



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A ESTUDIANTES DE 10 A 13 AÑOS DE
LA ESCUELA BOLÍVAR BENÍTEZ PARA DESARROLLAR LA PARTE
FÍSICA INTELECTUAL

PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A ESTUDIANTES DE 10 A 13
AÑOS DE LA ESCUELA BOLÍVAR BENÍTEZ PARA
DESARROLLAR LA PARTE FÍSICA INTELECTUAL

PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2018



UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN
CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

EXAMEN COMPLEXIVO

ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A ESTUDIANTES DE 10 A 13 AÑOS DE LA
ESCUELA BOLÍVAR BENÍTEZ PARA DESARROLLAR LA PARTE FÍSICA
INTELECTUAL

PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RIVAS CUN HECTOR IVAN

MACHALA, 12 DE ENERO DE 2018

MACHALA
12 de enero de 2018

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A ESTUDIANTES DE 10 A 13 AÑOS DE LA ESCUELA BOLÍVAR BENÍTEZ PARA DESARROLLAR LA PARTE FÍSICA INTELECTUAL, hacemos constar que luego de haber revisado el manuscrito del precitado trabajo, consideramos que reúne las condiciones académicas para continuar con la fase de evaluación correspondiente.

RIVAS CÚN HECTOR IVAN
0702502097
TUTOR - ESPECIALISTA 1

AGUÍNDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561355
ESPECIALISTA 2

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE
0702696352
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: miércoles 24 de enero de 2018 - 16:18

Urkund Analysis Result

Analysed Document: PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO_PT-011017.pdf
(D34212503)
Submitted: 12/26/2017 6:06:00 PM
Submitted By: titulacion_sv1@utmachala.edu.ec
Significance: 0 %

Sources included in the report:

Instances where selected sources appear:

0

CLÁUSULA DE CESIÓN DE DERECHO DE PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL

El que suscribe, PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A ESTUDIANTES DE 10 A 13 AÑOS DE LA ESCUELA BOLÍVAR BENÍTEZ PARA DESARROLLAR LA PARTE FÍSICA INTELECTUAL, otorga a la Universidad Técnica de Machala, de forma gratuita y no exclusiva, los derechos de reproducción, distribución y comunicación pública de la obra, que constituye un trabajo de autoría propia, sobre la cual tiene potestad para otorgar los derechos contenidos en esta licencia.

El autor declara que el contenido que se publicará es de carácter académico y se enmarca en las disposiciones definidas por la Universidad Técnica de Machala.

Se autoriza a transformar la obra, únicamente cuando sea necesario, y a realizar las adaptaciones pertinentes para permitir su preservación, distribución y publicación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Técnica de Machala.

El autor como garante de la autoría de la obra y en relación a la misma, declara que la universidad se encuentra libre de todo tipo de responsabilidad sobre el contenido de la obra y que asume la responsabilidad frente a cualquier reclamo o demanda por parte de terceros de manera exclusiva.

Aceptando esta licencia, se cede a la Universidad Técnica de Machala el derecho exclusivo de archivar, reproducir, convertir, comunicar y/o distribuir la obra mundialmente en formato electrónico y digital a través de su Repositorio Digital Institucional, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico.

Machala, 12 de enero de 2018


PINZA SANMARTIN WILLAM FERNANDO
0704874270

DEDICATORIA

Primeramente a Dios, por darme la sabiduría y las facultades para culminar este Trabajo de Titulación; a mis hijos que son mi orgullo y mi motor para seguir superándome y por haber puesto en mi camino a aquellas personas y profesionales que han sido mi guía y soporte en nuestra vida profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme una buena salud en este proceso estudiantil, por cumplir unas de mis metas planteadas en el recorrido de nuestra vida cotidiana y sobre todo a la Universidad Técnica de Machala por darme los lineamientos y procedimientos a seguir cumpliendo todos los requisitos planteados para la obtención de nuestro título.

RESUMEN

Para desarrollar este trabajo se realizó un breve estudio acerca de cómo está el tema en la nutrición en la Unidad Educativa Básica Bolívar Benítez de la Ciudad de Machala, lo mismo que me ha llevado a trabajar en este proyecto de orientación nutricional en preadolescentes de diez, once, doce y trece años, para su formación, tanto en el aspecto intelectual, físico y psicológico.

La nutrición es un tema muy relevante, tanto para los padres de familia, docente y estudiante de la institución, porque deben mantener una información segura de que los alimentos que ingieren, ya sea una alimentación sana o no una mala alimentación, por lo que se debe tener en cuenta cuales son los factores importantes que los preadolescentes necesitan para su crecimiento.

El desarrollo del preadolescente se encuentra inmerso en este tema, el mismo que a través de sus cambios biológicos que demuestran los niños en la etapa de 10 a 13 años forman parte de su desempeño en la parte física intelectual.

PALABRAS CLAVES: actividad física, intelectual, niños de 10 a 13 años, nutrición.

ABSTRACT

To develop this work a brief study about how is the theme of nutrition in the unit education basic Bolivar Benitez of the city of Machala, same thing that led me to work on this project of nutritional guidance in preteens of ten, eleven, twelve and thirteen years, to his training, both in the intellectual, physical, and psychological aspect.

Nutrition is a very important issue, both for the parents, teacher and student of the institution, because they must keep a safe that information foods that ingest, whether a healthy diet or not poor diet, by what must be in which are the important factors that preteens need for their growth.

The development of the preteen is immersed in this subject, which form part of their performance on the physical part intellectual through their biological changes showing children at the stage of 10 to 13 years

KEY WORDS: physical activity, intellectual, children from 10 to 13 years old, nutrition.

ÍNDICE

DEDICATORIA	VII
AGRADECIMIENTO	VIII
RESUMEN	IX
ABSTRACT	X
ÍNDICE	XI
INTRODUCCIÓN	12
DESARROLLO	14
La actividad física en preadolescentes	14
El desarrollo intelectual de los preadolescentes	15
Cambios que presentan los preadolescentes	16
La nutrición direccionada a los preadolescente	17
Dieta balanceada	19
Recomendaciones	20
CONCLUSIONES	21
BIBLIOGRAFÍA	22

INTRODUCCIÓN

Mediante esta investigación se puede ir analizando como es el proceso de desarrollo en la parte física intelectual de los preadolescentes mediante su nutrición, por lo que se puede tener diferentes puntos importantes que se compromete el licenciado de educación física a indagar a través del proceso de desempeño, ya sea en la práctica deportiva que realiza durante su horas laborales, esto esencial por lo que contribuye al bienestar cognitivo, físico, social y emocional.

En los preadolescentes, la actividad física disfrutada por los alumnos ayuda y es permitida de actuar efectivamente en el aspecto psicológico y social como la autoestima, en el que se ve influir beneficiosamente en la función cerebral y cognitiva de cada uno de estos estudiantes, por lo cual su imagen corporal y rendimiento académico se ven favorablemente fortalecidos. Reloba, Chiroso y Reigal (2015) afirman. “la Actividad física están asociadas a un enriquecimiento de rendimiento académico, estructura cognitiva y funciones cerebrales, frente a lo que no encuentran evidencia en la relación entre variable como actividad física y rendimiento académico, atención o rendimiento cognitivo general”. (p.03) por eso se debe tener en cuenta que los beneficios de los preadolescentes a través de una organización correcta de sus ocupaciones intelectuales, dentro de sus actividades diarias no se encuentren afectando en su rendimiento académico en la institución.

Dentro de esta fase los preadolescente empiezan su lapso deportivo, por su ecuánime desarrollar de las capacidades de cada una de ellos, las cuales deben responder a sus necesidades, intereses y posibilidades. El objetivo de este trabajo la cual se pretende investigar acerca de tener una orientación nutricional en niños y niñas para el desarrollo de la parte física intelectual dentro de las edades de diez a trece años. Además conocer el desempeño que el preadolescente rinde en las actividades que le involucren la resistencia es necesario para el licenciado en educación física, ya que le permite un mejor control y

evaluación en la planeación y ejecución de las actividades concernientes con los gastos energéticos que tiene cada estudiante.

La nutrición está enfocada a la alimentación que llevan los preadolescente para su crecimiento lo mismo que se debe tener un gran trabajo con los padres de familia, y así poder trabajar conjuntamente bien para el desarrollo de cada uno de ellos. Vera (2017) dice. “se requiere educar a la población y corregir los hábitos alimenticios por aquellos que resulten benéficos para a salud”. (p.04) por esta razón debemos inculcar a los padres de familia llevar una mejor alimentación que se saludable para el desarrollo y crecimiento de los hijos, con el fin de mantener un hábito alimenticio hasta la adultez; para concluir debemos tener muy encuentra que cada uno de los estudiante no tiene el mismo grado o nivel de salud que otro niño, por lo debemos ser específicos en lo se desea hacer.

DESARROLLO

La actividad física en preadolescentes

La actividad física en los preadolescente tiene una gran desempeño en su vida, por lo que fomenta su desarrollo, a través de los ejercicios físicos mejora su estado de salud, optimiza el conocimiento a partir de las experiencias, desarrollando cognitivo o cognoscitivo del estudiante.

Para los niños de las edades de diez a trece años, para ellos la actividad física consiste en una actividad recreativa, deportiva, con ejercicios programados para su mejoramiento cotidiano, los ejercicios programados en el contexto de la familia, en la escuela y sociedad, con el fin de mejorar las funciones su hábito deportivo ya sea físico e intelectual. “mejorar la motivación para que el alumnado se implique más en su aprendizaje; y aumentar la adherencia a la actividad física para lograr un estilo de vida activo y disfrutar de sus beneficios para la salud y psicosocial” (p.11) por lo que debemos haber que los preadolescentes deberían acumular un buen ánimo por un tiempo de sesenta minutos diarios para realizar una actividad física moderada, el cual reportará un beneficio aún mayor para su salud, la misma que se deberá realizar mínimo tres veces por semana actividad deportiva, hay que en esta edad los preadolescente se encuentra en mayor tiempo en actividad deportiva.

El ejercicio físico ordenado promueve la salud y construye al incremento del funcionamientos cardiovascular y respiratorio, aumenta la circulación cerebral mejorando los procesos del pensamiento, los ejercicios de resistencia para mejorar su fuerza muscular, ejercicios aeróbicos vigorosos que mejoren las funciones cardiorrespiratorios, actividades que

conlleven esfuerzo óseo, para fomentar la salud de los huesos, tienen su debido espacio y tiempo de ejercicio.

Cualidades que los preadolescentes pueden mejorar a través de la actividad físico y su rendimiento:

- Tiene un capacidad innovadora
- Mejora su nivel de conducta o comportamiento en la sociedad
- Tienen un mejor desenvolvimiento en la matemáticas
- Mejoran la capacidad de razonamiento, en la parte cognitiva

La actividad física es cada vez más importante para el desarrollo tanto físico, cognitivo y psicológico en los preadolescentes, ya que por sus crecimientos tienden a cambiar su apariencia personal, además la actividad física ayuda a mantener una vida saludable a estos estudiantes a través de los ejercicios que realice. “se puede hacer actividad física en los deportes escolares, jugando con los amigos o andando hacia el colegio o instituto” (Ramos, Jiménez, Rivera y Moren, 2016, p.165). Toda la humanidad debería realizar diariamente actividad física en forma de juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física ejercicios programados, en el contexto familiar, educativo, y social para su desarrollo.

El desarrollo intelectual de los preadolescentes

El desarrollo de habilidades intelectual cognitivo, quizás consiste en el potencial de la actividad física como intervención para mejorar el funcionamiento cognitivo, incluso disminuir el riesgo de demencia, existen varios estudios que apoyan la asociación de el ejercicio físico y un mejor funcionamiento intelectual. “en el contexto deportivo se ha venido aplicando el entrenamiento mental para el aprendizaje de habilidades motrices” (Cecchini, Fernandez y Pallasas, 2014, p.125). El ejercicio mental en los preadolescente le ayuda a

mejorar el nivel cognitivo a través de los ejercicios en el plano deportivos; los beneficios de la actividad física y el deporte han estado focalizados, en la salud de los preadolescentes y su desarrollo, ahora la ciencia ha dado un avance en la investigación, en establecer los mecanismos por los cuales el ejercicio físico mejora el rendimiento intelectual.

- Obtiene un mejor rendimiento académico y una mayor capacidad de atención
- Posee menores probabilidades de sufrir trastornos mentales o de ansiedad
- Florecimiento de su estado de ánimo y emocional.

Cambios que presentan los preadolescentes

Es el proceso de los niños a la adolescencia, la cual se manifiesta de diferentes maneras en el desarrollo de los niños, ya que mediante las investigaciones muchos autores fomentan en sus escritos que las niñas tienen a desarrollar más pronto que los niños.

En esta etapa es muy importante ofrecerles un fuerte apoyo para que tengan la confianza suficiente para tomar decisiones saludables para la vida, existen diversos cambios durante el proceso de la niñez a la adolescencia. “los cambios de la composición corporal que ocurre durante la adolescencia” (Curilem et al., 2016, p.02). Por esta razón se debe tener un mejor control del desarrollo de los preadolescentes durante su etapa de desarrollo.

La mayoría de los niños y niñas en la edad de 10 años disfrutan de los aspectos sociales del aprendizaje, a partir de los 11 años acontecen cambios importantes en lo que representa a la estructura de pensamientos, Los preadolescentes entre la edad de 12 en adelante se vuelven más conscientes de su sexualidad y la sexualidad de los otros.

En estas edades se debe empezar trabajando y fomentando la actividad física e intelectual y la alimentación sana y equilibrada, son los principales aspectos para mejorar sus

habilidades. “En la etapa escolar, la habilidad motriz es un criterio de selección natural, genera aceptación por partes de los compañeros” (Vilchez, Ruiz y Garcia, 2016, p.04). Los preadolescentes presentan un crecimiento constante entre esta etapa, tanto en el nivel cognitivo, social, y emocional. Para los preadolescentes el desarrollo de habilidades motrices es innato de su vida por lo que le da la facilidad de tener más sociabilidad entre sus compañeros.

Mejoran su nivel fisiológico:

- Aprovechamiento de los nutrientes que su cuerpo digiere
- Reduce las probabilidades de enfermedad
- Controla un estado de peso conveniente para su desarrollo
- Sustento de la energía del sistema nervioso
- Mayor rapidez al discernimiento mental
- Practica de forma correcta los ejercicios, fortalece la prevención de lesiones
- Cambio de los niveles hormonales
- Florecimiento el flujo sanguíneo en el cerebro

La nutrición direccionada a los preadolescente

La alimentación de estos preadolescentes de ser basada de alimentos que aporten energía saludable, ya que se encuentran en una vida activa y necesitan para sentirse activos, siempre y cuando exista la ayuda de los familiares. “la participación familiar debería haber estado más presente y haber sido más participes en el desarrollo de los programas dado que, justo con la escuela y el entorno, ayudan a generar y consolidar conductas saludables entre los escolares” (San Mauro et al., 2016, p.02). La nutrición es importante para establecer nuevos hábitos, la práctica nutricional durante el desarrollo los preadolescentes, la dieta y el ejercicio debe ser adaptado durante estos años que son fundamentales para su desarrollo, en el cual adquieren costumbres para toda la vida que pueden marcar diferencias

La necesidad calórica de los preadolescentes varía según su tasa de crecimiento, grado de maduración física, su composición corporal y su nivel de actividad. “la detención de esta variable o a nivel individual en los establecimientos educacionales podrán jugar un rol fundamental en un plan preventivo de salud integral” (Espinoza y Aguilar, 2015, p.05). Llevar una dieta sana y equilibrada es fundamental a la hora de gozar de un buen estado de salud, especialmente en esta edad ya que se encuentran en la etapa en la que se encuentran desarrollando su musculatura y sus huesos para ser adolescentes fuertes y sanos.

La alimentación de los preadolescentes de estar balanceada de los siguientes:

Frutas y verduras.- dentro de la alimentación de los preadolescentes se debe combinar la mitad de lo que ellos comen todos los días para su crecimiento; debe consumir las variedades de vegetales amarillo, verdes y rojos, como: brócolis, espinacas, lechuga, zanahoria, calabacitas, entre otros, cualquier vegetal que sea tolerado cocinado o crudo ya se en trozos grandes o pequeños.

Cereales, granos y legumbres.- la alimentación del estudiante debe ser equilibrada en los cereales, combinados con los granos integrales como: avena, pan de trigo, arroz integral o blanco, papas, yucas, camote, malanga, panes, pastas, fideos, lentejas, quinua, trigo entre otros.

Lácteos.- se le recomienda a que los productos lácteos sean bajos en grasa o sin grasa para tener una mejor alimentación, como: leches descremadas o semidescremadas, yogurt, queso, otros.

Proteínas magras.- estas proteínas las encontramos en la carne de res magra, pollo sin piel y pescado, cerdo; tratar de variar sus opciones de proteínas que incluyan los huevos, frijoles, guisantes y legumbres, comer por lo menos 8oz de pescado y marisco a la semana.

Grasas.- se las necesita para preparar los alimentos y que sean preferiblemente grasas saludables como aceites vegetales de oliva o semillas.

El equilibrio de la alimentación debe estar debidamente equilibrada para su consumo y tener muy buenas energías para realizar actividad física.

Nutrientes	Medidas	Descripción
Proteínas	55 gr	Se los necesita como energía
Calcio	1300mg	Para formación de la masa ósea y prevención de osteoporosis
Frutas y verduras		Estas son necesarias y adecuadas de vitaminas, minerales y fibras, para que se fortalezca la digestión
Carbohidratos	230 gr	Son importantes para dar energía a la masa corporal
Agua	1 a 2 lt.	Tomar suficiente agua.

Dieta balanceada

	grupo	Cantidad	Alimento
Desayunos	Lácteo	1 taza	Leche
	Granos	½ taza	Cereal con poca azúcar
	Frutas	1 taza	Banana mediana en rodajas
Medio día	Granos /cereales	1 unidad	1 rebanada de pan integral
	lácteos	2 cucharadas	Queso crema con sabor a fruta
Almuerzas	Grano	1 taza	Espagueti cocido
	Vegetal	½ de taza	Salsa de tomate para el espagueti
	Vegetal	¾ de taza	Vegetales mixtos al vapor
	Carnes magras/pescados	3 onzas	Pollo desmenuzado
	grasa	1 cucharada	margarina cremosa sobre los vegetales
Entre tarde	Frutas	1 taza	Papaya
	vegetales	1 taza	Leche chocolatada baja en grasa
Merienda	Granos / legumbres	1 unidad	Yuca mediana
	Vegetales	1 taza	

	Frutas	½ taza	Hojas de espinaca (ensalada con la mandarina y nueces)
	Grasas	1 oz. (un puñado chiquito)	Mandarina Nueces
	Carnes magras/pescado	1 cucharadita	Pescado al horno sazonado con limón y hierbas
	lácteos	½ taza	Yogurt sabor vainilla

Recomendaciones

- Se recomienda a que las instituciones educativas den charlas de nutrición, para los preadolescentes.
- Las familias deben de comprometerse a la supervisión de los alimentos que los preadolescentes
- Ayudarles con información sobre las necesidades e interés sobre la salud.
- No comprar alimentos que dañen su dieta o que los lleve a una mala alimentación
- Tener horarios de comida familiar
- Seleccione los alimentos ricos en vitamina C, calcio, magnesio, potasio y fibras
- Las carnes deben ser horneadas o asadas
- Usar aceites vírgenes
- Comer el pollo o pescado sin piel
- Beber abundante agua
- Usar poca sal, gras y azúcar.

CONCLUSIONES

La nutrición en los preadolescente me ha llevado a tener en cuenta que como docentes de educación física no se ha podido desarrollar un buena orientación nutricional dentro de planes estratégicos en las instituciones educativas.

Por esta razón es que se ve los bajos niveles de rendimiento académico tanto en la actividad física e intelectual de cada uno de los estudiantes entre estas edades, la cual se encuentran en diferentes cambios de su desarrollo cognitivo y corporal.

De acuerdo al objetivo de este trabajo que se ha trabajado para mantener una dieta balanceada, la cual se pretende investigar acerca de tener una orientación nutricional en niños y niñas para el desarrollo de la parte física intelectual dentro de las edades de diez a trece años, para mejorar su desarrollo en todo los aspectos corporales, emocionales e intelectuales.

Por eso se da una buena propuesta para que los estudiantes empiecen a incrementar una dieta balanceada para el desarrollo de sus vida, tanto en el nivel cognitivo o motriz, lo mismo que le ayudara a mantener un hábito saludable.

BIBLIOGRAFÍA

Reloba, Chiroso y Reigal, (2015), Relación entre actividad física, proceso cognitivo y rendimiento académico de escolares: revisión de la literatura actual, DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ramd.2015.05.008>

Vera (2017), Reseña bibliográfica del libro Yunes Zárraga, José Luis Masud (2010). Obesidad infantil en Tamaulipas. Evaluación y propuesta de solución. ISSN-1659-0201, Doi: <http://dx.doi.org/10.15517/psm.v15i1.29596>

Aguado, Díaz, Hernández y López, (2014), Apoyo a la autonomía en las clases de Educación física: percepción versus Realidad, ISSN: 1577-0354, DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.001>

Ramos, Jiménez, Rivera y Moreno, (2016) Evolución de la práctica de la actividad física en los adolescentes españoles, ISSN: 1577-0354, DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.010>

Cecchini, Fernández, y Pallasá, ssn (2014), La precisión del movimiento imaginado y la recepción de balón en niños, ISSN: 1577-0354, DOI: <http://dx.doi.org/10.15366/rimcafd2016.62.008>

Espinoza y Aguilar, (2015), Estado nutricional y capacidad física en escolares de 4 a 7 años en un establecimiento escolar público de Chile, 2014, ISSN 0212-1611, DOI: [10.3305/nh.2015.32.1.9008](http://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9008)

Ávila, Huertas y Tercedor, (2016), Programas de intervención para la promoción de hábitos alimentarios y actividad física en escolares españoles de Educación Primaria: revisión sistemática, ISSN 0212-161, DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.807>

San Mauro et al. (2016), Nutrición y actividad física en personas con discapacidad intelectual, ISSN 0717-7518, <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182016000300005>

Vilchez, Ruiz y Garcia, 2016, Estudio transcultural de la percepción de competencia escolar y tiempo de ocio, ISSN: 1577-0354, DOI: <https://doi.org/10.15366/rimcafd2017.67.012>

Curilem et al., (2016), Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes: directrices y recomendaciones, ISSN 0212-1611, DOI: <http://dx.doi.org/10.20960/nh.285>