

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**



**La motivación en las estrategias educativas para el fomento de la actividad física y alimentación saludable.**

**Trabajo Académico.**

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física

**Autor.**

**José Alberto Rodríguez Hurtado**

**Tumbes- Perú.**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La educación física como estrategia para mejorar la salud

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

**Tumbes - Perú.**

**2021**

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

## FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



### La educación física como estrategia para mejorar la salud

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y forma.

José Alberto Rodríguez Hurtado (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburqueque Silva (Asesor)

**Tumbes- Perú.**

**2021**



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**


**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO**


Tumbes, a los veintisiete días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de Google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: *La motivación en las estrategias educativas para el fomento de la actividad física y alimentación saludable*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física al señor(a). **RODRÍGUEZ HURTADO JOSÉ ALBERTO**


A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 15.

Por tanto, **RODRÍGUEZ HURTADO JOSÉ ALBERTO**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Física.

Siendo las trece horas con treinta minutos el presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

  
Dr. Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo  
Presidente del Jurado  
DNI: 00230120

  
Dr. Andy Kito Figueroa Cárdena  
Secretario del Jurado  
DNI: 43852105

  
Mg. Ana María Javier  
Alva Vocal del Jurado  
DNI: 07038746

## La motivación en las estrategias educativas para el fomento de la actividad física y alimentación saludable

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>10%</b>	<b>10%</b>	<b>1%</b>	<b>3%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.unjfsc.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>5%</b>
<b>2</b>	<b>repositorio.untumbes.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>www.coursehero.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.es.catholic.net</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt; 1%</b>
<b>6</b>	<b>www.clubensayos.com</b> Fuente de Internet	<b>&lt; 1%</b>
<b>7</b>	<b>"Incidencia de las prácticas institucionales en la percepción de hábitos de vida saludable : estudio de caso de colegios de La Pintana, Chile", Pontificia Universidad Católica de Chile, 2020</b> Publicación	<b>&lt; 1%</b>



---

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva  
(Asesor)

## **DEDICATORIA**

Este trabajo se lo dedico a todas las personas que fueron un apoyo dentro de mi vida profesional, y a quienes brindaron la oportunidad de hacer posible esta meta

## INDICE

DEDICATORIA	5
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCIÓN	10
CAPITULO I	13
1.1 Antecedentes	13
1.1.1 Antecedentes Nacionales	13
1.1.2 Antecedentes Internacionales	14
CAPITULO II: MARCO TEORICO	16
2.1. Reseña Histórica	16
2.2. Estrategias educativas basadas en el proceso motivacional	17
Aprendizaje según la perspectiva de Ausubel	17
2.3. Principios del aprendizaje significativo	17
Los conocimientos previos.	17
El conflicto cognitivo	17
Constitución del conocimiento.	18
Diferenciación progresiva	18
Reconciliación integradora	18
Contenidos del aprendizaje significativo	18
Contenidos conceptuales	19
Contenidos procedimentales	19
Contenidos actitudinales	19
2.4. Requisitos para lograr el aprendizaje significativo	19
2.5. Tipos de aprendizaje significativo	20
2.6. Condiciones para un aprendizaje significativo	20
2.7. Características del aprendizaje significativo	21
2.8. Normas del aprendizaje significativo	21
Aprendizaje inclusivo subordinado	22
Aprendizaje superordenador.	22
Aprendizaje combinatorio	22
2.9. Aplicaciones pedagógicas	22



2.10. Ventajas del aprendizaje significativo	22
2.11. Alimentación saludable y actividad física	23
Teorías	23
2.12. La alimentación como hecho educativo	24
CONCLUSIONES	25
RECOMEDACIONES	26
REFERENCIAS CITADAS	27

## **RESUMEN**

La presente investigación busca de centrar el conocimiento teórico hacia las estrategias educativas que deben emplearse para mejorar la alimentación y fomentar la actividad física, la metodología que se emplea es descriptiva bibliográfica ya que sólo se toma información teórica para poder generar un compendio exacto de la temática a tratar, investigación Busca demostrar cómo es la motivación dentro de las estrategias educativas puede generar un cambio positivo dentro de la Alimentación saludable y la actividad física.

Palabras claves: Motivación, problemas de salud, actividad física, estilos de vida.

## **ABSTRACT**

This research seeks to focus theoretical knowledge on the educational strategies that should be used to improve nutrition and promote physical activity, the methodology used is descriptive bibliographic since only theoretical information is taken to generate an exact compendium of the subject. to treat, research It seeks to demonstrate how motivation within educational strategies can generate a positive change within healthy eating and physical activity.

**Keywords:** Motivation, health problems, physical activity, lifestyles

## INTRODUCCIÓN

Una realidad que aqueja a múltiples estudiantes son las diversas enfermedades que son ocasionadas por un mal estilo de vida y alimentación, a nivel mundial (OECD. 2010). Ya son muchos los que tienen estas dolencias, por mencionar la más resaltante de estas enfermedades tenemos a la obesidad, la cual su prevalencia aumentado en diversos países del mundo, sólo por mencionar un punto muy importante sobre la obesidad, es que disminuye la esperanza de vida de los individuos que la padezca, este padecimiento es que es una puerta de entrada para múltiples enfermedades que podrían llegar a sufrir los obesos.

Una alternativa viable para poder dar solución a esta dolencia, es poder enseñar a los estudiantes una correcta forma de alimentarse es a través de las aulas de los colegios, en estudios ya antes realizados se tiene presente que todo estilo de vida es mejor aplicarlo en edades tempranas.

Para poder hablar sobre el aprendizaje de una correcta alimentación requiere tener un dominio del tema y generar ejemplos para que los estudiantes pueden seguir de parte de sus instructores o docentes.

La manera correcta de ¿cómo se puede tener una gran aceptación y seguidores? Sera, siempre y cuando, la alimentación sea llevada a cabo de una manera coherente por el docente, ya que los estudiantes tienden a seguir los ejemplos de sus docentes más que sólo sus palabras y consejos. Aquí también se debe plantear a los estudiantes los beneficios que ellos tendrán si es que llegan a tener una correcta alimentación, la cual se verá reflejada en una salud plena para ellos. (FAO. 2006).

El papel que juega el colegio es uno de los más importantes Ya que en él se pueden desarrollar diversos factores que ayudan a la protección del cuerpo de sus estudiantes a través

de correctos hábitos alimenticios, estas acciones ayudan a implementar dentro de la institución programas nutricionales que darán como subproductos, estudiantes con conocimientos plenos de su salud.

Sin embargo para que estos programas logren éxito es necesario cambiar conductas alimentarias que son no saludables dentro de los estudiantes, Para ello se debe elaborar toda una gama de procesos de enseñanza para poder lograr este objetivo, Se debe tener un trabajo conjunto y articulado entre profesores, padres de familia, y profesionales del sector salud, se debe tener presente que no sólo se debe implementar hábitos alimentarios saludables sino que también se debe inculcar en los jóvenes estilos de vida saludables ya que son ellos los que perdurarán hasta inclusive en sus etapas adultas, logrando de esta manera que se pueden evitar diversas enfermedades que son desencadenadas por una mala alimentación.

Si bien es cierto la obesidad es ocasionada por una mala alimentación Pero también es desencadenada por una falta de actividad física, el internet es uno de los factores que ha ocasionado que se dé en gran medida el sedentarismo, en diversos estudios realizados se afirman que los juegos que se dan en esta época no incurren En ningún esfuerzo físico, estos juegos que son sedentarios ocasionan un sobrepeso u obesidad ocasionando en los jóvenes y niños padecimientos cardiovasculares todo esto debido a una reducción o nula actividad física.

Tanto a nivel internacional como a nivel nacional El privilegio de la nutrición adecuada es un hecho fundamental para la subsistencia humana fue planteada dentro de la Declaración Universal de Derechos Humanos y en la Alianza Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC). En estos archivos plantean que debe existir un derecho a una nutrición adecuada que debe ser alcanzada de una manera progresiva, sin embargo, menciona que deben acoger diversas medidas para que puedan atenuar y calmar el apetito estas medidas deben ser las necesarias y deben ser llevadas a cabo en diferentes índices, tanto en desastres naturales como en días normales.

A la fecha existen múltiples hipótesis de cómo existen ineficiencias dentro de estos programas alimenticios (Alcázar, L., 2004), Se menciona: Uno de los más conocidos es el denominado vaso de leche el cual tiene múltiples limitantes y observaciones negativas al afirmar que éste no cumple sus objetivos, no tiene una adecuada focalización hacia la comunidad, los bienes que son planificados no llegan a la comunidad objetivo no existe un control donde evite pérdidas o mermas de los productos alimenticios. Otro programa que también presenta limitaciones son los programas nutricionales infantiles los cuales son criticados dentro de su diseño En dónde se encuentra una eficiencia muy marcada en sus estrategias de intervención siendo la que más problemas trae la aceptabilidad, las barreras culturales entre otros sin embargo sus efectos pueden ser considerados positivos, pero no tienen mucha trascendencia.

Objetivo general:

- Conocer teóricamente las estrategias educativas fomentan la actividad física y alimentación saludable.

Objetivos específicos:

- Conocer cómo se aplican estrategias educativas para fomentar la actividad física y alimentación saludable.
- Conocer teóricamente cómo se desarrolla estrategias educativas para fomentar la actividad física y alimentación saludable.

Las instrucciones de cómo mantener un cuerpo saludable es fundamental dentro de la educación, es por ello que se debe considerar a la educación alimentaria como una base fundamental para la vida.

Esta línea de trabajo permite conseguir tomar conciencia de la primera necesidad humana que es la alimentación, pero revalorando la desde una perspectiva saludable formando nuevos hábitos actitudes y conceptos en torno a los alimentos, nutrición y salud para que pueda subsistir sin dolencia alguna.

# CAPITULO I

## ANTECEDENTES

### 1.1. Antecedentes Nacionales

Terán, M. (2016) en su tesis titulada: “Motivación Académica Y Estrategias De Aprendizaje En Estudiantes Del Primer Ciclo De La Universidad De San Martín De Porres”, en la ciudad Lima – Perú, en el año 2016, Esta investigación se centró en poder investigar la relación que existe entre la motivación académica y las estrategias del aprendizaje se llegó a la conclusión que: Existe una alta motivación académica a nivel general a través de las diversas estrategias, es por ello que al hacer la revisión académica se pudo constatar que si existe una predisposición y un alto interés de parte de los estudiantes para su aprendizaje académico. En el estudio se pudo comprender que no todos los docentes se emplean estrategias de aprendizaje sin embargo al realizar la corrida estadística se pudo evidenciar que la motivación académica tiene una alta relación con el aprendizaje en los estudiantes.

Shirley, E., Anthoane Y. (2017) en su investigación denominada “Hábitos Alimentarios, Crecimiento Y Desarrollo De Niños De 3 - 5 Años Que Asisten A La I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra – 2017”, La investigación centro sus esfuerzos en poder determinar cómo los hábitos alimentarios influyen positivamente en el crecimiento y desarrollo de los niños llegando a las siguientes conclusiones: Según los datos obtenidos de la recabacion de información se pudo determinar que en los hábitos alimentarios de los alumnos de preescolar presentan un mayor consumo de alimentos de origen vegetal tales como frutas y verduras y con una menor frecuencia el grupo de azúcares y grasas. Al realizar mediciones antropométricas se pudo observar que los niños se encontraban en un Rango normal de crecimiento, sin embargo, se Pudo notar que existía un cierto nivel de sobrepeso en algunos de ellos notándose un desbalance entre peso y edad y peso y su talla. El autor también pudo evidenciar que el desarrollo psicomotor se encuentra en una normalidad dentro de los niños pero que existe un

ligero grupo que tiene un porcentaje menor de coordinación lenguaje y motricidad, todo esto puede ser debido a que existen desbalance en su condición física. Sin embargo, no son considerados altamente significativo ya que esta población no presenta altos niveles de obesidad. Sin embargo, se tomó en cuenta por parte de la institución que se implemente un programa de alimentación saludable.

## **1.2. Antecedentes Internacionales**

Cabreba, P., & Pesántes, M. (2015) en su investigación “Estrategias Metodológicas Y Recursos Didácticos Para El Aprendizaje De Estudios Sociales En El Octavo Año De Educación General Básica De La Sección Nocturna En La Unidad Educativa Dolores J. Torres, Periodo Lectivo 2014 – 2015”, Esta investigación tuvo por objetivo el llevaron a cabo un análisis sobre la implementación de diversas estrategias metodológicas para lograr un aprendizaje, se llegó a concluir que: El que se mantengan prácticas tradicionales dentro del aprendizaje de los estudiantes es una limitante dentro del proceso, ya que no se está considerando a los estudiantes como el centro de atención para que aprendan.. El investigador en esta institución llegó a notar que las clases en horas académicas equivalía a 30 minutos esta situación es una circunstancia adversa ya que no permitían cumplir las actividades planificadas ya que los estudiantes tenían que llevar trabajo académico a casa para que pudieran completar su jornada académica.

Estas irregularidades impiden que se pueda llevar a cabo un cumplimiento cabal de todo el proceso de enseñanza el mismo autor manifiesta que es necesario de que sea una reprogramación de estos horarios dentro del año lectivo para poder obtener objetivos académicos muchos más significativos. Una circunstancia que se debe Resaltar es que los trabajos académicos emplean recursos tecnológicos, sin embargo, estos no son utilizados por la totalidad de la plana estudiantil siendo esto una limitante para el aprendizaje de todos los estudiantes. En cuanto a la infraestructura se puede notar que carece de un mantenimiento estas irregularidades qué son percibidas por los estudiantes impiden que el aprendizaje sea mido y significativo. Al elaborar un modelo



en donde se muestra la eficiencia de la motivación dentro de las estrategias de aprendizaje se logró demostrar que se tuvo un aprendizaje muy significativo a pesar de todas las deficiencias y limitantes que tiene el colegio.

González, S. (2015) en su investigación “Alimentación Saludable Del Adulto Mayor En El Centro De Salud Boca De Caña, Del Cantón Samborondón 2014 - 2015”, Esta investigación se centró en la alimentación saludable para poder prevenir diversas enfermedades dentro de adultos mayores, llegando a la conclusión que el impartir diversas pautas ayudan a tomar conciencia de una vida saludable, dentro de ella se tiene: Darles a conocer cómo se debe elaborar una dieta correcta y equilibrada de acuerdo a su edad, mejorando a través de ellos sus hábitos alimenticios, logrando evitar diversas enfermedades que se podrían presentar en un futuro, pero ellos no sueñen con un beneficio propio hacia ellos, sino que también se obtiene un beneficio familiar.

### **1.3. Definición**

**Motivación:** La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; Es un factor fundamental al momento de la toma de decisiones, y éste debe ser el eje en donde se puede intervenir para mejorar la conducta alimentaria.

**Actividad física:** Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Por tal es a todo movimiento, incluso durante el tiempo de ocio, para desplazarse a determinados lugares y desde ellos, o como parte del trabajo de una persona.

**Alimentación saludable:** Es ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y con energía.

## **CAPITULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Reseña Histórica**

La alimentación como hecho socio histórico manifiestan que el ser humano se alimenta de todo aquello que es adecuado para, consumimos alimentos que son atractivos para nuestros sentidos y que a la vez nos proporcionan satisfacción, el saber qué alimento consumir va desde el conocimiento del alimento hasta sus precios, costos o presentaciones.

Los medios de comunicación juegan un papel importante Al momento de decidir Qué alimento consumir, los alimentos son clasificados ya sea por sexo, estrato social, etapa fisiológica o cualquier otra forma de clasificación, todo ser humano llega a rechazar un alimento según su experiencia diaria, religión , creencia o ideas.

A nivel mundial se aumentado la productividad de alimentos estamos produciendo diversos tipos de alimentos denominados funcionales, biofortificados, transgénicos, que han llegado a suplir ingredientes que eran tomados de plantas o animales de forma natural.

Este nuevo sistema ha hecho que se olvide el escoger un alimento en base a Su contenido nutricional y aporte para la salud, maxi no se ha tomado en consideración otros factores que deberían ser secundarios Al momento de elegir un alimento a consumir. (Contreras & García, 2005).

## **2.2. Estrategias educativas basadas en el proceso motivacional**

### **Aprendizaje según la perspectiva de Ausubel**

Ausubel muestra un planteamiento en el cual afirma que el aprendizaje que se da en los estudiantes depende mucho de la organización cognitiva, esto quiere decir que debe existir un grupo de conceptos ya ordenados o ideas las cuales eran bases para poder transmitir el conocimiento a los estudiantes. Existen principios que fueron planteados por este autor los cuales son lineamientos que te permiten elaborar o diseñar herramientas cognitivas, de esta forma entregas el estudiante un conocimiento de una manera ordenada no dejando en el vacío del conocimiento todo ello a causa de que el docente no supo plantear correctamente los temas y sus contenidos.

Ausubel resumen casi todos los principios y conocimientos que imparte a través de un epígrafe que fue publicado dentro de su libro, el cual en resumen menciona que el agente o actor principal de la educación es el alumno, es por ello que el docente debe elaborar correctamente su estructura de enseñanza para que pueda aprender de una manera rápida y fácil el estudiante.

## **2.3. Principios del aprendizaje significativo**

### **Los conocimientos previos.**

Se debe tener presente que todo ser humano siempre ha acumulado un aprendizaje previo este puede estar compuesto de conceptos, habilidades o destrezas lo cual constituye un cimiento para un aprendizaje posterior.

### **El conflicto cognitivo**

Al hablar de conflictos dentro del conocimiento se refiere al poner en debate los conocimientos previos que se tuvieron versus los que se están aprendiendo de esta manera se aplica un aprendizaje, impulsando la cualidad de interpretar de forma

correcta los conocimientos previos y los actuales para que el estudiante pueda descartar lo que no es útil para este.

### **Constitución del conocimiento.**

Al hablar de constituir el conocimiento, quiere decir que el nuevo aprendizaje debe ser ordenado y sistematizado jerárquicamente para que de esta manera los saberes previos puedan ser una base que puede irse moldeando con los haberes actuales que se le imparte al estudiante.

### **Diferenciación progresiva**

En este apartado se menciona que se va generando un descarte de los conocimientos previos que serán reemplazados por los conocimientos actuales logrando de esta manera mejorar y ampliar el conocimiento lógico del estudiante y su discernimiento entre lo bueno y lo malo.

### **Reconciliación integradora**

Aquí se muestra cómo se va integrando el conocimiento en base a las necesidades que el alumno va requiriendo, estos nuevos conocimientos ayudan a la resolución de conflictos y va ayudando a diferenciar los conocimientos previos que han sido erróneos y de esta forma reemplazándolos por conocimientos actuales que estarán acorde a la necesidad del estudiante.

### **Contenidos del aprendizaje significativo**

Al hablar de aprendizaje significativo se pueden diferenciar tres tipos, cada uno de ellos se puede dar simultáneamente, pero son diferenciados, todos ellos incluso pueden llegar a interactuar durante el proceso de aprendizaje.

### **Contenidos conceptuales**

En este apartado se muestra todos los conocimientos que el estudiante adquiere ya sean de ideas, leyes, hechos históricos, teorías o principios que son la base del conocimiento.

### **Contenidos procedimentales**

Aquí se habla de los diversos procedimientos o estrategias que se pueden emplear dentro del conocimiento o el saber, son una base fundamental para que se pueda aprender diversos contenidos académicos tanto conceptuales como actitudinales.

### **Contenidos actitudinales**

Aquí se muestra toda la valoración del conocimiento y como el estudiante se compromete a aprender de manera coherente, estas actitudes conllevan a tener múltiples aprendizajes de diversos tipos de contenido.

## **2.4. Requisitos para lograr el aprendizaje significativo**

- **Significatividad lógica del material:** El material educativo o didáctico debe estar estructurado de una manera pedagógica ya que para el alumno sea de gran facilidad y entendimiento para que pueda a través de este lograr nuevos conocimientos.
- **Significatividad psicológica del material:** El estudiante debe poder conectar los conocimientos que ya aprendió previamente y comprenderlos para que con esto pueda aprender nuevos y de esta manera pueda guardarlos en una memoria a largo plazo logrando de esta forma un aprendizaje significativo.

- **Actitud favorable del alumno:** Se debe tener presente que no existe aprendizaje si es que el estudiante no quiere aprender, se debe lograr una actitud favorable del estudiante para que pueda aprender los nuevos conocimientos que se le quieren impartir, es muy importante elaborar un mecanismo que permitan dar instrucciones dentro de la emoción del estudiante logrando de esta forma generar un medio que motive el aprendizaje de nuevos conocimientos.

## 2.5. Tipos de aprendizaje significativo

- **Aprendizaje de representaciones:** Se da cuando el niño ya adquiere un léxico, aquí es un aprendizaje a través de objetos que representan una palabra y que en la mente del niño tiene un sin coherente para él.
- **Aprendizaje de conceptos:** Se da cuando el niño entiende el concepto de diversas palabras comprendiendo que no es sólo una palabra propia para él sino que también la pueden emplear otros semejantes a él, tal es el ejemplo de la palabra "mamá", aquí llega a comprender diversos aspectos abstractos tales como por ejemplo la palabra nación, o mamífero, o país.
- **Aprendizaje de proposiciones:** Aquí el niño ya tuvo un conocimiento previo de las palabras y puede emplear dos o más de ellas para que pueda dar una propuesta ya sea positiva o negativa, de afirmación o negación, esta se puede dar por: Por diferenciación progresiva, por mediación integradora o por mezcla.

## 2.6. Condiciones para un aprendizaje significativo

Según menciona diversos autores es de Vital importancia que se cumplan tres condiciones de un modo simultáneo, estas son:

- **Primera:** En esta primera instancia el aprendizaje debe ser representativo, entendiendo el significado de algunas representaciones.
- **Segunda:** En segunda instancia El estudiante debe tener una organización cognitiva, uniendo conocimientos previos que se irán vinculando con los actuales para lograr de esta forma una asimilación y un aprendizaje significativo.
- **Tercera:** El estudiante debe poder Mostrar una actitud positiva hacia aprender comprendiendo el material didáctico para su aprendizaje.

## **2.7. Características del aprendizaje significativo**

- Se puede llevar a cabo gracias al esfuerzo voluntario del estudiante que permitirá relacionar conocimientos previos con los nuevos.
- Se da de una forma natural que parte del interior hacia el exterior, se obtiene su fruto a través del interés y la motivación.
- Se logra a través de la experiencia previa y la actual y la manera en cómo establece una relación con diversos objetos y con su propio entorno logrando de esta forma que se pueda generar un aprendizaje significativo.

## **2.8. Normas del aprendizaje significativo.**

### **Aprendizaje inclusivo subordinado**

Es cuando ya se tienen conceptos previos que tienen la cualidad de permitir ingresar nuevos conceptos más a ellos permitiendo incrementar el aprendizaje a esto se le denomina conceptos inclusores.

- **Aprendizaje superordenado.**

Se da cuando los conceptos que se aprenden engloban muchos otros más conceptos haciendo que el nuevo concepto haga que los otros se subordinan a este.

- **Aprendizaje combinatorio**

Se da cuando el concepto que se está aprendiendo tiene características en común con otro de esta manera se pueden combinar para lograr un nuevo marco conceptual organizando lo de una manera adecuada.

## **2.9. Aplicaciones pedagógicas**

Una de las aplicaciones está enfocada al pedagogo, el cual debe saber qué conocimientos previos tiene el estudiante, para que de esta manera puede estructurar correctamente los nuevos conocimientos garantizando que el estudiante pueda aprenderlos.

Otra aplicación se da en la organización de los materiales pedagógicos los cuales deben estar ordenadas de una manera jerárquica y lógica.

Se debe reconocer que la motivación es un agente fundamental ya que a través de este el alumno valorar tomar un interés para aprender los nuevos conocimientos que se le quieren logrando generar un vínculo entre el docente y el estudiante y de esta forma lograr un aprendizaje altamente significativo.

El docente debe tener claro qué tipo de ejemplos son los que va a mostrar empleando diferentes formas didácticas para poder mostrarlos.

## **2.10. Ventajas del aprendizaje significativo**



- Al hablar de ventajas del aprendizaje significativo una de ellas es que logra tener una mayor retención de información dentro de la psique del estudiante.
- Ayuda a facilitar la adopción de nuevos conocimientos y de esta forma pudiéndolos conservar y vincularlos con los previos o conocimientos ya aprendidos anteriormente.
- Al conseguir que se vincule los conocimientos previos con los actuales se logra guardar la información académica en la memoria a largo plazo obteniendo un aprendizaje altamente significativo.
- El aprendizaje significativo es altamente activo ya que se puede implementar a través de diversas actividades que ayuden a asimilar los nuevos conceptos o conocimientos.

## **2.11. Alimentación saludable y actividad física**

### **Teorías**

#### **El socio-constructivismo (Vygotsky) el aprendizaje de la alimentación escolar**

Este autor manifiesta que se deben valorar los procesos interactivos entre sujeto y su medio corporal social y cultural, manifiesta y apoya a la teoría de Piaget en el cual afirma que todo saber o aprendizaje siempre está condicionado por el contexto social, interacción social otras formas de socialización.

Tomando como premisa el aprendizaje estaría condicionado por la cultura social con la que el estudiante guarda interacción. Es por ello que en vista de estos planteamientos se debe tener presente las condiciones de medio social y físico para el aprendizaje nutricional (Aguilar, R. 2011).

#### **Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación**

Aquí el estudiante es visto como un agente el cual se relacionan, y estas relaciones pueden llegar a ser afectivas con otros individuos. Es aquí donde el adulto puede llegar a generar relaciones con los niños desarrollándolo cuando éstos muestran cuidado hacia ellos ocupándose de sus necesidades, ya sean nutricionales, salud o emocionales, demostrándoles que podrán contar con ellos en el respectivo momento (Repetur, K. & Quezada, A. 2005). Este apego hacia el adulto puede ser la base fundamental ya que los niños aprenden a través del ejemplo o imitación es en donde el adulto juega un papel muy importante para que pueda enseñar sé la correcta alimentación y el buen desempeño de actividades físicas.

Diversos estudios han logrado demostrar que cuando los docentes emplean un cuidado cálido y perceptivo, monitoreando las necesidades que pudieran tener los niños estos logran tener relaciones afectivas mucho más fuertes en los niños (Howes & Spieker 2008).

## **2.12. La alimentación como hecho educativo**

Diversas instituciones y especialistas cómo debe alimentarse, todo ello como base pedagógica dentro de las instituciones educativas estas guías de nutrición para el niño son elaboradas de acuerdo a edades o grados. Sin embargo, no han sido completamente difundidas y aceptadas por la población, las autoridades involucradas en las enseñanzas académicas no toman conciencia en generar ambientes nacionales, regionales o locales con la finalidad de difundir el conocimiento sobre nutrición y alimentación saludable.

En opinión de muchos expertos mencionan que los centros académicos deben ser espacios en donde se difunda el concepto de autocuidado de su estado nutricional y el principal ente facilitador de esta información debe ser el docente (Martínez, 1999).

Todo programa elaborado con la finalidad de brindar alimentación a niños a juicio de Vegas (2005) deben abocarse: Debe conocer las causas y mecanismos que puedan generar un progreso positivo dentro de los problemas nutricionales, se debe

evaluar qué factores biológicos interactúan con los sociales, económicos y psicológicos con la finalidad de que a través de una ayuda interdisciplinaria profesional se logra un balance satisfactorio dentro de la alimentación.

- Deben entender que la motivación, es un factor fundamental al momento de la toma de decisiones, y éste debe ser el eje en donde se puede intervenir para mejorar la conducta alimentaria.
- Se debe redefinir la estructura pedagógica relacionada a la alimentación y nutrición en donde se tenga una intervención no sólo académica por parte del docente, sino que sea una enseñanza ascendente y horizontal en donde la participación vaya desde la comunidad, familiar entre otros.
- Las estrategias que se elaboran deben generar impacto dentro del comportamiento de los sujetos dándoles alternativa de solución hacia los desbalances nutricionales que pudieran tener o que pudieran afrontar en situaciones futuras, esta situación crearía un reemplazo hacia los conocimientos actuales de la Alimentación conociendo qué alimentos consumir y cómo prepararlos.
- Diversos autores coinciden en que el aula Es un lugar donde se crean transformaciones del pensamiento, se crea cambios metodológicos, entre otros cambios que son positivos para poder superar cualquier obstáculo pedagógico que se presente tal como es el caso de la alimentación (Ugas, 2005).

## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Las estrategias educativas si fomentan la actividad física y alimentación saludable ya que la enseñanza y el aprendizaje son componentes fundamentales para la educación alimentaria y nutricional y es la respuesta a los diferentes problemas que se presentan por carencias o excesos dentro del consumo. Si se desea emplear la enseñanza debe ser de una manera Integra planificada dentro de la curricula pedagógica dándose de manera constante tomando en consideración los problemas que se van suscitando a lo largo del tiempo en nuestro país, y esa base serviría de fundamento para procesar toda una gama de actividades dentro de la comunicación para de esta forma lograr un aprendizaje significativo sobre la Alimentación saludable.

**SEGUNDO:** La aplicación de estrategias educativas para fomentar la actividad física y alimentación saludable Se puede dar a través de la instrucción alimentaria la cual permitiría generar habilidades que prevengan y corrijan hábitos alimentarios negativos, que devienen en excesos, carencias o desequilibrio en su nutrición. La aplicación debe estar enfocada desde la perspectiva pedagógica orientándose en propiciar un entendimiento de los recursos naturales de cada región y como estos pueden ser aprovechados para poder tener una alimentación saludable y llegar a una óptima calidad de vida.

**TERCERO:** El desarrollar estrategias educativas para fomentar la actividad física y alimentación saludable es viable siempre y cuando La educación este orientada en un progreso conjunto entre todos los agentes involucrados en el proceso de enseñanza de esta forma podrá permitirse tener una actitud flexible y transformadora que permitan construir nuevos conocimientos que conlleven a un entendimiento sobre la alimentación saludable y las actividades físicas que deberán tomarse en cuenta dentro de la institución dirección por los docentes.

## **RECOMENDACIONES**

**PRIMERO:** Se debe brindar conocimientos a los docentes, padres de familia que se encuentre relacionado con la educación adecuada sobre alimentación y actividad física saludable todo ello con el fin de prevenir distintos hábitos negativos que pueden influir negativamente en la salud.

**SEGUNDO:** Se recomienda buscar la promoción de diferentes estrategias educativas basándonos en toda la problemática existente sobre mala alimentación, con la finalidad de ejemplificar y a través de ello poder generar una base para los niños puedan comprender y observar lo que podría ocurrir si no se detiene estos malos hábitos.

**TERCERO:** Se recomienda coordinar con las entidades educativas correspondientes, para que se implemente la educación nutricional en la formación básica de los estudiantes e incentivar a la actividad física.

## REFERENCIAS CITADAS

- Bruner, Jerome. "Hacia una teoría de la instrucción". México, UTEHA, 1969. Pág. 120.
- Campa, Rosa. "Estrategias organizativas de aula: propuestas para atender la diversidad". España: Edit. Popular, 2011. Pág. 208
- Honey, P. y Mumford, A. "Usando sus estilos de aprendizaje". Inglaterra: Peter Honey, 1986. Pág. 69.
- Pavlov, Ivan. "Reflejos condicionados: una investigación de la actividad fisiológica de la corteza cerebral". Londres: Oxford University Press, 1927. Pág. 142.
- Piaget, Jean. "Construcción de la realidad en el niño". Londres: Routledge y Kegan Paul, 1952. Pág. 53.
- Alcázar, L. (2007). ¿Porqué no funcionan los programas alimentarios y nutricionales en el Perú? Riesgos y oportunidades para su reforma. En Investigación, políticas y desarrollo en el Perú (págs. 185-219). Lima: GRADE.
- Irazusta, A. (2007). Alimentación de estudiantes universitarios. Revista Osasunaz, 8, 7-16.
- Landaeta, M., Aliaga, C., Blasco, A., & Aguilar, D. y. (2013). Programa de educación nutricional en escuelas de tres ciudades en Venezuela. An. Venez. Nutr., 26(2), 112-124.
- Bedoya, M. Motivación, trabajo y éxito. Edit. Venezolana. Merida- Venezuela. 1995. 76p.
- MINSA. Salud para todos Inf. Oficina de Comunicaciones comunicaciones@sisol.gob.pe. Lima. 2012.
- MINSA. Sistema de Información Estadística Nutricional SIEN 2010. CENAN/INS.
- NICHHD. Rev. Psiquiatría Infantil y Juvenil. Publ. Mundo .España. 2010
- Howes, C. y Spiker, D. Ready to learn children`s pre academic achievement in prekindergarten programs. Early childhood Research quartely. USA. 2008; 23(2):27-50

OMS/FAO. Actividad física. Reducir los Riesgos y Promover una vida sana. Ginebra; 2010; 16 (4).

OMS (2004) Proyecto GCP/RLA/180/BRA – Fortalecimiento de los programas de alimentación escolar en el marco de la iniciativa América Latina sin hambre 2025.