UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

GUÍA DE NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 10-12 AÑOS QUE PRACTICAN VOLEIBOL PARA MANTENER UN BALANCE NUTRICIONAL.

VERGARA PERALTA LEONARDO DAVID
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MACHALA
2018

UTMACH

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN CULTURA FÍSICA SEMIPRESENCIAL

GUÍA DE NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 10-12 AÑOS QUE PRACTICAN VOLEIBOL PARA MANTENER UN BALANCE NUTRICIONAL.

VERGARA PERALTA LEONARDO DAVID
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

GUÍA DE NECESIDADES ENERGÉTICAS Y NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 10-12 AÑOS QUE PRACTICAN VOLEIBOL PARA MANTENER UN BALANCE NUTRICIONAL.

VERGARA PERALTA LEONARDO DAVID
LICENCIADO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

RIVAS CUN HECTOR IVAN

MACHALA, 18 DE ENERO DE 2018

MACHALA
18 de enero de 2018

Nota de aceptación:

Quienes suscriben, en nuestra condición de evaluadores del trabajo de titulación denominado Guía de necesidades energéticas y nutricionales en niños de 10-12 años que practican voleibol para mantener un balance nutricional., 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 CUN HECTOR IVAN
0702502097
TUTOR - ESPECIALISTA 1

AGUINDA CAJAPE VICENTE ANDERSON
1711561135
ESPECIALISTA 2

MONTERO ORDOÑEZ LUIS FELIPE
0702696352
ESPECIALISTA 3

Fecha de impresión: jueves 25 de enero de 2018 - 23:31

URKUND

Urkund Analysis Result

Analysed Document:	GUIA DE NECESIDADES ENERGETICAS Y NUTRICIONAES EN NIÑOS DE 10 (1).docx (D34226451)
Submitted:	12/28/2017 1:01:00 AM
Submitted By:	hrivas@utmachala.edu.ec
Significance:	4 %

Sources included in the report:

Tesis Raquel Reyes Ramos.docx (D14034946)
http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.182
http://dx.doi.org/10.15517/psm.v15i1.29596
http://dx.doi.org/10.20960/nh.798
http://dx.doi.org/10.20960/nh.391
http://dx.doi.org/10.20960/nh.285

Instances where selected sources appear:

6

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

El que suscribe, VERGARA PERALTA LEONARDO DAVID, en calidad de autor del siguiente trabajo escrito titulado Guía de necesidades energéticas y nutricionales en niños de 10-12 años que practican voleibol para mantener un balance nutricional., 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 dispociones 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, 18 de enero de 2018

VERGARA PERALTA LEONARDO DAVID
0705226553

RESUMEN

Las necesidades energéticas que presentan los niños y niñas entre las edades de diez, once y doce años en la práctica del deporte de voleibol, ha traído una gran desenlace; el mismo que se va desarrollando a través de los diversos episodios que el niño va manifestando por el paso de los años.

La alimentación de los alumnos tiene que ver en todo lo relacionado a su crecimiento, tanto en el aspecto físico, psicológico y deportivo, ya que es uno de los ejes esenciales para demostrar su enriquecimiento nutricional, se ha comprobado también que estas son las edades pico donde aparecen los trastornos de crecimiento por su mala alimentación.

Una de las consecuencia inmediatas en el progreso de los niños es el retraso del desarrollo motriz y mental, las cuales se asocian con el deterioro del desempeño intelectual de cada estudiante, su estado de salud con el pasar de los años si no se lo mejora a tiempo, por lo que una nutrición adecuada es esencial para que el niño o niña desarrollen todo su potencial humano, por lo tanto una variedad rica en nutrientes es esencial y necesaria para los cuerpos en crecimiento.

Palabras claves: nutrición, voleibol, edades de 10 a 12 años, guía de necesidades.

ABSTRACT

Energy needs with children between the ages of ten, eleven and twelve years in the practice of the sport of volleyball, has brought a great outcome; the same one that unfolds through several episodes that the child will manifest by the passage of the years.

The power of students is involved in everything related to their growth, both in the aspect of physical, psychological, and sports, since it is one of the essential axes to show nutritional enrichment, has also been proven that these are the ages Peak where are disorders of growth for their poor diet.

One of the immediate consequences in the progress of children is the motor and mental development delay, which are associated with the deterioration of the intellectual performance of each student, their State of health with l over the years if not it better be on time for what good nutrition is essential for the child to develop their full human potential, therefore a variety rich in nutrients is essential and necessary for growing bodies.

ÍNDICE

RESUMEN **1**

ABSTRACT **2**

INTRODUCCIÓN **4**

DESARROLLO **6**

Nutrición dirigida a niños 6

Tabla nutricional de niños de diez a doce años. 7

Voleibol 8

Edades de 10 a 12 años 9

Guía de necesidades. 10

Ingesta dietética de macronutrientes 10

PROPUESTA **11**

CIERRE **13**

REFERENCIA **15**

INTRODUCCIÓN

El voleibol es un deporte apasionado por los jóvenes ya que se desarrollan diferentes segmentos corporales, el mismo que desde su inicio demanda bastante entrega y concentración de cada uno de los jugadores; por lo que cada alumno al momento de que practica esta actividad físico-deportiva, se va considerando como un aspecto importante del comportamiento humano que se manifiesta en cada uno de ellos. "Niños preescolares y los conocimientos sobre hábitos saludables de estos, sus padres y profesores, que incluyen la alimentación y la actividad física, ante y después de realizar una intervención de educación alimentaria, así como valorar su eficacia" (Rodrigo, Soriano y Aldas, 2016, p.02). Los preescolares deben de tener un gran interés de la alimentación que sus padres, docentes, o médicos especialistas en nutrición les recomienda, para que puedan hacer conciencia de la mala alimentación que pueden adquirir.

Es por esta razón que su desempeño demuestra bastante desgaste energético, el mismo que se debe tener en cuenta mediante la alimentación de los estudiantes; al momento de relacionarlo con la educación física de la básica media en las edades de diez, once y doce años, en la que los niños y niñas empiezan su desarrollo físico y la pasión de este deporte se demuestra que los niños que practican actividad física deportiva diariamente obtienen diversos beneficios que lo demuestran a través de mantener un mejor funcionamiento del cognitivo, altos niveles de energía corporal, mejora sus autoestima, y mejora su comportamiento en el proceso de la enseñanza y aprendizaje.

Se debe de tener en cuenta los objetivos principales que los lleva a estos niñas y niños a enamorarse de este deporte en el que demanda bastante entrenamiento, tanto físico y mental; por lo que cada uno de ellos debe de tener una alimentación ordenada, la misma que mediante la ingesta de nutrientes se pretende analizar, comparar y evaluar los distintos conceptos y datos utilizados por diferentes investigaciones que realizan, ya que esto ayuda

a las diferentes necesidades que el estudiante se exige para mantener su resistencia, flexibilidad, fuerza, equilibrio, coordinación y concentración.

Mediante la valoración de cada niño o niña de las edades de diez, once y doce años, acerca de la nutrición que llevan y cuáles son sus necesidades nutricionales para el desempeño de la actividad física Deportiva en especial el voleibol, cuáles son las causa y consecuencias que lleva estos estudiantes a no tener esa alimentación deseada. ”Una de sus causas es la falta de educación en alimentación saludable en las escuelas y la mala alimentación que reciben los niños en sus hogar. Como consecuencia de los hábitos y conductas parentales” (Vio, Salinas, Montenegro, Gonzales y Lera, 2014, p.02). Por lo que se puede ver es que la mala nutrición de los niños viene de sus hogares por no tener un debido conocimiento de lo que es alimentarse de una manera balanceada, ya que esto debe irse estimulando en las instituciones educativas, como uno de los ejes primordiales en los niños y niñas.

DESARROLLO

Nutrición dirigida a niños

Todos los niños necesitan de nutrientes energéticos para el desarrollo de actividad física para su crecimiento, los mismos que les da la fuerza que necesitan para su recreación. A partir de edades tempranas donde los hábitos alimenticios se consolidan y se son fuertemente influidos por el entorno tanto familiar como socio cultural o deportivo. "Una dieta depende del individuo, su edad, sexo, condiciones de salud/enfermedad, la cual puede ser establecida por un nutriólogo que determine la distribución adecuada de macronutrientes" (Vera, 2017, p.03). Durante esta etapa los niños se deben alimentar de una manera balanceada donde debe influir los hábitos dietéticos que aseguren una ingesta rica y variada de alimentos con distintos nutrientes, dándole una diversidad tanto como en su textura, colores y sabores para que así le permita al escolar una buena nutrición y un crecimiento optimo y además una adecuada alimentación estimulando su averiguación gastronómica.

La nutrición que tiene los niños debe ser dirigida con nutricionista o profesionales de la salud y en que se debe reconocer la importancia de hacer practica de nutrición más saludables durante la niñez entre estas edades. "La dieta y la nutrición son procesos influenciados por factores biológicos, ambientales y socioculturales" (Navarro et al. 2015, p. 02). Por eso se debe tener en cuenta que la dieta con el ejercicio son fundamentales para el desarrollo de los estudiantes en edades tempranas para así ir adquiriendo hábitos para toda la vida en que van marcando la diferencia para los años futuros.

Existen algunas variedades de las necesidades de energía y porcentajes de macronutrientes en los niños y niñas, para que puedan perfectamente ser capaces de ajustar la ingesta a la misma necesidad al final del día. "Para incrementar los niveles de calidad de vida de los niños es necesario aumentar los niveles de condición física de los mismos" (Hernández et al., 2016, p.02). Por lo que cada uno de los niños se deben de ir desarrollando de una manera saludable para mantener su nivel de vida de una manera productiva dentro del campo deportivo, ya que así va aumentando su rendimiento deportivo, psicológico y social. Por eso debemos tomar en cuenta los nutrientes que los niños necesitan para su desarrollo de una manera balanceada de acuerdo a su edad.

Tabla nutricional de niños de diez a doce años.

En esta tabla podemos observar los porcentajes y cantidades que el estudiante necesita para su desarrollo.

EDADES DE 10 – 12	NIÑOS	NIÑAS
ENERGÍA (kcal)	2.450	2.300
PROTEÍNA (GR)	43	41
CALCIO (mg)	1.000	1.000
HIERRO (mg)	12	18
CINC (mg)	15	15
MAGNESIO (mg)	350	300
VIT B1 (mg)	1	0.9
VIT B2 (mg	1.5	1.4
NIACINA (mg)	16	15
VIT B6 (mg)	1.6	1.6
ACIDO FOLICO	100	100
VIT B12 (ug)	2	2
VIT C (mg)	60	60

VIT A (ug)	1.000	800
VIT D (ug)	5	5
VIT E (mg)	10	10

Voleibol

Este deporte tiene una cualidad muy importante ya que ayuda al fortalecimiento de sus músculos al momento de realizar desplazamientos y movimientos extremos para la ejecución de este deporte en edades tempranas, ya que se lo caracteriza como un deporte de alta concentración y coordinación; los niños y niñas de la edad de diez a doce años. Quizán, Villareal, Esparza, Bolaños y Díaz (2014) afirman. "El periodo escolar es el momento propicio para promover una dieta sana y un estilo de vida activo" (p.02). que practican voleibol se adapten a este deporte desde su inicio, donde desarrolla la psicomotricidad a través del movimiento con el balón que realiza, ya que está dentro de un proceso pedagógico que excluye reglas y condiciones de juego.

Los niños que practican este deporte desarrollan movimientos coordinativos, ya que sus ejercicios deben ser divertidos y dinámicos para que ellos tengan un desafío de competencia individualizado como parte del juego importante de la sesión de entrenamiento buscando que el éxito deseado en cada competencia en el trabajo grupal que se realiza. Mendoza (2015) afirma. "se promueve las ideas de difusión, promoción e incorporación de la educación física en el ámbito escolar, principalmente en el nivel de la educación primaria". Por lo que dentro de estas edades el practicar el deporte y más lo que se relaciona al voleibol, para que ellos comiencen su enfoque deportivo a las expectativas futuras que desean, por esta razón se coordina el plan de trabajo estratégico para la enseñanza del mismo deporte.

Edades de 10 a 12 años

Mediante el desarrollo de cada uno de los niños dentro del crecimiento de sus órganos genitales y unos diversos cambios que presentan tanto la niña como el niño, en lo físico y psicológico que llevara en su vida adulta. Por lo que es importante que los niños tengan un óptimo desarrollo a través de su alimentación, la misma que por varias investigaciones ha quedado de acuerdo que el desayuno es uno de los más esenciales antes de realizar cualquier tipo de actividad, el mismo que provee la energía necesaria para todo el día, por eso Díaz, Ficapal y Aguilar (2015) afirman. "Desayunar se ha asociado además a un mejor aprendizaje y un mejor rendimiento escolar en los niños" (p.02). Lo mimo que los niños deben de tener un buen desayuno todos los días para su mejor desarrollo tanto psicológico, mental y social, ya que de eso depende su crecimiento.

Las cuales en este periodo de estas edades las niñas se desarrolló dos años antes que los niños, las mismas que se manifiesta en los cambios que va obteniendo las niñas a través de los aspectos físicos.

Los cambios en la composición corporal, que aumento tanto con el desgaste anabólico como por el crecimiento en la cantidad de masa celular activa, es de acuerdo a los aportes minerales para la formación del esqueleto ya que es el momento de ganancia de masa ósea, lo mismo que los niños y niñas necesitan una cantidad adecuada de calcio, fosforo y vitamina D en esta edades en muy relevante, para el desarrollo de cada uno de los alumnos Gatica et al. (2015) afirman. "Durante el proceso de crecimiento y desarrollo se producen una serie de cambios en la composición corporal, principalmente en el almacenamiento y distribución del tejido muscular, óseo y graso, de acuerdo a la edad y el sexo".(p.02) La nutrición es muy importante para el desarrollo y crecimiento corporal de los estudiantes, mucho más cuando realizan actividad física; ya que si no tiene una adecuada ingesta de alimentos nutritivos esto puede influir de una manera importante en los hábitos alimentarios de cada uno de los alumnos, ya que tendrán como consecuencia un desorden dietético, que puede comprometer su salud presente y futura.

Guía de necesidades.

Es importante destacar el papel de la supervisión de los padres en cada una de sus hijos para saber qué es lo que ellos ingieren, y sea algo nutritivo su ingesta y educarlo al niño en la que se puede promover un entorno alimentario adecuado pero no ocasionar daños en los niños para su desarrollo. “En niños que comen poca fruta, verduras o legumbres y comen más bollería, pastelería y aperitivos, que no desayunan o toman un desayuno de baja calidad y que hacen poca comidas al día” (Orgiles, Sanz, Piqueras y Espanda, 2014, p.02). Estos niños con esta alimentación tienen a enfermarse por su mala nutrición y si se le incrementa los trabajos que se realizan en la actividad física dirigida al entrenamiento del voleibol, donde se emana mayor desgaste energético.

Muchos de los padres piensan que estos nutrientes no son necesarios para el crecimiento de cada uno de los niños y niñas, las cuales piensan que es una inapetencia patológica o psicológica y llevan al uso inadecuado de fármacos estimulantes para el apetito o suplementos vitamínicos innecesarios.

Ingesta dietética de macronutrientes

Mediante esta tabla podemos ir desarrollando un cuadro de nutrición acorde a la exigencia de la edad mara mantener un grado de equilibrio en la condición física da ceda estudiante, ya que la condición física de cada niño, joven o adulto debe gozar de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social.

EDADES DE 10 – 12 AÑOS	NIÑOS	NIÑAS
AGUA (L- día)	2.4	2.1
CARBOHIDRATOS (g/día)	130	130
FIBRAS (g/día)	31	26
GRASAS (g/día)	-	-
ÁCIDO A LINOLEICO (g/día)	1.2	1.0
PROTEÍNAS (g/día)	34	34

PROPUESTA

Mediante el desarrollo de la investigación de la nutrición direccionada a los estudiantes que realizan el deporte del voleibol, propongo lo siguiente:

- Que los padres de familia se comprometan a tener una dieta balanceada para el desempeño deportivo de sus hijos.

- La institución se comprometa a realizar charlas direccionadas a la nutrición.

- Los hábitos alimentación de los estudiantes deben ir dirigidos al desarrollo tanto en ámbito emocional, cognitivo o deportivo.

- El voleibol es un deporte de alta concentración y desgaste energético. Por esta razón los estudiantes deben mantenerse debidamente alimentados con una dieta balanceada.

Este sería un ejemplo de cómo deberían ser las dietas balanceadas de los estudiantes durante una competencia, dentro de la institución o fuera de ella.

Lunes: desayuno: leche, tostada de pan integral

Entre el día: lentejas con verduras, tortillas de espinaca, jugo de naranja

Merienda: frutos secos, yogurt

Cena: filete de pescado, puré de papa, gelatina con frutas

Martes: desayuno: yogurt con frutas

Entre el día: crema de calabacín y zanahoria, lomo con tomate, manzanas

Merienda: tostada de pan integral con queso crema y aguacate

Cena: tarta de jamón con queso tierno, yogurt

Miércoles: desayuno: jugo de naranja con biscotes integrales y queso

Entre el día: puré de verduras filete de carne, frutas

Merienda: frutas

Cena: verduras asadas con queso gratinado y salsa de tomate

Jueves: desayuno: yogurt con nuez

Entre el día: patatas guisadas con carne, frutas

Merienda: leche, tostada de pan integral con mermelada light

Cena: filete de cerdo con verduras al horno

Viernes: desayuno: jugo de naranja

Entre el día: paella de pollo, frutas

Merienda: galleta de avena caseras, jugo natural al gusto

Cena: pollo con verduras, gelatina con frutas

CIERRE

Lo que se puede dar a conocer dentro de esta investigación acerca de la nutrición empleada en las necesidades energéticas en los niños y niñas en las edades de diez a doce años, lo que se relaciona a su desarrollo de la masa ósea y muscular a través de una alimentación balanceada.

La mala nutrición en los niños está abarcando un gran campo en la educación la misma que los niños y niñas no desayunan correctamente y han comenzado a bajar en su rendimiento académico, físico y psicológico, por lo que presenta diversas distracciones en todo los campos educativos.

Por lo que dentro de esta investigación se ha podido desarrollar un investigación de acuerdo con un objetivo principal ya que lleva a niñas y niños a enamorarse del voleibol, el mismo que ha llevado a muchos a tener un gran desempeño, donde demanda bastante entrenamiento, tanto físico y mental; por lo que cada uno de los estudiantes deben de tener una alimentación ordenada, la misma que mediante esta tabla de nutrientes y programas de alimentación más un cronograma de alimentación diario que puede desarrollar el alumno, por lo está investigación que se ha realizado se pretende analizar, comparar y evaluar los distintos conceptos y datos utilizados por diferentes investigaciones que ha realizado dentro de este proyecto investigativo.

El voleibol se lo debe de ir incrementando desde edades tempranas para que los niños tengan una mejor motivación para su desarrollo, ya que este deporte abarca muchos beneficios para el estudiante pueda ir mejorando sus técnicas o tácticas del juego a través de la competencia grupal.

Por esta razón que este tema de las necesidades energéticas que los niños tienen por la mala alimentación o por no tener una dieta balanceada ha desarrollado un estado anímico

entre el deporte o la actividad física del voleibol, es cuanto puedo dar a conocer acerca de este majestuoso deporte y sus debilidades en el campo nutricional.

REFERENCIA

- Rodrigo, Soriano y Aldas, (2016), Valoración de la efectividad de la educación alimentaria en niños preescolares, padres y educadores, ISSN 2174-5145 versión impresa **ISSN 2173-1292, DOI: 10.14306/renhyd.20.1.182, http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.20.1.182**
- Vio, Salinas, Montenegro, Gonzales y Lera (2014), Efectos de una intervención educativa en alimentación saludable en profesor y niños preescolares y escolares de la región de Valparaíso Chile, **ISSN 0212-1611, DOI:10.3305/nh.2014.29.6.7409**
- Vera (2017), Reseña bibliográfica del libro Yunes Zárraga, José Luis Masud (2010). Obesidad infantil en Tamaulipas. Evaluación y propuesta de solución. México: Universidad Valle del Bravo/Universidad del Valle de México, 400 pp.I**SSN-1659-0201, DOI: http://dx.doi.org/10.15517/psm.v15i1.29596**
- Navarro et al. (2015), Nivel y estado nutricional en niños y adolescentes de Bogotá, Colombia. **ISSN 0212-1611, DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.392**
- Hernández et al. (2016), Tablas de referencia para aspectos antropométricos y de condición física en estudiantes varones chilenos de 10 a 14 años, **ISSN 0212-1611, DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.798**
- Quizán, Villareal, Esparza, Bolaños y Díaz (2014), Programa educativo afecta positivamente el consumo de grasa, frutas, verduras y actividad física en escolares mexicanos, **ISSN: 0212-1611, DOI: 10.3305/NH.2014.30.3.7438**
- Mendoza (2015), Espacio académico especial para capacitar a los profesores en el estado de México: Seminario de Educación Física**, ISSN 2256-151X • ISSN Digital 2389-9719 • DOI: 10.15332/erdi**
- Díaz, Ficapal y Aguilar (2015), Hábitos de desayuno en estudiantes de primaria y secundaria para la educación nutricional en la escuela., **ISSN 0212-1611, DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.391**
- Gatica et al. (2015), Evaluación de la composición corporal en niños y adolescentes directrices y recomendaciones, **ISSN 0212-1611, DOI: http://dx.doi.org/10.20960/nh.285**

- Orgiles, Sanz, Piqueras y Espanda, (2014), Diferencia en los hábitos de alimentación y Ejercicio físico en una muestra de preadolescentes en función de su categoría ponderal, **ISSN 0212-1611, DOI: 10.3305/nh.2014.30.2.7607.**