

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en niños de educación inicial

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autor.

Yaquelini Margot Villa Aguilar

Sullana – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en niños de educación inicial

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)

.....

Sullana – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en niños de educación inicial

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

Yaquelini Margot Villa Aguilar (Autor)

Dr. Segundo Alburquerque Silva (Asesor)

Sullana – Perú

2020



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


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Sullana, a los diecisiete días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en Mayor PNP 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 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: *Plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en niños de educación inicial*, para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a). **VILLA AGUILAR YAQUELINI MARGOT**


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, **VILLA AGUILAR YAQUELINI MARGOT**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

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


Dr. Andy Kio Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en niños de educación inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

26% INDICE DE SIMILITUD	26% FUENTES DE INTERNET	0% PUBLICACIONES	8% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	--------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	www.musculacion.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	4%
3	documents.mx Fuente de Internet	3%
4	medina-idrogo.blogspot.com Fuente de Internet	2%
5	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	repositorio.escuelamilitar.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	Submitted to Universidad del Valle Trabajo del estudiante	2%
8	es.slideshare.net Fuente de Internet	2%
9	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	

		1 %
10	g-se.com Fuente de Internet	1 %
11	repositorioinstitucional.uson.mx Fuente de Internet	1 %
12	nutrisaluddiaz.blogspot.com Fuente de Internet	1 %
13	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	1 %
14	www.cfbtraining.com Fuente de Internet	1 %
15	prezi.com Fuente de Internet	< 1 %

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Albuquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

Dedicada a mi esposo e hijos que Siempre han estado .

Yaquelini

ÍNDICE

Dedicatoria.....	5
Índice.....	6
Resumen.....	8
Abstract.....	9
Introducción.....	10
CAPÍTULO I:	13
CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA	13
1.1. Antecedentes.....	13
1.2. Nutrición.....	13
1.3. Leyes de la nutrición.....	15
1.4. Rendimiento deportivo	15
1.5. Factores a considerar	15
CAPÍTULO II:	17
NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.....	17
2.1. Alimentación y rendimiento deportivo.....	17
2.1.1. Gasto calórico y necesidades energéticas en deportivas	17
2.1.2. Nutrición y rendimiento deportivo	18
2.1.2.1. Los glúcidos.....	19
2.1.2.2. Las proteínas.....	19
2.1.2.3 La glutamina.....	21
CAPITULO III	24
KIOSCOS SALUDABLES	24
3.1. Definición.....	24

3.1.1. Tipos de Kioscos Escolares Saludables:.....	24
3.1.2. Cómo lograr tener un kiosco saludable	26
3.2. Loncheras Saludables	26
3.2.1. Definición.....	26
3.2.1. Beneficios de una lonchera saludable.....	27
3.2.3. Cómo lograr tener una lonchera saludable	27
CONCLUSIONES.....	28
RECOMENDACIONES.....	29
REFERENCIAS	30

RESUMEN

El objetivo de esta monografía es identificar un plan dietético equilibrado para el rendimiento deportivo inicial de los niños. La alimentación es muy importante para el desarrollo de la actividad física, sabiendo que los niños de educación primaria entre los tres y cinco años consumen mucha energía debido al desarrollo de sus órganos. No solo se necesita entrenamiento sino también una buena nutrición para que estos niños sobresalgan en la actividad física, intente que los padres sigan una dieta equilibrada de acuerdo con su grupo de edad. Es bien sabido que una dieta equilibrada es muy importante para el desarrollo de la actividad física.

Palabras Clave: Dietas, Rendimiento, Deporte.

ABSTRACT

The purpose of this monograph is to determine the Balanced Eating Plan for sports performance in Children of Initial. Food is very important for the development of physical activities, knowing that children of initial education ranging from three to five years and that they are consuming enough energy for their development of their organs. Not only does it require training by their coach, but it must be well nourished so that these children perform their physical activities with great performance, trying to give their parents balanced food and according to their age. It is known that a balanced diet is very important for the development of physical activities.

Keywords: Diets, Performance, Sport.

INTRODUCCIÓN

La nutrición se considera una función relacionada con otros sistemas internos, ya que todos requieren elementos energéticos para las funciones orgánicas y materiales plásticos para crecer y remodelar el cuerpo. Los niños de secundaria tienen un mejor desempeño en la actividad física con un plan de alimentación balanceado.

El presente trabajo es plausible porque no existen estudios previos que hayan examinado la relación que existe entre la actividad física y los patrones dietéticos o de nutrición, se trata de la realización de campeonatos deportivos con deportistas sin una alimentación balanceada, algunos de los cuales son niños, adolescentes y adultos jóvenes considerados aptos por a falta de alimentos con Macronutrientes que aporten más energía a los deportistas, la actividad física practicada se desmayará.

Pero hoy tenemos otra era sobre la relación que existe entre los deportistas, dicha relación es decir que hoy en día se hace una alimentación balanceada de acuerdo al tipo de deporte que practican los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos. Cada club deportivo dispone de su propio nutricionista que trabaja de forma individualizada según las necesidades de cada jugador.

Por lo tanto, la base de este documento de investigación es estudiar cómo se debe relacionar la dieta con el tipo de ejercicio que realizan los deportistas, para que en el futuro los deportistas no padezcan ninguna enfermedad por falta de energía. actividad física

En nuestro contexto, la realidad del problema es que los niños están mal alimentados, y debido a que los padres no están capacitados en cómo alimentar a sus hijos, los niños no están siendo alimentados lo suficientemente bien como para rendir al máximo. o hábitos de ejercicio.

La alimentación es fundamental para las personas, especialmente los niños de pocos años, en su contexto, ya sean móviles o no, las personas realizan diferentes tareas de cualquier forma que consumen gran cantidad de proteínas, vitaminas, minerales, carbohidratos, etc.

El consumo de estos elementos, incluidas las grasas, ha planteado muchas preguntas durante mucho tiempo. En ese momento, se preguntaban si era importante comer proteínas adicionales.

Si volvemos al presente, el papel que juega la alimentación en la práctica es muy interesante y de gran importancia para obtener el rendimiento deportivo deseado.

Los objetivos de la investigación fueron: Determinar la importancia de un plan de alimentación balanceado para el rendimiento deportivo en escolares de preescolar. Identificar los principales hábitos alimentarios de los niños en educación primaria.

Tener un buen rendimiento deportivo. Conocer los índices de obesidad y desnutrición en niños de educación primaria para mejorar la actividad física. Identificar los factores que inciden en el acceso inicial del niño a una dieta saludable.

Para una mejor investigación se divide en tres capítulos: Capítulo 1, Propósito de la investigación, antecedentes, nutrición y rendimiento deportivo; Capítulo 2, Nutrición y rendimiento deportivo, gasto calórico y requerimiento energético durante el ejercicio; y en el Capítulo 3, Kioscos de salud, saludable loncheras, beneficios, conclusiones, recomendaciones, referencias citadas y accesorios

CAPÍTULO I

CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1.1. Antecedentes.

De acuerdo a Muñoz (1990:16-17), la primera revisión histórica de la nutrición se da en la época de los griegos (Hipócrates, 460-364 aC), quienes creían que el cuerpo poseía fuego y por lo tanto necesitaba alimentos como combustible. También se dice que hay un gran fuego en el cuerpo de un niño y un pequeño fuego en el anciano.

La palabra nutrición nace en el siglo XVIII con el gran químico Lavoisier. Fue creado para entender cómo funcionan nuestros cuerpos y es conocido como el 28 padre de la ciencia nutricional. Su espíritu emprendedor y su arduo trabajo lo llevaron a demostrar que la respiración del cuerpo consiste en combinar carbono e hidrógeno con el oxígeno del aire inhalado, y que la cantidad de oxígeno absorbido y la cantidad de dióxido de carbono exhalado dependía de los alimentos ingeridos y del trabajo realizado.

Díaz Paucara y Aguilar Huerta (2010), señalan que Bolivia es un país con un elevado nivel de pobreza la cual está asociada a diversos factores políticos, económicos y culturales. Pero no cabe duda que la falta de información y conocimiento sobre lo que significa tener soberanía alimentaria, seguridad alimentaria nutricional y el derecho humano a la alimentación adecuada, que a su vez no son tomados en cuenta cuando las personas se forman a través del sistema educativo boliviano, ha llevado a una pobreza circular viciosa tiene un impacto importante en la inseguridad alimentaria del país y la pobreza en su población.

Díaz et al. (2010), Señalaron que una situación económica difícil, la migración, la separación de los padres y otros problemas sociales y culturales combinados con el acceso deficiente a los alimentos para satisfacer las necesidades mínimas de supervivencia contribuyeron a la inseguridad alimentaria. La evidencia sugiere que el estado nutricional afecta el aprendizaje y el rendimiento, lo que a su vez influye en la permanencia o el abandono en los sistemas educativos.

1.2. Nutrición.

Los alimentos proporcionarán las funciones de los organismos y los materiales plásticos la fuerza necesaria para crecer y remodelar el cuerpo. El continuo de fenómenos que conducen al uso de los alimentos ingeridos por el cuerpo se denomina proceso nutricional. Esto determina el estado nutricional debido al equilibrio entre la ingesta y el gasto de nutrientes. (Martínez y Pedron, 2010, p.67).

La nutrición es un desarrollo integral en nuestro cuerpo ya que está conectado a todos los sistemas que requieren energía. Por lo tanto, se considera como un sistema complejo de procesos fisicoquímicos que interactúan con otros sistemas para constituir. (Leiva y Terrado, 2001, p.45)

1.3. Leyes de la nutrición.

Roberti (2003), enfatizó en la trascendencia de la alimentación para el cuerpo y describió estas normas para la nutrición:

Primera Ley o Ley de la Cantidad: La cantidad de alimentos debe ser suficiente para satisfacer las necesidades energéticas de un individuo y mantener su equilibrio.

Segunda Ley o Ley de la Masa: Una dieta debe ser completa para proporcionar a un organismo como unidad indivisible todas las sustancias que lo componen, conocidas

como nutrientes esenciales o esenciales, p.ej. proteínas, lípidos, glucósidos o carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.

Tercera Ley o Ley de la Armonía: Las cantidades de los distintos nutrientes que componen una dieta deben existir en determinadas proporciones entre sí.

La Cuarta Ley o Ley de la Suficiencia: Esta es probablemente la consideración más importante al momento de formular una dieta, ya que toma en cuenta al individuo como un todo, de acuerdo a sus gustos, hábitos, tendencias, su nivel socioeconómico y cultural, sus factores laborales. como la realidad, la actividad física, la edad, el género, etc. En los requerimientos nutricionales se debe tener en cuenta las necesidades emocionales básicas del individuo, elemento crucial de la niñez y la adolescencia, no sólo en qué alimentar sino en cómo

1.4. Rendimiento deportivo.

Cuando se habla de productividad deportiva se puede dar una noción de valor medible (resultados) por lo que también se puede podar una definición sin valor alguno (mecánica). La productividad deportiva, o si hablamos de rendimiento deportivo, se origina en la actividad física que se puede realizar en un evento deportivo, puede ocurrir proporcionalmente cuando la actividad física se evalúa frente a reglas previamente establecidas.

1.5. Factores a considerar.

La productividad en el deporte tiene muchas situaciones, no solo una, y como se suele decir, siempre habrá algunas personas que llegarán a la cima, y muchas menos intentarán alcanzarla Según Vargas (2001), Los jugadores siempre deben tener en cuenta que es no solo ganar o no solo tener éxito, siempre hay otras variables que incluso pueden cambiar tu mentalidad a la hora de ganar en el deporte. (p.23).

Cualidades hereditarias.

- Forma de alimentarse o nutrirse.

- Quienes están a su alrededor.
- Las personas que con ellos realizan la práctica deportiva
- Oportunidad de realizar la práctica deportiva con material adecuado e instalaciones óptimas
- Cuentas con dinero
- Tu contexto social
- Como te encuentras en el ánimo psicológico (para soportar estar estresado, presionado, etc.)

CAPÍTULO II

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

2.1. Alimentación y rendimiento deportivo.

Hay muchos investigadores sobre esta cuestión, es decir, existen algunos estudios sobre la sinapsis de la alimentación y la productividad en la actividad física infantil, en Europa continental, especialmente en Grecia, para atletas de diferentes campeonatos y Juegos Olímpicos, que están relacionados con su deportes Junto con la nutrición del participante es la misma combinación que los estudiantes pueden comer (Barbany, 1990, p.78).

Sobre ese punto, Maughan, Depiesse & Geyer (2007) nos dicen que “...los alimentos que un atleta escoge harán mella en su ulterior actuación. No porque puedan compensar la ausencia de talento o una falta de entrenamiento, sino porque ayuda lo talentoso y al atleta motivado a aprovechar bien su potencial” (p. 103).

También, Centelles y Lancés (2004) Reconociendo que la nutrición juega un papel importante en el rendimiento de un atleta y los resultados finales que logra, puede alterar la capacidad de entrenamiento a través de su papel en el mantenimiento de una salud óptima. De esta manera, se aseguran todas las adaptaciones del cuerpo al ejercicio, como la mayor demanda de oxígeno de los músculos que se ejercitan y la mayor descomposición de los sustratos energéticos. (p.12)

2.1.1. Gasto calórico y necesidades energéticas en deportivas.

González y Gutiérrez et al. (2001) indican que Se requiere una ingesta diaria adecuada de energía para los atletas a fin de mantener un peso corporal adecuado para un rendimiento óptimo y maximizar los efectos del entrenamiento. Teóricamente se pueden considerar pautas generales de ganancia calórica, ya que frente a una población sedentaria es necesario aportar según el tipo de actividad que se realice y el tiempo que se dedique a dicha actividad. En nuestra opinión, estas pautas tienen poca utilidad práctica ya que la energía gastada depende en gran medida de las características propias del deportista (edad, sexo, peso, altura, nutrición y estado de entrenamiento), así como del tipo, frecuencia, intensidad y duración. el ejercicio y las condiciones ambientales en las que se llevará a cabo. Por lo tanto, cada atleta ajusta la ingesta de energía de acuerdo con las necesidades individuales aumentando o disminuyendo la ingesta.

2.1.2. Nutrición y rendimiento deportivo.

Siempre los que practican deporte, pueden ser bebés pequeños y personas de cualquier edad, necesitan suficiente alimentación o nutrición para tener un buen rendimiento deportivo y mantenerse saludables, esto también hay que tenerlo en cuenta para niños y adolescentes Agregar ayuda al organismo alimentos para el crecimiento.

2.1.2.1.Los glúcidos

Los hidratos de carbono o hidratos de carbono tienen una definición y se consideran en una clasificación simple como nutrientes que se convierten activamente en la principal capacidad de absorción de nuestro cuerpo, según esta definición se consideran divididos en (monosacáridos y disacáridos) y carbohidratos complejos (polisacáridos).

Reimers, Ruud y Grandjean (2004) Se cree que la importancia de los carbohidratos para el rendimiento deportivo se debe al hecho de que el glucógeno es la principal fuente de energía para el ejercicio de intensidad moderada. (p.65)

Delgado (2006) Señalando que los carbohidratos deben ser considerados el nutriente más importante en la dieta de un deportista, ya que son los que más limitan el rendimiento, por un lado, y deben consumirse en grandes cantidades, entre el 55% y el 65% de la energía total de la dieta. para atletas entre. (p.95)

En correspondencia Coyle (2001) Las revisiones indican que los períodos prolongados e intermitentes de ejercicio de alta intensidad (fútbol, hockey, baloncesto) reducen las reservas de glucógeno muscular y afectan el rendimiento, y los jugadores que comienzan los juegos con concentraciones moderadas o bajas de glucógeno muscular no pueden rendir por completo en los deportes. Episodios de fatiga. (p.12)

2.1.2.2.Las proteínas

La proteína se considera fundamental para su integración en nuestro organismo o nuestro organismo ya que se considera un macronutriente imprescindible para mantener la forma física de los deportistas. Las personas que realizan cualquier forma de actividad física deben mantener una dieta balanceada para evitar enfermedades por la dieta o la desnutrición; se ha visto que hay un valor económico considerable en proporcionar a los atletas la proteína económica que sus cuerpos necesitan, pero lo hacemos. muy importante para el rendimiento de los atletas porque es el bloque de construcción principal en la estructura y el bloque de construcción principal para que funcionen las células. pueden reaccionar a través de su función.

Se ha visto a más investigadores como por ejemplo tenemos a MacMillan (2002) Explicó que hay muchas sustancias en el metabolismo que intervienen en el proceso del ácido tricarbóxico (TCA), el cual está presente en cualquier reacción química de nuestro organismo que produzca aminoácidos, por lo que al reaccionar se puede producir el

aminoácido. y afectan oxidando los carbohidratos carbohidratos. Se dice que una vez que la proteína representada por el aminoácido reacciona en teoría, tendrá una gran influencia en la oxidación de los carbohidratos. (p.31)

Sus aspectos fundamentales son los siguientes:

Mejora de la síntesis de proteínas musculares y aumento de las proteínas musculares en respuesta al entrenamiento de fuerza y la suplementación con BCAA (aminoácidos de cadena ramificada).

El uso de cantidades adecuadas de proteínas y BCAA en una dieta restringida en calorías mejora el control del peso y la pérdida de grasa.

Mejore el rendimiento de resistencia al prevenir la fatiga central y/u otros factores a través de la suplementación con BCAA. (p.2)

2.1.2.3.La glutamina

Delgado La suplementación con glutamina puede estimular el sistema inmunológico, reducir la probabilidad de sobre entrenamiento en atletas de resistencia y puede aumentar el almacenamiento de glucógeno muscular durante la recuperación posterior al ejercicio. Sin embargo, las bebidas con glutamina no tuvieron efecto sobre la respuesta inmune al ejercicio, y agregar glutamina a las bebidas ricas en carbohidratos no mejoró la síntesis de glucógeno muscular durante la recuperación en comparación con las bebidas que solo contienen carbohidratos. (p.2).

También hay otros autores como Berardi y Brooks (2006) que Señalando que solo una nutrición adecuada puede aumentar las ganancias de proteínas que conducen a un aumento de la masa muscular. Estos datos por sí solos revelan la importancia de la nutrición en el crecimiento muscular, ya que la ingesta de carbohidratos y proteínas puede ser beneficiosa; en pocas palabras, la ingesta adecuada de proteínas y la ingesta calórica

total son necesarias para promover el equilibrio de proteínas. Respuesta positiva al entrenamiento de resistencia. (p. 4)

Al respecto Kreider (1999) considera: La mayoría de los estudios sugieren que los atletas deben consumir aproximadamente de 1,3 a 1,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal por día para mantener el equilibrio de proteínas durante el ejercicio de resistencia y/o resistencia. Una dieta isocalórica proporciona la cantidad necesaria de proteínas la mayor parte del tiempo, pero los atletas que siguen una dieta baja en calorías no obtienen suficientes proteínas de alta calidad en su dieta y pueden ser propensos a la desnutrición proteica. En teoría, este estado podría ralentizar el crecimiento del tejido y/o la recuperación del entrenamiento. Por otro lado, consumir más proteína de la necesaria para mantener el equilibrio proteico (p. ej., >1,8 g/kg/día) durante el entrenamiento no promovió ganancias adicionales en fuerza o masa libre de grasa. (p.6)

Todo macronutriente tiene su función primaria o esencial en nuestro organismo y en este caso es muy importante porque la función que tiene este alimento nos llega como energía, aunque cumplen otras funciones importantes como:

- Su función es almacenar la energía que aportan los macronutrientes ya que es sumamente importante para el organismo humano. Cuando tiene suficiente energía para la actividad física y las funciones básicas de nuestro organismo, se esfuerza por almacenar esta energía en cierta parte de nuestro cuerpo que es el tejido graso.

- Tiene, ocupa una posición estructural que debe ser parte de todas las membranas celulares

- Son hormonales, como la mayoría de los derivados de esteroides son hormonales. Por ejemplo: estrógeno, testosterona, progesterona, glucocorticoides, etc. (Uauy & Olivares, 1993, 10).

Delgado (1994) también afirma que los estudios han demostrado que comer una comida moderada pero rica en grasas antes del entrenamiento o la competencia tiene un efecto ahorrador sobre el glucógeno muscular, un fenómeno interesante que retrasa la aparición de la fatiga (p. 12). 98).

Debe incluirse que también sugieren que la oxidación de TGCM endógenos mejora cuando se ingiere junto con CHO, y la ingesta de 30 g de TGCM no afecta la glucogenólisis muscular, contribuyendo solo con el 7% del gasto de energía; la ingesta de grandes cantidades de TGCM puede causar molestia gastrointestinal. Por lo tanto, TGCM no parece tener el impacto positivo en el rendimiento que suele afirmar. (p.90).

CAPITULO III

KIOSCOS SALUDABLES

3.1. Definición

El ambiente de una institución educativa que brinda alimentación a los estudiantes es el espacio suficiente para que puedan consumir alimentos nutritivos seleccionados para el buen rendimiento académico, donde el jefe del quiosco escolar les brindará alimentos de buena calidad, sanos e inocuos, establecidos por la institución cumpliendo Códigos establecidos por comités designados para controlar el buen estado de los alimentos y promover una vida saludable en la comunidad escolar.

3.1.1. Tipos de Kioscos Escolares Saludables:

A) Kiosco Básico

Este ambiente se concibe como una dimensión o espacio físico, muy simple de construir, pero a la vez muy seguro para la distribución de alimentos a los estudiantes, sin servicios básicos completos.

B) Kiosco Tipo Cafetín

Este ambiente es un poco más completo que el anterior, porque ya tiene una estructura más compleja, más fuerte y más segura, porque ya hay más servicios y más espacio para que los estudiantes tengan más servicio de consumo, y está sujeto al "Restaurante Normas higiénicas".

C) Beneficios de un kiosco escolar saludable

Los ambientes de servicios de alimentos nutritivos nos van a ofrecer los siguientes beneficios:

Alentar y alentar a los estudiantes a acceder a alimentos que brinden nutrición y salud.

Promover el conocimiento de la nutrición balanceada.

Brindar opciones para mantenerse saludable en el centro educativo.

Abordar e incrementar la demanda de alimentos naturales, saludables y nutritivos.

Modernizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de las instituciones educativas.

3.1.2 Cómo lograr tener un kiosco saludable

A) Principios básicos de un kiosco escolar saludable

- i. Los responsables de la distribución de alimentos a los alumnos deben promover una alimentación sana y equilibrada repartiendo alimentos que contengan más fibra o aporten más fuerza, vitalidad y energía.
- ii. Al momento de entregar productos o alimentos en los quioscos, deberán asegurar la verificación por parte del personal de salud.
- iii. El encargado del quiosco debe contar con un espacio de exhibición para que los estudiantes puedan visualizar los alimentos más saludables.

3.2. Loncheras Saludables

3.2.1. Definición

Es un grupo de alimentos basado en aportar fuerza, vigor y vitalidad a los alumnos para mantener la energía que necesitan en actividades como mantener el nivel de

esfuerzo que realizan los alumnos física y mentalmente y aumentar la capacidad productiva de sus órganos o cuerpos. momento de crecer en todos los aspectos La lonchera que se lleva a la institución educativa es un alimento extra en su dieta diaria, que es la comprensión normal de las tres comidas que los padres deben brindar a los estudiantes de esa edad.

3.2.2. Beneficios de una lonchera saludable

Las fiambreras saludables nos benefician en esto:

- Los estudiantes deben aprender buenos y adecuados hábitos alimenticios.
- Promover la comprensión de los estudiantes sobre la alimentación saludable.
- Aportar y promover los nutrientes necesarios para el buen desarrollo de los órganos del cuerpo.
- Promover la ingesta de elementos saludables y nutritivos en las diferentes etapas de su vida, principalmente en la niñez.

3.2.3. Cómo lograr tener una lonchera saludable

Principios básicos de una lonchera saludable

Si un estudiante lleva una lonchera saludable a una institución educativa, significa que los alimentos contenidos en ella pueden aportar la energía necesaria o los nutrientes esenciales que necesita nuestro organismo sin pensar que traerá riesgos para nuestra salud.

a). Composición

Cuando se trata de los ingredientes y el perfil nutricional de una caja bento saludable, debe consistir en alimentos que le den energía, fortalezcan sus órganos y regulen los sistemas de su cuerpo; agregue líquidos.

Alimentos energéticos: Este tipo de alimentos proporcionarán la energía que los estudiantes necesitan para tener un buen desempeño académico, en este tipo de alimentos tenemos carbohidratos y lípidos. Hacer hincapié en los hidratos de carbono es muy importante para los niños porque aportan energía y fibra para que nuestro organismo funcione correctamente.

Alimentos constructores: Este alimento actúa sobre nuestro cuerpo para formar órganos y tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos corporales (sangre). Los alimentos que contienen dichos nutrientes pueden ser de origen animal y vegetal, pero la más importante de estas dos categorías es elegir alimentos de origen vegetal para un valor nutricional óptimo y uso en el desarrollo. Ejemplo: los derivados de lácteos (queso, yogur), carne, huevos, etc.

Alimentos reguladores: Son esos alimentos defensivos que necesitan los alumnos de primaria para evitar muchas de las enfermedades que pueden padecer los niños.

CONCLUSIONES

PRIMERO. La nutrición es un proceso complejo donde todos los sistemas se unen para un solo propósito, que es proporcionar la energía suficiente que requiere el ser humano, lo que se puede denominar como una función metabólica, por lo que la importancia de la nutrición para estos organismos de consumo de alimentos es Absoluta y Relativa. Cantidades necesarias.

SEGUNDO. La falta o menos que la dieta adecuada de ciertos elementos nutricionales en los alimentos puede causar efectos crónicos en el desarrollo de los individuos, debido a que estos elementos tienen funciones fisiológicas suficientes para el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano.

TERCERO. La importancia de una dieta balanceada hace que además de satisfacer los requerimientos de palatabilidad y saciedad, la nutrición también debe ser proporcionada en un cierto intervalo de tiempo, fijado en 24 horas, para que la función metabólica general de una persona pueda estar satisfecha.

RECOMENDACIONES

- Los niños y niñas deben traer una lonchera, excepto los estudiantes que toman tres comidas (desayuno, almuerzo o cena).
- Quienes elaboren cajas bento saludables deben considerar que deben incluir todo tipo de alimentos (productores, energéticos y reguladores), bajos en azúcar en caso de jugo o líquido (preferiblemente jugo de frutas, según los prefieran)
- Se debe considerar dar a los niños alimentos que no sean demasiado pequeños o adecuados para su altura, edad, peso, calidad nutricional del desayuno, horario escolar y actividad física de los infantes.

REFERENCIAS CITADAS

- Arasa, G. (2005). Manual de nutrición deportiva. España: Editorial Paidotribo. 215 p.
- Barbany, J.(1990).Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento (Segunda ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo. 256 P.
- Berardi, J.y Brooks, J. (2006).“BCAA y el Rendimiento Deportivo”. Recuperado de: <http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/BCAA.pdf>.
- Centelles, L. y Lancés, L.(1990).“Algunos aspectos de la nutrición del deportista”. Revista Digital Efdeportes.Vol. 71.Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Cardinali, D. (1991).Manual de Neurofisiología. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. 287 p.
- Cámara, V.Gavini, J.(2002) Fútbol: aspectos fisiológicos, antropométricos y nutricionales”. Recuperado de Lo último en nutrición: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/futbol.html>.
- Cortez R. (2002). La nutrición de los niños en edad pre-escolar. Centro de Investigación Universidad el Pacífico.
- Coyle, E. .(2001). “Los Carbohidratos y el Rendimiento Deportivo”. Recuperado de Lo último en nutrición. Gatorade Sports Science Institute: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/carbdepo.html>.
- Del Castillo, V.(2004) “La alimentación del deportista”. Revista Digital Efdeportes. Vol 3. pp. 21- 35.
- Delgado, M. (1994)“Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y del entrenamiento de la Resistencia del niño y del adolescente”. Revista Motricidad. Vol 1. pp. 95-108.

- Delgado, M.(2002) “Nutrición, alimentación y manipulación de la dieta del deportista”. Recuperado de departamento de Educación física y deportiva. Granada: Universidad de Granad.
- García M, J; Navarro V. M. y Ruiz C. J. A. (1996) Bases teóricas del entrenamiento deportivo, editorial deportiva S.L. Madrid.
- González, T. y Marcos, L.(2008) - Fenómeno Alimentario y Fisiología del Subsistema Digestivo. Manuscrito en proceso editorial. Ciudad de La Habana: Editora Política. 435 p.
- González, G; Gutiérrez, A; Mesa, J; Ruiz, J y Castillo, M.. “La nutrición en la práctica deportiva: Adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista”. Revista Archivos Latinoamericanos de Nutrición. Vol 51. 2001. pp. 321-331.
- González,T.(2002).“Fisiología del Subsistema Digestivo”.Ciclo de conferencias de Nutrición Humana. Diplomado. Abril. Ciudad de la Habana.
- Gibala, M; Hargreaves, M. y Tipton, K.(2003).Aminoácidos, Proteínas y el Rendimiento Deportivo. Revista nutricion Deportiva.
- Hernández, G & Arencibia, R. .(2002) “Proteínas: Realidad y ficción”. Revista Digital Efdeportes. Vol. 45. pp. 40-47.
- Houtkooper, Maurer, J. & Nimmo, M.(2007).“Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes”. Revista: Journal of Sports Sciences. Vol. 25(1). Pp. 39-47.
- Hodgson, M. .(2002) “Influencia de la nutrición en el crecimiento y desarrollo”. 2002. Recuperado de Manual de Pediatría: <http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/manualped/in>

- IESN. (2002) Curso Nutrición Pediátrica. La mejor lonchera escolar. Lima. 4. Manos Unidas. La lonchera escolar. Suplemento Parlante.
- Jeukendrup, W, y Wagenmakers, A. .(2007) “Metabolismo de las grasas durante el ejercicio”. Publice Estándar. Vol 897. pp. 70-90.
- Kreider, R. (1999) “Effects of protein and amino-acid supplementation On athletic performance”. SportsScience.org.Recuperado de: <http://sports.org/jour/9901/rbk.html>.
- Leiva X. y Terrado C. (2001) *Centro Olímpico de estudios superiores. Aspectos específicos de la nutrición*. Madrid. España. 325 p.
- Lopategui, E. .(2003) “La función de las grasas en el ejercicio y actividad Física”. Recuperado de Nutrición deportiva:<http://www.saludmed.com/NutrDept/Lipidos/Lipids->
- Martínez, C. y Pedron, G. (2010). *Valoración del estado nutricional. Gastroenterología, hepatología y Nutrición pediátrica*. Madrid: Ergon.
- Maughan, D. y Geyer, H. .(2007) *The use of dietary supplements by athletes*.Journal: SportsSciences. 25(1).103-113 pp.
- MacMillan, N. 2002) “Utilidad del Índice Glicémico en Nutrición”. Deportiva. Revista chil nutr. Vol 29(2). pp. 92-97.
- Milano, M. .(2001) *Medicina del deporte*. Modulo I, Parte 1. Edit. Argentina: Isis. Bs. 256 p.
- OMS (Organización Mundial de la salud). (2004) “Combatamos la Obesidad Infantil-Tendencias”. Requena Raygada, Lissette. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005”. Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima.
- Osorio, D. .(2004) “Evaluación nutricional en adolescentes”. Composición corporal. Rev. Med. Vol. 40.. pp. 223-232.

- Prat, J. y Coll, T. .(1987) “Condición motriz: Vo2 max. Potencia areobica maxima, capacidad aerobica y durante la infancia y la adolescencia”. Revista Medicina de Esport. Vol. 24. pp. 261-267.
- Pradas, F.(2007) *Efectos del EXPLY sobre el rendimiento deportivo y los riesgos del entrenamiento físico de larga duración.* (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. 115 p.
- Ramírez, R. .(2000) *Recomendaciones Nutriciones en atletas.* Venezuela: Editorial Claced. 214 p.
- Reimers, K; Ruud, J.&Grandjean, A.(1996) *Sport nutrition In: Mellion, M.B. Officce sports medicine.* Philadelfia: Hanley y Belfus. 257 p.
- Rodríguez, M. (2002) Trastornos de la conducta alimentaria. Estado nutricional y orientación nutricional en estudiantes de estudiantes de ballet de nivel elemental. (Parte II). Ciudad de la Habana, Cuba. Pp. 70-902.
- Roberti, A. (2002) “Nutrición adecuada y balance calórico”. Publicado por Publice Estándar. Recuperado desde: <http://g-se.com/es/nutrición-deportiva/artículos/nutrición-adeuada-y-balance-calórico-200>
- Segura, R. .(2001) *Nutrición y deporte en atención primaria.* Madrid españa: laboratorios Norvatis. 325 p.
- Uauy, R. y Olivares, R. .(2004) “Importancia de las grasas y acietes para el crecimiento y desarrollo de los niños”. Revista Nutrición y agricultura. Vol 11. pp. 9-12.
- Vargas, C. X. .(2011) Recuperación luego de la actividad deportiva. Estadio n° 1639, julio 26.
- Vallejo, C. (2004). *Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas.* Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. 120 p.

Vera, Yons. .(2004) *Nutrición deportiva de la teorá a la practica*. Maracaibo: Editor Busisnes..
243 p.

Walberg, R.(2000) “Dietary carbohydrate as an ergogenic aid for prolonged and brief
competition in sport”. *Revista Inst. J sport Nutr*, Vol. 5 pp. 13-28.