivas reglas, la misma que puede permitir que se siembre el gusto por realizar este deporte o cualquier otro.

8.1.5.6.Natación.

Mega (2018) sostiene que:

La habilidad que permite al ser humano desplazarse en el agua, gracias a la acción propulsora realizada por los movimientos rítmicos, repetitivos y coordinados de los miembros superiores, inferiores y el cuerpo, y que le permitirá mantenerse en la superficie y vencer la resistencia que ofrece el agua para desplazarse en ella. (p. 24)

Es decir, se deberán tener en cuenta los distintos objetivos o fines que se persiguen con esta práctica, por lo que es un proceso a través del cual progresa un individuo, por medio de una destreza que sea aprovechada y se ejecute correctamente. Además, es una buena manera de relajarse mientras se disfruta de este deporte.

8.1.5.7.Voleibol.

Al respecto, Valdez (2015) menciona que:

El Voleibol es un deporte de cancha dividida y de balón en el que se enfrentan dos equipos de 6 jugadores, cuyo objetivo es enviar el balón a la cancha del equipo contrario por encima de la red e impedir que caiga en nuestro campo. El balón es puesto en juego mediante un saque por encima de la red hacia los contrarios, la jugada continúa hasta que cae en la cancha de juego, sale de la misma o un equipo falla al devolverlo de forma correcta, al contrario. El equipo tiene tres toques para devolver el balón (además del contacto del bloqueo).

Por tal motivo, el voleibol además de ser un deporte, también es un medio de formación para facilitar en cada niño, joven o adulto el desarrollo del máximo de sus capacidades. Por lo tanto, el voleibol es importante, puesto que posee elementos básicos para el fortalecimiento de la motricidad del cuerpo, también tiene exigencias técnicas que constituyen una dificultad para su real y correcto aprendizaje, por ello debe ser constante su práctica.

8.1.5.8.Ciclismo.

Desde la posición de, Celaya (2012) señala que:

El ciclismo es un deporte simétrico que se practica con un elemento mecánico (bicicleta) que limita la postura del atleta que va comprendido entre los pedales, en los que encaja mediante unos tacos de que dispone en las zapatillas, el sillín, sobre el que se sienta, y el manillar, en el que apoya las manos.

Lo que significa que, el ciclismo es un deporte que se usa principalmente la bicicleta. Es una actividad muy popular que ha alcanzado fama mundial al lograr introducir varias modalidades a los Juegos Olímpicos. Es importante mencionar que, al realizar este deporte el deportista puede despejarse disfrutando del paisaje. Por ello, cada uno de estos deportes son atractivos para los niños y jóvenes los cuales ayudan no solo a mejorar su estado físico, sino a prevenir enfermedades y gozar de una buena salud y que mejor manera que desde pequeños, por ello el docente debe fomentar cualquier deporte con el fin de que conduzca a interesarse a la práctica por uno de ellos.

8.1.6. Capacidades físicas

Las capacidades físicas son aquellas cualidades que determinan la condición física de un deportista, las mismas que se pueden medir. Además, son esenciales para la prestación motriz y deportiva, por ello para mejorar el rendimiento físico el trabajo a desarrollar se debe basar en el entrenamiento de las diferentes capacidades. Tal como, expresa Gutiérrez (2010):

Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir. (pág. 80)

En efecto, es la capacidad o condición propia de una persona de realizar una actividad física en el menor tiempo posible, las mismas se pueden mejorar fácilmente con el entrenamiento y preparación que tenga el individuo constantemente, con el fin, de mejorar el rendimiento en un deporte. Además, contribuyen en el desarrollo integral de los estudiantes. Entre ellas se encuentran; velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad.

- **Velocidad:** Es la capacidad de desarrollar una respuesta motriz en el menor tiempo posible. Cabe mencionar que es una de las capacidades físicas más importantes en la práctica de cualquier actividad física de rendimiento, como; carreras, saltos entre otros, la cual se desarrolla desde temprana edad.
- **Resistencia:** Es la capacidad de soportar una actividad física en el mayor tiempo posible, retardando la aparición de la fatiga y/o recuperándonos rápidamente. Por tal motivo, una buena resistencia permite que el individuo aguante más y por tanto va poder desarrollar mayor fuerza para realizar cualquier actividad. Además, esta capacidad mantiene un buen estado de salud y mejor calidad de vida.

- **Fuerza:** Es la capacidad de ejercer tensión muscular contra una determinada resistencia. En efecto, la fuerza es una de las capacidades más importantes del hombre, porque diariamente en todas las actividades que realiza el ser humano requiere de fuerza muscular, por lo que, juega un papel indispensable en la vida. Como también, a partir de esta capacidad se desarrollan las demás capacidades motrices, existiendo una estrecha relación entre esta y las demás capacidades. Es por ello que muchos especialistas en el mundo, le llaman "la capacidad madre".
- **Flexibilidad:** Capacidad física basada en la movilidad articular y elasticidad muscular que permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo al sujeto realizar acciones que requieran gran agilidad y destreza. Por esta razón, la flexibilidad ayuda a la coordinación y de esta manera el ser humano tiene menos posibilidades de caídas, mejora el rendimiento deportivo en los atletas, puesto que el músculo trabaja en una longitud óptima. Previene diferentes lesiones del aparato locomotor, ayuda a cuidar la higiene postural e incrementa el rendimiento de las demás capacidades físicas (fuerza, resistencia y velocidad).

Todas las capacidades antes mencionadas, son importantes desarrollarlas en los estudiantes dentro del área de Educación Física dado que su objetivo es el enriquecimiento motriz y el desarrollo armónico de los estudiantes, mediante el trabajo previo de la condición física, la cual es el desarrollo de todas las capacidades físicas, fundamentales para obtener una buena calidad de vida a lo largo del tiempo. Para ello, es necesario la práctica de algún deporte porque dentro de este se ponen en práctica dichas capacidades, las mismas que pueden ser desarrolladas o mejoradas de cada uno, la cual repercute positivamente en la capacidad motriz y esta hacia una buena salud.

8.1.7. Fomentar Valores

El deporte ha sido considerado como una herramienta para fomentar y desarrollar valores en los estudiantes que le servirán a lo largo de su vida capaz de combatir algunos problemas de la sociedad como el racismo, el sexismo y otras formas de prejuicio que están presentes.

Una de las actividades más divertidas y saludables para los niños es realizar deporte ya que gracias a él es posible unir a personas con distintos orígenes y creencias en una cancha de baloncesto, fútbol o una pista de atletismo, quienes al jugar juntos en un entorno seguro y acogedor podrán superar los conflictos entre sí. En ese momento todos son compañeros trabajan por un bien común, tienen la oportunidad de comunicarse y armar una estrategia entre todos para poder ganar.

Según, Ruiz (2009) manifiesta que:

El deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social; afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. son cualidades deseables por todos y que se pueden conseguir a través del deporte y de la orientación que los profesores, entrenadores y familia. (pág. 10)

Lo que significa, que los establecimientos educativos deberían dedicar más tiempo en el desarrollo de la práctica de deporte, porque permite formar nuevas generaciones con una buena condición de vida y con altos valores que perdurarán en los estudiantes durante toda su vida y tendrán una mejor integración en la sociedad en que vivimos.

8.1.7.1.Disciplina.

La disciplina es un valor que se adquiere en la práctica deportiva, ya que, implica cumplir cabalmente con compromiso y dedicación la actividad física. De acuerdo, con Suárez (2015) expresa que:

Es un hábito que cada persona genera con base a su compromiso y autocontrol sumando también el comportamiento y personalidad que tenga cada uno, ya que como individuos planificamos, definimos nuestros objetivos y metas y así mismo diseñamos el paso a paso para poder lograrlos. (pág. 9)

Por tal motivo, es la fuerza de voluntad que tiene un deportista para alcanzar con sus objetivos mediante el cumplimiento de horarios y entrenamientos de una manera ordenada. Este valor es fundamental y básico para poder desarrollar muchas otras virtudes, sin la disciplina es prácticamente imposible tener fortaleza y templanza ante las adversidades que se presentan día a día.

8.1.7.2.Respeto.

El respeto es otro valor de gran impacto al realizar deporte puesto que “es un valor fundamental para vivir en sociedad. Pues, respetar las reglas, respetar a los demás y no lastimar por querer ganar, harán de cualquier práctica deportiva una sana convivencia” (Sanchez, 2011, p. 19). Es decir, que, quienes practiquen un deporte tendrán una sana convivencia con los demás, ya que respetaran las opiniones, costumbres y creencias y el rol que juega cada uno, lo cual permite que se involucre de mejor manera en la sociedad.

8.1.7.3.Solidaridad.

La solidaridad forma parte esencial del deporte porque implica ayudar a los compañeros desinteresadamente antes durante y después del juego. Por lo tanto, “la solidaridad es uno de los valores más importantes, es la colaboración que se brinda a otra persona, sin recibir nada a cambio” (Gómez A. , 202, p. 33). En efecto, este valor permite la unión entre compañeros porque se apoyan, compartiendo sus intereses, inquietudes y necesidades, sin necesariamente tener un lazo afectivo que los una.

8.1.7.4.Trabajo en equipo.

El deporte fortalece los valores como la colaboración en equipo, puesto que practicar deporte fomenta la socialización entre compañeros. Según, Cardona (2010) afirma que:

Trabajar en equipo consiste en colaborar organizadamente para obtener un objetivo común. Ello supone entender las interdependencias que se dan entre los miembros del equipo y sacar el máximo provecho de ellas en aras a la consecución de esa meta (misión) común. Cada miembro del equipo tiene una concreta personalidad y unas habilidades, conocimientos y experiencias específicas que aportar, que se diferencian de las del resto de miembros del equipo. (pág. 4)

Es decir, el trabajo en equipo constituye una herramienta esencial dentro de la educación porque los estudiantes tienen la oportunidad de interactuar con todos los compañeros, lo que permite enlazar relaciones de amistad, fortalecer su comunicación y el respeto hacia los demás, y una buena manera de fomentar este valor es mediante la práctica deportiva. Dado que, a través del juego cada miembro participa y aporta con sus diferentes habilidades y cualidades que tienen cada uno.

8.1.7.5.Superación personal.

La superación personal es aquella que permite que el ser humano se desarrolle con éxito en cada etapa de su vida porque rompe esquemas de sí mismo. Por ello, “por desarrollo personal, o crecimiento personal, se entiende como el afán de superación que motiva a avanzar hacia delante, o aquello que la persona puede hacer más allá de su desarrollo natural en función de la edad”. (Arias L. , 2012, p. 7)

Es decir, que dentro del deporte se encuentra inmerso este valor ya que el deportista supera su condición física si está en constante entrenamiento diariamente porque con esfuerzo y dedicación podrá alcanzar muchos aspectos en su vida.

En este sentido es importante resaltar que la práctica deportiva es una herramienta que se puede fomentar en los estudiantes, ya que, tienen amplios beneficios para quienes lo practican como las que ya se mencionaron anteriormente y valores que perdurarán para relacionarse en el mundo actual.

8.2.Alimentación saludable

La alimentación es poder aportar los nutrientes que son necesarios para satisfacer las necesidades del metabolismo y las necesidades funcionales de las personas. A través de los macronutrientes como son; los carbohidratos, lípidos y proteínas y de los micronutrientes como las vitaminas y minerales esenciales, además del agua, consumidos equilibradamente y de acuerdo a los requerimientos de cada persona, obteniendo todo lo necesario para poder vivir de la mejor manera.

Contreras (2013) manifiesta que:

La alimentación se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen alimentos necesarios para su subsistencia y desarrollo. Es un acto fundamental para el mantenimiento de la vida y la salud. La alimentación no se limita únicamente a la ingesta de alimentos, sino que implica la selección, preparación y consumo adecuado del mismo, teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas, el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos. (pág. 13)

En efecto, una alimentación saludable implica tener un buen estado de salud y esto conlleva a ingerir una variedad de alimentos que sean ricos en nutrientes los mismos que permitirían a la persona mantenerse sana, sentirse bien y con energía a la hora de realizar sus actividades diarias. “La alimentación es una cadena de hechos que comienzan con el cultivo, selección y preparación del alimento hasta las formas de presentación y el consumo de un grupo de ellos. Existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación saludable”. (Izquierdo, 2010, p. 7)

Por tal motivo, la mejor manera de alcanzar un estado nutricional adecuado en los niños, jóvenes y adultos recae en la incorporación de distintos alimentos en su dieta diaria de una manera equilibrada para un correcto crecimiento y redesarrollo de capacidades físicas e intelectuales, dado que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para el organismo. Por lo que, es necesario e importante cada alimento, ya que, contribuye a la nutrición de una manera especial y además cada nutriente tiene funciones específicas en el cuerpo. Por ello, la vida será más sana y natural con una alimentación saludable.

8.2.1. Características

Conocer qué características debe tener una alimentación saludable es el primer paso para empezar una vida sana. Por ende, una buena nutrición es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Según, Aranceta (2012) las características más importantes para desarrollar una alimentación saludable son las siguientes:

- **Completa:** Que incluya todos los grupos de alimentos, para obtener todos los nutrientes necesarios para el organismo.
- **Equilibrada:** Que aporte las cantidades justas de cada grupo de alimentos manteniendo un balance entre sí.
- **Variada:** Que alterne alimentos del mismo grupo en los diferentes tiempos de comida.
- **Inocua:** Que su preparación y consumo habitual no represente un riesgo a la salud, es decir, que esté libre de microorganismos patógenos, toxinas, conservadores y contaminantes.
- **Suficiente:** Que cubra las necesidades de todos los nutrimentos en cada individuo.
- **Adecuada:** Que se acople a las necesidades y características individuales, como el sexo, edad y estado fisiológico y patológico que sea acorde con los gustos y la cultura de quien la consume.
- **Accesible:** Que esté al alcance de las posibilidades económicas, sociales y geográficas del individuo.

Es por ello que, la alimentación es fundamental por lo que permite a los escolares a crecer y desarrollarse saludablemente. En esta etapa el consumo de alimentos depende de varios factores: la edad, peso, talla, actividades escolares, lúdicas y sociales. Se debe educar tanto a padres como a los adolescentes para incentivar el consumo de alimentos de alto valor nutritivo.

De esta forma, “la mala alimentación siempre trae malas consecuencias, tanto por exceso, como por defecto o el habitual desequilibrio dietético”. (Herrero, 2018, p. 12) De esta forma, una buena alimentación junto con la práctica deportiva ha ido cobrando cada vez más solidez y rigor, de modo que llevar un estilo de vida saludable permite, por un lado, mejorar la esperanza y la calidad de vida, por otro lado, prevenir enfermedades, así como mejorar su sintomatología.

8.2.2. Clasificación de alimentos

Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que predominan y en base a esto se ha establecido la llamada "Rueda de los alimentos" que contiene siete grupos de alimentos, en ella podemos distinguir, según Aranceta (2010) menciona los grupos siguientes:

- **Leche y derivados.** Son alimentos en los que predominan las proteínas. Se consideran alimentos reparadores puesto que proporcionan los elementos necesarios para el crecimiento y renovación del organismo.

Por ende, la mayoría de los adolescentes necesitan de 4 a 5 porciones diarias. Una porción es igual a 1 taza de leche o yogur bajo en grasa. La leche no es un producto concentrado en calorías, que no engorda y por sus proteínas es esencial para el crecimiento, desarrollo, mantenimiento y reparación de estructuras en el cuerpo, ya sea dientes, huesos, tejidos, piel, cabello y demás. Como también minerales y vitaminas, entre los que destacan el calcio, potasio, vitamina A, D y del complejo B así como fósforo y magnesio, micronutrientes que el cuerpo necesita para funcionar adecuadamente.

- **Carnes, pescados y huevos.** Al igual que en los anteriores predominan las proteínas.

Por tanto, la mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Con respecto a qué tipo de carne es ideal para consumir en el mercado existe una gran cantidad de variedad como las carnes blancas y rojas. Cuando se habla de carnes blancas nos referimos al pollo y los pescados, se recomienda comer dos o tres veces por semana cada una de estas variantes ya que cuentan con una importante ventaja como una mayor y más fácil digestibilidad, además de una cantidad proporcional de grasa que, comiendo con conciencia, no hace mal al organismo.

Con respecto a las carnes rojas es necesario consumir aquellas que son magras, en el caso que el corte que elija tenga grasa procure de quitársela antes de cocinar, se recomienda comer de dos a tres veces por semana por su gran cantidad de proteínas, hierros y nutrientes.

- **Legumbres, frutos secos y patatas.** Son alimentos que proporcionan energía, además de elementos básicos para el crecimiento del organismo, así como aquellos necesarios para regular ciertas reacciones químicas que se producen en las células. Predominan los glúcidos, pero también presentan cierta cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.
- **Hortalizas.** Al predominar en ellos las vitaminas y minerales se trata de alimentos con función reguladora de reacciones químicas.

En este sentido, la mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 3 porciones diarias. Las legumbres y hortalizas son ricos en potasio y ayudan a eliminar la retención de líquidos, propia de los alimentos ricos en sodio. Por esta razón, al consumir vegetales y hortalizas prevenimos la hipertensión y la hinchazón de vientre y piernas provocada por la retención de líquidos.

Estos carecen de grasas y son pobres en calorías, por lo que ayudan a mantener el peso y combatir la obesidad. El resultado menos colesterol y triglicéridos y por tanto, menos patologías cardiovasculares. También son ricas en minerales como hierro, zinc, fósforo, potasio, calcio, magnesio o cobre, micronutrientes imprescindibles para el buen funcionamiento de nuestro organismo:

- **Frutas.** Poseen las mismas características que las hortalizas, además de un cierto efecto energético, por su contenido en carbohidratos.

Es por ello que, la mayoría de los adolescentes necesitan de 3 a 5 porciones diarias. Las frutas nos aportan proteínas, lípidos, hidratos de carbono y fibra.

- **Cereales y pan.** Se trata de alimentos energéticos donde predominan los glúcidos.

Por tanto, la mayoría de los adolescentes necesitan de 5 a 10 porciones diarias. El pan es un buen alimento, elaborado con harina de trigo a la que se le agregan vitaminas del complejo b, ácido fólico y hierro. El arroz, fideos, avena, sémola, maíz o mote aportan hidratos de carbono, proteínas, fibra y calorías.

- **Mantecas y aceites.** Al igual que los cereales se trata de alimentos energéticos pero la diferencia radica en que en este grupo predominan los lípidos.

Es decir que, la mayoría de los adolescentes necesitan de 2 a 4 porciones diarias. Al igual que los hidratos de carbono, son combustibles pero mucho más efectivos. Proporcionan energía para que el organismo funcione además de protegernos del frío. También ayudan a transportar y absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y a incorporar los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no produce por sí mismo. Como fuente concentrada de energía y calor, el cuerpo además recurre a estas reservas cuando lo necesita.

8.2.3. *Hábitos saludables*

Los hábitos saludables son conductas propias que forman parte de la vida cotidiana de cada ser humano y estas influyen positivamente en el bienestar físico, mental y social, por lo que tienen gran importancia ya que su práctica diaria evita el riesgo de contraer alguna enfermedad y mejorar su calidad de vida.

Uno de los hábitos que son esenciales ponerlos en práctica es la actividad física y deportiva porque implica un incremento de energía y varios beneficios que adquieren quienes lo realizan. Este incremento depende de la intensidad, la duración y la modalidad de la actividad, entre otros factores. “La práctica de algún deporte es un hábito fundamental para nuestra salud y calidad de vida; además, mejora la circulación y todas las funciones del organismo en general”. (García, 2015, p. 15)

En efecto, el ejercicio es un factor clave para mantener una vida saludable, pues fortalece los huesos, el corazón y los pulmones, tonifica músculos, mejora la vitalidad, ayuda a conciliar mejor el sueño y alivia la depresión. Por lo que es recomendable practicar una rutina de ejercicios de veinte a treinta minutos, por lo menos tres o cinco días a la semana.

Según, Romero (2017) indica que los hábitos saludables que las personas deben poner en práctica, para una excelente calidad de vida son los siguientes:

- **Dieta equilibrada:** No existe un régimen alimenticio que funcione de manera perfecta para todas las personas por igual, el mismo dependerá en gran medida de las necesidades de cada persona, edad, entre otros.
- **Ejercicio físico:** La OMS recomienda para los adultos de 18 a 64 años, acumular un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física aeróbica moderada o 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, también puede ser una combinación de las ambas.

- **Evitar hábitos tóxicos:** El alcohol, el tabaco y otras drogas resultan contraindicadas para lograr un estilo de vida saludable, por lo que evitar su consumo es lo más indicado.
- **Descanso:** El lograr un buen descanso nocturno tiene innumerables beneficios, entre los que destacan: Incremento de la capacidad creativa y mejor funcionamiento de la memoria, regeneración del sistema inmunológico, regulación de los niveles de la hormona del cortisol (asociada al estrés), tensión arterial y frecuencia cardíaca. El descanso del cuerpo favorece, entre otros aspectos, la producción de melatonina y serotonina, sustancias que impactan de manera positiva en el bienestar emocional.
- **Higiene personal y del hogar:** Los hábitos de higiene inciden directamente en la prevención de enfermedades.
- **Equilibrio mental:** Hace referencia al estado de bienestar psicológico y emocional, que es necesario para el desarrollo de la capacidad cognitiva, aprender, afrontar retos y fluir en las relaciones interpersonales.
- **Actividad social:** Las relaciones personales favorecen el bienestar y el florecimiento de las personas. Realizar actividades que nos vinculen con otros seres humanos tendrá un impacto positivo para nuestra salud.

En este sentido, las prácticas de hábitos saludables mencionados son importantes y fundamentales, ya que generan bienestar, contribuyen a mejorar la autoestima, aumento de la autoconfianza, disminución de estrés y tensión como también reducción de estados depresivos y de ansiedad. Lo que significa que generan efectos positivos en cada uno, por lo que es recomendable, por ejemplo, eliminar alimentos poco nutritivos y cambiarlos por alimentos saludables ricos en nutrientes siguiendo una guía alimenticia.

Así mismo, es importante mantenerse hidratados eliminando el consumo de bebidas azucaradas por agua, y principalmente procurar mantenerse activo durante el día, mediante ejercicio físico, puesto que este es un paso esencial hacia los demás hábitos.

8.2.4. Riesgos de alimentarse mal

Hoy en día, hay muchos aspectos que se debe de cuidar en los niños y adolescentes, ya que se presentan situaciones que perjudican la salud de los mismos, tales como a la obesidad, la desnutrición, los trastornos de la Conducta Alimentaria. “El desbalance nutricional, por exceso o falta de nutrientes, afecta nuestro cuerpo de diferentes maneras generando, trastornos de salud que pueden llegar a ser graves. Una carencia de sustancias fundamentales para el cuerpo puede generar problemas físicos y enfermedades” (Bernador, 2007, p. 45). Es decir, que el cuerpo de una persona no está obteniendo los nutrientes suficientes, lo que resulta del consumo de una dieta inadecuada o mal balanceada, por trastornos digestivos, problemas de absorción u otras condiciones médicas. Es un estado patológico inespecífico potencialmente reversible, que se origina como resultado de un deficiente aporte calórico al organismo.

8.2.5. Preparación y consumo

La preparación y consumo de alimentos es fundamental para la salubridad de los mismos. Es por ello que, el consumidor debe saber elegir y reconocer la calidad de los alimentos, además de saber cómo conservarlos y manipularlos adecuadamente, para evitar contaminaciones y pérdidas de la calidad.

Según, Gómez (2012) considera lo siguiente:

Las normas de higiene en la manipulación de los alimentos son imprescindibles para evitar cualquier problema. La mayoría de las toxiinfecciones alimentarias se dan por manipulaciones incorrectas de los alimentos por parte de los propios consumidores en el ámbito del hogar, por eso es importante conocer y respetar unas normas correctas de higiene y conservación.

De tal forma que, los alimentos son fuente de nutrientes importantes para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño. Su adecuada preparación y manipulación es de gran importancia, ya que cuando se encuentran contaminados pueden ser una forma de entrada al organismo de microorganismos causantes de diversas enfermedades.

8.2.6. Manipulación de alimentos

- La preparación de los alimentos conlleva una manipulación que supone un riesgo de contaminación si no se hace de manera adecuada.
- La persona que prepara los alimentos debe lavarse frecuentemente las manos con agua caliente y siempre que manipule carne y pescado.
- Los instrumentos de cocina deben limpiarse y conservarse en lugar adecuado. Deben lavarse con agua caliente y jabón, inmediatamente después de ser utilizados.
- La cocina debe ser un lugar limpio y aireado.

En este sentido, el encargado de esta labor tiene que estar bien capacitado para ejecutar sus tareas correctamente, ya que depende de él, que los alimentos no estén contaminados. Por ello, su deber es respetar los procedimientos que establecen las medidas de higiene para garantizar que los productos sean aptos para el consumo.

8.2.7. Selección de alimentos

- Verificar que el personal que despacha alimentos crudos como carne, pollo y pescado, mantenga los productos refrigerados, congelados o enhielados.
- Elegir alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada. En caso de ser leche no pasteurizada, hervirla antes de beberla
- Separar los alimentos crudos (especialmente carnes y pescados) de los cocinados y listos para comer.
- Mantener los productos que requieran refrigeración (láctea, cárnica y pescada) a una temperatura máxima de 7 ° C.
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas, conservarlos en refrigeración, utilizando recipientes limpios y tapados
- Evitar que los alimentos crudos (carnes, pescados, vegetales) queden encima de los alimentos listos para consumo (quesos, jamón, platillos preparados), al momento de refrigerarlos.
- Conservar las vísceras en refrigeración o congelación, hasta que se vayan a cocinar.

Se refiere a las buenas prácticas de higiene que tiene el personal de una empresa en el sector de alimentación, al mantener un contacto directo con los alimentos. El mismo incluye: preparación, transformación, fabricación, almacenamiento y transporte de los mismos. Cabe destacar que en esta labor es muy importante el cuidado y buen manejo de los alimentos para que su consumo no sea tóxico ni dañino.

Por lo tanto, es el personal quien que se encarga de verificar que los productos y alimentos estén perfectos para el consumo humano. Cabe destacar que esta labor ha conseguido mucha importancia en los últimos meses por la pandemia del COVID-19. Porque el despacho y adquisición de los alimentos necesitan un contacto, e incluso una selección de los consumidores. Y para ello es necesario que los productores, fabricantes, vendedores y consumidores estén al corriente y sean ejemplos de los métodos necesarios para mantener la higiene.

8.2.8. *Cocción de alimentos*

- No permitir que personas enfermas manipulen los alimentos.
- Utilizar agua embotellada, hervida o desinfectada para la preparación.
- Utilizar equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Cocinar carnes, pollo, huevo y pescado hasta que estén bien cocidos. En el caso de la carne de res, cerdo y el pollo, cocinar hasta que la parte interior no se vea rosada.

Por ende, es importante resaltar que se debe de tener cuidado con la manipulación de los alimentos, ya que se debe procurar mantener siempre limpios, por lo que pueden ser perjudiciales para su el humano, ya que muchas de las enfermedades que hoy en día existen debido a una mala alimentación, podrían terminar en una complicación muy grave.

8.2.9. *Consumo de alimentos*

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de consumir los alimentos.
- Evitar el consumo de alimentos en la calle, ya que el polvo los contamina y el calor los descompone rápidamente.
- No guardar los restos de alimentos que los niños no consumieron.

- Hervir los alimentos que estaban en refrigeración, antes de consumirlos (por lo menos durante 5 minutos).
- Consumir hielo, helados, etc. únicamente si se tiene la seguridad de que se hayan hecho con agua embotellada, hervida o desinfectada.
- Consumir alimentos que estén bien cocidos y calientes al momento de servirse.
- No consumir alimentos después de su fecha de caducidad.
- Limpiar los productos enlatados o que estén en frascos de vidrio bien cerrados, antes de abrirlos y consumirlos.

En este sentido, para poder lograr una alimentación saludable se debe contar con una producción, elaboración y distribución, por lo que, es necesario que cumpla con ciertas normativas. Como las que anteriormente se mencionaron, hay que destacar, que no es solo un protocolo. En realidad, uno de los sectores más importantes en el mundo, es el área de alimentación, debido a que tiene un contacto directo con lo que se ingiere.

8.2.10. Higiene de los alimentos

- Lavar correctamente las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Desinfectar con cloro todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Lavar con agua y jabón las verduras, frutas y legumbres, después desinfectalas con cloro o plata coloidal
- Lavar carnes y vísceras (interna y externamente), antes de su preparación.
- Contar con depósitos específicos para la basura con tapas, separando la orgánica de la inorgánica.
- Proteger los alimentos y mantener las áreas de cocina libres de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

De tal forma, dichos alimentos deben tener un nivel de higiene y una correcta preparación, para evitar las consecuencias de una intoxicación en los consumidores. Siendo esta, una de las tantas consecuencias que puede generar una mala alimentación.

8.2.11. Propiedades nutritivas

8.2.11.1. Macro nutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono.

Los macronutrientes optan de dar energía al organismo la cual es prioridad para funciones esenciales en el cuerpo así poder conservar un buen funcionamiento del organismo.

8.2.11.2. Proteínas.

Las proteínas que contienen todos los aminoácidos esenciales son las denominadas de alta calidad o de alto valor biológico “Las proteínas son biomoléculas constituidas por unos aminoácidos que básicamente son carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno. También pueden tener azufre y en algunos casos fósforo, hierro, magnesio y cobre, entre otros elementos”. (Contreras, 2013, p. 20). Se encuentran en los alimentos de origen animal, como carnes, huevos, lácteos y pescado, por el contrario, las que carecen de alguno de esos elementos son incompletas, y al aminoácido que falta se le denomina limitante.

8.2.11.3. Grasas.

Las grasas incluyen todos los lípidos de los tejidos vegetales y animales que se ingieren como alimentos, es por ello que, Benavidez (2010) manifiesta que:

Las grasas (sólidas) o aceites (líquidos) más frecuentes son una mezcla de triglicéridos con cantidades menores de otros lípidos. Los ácidos grasos presentes en varias moléculas de lípidos constituyen la parte con mayor interés nutritivo, en niños y en adultos, la digestión de las grasas se produce de forma eficaz y casi completa en el intestino delgado. (pág. 23)

De tal forma, las grasas cumplen varias funciones energéticamente, constituyen una verdadera. Plásticamente, tienen una función dado que forman parte de todas las membranas celulares y de la vaina de mielina de los nervios, por lo que podemos decir que se encuentra en todos los órganos y tejidos.

8.2.11.3.1. Hidratos de carbono.

“Los hidratos de carbono son los componentes de la dieta que menos cantidad de calorías aportan por unidad de peso alrededor de 4 kcal/g. Debemos consumir entre 3 y 5 raciones al día. Los carbohidratos deberían representar el 50% de nuestro aporte energético diario.” (Contreras, 2013, p. 32). Por ende, los hidratos de carbono son sustancias orgánicas que contienen hidrógeno y oxígeno en la misma proporción que el agua. Este grupo de compuestos está formado principalmente por azúcares y almidones.

Es por ello, que producen energía inmediata para el cuerpo y se obtienen a través de los alimentos como los elaborados con harina de trigo, las legumbres, el pan, las papas y fruta. Si no se la consume, está privando a tu cuerpo de su principal combustible. Los carbohidratos pertenecen al grupo de alimentos que proporcionan energía. Entre ellos están frutas, vegetales, legumbres, cereales, granos y sus derivados como el pan, la pasta y las harinas.

La presencia de hidratos de carbono en la dieta es esencial para cubrir las necesidades energéticas, por lo que hay que estimular el consumo de los alimentos que los contienen. Hay dos modalidades de hidratos de carbono: los complejos, como los que se encuentran en los cereales; y los simples, como el azúcar, una alimentación saludable debe contar con cantidades adecuadas de ambos, pero con un predominio de los complejos.

8.2.11.4. Micro nutriente: vitaminas, minerales y valores energéticos.

Tiene la finalidad de mantener normal el funcionamiento, crecimiento y desarrollo de nuestro organismo.

8.2.11.4.1. Vitaminas

Según, Barrera (2010) manifiesta que:

Son consideradas las vitaminas de las defensas orgánicas por excelencia, ya que su poder antioxidante es muy elevado y actúa contra los radicales libres, responsables del deterioro celular, además son las que brindan color y sabor a las frutas y verduras.

Por ende, las vitaminas son sustancias nutritivas esenciales para la vida, que se encuentran disueltas en los alimentos, en el agua o grasa de composición, el mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una elevada presencia de frutas y verduras.

- **La vitamina A.-** “Se asimila como provitamina A, a través de los betas carotenos y carotenos contenidos en los alimentos naturales, para ser transformada en el hígado en vitamina A, ha demostrado un papel importante en la prevención de las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y el envejecimiento”.

- **La vitamina C.-** “Incrementa la asimilación de hierro, calcio y fósforo, condición más que importante para luchar contra enfermedades de la sangre como los procesos anémicos, totalmente relacionados a las defensas orgánicas”.

En este sentido, más de la mitad de la vitamina A y prácticamente toda la vitamina C que se necesita la proporcionan las frutas, así como muchas verduras también contienen vitamina C, en particular aquellas de color verde oscuro, es muy importante saber que el cocimiento de las mismas, destruye la vitamina, por lo cual las frutas siempre ocupan el primer lugar a la hora de proveerla, así como las ensaladas por su condición de estado crudo.

8.2.11.4.2. Alimentos que contienen en gran cantidad ambas vitaminas

- **Verduras:** zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate, coliflor, col, calabaza, zapallo, espárrago.
- **Frutas:** naranja, kiwi, fresa, durazno, pera, manzana, melón, mango, papaya, piña, nísperos, ciruela.

8.2.11.4.3. Minerales

Los minerales son importantes para su cuerpo y para mantenerse sano. El organismo usa los minerales para muchas funciones distintas, incluyendo el mantener los huesos, corazón y cerebro funcionando bien. Los minerales también son importantes para las enzimas y las hormonas. Según, Barrera (2010) afirma que: “Los minerales son esenciales para la vida. Algunos se requieren en cantidades superiores a 100 miligramos por día (calcio, fósforo, sodio y potasio) y otros se necesitan en cantidades menores (hierro, flúor, yodo, cobre, zinc, selenio, etc.)”.

De tal forma, la mayoría de las personas obtienen los minerales que necesitan al comer una amplia variedad de alimentos. En algunos casos, su médico puede recomendarle un suplemento mineral. Personas con algunos problemas de salud o que están tomando algunas medicinas pueden necesitar consumir menos de un mineral. Por ejemplo, personas con enfermedad renal crónica tienen que limitar su consumo de potasio.

8.2.11.4.4. Energía

Los requerimientos individuales de energía corresponden al gasto energético necesario para mantener el tamaño y composición corporal, así como un nivel de actividad física compatible con un buen estado de salud y un óptimo desempeño.

De esta manera, Barrera (2010) afirma que: “Las necesidades nutricionales dependen de la edad, estilo de vida, estado de salud, y en especial, del tipo de actividad física”. Por tanto, la dieta debe ser equilibrada para conseguir un óptimo rendimiento deportivo, por tanto, la ingesta energética debe cubrir el gasto calórico y permitir al deportista mantener su peso corporal ideal.

Por tanto, en el cuerpo humano, la energía liberada por los alimentos puede utilizarse, como calor para mantener la temperatura corporal, además como impulsos eléctricos para transmitir mensajes a través del sistema nervioso, como energía para mantener el trabajo muscular, y en forma de reserva.

8.2.11.4.5. Aporte de energía

La energía es necesaria para todo: el pensar, el caminar, el digerir los mismos alimentos, el ver y oír, el crecimiento de un niño, el latido cardíaco, el mantenimiento de la temperatura corporal, etc. Y esa energía necesaria sólo la obtenemos de los alimentos.

El cálculo del requerimiento de energía se basa en múltiplos del metabolismo basal, de acuerdo a la edad y sexo del individuo. Para fines prácticos los requerimientos se expresan en unidades de energía (calorías o joule) por día o por unidad de masa corporal por día. La densidad energética es la energía por unidad de peso del alimento, es un factor muy importante en niños. Alimentos de una baja densidad energética (jugos, caldos, agüitas) pueden saciar el apetito de un niño y no llegar a cubrir sus requerimientos. (Contreras, 2013)

Así pues, la energía en el organismo la proporcionan los nutrientes contenidos en los alimentos y se expresa en calorías.

Las necesidades de energía del organismo dependen de varios factores:

- Edad: Para que haya crecimiento se necesita energía.
- Sexo: El hombre consume más y, por lo tanto, requiere una mayor ingesta energética que la mujer.
- Temperatura externa
- Actividad física.
- Estado emocional.
- Altos niveles de estrés o ansiedad aumentan el consumo calórico.

9. PREGUNTAS CIENTIFICAS:

- ¿Qué teóricos definen al deporte y la alimentación saludable en los estudiantes?
- ¿Qué factores influyen en la práctica deportiva y la alimentación saludable?
- ¿De qué manera se diseña una guía para una práctica deportiva y la alimentación saludable en los estudiantes?

10. METODOLOGÍA:

En este apartado se abordará la metodología, partiendo desde el paradigma, enfoque y los tipos de investigación a utilizarse, durante la realización del proyecto, hasta los métodos, técnicas e instrumentos de recolección que se usó para recopilar la información necesaria que respalda la problemática encontrada de la investigación.

10.1. Enfoque Interpretativo

La investigación se encuentra bajo el enfoque interpretativo, puesto que se pretende comprender y analizar la realidad en el contexto social y educativo de los niños. Por ello “el enfoque interpretativo es una perspectiva o modo de concebir la realidad. Desde esta perspectiva, entre el investigador y el hecho que se estudia se construye una relación dialéctica” (Carr & Kemmis, 2020, p. 27). Es así que, esta visión ha brindado la amplitud para ver el problema de investigación acerca del deporte y alimentación saludable de los estudiantes de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

10.2. Tipo de investigación

10.2.1. Investigación Bibliográfica- Documental

La investigación se centró en la investigación bibliográfica, debido a que se realizó la búsqueda de información verídica y necesaria en relación a las variables del objeto de estudio, tales como; libros, revistas, artículos científicos, repositorios, documentos de congresos entre otros, con el fin, de la elaborar el presente trabajo investigativo.

En efecto, Reyes y Alvarado (2020) señala que:

La investigación documental es una de las técnicas de la investigación cualitativa que se encarga de recolectar, recopilar y seleccionar información de las lecturas de documentos, revistas, libros, grabaciones, filmaciones, periódicos, artículos resultados de investigaciones, memorias de eventos, entre otros; en ella la observación está presente en el análisis de datos, su identificación, selección y articulación con el objeto de estudio. (pág. 1)

Por lo tanto, la investigación bibliográfica se caracteriza por la utilización de información de primera mano. Su objetivo principal es dirigir la investigación desde dos aspectos, primeramente, relacionando información ya existente que proceden de distintas fuentes y posteriormente proporcionando una visión panorámica y sistemática.

Lo que significa que, el empleo de distintas fuentes fiables permitió aportar al fortalecimiento de los conocimientos y contrastación de criterios desde la perspectiva científica de diversos autores contribuyendo así de manera significativa al avance del trabajo investigativo. De este modo, el desarrollo de toda investigación requiere una cuidadosa revisión bibliográfica que proporcione soporte a la investigación.

10.3. Diseño de investigación

10.3.1. Análisis de contenido

La presente investigación se enmarca en el análisis de contenidos debido a que se analizó la información recolectada mediante la guía de entrevista. Aigeneren (2018) afirma que: "El análisis de contenido" es la técnica que permite investigar el contenido de las "comunicaciones" mediante la clasificación en "categorías" de los elementos o contenidos manifiestos de dicha comunicación o mensaje".

Es decir, en esta metodología de análisis interesa fundamentalmente el estudio de las ideas comprendidas en los conceptos.

Seguidamente las investigadoras procedieron a realizar el procesamiento de información de las guía de entrevista al padre de familia, estudiante y docente, donde se resalta lo más relevante de la información tomada en la descripción; esta a su vez se la reduce a través del enunciado descriptivo parcial; para luego tomar las palabras clave que arroja en el enunciado descriptivo sintético y al finalizar estas palabras claves permiten seleccionar la categoría acorde al indicador mencionado ;es decir que este proceso se ejecutó para el análisis de todos los indicadores planteados.

Posteriormente se continuo a interpretar la información con el fin de formar un párrafo que tenga sentido y coherencia para luego sustentar mediante autores las categorías de acuerdo al indicador correspondiente de cada una de ellas.

Finalmente, se procede a reflexionar e interpretar sobre la cita textual y así mismo un párrafo final de aporte que tiene la pregunta de acuerdo a la categoría, este proceso para cada indicador.

10.4. Método

10.4.1. Inductivo

El método de la presente investigación es inductivo, dado que la investigación es cualitativa. Desde la posición de Crespo (2015):

La característica de este método es que utiliza el razonamiento para obtener conclusiones que parten de hechos particulares, aceptados como válidos para llegar a conclusiones cuya aplicación es de carácter general. El método se inicia con la observación individual de los hechos, se analiza la conducta y características del fenómeno, se hacen comparaciones, experimentos, etc., y se llega a conclusiones universales para postularlas como leyes, principios o fundamentos. (pág. 4)

Es decir, es un razonamiento que analiza de las partes de un todo. Por esta razón, a través de este método se puede operar generalizaciones amplias apoyándose en los aplicados y contrasta, para así poder llegar a una conclusión verídica.

10.5. Técnicas

Las técnicas constituyen los procedimientos concretos que el investigador utiliza para lograr obtener la información. Según Rojas (2012) reslata que:

La técnica de investigación científica es un procedimiento típico, validado por la práctica, orientado generalmente, aunque no exclusivamente a obtener y transformar información útil para la solución de problemas de conocimiento en las disciplinas científicas. Toda técnica prevé el uso de un instrumento de aplicación. (pág. 278)

Es decir, las técnicas se encargan de recolectar información necesaria para el desarrollo de la presente investigación, esto de la mano de los instrumentos. A continuación, se detalla la técnica utilizada.

10.5.1. Entrevista

La entrevista como técnica permite recolectar información valiosa mediante un diálogo con el entrevistador y entrevistado. Desde el punto de vista de Díaz y Torruco (2013):

La entrevista es una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como la comunicación interpersonal establecida entre el investigador y el sujeto de estudio, a fin de obtener respuestas verbales a las interrogantes planteadas sobre el problema propuesto. (pág. 165)

Por tanto, la entrevista fue previamente planificada con preguntas sobre la importancia que tiene realizar deporte y tener una alimentación saludable de los estudiantes, la misma que fue aplicada al docente perteneciente al séptimo año y padres de familia de la Unidad Educativa, brindándonos la información necesaria para realizar la interpretación y análisis de la presente investigación.

10.6. Instrumentos

Los instrumentos que ayudaron en la recolección de datos en la investigación fueron los siguientes:

10.6.1. Guía de entrevista

La guía de entrevista es una ayuda para el entrevistador porque en ella se abordan temas importantes, preguntas sugeridas y aspectos a analizar con el fin de obtener la información necesaria. Al respecto, “una guía de entrevista es un documento creado por el entrevistador para guiarle a lo largo de la entrevista y asegurarse de que se tratan todos los temas y preguntas pertinentes” (Bravo, 2018, p.9). En efecto, como su nombre lo dice es una guía creada por el entrevistador en el que constan preguntas, en este caso dirigida a los estudiantes, padres de familia y docente acerca del deporte y alimentación saludable, mediante una conversación amena con preguntas y respuestas que se tuvo junto a los entrevistados.

10.7. Población

La población es “el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” (López, 2010, p. 26). En base a lo mencionado se puede destacar que la población con la que se trabajó se encuentra establecida de la siguiente manera: 12 estudiantes, un docente de séptimo año de Educación Básica y 12 padres de familia. Es así como, la selección de esta población ha de posibilitar el cumplimiento de los objetivos, generalizando totalmente los resultados obtenidos.

11. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS DE LA GUÍA ENTREVISTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES, PADRES DE FAMILIA Y DOCENTE DE LA UNIDAD EDUCATIVA “LUIS NAPOLEÓN DILLON”.

a. Categoría: Importancia del deporte

- **Indicador 1:** El deporte es fundamental en la vida

- **Análisis.-** El deporte es una actividad física que ayuda a mejorar la calidad de vida del ser humano, así como al mejoramiento del estado físico y emocional, lo cual permite tener buena salud al realizar deporte. Por lo tanto, el deporte es importante ya que desarrolla el movimiento corporal y mental. La Organización mundial de la salud (2020) señala que: Realizar una actividad física con regularidad puede prevenir y ayudar a gestionar las cardiopatías, la diabetes de tipo 2 y el cáncer, que causan casi tres cuartas partes de las muertes de todo el mundo. Además, que favorece en la reducción de los síntomas de depresión y ansiedad, y mejorar la concentración, el aprendizaje y el bienestar en general. De acuerdo con el autor, la práctica deportiva es esencial, ya que permite reducir los riesgos de sufrir algunos problemas de salud, tanto físicos como mentales, que se encuentran presentes actualmente, es decir, esta actividad influye positivamente en la sociedad por sus numerosos beneficios para quienes lo realizan. Por ello, el deporte es fundamental en la vida del ser humano puesto que mejora el estilo de vida de cada persona, además que forma parte de un hábito saludable, el cual conlleva a obtener una serie de ventajas alejándolos del sedentarismo, por lo que, es necesario que los niños, jóvenes y adultos conozcan la importancia de realizar ejercicio físico, así como su práctica sea frecuente.

b.- Categoría: Deporte colectivo**-Indicador 2:** Tipo de deporte que práctica y la frecuencia que lo hace

- La práctica deportiva de algún deporte sea individual o colectivo en la escuela es importante para mejorar la salud de los niños. Por ejemplo, el fútbol y básquet son actividades que realizan a diario los estudiantes en la institución todos los días. Tal como, Muñoz (2017) afirma que: Los deportes colectivos son aquellos que se practican entre equipos opuestos, donde los jugadores interactúan entre ellos de manera simultánea para alcanzar un objetivo. Este, normalmente, involucra a los miembros de un equipo para mover una pelota u objeto similar de acuerdo con un conjunto de reglas definidas y preestablecidas, con el fin de sumar puntos. Es decir, el deporte colectivo brinda a las personas un ambiente propicio para enlazar relaciones de amistad, además ayuda a profundizar los valores como el compañerismo, la solidaridad, la amistad, la comunicación, que es fundamental en un equipo para llegar a ganar y vencer al equipo opuesto. Por lo tanto, los deportes de equipo son un excelente medio de integración social, lo que significa que, al practicar algún deporte en forma regular, y por supuesto sin cometer abusos ni excesos de entrenamientos, se está favoreciendo al funcionamiento del cuerpo. Lo que refleja que es importante fomentar la práctica de algún deporte como una actividad lúdica y más no aburrida.

c.- Categoría: Capacidades físicas

- Indicador 3: Capacidades físicas que desarrolla al realizar deporte

- Las capacidades físicas determinan la condición física de una persona, por ejemplo, algunos niños son más flexibles para mover sus articulaciones libremente, así como otros tienen mayor fuerza y resistencia al momento de correr o velocidad para practicar juegos tradicionales. Tal como, expresa Gutiérrez (2010): Se definen como las características individuales de la persona, determinantes en la condición física, se fundamentan en las acciones mecánicas y en los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria, no implican situaciones de elaboración sensorial complejas. En el conjunto de los componentes de la motricidad, las capacidades físicas son las más fácilmente observables, se caracterizan por que se pueden medir. En efecto, las capacidades físicas ocupan un papel importante porque permiten tener como resultado una buena condición física para realizar algún deporte, además que están presentes en todas las actividades que realizan los niños, jóvenes o adultos donde tengan que realizar algún esfuerzo físico. Por ende, las capacidades físicas como; la fuerza, velocidad, flexibilidad y resistencia son importantes para el desarrollo motriz de los niños, puesto que mantener una buena condición física es sinónimo de un buen estado de salud. Es primordial incorporar en nuestra vida diaria las actividades físicas que son beneficiosas y que resulten atractivas para los estudiantes.

d.- Categoría: Práctica de valores**-Indicador 4:** Valores que práctica al realizar deporte

- El deporte ha sido considerado como una herramienta para fomentar o transmitir valores en los estudiantes que le servirán a lo largo de su vida. Por ejemplo, algunos son más disciplinados respetuosos, solidarios con sus amigos, como también, honestos y leales todo ello por realizar deporte. Según, Ruiz (2009) manifiesta que: El deporte es un medio apropiado para conseguir valores de desarrollo personal y social; afán de superación, integración, respeto a la persona, tolerancia, acatación de reglas, perseverancia, trabajo en equipo, superación de los límites, autodisciplina, responsabilidad, cooperación, honestidad, lealtad, etc. son cualidades deseables por todos y que se pueden conseguir a través del deporte y de la orientación que los profesores, entrenadores y familia. Lo que significa que, el deporte es una herramienta poderosa de transformación social y actividad formadora en la cual se fortalecen lazos de amistad y promueve ideales de paz, solidaridad, tolerancia, justicia entre otros, siendo importantes para los niños tener una buena convivencia con los demás. Por lo tanto, mediante el deporte los niños aprenden distintos valores, para ello, es primordial elegir una actividad que mejor se adapte a cada enseñanza con el fin de que se diviertan y aprendan, por lo que, el área de educación física a través de sus contenidos y actividades tiene un enorme potencial y responsabilidad para desarrollar en el niño tanto su parte física como personal.

e.- Categoría: Trabajo en equipo

- Indicador 5: Al realizar deporte trabaja en equipo

- El deporte permite fortalecer el trabajo en equipo, ya que fomenta el compañerismo, las relaciones sociales, así como también comparten habilidades y experiencias. Además, entre ellos se apoyan mutuamente al realizar algún deporte de su agrado. Según, Cardona (2010) afirma que: Trabajar en equipo consiste en colaborar organizadamente para obtener un objetivo común. Ello supone entender las interdependencias que se dan entre los miembros del equipo y sacar el máximo provecho de ellas en áreas a la consecución de esa meta (misión) común. Cada miembro del equipo tiene una concreta personalidad y unas habilidades, conocimientos y experiencias específicas que aportar, que se diferencian de las del resto de miembros del equipo. De acuerdo con lo citado, el trabajo en equipo es esencial para practicar algún deporte, el mismo permite socializar con los demás, ya que se conocen a nuevas personas y se genera una serie de recuerdos, experiencias entre todos. Además, durante los entrenamientos y competiciones se forman lazos afectivos y los compañeros se convierten en fuentes de apoyo y comprensión. Por ello, el trabajo en equipo en el deporte es primordial, ya que cada integrante aporta con diferentes habilidades esenciales para alcanzar su objetivo en común. Además, que entre ellos se motivan y ayudan, por lo que es fundamental que se realice deporte con frecuencia en la escuela para fomentar el compañerismo, es decir, que mejora la vida social y cultural porque acerca a las personas y comunidades.

f.- Categoría: Alimentación Saludable**- Indicador 6:** Conoce sobre la alimentación saludable

- La alimentación saludable implica consumir alimentos adecuados y ricos en nutrientes que ayude a tener un buen estado de salud, brinde energía, un cuerpo sano y fuerte capaz de prevenir enfermedades, con el fin de mantenernos sanos. Contreras (2013) manifiesta que: La alimentación se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen alimentos necesarios para su subsistencia y desarrollo. Es un acto fundamental para el mantenimiento de la vida y la salud. La alimentación no se limita únicamente a la ingesta de alimentos, sino que implica la selección, preparación y consumo adecuado del mismo, teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas, el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos. Es decir, una alimentación es saludable cuando es variada, equilibrada y aporta con los nutrientes necesarios y energía que se necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, por lo que es importante elegir alimentos variados que aporten vitaminas fibra y minerales al cuerpo. Por lo tanto, una alimentación saludable es importante en todas las edades, pero sobre todo en la de crecimiento, dado que los niños asimilan los hábitos que van a llevar durante toda la vida, además que, protege al niño de posibles enfermedades. Por ello, es esencial introducir alimentos que sean agradables en forma, color o textura durante la infancia.

g.- Categoría: Hábitos saludables

- Indicador 7: Antes de servirse los alimentos debe lavarlos

- Los hábitos saludables son conductas que cada persona tiene como propia en su vida cotidiana. Entre algunos hábitos que practican las personas se encuentra, lavar los alimentos antes de consumir, ya que, ayuda a mantener los alimentos seguros y esto conlleva a proteger nuestra salud, con el fin, de prevenir enfermedades. Es importante recalcar, que nos podemos infectar de bacteria por no lavar los alimentos. Según Velázquez (2015) afirma que: “Los hábitos saludables son un conjunto de conductas que asumimos como propias en nuestro día a día, con la intención de prevenir problemas de salud, debido al desarrollo de actitudes responsables”. Lo que significa que, los hábitos saludables son importantes en la vida cotidiana de cada persona porque generan bienestar, lo que influye de forma positiva en la parte física, social y mental de las personas. Por ende, practicar hábitos saludables permite llevar una vida sana mediante una dieta equilibrada, higiene personal y alimentos, la práctica de actividad física, descansar correctamente y principalmente evitar hábitos tóxicos como el consumo de alcohol o fumar, entre otros, por esta razón es necesario que los niños aprendan hábitos saludables los mismos que promueven la salud y bienestar y que estos perduren a lo largo de su vida.

h.- Categoría: Consumo de alimentos**- Indicador 8:** Cuántas veces al día se alimenta

- La alimentación es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos necesarios para sobrevivir. De hecho, los niños tienden a alimentarse 4 veces al día, entre ellos el desayuno, recreo, almuerzo, noche, así como 3 veces al día, como; el desayuno, almuerzo y merienda. Ponce, 2010 manifiesta que: “consumo de alimentos es la cantidad de comida consumida por cualquier individuo. Esto incluye los desperdicios al nivel de hogar después de que los alimentos han sido adquiridos”. Es decir, el consumo de alimentos es indispensable para el ser humano los cuales permite proveerse de sus necesidades alimenticias fundamentales para conseguir energía y desarrollarse de manera correcta a lo largo de su vida. Por esta razón, la salud depende fundamentalmente de la variedad y tipos de alimentos que ingiere el individuo, es así que, lo más adecuado es alimentarse cinco veces al día, con el fin de conformar una dieta equilibrada y variada, de acuerdo a cada edad, lo cual beneficiará a los niños con mayor concentración, memoria y asimilar los conocimientos con facilidad durante las actividades académicas, esto por su alto nivel de nutrientes, carbohidratos, vitaminas y fibras que contiene cada alimento.

i.- Categoría: Manipulación de alimentos**- Indicador 9:** Aplica diariamente buenas prácticas de manipulación de alimentos

- Las buenas prácticas de manipulación de alimentos son importantes implementarlas en la vida cotidiana de las personas, tales como; lavarse las manos y alimentos, comparar alimentos en buen estado entre otros, las mismas ayudan a prevenir enfermedades. Sin embargo, la manipulación de alimentos muy pocos practican este hábito. Gómez (2012) considera lo siguiente: Las normas de higiene en la manipulación de los alimentos son imprescindibles para evitar cualquier problema. La mayoría de las toxiinfecciones alimentarias se dan por manipulaciones incorrectas de los alimentos por parte de los propios consumidores en el ámbito del hogar, por eso es importante conocer y respetar unas normas correctas de higiene y conservación. De tal forma que, la correcta manipulación de alimentos son fundamentales, puesto que son alimentos que ingiere nuestro cuerpo, debido a lo cual, debe tener un adecuado mantenimiento, limpieza y desinfección apropiado que minimice las contaminaciones, así como también ayude a prevenir la propagación de virus y otras enfermedades. Por lo tanto, es importante inculcar en los niños las buenas prácticas de manipulación de alimentos ya que de esta manera los alimentos se manejan de forma segura y se evita la contaminación, porque una vez que se ingiere un alimento contaminado los microorganismos entran al aparato digestivo y afectan su funcionamiento. Es necesario hacer hincapié en que los niños cumplan todas las medidas de higiene por su bienestar.

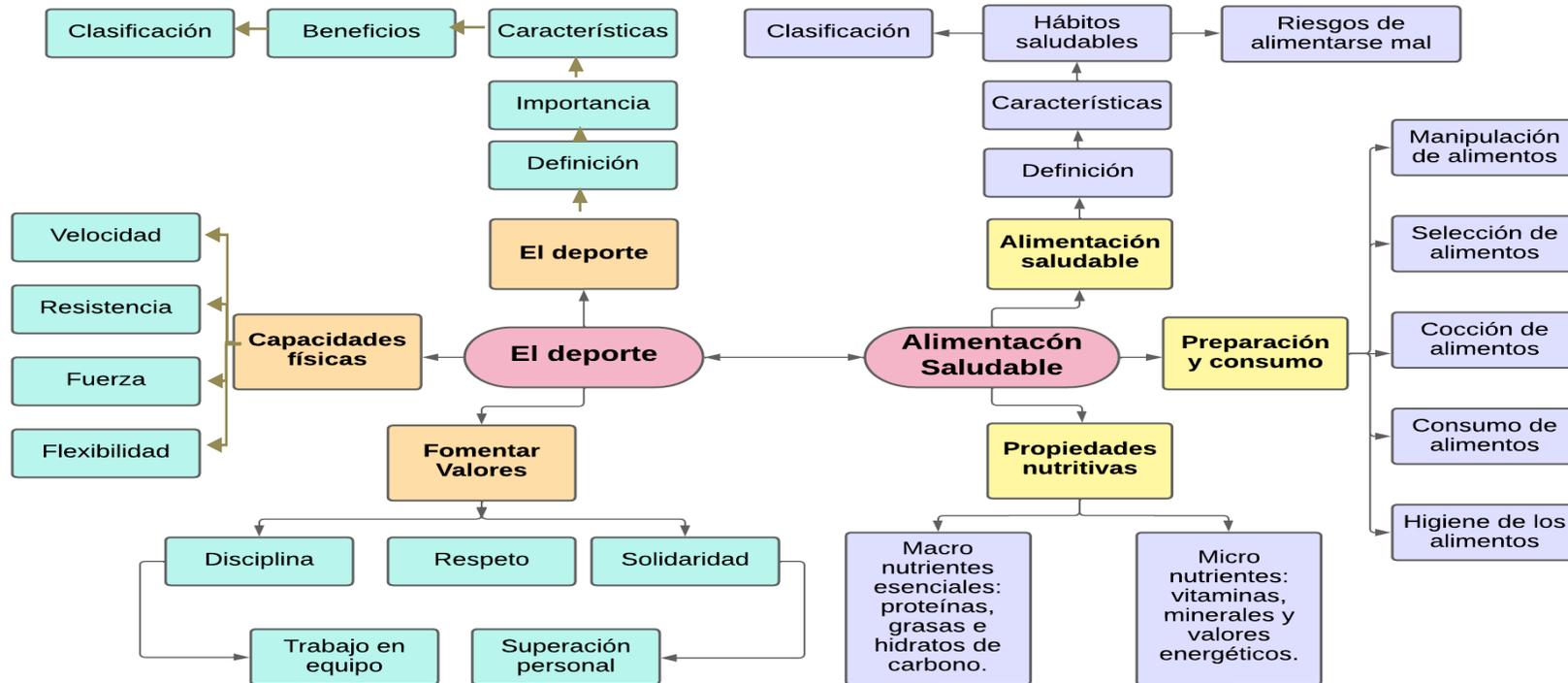
j.- Categoría: Clasificación de alimentos, propiedades nutritivas

- Indicador 10: Alimentos que prefiere para su alimentación diaria

- Los alimentos se agrupan teniendo en cuenta los nutrientes que son esenciales para el crecimiento de las personas, entre ellos se encuentran 7 grupos de los cuales se derivan todos los alimentos, por ejemplo: vegetales, carne, frutas que contengan vitaminas y alimentos proteínicos para crecer fuertes y sanos entre otros. Durán & Reyes (2015): Cada grupo de alimentos es importante para proporcionar los nutrientes esenciales y la energía que pueden apoyar el crecimiento normal y la buena salud. Elija alimentos que tienen un alto contenido de nutrientes (proteínas, vitaminas y minerales) comparado con la cantidad de calorías, de grasa y el contenido de sodio. Es decir, los grupos de alimentos se encuentran clasificados de acuerdo a las funciones que cumplen y su aspecto nutricional que brinda, los cuales son importantes para el cuerpo humano mediante una dieta equilibrada y variada. Por ello, desde pequeños se debe fomentar hábitos alimentarios adecuados que les permitirá alimentarse de manera sana y balanceada, ya que, cada grupo aporta nutrientes, vitaminas y minerales vital para aumentar las defensas del organismo frente a enfermedades. Lo que significa que la alimentación influye de manera decisiva en el proceso de formación de los niños, para mantener un buen estado nutricional, de salud y bienestar.

12. GRAFICACIÓN DE CATEGORÍAS

Figura 1 *Gráfico de categorías*



Elaborado por: Mayra Jácome y Gissela Lema (2023)

Fuente: Análisis de los resultados de la guía entrevista

13. IMPACTOS

a. Social

El impacto social del trabajo investigativo es de carácter educativo, lo cual recae directamente en el quehacer del profesional docente de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”, con el fin de buscar nuevas estrategias que coadyuven a fomentar el deporte y una alimentación saludable de los estudiantes de séptimo año de Educación General Básica, por lo que, la alimentación en el día a día y la huella que tiene al momento de realizar actividad física para que los escolares puedan mejorar su rendimiento, al igual que se puedan potenciar sus habilidades y destrezas y que al pasar de los años se puedan evitar complicaciones o enfermedades.

b. Salud

El deporte ayuda a los niños y niñas a sentirse relajados ya que estimula varias sustancias cerebrales en donde se puede hacer que se sientan felices, relajados y menos ansiosos, para ello es fundamental cumplir con una alimentación saludable proporcionando los nutrientes adecuados que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar la salud minimizando el riesgo de enfermedades así garantizando el desarrollo y crecimiento adecuado de los niños.

14. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO

Tabla 3 *Presupuesto para la propuesta del proyecto*

RECURSOS	PRESUPUESTO PARA LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO		
	Cantidad	Costo unitario	Costo total
Impresiones	120	0.05	6.00
Hojas de papel bond	12	0.5	0.60
Internet	1	30.00	30.00
Transporte	2	10.00	20.00
Alimentación	2	10.00	20.00
Proyector	1	30.00	30.00
Subtotal			106.60
Imprevistos			10.00
Total			116.60

Elaborado por: Mayra Jácome y Gissela Lema (2023)

15. PROPUESTA

GUÍA PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA Y ALIMENTACIÓN

AUTORA

- ★ JÁCOME TOAQUIZA MAYRA ALEXANDRA
- ★ LEMA QUINATOA GISSELA TATIANA



15.1. Introducción

A lo largo del tiempo, el estilo de vida que actualmente la sociedad tiene hace que las personas se encuentren acostados delante de una pantalla o celular, lo que impide realizar actividad física y poder disfrutar de todos los beneficios que ofrece el realizar algún deporte en un espacio libre o en los establecimientos educativos importantes para una buena salud. Por lo tanto, se debe ayudar desde temprana edad a consolidar hábitos saludables y que estos perduren a lo largo de la vida en los niños.

Es decir, el papel que cumple el deporte es fundamental para los estudiantes, porque permite desarrollar la capacidad motriz, además que es una herramienta potenciadora de integración social puesto que brinda un espacio propicio para enlazar relaciones de amistad y practicar valores que son esenciales para una buena convivencia con los demás.

De igual forma, una alimentación saludable es vital para los niños porque los alimentos que lleguen a consumir aportaran a su crecimiento ya sea de manera positiva o negativa, por ello, es importante consumir una dieta equilibrada y balanceada de acuerdo a la edad de cada uno, los cuales contengan vitaminas, minerales, proteínas que ayudarán al funcionamiento adecuado del cuerpo.

Sin embargo, la mayoría de los niños desconocen la importancia de estos dos hábitos saludables como son el realizar deporte y tener una alimentación saludable, lo que conlleva a tener desinterés por realizar actividades relacionadas con estos hábitos, por lo que los docentes deben realizar nuevas actividades e introducir implementos necesarios que los motive para este fin.

Es por ello, que esta propuesta tiene como finalidad fomentar el deporte y alimentación saludable de los estudiantes mediante una guía, el cual permitirá crear una rutina adecuada de movimientos y un menú saludable fundamentales para su bienestar, además ayudará a los docentes a introducir en el proceso de aprendizaje la adquisición de hábitos de vida saludables y a los estudiantes mejorar su estilo de vida.

15.2. Justificación

La propuesta tiene como fin incorporar una guía basada en la práctica deportiva y una alimentación saludable, misma que contribuya en los hábitos de los estudiantes. Puesto que, su uso permite despertar el interés y motivación mediante deportes ya sea en equipo o individual, los cuales, no solo favorece su desarrollo físico y cognitivo, sino que les aporta otros beneficios importantes a corto, medio y largo plazo. No cabe duda de que los niños que practican algún tipo de deporte son en general más sanos, felices y tienen mejor rendimiento académico.

Así mismo, es una guía óptima para los docentes promover buenos hábitos a través de actividades físicas, las cuales resulten dinámicas para el estudiante, de tal forma que el movimiento es tan necesario para el cuerpo, así como también, el consumo de una dieta variada y balanceada lo cual beneficiará a los niños con mayor concentración, memoria y asimilar los conocimientos con facilidad durante las actividades académicas, esto por su alto nivel de nutrientes, carbohidratos, vitaminas y fibras que contiene cada alimento.

En este sentido, esta propuesta permite mejorar la calidad de vida de los estudiantes para obtener una buena salud mediante la adecuada ejercitación y alimentos importantes durante el crecimiento, lo cual garantiza un desarrollo satisfactorio para los estudiantes, y que los mismos disfruten de su niñez y juventud a plenitud. Es importante mencionar que una adecuada alimentación asegura una vida más sana, fundamental en la niñez dado que los niños asimilan los hábitos que van a llevar durante toda la vida, es decir, es esencial introducir alimentos que sean agradables en forma, color o textura durante la infancia.

Por ello, este instrumento brinda información útil y explícita, cuenta con una serie de deportes divertidos y recetas saludables, las cuales se ejecutará en el orden conveniente para el docente y de acuerdo a las necesidades de los estudiantes tomando en cuenta la edad de los mismos o si se presenta alguna patología o discapacidad, al momento de realizar determinados juegos y gustos de sabores de los estudiantes.

Para concluir, esta propuesta aporta con nuevas actividades para fomentar el ejercicio físico en la escuela que favorece a los niños creando un ambiente propicio, así como una alimentación saludable con el fin de mejorar su estilo de vida.

15.3. Objetivo de la propuesta

Fomentar la práctica deportiva y alimentación saludable de los estudiantes del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

16. Desarrollo de la propuesta

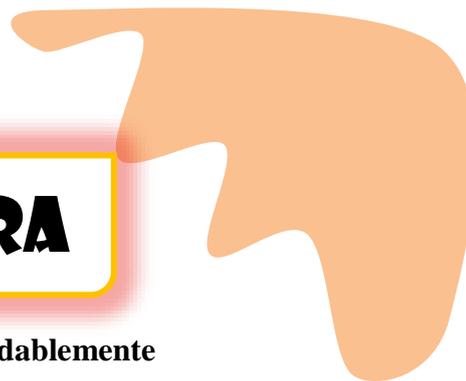


DESARROLLO DE LA PROPUESTA





ESTRUCTURA



ACTIVIDAD 1.- Disfruto y me aliento saludablemente

Nombre del deporte	Plato favorito
Fútbol	Torta de zanahoria
Básquet o baloncesto	Sándwich de verdura y queso
Natación	Arroz con leche
Ajedrez	Galletitas de zanahoria
Atletismo-resistencia	Milanesa de verduras

ACTIVIDAD 2.- Elige tu plato favorito

- Crear un estilo saludable.
- Llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Enfocarse en las frutas enteras.
- Varíe sus vegetales.
- Buscar granos integrales.
- Cambiar el yogurt o leche semidesnatada.
- Varíe su rutina de proteínas.
- Tomar bebidas sin azúcar.
- Beber agua regularmente.
- Combinar alimentos.



ACTIVIDAD 3.- Tips para promover la actividad física y el tiempo que practican

- Niños y niñas de 1 a 2 años.
- Niños y niñas de 3 a 4 años.
- Niños y niñas de 5 a 17 años.



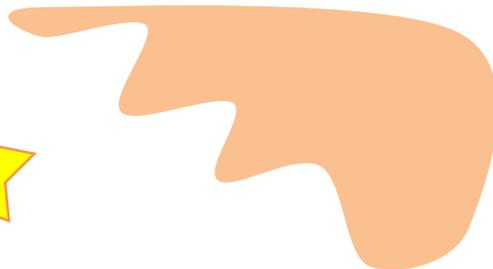


Disfruto y me alimento saludablemente

1

Nombre del deporte: Fútbol	Plato favorito
<p>Objetivo: El objetivo del juego es desplazar una pelota a través del campo para intentar ubicarla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol.</p>	<p>TORTA DE ZANAHORIA (10 porciones)</p>
<p>Instrucciones: El fútbol corresponde a un deporte que se juega en equipos en el cual dos equipos se enfrentan cada uno conformado por 11 jugadores y árbitros que vigila que las normas sean cumplidas adecuadamente, el fútbol es considerado el deporte más popular del mundo, este juego se gana por el equipo que haya logrado anotar la mayor cantidad de goles, se considera una anotación de Gol cuando el balón ha logrado entrar a la arquera del equipo contrario.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de zanahoria cruda bien picada • 2 cucharadas de manteca • 2 tazas de harina • 1 taza de azúcar • 1 cucharada de polvo de hornear • 3 huevos • Coco rallado a gusto
<p>Materiales: camiseta, shorts, calcetines, zapatillas, protecciones (estas no son obligatorias), rodilleras, Coderas, canilleras, cancha y pelota</p>	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En un recipiente batir bien la manteca hasta que este cremosa. • Añadir el azúcar y las yemas y la zanahoria. • Agregar la harina y el polvo de hornear. • Por último, agregar las claras batidas a punto nieve. • Colocar la masa en una tortera aceitada o en mantecada y cocinar a horno moderado por 45 minutos.
<p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Función cardiovascular mejorada ✓ Densidad ósea mejorada ✓ Reducción de grasa corporal ✓ Músculos fuertes ✓ Niveles de estrés más bajos ✓ Funciones cerebrales mejoradas ✓ Habilidades de coordinación mejoradas 	<p>Aporte nutritivo: Posee vitaminas A, K1, Potasio y vitamina B6 ideales para aportar energía al organismo y fortalecer el sistema inmunológico.</p> 

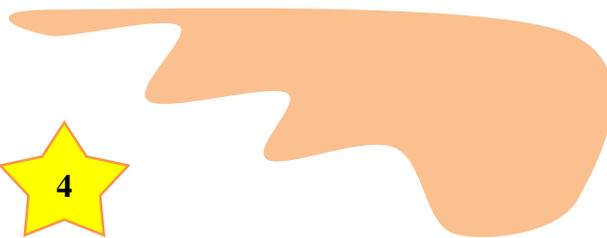




Nombre del deporte: Básquet	Plato favorito
<p>Objetivo: El objetivo del equipo es anotar puntos introduciendo un balón por la canasta, un aro sobre la superficie de la pista de juego del que cuelga una red.</p>	<p>SÁNDWICH DE VERDURA Y QUESO</p> <p><i>Ingredientes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 rodajas de pan • 1 cucharada de queso blanco descremado • 2 rodajas de queso • 1 tomate • Hojas verdes <p><i>Preparación</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Untar sobre las rodajas de pan, queso descremado. • Agregar 2 rodajas de queso y tostar. Añadir rodajas de tomate y hojas de verduras (lechuga, espinaca, berro u otra) servir con mate cebado sin azúcar. • Para darle sabor al mate, se puede usar ralladura de cítricos (limón, naranja, mandarina) o hierbas aromáticas (hojas de menta, cedrón, salvia, romero, anís en grano o estrellado)
<p>Instrucciones: se juega normalmente en pista cubierta, en el que dos conjuntos, de cinco jugadores cada uno, intentan anotar puntos (o canastas) lanzando una pelota, de forma que descienda a través de una de las dos cestas o canastas suspendidas por encima de sus cabezas en cada extremo de la pista. El equipo que anota más puntos, convirtiendo tiros de campo o desde la zona de tiros libres, gana el partido. Debido a su dinamismo, espectacularidad y a la frecuencia de acciones anotadoras, es uno de los deportes con mayor número de espectadores y participantes en el mundo.</p>	
<p>Materiales: aros, tableros de baloncesto, canastas baloncesto, redes, anclajes y contrapesos, uniforme, protecciones.</p>	
<p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a tener mejor coordinación. ✓ Desarrolla fuerza muscular. ✓ Permite quemar calorías. ✓ Mejora la salud del sistema cardiovascular. ✓ Ayuda a fortalecer la estructura ósea. ✓ Aumenta la confianza y disciplina. ✓ Reduce los niveles de estrés y ansiedad. 	<p>Aporte nutritivo: Posee hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes.</p> 



Nombre del deporte: Natación	Plato favorito
Objetivo: El objetivo es aprender a nadar correctamente.	ARROZ CON LECHE (8 personas) Ingredientes:
Instrucciones: es importante tomar siempre la posición correcta de salida. Cumplir con los metros correspondientes designados en la competencia. Los movimientos de los brazos deben ser simultáneos siguiendo un plano horizontal. Independientemente del estilo, los dedos siempre deberán ser los que impulsen primero. Al completar cada secuencia, el cuerpo del nadador debe tocar la pared. La espalda se debe mantener plana, la cabeza baja y las nalgas altas. El traje de baño debe ser siempre el adecuado para la competencia.	<ul style="list-style-type: none"> • 150 g de arroz • 750 ml de leche • 750 ml de agua ¼ cucharadita de sal • 1 taza de azúcar • Vainilla y canela a gusto <p><i>Preparación:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar el arroz, hervirlo con el agua hasta que esté semiblando, agregarle el azúcar, la leche, la sal y la vainilla. • Dejar ablandar bien a fuego lento. • Servir en vasitos con canela.
Materiales: bañador, gorro, gafas de natación, chanclas, toalla y piscina.	
Beneficios: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desarrolla la coordinación. ✓ Trabajo de diferentes grupos musculares de manera simultánea ✓ Aumento de capacidad pulmonar y mejora del sistema respiratorio. ✓ Mejora de circulación y de sistema cardiovascular ✓ Reducción de estrés ✓ Mejora de memoria, enfoque y claridad mental ✓ Previene y trata lesiones 	Aporte nutritivo: Posee hidratos de carbono, vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. 



Nombre del deporte: Ajedrez	Plato favorito
<p>Objetivo: El objetivo del juego es dar jaque mate, es decir, amenazar al rey del oponente con la captura hasta que sea inevitable.</p>	<p>GALLETITAS DE ZANAHORIA (20 unidades)</p>
<p>Instrucciones: Un jugador juega con las piezas blancas (en ajedrez hablamos de piezas no de fichas), y el otro jugador juega con las piezas negras. Cada jugador tiene dieciséis piezas al comienzo de la partida: un rey, una dama (no se dice reina), dos torres, dos alfiles, dos caballos y ocho peones. Además de piezas necesitamos un tablero. El tablero de ajedrez, tiene 64 casillas: ocho filas y ocho columnas. El tablero siempre se coloca con una casilla blanca a la derecha.</p>	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 tazas de harina • 1 taza de azúcar • 1 cucharadita de polvo de hornear • 100 g de manteca • 2 huevos • ½ taza de zanahoria rallada • Esencia de vainilla
<p>Materiales: Piezas del juego, el tablero de ajedrez, el reloj de ajedrez, ritmos de juego.</p> <div data-bbox="432 1240 743 1386" style="text-align: center;"> </div>	<p>Preparación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Batir bien la manteca en un bol y agregar el azúcar. • Agregar los huevos, vainilla y seguir batiendo. • Después que la mezcla anterior quede cremosa, agregar la zanahoria. • Pasar la harina y el polvo de hornear por un colador, mezclar con la preparación anterior. • Hacer formas de galletita y colocarlas en una asadera aceitada. • Cocinarlas a horno por 20 minutos a temperatura moderada.
<p>Beneficios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ayuda a los alumnos a estructurar el pensamiento solucionar problemas, pensar, tomar decisiones, analizar, prestar atención, concentrarse, reforzar la memoria visual y la percepción. ✓ Ayuda a saber planificar y a ser riguroso y ordenado mentalmente. 	<p>Aporte nutritivo: Aporta vitamina E, folatos, ácido ascórbico (vitamina C) y vitaminas del complejo B, como la niacina</p> <div data-bbox="842 1594 1291 1845" style="text-align: center;"> </div>

5

Nombre del deporte: Atletismo-resistencia	Plato favorito
Objetivo: superar el rendimiento de los adversarios en velocidad o en resistencia, en distancia o en altura	MILANESA DE VERDURAS (20 porciones)
Instrucciones: Método continuo; se caracteriza por la aplicación de una carga constante es decir no se realizan pausas ni descansos durante el entrenamiento.	Ingredientes
Materiales: Pista, uniforme, zapatillas.	<ul style="list-style-type: none"> • Berenjenas • Papas • Zapallo • Zanahorias • Galleta molida • Harina • 3 huevos • Sal, jugo de limón. O
	Preparación: <ul style="list-style-type: none"> • Cortar las berenjenas en rodajas y dejarlas en agua con sal durante 2 horas. • El zapallo, la papa y la zanahoria hervir hasta que se ablande, cortar en forma de rodajas de 1cm de espesor. • Condimentar las verduras con la sal y jugo de limón. • Pasar por harina, huevo batido y la galleta molida como se prepara la milanesa. <p>Freír la preparación o colocar al horno por 20 minutos.</p>
Beneficios: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Crear nuevas células cerebrales y mejorar el rendimiento general del cerebro ✓ Un estado mental más tranquilo ✓ Mayor creatividad ✓ Mejora razonamiento y aprendizaje ✓ Gana resistencia física, velocidad, agilidad 	Aporte nutritivo: son una buena fuente de proteínas, vitaminas del grupo B. Y, en menor medida, de hidratos de carbono. 



Elige tu plato favorito



Use mi plato para construir su estilo de alimentación saludable y mantenerlo durante toda la vida. Elija alimentos y bebidas de cada grupo de alimentos. Asegúrese de que sus opciones sean limitadas en sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos. Comience con pequeños cambios para tomar decisiones más saludables que pueda disfrutar.

Encuentre su estilo de alimentación saludable

1

Crear un estilo saludable significa comer con regularidad una variedad de alimentos para obtener los nutrientes y las calorías que necesita. Los consejos de MiPlato le ayudan a crear sus propias soluciones de alimentación saludable “MisVictorias.”



Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales

Comer frutas y vegetales de colores variados es importante porque aportan vitaminas y minerales y la mayoría son bajas en calorías

2

3

Enfóquese en las frutas enteras

Elija frutas enteras frescas, congeladas, secas o enlatadas en jugo 100%. Disfrute de la fruta con las comidas, como bocadillos o como postre.

Varíe sus vegetales

Trate de agregar vegetales frescos, congelados o enlatados a ensaladas, acompañamientos y platos principales. Elija una variedad de vegetales de colores diferentes preparados de maneras saludables: al vapor, salteados, asados o crudos.

4

5

Que la mitad de sus granos sean integrales

Busque granos enteros que figuren en el primer o segundo lugar de la lista de ingredientes: pruebe avena, palomitas de maíz, pan integral y arroz integral. Limite los postres y bocadillos a base de granos, como pasteles, galletas.



Cambie a yogur o leche semidesnatada o desnatada

Elija leche, yogur y bebidas de soja (leche de soja) bajos en grasa o sin grasa para reducir la grasa saturada. Sustituya la crema agria, la crema y el queso regular con yogur, leche y queso bajos en grasa.

6

Varíe su rutina de proteínas

7

Mezcle sus alimentos de proteína para incluir mariscos, frijoles y guisantes, frutos secos y semillas sin sal, productos de soja, huevos y carnes magras y aves de corral. Pruebe platos principales hechos con frijoles o mariscos como ensalada de atún o chile de frijoles.

Tome bebidas y alimentos con menos sodio, menos grasas saturadas y menos azúcares añadidos

Use la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para limitar los elementos con alto contenido de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos.

8

9

Tome agua en lugar de bebidas azucaradas

El agua no tiene calorías. Los refrescos regulares, energéticos o deportivos y otras bebidas azucaradas contienen una gran cantidad de calorías de azúcares añadidos y tienen pocos nutrientes.

Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en su “MiPlato, MisVictorias.”

10



¿Típs para promover la actividad física y el tiempo que lo practica?

Niños y niñas de 1 a 2 años Deben pasar al menos 180 minutos en una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, incluyendo la actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día; más es mejor.

Niños y niñas de 3 a 4 años Se recomienda pasar al menos 180 minutos en una variedad de actividades físicas de cualquier intensidad, de los cuales al menos 60 minutos son de actividad física de intensidad moderada a vigorosa, repartida a lo largo del día; más es mejor.



Niños, niñas y adolescentes entre 5 y 17 años Los niños y jóvenes de 5 a 17 años deben acumular al menos 60 minutos de actividad física de intensidad moderada a vigorosa diariamente.

- La actividad física mayor a 60 minutos diarios proporciona beneficios adicionales para la salud.
- La mayor parte de la actividad física diaria debe ser aeróbica, al menos 3 veces por semana.

Proceso metodológico de las actividades

Título: Guía para la práctica deportiva y una alimentación saludable de los estudiantes

Contenido:

- Disfruto y me alimento saludablemente
- Tips para promover el tiempo de la ejecución de actividad física en niños, niñas.
- Elige tu plato favorito

Objetivo: Elaborar la guía de práctica deportiva y una alimentación saludable de los estudiantes del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon”.

Duración del taller: 2horas

Inicio	<p>-Presentación</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saludo de bienvenida a los asistentes ▪ Explicar el objetivo de la presente sesión <p>-Dinámica</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Realizar con las asistentes la dinámica "La pelota Preguntona". <p>El animador entrega una pelota a cada equipo, invita a los presentes a sentarse en círculo y explica la forma de realizar el ejercicio. Mientras se entona una canción la pelota se hace correr de mano en mano; a una señal del animador, se detiene el ejercicio. La persona que ha quedado con la pelota en la mano se presenta para el grupo: dice su nombre y lo que le gusta hacer en los ratos libres. El ejercicio continúa de la misma manera hasta que se presenta la mayoría. En caso de que una misma persona quede más de una vez con el grupo tiene derecho a hacerle una pregunta</p> <p>-Solicito a los estudiantes que:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Expliquen lo que saben sobre el deporte y alimentos ▪ Nombren las actividades que realizaron el día de ayer, como también los alimentos que consumieron.
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comenten porque es importante la actividad física y el consumo de alimentos en la vida del ser humano. ▪ Comenten sobre el tiempo que realizan deporte y cada tiempo en el que consumen los alimentos
Desarrollo	<p>-Observen y discutan el contenido de la guía denominada” guía para la práctica deportiva y una alimentación saludable de los estudiantes”</p> <p>-Comenten cuales de los juegos presentados han jugado o les pareció más divertido</p> <p>-Participan en el juego “Gallina ciega”</p> <p>-Mencionen que recetas presentadas en la guía que les gustaría preparar en su hogar o cuales han consumido.</p> <p>-Participan en la elaboración de una receta a base de frutas.</p> <p>-Conocen y valoran la importancia de realizar actividad física y consumir una dieta balanceada.</p>
Cierre	<p>-Elaboran un dibujo sobre el deporte que les gusta practicar y crean una receta basada en frutas o verduras.</p>

17. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Es importante que la Unidad Educativa incremente horas dedicadas a la ejecución de la práctica deportiva mediante la organización de clases o charlas para una mayor información sobre la importancia y beneficios de este hábito, para que los estudiantes en base a la información captada puedan ir mejorando sus hábitos.
- Es necesario que los padres de familia hagan uso de productos saludables como son los alimentos cultivados en el hogar, ya que estos permiten obtener productos frescos, de calidad y de alto valor nutricional
- Se concluye que los estudiantes y padres de familia cuiden de los hábitos de vida saludables dando acceso a opciones de comidas saludables y actividades físicas donde el estudiante pueda enfocarse y tener éxito en el desarrollo de cada una de ellas, además poder concientizar la práctica de estos hábitos que son esenciales para mejorar el estilo de vida de cada niño.
- Es necesario el desarrollo de capacitaciones a los padres de familia con respecto a una alimentación saludable enseñando así, a consumir variadamente los alimentos que se encuentran dentro de la pirámide alimentaria.

Recomendaciones

- Realizar la práctica deportiva constante en la escuela ya que tiene un impacto positivo para estimular las capacidades físicas y cognitivas de los estudiantes, además permite fomentar la participación y comunicación con los demás, así como el desarrollo de habilidades y principalmente promueve un buen estilo de vida.
- Mantener una alimentación saludable ya que implica tener un buen estado de salud y esto conlleva a ingerir una variedad de alimentos adecuados que sean ricos en nutrientes, los mismos que permitirán a los niños mantenerse sanos, sentirse bien y con energía a la hora de realizar sus actividades diarias y académicas.
- Usar la guía basada en el deporte y alimentación saludable, docentes, estudiantes y padres de familia de la Unidad Educativa para desarrollar habilidades, capacidades y destrezas en cada estudiante, además que promueven el conocimiento sobre la importancia y el cuidado de realizar deporte y tener una alimentación equilibrada con el fin de desarrollar hábitos saludables en los estudiantes.
- Que los padres de familia deben aprovechar los beneficios de los productos cosechados para el consumo alimentario de su familia, tomando en cuenta las propiedades nutricionales al consumir maíz, frejol, alverja, habas, huevos, leche entre otros y más no que prefieran venderlos para adquirir alimentos poco saludables para el consumo dentro de su hogar.

18. BIBLIOGRAFIA

- Alarcón, R. (2017). Alimentación saludable como factor influyente en el rendimiento escolar de los estudiantes de instituciones educativas en Ecuador. *Facsalud*, 5-10.
- Alberto, B. J. (2019). *AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN EL BIENESTAR EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES*. Milagro: UNEMI.
- Angulo, M. (2012). El deporte. *Revista científica*, 4-8.
- Aranceta, J. (2010). *Nutrición Comunitaria*. España: Masson.
- Aranceta, J. (2012). *Guía práctica sobre hábitos de Alimentación y Salud*. España: SENC / Instituto Omega. .
- Arias, C. (2017). Introducción a los deportes individuales, beneficios y clasificación. *Instituto Clarret*, 5-8.
- Arias, F. (2018). *Investigación de Campo: Características, Tipos, Técnicas y Etapas*. Lima: Docentes sede.
- Arias, L. (2012). El desarrollo personal en el crecimiento individual. *Scientia et Technica*, 6-8.
- Ávila, A. (2018). *Enfoque sociocultural y algunas aproximaciones*. Perú: Educación .
- Balaguer, F. (1993). *EL PERFIL DE LOS ESTADOS DE ANIMO (POMS): BAREMO PARA ESTUDIANTES VALENCIANOS Y SU APLICACION EN EL CONTEXTO DEPORTIVO*. REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE.
- Baltrán, J. (2003). Estrategias de aprendizaje. *Revista de educación* , 5-7.
- Barrera, A. (2010). *Educación nutricional*. Mexico: Mc Graw Hill, Cuarta Edición.
- Benavidez, V. (2019). *La importancia de las emociones para la neurodidáctica*. Wim Lu.
- Bernador. (2007). *Nutrición deportiva avanzada*. Madrid: 2da ED.
- Bravo, E. (2018). Guía de entrevista . *Revista científica*, 6-9.
- Cala, O. (2011). *La actividad física: un aporte para la salud*. Buenos Aires : Lecturas: Educación Física y Deportes.

- Calderón, A., & Tigre, F. (2022). *Fortalecimiento de los conocimientos y hábitos alimentarios saludables*. Azogues: Scielo.
- Capretti, S. (2011). La cultura en juego. El deporte en la sociedad moderna y post-moderna. *Scielo*, 7-16.
- Cardenas, M. (2019). *El desarrollo emocional de los niños a partir de la experiencia literaria*. Bogota: Universidad Distrital Francisco José de Caldas .
- Cardona, P. (2010). Trabajo en equipo. *Business School*, 3-6.
- Carr, & Kemmis. (2020). Diseño y Dinámica de la Investigación. *Investigación*, 18-28.
- Celaya, P. (2012). *Ciclismo*. España: Federación Española .
- Contreras, J. (2013). *Antropología de la alimentación*. Madrid: Eudema.
- Contreras, J. (2013). *Antropología de la alimentación*. Madrid:: Eudema.
- Cortez, M., & Paz, M. (2017). *Desarrollo de instrumentos de evaluación: pautas de observación*. Chile: Centro de Medición .
- Crespo, C. (2015). Metodología de la Investigación. *Nure investigación*, 1-8.
- Cuervo. (2015). *Conductas saludables: conocimientos e intereses sobre alimentación y su relación con la práctica de actividad física*. Obtenido de <http://dspace.sheol.uniovi.es/dspace/handle/10651/31239>
- Díaz, L., & Torruco, U. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 162-167.
- España. (2020). *Salud mental e infancia en el escenario de la COVID-19*. España: UNICEF .
- Flores, C. (2019). *El trabajo autónomo dirigido como estrategia para fortalecer el hábito por la práctica a la actividad física en niños de tercer grado del colegio Francisco José de Caldas sede C. Bogotá*.
- Gallardo, P. (2019). Importancia de la Actividad Física. *Revista Médico-Científica de la Secretaría de Salud Jalisco*, 3-4., 3-4.
- García, F. (2015). Hábitos saludables para el ser humano. *Consejería de salud*, 14-19.
- Gavilanes, J. (2021). *Ejercicios intervalitos de alta intensidad en el estado emocional de los escolares*. Ambato.

- Gómez, A. (2020). *Propuesta de alimentación saludable en las aulas de educación infantil*. México: Vallaloid.
- Gómez, E. (2020). Solidaridad. *Revista de Educación*, 33.
- Gomez, L. (2012). *Normas básicas de manipulación y conservación de los alimentos*. España: SENC / Instituto Omega.
- Granados, & Cuéllar. (2018). *Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental*. Katharsis:Revista de Ciencias Sociales.
- Guillamón, Cantó, & Soto. (2018). *Condición física y bienestar emocional en escolares de 7 a 12 años*. Colombia: Acta colombiana de Psicología.
- Guimerá, F. (22 de Enero de 2017). *Tenis de Mesa*. Obtenido de <https://www.ull.es/servicios/deportes/actividades/tenis-mesa/#:~:text=Consiste%20en%20un%20deporte%20de,despu%C3%A9s%20de%20golpear%20la%20mesa>.
- Gutiérrez, F. (2010). Concepto y clasificaión de las capacidades físicas. *Revista de investigación cuerpo, cultura y movimiento*, 79- 90.
- Hernandez, M. (13 de septiembre de 2012). *Recomendaciones nutricionales para el ser humano*. Obtenido de Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos.: http://bvs.sld.cu/revistas/ibi/vol23_4_04/ibi11404.htm
- Hernández, R. (2017). *Metodología de la investigación*. México: Mc. Graw Education.
- Herrera, L. (2011). Estrategias de Aprendizaje. *Innovación y Experiencias*, 4-6.
- Herrero, M. (2018). Consejos y recetas para la mejora del rendimiento escolar y desarrollo del talento. *Alimentación saludable para niños geniales*.
- INEC. (2017). Educación para calidad de vida. En E. d. humanos..
- INEC. (7 de Abril de 2022). Juntos para combatir el sedentarismo mediante el deporte y la actividad física. *Noticias*, págs. 6-7.
- Izquierdo, A. (2010). Alimentación saludable. *Revista Cubana de Enfermería*, 6-9.
- Lopez. (16 de Junio de 2018). *Atletismo*. Obtenido de <https://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/es/bogotanitos/recreacion/atletismo#:~:text=El%20atletismo%20es%20un%20deporte,en%20distancia%20o%20en%20altura>.

- López, L. (2010). Población, muestra y muestreo. *Scielo*, 24-30.
- Márquez, L. (2021). *El impacto de la actividad física en el bienestar integral de los estudiantes de tercer grado de educación primaria en contextos de confinamiento sanitario*.
- Mega, R. (2018). La natación deporte. *Indesea S.A*, 20-30.
- Mesa, J. (2015). *Inteligencia Emocional*. Obtenido de *Inteligencia Emocional*.
Obtenido de
<https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/310420/TJRMJ.pdf?seque>
- Morales, F. (2018). *Conozca 3 tipos de investigación: Descriptiva, Exploratoria y Explicativa*. Colombia: Metodología.
- Muñoz. (2017). Deporte colectivo. *Insti educativo*, 3-9.
- Nolasco, M. (2021). Estrategias enseñanza en Ecuador. *Premiun*, 7.
- Palmero, F. (2008). *Motivación y Emoción*. España: Mc Graw Hill.
- Paredes, M. (2017). Uso del teléfono celular como distractor del proceso enseñanza –aprendizaje. *Investigación*, 4-5.
- Pérez, C. (12 de Noviembre de 2021). *Reglas del básquetbol: ¿cómo se juega este deporte?* Obtenido de <https://journey.app/blog/reglas-del-basquetbol/#:~:text=El%20b%C3%A1squetbol%20es%20un%20deporte,tirarla%20dentro%20para%20anotar%20puntos.v>
- Piaggio, L. (2011). Alimentación infantil en el ámbito escolar: entre patios, aulas y comedores. *Scielo*, 4-7.
- Polgar, J. (2016). Ajedrez . *Liibrary*, 16-20.
- Pulido, M. (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Redalyc*, 14-19.
- Ramírez, L. (2013). El fútbol. *Educación*, 6-12.
- Reinoso, R. (2021). *La alimentación saludable en las aulas*. España: Wenaliment.
- Reyes, R., & Alvarado, C. (2020). *La investigación documental para la comprensión ontológica del objeto de estudio*. Bolívar: Comunidades y colecciones.
- Ribot. (2020). *Efectos de la COVID-19 en la salud mental de la población*. Revista Habanera de Ciencias Médicas.

- Rodríguez, A. (2015). El deporte en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Buenos Aires*, 7-10.
- Rodríguez, G. (2019). *Alimentación y nutrición aplicada*. (U. del Bosque (ed.)).
- Rodríguez, S. (2018). *Bienestar emocional de los estudiantes universitarios: el papel de la orientación a metas y las percepciones de control*. Obtenido de PUBLICACIONES:
<https://revistaseug.ugr.es/index.php/publicaciones/article/view/7324>
- Rodríguez, S. (2022). Alimentación saludable. *Adverturs*, 13-15.
- Rojas, R. (2012). Elementos para el diseño de técnicas de investigación: una propuesta de definiciones y procedimientos en la investigación científica. *Tiempo de educar*, 278.
- Romero, D. (2017). Hábitos saludables. *Dirección de Asesoramiento y Desarrollo Estudiantil*, 8-15.
- Ruiz, & Bastidas. (2015). Consejos sobre actividad física. En A. Físicas..
- Ruiz, G. (2009). Los valores en el deporte . *Reevista de educación*, 9-12.
- Salud, O. M. (2017). *Recomendaciones Mundiales sobre Actividad Física para la salud*. Suiza: Ginebra.
- Sanchez, A. (2011). Respeto, la mayor victoria en cualquier depor. *Deporte*, 6-20.
- Sanjuán. (2018). *Rasgos de personalidad y recursos psicológicos como predictores del bienestar emocional en adolescentes con y sin formación en escuelas de tauromaquia*. . Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.
- Santos, N. (2012). *Influencia de la cultura en los hábitos alimenticios*. Lima: Adventur aliment.
- Suárez, E. (2015). La disciplina como valor . *Scielo*, 7-9.
- Trujillo, A. (2014). El Hombre un ser social. *Revista Unimar*, 3-7.
- Tuamawta. (2010). Estrategias de aprendizaje. *Scielo*, 5-8.
- Valdez, R. (2015). *El Voleibol*. México: Deportes.
- Velasquéz. (2017). *Análisis de la relación entre la salud mental y el malestar humano en el trabajo*. Equidad y Desarrollo.
- Viera. (2018). *Relationship between physical activity, nutrition, and family in school-aged youth*. Londres: Retos.

19. ANEXOS

Anexo 1: Matriz de pertinencia

Tema: el deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula

Objetivos de Plan nacional del buen vivir	Línea de investigación	Sublíneas de investigación	Título	Problema (pregunta)	Objetivo general
Garantizar una vida digna con iguales oportunidades para todas las personas.	Educación, comunicación y diseño para el desarrollo humano social	Educación y sociedad	El deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula	¿Cómo influye el deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula?	Fomentar el deporte y la alimentación saludable de los estudiantes para el mejoramiento de su estilo de vida del séptimo año de la Unidad Educativa “Luis Napoleón Dillon” ubicada en el Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi, año 2023.

Anexo 3: Matriz de operacionalización de variables

Tema: El deporte y la alimentación saludable de los estudiantes en el aula

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS O PREGUNTAS	TÉCNICA Y O/ INSTRUMENTOS
El deporte	El deporte puede definirse como una actividad física y mental estructurada, reglamentada y competitiva que se lleva a cabo con el objetivo de mejorar la condición física, desarrollar habilidades específicas, promover la salud entretener y fomentar los valores como el trabajo en equipo, la	El deporte	Definición	¿Por qué cree que es importante el deporte en su vida?	Técnica: entrevista Instrumento: guía de entrevista
			Importancia		
			Características	¿Usted conoce la clasificación del deporte?	
			Beneficios		
		Clasificación	¿Qué deporte le gusta practicar y con qué frecuencia lo realiza?		
		Capacidades	Velocidad	¿Cuáles son las capacidades físicas (velocidad, agilidad,	
			Agilidad		
Resistencia					

	disciplina, el respeto y la superación personal.	físicas	Fuerza	resistencia, fuerza y flexibilidad) que desarrolla usted al realizar deporte?		
			Flexibilidad			
		Fomentar Valores	Disciplina	¿Qué valores pone en práctica usted al realizar deporte?		
			Respeto			
			Solidaridad	¿Cuál es la razón por la que hace ejercicio físico?		
			Trabajo en equipo			
			Superación personal		¿Por qué es importante el trabajo en equipo al realizar deportes?	
					Definición	¿Qué es para ti una alimentación saludable?
					Características	

Alimentación saludable	La alimentación se refiere al proceso mediante el cual los seres vivos obtienen y consumen alimentos necesarios para su subsistencia y desarrollo. Es un acto fundamental para el mantenimiento de la vida y la salud. La alimentación no se limita únicamente a la ingesta de alimentos, sino que implica la selección, preparación y consumo adecuado de los mismo, teniendo en cuenta sus propiedades nutritivas, el equilibrio entre los diferentes grupos de alimentos.	Alimentación saludable	Clasificación	¿Cree usted que es importante lavar los alimentos antes de consumir, por qué? ¿Cuántas veces al día se alimentas?
			Hábitos saludables	
			Riesgos de alimentarse mal	
		Preparación y consumo	Manipulación de alimentos	¿Conoce usted sobre las buenas prácticas para manipular los alimentos que consume diariamente? ¿Selecciona los alimentos antes de consumirlos diariamente, cuáles?
			Selección de alimentos	
			Cocción de alimentos	
			Consumo de alimentos	

			Higiene de los alimentos	
		Propiedades nutritivas	Macro nutrientes esenciales: proteínas, grasas e hidratos de carbono.	¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia, por qué?
			Micro nutrientes: vitaminas, minerales y valores energéticos.	¿Cuáles son los alimentos que debemos consumir diariamente?

Anexos 4: Instrumentos Guías de entrevistas



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA AL DOCENTE

OBJETIVO: Obtener información acerca del deporte y la alimentación saludable de los estudiantes del séptimo año, de la Unidad Educativa "Luis Napoleón Dillon".

INVESTIGADORAS: Jácome Mayra - Lema Gissela

FECHA:

N°	PREGUNTAS
1	¿Considera usted que el deporte es importante en la vida de los estudiantes?
2	¿Qué deporte practican los estudiantes en su tiempo libre?
3	¿Qué actividades promueve usted para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes (velocidad, agilidad, resistencia, fuerza y flexibilidad)?
4	¿Cuándo realizan deporte los estudiantes que valores considera usted que transmiten?
5	¿Cree usted que es importante fomentar el trabajo en equipo en los estudiantes?
6	¿Conoce usted, que es una alimentación saludable??
7	¿Sabe usted si los estudiantes lavan los alimentos antes de consumirlos, por qué?
8	¿Conoce usted cuantas veces se alimentan los estudiantes en el día?
9	¿Conoce usted si los estudiantes tienen buenas prácticas de manipulación de alimentos?
10	¿Qué tipo de alimentos recomendaría usted consumir diariamente a los estudiantes?



UNIVERSIDAD
TÉCNICA DE
COTOPAXI



Carrera de
Educación Básica

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A PADRES DE FAMILIA

OBJETIVO: Obtener información acerca del deporte y la alimentación saludable de los estudiantes del séptimo año, de la Unidad Educativa "Luis Napoleón Dillon".

INVESTIGADORAS: Jácome Mayra - Lema Gissela

FECHA: 31-05-2023

N°	PREGUNTAS
1	¿Cree usted que el deporte es fundamental en la vida de su hijo/a?
2	¿Qué deporte practica su hijo/a y con qué frecuencia lo hace?
3	¿Considera que su hijo/a es más veloz, ágil, fuerte o tiene mayor resistencia o flexibilidad al momento de realizar algún deporte, por qué?
4	¿Sabe usted los valores que practica su hijo/a, al realizar deporte?
5	¿Piensa usted que al realizar deporte su hijo/a, trabaja en equipo?
6	¿Conoce usted sobre la alimentación saludable?
7	¿Cree usted que antes de servirse los alimentos su hijo/a debe lavarlos?
8	¿Cuántas veces al día se alimenta su hijo/a?
9	¿Usted conoce si su hijo/a aplica diariamente buenas prácticas de manipulación de alimentos?
10	¿Qué alimentos prefiere dar a su hijo/a para su alimentación diaria?



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

EXTENSION PUJILI

CARRERA: LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA

GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A ESTUDIANTES

OBJETIVO: Obtener información acerca del deporte y la alimentación saludable de los estudiantes del séptimo año, de la Unidad Educativa "Luis Napoleón Dillon".

INVESTIGADORAS: Jácome Mayra - Lema Gissela

FECHA:

Nº	PREGUNTAS
1	¿Por qué cree que es importante el deporte en su vida?
2	¿Qué deporte le gusta practicar y con qué frecuencia lo realiza?
3	¿Cuáles son las capacidades físicas (velocidad, agilidad, resistencia, fuerza y flexibilidad) que desarrolla usted al realizar deporte?
4	¿Qué valores pone en práctica usted al realizar deporte?
5	¿Por qué es importante el trabajo en equipo al realizar deportes?
6	¿Qué es para ti una alimentación saludable??
7	¿Cree usted que es importante lavar los alimentos antes de consumirlos, por qué?
8	¿Cuántas veces al día se alimenta?
9	¿Conoce usted sobre las buenas prácticas para manipular los alimentos que consume diariamente?
10	¿Qué tipo de alimentos consume con mayor frecuencia, por qué?

Anexo 5: Matriz de procesamiento de información

**MATRIZ DE PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
GUÍA DE ENTREVISTA**

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
1. El deporte es fundamental en la vida				
Padre de familia 1	Si porque el realizar diferentes deportes nos ayuda a mejorar la calidad de vida facilitando el mejoramiento del estado físico y también el estado emocional en que se encuentra mi hija.	ayuda a mejorar la calidad de vida, mejoramiento del estado físico y emocional	Calidad de vida, mejoramiento del estado físico y emocional	Importancia del deporte
Estudiante 1	Es importante porque voy a tener una buena salud, también comparto con mis amigos, y me divierto al realizar deporte	buena salud y me divierto al realizar deporte	Buena salud al realizar deporte	
Docente 1	El deporte es una actividad física muy importante en los estudiantes debido a que desarrolla el movimiento corporal, desarrollo físico y mental de los educandos dentro del campo educativo y sociocultural	El deporte es importante, desarrolla el movimiento corporal y mental	El deporte es importante	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
2. Tipo de deporte que práctica y la frecuencia que lo hace				
Padre de familia 1	Mi hijo práctica el fútbol y el básquet lo realiza 5 veces a la semana para mejorar su salud y mantener un equilibrio en su estado de ánimo.	práctica el fútbol y el básquet lo realiza 5 veces a la semana	Fútbol y básquet	Deporte colectivo
Estudiante 1	Yo practico el básquet y el fútbol , el básquet lo práctico dos veces a la semana, más me gusta practicar el futbol todos los días.	Practico básquet y fútbol , todos los días.	Básquet y fútbol	
Docente 1	En su mayoría se dedican al fútbol , práctica que lo realizan a diario en la institución cabe también mencionan que algunos de ellos asisten a escuelas que funcionan dentro del cantón.	Fútbol lo realizan a diario en la institución	Fútbol	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
3. Capacidades físicas que desarrolla al realizar deporte				
Padre de familia 1	Considero que mi hija es flexible porque mueve sus articulaciones libremente y al momento de jugar básquet lo realiza de una manera amplia.	flexible mueve sus articulaciones libremente	Flexibilidad	Capacidades físicas
Estudiante 1	Yo desarrollo la fuerza cuando meto un gol al arco y también la resistencia al correr largas distancias.	fuerza y la resistencia al correr.	Fuerza y resistencia.	
Docente 1	Realizan carreras de resistencia, velocidad, gimnasio, carrera de postas, lanzamiento de la pelota y practicar juegos tradicionales (rayuela, trompos, canicas, etc.)	resistencia, velocidad, gimnasio, y practicar juegos tradicionales	Resistencia y velocidad	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
4. Valores que práctica al realizar deporte				
Padre de familia 2	Si mi hijo es disciplinado porque todas las tardes lo práctica y disfruta de hacerlo, también es respetuoso con sus amigos.	Disciplinado, respetuoso con sus amigos.	Disciplina y respeto	Práctica de valores
Estudiante 2	Yo soy solidario con mis amigos al momento de compartir el balón, cuando se caen yo les ayudo a levantarse.	Soy solidario con mis amigos.	Solidaridad	
Docente 1	En los estudiantes es clara visualizar la práctica de los valores como el respeto, honestidad, amor, lealtad, amistades y equidad	respeto, honestidad, lealtad y equidad	Respeto, honestidad y lealtad	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
5. Al realizar deporte trabaja en equipo				
Padre de familia 1	Si porque entre ellos hay una socialización de compañerismo que ayuda a apoyarse mutuamente al realizar deporte y poder vencer sus miedos.	compañerismo ayuda a apoyarse mutuamente al realizar deporte	Compañerismo, apoyarse, realizar deporte	Trabajo en equipo
Estudiante 2	Porque si trabajamos en equipo compartimos habilidades de los demás compañeros y es importante jugar todos.	en equipo compartimos habilidades	Compartimos habilidades.	
Docente 1	Sí, porque el trabajo en equipo es muy productivo debido a que se fomenta las relaciones sociales respetando las diferentes individualidades de los estudiantes.	el trabajo en equipo fomenta las relaciones sociales	Relaciones sociales	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
6. Conoce sobre la alimentación saludable				
Padre de familia 1	Si la alimentación saludable es consumir alimentos adecuados para nuestro cuerpo que nos ayude a tener un buen estado de salud , así como prevenir enfermedades a futuro.	consumir alimentos adecuados ayude a tener un buen estado de salud , prevenir enfermedades	Buen estado de salud	Alimentación Saludable
Estudiante 1	El consumir alimentos en buen estado, nos brinda energía , minerales, para que nuestro cuerpo este sano y fuerte .	consumir alimentos brinda energía , cuerpo sano y fuerte.	Consumir alimentos brinda energía	
Docente 1	Es cuando ingerimos alimentos ricos en nutrientes para mantenernos sanos y llenos de mucha energía	alimentos ricos en nutrientes para mantenernos sanos	Alimentos sanos	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
7. Antes de servirse los alimentos debe lavarlos				
Padre de familia 1	Si es fundamental lavarse las manos para prevenir gérmenes y mantener los alimentos seguros para el consumo adecuado y proteger el bienestar de nuestra salud.	mantener los alimentos seguros y proteger nuestra salud.	Alimentos seguros, proteger la salud	Hábitos saludables
Estudiante 3	Si porque nos podemos infectar de bacterias y nos podemos morir por no lavar los alimentos	podemos infectar de bacterias por no lavar los alimentos	Lavar los alimentos	
Docente 1	La mayoría practican este hábito que es muy importante para prevenir enfermedades y evitar consumir alimentos contaminados.	practican este hábito para prevenir enfermedades,	Practican este hábito para prevenir enfermedades	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
8. Cuántas veces al día se alimenta				
Padre de familia 2	Se alimenta 4 veces al día, al momento de desayunar, el recreo de su escuela, el almuerzo y en la noche para descansar consumimos una taza de café con pan o galletas.	Se alimenta 4 veces al día, desayuno, recreo, almuerzo, noche	Alimentación 4 veces al día	Consumo de alimentos
Estudiante 3	Yo me alimento 3 veces al día, el desayuno, el almuerzo y la merienda, no me alimento en el recreo porque mi mami no me da dinero.	Me alimento 3 veces al día, desayuno, almuerzo y merienda,.	Me alimento 3 veces al día	
Docente 1	La mayoría de ellas han manifestado que se alimentan 3 veces al día (café, almuerzo y merienda)	se alimentan 3 veces al día (café, almuerzo y merienda)	Se alimentan 3 veces al día	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
9. Aplica diariamente buenas prácticas de manipulación de alimentos				
Padre de familia 1	Mi hija si práctica las buenas prácticas de manipulación de alimentos al lavarse las manos y los alimentos, compran los alimentos en buen estado y que alimento tiene su lugar.	lavarse las manos y alimentos, compran alimentos en buen estado	Alimentos en buen estado	Manipulación de alimentos
Estudiante 1	Si conozco las buenas prácticas, ya que me ayuda a prevenir enfermedades y también puedo enseñar a mis amigos	Buenas prácticas ayuda a prevenir enfermedades	Buenas prácticas	
Docente 1	Se ha fomentado la práctica para la manipulación de alimentos, pero se ha notado que muy pocos practican este hábito.	la manipulación de alimentos muy pocos practican este hábito	Manipulación de alimentos	

Análisis descriptivo				
Indicadores	Transcripción del texto	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
10. Alimentos que prefiere para su alimentación diaria				
Padre de familia 3	Yo como su madre prefiero darle frutas y vegetales para que esté lleno de energía.	frutas y vegetales	Frutas y vegetales	Clasificación de alimentos
Estudiante 2	Yo consumo carne , comida de grano y las frutas porque mi mami me da para crecer fuerte y sano.	Consumo carne, frutas para crecer fuerte y sano.	Carne, frutas	
Docente 1	Frutas que contengan vitaminas y alimentos que contengan proteínas para una adecuada alimentación.	Frutas que contengan vitaminas y proteínas y alimentos proteínas	Vitaminas y proteínas	Propiedades nutritivas

Anexo 6: Matriz de resultados

Matriz de Resultados de Padres de Familia

	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
1	ayuda a mejorar la calidad de vida, mejoramiento del estado físico y emocional	Calidad de vida, mejoramiento del estado físico y emocional	Beneficios del deporte
	favorece el proceso de crecimiento, reduce los riesgos de sufrir enfermedades	Favorece el crecimiento, reduce los riesgos de sufrir enfermedades	
	permite tener buenos hábitos, mejora las relaciones sociales	Buenos hábitos, mejora las relaciones sociales	
2	práctica el fútbol y el básquet lo realiza 5 veces a la semana	Fútbol y básquet	Deporte colectivo
	Le gusta fútbol y natación, lo práctica 3 veces a la semana	Fútbol y natación	
	le gusta el fútbol y lo práctica una vez a la semana	Fútbol	
3	flexible mueve sus articulaciones libremente	Flexibilidad	Capacidades físicas
	es veloz, resistente y ágil para realizar deporte	Velocidad, resistencia y agilidad	
	es resistente al practicar deporte y es constante	Resistencia	
4	trabajo en equipo aprende de los demás, es respetuosa con sus compañeros y con las reglas del deporte.	Trabajo en equipo y respeto	Práctica de Valores

	Disciplinado, respetuoso con sus amigos.	Disciplina y respeto	
	práctica la disciplina, solidaridad, ayuda a entrenar y a mejorar	Disciplina y la solidaridad	
5	compañerismo ayuda a apoyarse mutuamente al realizar deporte	Compañerismo, apoyarse, realizar deporte	Trabajo en equipo
	ayudar a tener mejores resultados en el deporte, desarrollo de habilidades sociales	Mejores resultados, habilidades sociales	
	Aprende, comparten habilidades, experiencias y un objetivo en común.	Aprende, comparten habilidades, experiencias, objetivo común.	
6	consumir alimentos adecuados ayude a tener un buen estado de salud, prevenir enfermedades	Buen estado de salud	Alimentación Saludable
	brindar nutrientes necesarios a nuestro cuerpo, alimentación de calidad, cuerpo sano	Nutrientes necesarios alimentación de calidad, cuerpo sano	
	alimentación saludable, vida sana, prevenir enfermedades.	Vida sana, prevenir enfermedades.	
7	mantener los alimentos seguros y proteger nuestra salud.	Alimentos seguros, salud	Hábitos saludables
	prevenir enfermedades como la Salmonella	Prevenir enfermedades	
	prevenir intoxicaciones en los alimentos, no lavarse las manos contamina, causando enfermedades.	Prevenir intoxicaciones	

8	se alimenta 5 veces al día desayuno, refrigerio, almuerzo, refrigerio, merienda.	Alimentación 5 veces al día	Consumo de alimentos
	Se alimenta 4 veces al día, desayuno, recreo, almuerzo, noche	Alimentación 4 veces al día	
	se alimenta 3 veces al día, desayuno, almuerzo y merienda	Alimentación 3 veces al día	
9	lavarse las manos y alimentos, compran alimentos en buen estado	Alimentos en buen estado	Manipulación de alimentos
	lavarse las manos antes de consumir los alimentos, cocinar bien los alimentos.	Cocinar bien los alimentos	Cocción de alimentos
	buena higiene en los alimentos.	Higiene en los alimentos.	Higiene de los alimentos
10	verduras, frutas, jugos, comida en grano.	Verduras, frutas, jugos, comida en grano.	Clasificación de alimentos
	frutas, verduras, lácteos y cereales.	Frutas, verduras, lácteos y cereales.	
	frutas y vegetales	Frutas y vegetales	

Matriz de resultados del estudiante

	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
1	buena salud y me divierto al realizar deporte	Buena salud al realizar deporte	Importancia del deporte
	ayuda a crecer sano y fuerte, mayor concentración	Crecer sano y mayor concentración	
	Cuidar mi cuerpo, no tener enfermedades.	Cuidar mi cuerpo	

2	Practico básquet y fútbol, todos los días.	Básquet y fútbol	Deporte colectivo
	Me gusta fútbol lo hago el fin de semana	Fútbol	
	Me gusta practicar el fútbol en las tardes	Fútbol	
3	fuerza y la resistencia al correr.	Fuerza y resistencia.	Capacidades físicas
	velocidad y también soy ágil.	Velocidad y agilidad.	
	resistencia cuando corro, soy veloz	Resistencia y velocidad	
4	respeto las reglas del deporte y soy solidario ayudo	Respeto y solidaridad	Práctica de valores
	Soy solidario con mis amigos.	Solidaridad	
	respeto y trabajo en equipo.	Respeto	
5	en equipo comparto experiencias	Comparto experiencias	Trabajo en equipo
	en equipo compartimos habilidades	Compartimos habilidades.	
	aprendemos de nuestros compañeros y ellos aprenden de nosotros.	Aprendemos de nuestros compañeros.	
6	consumir alimentos brinda energía, cuerpo sano y fuerte.	Consumir alimentos brinda energía	Alimentación saludable
	comer sano para no tener enfermedades, crecer fuertes	Comer sano	
	comer frutas, vegetales, leche, cuerpo sano y saludable	Cuerpo sano y saludable	
7	si no lavamos nos podemos enfermar	Lavar	Hábitos saludables
	prevenir enfermedades crecer sanos y fuertes.	Prevenir enfermedades	

	podemos infectar de bacterias por no lavar los alimentos	Lavar los alimentos	
8	Me alimento 4 veces al día, recreo, almuerzo, tarde y la merienda.	Me alimento 4 veces al día	Consumo de alimentos
	Me alimento 5 veces al día, desayuno, recreo, almuerzo, en la tarde y merienda.	Me alimento 5 veces al día	
	Me alimento 3 veces al día, desayuno, almuerzo y merienda,.	Me alimento 3 veces al día	
9	Buenas prácticas ayuda a prevenir enfermedades	Buenas prácticas	Manipulación de alimentos
	ayudan a mantener alimentos en buen estado	Alimentos en buen estado	Selección de alimentos
	ayuda a cuidar mi cuerpo y a no tener enfermedades	Cuidar mi cuerpo	Higiene de los alimentos
10	Me alimento de frutas, leche, yogurt, son saludables	Frutas, leche, yogurt.	Clasificación de alimentos
	Consumo carne, frutas para crecer fuerte y sano.	Carne, frutas	
	Consumo cereales, jugo de frutas, vegetales, pollo, carne, pescado, son alimentos saludables	Cereales, jugo de frutas, vegetales, pollo, carne, pescado.	

Matriz de resultados del docente

	Enunciado descriptivo parcial	Enunciado descriptivo sintético	Categoría
1	El deporte es importante, desarrolla el movimiento corporal y mental	Importancia del deporte	Importancia del deporte

2	Fútbol lo realizan a diario en la institución	Fútbol	Deporte colectivo
3	resistencia, velocidad, gimnasio, y practicar juegos tradicionales	Resistencia y velocidad	Capacidades físicas
4	respeto, honestidad, lealtad y equidad	Respeto, honestidad y lealtad	Práctica de valores
5	el trabajo en equipo fomenta las relaciones sociales	Relaciones sociales	Trabajo en equipo
6	alimentos ricos en nutrientes para mantenernos sanos	Alimentos sanos	Alimentación saludable
7	practican este hábito para prevenir enfermedades	Practican este hábito para prevenir enfermedades	Hábitos saludables
8	se alimentan 3 veces al día (café, almuerzo y merienda)	Se alimentan 3 veces al día	Consumo de alimentos
9	Muy pocos practican este hábito	Muy pocos practican este hábito	Manipulación de alimentos
10	Frutas que contengan vitaminas y alimentos proteínas	Vitaminas y proteínas	Propiedades nutritivas

Anexo 7: Hojas de vida**DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DOCENTE****DATOS PERSONALES:**

APELLIDOS: LOGROÑO HERRERA

NOMBRES: LORENA DEL ROCÍO

CÉDULA DE CIUDADANIA: 0501976120

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: LATACUNGA 29/03/1973

DIRECCIÓN DOMICILIARIA: CIUDADELA RUMIPAMBA

TELÉFONO CONVENCIONAL: 032810-713 TELÉFONO CELULAR:

0987122777

TIPO DE DISCAPACIDAD: Ninguna # CARNÉ CONADIS: NO

CORREO ELECTRONICO: lorena.logrono@utc.edu.ec**ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS**

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CODIGO DEL REGISTRO SENESCYT
TERCERO	Licenciada en Ciencias de la Educación, Especialidad Cultura Física	27 de Agosto del 2002	1020-02-180334
CUARTO	Magíster en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo	06 de Diciembre del 2017	1010-2017-1910291
	Diploma Superior en Didáctica de la Educación Superior	28 de Julio del 2010	1020-10-713971
	Magíster en Educación Superior	31 de Marzo del 2006	1005-06-646335

HISTORIAL PROFESIONAL:

EXTENSIÓN EN LA QUE LABORA: EXTENSIÓN PUJILÍ

CARRERA A LA QUE PERTENECE: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
BÁSICA

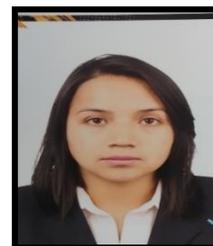
ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA: CIENCIAS
DE LA EDUCACIÓN

FECHA DE INGRESO A LA UTC: 16/04/2001



FIRMA

CURRUCULUM VITAE



DATOS PERSONALES:

Apellidos: Jácome Toaquiza
Nombres: Mayra Alexandra
Estado civil: Casada
Cedula de ciudadanía: 050375059-8
Nacionalidad: Ecuatoriana
Lugar de nacimiento: Latacunga
Fecha de nacimiento: 28 de junio de 1996
Dirección domiciliaria: Av. Velasco Ibarra, Barrio San Sebastian
Teléfono celular: 0979098361
Sexo: Femenino
Tipo de sangre: ORH+
Correo electrónico: mayra.jacome0598@utc.edu.ec

ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria: Escuela Dr. Pablo Herrera

Secundaria: Colegio Militar N° 13 Patria

Superior: Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Facultad de Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica

CURRUCULUM VITAE

DATOS PERSONALES:

Apellidos:	Lema Quinatoa
Nombres:	Gissela Tatiana
Estado civil:	Soltera
Cedula de ciudadanía:	050460724-3
Nacionalidad:	Ecuatoriana
Lugar de nacimiento:	Tanicuchi
Fecha de nacimiento:	17 de febrero del 2000
Dirección domiciliaria:	Barrio San José de la parroquia de Tanicuchi.
Teléfono celular:	0992640653
Sexo:	Femenino
Tipo de sangre:	ORH+
Correo electrónico:	gissela.lema7243@utc.edu.ec



ESTUDIOS REALIZADOS

Primaria: Unidad Educativa Marco Aurelio Subía- Batalla De Panupali

Secundaria: Unidad Educativa Marco Aurelio Subía- Batalla De Panupali

Superior: Estudiante de la Universidad Técnica de Cotopaxi Facultad de Ciencias Humanas Y Educación- Mención Educación Básica