

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en el desarrollo del niño.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación
Física

Autora.

Ermelinda Flores Oliva

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en el desarrollo del niño.

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)

Piura – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Actividad física en el desarrollo del niño.

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

Ermelinda Flores Oliva (Autora)

Dr. Segundo Alburquerque Silva (Asesor)

Piura– Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Piura, a los quince días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en el colegio Pontificio, Roberto Morales Rojas, 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 Calixto 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: *Actividad física en el desarrollo del niño*, para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Física al señor(a). **FLORES OLIVA ERMELINDA**

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 16.

Por tanto, **FLORES OLIVA ERMELINDA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad profesional 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI:00230120


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


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

Actividad física en el desarrollo del niño

INFORME DE ORIGINALIDAD

13% INDICE DE SIMILITUD	13% FUENTES DE INTERNET	1% PUBLICACIONES	4% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	aprenderly.com Fuente de Internet	2%
2	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
4	www.cigna.com Fuente de Internet	1%
5	pdfcookie.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	diprece.minsal.cl Fuente de Internet	< 1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	< 1%
9	bvs.minsa.gob.pe Fuente de Internet	< 1%



10	hdl.handle.net Fuente de Internet	< 1 %
11	1library.co Fuente de Internet	< 1 %
12	educacionparalasalude.blogspot.com Fuente de Internet	< 1 %
13	idoc.pub Fuente de Internet	< 1 %
14	grupo121d.blogspot.com Fuente de Internet	< 1 %
15	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
16	www.coursehero.com Fuente de Internet	< 1 %
17	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	< 1 %
18	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD, UNAD Trabajo del estudiante	< 1 %
19	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
20	repositorio.ucsg.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
21	bibliotecadigital.univalle.edu.co	

	Fuente de Internet	< 1 %
22	educacionsaluddelainfancia.blogspot.com Fuente de Internet	< 1 %
23	vsip.info Fuente de Internet	< 1 %
24	www.archdaily.mx Fuente de Internet	< 1 %
25	Submitted to Universidad de Cundinamarca Trabajo del estudiante	< 1 %
26	dspace.utb.edu.ec Fuente de Internet	< 1 %
27	es.slideshare.net Fuente de Internet	< 1 %
28	www.readbag.com Fuente de Internet	< 1 %
29	www.somosmamas.com.ar Fuente de Internet	< 1 %
30	Submitted to Instituto Madrileno de Formacion Trabajo del estudiante	< 1 %
31	elcolemasactivo.blogspot.com Fuente de Internet	< 1 %



Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo



Dr. Segundo [Nombre] Albuquerque Siles
(Autor)

DEDICATORIA

A mis padres por inculcarme los valores para desarrollarme como persona, y como profesional, a mis hermanos e hijas y de manera especial a mi esposo Roger Barrios López por su apoyo incondicional y constante pude lograr esta meta muy importante en mi vida profesional.

Índice

DEDICATORIA	
RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPÍTULO I	
PRECISIONES CONCEPTUALES	14
1.1. ¿Qué es la actividad física?	14
1.2. Desarrollo del niño	15
CAPITULO II	
NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA	23
2.1. ¿Qué tanta actividad física se realiza en nuestra sociedad?	23
2.2. ¿Por qué los niños dejan de realizar actividad física?	24
2.3. Trabajos de investigación realizados en el Perú	25
CAPÍTULO III	
ACTIVIDAD FÍSICA	27
3.1. Pautas de actividad física de 3 a 6 años	27
3.2. Pautas de actividad física de 6 a 8 años	29
3.3. Pautas de actividad física de 9 a 12 años	32
CAPÍTULO IV	
ALIMENTACIÓN SALUDABLE	34
4.1. Pautas de alimentación	34
4.1.1. 1 a 3 años	34
4.1.2. 4 a 8 años	37
4.1.3. 9 a 13 años	39
CONCLUSIONES	42
REFERENCIAS	44
ANEXOS	Error! Bookmark not defined.

RESUMEN

En la presente monografía, se seleccionan conceptos claves relacionados con las actividades físicas en edades tempranas, sus beneficios al realizarlas y las consecuencias al no realizarlas, y la nutrición. Luego tenemos algunos conceptos acerca de las actividades físicas y el desarrollo del niño siendo el tema muy amplio y novedoso nos enfocamos en las edades de 3-5, 6-8, 9-11 años teniendo en cuenta que las actividades físicas y la buena nutrición es muy fundamental para el buen crecimiento y desarrollo del niño, también beneficia mucho en su salud emocional y su rendimiento escolar.

Palabras claves: Actividad física, nutrición y desarrollo

ABSTRACT

In this monograph, key concepts related to physical activities at early ages, the benefits of doing them and the consequences of not doing them, and nutrition are selected. Then we have some concepts about physical activities and child development being the subject very broad and novel we focus on the ages of 3-5, 6-8, 9-11 years considering that physical activities and good nutrition is very essential for the proper growth and development of the child, also benefits a lot in their emotional health and school performance.

Keywords: Physical activity, nutrition and development

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo monográfico denominado “actividad física en edades tempranas” está elaborado con la finalidad de contribuir con nuevos conocimientos de la actividad física en el desarrollo del niño.

La actividad física está definida por movimientos corporales producidos por un conjunto de músculos, en correlación de energía y la actividad realizada. Estas actividades engloban las diferentes acciones que el individuo realiza en el transcurso del día, como pueden ser realizar actividades lúdicas como algún deporte o hacer ejercicio.

La etapa en la niñez, donde se experimenta cambios tanto físicos como psicológicos, los hábitos alimenticios y la actividad física cumplen un papel importante en el desarrollo del niño, siendo la familia el principal agente para que aprenden lo que es adecuado o inadecuado y están influidos por varios factores entre los que destacan: el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias.

Con la llegada de la tecnología, la calidad de vida ha ido cambiando en los últimos veinte años, pues su uso excesivo a contribuir al aumento de depresión y ansiedad infantil. Debido a que, los niños que tienen problemas personales, emocionales a veces pueden entablar las amistades y recibir el apoyo social en línea que no están recibiendo dentro de su entorno familiar y social, de la misma manera corren el riesgo de entablar amistades peligrosas.

Cabe recalcar que, en el ámbito escolar y personal del niño ha surgido un cambio repentino que ha traído como consecuencia sedentarismo, enfermedades físicas, psicológicos junto con una mala alimentación hoy en día se ven muchos casos de enfermedades físicas y psicológicos que ocasiona la falta de actividad y la mala alimentación en los niños.

Objetivo general

- Analizar y describir pautas para la práctica de actividad física y la adecuada

alimentación para el adecuado desarrollo del niño.

Objetivo específico

- Describir el nivel de actividad física que se realiza en la sociedad, según organismos internacionales.
- Describir que pautas de alimentación se deben seguir para lograr un adecuado desarrollo de la salud.

Este trabajo está estructurado en cuatro capítulos:

El capítulo I, nos da conocer precisiones conceptuales de la actividad física y el desarrollo del niño.

El capítulo II, se refiere a datos actuales relacionado a la actividad física del niño

El capítulo III, nos brindan recomendaciones para poner en práctica las actividades físicas en el desarrollo de los niños.

El capítulo IV, nos da pautas para la buena alimentación de los niños.

CAPÍTULO I

PRECISIONES CONCEPTUALES

1.1. ¿Qué es la actividad física?

Según la OMS (2018), la actividad física se entiende cualquier movimiento de los músculos del esqueleto donde se consume energía, ya sea en momentos laborales, lúdicos, de transporte, en el hogar o en situaciones de entretenimiento. La falta de actividad física es uno de los principales elementos que aumentan el peligro de muerte en todo el mundo.

Otra definición según MINSA (2015) La actividad física comprende una serie de movimientos corporales dirigidos a un propósito específico, que involucran un gasto de energía, superior al gasto energético basal, por un lapso mínimo de 10 minutos, y abarca tanto el ejercicio físico como el deporte. Su finalidad se relaciona con la mejora de la calidad de vida y la creación de condiciones personales que faciliten la funcionalidad y el aprendizaje, y a la vez reduce el riesgo de padecer enfermedades. Es necesario que se cumplan ciertas condiciones en cuanto a la duración, intensidad y frecuencia, y su impacto en la salud se mide en dimensiones como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza y resistencia muscular, la composición corporal, los aspectos neuromotores y la flexibilidad.

Podemos deducir que la actividad física se refiere a la realización de movimientos corporales que implican el uso de un conjunto de músculos y la correlación de energía en función de la actividad realizada. Estas actividades abarcan todas las acciones que una persona lleva a cabo durante el día, como la práctica de deportes o el ejercicio físico. Si se realizan con regularidad y a una intensidad adecuada, estas actividades físicas pueden mejorar significativamente la salud y la calidad de vida, haciendo hincapié en la formación de hábitos saludables.

Existen diversas formas de llevar a cabo actividad física, entre ellas, andar a pie, pedalear en bicicleta, participar en deportes o actividades recreativas activas como la danza, el yoga o el taichí. También es posible llevar a cabo actividad física en el

ámbito laboral y doméstico. Si se practica de manera regular, con la intensidad y duración adecuadas, cualquier tipo de actividad física reporta beneficios para la salud. (OPS, 2019)

1.2. Desarrollo del niño

Es esencial para el progreso de las comunidades humanas que los niños logren un desarrollo físico y psicológico adecuado. Para lograrlo, es fundamental proporcionar una nutrición y salud adecuadas, brindar cuidados amorosos continuos y fomentar un ambiente de aprendizaje durante los primeros años de vida. Esto no solo ayudará a los niños a tener un mejor desempeño escolar y a mantenerse saludables, sino que también les permitirá participar activamente en la sociedad. (OMS, 2020).

Los hitos del desarrollo infantil son las habilidades que la mayoría de los niños adquieren a cierta edad. Estos hitos pueden manifestarse a través de diferentes actividades como el juego, el aprendizaje, el habla, el comportamiento y el movimiento, incluyendo habilidades como gatear, caminar o saltar. (CDC, 2019).

La calidad de la educación que se brinda a las nuevas generaciones tiene un impacto directo en el desarrollo de cualquier sociedad. Es fundamental poner énfasis en el desarrollo físico y psicológico de los niños, fomentando hábitos alimentarios saludables y un buen cuidado de la salud desde la infancia. De esta manera, se puede formar ciudadanos del futuro que sean un ejemplo de personas y seres humanos responsables. Para lograr este objetivo, diversos estudios han establecido indicadores de desarrollo que se basan en las diferentes habilidades que los niños pueden desarrollar, los cuales se describen a continuación:

De 3 a 5 años:

Indicadores del desarrollo:

Conforme los niños entran en la etapa de la primera infancia, su universo se amplía. Comienzan a volverse más independientes y prestan mayor atención a los

adultos y a otros niños que no pertenecen a su familia. Sienten curiosidad por explorar y hacer preguntas sobre lo que les rodea. Su interacción con familiares y otras personas que les rodean contribuye a moldear su personalidad y a definir sus propias formas de pensar y actuar. Durante esta etapa, su hijo será capaz de montar en triciclo, usar tijeras de seguridad, distinguir entre niños y niñas, empezar a vestirse y desvestirse solo, jugar con otros niños, recordar partes de cuentos y cantar canciones. (CDC, 2019).

3 años (El personal de Healthwise, 2018)

Área Cognitiva:

En este campo, el niño tiene conciencia de su nombre, edad y género, puede seguir instrucciones sencillas de dos a tres pasos, recordar una serie de números sin necesidad de contar, disfruta armando rompecabezas de tres o cuatro piezas, posee una imaginación activa y una rica vida de fantasía, entre otros aspectos.

Área Desarrollo Físico:

Durante este periodo, se observa un aumento en el peso del niño de al menos dos kilos, así como un crecimiento de alrededor de ocho centímetros en su altura. Conforme crecen, su abdomen prominente se va aplanando gradualmente, lo que hace que se vean más delgados. Además, se ha completado la dentición primaria, con la presencia de todos los dientes de leche.

Área Sensorial Motora:

Durante esta etapa, el niño adquiere una mayor habilidad en los movimientos corporales amplios y más complejos (habilidades motoras gruesas), así como una mayor coordinación en los movimientos que involucran músculos pequeños (habilidades motoras finas).

4 años (El personal de Healthwise, 2018)

Área Cognitiva:

Durante esta etapa, el niño ha adquirido la habilidad de decir su nombre completo y ha desarrollado una comprensión rudimentaria de los números y el tiempo. Además, ha aprendido a reconocer y nombrar algunos colores.

Área Desarrollo Físico:

El peso del niño ha incrementado en aproximadamente dos kilogramos y su estatura ha aumentado alrededor de ocho centímetros.

Área Sensorial Motora:

El niño muestra habilidades motoras gruesas más avanzadas, incluyendo el equilibrio en un pie, movimientos hacia adelante y hacia atrás sin dificultad, subir y bajar escaleras sin apoyo, montar un triciclo, lanzar una pelota por encima del hombro y ocasionalmente atrapar una pelota con bote. Además, el niño demuestra habilidades motoras finas para construir torres con bloques, dibujar figuras geométricas y crear dibujos de personas con dos o cuatro partes del cuerpo, entre otros.

5 años (El personal de Healthwise, 2018)

Área Cognitiva:

El menor tiene conocimiento de su dirección y número de teléfono, identifica la mayoría de las letras del alfabeto, tiene la capacidad de contar más de diez objetos, reconoce los nombres de al menos cuatro colores y tiene una comprensión básica del concepto del tiempo, entre

otras habilidades cognitivas.

Área Desarrollo Físico:

El peso del niño ha incrementado alrededor de dos kilos, mientras que su estatura ha aumentado aproximadamente entre cuatro y cinco centímetros.

Área Sensorial Motora:

El niño es capaz de hacer acrobacias como volteretas y posiblemente puede saltar mientras camina, se columpia y escala, salta en un solo pie, puede usar el baño sin ayuda, tiene habilidades motoras finas para copiar figuras geométricas como triángulos y puede dibujar una persona con brazos y piernas.

De 6 a 8 años.

Indicadores del desarrollo del niño:

Durante este período, los niños experimentan un rápido desarrollo en habilidades físicas, sociales y mentales, por lo que es crucial que aprendan a tener confianza en todas las áreas de la vida, incluyendo relaciones sociales, actividades escolares y deportes. (CDC, 2019).

6 años (El personal de Healthwise, 2018):

Área Cognitiva:

El menor es capaz de expresar su edad, contar hasta diez y comprender el significado numérico, está en proceso de adquirir habilidades lingüísticas para expresarse con mayor claridad, comienza a comprender la relación de causa y efecto, y está en la etapa de aprendizaje de la escritura.

Área Desarrollo Físico:

El menor ha experimentado un aumento de peso de aproximadamente tres kilogramos y un crecimiento de alrededor de seis centímetros. También están en proceso de erupción los primeros molares y empiezan a caer los dientes de leche.

Área Sensorial Motora:

El niño ha desarrollado habilidades motoras gruesas y puede coordinar movimientos más precisos, como atrapar una pelota y saltar. Además, ha mejorado sus habilidades motoras finas y puede dibujar una persona con varias partes del cuerpo. También ha mejorado su autonomía y puede vestirse solo, aunque pueda necesitar ayuda con botones o cordones complicados.

7 años (El personal de Healthwise, 2018):

Área Cognitiva:

El menor tiene una buena comprensión del tiempo, muestra una inclinación hacia un tipo particular de aprendizaje, tiene la capacidad de resolver problemas matemáticos simples utilizando objetos, y tiende a considerar cuestiones y problemas considerando un solo factor a la vez.

Área Desarrollo Físico:

El niño experimenta un aumento de peso de aproximadamente tres kilos, un crecimiento de alrededor de seis centímetros y comienza a perder cuatro dientes de leche cada año, siendo sustituidos por los permanentes.

Área Sensorial Motora:

El menor muestra una creciente destreza en actividades que involucran el uso de músculos grandes, tales como nadar o escalar. También es capaz de manejar tijeras de seguridad con facilidad, dibujar figuras humanas con hasta 12 partes y escribir su nombre con un lápiz.

8 años (el personal de Healthwise, 2018):

Área Cognitiva:

El menor tiene habilidades numéricas más avanzadas, como contar de dos en dos y de cinco en cinco. También puede identificar los días de la semana y leer oraciones simples. Además, tiene una mejor comprensión de la dirección, como la diferencia entre derecha e izquierda, y puede realizar sumas y restas simples con números de una sola cifra.

Área Desarrollo Físico:

Durante esta etapa, el niño experimenta un aumento de alrededor de seis centímetros en altura y un aumento de peso aproximado de tres kilos. Es posible que tenga extremidades que parezcan más largas en proporción a su cuerpo. Además, es común que pierda alrededor de cuatro dientes de leche cada año.

Área Sensorial Motora:

El niño ha aprendido a atarse los cordones de los zapatos, tiene la habilidad de dibujar un rombo y puede dibujar una persona con dieciséis características distintas. Además, su destreza en pasatiempos, deportes y juegos se ha incrementado notablemente.

De 9 a 11 años.

Indicadores del desarrollo del niño:

Durante esta etapa, es crucial que los niños aprendan a ser responsables y desarrollen su independencia. Es posible que las niñas experimenten cambios físicos relacionados con la pubertad. Además, un cambio importante para los niños de esta edad es la transición a la escuela secundaria, por lo que deben estar preparados para ello. (CDC, 2019).

9 años (el personal de healthwise, 2018):

Área Cognitiva:

El niño es capaz de comprender y leer frases más extensas con hasta doce palabras, tiene la habilidad de realizar operaciones matemáticas como sumas y restas con números de dos dígitos, siente gusto por la organización y la planificación, se vuelve más autónomo en su forma de pensar y mejora en la toma de decisiones.

Área Desarrollo Físico:

El niño experimenta un aumento de alrededor de seis centímetros y tres kilos, y empieza a seguir un patrón de crecimiento según su género, como, por ejemplo, las niñas tienden a ser más altas y pesadas que los niños. También empieza a perder alrededor de cuatro dientes de leche.

Área Sensorial Motora:

El niño se divierte con actividades físicas como andar en bicicleta, nadar y juegos de correr, y comienza a interesarse más en deportes de equipo. Además, ya puede vestirse solo, peinarse, cepillarse los dientes y arreglarse sin necesidad de ayuda. También es capaz de utilizar herramientas básicas como un martillo sin asistencia. Disfruta de actividades creativas como dibujar, pintar o hacer manualidades que requieren habilidades motoras finas.

10 años (el personal de healthwise, 2018):

Área Cognitiva:

El pequeño tiene la habilidad de recordar la fecha completa, posee la capacidad de mencionar los meses del año de manera secuencial, logra comprender párrafos con oraciones complejas, disfruta de la lectura de libros con capítulos, está empezando a adquirir destreza en operaciones matemáticas como multiplicación, división y fracciones, y es capaz de redactar cuentos sencillos.

Área Desarrollo Físico:

El infante experimenta un incremento de alrededor de seis centímetros en estatura y un aumento aproximado de tres kilos en su peso corporal. Además, comienza a presentar un patrón de crecimiento que varía en función de su género, siendo las niñas quienes tienden a ser más altas y pesar más que los niños. En el caso de las niñas, es posible que aparezcan signos tempranos de la pubertad, tales como la aparición de botones mamarios. Por otro lado, el niño pierde cerca de cuatro dientes de leche.

Área Sensorial Motora:

El menor ha adquirido habilidades de control muscular tanto a nivel grande como pequeño, lo que le permite disfrutar de actividades que requieren de estos movimientos, tales como baloncesto, danza y fútbol. Además, ha desarrollado resistencia física, siendo capaz de correr, andar en bicicleta y participar en otras actividades que implican un cierto grado de acondicionamiento físico. Asimismo, sigue perfeccionando sus habilidades motoras, las cuales resultan esenciales para lograr una escritura manual más legible y detallada en trabajos artísticos.

11 años (El personal de Healthwise, 2019):

Área Cognitiva:

Inicialmente, el niño tiende a procesar información de forma concreta, pero con el tiempo comienza a entender conceptos abstractos y simbólicos. Empieza a darse cuenta de que hay asuntos que no tienen definiciones claras y que la información puede tener diferentes interpretaciones. Si bien su atención se enfoca principalmente en el presente, comienza a entender que sus acciones actuales pueden tener consecuencias a largo plazo. Es común que manifieste egocentrismo y una falta de sensibilidad hacia

los demás.

Área Desarrollo Físico:

Por lo general, el niño experimenta un periodo de rápido crecimiento, que suele iniciarse en las niñas alrededor de los once años y en los niños alrededor de los trece años. Este estirón de crecimiento se produce antes o durante la pubertad y se manifiesta mediante los rasgos comunes asociados con esta etapa del desarrollo.

Área Sensorial Motora:

Es común que el niño muestre cierta torpeza debido a que su cerebro necesita tiempo para adaptarse a extremidades más largas y a un cuerpo de mayor tamaño.

CAPITULO II

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA

2.1. ¿Qué tanta actividad física se realiza en nuestra sociedad?

Durante la primera infancia, ocurre un rápido desarrollo y es un momento en el que los hábitos de vida familiares pueden ajustarse para mejorar la salud. (OMS, 2019).

Según la OMS (2019), Más de 5 millones de personas en todo el mundo fallecen anualmente debido a la falta de actividad física, lo que indica que no se están cumpliendo las pautas actuales recomendadas. La rutina sedentaria y la falta de ejercicio afectan tanto a adultos como a jóvenes, donde más del 23% de los adultos y el 80% de los adolescentes no hacen suficiente actividad física. Los hábitos relacionados con el deporte y el sueño pueden establecerse temprano en la vida y continuar moldeando los hábitos a medida que uno crece.

Según la OPA (2019) A nivel global, la promoción de una vida activa ha sido un proceso lento debido a la falta de conciencia y de inversión. La Organización Mundial de la Salud estableció recomendaciones en cuanto a la actividad física, pero aproximadamente una cuarta parte de los adultos y tres cuartos de los adolescentes no las siguen. Como la economía de los países se desarrolla, la inactividad también aumenta, especialmente en aquellos donde los patrones de transporte han cambiado, la tecnología ha sido más utilizada y la urbanización ha aumentado. Esta situación se agrava para las niñas, mujeres, personas mayores, poblaciones marginadas y de bajos recursos, personas discapacitadas o con enfermedades crónicas, indígenas y habitantes de comunidades rurales debido a la falta de acceso a espacios seguros, accesibles, asequibles y adecuados para hacer actividad física. La reducción de estas disparidades es una prioridad política y fundamental en este plan de acción mundial.

La falta de sensibilización y falta de inversión en el fomento de la actividad física en el crecimiento de los niños es un problema alarmante que requiere de atención

urgente. La muerte de millones de personas por la inactividad física severa debe ser un llamado a tomar conciencia de la importancia de una vida activa en nuestra sociedad. Los beneficios físicos y psicológicos que una vida activa nos otorga son significativos para mejorar nuestra calidad de vida y nuestra sociedad en general. Por tanto, no solo las autoridades y las instituciones educativas son responsables de esta problemática, sino también los ciudadanos.

2.2. ¿Por qué los niños dejan de realizar actividad física?

Los niños y niñas de hoy en día consumen alrededor de 600 calorías menos al día que hace 50 años. Las causas de esta disminución son diversas y pueden incluir factores como los cambios en los hábitos alimentarios y el estilo de vida. Estos factores tendrán una influencia importante en la salud y el bienestar de los niños y niñas actuales. (Torrenova, 2009)

Un entorno que no promueve la actividad física puede tener un impacto negativo en la salud de sus miembros, especialmente en los niños y jóvenes. Si la familia, el centro escolar o la sociedad en general no fomentan la práctica deportiva o el ejercicio físico, es más difícil que los individuos adquieran hábitos saludables en este sentido. Por ejemplo, si los padres y madres son obesos e inactivos, los hijos pueden crecer en un entorno sedentario y poco saludable, donde la falta de actividad física se considera la norma. Esto puede llevar a un mayor riesgo de enfermedades relacionadas con la salud, como la diabetes o la enfermedad cardiovascular, además de tener un impacto negativo en la autoestima y bienestar emocional de los individuos. Por lo tanto, es importante promover la actividad física como un valor fundamental en la vida cotidiana para mejorar la calidad de vida de todos. (Torrenova, 2009).

Como se menciona son muchos los factores que influyen en la falta de actividad física en la vida cotidiana del ciudadano promedio, generando diferentes tipos de malos hábitos en él, y los que los rodean. Perjudicando al desarrollo de las nuevas generaciones, y a su vez, a nuestra sociedad.

2.3. Trabajos de investigación realizados en el Perú

En el trabajo de investigación titulado “Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016” elaborada por la Mg. Ynés Uberlina Rodríguez Salinas se encontró que el nivel de actividad física en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa José Reyes Lujan, Azángaro en 4.26% de niños, fue deficiente, regular en 85.46% y bueno en 10.28% de casos. También hubo una frecuencia de 22.34% y 4.61% de obesidad. De modo que se puede concluir que el nivel de actividad física en los niños de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan en Azángaro fue regular en la mayoría de los casos, exceptuando a un pequeño porcentaje que presentó un nivel deficiente. Asimismo, se registró una frecuencia de sobrepeso y obesidad en un porcentaje significativo de estudiantes. No obstante, se pudo observar que el fomento de la actividad física se está llevando a cabo de manera adecuada, con más del 80% de los niños realizando alguna actividad física. En resumen, en esta institución educativa en particular, se está desarrollando una promotora de actividad física en condiciones óptimas. (Salinas, 2016).

En otro trabajo de investigación titulado como “Estado nutricional y actividad física en escolares de primaria de la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla Lima- Peru 2017.” elaborada por la Mg. Blanca Rodríguez Rojas en donde concluye que: Según los datos obtenidos, el 59% de los estudiantes tienen un índice de masa corporal normal, mientras que el 25% presenta sobrepeso y el 16% son obesos. En cuanto a la actividad física, se observó que el 21% son sedentarios, el 69% tienen actividad física normal y el 10% son muy activos.

Se puede deducir que en la Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla, la mayoría de los estudiantes, con un 69% de ellos, practican actividad física de manera habitual, lo que puede ser un modelo a seguir por otras escuelas en cuanto al fomento de esta práctica saludable entre sus estudiantes.

En otro trabajo de investigación titulado como “Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018.” Elaborada por el Br. Cirilo Juan Cabello Rivadeneira en donde concluye que: El estudio concluye que existe una relación positiva entre la actividad física y la calidad de vida, lo que puede ser una razón importante para mantener y aumentar la frecuencia de Educación Física en la educación primaria. Esto se justifica en el hecho de que solo el 20% de la población estudiada presentó un alto nivel de actividad física. Se llega a la conclusión de que la actividad física para el crecimiento de los niños se está llevando a cabo adecuadamente en la Institución Educativa "Antonio Raimondi". Esto se refleja en el 20% de los casos, en los que se ha registrado un elevado nivel de actividad física, lo que es el mayor porcentaje entre los tres estudios de investigación presentados. (Rivadeneira, 2018).

CAPÍTULO III

ACTIVIDAD FÍSICA

3.1. Pautas de actividad física de 3 a 6 años

Es crucial tener en cuenta que un niño o niña que presenta un estilo de vida activo tiene mayores posibilidades de seguir siendo activo en la edad adulta en comparación con aquellos que no lo son desde edades tempranas. Se sugiere que la actividad física y deportiva se realice todos los días durante un periodo de 60 a 90 minutos, sin fallos durante toda la semana. La intensidad debe ser adecuada a la capacidad psicomotriz individual de cada niño o niña, y oscilar entre moderada y vigorosa. (Gobierno de Chile, 2017)

Actividades:

- Experimentar y descubrir mediante la utilización de diversas posiciones corporales, movimientos, manejo de objetos y estabilidad en el ambiente que nos rodea.
- Explorar y experimentar distintos objetos y juguetes comunes que se caracterizan por su simplicidad cotidiana y que presentan una variedad de texturas, formas, pesos y resistencias.
- Jugar con objetos que brinden la oportunidad de experimentar diversas sensaciones como sonidos, vistas, texturas, olores, sabores, movimientos y percepciones corporales.
- Participar en una variedad de juegos que involucren el movimiento, la creatividad y la construcción, tanto de forma individual como en grupo, según corresponda a la edad del jugador. Estos juegos pueden incluir actividades de ritmo, imaginación, imitación, construcción y

exploración.

- Los niños deben tener la oportunidad de jugar y descubrir por su cuenta en ambientes naturales, y gradualmente involucrarse en actividades individuales y de grupo, adecuadas a su edad y que sean populares

Lugares seguros y apropiados para el desarrollo de niños y niñas en sus etapas de crecimiento, tanto en ambientes cerrados como al aire libre, equipados con diferentes elementos que fomenten la exploración sensorial y motriz, el equilibrio, la interacción con otros niños, y el juego libre sin presiones. Preferiblemente, estos espacios deberían estar al aire libre, permitiendo a los niños disfrutar de la naturaleza mientras juegan con materiales convencionales y no convencionales. Estos entornos deben incentivar el placer por simplemente jugar.

Recomendaciones generales:

Es de vital importancia que, como adultos, tengamos siempre presente el respeto a los intereses individuales de los niños y niñas. Esto implica escuchar sus necesidades, expectativas y deseos, y ayudarles a desarrollar su identidad y personalidad de manera autónoma y libre.

En este sentido, es importante no imponerles nuestras propias preferencias o intereses, sino brindarles opciones y dejar que ellos elijan lo que más les gusta. Por ejemplo, si un niño prefiere jugar con carros en lugar de muñecas, se debe respetar y no forzarlo a hacer lo contrario.

Además, es fundamental fomentar la diversidad y la inclusión, no discriminando a los niños ni por sus gustos, habilidades, género u orientación sexual. Es importante valorar a cada niño y niña por quiénes son, no por quiénes queremos que sean o creamos que deberían ser.

En conclusión, respetar los intereses individuales de los niños y niñas es una acción fundamental para fomentar su desarrollo pleno y saludable, garantizando su bienestar emocional y social. Debemos recordar siempre que cada niño y niña es un

ser único y especial, con sus propios gustos e intereses, y que debemos ayudarles a explorar y descubrir el mundo de manera acorde a su personalidad y necesidades.

Beneficios:

El ocio es esencial para el bienestar de las personas, ya que genera diversión, placer, entretención e integración social. Cuando se trata de una actividad no obligada, como puede ser un hobby o una salida con amigos, el ocio puede ser muy beneficioso para nuestra salud mental y emocional.

Durante el tiempo libre, es importante realizar actividades que nos gusten y nos hagan sentir bien, ya que de esta manera podemos reducir el estrés y la ansiedad que a menudo experimentamos en nuestras vidas diarias. Además, el ocio puede ser una oportunidad para aprender cosas nuevas, descubrir nuevos intereses y desarrollar nuevas habilidades.

Otra ventaja del ocio no obligatorio es que nos permite socializar y conectarnos con otras personas. Al realizar actividades en grupo, como ir al cine o salir de excursión, podemos conocer gente nueva y establecer relaciones positivas que pueden traducirse en amistades duraderas. Además, el ocio compartido es una excelente forma de fortalecer los lazos familiares y mejorar la comunicación en las relaciones interpersonales.

En resumen, el ocio es una actividad esencial para nuestra salud y bienestar. Siempre que sea una actividad no obligada y sea realizada con moderación, puede generar muchos beneficios para nuestra vida emocional, social y física. Por lo tanto, es importante que dediquemos tiempo para disfrutar de nuestras actividades favoritas y así obtener los beneficios que el ocio puede brindarnos.

3.2. Pautas de actividad física de 6 a 8 años

La asignatura de Educación Física es una oportunidad para que los niños y niñas experimenten diversión, motivación y placer. En consecuencia, los profesores

pueden tener una gran influencia en sus vidas si aplican métodos pedagógicos adecuados. Al hacerlo, se pueden evitar distintas formas de violencia infantil, fomentando la autoestima, la empatía y la confianza. (Gobierno de Chile, 2017)

La práctica de actividad física y deporte es fundamental para el desarrollo físico, emocional y social de los niños y niñas. Por esta razón, se recomienda realizar un mínimo de 60 a 90 minutos diarios, todos los días de la semana. La intensidad de esta actividad deberá estar acorde a las capacidades y habilidades de cada niño y niña, pudiendo variar desde moderada hasta vigorosa. Es importante tener en cuenta que cada niño y niña tiene un desarrollo psicomotriz diferente, por lo que se debe adecuar la intensidad de la actividad a sus capacidades. Además de fortalecer su cuerpo, la práctica regular de actividad física y deporte fomenta la construcción de hábitos saludables y ayuda a prevenir enfermedades crónicas en la edad adulta. Por lo tanto, es esencial que los niños y niñas cuenten con la oportunidad de desarrollar su potencial físico y disfrutar de los beneficios de una vida activa y saludable. (Gobierno de Chile, 2017)

Actividades:

Algunos juegos y estrategias educativas se han identificado como útiles para fomentar el desarrollo de la flexibilidad en los niños. Esto incluye actividades que estimulan el pensamiento divergente, como resolver problemas creativos y encontrar múltiples soluciones a un mismo desafío. Se puede fomentar la flexibilidad mental a través de juegos de palabras, acertijos y rompecabezas que requieren que los niños piensen fuera de la caja. También se puede fomentar la flexibilidad emocional mediante actividades que involucran el trabajo en equipo, la cooperación y la negociación. Las estrategias educativas que fomentan la flexibilidad también pueden incluir el fomento de la reflexión y la autoevaluación, lo que les ayuda a adaptarse y cambiar su enfoque cuando enfrentan situaciones difíciles o cambiantes. En general, estos enfoques educativos apoyan la idea de que la flexibilidad es una habilidad valiosa y necesaria en muchos aspectos de la vida, y se pueden abordar y desarrollar a través de una variedad de actividades y juegos educativos.

Dónde

Se recomienda la creación de espacios tanto interiores como exteriores que promuevan el desarrollo motor de los niños y niñas, así como su condición física y conciencia corporal mediante actividades deportivas y contacto con la naturaleza de manera lúdica y educativa. Estos espacios pueden incluir parques, plazas, canchas vecinales, gimnasios, patios escolares, calles seguras, ciclo vías, clubes, centros recreativos y estadios, entre otros.

Recomendaciones generales

Fomentar la participación en deportes y actividades físicas en grupos comunitarios y deportivos. Realizar actividades familiares al aire libre como caminatas, paseos en bicicleta, juegos en parques y compartir tiempo en familia en actividades físicas. Incorporar actividades físicas en la rutina diaria de niños y niñas como subir escaleras, caminar en lugar de usar el ascensor, ayudar en las tareas del hogar que involucran movimiento y actividad física. Incentivar la práctica de deportes y ejercicios que les gusten y les diviertan para mantener el interés y la motivación. Promover la importancia de una alimentación saludable y equilibrada para complementar la actividad física y mejorar su calidad de vida.

Beneficios

La actividad física regular es esencial para promover el bienestar integral de las personas. No solo mejora las funciones cognitivas, sino que también colabora en la regulación del peso ideal cuando se complementa con una dieta equilibrada. Además, la actividad física mejora significativamente las funciones cardiovasculares y disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles, como la diabetes y la hipertensión arterial.(Gobierno de Chile, 2017).

Por lo tanto, es fundamental incorporar la actividad física en la rutina diaria para fortalecer el cuerpo y la mente, mejorar la salud y prevenir enfermedades crónicas.

3.3. Pautas de actividad física de 9 a 12 años

En el contexto educativo, la condición física está estrechamente relacionada con la salud. En este sentido, abarca los aspectos que pueden ser beneficiados o perjudicados por el grado de actividad física que se realiza de forma habitual, y que se relacionan directamente con un estilo de vida saludable. (Gobierno de Chile, 2017).

Es importante que todas las personas dediquen entre 60 y 90 minutos al día a la práctica de actividad física y ejercicio para mantener una buena salud y prevenir enfermedades. Es recomendable realizar estas actividades todos los días de la semana, adaptando la intensidad a las capacidades y preferencias de cada individuo para alcanzar los objetivos de manera segura y efectiva. Para maximizar los beneficios del entrenamiento, es fundamental realizar una variedad de ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares.(Gobierno de Chile, 2017)

Actividades

Existen diversas actividades estructuradas, como deportes, clases de educación física y talleres deportivos, así como programas de actividad física y deporte en la comunidad. Por otro lado, hay actividades no estructuradas, como juegos activos y recreativas al aire libre, que también benefician la salud física y mental. Además, es recomendable realizar actividad aeróbica diaria, como caminar, trotar, pedalear o nadar, y fortalecer la musculatura y flexibilidad al menos dos veces por semana.

Donde

Se requieren áreas adecuadas como ciclo vías, parques, multicanchas, escuelas, clubes, gimnasios y plazas para proporcionar un ambiente seguro para la realización de actividades físicas en todas sus formas.

Recomendaciones

Es importante realizar actividades físicas y deportes que se ajusten a nuestros intereses y condición física. Para ello, debemos conocer nuestros límites y tener en

cuenta medidas de cuidado y seguridad durante su práctica, como la hidratación, el uso de protectores solares, la elección de espacios adecuados y seguros, y la presencia de adultos o personas responsables. Es recomendable hacer actividades aeróbicas de forma continua o a intervalos de al menos 10 minutos para descansar, y realizar actividades de fuerza para los grandes grupos musculares dos veces o más por semana, empezando con el propio peso corporal y luego con elementos auxiliares.(Gobierno de Chile, 2017)

Beneficios

La actividad física regular es una herramienta clave para promover el bienestar integral del individuo, ya que tiene múltiples beneficios para la salud física y mental. En particular, está comprobado que el ejercicio mejora las funciones cognitivas y cardiovasculares, lo que se traduce en una mejor capacidad de aprendizaje y memoria, y una reducción en el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, cuando se combina con una dieta equilibrada, el ejercicio también ayuda a regular el peso corporal. Por último, se ha demostrado que la actividad física regular disminuye el riesgo de enfermedades no transmisibles, que son la principal causa de mortalidad a nivel mundial. En resumen, incorporar una rutina de ejercicio en el día a día es fundamental para mantener una vida saludable y prevenir enfermedades crónicas.(Gobierno de Chile, 2017)

CAPÍTULO IV

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

4.1. Pautas de alimentación

Es fundamental que los niños que practican ejercicio físico sigan una dieta equilibrada y completa que les brinde los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Esto incluye tanto nutrientes macro como micro, para asegurar su buen estado de salud y bienestar en todo momento.

4.1.1.1 a 3 años

Durante esta fase, se consolidan los patrones de alimentación del niño o niña. Se irá adaptando gradualmente a los alimentos de la dieta de la familia. Es fundamental que la hora de las comidas se convierta en un momento agradable, en un ambiente favorable, donde los padres ejemplifican una conducta de buenos hábitos alimentarios. (Gobierno de Canarias, 2011).

Recomendaciones nutricionales:

En esta etapa de la vida existe la idea equivocada de que los niños y niñas con exceso de peso son más saludables. Sin embargo, muchos de ellos consumen más calorías de las que su cuerpo realmente necesita, lo que podría ser una razón del aumento de la obesidad a edades tempranas. De hecho, las necesidades energéticas recomendadas para ellos son de aproximadamente 100 kcal por kilogramo de peso corporal al día. (Gobierno de Canarias, 2011).

Se sugiere fraccionar la comida en porciones más pequeñas durante el día:

Es importante recordar que la alimentación de un bebé debe ir adaptándose a medida que crece y se desarrolla. En general, se recomienda empezar a introducir alimentos sólidos a partir de los 6 meses, siempre bajo supervisión y siguiendo las recomendaciones del pediatra.

En el desayuno, es recomendable ofrecer una papilla o leche con cereales y una fruta, ya que estos alimentos son fáciles de digerir y aportan los nutrientes necesarios para empezar el día. Es importante elegir cereales sin azúcares añadidos y frutas frescas y de temporada.

En el almuerzo, se pueden ir introduciendo diferentes alimentos y texturas poco a poco, siempre prestando atención a posibles alergias o intolerancias alimentarias. Es recomendable ir ofreciendo purés de verduras o verduras con legumbres, así como pasta, arroces y guisos, y carne o pescados triturados o en trozos pequeños. Para el postre, se puede optar por fruta, leche o yogurt.

En la merienda, es importante ofrecer alimentos saludables y variados, como frutas, jamón o queso en trozos, yogurt o bocadillos. Es importante evitar alimentos ricos en grasas y azúcares.

En la cena, es recomendable dar preferencia a las verduras, cereales y frutas, ya que estos alimentos son altos en nutrientes y bajos en grasas. Se puede ofrecer leche con o sin cereales para completar la cena.

Es importante recordar que la alimentación de un bebé debe ser variada y equilibrada, siempre adaptándose a sus necesidades y etapa de desarrollo. Además, se recomienda evitar los alimentos procesados y ricos en grasas y azúcares, ya que pueden interferir en su crecimiento y desarrollo.

Aportes de los alimentos recomendados por el Gobierno de Canarias, (2011)

- Los cereales son una importante fuente de energía en la dieta debido a su alto contenido de almidón. También aportan minerales y vitaminas, en particular tiamina y ácidos grasos esenciales, aunque contienen pocas proteínas. Se recomienda que la mitad de los cereales consumidos sean integrales. En general, se recomienda consumir de 4 a 6 raciones de cereales al día.
- Se recomienda consumir 3 porciones diarias de frutas ya que estas proporcionan vitaminas y fibra vegetal esencial para la salud. Es importante evitar los zumos envasados y optar por zumos naturales

recién exprimidos. Además, no es aconsejable administrar las frutas con el biberón

- Se debe consumir diariamente dos porciones de verduras y dos o tres porciones de legumbres por semana para obtener minerales, vitaminas y fibra. Es importante variar los tipos de verduras y legumbres para evitar la falta de nutrientes. Es recomendable consumir una porción de verduras crudas y otra cocida para obtener una mayor cantidad de vitaminas.
- La carne es una excelente fuente de proteínas, fósforo y potasio, y contiene vitaminas del grupo B. Se recomienda consumirla en porciones moderadas, preferiblemente carnes magras como aves y conejo, y evitar el consumo de vísceras. Se sugiere una ingesta de 3-4 raciones por semana.
- El consumo de pescado, que se recomienda en 3 a 4 raciones por semana, proporciona una cantidad similar de proteínas que la carne, pero sus grasas son más saludables. Además, es una fuente de minerales como cloro, sodio y potasio, pero especialmente de fósforo.
- Se recomienda consumir 3-4 raciones semanales de huevo debido a que es una excelente fuente proteica que contiene todos los aminoácidos esenciales. Es importante destacar que nunca se debe consumir crudo para prevenir la presencia de agentes infecciosos.
- Se sugiere consumir seis porciones diarias de grasas, especialmente mediante el uso de aceite de oliva virgen para aderezos y aceite de oliva común para freír y cocinar. En caso de no disponer de estos aceites, se pueden utilizar aceite de maíz o girasol. Es importante evitar el consumo de grasas animales y aquellas derivadas de la palma y el coco, así como margarinas y alimentos que contengan grasas vegetales hidrogenadas.
- Durante esta etapa de la vida, se sugiere consumir diariamente 1,3 litros de agua, lo que equivale a 1 ml por cada caloría ingerida. En caso de presentar fiebre, diarreas, vómitos, altas temperaturas o clima

seco, se debe aumentar la ingesta de líquidos. Es recomendable que los líquidos sean preferentemente agua.

4.1.2.4 a 8 años

Durante la infancia, el desarrollo físico e intelectual dependerá en gran medida de una alimentación adecuada, la incorporación de hábitos nutricionales saludables y la adopción de un estilo de vida saludable que incluya también el ejercicio físico. Por lo tanto, estos aspectos serán determinantes en el fomento de un óptimo crecimiento y desarrollo.

Fomentar actitudes positivas hacia la alimentación y hábitos saludables resulta fundamental, ya que estas pueden ser consolidadas y mantenidas en el futuro, asegurando así una vida saludable y equilibrada. (Gobierno de Canarias, 2011)

Recomendaciones nutricionales

Generalmente, la mayoría de los niños y niñas de esta edad llevan a cabo tres comidas principales al día y dos pequeñas meriendas o bocadillos.

El reparto es el siguiente:

25% de calorías totales en el desayuno

30-35% de las calorías totales en el almuerzo

15% de calorías en la merienda

25-30% de calorías en la cena

Tabla de raciones.

En la etapa de crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, el consumo de alimentos puede variar en cantidad y calidad. Lo importante es que la ganancia de peso y talla sea adecuada, y se respeten las necesidades alimentarias de cada momento, sin imponer una actitud exigente y forzando ingesta regular en las comidas. La

alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada. Para niños sedentarios, las necesidades calóricas son de alrededor de 1.200 kilocalorías en niñas y hasta 1.400 en niños. En esta etapa, es común que se acostumbren al consumo de snacks, pero estos deben ser limitados, no constituyendo una parte importante de la ingesta diaria, y preferentemente con alimentos de buena calidad y nutrientes equilibrados como cereales, frutos secos, frutas y zumos naturales. (Gobierno de Canarias, 2011).

Aportes de los alimentos

- Se recomienda consumir al menos dos porciones de leche o alimentos derivados al día, como medida para mantener una buena salud. Una porción de leche puede ser equivalente a un vaso de leche, dos yogures o 50 gramos de queso fresco. Sería preferible optar por productos semidesnatados o desnatados.
- Es recomendable incluir verduras y hortalizas en nuestras comidas diarias, tanto en el almuerzo como en la cena. Es importante consumir al menos una porción de verdura fresca al día, como ensaladas, y esta porción puede variar entre 200 y 300 gramos en función del tipo de verdura.
- Se recomienda limitar el consumo de carnes y sus derivados a menos de 6 veces en la semana, con una cantidad no mayor a 50 gramos por día. En el caso específico del jamón, fiambres bajos en grasas y embutidos, se sugiere moderar su ingesta a una vez por semana.
- El consumo diario de frutas frescas se recomienda en 3 piezas de tamaño moderado, lo que equivale a 6 raciones. Una ración de fruta puede variar entre 50 y 100 gramos, según el tipo de fruta.
- Se recomienda consumir huevos hasta un máximo de 3 veces por semana y una porción equivalente a dos unidades.

- Es importante regular la ingesta de azúcares y dulces, permitiéndonos disfrutar de ellos de forma esporádica y moderada.
- El consumo de comidas rápidas debería ser ocasional o esporádico.
- En las comidas principales es recomendable consumir diariamente cereales y féculas como pan, arroz, pasta, papas o cereales. La porción adecuada de pan blanco o integral es de 20 gramos, mientras que para el pan tostado, arroz y pasta, se sugiere una porción de 15 gramos. Es importante incluir estos alimentos en nuestra dieta diaria.
- Se recomienda moderar el consumo de grasas y aceites, y dar preferencia al aceite virgen de oliva.
- El consumo de productos de repostería, refrescos, snacks y otros similares debe ser ocasional y no frecuente.
- Es recomendable consumir legumbres de 2 a 4 veces por semana, siendo una porción de 15 gramos en seco por cada ración (como lentejas, garbanzos, judías blancas o guisantes).
- Es recomendable consumir pescado al menos 4 veces por semana. Cada ración debe ser de 65g, por lo que en una comida normal se deben consumir 2 raciones, es decir, un total de 130g. Estas recomendaciones son respaldadas por el Gobierno de Canarias.

4.1.3. 9 a 13 años

Durante la fase de 9 a 13 años, el crecimiento es gradual al comienzo y luego se vuelve más acelerado debido al surgimiento del estirón puberal. La rapidez del desarrollo físico en este momento varía según la genética y el género. (Gobierno de Canarias, 2011).

Recomendaciones nutricionales

La cantidad de calorías recomendadas para consumir diariamente en esta etapa de la vida está determinada por dos aspectos: el género y la actividad física que se realice. Si se trata de un chico entre 9 y 13 años, su necesidad calórica básica es de 1.800 kcal/día, mientras que una chica de la misma edad necesita 1.600 kcal/día. (Gobierno de Canarias, 2011)

El texto indica que las calorías diarias recomendadas deben aumentarse en 200 kcal si se realiza actividad física moderada y entre 200-400 kcal si la actividad es intensa. Se recomienda que el aporte calórico diario se distribuya en un 50-55% proveniente de hidratos de carbono, un 25-35% de grasas y un 15-20% de proteínas. (Gobierno de Canarias, 2011)

Es recomendable distribuir las calorías totales consumidas durante el día en cinco comidas: desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena.

el 25 % del aporte calórico total en el desayuno y media mañana.

el 30-35 % de calorías es en el almuerzo.

el 15 % de calorías en la Merienda;

el 25-30 % de calorías en la cena.

Aportes de los alimentos

- Se sugiere consumir al menos tres porciones de frutas diariamente.
- Se sugiere consumir de 4 a 6 porciones diarias de cereales, incluyendo pasta y pan, en la alimentación.
- Se recomienda consumir 2 o 3 porciones de legumbres a la semana.
- Se recomienda consumir dos porciones diarias de carne, huevos y pescado. Preferiblemente, el pescado debe ser la opción elegida, ya que tiene un menor contenido energético y grasas de mejor calidad en comparación con la carne, especialmente las carnes que tienen alto contenido de grasas saturadas. Dentro de las carnes, se recomienda

optar por aquellas con menor contenido graso, como el pollo, el pavo y el conejo, evitando consumir la grasa visible y la piel de las aves. El huevo es una excelente fuente de proteínas de alto valor biológico y de vitaminas, a pesar de que anteriormente se le asociaba con altos niveles de colesterol, los estudios actuales han demostrado que su contenido en colesterol es insignificante en comparación con otros alimentos de la dieta. Por lo tanto, se considera un alimento altamente recomendable para el consumo dietario.

- Actualmente se aconseja limitar el consumo de huevos a 4 o 5 por semana.
- En cuanto a los frutos secos, se sugiere consumir de 1 a 3 porciones por semana.
- El aceite debe ser consumido en 6 porciones al día, mientras que se recomienda limitar el consumo de azúcar refinado.
- Para mantenerse hidratado, se debe beber de 6 a 8 vasos de agua al día. (Gobierno de Canarias, 2011)

CONCLUSIONES

PRIMERO: Es fundamental impulsar la práctica diaria de actividades físicas en los niños mediante opciones atractivas y reducir el tiempo dedicado a actividades sedentarias. Aprovechar espacios amplios para actividades recreativas y, en el caso de los niños mayores, motivarlos a participar en deportes que les gusten, enfocándose en actividades en equipo en lugar de en la competencia individual.

SEGUNDO: A pesar de que el ejercicio es fundamental para el crecimiento infantil, una alimentación saludable y una nutrición adecuada resultan esenciales para garantizar un correcto desarrollo.

TERCERO: Esto se debe a que el cuerpo de los niños requiere diferentes nutrientes en distintas etapas de su vida, en función de las actividades que lleven a cabo. De no recibir los nutrientes necesarios, su crecimiento y formación física podrían verse perjudicados.

RECOMENDACIONES

- En la etapa de crecimiento, se requiere un consumo diario de calcio que se puede obtener a través del consumo de 750 ml de leche al día, es decir, 2-3 porciones de lácteos o sustitutos. Preferiblemente, se deben escoger opciones semidesnatadas o desnatadas y limitar el consumo de alimentos con alto contenido graso como mantequillas, margarinas y quesos grasos.
- Es recomendable consumir dos porciones de verduras diariamente, ya sea en forma cruda o cocida

REFERENCIAS CITADAS

- Organización Panamericana de la Salud - OPS. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un mundo sano*. Washington, D.C: OPS.
- CDC. (2019). *Desarrollo infantil - Niñez mediana (6 a 8 años)*. Obtenido de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle.html>
- CDC. (2019). *Desarrollo Infantil - Preadolescencia (9 a 11 años)*. Obtenido de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/middle2.html>
- CDC. (2019). *Desarrollo Infantil - Prescolares (3 a 5 años)*. Obtenido de Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/childdevelopment/positiveparenting/preschoolers.html>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 9 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5721&Lang=es-us>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 10 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5722&Lang=es-us>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 3 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5314&Lang=es-us>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 4 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5315&Lang=es-us>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 5 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?DocumentHwid=ue5316&Lang=es-us>
- El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 6 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?Do>

cu mentHwid=ue5723&Lang=es-us

El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 7 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?Docu mentHwid=ue5719&Lang=es-us>

El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2018). *Etapas del desarrollo para niños de 8 años*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?Docu mentHwid=ue5720&Lang=es-us>

El personal de Healthwise. (12 de Diciembre de 2019). *Etapas del desarrollo de los 11 a los 14 años de edad*. Obtenido de NorthShore - University HealthSystem: <https://www.northshore.org/healthresources/encyclopedia/encyclopedia.aspx?Docu mentHwid=abo8758&Lang=es-us>

Gobierno de Canarias. (2011). *Guía pediátrica de la alimentación.Pautas de alimentación y actividad física de 0 a 18 años*. SOFPRINT, S.L.

Gobierno de Chile. (2017). *RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN CURSO DE VIDA*. Santiago de Chile: MINISTERIO DEL DEPORTE.

MINSA - Ministerio de Salud. (2015). *MÓDULO EDUCATIVO: PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD*. Lima: MINSA.

OMS. (23 de Febrero de 2018). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Actividad física: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

OMS. (24 de Abril de 2019). *Organización Mundial de la salud*. Obtenido de Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más: <https://www.who.int/es/news-room/detail/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children- need-to-sit-less-and-play-more>

OMS. (2020). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Desarrollo del niño: https://www.who.int/topics/child_development/es/

OPA - Organización Panamericana de Salud. (2019). *Plan de acción mundial sobre actividad física 2018-2030. Más personas activas para un*. Washington, D.C: Organización Panamericana de la Salud.

Rivadeneira, B. C. (2018). *Actividad física y calidad de vida en estudiantes de V ciclo de primaria, Institución Educativa, “Antonio Raimondi” San Juan de Miraflores 2018*. Lima: Universidad César Vallejo.

ROJAS, M. B. (2017). *Estado nutricional y actividad física en escolares de Primaria De La Institución Educativa Manuel Seoane Corrales Ventanilla Lima-Peru 2017*. Lima: Universidad César Vallejo.

SALINAS, M. Y. (2016). *“Relación entre actividad física y sobrepeso/obesidad en*

escolares de educación primaria de la Institución Educativa Primaria 72017 José Reyes Lujan, Azángaro, Puno 2016”. Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa.

Torrenova, J. T. (2009). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia - Guía para todas las personas que participan en su educación*. Grafo, S.A.