

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
- PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA DRA. ANA MARGARITA RICHARDSON, SECTOR 4 COLONIA
LAS MARGARITAS, ALDEA LO DE MEJÍA SAN JUAN SACATEPÉQUEZ
JORNADA VESPERTINA NIVEL PRIMARIO”**

ERICK ALEXANDER CHACÓN MORALES

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE –ECTAFIDE-
-PADEP/DEF-

**“EL ROL DEL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL PADEP/DEF EN EL
DESARROLLO INTEGRAL DE LOS ESTUDIANTES DESDE EL ÁMBITO
BIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, SOCIAL Y LABORAL EN LA ESCUELA OFICIAL
RURAL MIXTA DRA ANA MARGARITA RICHARDSON, SECTOR 4 COLONIA
LAS MARGARITAS, ALDEA LO DE MEJÍA SAN JUAN SACATEPÉQUEZ
JORNADA VESPERTINA NIVEL PRIMARIO”**

POR

ERICK ALEXANDER CHACON MORALES

PREVIO A OPTAR EL TÍTULO DE:
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA
EN EL GRADO DE:
PROFESORADO

GUATEMALA, OCTUBRE DE 2016

MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

LICENCIADO ABRAHAM CORTEZ MEJÍA

DIRECTOR

M.A. MYNOR ESTUARDO LEMUS URBINA

SECRETARIO

LICENCIADA DORA JUDITH LÓPEZ AVENDAÑO

LICENCIADO RONALD GIOVANNI MORALES SÁNCHEZ

REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

LICENCIADO JUAN FERNANDO PORRES ARELLANO

REPRESENTANTE DE LOS EGRESADOS

PABLO JOSUE MORA TELLO

MARIO ESTUARDO SITAVÍ SEMAYÁ

REPRESENTANTES DE LOS ESTUDIANTES



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS
DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA DE LA
ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE -ECTAFIDE-



C.c. Control Académico
Archivo
Reg. 181-2016
CODIPs. 2421-2016

De Orden de Impresión de Sistematización

26 de Septiembre de 2016

Estudiante
Erick Alexander Chacón Morales
PADEP/DEF
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEGUNDO (182º) del Acta CINCUENTA Y SIETE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (57-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 27 de septiembre 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEGUNDO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson, Sector 4 Colonia Las Margaritas, Aldea Lo de Mejía, San Juan Sacatepéquez jornada vespertina nivel primario”**; de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Erick Alexander Chacón Morales

CARNÉ: 201122238

Con base a lo anterior, El Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Sistematización, con fines de graduación profesional.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAN A TODOS”


M.A. Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Sindy



PADEP/DEF No. 185-2016
28 de Julio de 2016

**Señores
Consejo Directivo
Escuela de Ciencias Psicológicas
Centro Universitario Metropolitano**

Estimados Señores:

Me dirijo a ustedes para informarles que el **Licenciado Diego Alejandro Palacios Segura** ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE SISTEMATIZACIÓN** titulado:

“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson, Sector 4 Colonia Las Margaritas, Aldea Lo de Mejía, San Juan Sacatepéquez jornada vespertina nivel primario”

Realizado por el estudiante:

Erick Alexander Chacón Morales

CARNÉ: 201122238

Carrera: **Profesorado de Educación Física**

El cual fue aprobado el 26 de febrero del año en curso por el Consejo Directivo. Por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener **ORDEN DE IMPRESIÓN**.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


**Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General PADEP/DEF**





Guatemala 28 de abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Licenciado Morales:

Tengo a bien dirigirme a usted, para informarle que se aprobó la Sistematización con fines de graduación titulado “El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social, Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Dra. Ana Margarita Richardson, Sector 4 colonia Las Margaritas, Aldea lo de Mejía San Juan Sacatepéquez, Jornada Vespertina, nivel primario”. Del estudiante Erick Alexander Chacón Morales, con carné 201122238 de la carrera del Profesorado de Educación Física, del Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física PADEP/DEF.

Sin otro particular y agradeciendo su atención a la presente.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAR A TODOS”


Lic. Diego Alejandro Palacios Segura
Coordinador Sede Guatemala
PADEP/DEF

Centro Universitario Metropolitano -CUM- Edificio “A”
9 Avenida 9-45, zona 11 Guatemala, C.A. Teléfono 24187530/40



C.c. Control Académico
 Archivo
 Reg. 185-2016
 CODIPs. 956-2016

De Aprobación de Proyecto de Sistematización

26 de febrero de 2016

Estudiante
 Erick Alexander Chacón Morales
 PADEP/DEF
 Escuela de Ciencias Psicológicas
 Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEPTIMO (187º) del Acta CATORCE GUIÓN DOS MIL DIECISÉIS (14-2016), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 26 de febrero 2016, que copiado literalmente dice:

“CENTÉSIMO OCTOGÉSIMO SEPTIMO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Proyecto de Sistematización, titulada: **“El rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico, Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson, Sector 4 Colonia Las Margaritas, Aldea Lo de Mejía, San Juan Sacatepéquez jornada vespertina nivel primario”**, de la carrera de, profesorado de Educación Física realizado por:

Erick Alexander Chacón Morales

CARNÉ: 201122238

El Consejo Directivo considerando que el Proyecto en referencia satisface los requisitos metodológicos exigidos por el Programa Académico de Desarrollo Profesional para Docentes de Educación Física -PADEP/DEF-, resuelve **APROBAR SU REALIZACIÓN.**

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


 Licenciado Mypor Estuardo Lemus Urbina
 SECRETARIO





**Escuela Oficial Rural Mixta
Dra. Ana Margarita Richardson
Jornada Vespertina.**

Sector 4 Colonia Las Margaritas, San Juan Sacatepéquez, Guatemala, C.A

Guatemala 28 abril 2016

Licenciado
Ronald Giovanni Morales Sánchez
Coordinador General
PADEP/DEF
Presente

Estimado Licenciado Morales:

Respetuosamente hago de su conocimiento que en mi calidad de Director de la Escuela Oficial Rural Mixta, Dra. Ana Margarita Richardson jornada Vespertina, nivel primario, el estudiante **Erick Alexander Chacón Morales**, carné No. **201122238** desarrollo su Sistematización con el tema **“El Rol del Profesor de Educación Física del PADEP/DEF en el Desarrollo Integral de los Estudiantes desde el ámbito Biológico, Psicológico Social y Laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta, Dra. Ana Margarita Richardson, Sector 4 colonia Las Margaritas, Aldea Lo de Mejía, San Juan Sacatepéquez Jornada Vespertina Nivel Primario”**. Durante todo el tiempo demostró puntualidad, responsabilidad y dedicación en las labores desempeñadas, concluyendo satisfactoriamente su Sistematización.

Sin más que agregar y en espera de sus buenos oficios.

Atentamente,

Director

Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson
San Juan Sacatepéquez



Agradecimientos

A DIOS:

Por la oportunidad poder cursar mis estudios superiores en la universidad para obtener los conocimientos que me permitan impartir la clase de educación física de una manera más profesional.

A MI FAMILIA:

A mis padres y por ser parte importante en mi vida y motivarme durante todo mi estudio.

A mi esposa por ser el amor de mi vida y que me incentivó durante todo este proceso.

A la Universidad de San Carlos de Guatemala:

por ser el centro educativo que brinda recursos físicos y metodológicos para la culminación de la profesionalización docente de los maestros de educación física.

A mis catedráticos:

Quienes fueron partes en el desarrollo de todo este proceso, brindando su apoyo, amistad y conocimientos para la adquisición de los contenidos propios de la profesionalización docente.

Tabla de Contenido

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción | |
| I Marco Conceptual..... | 2 |
| 1.1 Planteamiento del Problema..... | 2 |
| 1.2 Justificación..... | 3 |
| II. Marco Metodológico..... | 4 |
| 2.1 Objetivos..... | 4 |
| 2.2 Método..... | 4 |
| III. Marco Teórico..... | 6 |
| 3.1 Rol del Profesor de Educación Fisca..... | 6 |
| 3.2 Ámbito Biológico..... | 6 |
| 3.3 Ámbito Psicológico..... | 7 |
| 3.4 Ámbito Social..... | 7 |
| 3.5 Ámbito Laboral..... | 7 |
| 3.6 Alimentación..... | 8 |
| 3.7 Alimento..... | 8 |
| 3.8 Etapas de alimentación del niño..... | 8 |
| 3.9 Nutrición..... | 9 |
| 3.10 Nutrimento..... | 10 |
| 3.10.1 Clasificación de Nutrientes..... | 11 |
| 3.11 Nutrición y Desarrollo Humano | 13 |
| 3.12 Pirámide Alimenticia..... | 15 |
| 3.13 Determinación del Estado Nutricional por Antropometría..... | 15 |
| 3.14 Tabla de Referencias..... | 16 |
| 3.15 Análisis de la Situación de la Seguridad Alimentaria..... | 18 |
| 3.15.1 Situación Nutricional de Niños en Edades Escolares..... | 19 |
| 3.16 Alimentación de Niños y Niñas en Edad Escolar..... | 20 |
| 3.17 Velocidad de Crecimiento y Necesidades Nutricionales..... | 20 |
| 3.18 Alimentación Adecuada..... | 20 |

| | |
|--------------------------------------------|----|
| 3.19 Desayuno..... | 20 |
| 3.19.1 La Importancia del Desayuno..... | 21 |
| 3.19.2 El Desayuno Saludable..... | 21 |
| 3.20 Importancia del Desayuno Escolar..... | 21 |
| IV. Marco Operativo..... | 21 |
| 4.1 Diseño de la Investigación..... | 21 |
| 4.1.1 Equipo de la Investigación..... | 21 |
| 4.1.2 Proyecto..... | 22 |
| 4.1.3 Programación..... | 24 |
| V. Presentación de Resultados..... | 25 |
| 5.1 Análisis de Datos..... | 26 |
| 5.2 Interpretación de Resultados..... | 27 |
| VI. Conclusiones..... | 28 |
| VII. Recomendaciones..... | 29 |
| VIII. Bibliografía..... | 30 |
| IX. Anexos..... | 31 |
| 9.1 Glosario..... | 32 |
| 9.2 Instrumentos..... | 34 |
| 9.3 Programa de Extensión..... | 36 |

INTRODUCCIÓN

En la presente investigación está realizada con el propósito de indicar la importancia de una alimentación adecuada para un buen desarrollo de la clase de educación física, podremos adoptar ciertos conocimientos que son de importancia, como el rol que juega el profesor de educación física y su influencia en diferentes ámbitos como son; el biológico, psicológico social y laboral que serán de gran utilidad a lo largo de nuestra investigación. También tener una alimentación balanceada, o llevar una dieta equilibrada y por consecuencia sabremos lo que es una dieta.

Por lo cual es de su importancia para el desarrollo físico e integral de los y las estudiantes. Ya que nutrición es el proceso de obtener y procesar nutrientes hasta tenerlos en una forma utilizable. Involucra la adquisición de los nutrientes, la digestión, la absorción, la distribución de los nutrientes en el organismo. Todo esto está influido por la edad, el sexo, el estado fisiológico las características genéticas o la variabilidad individual, el ejercicio físico y en general el estado de salud de los y las estudiantes.

La Nutrición ha jugado y juega un importante papel en nuestra vida, incluso cada día, varias veces al día, seleccionamos y consumimos alimentos que, pueden estar condicionando nuestro estado de salud, para bien y a veces también para mal. Los objetivos que pretendemos abarcar en nuestra investigación abarcan el analizar cuáles son las causas de bajo rendimiento en la clase de educación física. La problemática planteada hace referencia mala nutrición de los y las estudiantes.

El tipo de investigación que realizaremos será descriptiva, ya que no realizaremos teorías científicas relacionadas con el tema, sin embargo investigaremos sobre el mismo y sacaremos conclusiones acerca de la nutrición de las y los estudiantes de la **Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina.**

I. MARCO CONCEPTUAL

1.1 Planteamiento del Problema

Para llevar a cabo la investigación se han tomado como referencia trabajos realizados en el área de alimentación. Ya que se toman como modelos de referencia los cuales tuviesen relación con la investigación a desarrollar.

No es raro que niños(as) nacidos en estas condiciones de desventaja nutricional en su pasado inmediato, sean víctimas de prácticas inadecuadas de alimentación, especialmente en regiones en donde la lactancia materna está siendo reemplazada desde etapas muy tempranas de vida por fórmulas de alimentación preparadas de manera deficiente y en malas condiciones de higiene.

La desnutrición puede presentarse en todas las edades, sin embargo, es más notoria y grave entre los 6 y 36 meses de edad. Después del destete, que con frecuencia inicia antes del cuarto mes, el niño (a) recibe poco o ningún alimento con leche, sus derivados u otros productos de origen animal.

El rol del docente de educación física es muy importante para el desarrollo físico y mental de los y las estudiantes, del centro educativo donde labora. Por lo cual es necesario que los padres de familia desde edades tempranas les proporcionen a sus hijos una alimentación adecuada, (por el crecimiento y poco Índice de Masa Corporal), por la alimentación inadecuada que afecta a la mayoría de estudiantes en las diferentes edades desde los 7 años hasta los 12 años, se investigara cual es la causa por la cual la mayoría de niños no tienen el peso ni las medidas que deberían de tener, a través de IMC para saber deficiencia en cada uno, por lo cual es fundamental que las madres tomen en cuenta la dificultad que llega a tener los niños en su desempeño motriz; sino se da una buena alimentación los primeros dos años de vida del niños para que logren un mejor desarrollo y desempeño psicomotriz.

¿Se podrá reducir los casos de desnutrición en la comunidad educativa?

¿Por qué es necesario que los estudiantes no ocupen su tiempo libre en juegos electrónico o televisión?

¿Por qué es necesario preparar al estudiante física y mentalmente para el campo labora?

1.2 Justificación

En vista de la baja talla y peso en los estudiantes es necesario que los padres de familia tomen en cuenta la importancia de una buena alimentación en edades tempranas, para un buen desarrollo físico y mental de los niños de la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina, tomando en cuenta la incidencia que pueda tener en la clase de educación física, una de primeras actividades observar en las condiciones que llegan los y las estudiantes al centro educativo, y así la prevención que deben de tener los padres de familia para sus hijos, ya de ellos depende su alimentación y el bienestar en edades tempranas. Por consiguiente se realizara charlas y talleres de seguridad alimentaria, para que los padres de familia sepan cómo alimentar mejor a sus hijos evitando la comida chatarra. Logrando estudiantes más responsables y con una conciencia social, que en cada momento de su práctica diaria sean personas con un criterio amplio y mejor perspectiva dentro del contexto cultural y social, involucrando el ámbito biológico, psicológico, social y laboral tendrán mayor oportunidades y puedan ellos desempeñar su profesión con mayor responsabilidad moral y valores, para llevar calidad de vida aceptable en la sociedad.

II. MARCO METODOLÓGICO

2.1 Objetivos

a) General:

- Generar un estado de bienestar integral entre los estudiantes y padres de familia, donde estén comprometidos en la prevención de niños con desnutrición crónica o aguda, para el desarrollo y beneficio de cada niño.

b) Específicos:

- Desarrollar y evaluar alternativas de intervención para la prevención de una desnutrición.
- Capacitar a los padres de familia sobre la importancia de la alimentación balanceada en sus hijos (as) para su buen desempeño físico y mental.
- Elaborar conjuntamente con la comisión de refacción y padres de familia una dieta balanceada para mejorar la talla y peso de los alumnos (as).

2.2 Método

c. Muestra

En la Presente investigación donde se describe el rol del profesor de educación física del PADEP/DEF en el desarrollo integral de los estudiantes desde el ámbito biológico, psicológico, social y laboral en la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina del nivel primario.

Ubicada en colonia las margaritas sector 4 ciudad quetzal, en donde se seleccionaran 9 secciones de primaria, la edad está comprendida es de 7 a 14 años y seleccionaron 10 niñas y 20 niños de procedencia rural y su condición de salud mala por su situación económica precaria en la comunidad.

Características generales de la población objeto de estudio. (Edad, sexo, procedencia si son de área urbana o rural, condiciones de salud, situación económica), Utilizando un número total de 30 estudiantes.

d. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo es intencional, ya este selecciona a una población en específico para la recolección de datos.

e. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Se realizara la encuesta para identificar si el alumno almuerza antes de ir a la escuela.

f. instrumentos con sus respectivos indicadores

La encuesta es un instrumento que nos servirá para saber si cuentan con las condiciones alimentarias adecuadas para desarrollar su educación de una mejor forma.

g. Técnicas de análisis e interpretación de datos

Una vez aplicada las técnicas e instrumentos de recolección de datos y, luego, de tabular los resultados cada uno de los resultados que se presentan en las gráficas.

III. MARCO TEÓRICO

3.1 Rol del profesor de Educación Física

Es un papel muy importante donde tenemos que tomar en cuenta determinados contextos, ya que la relación que se tiene con los estudiantes es ejercer un sentido de las actividades que se desarrolla para un buen aprendizaje del mismo. Tomando en cuenta las necesidades de cada estudiante de manera que desarrollen sus capacidades físicas a través de la educación física, formando en ellos un aprendizaje significativo.

El rol del profesor/a de Educación física ha de ir evolucionando y adaptándose a los cambios que se producen en nuestro establecimiento educativo, y tomando en cuenta, los intereses y necesidades de nuestros estudiantes,

Es importante que el maestro cumpla con ciertas características dentro de la clase de educación física para mantener un buen equilibrio con sus estudiantes tomando en cuenta algunos aspectos importantes para el desarrollo de la clase, toda esta variedad de contenidos exige de un profesor activo, investigativo, innovador, diseñador, animador, motivador y sobretodo educador, ya que a través de esto llegaremos a cumplir con nuestros objetivos propuestos y así lograr que los estudiantes realicen un clase activa.

3.2 Ámbito Biológico

En el ámbito biológico influye en crecimiento físico se desarrolla del estudiante ya que el ámbito biológico para la educación física es muy importante para las actividad física y el deporte, nos ayudan a favorecer el desarrollo personal, conocer y comprender los aspectos básicos sobre el funcionamiento del propio cuerpo, a mantener y mejorar su salud a través del ejercicio.

3.3 Ámbito Psicológico

En el ámbito psicológico como profesor se trata de mantener la salud mental y física de los estudiantes, inculcando que es más importante emplear su tiempo libre en estas actividades en vez de juegos electrónicos.

Ignorando que esto provoca enfermedades. Las edades de 10 a 14 años, en un 70 % los estudiantes ocupan su mente en otras actividades que no le beneficiarán en su desarrollo intelectual. Se les incentiva con actividades donde involucren su mente en actividades prácticas y que ocupen su tiempo libre o fin de semana e realizar actividad física.

3.4 Ámbito Social

En el ámbito social es fundamental el rol que juega el profesor de educación física en aspectos como son; los valores, lo espiritual, lo moral y lo cultural, cada uno de los aspectos permiten la conciencia social y la responsabilidad hacia con los demás, así se pone en juego una actitud positiva y sentimientos, porque las y los estudiantes del centro educativo tienden a faltar el respeto hacia los demás de manera verbal o física sin importar edad o sexo.

3.5 Ámbito Laboral

También en lo laboral es necesario tener una adecuada preparación física, para su futura ocupación laboral, ya que en determinados momentos tendrán que enfrentarse ante investigaciones que necesiten trabajar de forma continua sin descansar y puedan resistir ante la tarea asignada, realizando determinados ejercicios de manera laboral desde sus puestos de trabajo, teniendo una disciplina y honestidad al realizar las tareas asignadas.

3.6 Alimentación

La alimentación consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. Por el contrario la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario.

3.7 Alimento

El alimento es cualquier sustancia sólida o líquida, normalmente ingerida por los seres vivos con fines:

- **Nutricionales:** Regulación del metabolismo y mantenimiento de las funciones fisiológicas, como la temperatura corporal.

3.8 Etapas de alimentación en el niño

El cerebro presenta una marcada aceleración de su crecimiento en el último trimestre del embarazo y hasta casi los 2 años de edad por lo que es imprescindible otorgarle una correcta nutrición que le permita al niño (a) desplegar su máximo potencial tanto en términos de crecimiento como de desarrollo. Por tanto un individuo puede alcanzar un nivel óptimo de su talento natural solo si acompaña su crecimiento y su aprendizaje, para un mejor desarrollo psicológico con una alimentación correcta y eficiente. La alimentación adecuada, armónica, completa y suficiente constituye un factor condicionante en este proceso de continuos cambios y adaptación que ocurre en cada niño (a), cuya desatención puede provocar no solo dificultades en lo biológico sino también en lo social y en lo económico. Por lo cual es importante que en el primer año el período de crecimiento y desarrollo más rápido en la vida y cuando el niño (a) es más inmaduro y vulnerable. Por ello es especialmente importante proporcionarle una alimentación suficiente y adecuada. La alimentación del niño en el primer año de vida se basa en la leche materna o artificial y se completa luego con otros alimentos con el doble el objetivo de satisfacer sus necesidades nutritivas y crear hábitos alimentarios adecuados.

Es importante que la lactancia sea precoz después del parto si la madre está en condiciones. Exclusiva sin agua, suplementos o chupetes.

La alimentación de un niño se lleva a cabo en las siguientes etapas que se superponen:

- **Período de Lactancia:** durante la cual la única fuente de nutrientes es la leche materna o una fórmula láctea adecuada.
- **Período Transicional:** Durante el cual se introducen alimentos preparados especialmente además de leche materna o la fórmula.
- **Período Educativo:** Durante el cual la mayoría de los nutrientes provienen de los alimentos disponibles de mesa.

Beneficios de la leche materna para el bebé:

- a) Los bebés amamantados se enferman menos; tienen incidencia de alergias, infecciones de oídos y de las vías respiratorias y diarrea.
- b) Presentan mayor agudeza sensorial.
- c) La leche humana le proporciona al infante protección contra varias infecciones.
- d) Transmite las propiedades inmunológicas de la mamá al bebé.

3.9 Nutrición

Es la encargada del mantenimiento y equilibrio homeostático del organismo a nivel molecular y macro sistémico, garantizando que todos los eventos fisiológicos se efectúen de manera correcta, logrando una salud adecuada y previniendo enfermedades. Los procesos macro sistémicos están relacionados a la absorción, digestión, metabolismo y eliminación. Y los procesos moleculares o micro sistémicos, están relacionados al equilibrio de elementos como enzimas, vitaminas, minerales, aminoácidos, glucosa, transportadores químicos, mediadores bioquímicos, hormonas etc.

3.10 Nutrimientos

Un nutrimento o nutriente es un producto químico procedente del exterior de la célula y que ésta necesita para realizar sus funciones vitales. Éste es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo o bien es degradado para la obtención de otras moléculas y de energía.

Los nutrientes son cualquier elemento o compuesto químico necesario para el metabolismo de un ser vivo. Es decir, los nutrientes son algunas de las sustancias contenidas en los alimentos que participan activamente en las reacciones metabólicas para mantener las funciones del organismo. Desde el punto de vista de la botánica y la ecología, los nutrimentos básicos son el oxígeno, el agua y los minerales necesarios para la vida de las plantas, que a través de la fotosíntesis incorporan la materia viva, constituyendo así la base de la cadena alimentaria, una vez que estos vegetales van a servir de alimento a los animales.

Para estos seres, los nutrimentos son los compuestos orgánicos e inorgánicos contenidos en los alimentos y que, de acuerdo con su naturaleza química, se

clasifican en los siguientes tipos de sustancias que permiten un desarrollo integral del niño en todos sus aspectos:

- a. Proteínas.
- b. Glúcidos.
- c. Lípidos.
- d. Vitaminas.
- e. Sales minerales.
- f. Agua.

3.10.1 Clasificación de Nutrientes

Según la importancia:

En función de la participación en las reacciones metabólicas del organismo en su conjunto, los nutrientes pueden ser:

Nutrientes no esenciales: los que no son vitales para el organismo y que, bajo determinadas condiciones, se sintetizan a través de moléculas precursoras (generalmente, nutrientes esenciales).

Por tanto, el organismo no necesita el aporte regular de las mismas ya que son producido por el metabolismo del organismo.

Nutrientes esenciales: los que son vitales para el organismo, dado que no los puede sintetizar. Es decir, son las sustancias que de forma ineludible se tienen que obtener del medio ambiente. Para los humanos, éstos incluyen ácidos grasos esenciales, aminoácidos esenciales, algunas vitaminas y ciertos minerales.

Los humanos pueden obtener energía a partir de una gran variedad de grasas, carbohidratos, proteínas y etanol y pueden sintetizar otros compuestos (por ejemplo, ciertos aminoácidos) a partir de nutrientes esenciales.

Los nutrientes tienen una función significativa sobre la salud, ya sea benéfica o tóxica. Por ejemplo, el sodio es un nutriente que participa en procesos de equilibrio hidroelectrolítico cuando se proporciona en cantidades adecuadas. Pero su aporte excesivo en la dieta puede favorecer la hipertensión arterial.

Según su cantidad

En función de la cantidad necesaria para las células y organismos, se clasifican en:

- **Macro nutrientes:** se requieren en grandes cantidades diarias (habitualmente del orden de gramos). Estos nutrientes participan como sustratos en los procesos metabólicos destinados a obtener energía. Incluyen proteínas, glúcidos y grasas. Son la base de toda dieta.

- **Micronutrientes:** se requieren en pequeñas cantidades (habitualmente en cantidades inferiores a miligramos). Estos nutrientes participan en el metabolismo como reguladores de los procesos energéticos, pero no como sustratos. Son las vitaminas y los minerales.

Sustancias que proveen energía

Los carbohidratos son compuestos integrados por monosacáridos. Los carbohidratos son clasificados por el número de unidades de azúcar: monosacáridos (tales como la glucosa y la fructosa), disacáridos (tales como la sacarosa y lactosa) oligosacáridos y polisacáridos (tales como el almidón, el glucógeno y la celulosa).

Las proteínas son compuestos orgánicos que consiste en aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. El organismo no puede fabricar alguno de los aminoácidos (llamados aminoácidos esenciales). La dieta debe suplir estos aminoácidos. En nutrición, las proteínas son degradadas por la proteasa, hasta aminoácidos libres, durante la digestión. Las grasas consisten en una molécula de glicerina con tres

ácidos grasos unidos. Los ácidos grasos son una larga cadena hidrocarbonada lineal no ramificada, conectadas sólo por enlaces sencillos (ácidos grasos saturados) o por enlaces dobles y sencillos (ácidos grasos insaturados).

Las grasas son necesarias para mantener el funcionamiento apropiado de las membranas celulares, para aislar las vísceras contra el shock, para mantener estable la temperatura corporal y para mantener saludable el cabello y la piel. El organismo no fabrica ciertos ácidos grasos (llamados ácidos grasos esenciales) y la dieta debe suplirlos.

3.11 Nutrición y desarrollo Humano

Proceso de crecimiento y desarrollo de la persona humana, cada etapa del crecimiento se apoya en el desarrollo alcanzado en la fase precedente y condiciona a su vez la etapa siguiente.

Al igual que el crecimiento de los individuos, el grado de desarrollo alcanzado por una generación ejerce un efecto en la siguiente generación. El círculo virtuoso, describe como niñas y niños recién nacidas y nacidos con buen estado de salud y nutrición que reciben una lactancia materna exclusiva hasta los seis meses, inician su vacunación a los 2 meses de edad y entre los 6 a 23 meses reciben una oportuna y adecuada alimentación y suplementario de micronutrientes, pasan a la edad de 2 a 5 años con mínima morbilidad (es la proporción de personas que enferman en un sitio y tiempo determinado) y una tendencia de crecimiento óptimo, conservando su buen estado de nutrición y salud en las edades escolar y de adolescente.

La mujer adulta con talla adecuada para su edad, sin deficiencia de micronutrientes y con un balance adecuado entre la ingesta y el gasto energético, de acuerdo a su estilo de vida, es una mujer bien nutrida, que está en mejores condiciones para la gestación e iniciar de nuevo el círculo virtuoso. La mala nutrición puede deberse a un déficit en la ingesta de energía, micronutrientes y minerales, en relación a las

recomendaciones dietéticas diarias y que comprende la desnutrición proteínica energética y los desórdenes o enfermedades causadas por deficiencia de micronutrientes.

También, puede ser la consecuencia de un desbalance entre la ingesta y gasto de energía que lleva a un exceso en la ingesta y produce sobrepeso u obesidad. Las manifestaciones de la mala nutrición tienen diferentes implicaciones para el individuo, la familia y la sociedad, dependiendo de la etapa de la vida en la que se presentan, y además, de la magnitud y la duración de los efectos.

En la mayoría de los países de Centroamérica, los problemas de mala nutrición más comunes en las diferentes etapas del ciclo de vida del ser humano, son por déficit. Al nacimiento: el bajo peso, la baja longitud y los desórdenes por deficiencia de yodo.

De los 3 a los 6 meses, la deficiencia de micronutrientes y retraso de crecimiento, por prácticas inadecuadas de lactancia materna exclusiva e higiene. De los 6 a los 24 meses, las infecciones, anemia, deficiencia de vitamina A, hierro, yodo y zinc y el retraso de crecimiento por prácticas inadecuadas de lactancia materna, alimentación complementaria e higiene. De los 2 a los 5 años, la amenaza continúa siendo la alta carga de enfermedades infecciosas, la subalimentación, el déficit de micronutrientes y el retardo de crecimiento, lo cual afectarán también el desarrollo psicomotor y su aprendizaje.

Entre los 6 y 11 años, la población de escolares como población índice para estudios, evidencia el efecto de los problemas de enfermedades y déficit nutricional, su baja talla para su edad. De acuerdo a los a las amenazas que corre los niños en sus primeros dos años de vida le perjudican a los niños y niñas en la educación primaria y preprimarias en importante:

Que se desarrollen buenos hábitos alimenticios empezando por la leche materna ya que sin ese beneficio va atrasar e influenciar en aspectos Biológicos, Psicológico y Social su desarrollo integral de la niña y el niño.

3.12 Pirámide Alimenticia

La pirámide alimenticia es una guía de lo que debe consumir diariamente para obtener los nutrientes que el cuerpo necesita. Para su interpretación se entiende que los alimentos dispuestos en la cima o vértice superior son los que deben consumirse en menor cantidad y los que están cerca de la base son los que se deben comer con mayor frecuencia y en cantidades mayores, incluyendo las calorías que aportan cada uno de los alimentos esenciales para el organismo.

3.13 Determinación del Estado Nutricional por Antropometría

Los indicadores antropométricos se construyen en base al peso, edad y talla o estatura y pueden reflejar acontecimientos pasados o indicar el estado nutricional actual. También pueden señalar desigualdades socioeconómicas concurrentes, el riesgo o la respuesta a una intervención o predecir cuales individuos se beneficiaría de una intervención. Ante una situación de alimentación insuficiente, las niñas y niños se adaptan en un inicio mediante reducción de la actividad física y una menor velocidad de crecimiento.

Al avanzar el problema empiezan a aparecer señales de emaciación y anormalidades bioquímicas y en etapas avanzadas cesa el crecimiento lineal, casi se suspende la actividad física, la emaciación es manifiesta y aparecen signos clínicos, como el edema, cambios en el cabello y en la piel.

Ante el déficit de energía, proteínas y micronutrientes, el organismo reacciona de dos maneras que se pueden medir con antropometría: una es mediante la desaceleración o suspensión del crecimiento, lo cual es en el largo plazo y se refleja como una baja o retraso en talla para la edad y la otra es mediante una consunción (emaciación, demacración o Enflaquecimiento) de la masa corporal (grasa y músculo), como consecuencia de hambre aguda o enfermedad grave.

La talla para la edad, refleja el crecimiento lineal alcanzado a una determinada edad. El término de retardo en crecimiento (retardo en talla) o desnutrición crónica, indica deficiencias acumulativas de la salud y nutrición a largo plazo, es reflejo de un fracaso en el desarrollo del potencial de crecimiento del individuo, como resultado de condiciones sanitarias y nutricionales no óptimas. En muchos países en desarrollo, la prevalencia de retardo en talla comienza a aumentar a los 3 meses de edad aproximadamente y se detiene alrededor de los 36 meses. Después de esta edad, el promedio de las talla mantiene una diferencia casi paralela a los datos de referencia, aunque a un grado inferior.

3.14 Tabla de Referencia

Esta tabla proporciona la estatura y el peso ideal de hombres y mujeres, fue tomada de una tabla de referencias de México.

HOMBRES

| Edad | Talla | Peso(kg) |
|--------|-------|----------|
| 6 años | 113.5 | 20.670 |
| 7 años | 119.2 | 23.140 |

| | | |
|---------|-------|--------|
| 8 años | 125.0 | 25.720 |
| 9 años | 130.1 | 28.700 |
| 10 años | 135.3 | 31.850 |
| 11 años | 140.3 | 35.375 |
| 12 años | 145.8 | 39.775 |
| 13 años | 152.3 | 45.010 |
| 14 años | 159.6 | 51.100 |

MUJERES

| Edad | Talla | Peso (kg) |
|---------|-------|-----------|
| 6 años | 108.8 | 18.090 |
| 7 años | 114.0 | 19.940 |
| 8 años | 119.3 | 22.100 |
| 9 años | 124.0 | 26.925 |
| 10 años | 128.4 | 28.700 |
| 11 años | 133.0 | 29.735 |
| 12 años | 137.4 | 33.050 |
| 13 años | 143.0 | 36.950 |
| 14 años | 150.3 | 41.950 |

1

Estaturas y peso de niños y niñas de la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina de la Aldea lo de mejía municipio de San Juan Sacatepéquez Departamento de Guatemala.

2

| No. | Nombre | Edad | Peso (kg) | Talla |
|-----|---------------------|------|-----------|-------|
| 1 | David Godoy | 7 | 16.782 | 1.09 |
| 2 | Anthony Hernández | 7 | 29.029 | 1.18 |
| 3 | Ana Julia Hernández | 7 | 21.772 | 1.20 |

¹ Tabla de valores talla y peso de la OMS

² Fuente de información propia

| | | | | |
|----|-------------------|----|--------|------|
| 4 | Adriana Chojo | 7 | 21.318 | 1.09 |
| 5 | Jazmín Valiente | 7 | 25.854 | 1.15 |
| 6 | Anderson Chacaj | 7 | 21.772 | 1.20 |
| 7 | Andree Jacob | 7 | 30.390 | 1.31 |
| 8 | Allison Hernández | 7 | 28.576 | 1.27 |
| 9 | Carlos Raxtún | 7 | 25.854 | 1.22 |
| 10 | Giovany Ruano | 7 | 24.947 | 1.32 |
| 11 | Oscar Coc | 7 | 28.122 | 1.25 |
| 12 | Tim Marroquin | 7 | 26.308 | 1.30 |
| 13 | Katerin López | 7 | 34.473 | 1.20 |
| 14 | Osmin Franco | 9 | 27.215 | 1.25 |
| 15 | Marina Chacón | 9 | 31.751 | 1.22 |
| 16 | Israel Jolon | 9 | 31.751 | 1.20 |
| 17 | Abner de León | 10 | 27.669 | 1.20 |
| 18 | Angel Pérez | 10 | 33.565 | 1.38 |
| 19 | Brayan Monzón | 10 | 37.648 | 1.34 |
| 20 | Helen Gutiérrez | 10 | 30.844 | 1.37 |
| 21 | Jenifer Lajuj | 10 | 25.854 | 1.25 |
| 22 | Amilcar Fuentes | 10 | 31.751 | 1.31 |
| 23 | Stanly Pérez | 10 | 34.019 | 1.39 |
| 24 | Edras Valiente | 10 | 39.008 | 1.51 |
| 25 | Viviana Subuyuj | 10 | 28.122 | 1.33 |
| 26 | Elias Sánchez | 11 | 30 | 1.42 |
| 27 | Daniel Valle | 13 | 31.81 | 1.42 |
| 28 | Gerson Rojas | 13 | 31.81 | 1.38 |
| 29 | Oscar tigüila | 12 | 29.54 | 1.33 |
| 30 | Jordy Avendaño | 12 | 25 | 1.26 |

3.15 Análisis de la Situación De La Seguridad Alimentaria Nutricional de Guatemala

Guatemala se ha constituido en el segundo país más desigual del continente americano, el tercer país a nivel mundial con mayor número de población total desnutrida y el primero a nivel latinoamericano en desnutrición infantil.

Según datos del último censo de peso y talla todas las regiones del país están en riesgo de desnutrición, ya que las prevalencias superan el 2.5% esperado para una población normal, según lo recomendado por la OMS (Organización Mundial de la Salud).

El 45.6% de los niños y niñas entre los 6 y 9 años, sufren un retardo en la talla o desnutrición crónica. La mitad de los niños (as) con retardo se encuentran en el área rural (49.7%).

3.15.1 Situación Nutricional De Niño en Edad Escolar

Los censos de talla en escolares de primer grado, con edades comprendidas entre los 6 y los 9 años, deben formar parte de un análisis y propuestas de intervención integral a las poblaciones en general, porque para que las acciones sean eficaces no basta con señalar a los grupos más afectados o los de mayor riesgo. Es necesario, conocer las causas principales del problema y señalar los grupos de población que pueden responder a las intervenciones a implementar.

En Guatemala, el Segundo Censo Nacional de Talla en Escolares de Primer Grado, de 2001, mostró que la prevalencia de retardo en talla en escolares de primer grado, a nivel nacional, tuvo un leve descenso en relación al primer censo de 1986 (de 50.09% a 48.80%).

El análisis de la prevalencia de retardo en talla por departamento muestra que aquellos más afectados por región, también presentan alta proporción de municipios con prevalencias superiores a la cifra nacional y aún más aumentaron en relación a 1986. Por ejemplo, se presenta la proporción de municipios de algunos departamentos que aumentaron su prevalencia de retardo en talla, en relación a 1986, como es el caso de El Quiché con el 57.14%, Huehuetenango 51.61%, San

Marcos 51.72%, Chiquimula 36.4% y Alta Verapaz 25%. (Según datos del Instituto Nacional de Estadística).³

3.16 Alimentación de Niños Y Niñas en Edad Escolar

La edad escolar va desde los 7 a los 14 años de edad. Es una etapa que se caracteriza por la influencia de la edad escolar: autoridades escolares, maestros, compañeros, tienda escolar, recreos, juegos y deportes, en la alimentación y hábitos alimentarios de los niños (as).

3.17 Velocidad de Crecimiento Y Necesidades Nutricionales

En este periodo el niño (a) continúa creciendo aunque en forma más lenta y generalmente no ocurren variaciones de peso y talla tan marcadas como la edad escolar y la adolescencia. La alimentación en esta etapa debe permitir:

- a. Que el niño (a) obtenga los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- b. Cubrir sus necesidades energéticas debidas a la intensa actividad física que desarrolla
- c. Mantener la resistencia a infecciones y otros riesgos de enfermedades.
- d. Asegurar adecuada reserva de nutrientes para la etapa de adolescencia y edad adulta
- e. Los nutrientes críticos que merecen especial atención son: energía, proteínas, vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico y zinc.

3.18 Alimentación Adecuada

La alimentación adecuada para el niño (a) en edad escolar, es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes por medio de alimentos sanos y variados para que se alcance un adecuado desarrollo y crecimiento.

3.19 Desayuno

³ Instituto nacional de Estadística

El desayuno es la primera comida que se consume en el día, siempre por la mañana. El nombre deriva del hecho de que uno no come mientras duerme, por lo que al levantarse por la mañana se encuentra en ayunas, rompiéndose ese ayuno al tomar esta comida (des-ayuno).

3.19.1 La Importancia del Desayuno

El desayuno es la comida fundamental del día, ya que consumirlo o no, afecta de forma notable a corto y a largo plazo. El desayuno ayuda a los escolares a mantener la debida atención en la escuela y a retener más información para su aprendizaje, además de mejorar el desarrollo en el lenguaje, lectura, y matemáticas evitar la ausencia por alguna enfermedad.

3.19.2 EL Desayuno Saludable

El desayuno debería incluir hidratos de carbono, como (pan, cereales, galletas, tostadas, etc.), una ración de lácteos (ejemplo: un vaso de leche) y alguna pieza de fruta. A media mañana se puede comer alguna pieza de fruta, un pequeño bocadillo, zumo, etc.

3. 20 Importancia de la Refacción Escolar

Los padres de familia y maestros deben tener la convicción de que el crecimiento y el desarrollo de los niños se fundamenta en una buena nutrición, para educar a los escolares en lo concerniente a los alimentos y la importancia que tienen éstos en su salud y nutrición, por eso es importante que la comisión de refacción escolar de la escuela ponga énfasis en la elaboración y preparación de alimentos que suplan las necesidades que los y las estudiantes necesitan.

IV. MARCO OPERATIVO

4.1 Diseño de la Investigación

4.1.1 Equipo de Investigación

Es importantes que en el desarrollo de la investigación que se realizara en la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina del municipio de San Juan Sacatepéquez Departamento de Guatemala, se cuente con el recurso humano necesario para realizar las pruebas de IMC.

Investigador principal: Erick Alexander Chacón Morales, quien contara con la realización de las pruebas respectivas.

El director del establecimiento Jorge Byron Choy Menchú quien facilitara los permisos correspondientes para la realización de cada una de las pruebas.

Los docentes de cada grado por apoyar a los niños a ponerse al día en tareas el día que les toque la prueba.

4.1.2 Presupuesto

Recurso humano: El maestro de educación física, maestros de grado y director del establecimiento.

| | |
|--------------------------------------------------------------|-----------------|
| Recursos físicos: Un salón para la realización de la charla. | |
| Recursos Tecnológicos | |
| Computadora | 25.00 |
| Internet | 50.00 |
| Papelería | 30.00 |
| Impresión de material escrito | 70.00 |
| Encuadernación | 75.00 |
| Viáticos | |
| Viajes de Estudio | 250.00 |
| Alimentación | 300.00 |
| | Q 800.00 |

4.1.3 Programación

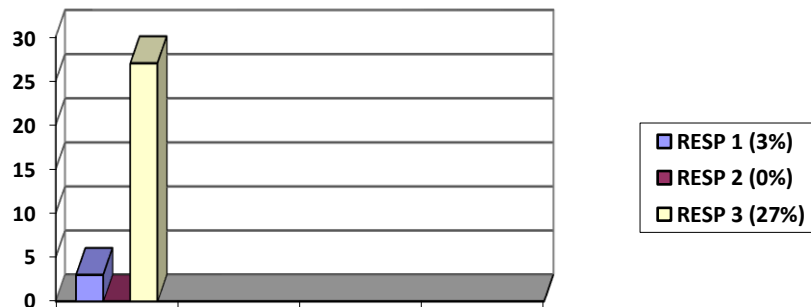
| ACTIVIDADES | MESES | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------------------------------------------------|---------|---|---|---|-------|---|---|---|-------|---|---|---|
| | FEBRERO | | | | MARZO | | | | ABRIL | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Elaboración del Marco Teórico Fase I | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Identificación de fuentes Bibliográficas | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Acopio de información bibliográfica. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Construcción del Marco Teórico. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Proyecto de Docencia | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Proyecto Extensión | | | | | | | | | | | | |
| Diseño de La Prueba Fase II | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Selección de la Muestra | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Tipo de Muestreo. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Técnicas e instrumentos de recolección de Datos. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Descripción de las técnicas e instrumentos con sus respectivos indicadores | | | | | | | | | | | | |
| Administración del Proyecto Fase III | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Organización jerárquica del Proyecto. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Recursos institucionales. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Presupuesto de la investigación. | | | | | | | | | | | | |
| Trabajo de Campo Fase IV | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Aplicación de las técnicas e instrumento de recolección de datos. | | | | | | | | | | | | |
| Fase V Programación de Evaluación | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Examen Privado. | | | | | | | | | | | | |
| ➤ Acto de Graduación. | | | | | | | | | | | | |

V. PRESENTACION DE RESULTADOS

5.1 Análisis de Datos

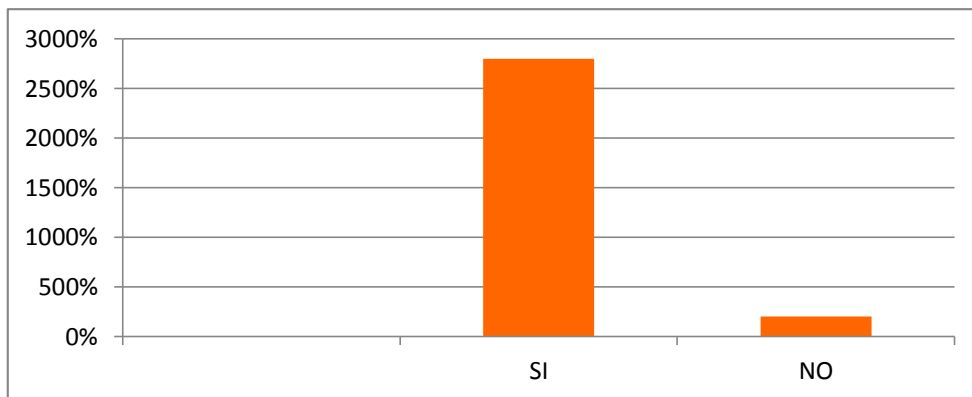
Una vez concluida la recolección y procesamiento de datos nos damos cuenta el resultado de nuestra encuesta, tomando en cuenta el análisis de cada una de las preguntas que se les hicieron a los y las estudiantes clasificando cada una de ellas para llegar a tener un resultado.

1. Cuantas veces ingiere alimentos al día?



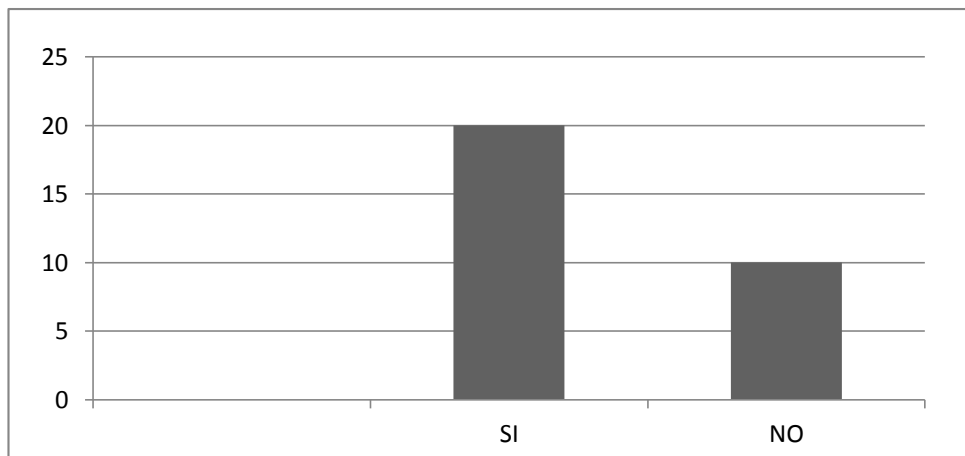
En la siguiente grafica podemos constatar que un 27 % de la población en estudio si engiere alimentos 3 veces al día.

2. Almuerza antes de ir a la escuela?



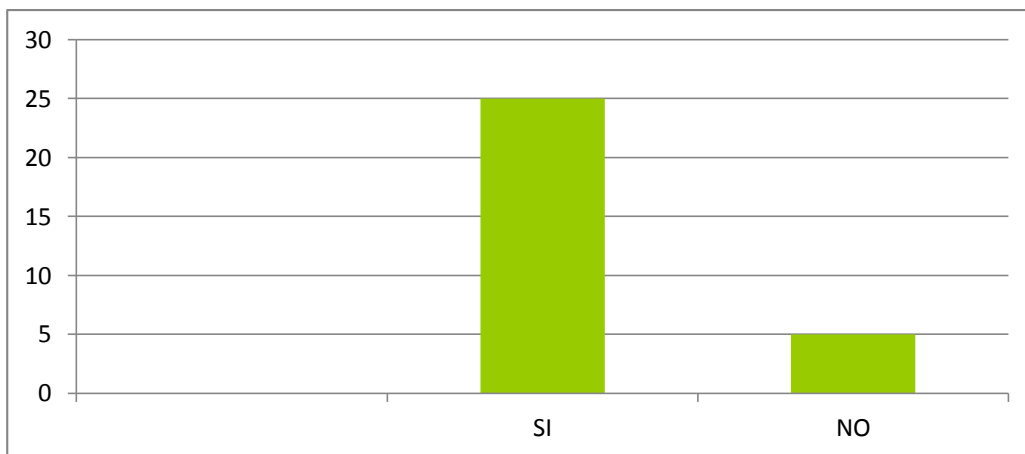
Un 10 % de la población no almuerza antes de ir a la escuela, situación que dificulta su aprendizaje al momento de recibir sus clases.

3. Lleva refacción a la escuela?



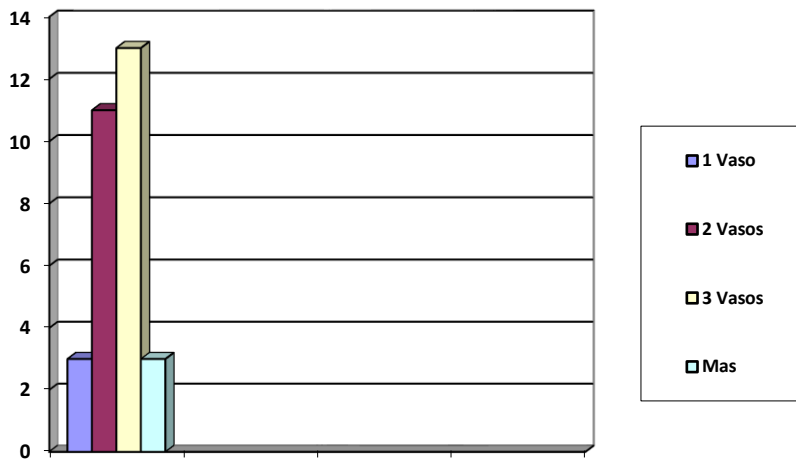
En esta grafica podemos determinar que el 60% de la población de estudio lleva refacción, pero en su mayoría son golosinas y el 40% no lleva refacción.

4. Durante el día ingiere alguna de estas frutas.



En esta grafica un 80% si consumen alguna frutas al día, y el 20 % no tiene las posibilidades.

5. Durante el día cuantos vasos de agua pura ingiere.



En esta grafica podemos determinar que la mayor parte de los y las estudiantes consumen poca agua pura como hidratación y buen funcionamiento de su organismo.

5.2 Interpretación de resultados

Se formularon cinco preguntas de la encuesta donde queríamos saber el porqué del bajo rendimiento en la clase de educación física, Por lo cual el resultado es que un 60% no tienen el recurso los padres, para lograr tener un alimentación balanceada, un 15% de los y las estudiantes consumen golosina como un tiempo de comida y el 25% si logran consumir algunos alimentos necesarios en una dieta balanceada.

VI. CONCLUSIONES

6.1 Debido a la falta de información que tiene los padres de familia, sobre cómo alimentar adecuadamente a sus hijos (as) para ayudar a mejorar su crecimiento físico e intelectual, los niños (as) presentan baja estatura y bajo peso lo que incide en bajo rendimiento físico y escolar.

6.2 Al profundizar en el estudio del tema queda como evidencia que los padres cultivan legumbres, frutas y se cuenta con lácteos en esa región, siendo productos saludables para que sus hijos (as) tengan una dieta balanceada, ellos desconocen la problemática que incide en el bajo desarrollo de las facultades motrices de los niños(as).

6.3 Cuando se aúnan esfuerzos con padres de familia, maestros y Gobierno, los niños(as) mejoran su calidad de vida y su desarrollo integral, asimismo su grupo familiar se convierte en un beneficiario indirecto.

6.4 Es de suma importancia que los y las estudiantes consuman todo tipo de alimentos para tener un mejor desarrollo físico e intelectual.

6.5 La diferencia en el rendimiento de los y las estudiantes del grupo control se manifiesta en que más del 60% los padres no tienen el recurso adecuado para una buena alimentación.

VII. RECOMENDACIONES

7.1 Es de suma importancia, que los padres de familia reciban información a través de capacitación adecuada de cómo ellos pueden ayudar a sus hijos (as) a mejorar la alimentación y que sea nutritiva.

7.2 Orientar a los padres de familia acerca de cómo utilizar los recursos naturales que cuentan y enseñarles que ellos pueden cultivar y cosechar, ya que estos alimentos forman parte esencial en la alimentación balanceada de sus hijos(as).

7.3 Se hace necesario que el Ministerio de Educación a través de la supervisión (de la comunidad educativa), capacite y oriente al docente para que ellos impartan charlas de nutrición a los padres de familia y enseñarles de los nutrientes necesarios para el organismo.

7.4 El docente del área de Educación Física se involucre en la orientación a sus alumnos (as) sobre el tema de la alimentación balanceada y así éstos tengan un adecuado rendimiento físico al momento de practicar en la clase de educación.

7.5 Buscar estrategias donde se incentive a las y los estudiantes a realizar las actividades sin esforzarse más de lo que pueden dar cada estudiante.

VIII. BIBLIOGRAFIA

ASIES, 2003 y la deuda externa de América latina y el Caribe, 2002.

CEPAL, 2002, Balance Preliminar de la Economía de América Latina y el Caribe.

3 CEPAL. Istmo Centroamericano: 2001 – 2002. Febrero de 2003 Evolución del Sector Agropecuario.

INCAP, SAN en Centroamérica, 2000.

Schneider, Pablo Panorama Social de América Latina, 1997-1998, 2000-2001, 2001-2002; Equidad, Desarrollo y Ciudadanía, 2000;. En Gasto Público en Servicios Sociales Básicos en América Latina y el Caribe, 1999; CEPAL.

PNUD, Informe de Desarrollo Humano de Guatemala, 2002.

Ministerio de Salud Pública. Guatemala 2006. Promoviendo la Salud en Escolares.

<http://radiocontempo.wordpress.com/2010/09/20/importancia-del-desayuno-en-los-escolares-fomentemos-el-no-a-la-comida-chatarra-en-las-escuelas-desde-casa/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/Desayuno>

IX. ANEXOS

9.1 Glosario

- **Consumición:** Acción y efecto de consumir.
- **Genéticas:** Ciencia de los fenómenos hereditarios, cuyas primeras leyes fueron las de Mendel en 1869, y que estudia la transmisión de los caracteres anatómicos.
- **Homeostático:** Relativo a la tendencia de los organismos vivos y a estabilizar sus constantes fisiológicas y conserva un estado de equilibrio.
- **Ineludible:** Que no se puede eludir, un compromiso ineludible.
- **Proteasa:** Enzima que hidroliza los prótidos.

Encuesta a las y los Estudiantes

4. Durante el día ingiere alguna de estas frutas.

a) Naranjas

B) Banano

C) Sandia

Otros. _____

5. Durante el día cuantos vasos de agua pura ingiere.

a) 1

b) 2

c) 3

Otros. _____

Lugar y fecha de realización

Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina.

10 de Abril de 2016

Población objetivo

Los y las estudiantes del nivel primario de la Escuela Oficial Rural Mixta Dra. Ana Margarita Richardson Jornada Vespertina.

Participantes

- 255 Alumnos
- 13 Personal docente
- 1 Director

Metodología a utilizar

Se utilizó una presentación de power point para tratar los temas de la importancia y beneficios que tiene una alimentación para una mejor ejecución de la clase de educación física.

Desarrollo temático

- Alimentación
- Alimento
- Etapas de alimentación del niño
- Nutrición
- Nutrimento
- Clasificación de Nutrientes
- Nutrición y Desarrollo Humano
- Determinación del Estado Nutricional por Antropometría

- Tabla de Referencias
- Análisis de la Situación de la Seguridad Alimentaria
- Nutricional de Guatemala
- Situación Nutricional de Niños en Edades Escolares
- Seguridad Alimentaria y Nutricional
- Alimentación de Niños y Niñas en Edad Escolar
- Alimentación Adecuada
- Refacción Escolar
- La Importancia de la refacción escolar
- Refacción Saludable

Recursos

- La cancha deportiva
- Computadora
- Cañonera

Evaluación

- Pliegos de papel Manila
- Marcadores

Producto esperado

Se quiere concientizar a los padres de familia alumnos y docente la importancia de una buena alimentación para un mejor desarrollo físico y mental.

Cobertura

- Secciones 9
- Alumnos 255
- Personal docente 9
- Director del centro educativo
- Tiempo de duración de la capacitación 60 minutos.
- 20 minutos de charla
- 10 minutos de preguntas o dudas
- 30 minutos de elaboración de mural de hábitos alimenticios.

Fotografías







