

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición en el Rendimiento deportivo en los Niños de Educación Inicial.

Trabajo Académico.

Para optar el Título de Segunda Especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

Sonia Maribel Rivadeneira Rimaicuna

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición en el Rendimiento deportivo en los Niños de Educación Inicial.

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdenas (secretario)

Mg. Ana María Javier Alva (vocal)

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Nutrición en el Rendimiento deportivo en los Niños de Educación Inicial.

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

Sonia Maribel Rivadeneira Rimaicuna (Autor)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2020



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


ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO


Jaén, a los diecinueve días del mes de febrero del año dos mil veinte, se reunieron en la I.E. Bracamoros, 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 Kid 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: **Nutrición en el Rendimiento deportivo en los Niños de Educación Inicial**, para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a). **RIVADENEIRA RIMAICUNA SONIA MARIBEL**.


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 **14**

Por tanto, **RIVADENEIRA RIMAICUNA SONIA MARIBEL**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional 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 Calixto La Rosa Feijoo
Presidente del Jurado
DNI: 00230120


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


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

Nutrición en el Rendimiento deportivo en los Niños de Educación Inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	25%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
3	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
(Asesor)

DEDICATORIA

presente trabajo dedico a Dios por darme la vida, a las personas que me apoyaron de forme desinteresada hacer realidad mi segunda especialidad en la Universidad de Tumbes

INDICE

Índice	vi
Resumen	viii
ABSTRACT.....	ix
Introducción.....	10
CAPÍTULO I: conceptos y generalidades de la nutrición deportiva.....	12
1.1. Antecedentes.....	12
1.2. Nutrición.....	13
1.1.1. Dietas y digestión	13
1.1.2. La nutrición a través del tiempo	14
1.1.3. La nutrición en la actualidad	14
1.1.4. Leyes de la nutrición.....	14
1.5. Rendimiento deportivo	15
1.5.1. Factores a considerer	15
1.5.2. “Feed Back”.....	15
1.5.3. Proceso de inhibición	15
CAPÍTULO II: nutrición en el rendimiento deportivo.....	16
2.1. Dietas y actividad optima en deporte	16
2.1.1. Gasto calórico y necesidades energéticas en deportivas	16
2.1.2. Nutrición y rendimiento deportivo	17
2.1.2.1. Los glúcidos.....	17
2.1.2.2. Las proteínas.....	19
2.1.2.3 La glutamina.....	19

CAPITULO III	21
Kioskos y loncheras saludables.....	21
3.1. Kioscos saludables.....	21
3.1.2 Tipos de kioscos escolares saludables	22
3.2.loncheras saludables	22
3.2.2. Importancia de una alimentación saludable (lonchera).....	22
3.2.3. De qué forma tengo una alimentación saludable	22
CONCLUSIONES.....	23
RECOMENDACIONES.....	24
REFERENCIAS CITADAS	25
ANEXOS	26

RESUMEN

El propósito de este trabajo de investigación es ilustrar la importancia de los hábitos alimentarios y la capacidad física máxima de los niños en la educación primaria. Se dice que los buenos resultados están relacionados no sólo con el ejercicio sino también con una adecuada nutrición. Es importante que los estudiantes coman bien para que sus cuerpos puedan funcionar correctamente. Las investigaciones muestran que los hábitos alimentarios son esenciales para que los estudiantes se desempeñen bien en sus tareas de diversas maneras y en diversas situaciones. Se dice que una nutrición adecuada es muy importante para una vida sana.

Palabras Claves: Nutrición, rendimiento, deporte.

ABSTRACT

The monograph aims to explain the importance of diets on the maximum physical productivity of children in initial education. It states that, to have a good performance, it is not only about training, but it goes hand in hand with what is good nutrition, it is important that the student takes a balanced diet that provides the right for the proper functioning in the body of the human being. Therefore, it is concluded that food is an important factor to carry out the physical activities that can occur in the different sectors and that it is also important to do it since it is one of the pillars of the heart-healthy lifestyle.

Keywords: Nutrition, performance, sport.

INTRODUCCIÓN

La nutrición es un proceso muy importante para el buen rendimiento motor en los estudiantes de primaria mientras realizan una variedad de actividades en la edad escolar.

Un artículo de investigación reciente sostiene que los estudiantes atletas novatos deben comer bien mediante una dieta equilibrada y un control nutricional estricto para lograr un buen rendimiento deportivo. Se ha establecido que para que los deportistas universitarios alcancen el máximo rendimiento se debe establecer una dieta estricta basada en los aspectos más importantes de los patrones nutricionales y que los deportistas jóvenes deben saber comer adecuadamente. No puede afectar su salud. También se presentan los datos reales de algunos jugadores. Por ello, conviene crear algunas tablas o recetas para una alimentación saludable para personas que practican deporte en cualquier ámbito.

La realidad de las cuestiones nutricionales para la actividad deportiva en estudiantes de primaria es muy pobre. Una cosa para recordar es que debido a que los estudiantes no comen bien, la mayoría se despierta tarde y no comen por la mañana, y los padres no hablan ni hacen ejercicio para mejorar su dieta, las loncheras no son muy nutritivas.

Los objetivos de la presente investigación son los siguientes:

Objetivo General:

- Analizar la importancia de la nutrición en el rendimiento deportivo durante las diferentes actividades deportivas de los Niños de Educación iniciales.

Objetivos Específicos:

- Determinar el grado de alimentación de los niños de inicial que realizan deporte con pelota, conociendo los datos de los resultados sobre la medida biológica y física;
- Evaluar la diferencia energética entre el consumo de energía de todos los días con la ingesta de los nutrientes teniendo en cuenta las recomendaciones.

- Determinar el resultado de la actividad física de los niños de inicial de acuerdo al test de rendimiento físico aplicados.

Anteriormente se decía que los deportistas tenían que cuidarse en sus dietas evitando de consumir productos que contengan proteínas para poder tener un buen rendimiento, pero eso se ha ido cambiando en la actualidad.

En los últimos tiempos, Ya se tiene conocimiento de que los deportistas deben regirse una alimentación a través de rigurosas dietas para un rendimiento óptimo.

Para su mejor estudio del trabajo de investigación se ha dividido en tres capítulos: en el capítulo I, está referido a sus objetivos de la investigación, sus antecedentes, conceptos de nutrición; en el CAPÍTULO II: nutrición en el rendimiento deportivo, dietas y actividad optima en deporte, gasto calórico y necesidades energéticas en deportivas, nutrición y rendimiento deportivo; y en el CAPITULO III, kioskos y loncheras saludables, kioscos saludables, cómo lograr tener un kiosko saludable y que aspectos hay que tener en cuenta al implementarlo, loncheras saludables, beneficios de una lonchera saludable y finalmente las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

CAPÍTULO I:

CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA

1.1. Antecedentes.

El investigador Sánc (2011), Después de hacer muchas observaciones sobre muchas personas que practicaban deportes, se dio cuenta de que la mayoría de las personas no eran conscientes de la importancia de una nutrición adecuada para el rendimiento deportivo. En conclusión, todos los culturistas consumían dietas desequilibradas y muy irregulares. Las personas que tratan con deportistas, como entrenadores y directores técnicos, tampoco tuvieron en cuenta que, aunque los deportistas o deportistas hagan ejercicio, su alimentación es realmente pobre y no obtienen los mismos resultados. salir todos los días. Los deportistas deben comer bien cuando nadan. De lo contrario, será perjudicial para tu salud.

En la investigación de Granados (2010), se dio cuenta que los deportes en todas las disciplinas son cada vez más exigentes, por lo que todos están interesados en ganar campeonatos o competencias, lo que requiere que los deportistas vengan a entrenar en óptimas condiciones. . Somos los ganadores en cuestiones medioambientales. Según Granados, explica que cada academia deportiva explora muchas estrategias para mejorar el entrenamiento, teniendo en cuenta la alimentación de cada deportista en paralelo al entrenamiento físico.

Según Freire et al. (2013), según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del Ecuador (ENSANUT), la desnutrición por mala alimentación conduce a la desnutrición, mientras que la desnutrición por sobrealimentación conduce al sobrepeso y la obesidad. En Perú, el 30% de los estudiantes de todas las instituciones educativas sufren desnutrición tanto en zonas rurales como urbanas.

1.2. Nutrición

Los bebés prenatales necesitan estar bien nutridos para obtener suficiente energía para formar sus cuerpos y desarrollar e implementar sistemas de crecimiento. La nutrición es muy importante para determinar la actividad física del niño en todas las etapas. (Martínez y Pedron, 2010, p.67).

1.3. Alimentación y nutrición: aspectos básicos

Incluso si aprende sobre buenos alimentos, no hay nada que mejorar, por lo que no hay nada para obtener una casa con un límite. Está cubierto con categorías de alimentos que usan alimentos y alimentos químicos. Aquí el niño necesita energía, formas y necesita nutrientes plásticos (Gonsalees y Marcos, 2002, 97 p .87).

Se requieren González y Marcos (o metabolismo), porque se requieren sustancias químicas y relativas, por lo que se requieren organismos vivos, otros tejidos y órganos (página 45). Conceptualmente, una dieta equilibrada es la cantidad y calidad de alimentos que una persona debe consumir para satisfacer sus necesidades energéticas y nutricionales específicas durante un período fijo de 24 horas sólo eso puede responderse.

La forma correcta de comer. La función metabólica general de una persona puede evolucionar dependiendo de los patrones metabólicos que una persona necesita mantener para sanar a través de cambios o transformaciones de todo tipo de energías y sustancias en su entorno. (Rodríguez, 2008. página 870).

1.3.1. La nutrición a través del tiempo.

En el pasado, se prohibía la ingesta normal de nutrientes porque los atletas no consumían alimentos, pero se imponían varias restricciones para lograr resultados óptimos en las actividades deportivas considerando los principios y estándares de nutrición y siguiendo los estándares nutricionales. Había que mantener los estándares. Alimentación saludable Los nutricionistas griegos creían que comer alimentos ricos en aminoácidos ayudaría a aumentar el tamaño y la masa muscular.

En la antigüedad, las dietas de los atletas les permitían consumir sólo alimentos ricos en proteínas, por lo que se ignoraban otros nutrientes y les faltaba energía, lo que conducía a un bajo rendimiento. (Leiva y Terrado, 2001, p.50).

1.3.2. La nutrición en la actualidad.

Los mecanismos de producción de energía celular son en última instancia responsables del rendimiento deportivo e incluyen la causa última del éxito o fracaso en los movimientos competitivos (Leyva y Terrado, 2001, p. 51).

Se sabe que los métodos de nutrición son muy importantes para las personas que practican deporte, tanto en el entrenamiento deportivo como en el rendimiento.

1.3.3. Leyes de la nutrición.

Roberti (2003), otorgó algunas conclusiones generales de la nutrición:

La Primera Ley o Ley de los Números: La cantidad de alimento debe ser suficiente para cubrir las necesidades energéticas humanas y mantener el equilibrio.

La segunda ley o ley de calidad: la dieta como unidad indivisible debe ser completa, de modo que aporte al organismo todos los nutrientes llamados básicos o esenciales (p. ej. proteínas, lípidos, glucósidos o hidratos de carbono). vitaminas, minerales y agua.

La tercera ley o Ley de la Armonía: Las cantidades de los diferentes nutrientes que componen la dieta deben estar en constante proporción entre sí.

La Cuarta Ley o Ley de Adaptación: Probablemente lo más importante a considerar a la hora de crear una dieta. Esto se debe a que trata al individuo en su conjunto y adapta la dieta a sus gustos, hábitos, inclinaciones y estatus socioeconómico. Cultura, realidades laborales, actividad física, edad, género y otros factores. Los requerimientos nutricionales deben tener en cuenta las necesidades emocionales básicas del individuo,

que son parte esencial de la infancia y la adolescencia, e incluyen no sólo qué alimentar, sino también cómo proporcionárselo.

1.5. Rendimiento deportivo.

El rendimiento es la medida o resultado del deportista cuando realiza sus actividades físicas especialmente puede ser en un campeonato o competencia en cualquier disciplina estableciendo reglas en las competencias dadas.

1.5.2. “Feed Back”.

Los entrenadores son muy importantes para el nivel y el rendimiento de un jugador porque son responsables de dos cosas concretas: física y psicológicamente. Durante su jornada laboral sigue de cerca el óptimo desarrollo de ambas cuestiones. (García, Navarro y Ruiz, 1996, p. 58).

Los deportistas adquieren una gran cantidad de conocimientos y experiencia llamados retroalimentación, lo que les ayuda a desempeñarse mejor y conseguir mejores resultados al realizar competiciones deportivas pequeñas o profesionales dependiendo de su experiencia. (García, Navarro y Ruíz, 1996, p.59).

1.5.3. Proceso de inhibición.

Cuando un deportista tiene problemas psicológicos su rendimiento en las actividades físicas va ser menor, ya que es afectado la sicosis del mismo; pero cuando él mismo su parte psicológica es buena va a tener su máximo rendimiento. (García, Navarro y Ruíz, 1996, p.60).

CAPÍTULO II

NUTRICIÓN EN EL RENDIMIENTO DEPORTIVO

2.1. Alimentación y rendimiento deportivo.

En Grecia se celebraron los primeros campeonatos deportivos para niños donde se vinculó la alimentación saludable con el rendimiento deportivo. Durante las Olimpíadas se dieron cuenta de que los niños bien nutridos obtenían mejores resultados, así como prescripciones y bebidas para mejorar el rendimiento deportivo como suplementos (Barbany, 1990, p.78).

Los investigadores Maughan, Depiesse y Geyer (2007) afirman que la comida que los deportistas eligen afecta a su rendimiento posterior. No porque pueda compensar la falta de talento o de entrenamiento, sino porque ayuda a los atletas talentosos y motivados a alcanzar su máximo potencial (p. 103).

Según Centelles y Lances (2004). Argumentan que la nutrición juega un papel importante en el rendimiento de un atleta y que su papel en el mantenimiento de una salud óptima puede cambiar el rendimiento deportivo y el resultado final. De esta forma es posible asegurar todas las adaptaciones del cuerpo al ejercicio físico. Los ejemplos incluyen una mayor demanda de oxígeno para los músculos en ejercicio y una mayor degradación de los sustratos energéticos. (p.12)

2.1.1. Gasto calórico y necesidades energéticas en deportivas.

González y Gutiérrez et al. (2001) Nos centramos en garantizar que la ingesta diaria de energía de los atletas sea suficiente para garantizar un rendimiento óptimo y maximizar la eficiencia del ejercicio. Las pautas para el aumento de la ingesta calórica total que se debe administrar en comparación con una población sedentaria dependen del tipo de actividad realizada y del tiempo dedicado a realizarla. Creemos que estas pautas

tienen poco valor práctico, ya que la cantidad de energía gastada depende en gran medida de las características individuales del deportista (edad, sexo, peso, altura, estado nutricional y de entrenamiento) y del tipo, frecuencia, intensidad y duración. de ejercicio. Capacitación. ejercicio. Los ejercicios y las condiciones ambientales en las que se realizan. Por tanto, cada deportista ajusta su gasto energético aumentando o disminuyendo el consumo según sus necesidades individuales. En general, para deportistas que practican deporte durante más de 75 minutos se recomienda una ingesta diaria de 45 a 50 kcal/kcal por peso corporal. Tiempo - 90 minutos/día (p. 323).

2.1.2. Nutrición y rendimiento deportivo.

La nutrición en los primeros años de vida es más compleja. Incluso si los niños y adolescentes practican deportes, necesitan alimentos para que su cuerpo se desarrolle y crezca.

Mientras que una buena nutrición requiere el consumo de todos los nutrientes y una nutrición adecuada requiere que el sistema de alimentación sea completo. (Del Castillo, 2004, p.35).

2.1.2.1.Los glúcidos

Los atletas necesitan carbohidratos para alimentar sus cuerpos y desempeñarse bien en los deportes. Cabe destacar que se agrupan en dos tipos: un grupo simple (monosacáridos y disacáridos) y otro grupo complejo con este nombre (polisacáridos).

Reimers, Rood y Grandjean (2004) afirmaron que la importancia de los carbohidratos para el rendimiento en el ejercicio es que el glucógeno es la principal fuente de energía para el ejercicio moderado a vigoroso. (página 65)

Delgado (2006) sugiere que la razón por la que los carbohidratos se consideran el nutriente más importante en la dieta de un atleta es porque son a la vez la sustancia más

limitante y la más limitante en el rendimiento deportivo. La ingesta de un atleta de gran tamaño debe ser del 55% al 65% de la energía total de su dieta. (página 95)

González y Gutiérrez et al. (2001) consideran que la mayoría de los deportes se realizan a intensidades altas del 60-70% VO₂max, lo que se acerca al límite máximo de la capacidad de absorción de oxígeno del cuerpo. Las principales fuentes de energía son los carbohidratos del glucógeno muscular y la glucosa en sangre. (página 330)

En este contexto, Segura (2001). Señala que, con una dieta alta en carbohidratos, el cuerpo utiliza más glucosa como sustrato energético, lo que le permite mantener niveles más altos de esfuerzo durante más tiempo que con una dieta baja en carbohidratos. Lo que es aún más obvio es que cuando tu dieta es baja en carbohidratos, en este caso... la resistencia física se reduce considerablemente y tus neumáticos individuales se desgastan rápidamente. Se ha demostrado que los jugadores de fútbol que experimentan o causan agotamiento de glucógeno antes del inicio de un juego ocupan menos espacio y tienen velocidades de movimiento promedio que sus compañeros. Reservas normales de glucógeno muscular. (página 116)

En consecuencia, Coyle (2001) encontró que el ejercicio prolongado e intermitente de alta intensidad (fútbol americano, hockey, baloncesto) agota las reservas de glucógeno muscular y afecta negativamente el rendimiento. Es posible que los jugadores que comienzan un juego con niveles de glucógeno muscular promedio o bajos no puedan participar completamente en el juego debido a la fatiga inicial.

La disminución de la capacidad de ejercicio y la aparición de fatiga se debe a una disminución del glucógeno muscular, tal y como cita Pradas (2007). La concentración de glucógeno es un determinante importante de la resistencia de los músculos de contracción rápida (FT) y de contracción lenta (ST). Cuando se agotan las reservas de glucógeno muscular, el flujo de carbohidratos en el ciclo de Krebs depende únicamente de la absorción de glucosa del plasma al músculo, es decir, del equilibrio entre la producción hepática y la absorción muscular. (p.69)

2.1.2.2.Las proteínas

Es muy importante que los niños y jóvenes deportistas consuman alimentos que contengan proteínas. Esto se debe a que la proteína es un nutriente que forma la base estructural y funcional del ciclo celular, permitiéndole realizar funciones clave en el cuerpo.

2.1.2.3.La glutamina

Según Delgado, la suplementación con glutamina puede estimular el sistema inmunológico, reducir el riesgo de sobreentrenamiento en atletas de resistencia y aumentar las reservas de glucógeno muscular durante la recuperación del ejercicio. Sin embargo, las bebidas que contienen glutamina no afectaron 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 contienen solo carbohidratos. (página 2).

Según el autor, citando a Vera (2004): Una declaración conjunta de 2000 respaldada por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM), la Asociación Dietética Americana (ADA) y los Dietistas de Canadá (DC) concluyeron que los requerimientos de proteínas son: superiores . Los individuos muy activos y los atletas de resistencia deben consumir de 1,2 a 1,4 g/kg/día, y los atletas de fuerza deben consumir de 1,6 a 1,4 g/kg/día (p. 67). Jeukendrup et al. (2007b) explican que los triacilglicéridos de cadena media (TGCM) se digieren y absorben más rápidamente en el intestino que los TGCL. Esto sugiere que la TGCM puede ser una fuente valiosa de energía endógena durante el ejercicio. carbohidratos. También se ha sugerido que el consumo de TGCM mejora la capacidad de ejercicio, aumenta los niveles de ácidos grasos plasmáticos y preserva el glucógeno muscular. Se ha demostrado que la disponibilidad de ácidos grasos en plasma reduce la tasa de descomposición del glucógeno muscular y retrasa la aparición de la fatiga (p. 89). Muchos autores describen que la coadministración con CHO mejora

la oxidación endógena de TGCM. El consumo de 30 g de TGCM no tuvo efecto sobre la glucogenólisis muscular y contribuyó sólo en un 7% al gasto energético. El consumo de grandes cantidades de TGCM ha provocado trastornos gastrointestinales. Por tanto, TGCM no parece tener un impacto positivo en el rendimiento como suele hacerse. (p.90).

CAPITULO III

3.1. KIOSCOS SALUDABLES

Esto se refiere a un espacio adecuado dentro de la institución educativa donde los estudiantes puedan recibir nutrientes o recibir una compensación, teniendo en cuenta la normativa sobre venta de alimentos saludables para brindarles a los estudiantes la energía que necesitan para las actividades escolares.

3.1.1. Tipos de kioscos escolares saludables:

a) kiosco básico

Es un lugar para comprar comida para comer, sencillo pero seguro.

Uno que sea más seguro, mejor implementado e incluso tenga mejores estándares sanitarios.

Alimentos para la oferta en un kiosco escolar saludable

Los alimentos servidos en los comedores deben cumplir estándares sanitarios y tener un alto valor nutricional como carbohidratos, proteínas, lípidos y aporte energético.

3.3.Loncheras saludables

Todos estos son alimentos que proporcionan nutrientes para ayudar a los estudiantes a reponer la energía que pierden durante la clase. Esta puede ser información nutricional proporcionada por un nutricionista o puede deberse a que los padres ya conocen los almuerzos saludables para llevar.

3.2.2. Importancia de una alimentación saludable (lonchera).

Tiene bastante beneficio una alimentación saludable:

Contiene muchos hábitos alimenticios en la persona

concientiza para que los niños tengan una buena alimentación.

Obtiene necesarios alimentos nutritivos para su desarrollo.

3.2.3. De qué forma tengo una alimentación saludable

Logros básicos de una buena alimentación

Preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá).

CONCLUSIONES

PRIMERO. Como saben, una nutrición adecuada es un mecanismo o proceso en el que muchos sistemas humanos se combinan para proporcionar suficiente energía para las necesidades de una persona, lo que puede denominarse función metabólica. La importancia de la nutrición aquí es que estos alimentos se consumen en las cantidades absolutas y relativas que requiere el organismo.

SEGUNDO. La importancia de una dieta equilibrada es que, además de cubrir los requerimientos de sabor y satisfacción, debe aportar nutrientes en un periodo establecido de 24 horas para mantener la función metabólica general del organismo. La persona que alimenta.

TERCERO. La actividad física está estrechamente relacionada con la nutrición, ya que la actividad física y su mantenimiento en el tiempo están determinadas por la ingesta de alimentos y por tanto por las reservas energéticas y el uso de hidratos de carbono o azúcares. Los macronutrientes dependen de la cantidad neta de sustancias añadidas a la dieta.

RECOMENDACIONES

Ofrecemos entrenadores deportivos para apoyo durante la educación física, entrenadores deportivos para los diferentes juegos de pelota y médicos deportivos para evaluar resultados en niños en edad preescolar.

Asesoramos a entrenadores, médicos y administradores de todos los deportes de pelota para crear planes de nutrición para estudiantes de primaria en función de la edad, el sexo, la actividad deportiva y el nivel de entrenamiento.

Sugerimos que los profesores de educación física responsables de seleccionar a los niños para educación física utilicen percentiles de peso para la altura basados en la edad del niño..

REFERENCIAS CITADAS

- Arasa, Gil. Manual de nutrición deportiva. España: Editorial Paidotribo. 2005. 215 p.
- Berardi, Jones y Brooks, James. “BCAA y el Rendimiento Deportivo”. 2006. Recuperado de: <http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/BCAA.pdf>.
- Centelles, Lauren. y Lancés, Leornad. “Algunos aspectos de la nutrición del deportista”. Revista Digital Efdeportes. Vol. 71. 2004. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.
- Cardinali, Diane. Manual de Neurofisiología. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. 1991. 287 p.
- Cámara, Victor y Gavini, Jason. “Fútbol: aspectos fisiológicos, antropométricos y nutricionales”. 2002. Recuperado de Lo último en nutrición: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/futbol.html>.
- Cortez R. La nutrición de los niños en edad pre-escolar. Centro de Investigación Universidad el Pacífico. 2002.
- Coyle, Edagrs. “Los Carbohidratos y el Rendimiento Deportivo”. 2001. Recuperado de Lo último en nutrición. Gatorade Sports Science Institute: <http://www.nutrinfo.com/pagina/info/carbdepo.html>.
- Del Castillo, Velarde. “La alimentación del deportista”. Revista Digital Efdeportes. Vol 3. 2004. pp. 21- 35.
- Delgado, Morey. “Fundamentación anatómico funcional del rendimiento y del entrenamiento de la Resistencia del niño y del adolescente”. Revista Motricidad. Vol 1. 1994. pp. 95-108.

- Delgado, Martín. “Nutrición, alimentación y manipulación de la dieta del deportista”. Recuperado de departamento de Educación física y deportiva. Granada: Universidad de Granad.
- García Manzo, Juan M. y Navarro Valdivieso Manuel y Ruiz Caballero José A. Bases teóricas del entrenamiento deportivo, editorial deportiva S.L. Madrid 1996.
- González, Tomas y Marcos, Luis. Fenómeno Alimentario y Fisiología del Subsistema Digestivo. Manuscrito en proceso editorial. Ciudad de La Habana: Editora Política. 2008. 435 p.
- González, Gross; Gutiérrez, Antón; Mesa, Jones; Ruiz, Juan y Castillo, Martín. “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, Tom. “Fisiología del Subsistema Digestivo”. Ciclo de conferencias de Nutrición Humana. Diplomado. Abril. Ciudad de la Habana. 2002.
- Gibala, Mauri; Hargreaves, Mim. y Tipton, Kate. Aminoácidos, Proteínas y el Rendimiento Deportivo. Revista nutricion Deportiva. 2003.
- Hernández, Gallardo & Arencibia, Román. “Proteínas: Realidad y ficción”. Revista Digital Efdeportes. Vol. 45. 2002. pp. 40-47.
- Houtkooper, Maurer, J. & Nimmo, M. “Nutrition for throwers, jumpers, and combined events athletes”. Revista: Journal of Sports Sciences. Vol. 25(1). 2007. Pp. 39-47.
- Hodgson, Michell. “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. Curso Nutrición Pediátrica. La mejor lonchera escolar. Lima. 2006 4. Manos Unidas. La lonchera escolar. Suplemento Parlante.2010.

Jeukendrup, Williams, y Wagenmakers, Antoni. “Metabolismo de las grasas durante el ejercicio”. Publice Estándar. Vol 897. 2007. pp. 70-90.

Kreider, Rogers. “Effects of protein and amino-acid supplementation On athletic performance”. SportsScience.org. 1999. Recuperado de: <http://sportssci.org/jour/9901/rbk.html>.

Leiva Xiomer y Terrado Cepeda. Centro Olímpico de estudios superiores. Aspectos específicos de la nutrición. Madrid. España. 2001. 325 p.

Lopategui, Ernest. “La función de las grasas en el ejercicio y actividad Física”. 2003. Recuperado de Nutrición deportiva:<http://www.saludmed.com/NutrDept/Lipidos/Lipids->

Martínez, Carlos y Pedron, Giner. 2010. Valoración del estado nutricional. Gastroenterología, hepatología y Nutrición pediátrica. Madrid: Ergon.

Maughan, Depiesse y Geyer, H. The use of dietary supplements by athletes. Journal: SportsSciences. 2007. 25(1).103-113 pp.

MacMillan, Numim. “Utilidad del Índice Glicémico en Nutrición”. Deportiva. Revista chil nutr. Vol 29(2). 2002. pp. 92-97.

Milano, M. Medicina del deporte. Modulo I, Parte 1. Edit. Argentina: Isis. Bs. 2001. 256 p.

OMS (Organización Mundial de la salud) “Combatamos la Obesidad Infantil- Tendencias” 2004

6. 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. 2006.
- Osorio, Davis. “Evaluación nutricional en adolescentes”. Composición corporal. Rev. Med. Vol. 40. 2001. pp. 223-232.
- Prat, Jonathan y Coll, Tomás. “Condición motriz: Vo2 max. Potencia areobica maxima, capacidad aerobica y durante la infancia y la adolescencia”. Revista Medicina de Esport. Vol. 24. 1987. pp. 261-267.
- Pradas, Fabricio. Efectos del EXPLY sobre el rendimiento deportivo y los riesgos del entrenamiento físico de larga duración. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. (2007). 115 p.
- Ramírez, Rey. Recomendaciones Nutriciones en atletas. Venezuela: Editorial Claced. 2000. 214 p.
- Reimers, Kevin; Ruud, Juan y Grandjean, Alberto. Sport nutrition In: Mellion, M.B. Officce sports medicine. Philadelfia: Hanley y Belfus. 1996. 257 p.
- Rodríguez, Marcos. 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. “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, Roberts. Nutrición y deporte en atención primaria. Madrid españa: laboratorios Norvatis. 2001. 325 p.
- Uauy, Roberto y Olivares, Roset. “Importancia de las grasas y acietes para el crecimeinto y desarrollo de los niños”. Revista Nutrición y agricultura. Vol 11. 2004. pp. 9-12.

Vargas, Coronado Xiomara. Recuperación luego de la actividad deportiva. Estadio n° 1639, julio 26 2011.

Vallejo, Carlos. Desarrollo de la condición física y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal de niños futbolistas. Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona. 2000. 120 p.

Vera, Yons. Nutrición deportiva de la teoría a la práctica. Maracaibo: Editor Busisnes. 2004. 243 p.

Walberg, Rankin. "Dietary carbohydrate as an ergogenic aid for prolonged and brief competition in sport". Revista Inst. J sport Nutr, Vol. 5 2000. pp. 13-28.

ANEXOS

Anexo 01

BEBIDAS SNACKS SALUDABLES

Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)	- Cereales envasados bajos en azúcar (hojuelas de maíz, trigo atómico, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)	- Frutos secos (maní, pasas, pecanas, almendras, etc.)
- Lácteos (yogurt, leche chocolatada, etc.)	- Bolitas de kiwicha, maca, etc.
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)	- Productos ricos en fibra: Palitos de ajonjolí, granola, etc.
SÁNDWICHES	- Maíz tostado, pop corn, habas tostadas.
- Pan con pollo	FRUTAS
- Pan con palta	- Frutas enteras deshidratadas
- Pan con tortilla	- Ensalada de frutas
- Pan con aceitunas	OTRAS PREPARACIONES
- Pan con queso fresco	- Papa con huevo
- Pan con sangrecita (relleno)	- Choclo con queso

1. CARBOHIDRATOS

Foto N°1: Cereales



Foto N°2: Legumbres



Foto N°3: Tubérculos



Foto N°4: Miele



ANEXO 2

PROTEÍNAS

Foto N°5: Carnes



Foto N°6: Pescados



Foto N°7: Huevos



Foto N°8: Lácteos

