



ESPE
UNIVERSIDAD DE LAS FUERZAS ARMADAS
INNOVACIÓN PARA LA EXCELENCIA

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA**

CENTRO DE POSGRADOS

MAESTRIA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE

**TRABAJO DE TITULACIÓN, PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO
DE MAGISTER EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

**TEMA: RECREACIÓN PEDAGÓGICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN
SALUDABLE EN NIÑOS, CASO DE ESTUDIO EDAD DE 9 A 10 AÑOS
DEL COLEGIO ALESSANDRO VOLTA.**

AUTOR: CRUZ MOLINA, PABLO ROBERTO

DIRECTOR: Ms.C. SOTOMAYOR MOSQUERA, PATRICIO RAMIRO

SANGOLQUÍ

2019



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS
MAESTRIA EN RECREACIÓN Y TIEMPO LIBRE**

CERTIFICACIÓN

Certifico que el trabajo de titulación, ***“RECREACIÓN PEDAGÓGICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN NIÑOS, CASO DE ESTUDIO EDAD DE 9 A 10 AÑOS DEL COLEGIO ALESSANDRO VOLTA”*** fue realizado por el señor ***Cruz Molina, Pablo Roberto***, el mismo que ha sido revisado en su totalidad, analizado por la herramienta de verificación de similitud de contenido; por lo tanto cumple con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, razón por la cual me permito acreditar y autorizar para que lo sustente públicamente.

Sangolquí, 10 de septiembre del 2019

Ms.C. Patricio Ramiro Sotomayor Mosquera

C.C: 1708031743



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS**

AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD

Yo, *Cruz Molina, Pablo Roberto*, con cédula de ciudadanía N° 1709253114, declaro que el contenido, ideas y criterios del trabajo de titulación: *Recreación Pedagógica y hábitos de alimentación saludable en niños, caso de estudio edad de 9 A 10 Años del Colegio Alessandro Volta* es de mi autoría y responsabilidad, cumpliendo con los requisitos teóricos, científicos, técnicos, metodológicos y legales establecidos por la Universidad de Fuerzas Armadas ESPE, respetando los derechos intelectuales de terceros y referenciando las citas bibliográficas.

Consecuentemente el contenido de la investigación mencionada es veraz.

Sangolquí, 10 de septiembre del 2019

Pablo Roberto Cruz Molina

C.C. 1709253114



**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN, INNOVACIÓN Y
TRANSFERENCIA DE TECNOLOGÍA
CENTRO DE POSGRADOS**

AUTORIZACIÓN

Yo, *Cruz Molina, Pablo Roberto*, autorizo a la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE publicar el trabajo de titulación: *Recreación Pedagógica y hábitos de alimentación saludable en niños, caso de estudio edad de 9 A 10 Años del Colegio Alessandro Volta en el Repositorio Institucional, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi responsabilidad.*

Sangolquí, 10 de septiembre del 2019

Pablo Roberto Cruz Molina

C.C. 1709253114

DEDICATORIA

A Jenny por el apoyo de siempre.

A Alegría y Juan Pablo por ser mi inspiración.

A Galo y Marcia por tener la generosidad de Dios a través de su amor de padres.

A los Cruz, complemento de mi vida.

Pablo Cruz

AGRADECIMIENTO

Un sincero agradecimiento a mi director de investigación por su dedicación y entrega de conocimientos, experiencia e información para el desarrollo del proyecto. Gracias Patricio Sotomayor.

Gracias a todos los docentes y compañeros de la maestría de Recreación y Tiempo libre por permitir una nueva forma de comprender la vida.

Gracias María Lorena Sandoval por su apoyo en la Coordinación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN	i
AUTORÍA DE RESPONSABILIDAD	ii
AUTORIZACIÓN	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
ÍNDICE de contenidos.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS	x
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
CAPÍTULO I.....	1
1. INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	1
1.1 Planteamiento del Problema	3
1.1.1 Formulación del problema.....	6
1.1.2 Delimitación del Problema.....	6
1.2 Objetivos.....	7
1.2.1 Objetivo General.....	7
1.2.2 Objetivo Específicos.....	7
1.3 Justificación e Importancia.....	7
1.4 Hipótesis	11
1.4.1 Modelo lógico.	11
1.4.2 Modelo matemático.....	11
1.4.3 Modelo estadístico.	12
1.5 Operacionalización de las variables.....	14
1.6 Diseño de la Investigación.....	16

1.6.1	Enfoque de la investigación.	16
1.6.2	Tipo de Investigación.	17
1.6.3	Población y Muestra.	18
1.6.4	Métodos de la Investigación.	19
1.6.4.1	<i>Método histórico.</i>	19
1.6.4.2	<i>Métodos lógicos.</i>	19
1.6.4.2.1	<i>Hipotético-deductivo.</i>	19
1.6.4.2.2	<i>Modelación.</i>	19
1.6.4.2.3	<i>Sistémico.</i>	20
1.6.4.2.4	<i>Dialéctico.</i>	20
1.6.4.3	<i>Métodos empíricos.</i>	20
1.6.4.3.1	<i>Método de observación.</i>	20
1.6.4.3.2	<i>Método de medición.</i>	21
1.6.4.3.3	<i>Método experimental</i>	22
1.6.5	Fuentes y Técnicas de Recolección y Análisis de la Información.	22
1.6.5.1	<i>Fuentes y Técnicas.</i>	22
1.6.6	Validación de los instrumentos de investigación.	25
1.6.7	Tratamiento y análisis estadístico de datos.	25
1.6.8	Técnicas de comprobación de hipótesis	26
1.7	Recursos Económicos	27
1.8	Presupuesto	27
1.9	Cronograma.	29
CAPÍTULO II		30
2.	MARCO TEÓRICO	30
2.1	Antecedentes investigativos.	30
2.2	Fundamentación Contextual.	32
2.3.1.1	La Recreación infantil.	37
2.3.1.2	Pedagogía recreativa	40
2.3.1.3	Recreación educativa en los niños.	42
2.3.1.4	Actividades recreativas	43

2.3.1.5	Actividades físicas recreativas	44
2.3.2.1	Malos Hábitos Alimenticios.....	48
2.3.2.2	Alimentación en el ámbito escolar.	49
2.3.2.3	Obesidad.	50
2.3.2.4	Nutrición.	51
2.3.2.5	Hábitos y estilos de vida saludable en relación a la actividad física.	59
2.4	Fundamentación Conceptual	60
2.5	Fundamentación Legal	61
CAPÍTULO III		64
3.	PROGRAMA DE RECREACIÓN PEDAGÓGICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	64
3.1	Datos informativos.....	64
3.2	Justificación del Programa.....	65
3.3	Objetivos del Programa	66
3.3.1	Objetivo General del Programa.	66
3.3.2	Objetivos Específicos del Programa.	66
3.3.3	Metodología para ejecutar el Programa.	66
3.3.4	Diseño del Programa	69
CAPÍTULO IV		77
4.	ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS	77
4.1	Resultados del diagnóstico de los Hábitos de Alimentación y Actividad Física	77
4.2	Análisis Encuesta de Intereses y Preferencias	79
4.3	Análisis e Interpretación Entrevista a los Expertos	81
4.4	Resultados Evaluación de la sesión de juego	88
4.5	Asistencia Programa Recreativo Escolar “RecreaSalud”	91
4.6	Características de la muestra.....	92
4.7	resultados Pre-Test y Post-Test	92
4.8	Resultados Satisfacción y Evaluación	99
4.9	Análisis de los resultados	105
CAPÍTULO V		107
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	107

5.1 Conclusiones	107
5.2 Recomendaciones	109
BIBLIOGRAFÍA	111

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Variable independiente: Programa de recreación pedagógica nutricional</i>	15
Tabla 2 <i>Variable dependiente: Hábitos de alimentación saludable</i>	16
Tabla 3 <i>Recursos Económicos</i>	27
Tabla 4 <i>Presupuesto</i>	28
Tabla 5 <i>Cronograma de Actividades</i>	29
Tabla 6 <i>Categorías de Recreación</i>	39
Tabla 7 <i>Nutrientes esenciales para el ser humano</i>	54
Tabla 8 <i>Ingesta recomendada de alimentos Edad 0 a 15 años</i>	56
Tabla 9 <i>Ingesta recomendada de vitaminas Edad 0 a 15 años</i>	56
Tabla 10 <i>Metodología del Programa</i>	68
Tabla 11 <i>Programa General Semana 1</i>	70
Tabla 12 <i>Programa General Semana 2</i>	71
Tabla 13 <i>Programa General Semana 3</i>	72
Tabla 14 <i>Programa General Semana 4</i>	73
Tabla 15 <i>Programa Especifico Diario</i>	74
Tabla 16 <i>Resultados cuestionario de hábitos de vida saludables</i>	78
Tabla 17 <i>Resultados cuestionario de evaluación de la sesión de juego</i>	89
Tabla 18 <i>Registro de asistencia al programa Recresaludd</i>	91
Tabla 19 <i>Muestra Pre-Test y Post Test</i>	92
Tabla 20 <i>Resultados del Pre Test y Post Test</i>	93
Tabla 21 <i>Calculo de la Chi Cuadrada</i>	95
Tabla 22 <i>Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado</i>	97
Tabla 23 <i>Grado de importancia</i>	100
Tabla 24 <i>Apreciación del programa</i>	101
Tabla 25 <i>Importancia de alimentos</i>	102
Tabla 26 <i>Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado</i>	103
Tabla 27 <i>Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado</i>	104

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1</i> Árbol de Problemas.....	5
<i>Figura 2</i> Funciones principales de los nutrientes.....	55
<i>Figura 3</i> Pirámide alimentaria	57
<i>Figura 4</i> Marco conceptual de la Seguridad Alimentaria Nutricional.....	58
<i>Figura 5</i> Apreciación desarrollo de hábitos alimenticios	79
<i>Figura 6</i> Apreciación de interacción nutrición y actividades recreativas	80
<i>Figura 7</i> Apreciación de tipos de actividades recreativas.....	81
<i>Figura 8</i> Grado de importancia.....	100
<i>Figura 9</i> Apreciación del programa	101
<i>Figura 10</i> Apreciación de tipos de actividades recreativas.....	102
<i>Figura 11</i> Apreciación de tipos de actividades recreativas.....	103
<i>Figura 12</i> Apreciación de tipos de actividades recreativas.....	104

RESUMEN

El presente proyecto comprende en demostrar la eficacia de la aplicación del programa nutricional construido con actividades recreativas en el fomento de hábitos de alimentación saludable en niños de 9 - 10 años del Colegio Alessandro Volta, partiendo en que el desorden al alimentarse producido por hábitos mal habidos, ha desencadenado en la población un incremento en las enfermedades no transmisibles. Es necesario priorizar el desarrollo verdadero e integral de un pueblo y una parte de ello es precisamente tener a su población bien alimentada. Con miras a lograr este objetivo, la recreación lúdica es una herramienta que correctamente empleada, permite que se asimilen los conocimientos en la formación de hábitos de alimentación saludable de una forma libre, espontánea y con disfrute. Parte de este trabajo incluye la propuesta de un programa nutricional con actividades lúdicas para demostrar afirmativamente que de esta manera los niños de 9-10 años mejoran sus hábitos alimenticios. Se muestra, además, un pre y post test de evaluación de hábitos de alimentación y sedentarismo con una herramienta avalada por un grupo de expertos en nutrición humana. El programa se ejecutó en 20 sesiones de 60 minutos, donde se realizó actividades artísticas, lúdicas, expresión manual y de actividad física, de acuerdo a los resultados obtenidos de aplicar la prueba de la Chi Cuadrada, con un nivel de confianza del 95%, se encontró una mejora en los hábitos de la muestra de estudio, demostrando la eficacia y viabilidad del programa, siendo un gran aporte la presente investigación.

PALABRAS CLAVES:

- **HÁBITOS ALIMENTICIOS,**
- **RECREACIÓN,**
- **ACTIVIDADES LÚDICAS.**

ABSTRACT

The present project includes demonstrating the effectiveness of the application of the nutritional program built with recreational activities in the promotion of healthy eating habits in children aged 9 - 10 years of the Alessandro Volta School, starting from the disorder of feeding produced by bad habits, has triggered an increase in noncommunicable diseases in the population. It is necessary to prioritize the true and integral development of a people and a part of it is precisely to have its population well fed. In order to achieve this goal, recreational recreation is a tool that correctly used, allows knowledge to be assimilated in the formation of healthy eating habits in a free, spontaneous and enjoyable way. Part of this work includes the proposal of a nutritional program with recreational activities to demonstrate affirmatively that in this way children of 9-10 years improve their eating habits. It also shows a pre and post test of evaluation of eating habits and sedentary lifestyle with a tool endorsed by a group of experts in human nutrition. The program was executed in 20 sessions of 60 minutes, where artistic, recreational, manual expression and physical activity activities were carried out, according to the results obtained from applying the test Chi Cuadrada with a confidence level of 95%. improvement in the habits of the study sample, demonstrating the effectiveness and viability of the program, being a great contribution to the present investigation.

KEYWORDS:

- **FEEDING HABITS,**
- **RECREATION,**
- **PLAYFUL ACTIVITIES.**

CAPÍTULO I

1. INTRODUCCIÓN AL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

En la actualidad las estadísticas de incidencia de enfermedades producidas por los malos hábitos de alimentación se han incrementado a niveles alarmantes, de acuerdo a los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional de Nutrición y Salud, ENSANUT, informa que al momento se encuentra la prevalencia de obesidad y sobrepeso en un 29,9 % en el grupo etario de 5 a 10 años. (Instituto Nacional de Estadística y Censos, 2014)

Las causas del incremento como indica el informe de ENSANUT, son los malos hábitos de alimentación y el sedentarismo, por lo tanto es necesario dar a niños herramientas que mejoren sus hábitos de alimentación, lo cual producirá una mejora en la salud de los mismos.

Además según el estudio realizado en el Centro de investigación Alimentos y Ciencia, de Barcelona, se indica que los individuos formados en hábitos de alimentación saludable con técnicas recreativas, potencian la aplicación de buenas prácticas en su nuevo estilo de vida, al contrario de aquellos que se formaron mediante la obtención de conocimientos de la forma tradicional. (Fundación Alicia, 2016)

Mediante un sondeo preliminar en el grupo de estudio se pudo constatar que los niños presentan desordenes al momento de ingerir sus alimentos, a esto se suma el sedentarismo que tienen luego de sus actividades escolares en sus respectivos hogares.

Es así que en el año 2014, la situación nutricional de los niños de 9 a 10 años se mantuvo prácticamente estable, alcanzando un porcentaje de 30,03 % de déficit nutricional; de donde se desprende que la acción de los programas implementados para la atención nutricional de este sector poblacional, no han logrado resultados significativos.

La nutrición determina el desarrollo integral del ser humano, por lo tanto la importancia de hacerlo desde la infancia asegura una mejor salud y un desarrollo físico apropiado. El crecimiento infantil es el resultado del tipo de alimentación y cuidado que la niña o el niño recibe en los primeros años de vida. Una ingesta de alimentos inferior, en cantidad y calidad a la que necesita diariamente, produce desnutrición crónica y se detecta cuando la talla del niño/a es menor que la correspondiente para su edad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), tras varias investigaciones en países culturalmente diferentes y con variedad étnica, determinó que en los primeros 5 años el crecimiento de niñas y niños era similar alrededor del mundo, si se cumplían con las siguientes condiciones: eran amamantados, tenían las necesidades fisiológicas satisfechas y el ambiente apoyaba su desarrollo. (Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, 2017)

La entidad gubernamental se ha preocupado en diseñar parámetros o estándares de crecimiento ideales para niñas y niños, sin embargo su cumplimiento depende de la alimentación y del ambiente en el que se desarrolla el infante.

1.1 Planteamiento del Problema

El desorden al alimentarse producido por hábitos mal habidos, ha desencadenado en la población un incremento en las enfermedades, de acuerdo a lo publicado en el Ministerio de Salud Pública, por lo tanto se plantea el cómo problema principal los malos hábitos alimenticios son producto de muchos factores como la creciente industria alimentaria que busca réditos con productos de bajo costo y poca calidad nutricional. Sumándose a esto la falta de tiempo, deseo o conocimiento de la población acerca de formas de preparar alimentos, desconocimiento de las bondades o carencias de la ingesta de los alimentos procesados, así como la influencia del marketing e incluso de aspectos culturales.

Los malos hábitos alimenticios reforzados por el incremento del sedentarismo debido a cambios del estilo de vida de las personas que habitan en las ciudades, sobre todo, trae como consecuencia poblaciones con un gran porcentaje de gente enferma.

Si bien, el desequilibrio en la ingesta de niveles altos de azúcar, sal y grasas saturadas, han llevado al estado ecuatoriano a prender las alarmas en cuanto a prevención, existen ingredientes químicos muy peligrosos en los alimentos procesados que aún no tienen ninguna restricción.

Es necesario priorizar el desarrollo verdadero e integral de un pueblo y una parte de ello es precisamente tener a su población bien alimentada. Con miras a lograr este objetivo, la recreación lúdica es una herramienta que correctamente empleada, permite que se asimilen los conocimientos en la formación de hábitos de alimentación saludable de una forma libre, espontánea y con disfrute.

Parte de este trabajo incluye la propuesta de un programa nutricional con actividades lúdicas para demostrar afirmativamente que de esta manera los niños de 9-10 años mejoran sus hábitos alimenticios y se genera un incremento en su actividad física.

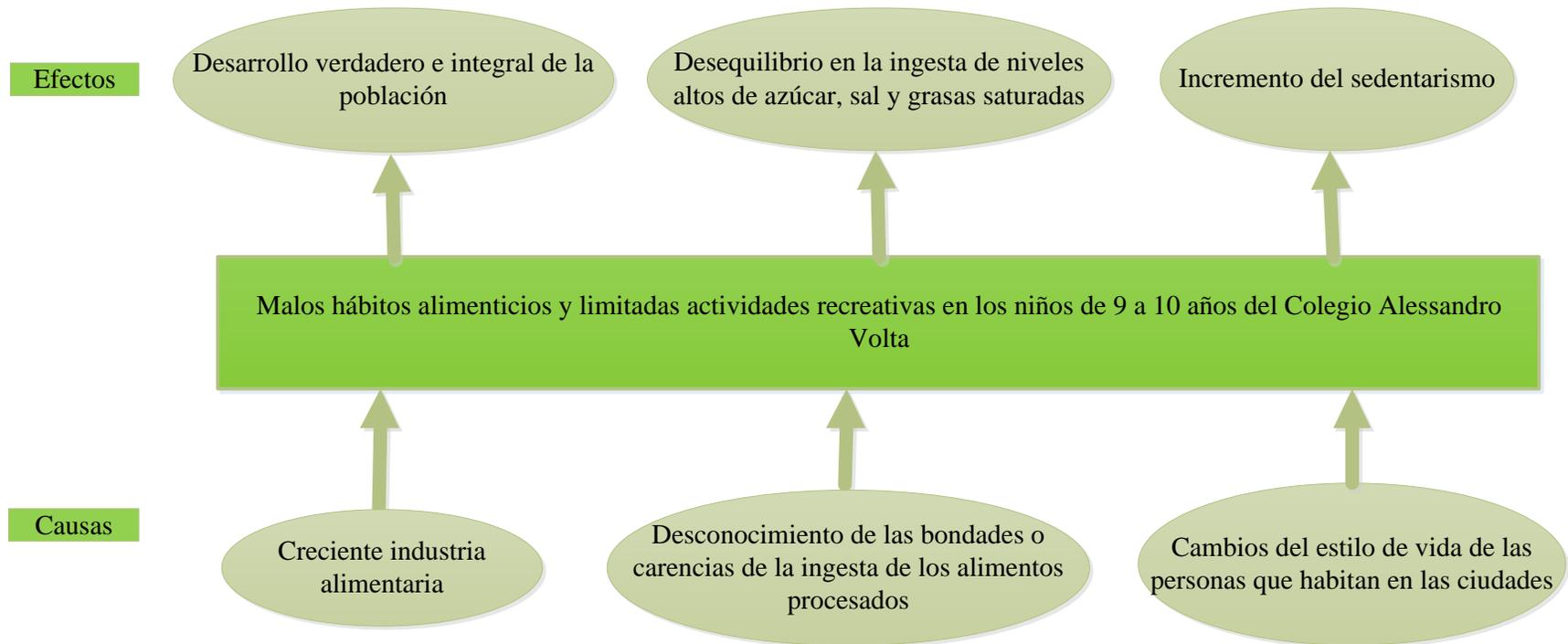


Figura 1 Árbol de Problemas

1.1.1 Formulación del problema.

¿Cómo aportaría la aplicación de un programa de recreación para fomentar hábitos de alimentación saludable en niños de 9 - 10 años del Colegio Alessandro Volta?

1.1.2 Delimitación del Problema.

El proyecto se delimita de acuerdo a los siguientes parámetros:

- Campo: Recreación y Tiempo Libre
- Área de intervención: Niños y niñas de edades de 9 a 10 años que estudian en el Colegio Alessandro Volta.
- Aspecto: Planificación Financiera
- Espacial: Ciudad de Quito, Parroquia de Nayón donde se ubica el Centro Educativo Alessandro Volta.
- Temporal: Año 2018
- Tiempo de estudio: Marzo -Noviembre 2018

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo General.

Demostrar la eficacia de la aplicación del programa nutricional construido con actividades recreativas en el fomento de hábitos de alimentación saludable en niños de 9 - 10 años del Colegio Alessandro Volta.

1.2.2 Objetivo Específicos.

- Fundamentar teóricamente la relación de la recreación y los factores que inciden en la formación de hábitos de alimentación saludable.
- Diagnosticar los hábitos de alimentación y sedentarismo de los niños de 9 -10 años del Colegio Alessandro Volta.
- Elaborar el programa de nutrición con actividades enmarcadas en la teoría de la recreación.
- Aplicar el programa de nutrición con actividades enmarcadas en la teoría de la recreación.
- Evaluar los resultados y declarar sus conclusiones con respecto a la hipótesis planteada.

1.3 Justificación e Importancia

En el informe de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, ENSANUT-ECU, se evidencia con respecto a la encuesta nacional de situación alimentaria, nutricional y de Salud de 2014, un incremento en la prevalencia de enfermedades que son consecuencia de un desorden en la ingesta de alimentos y sedentarismo. Las tasas de prevalencia de obesidad y sobrepeso que se presentan en los resultados son extremadamente altas, teniendo entre los escolares (29,9%) adolescentes (26%) y adultos menores de 60 años (62,8%). Adicionalmente 268.492 ecuatorianos de entre 10 y 59 años sufren de diabetes tipo 2 (Ministerio de Salud Pública , 2014).

La diabetes tipo 2, es aquella que se adquiere por un desequilibrio nutricional, rico en grasas, produciendo que la insulina que procesa los azúcares en el organismo, deje de hacer su función y exista una hiperglucemia (Chavez, 2012).

De las personas que no presentan diabetes, el 40% tienen la posibilidad de contraer ésta enfermedad. Existe un número importante de prevalencia de hipertensión y síndrome metabólico. Es importante resaltar, que en el mismo informe se describe que la ingesta de alimentos que realizan los habitantes ecuatorianos, lo hacen de una forma desordenada en horarios, desequilibrio nutricional y a esto se le suma el incremento de inactividad física. (Ministerio de Salud Pública , 2014)

En el Plan Nacional Toda una Vida 2017-2021, en el eje 1, indica lo derechos para el ciudadano durante toda la vida, en el cual se plantea el objetivo 1, que esboza su meta de revertir la tendencia de la incidencia de la obesidad y sobrepeso en niños/as de 5 a 11 años al 26%:

Como también la igualdad de oportunidades donde se garantice una vida digna para todas las personas y en la Política 1.3 anota:

Combatir la malnutrición, erradicar la desnutrición y promover hábitos y prácticas de vida saludable, generando mecanismos de corresponsabilidad entre todos los niveles de gobierno, la ciudadanía, el sector privado y los actores de economía popular y solidaria, en el marco de la seguridad y soberanía alimentaria. (Secretaría Técnica Plan Toda una Vida, 2017)

El aporte que efectuaría el desarrollo de este trabajo investigativo, es el de promover una cultura de alimentación saludable por medio de buenos hábitos de consumo alimenticio y actividad física; el cual se llevará a cabo mediante estrategias creativas dentro del campo de la recreación y la construcción del conocimiento y formación de hábitos de alimentación saludable, tal y como lo señala la (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 2007), en un informe sobre la construcción de un estilo de alimentación saludable.

“En el (Jardín de Infantes N° 214) de Uruguay, realizaron un llamado a instituciones de educación inicial, públicas o privadas del país que trabajaran en contextos de alimentación saludable, pobreza rural o urbana para la presentación de proyectos innovadores en el tema de Atención y Educación de la Primera Infancia (AEPI).” (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 2007)

De igual manera, en una investigación exploratoria se pudo constatar una experiencia del Instituto de Investigación Alimentación y Ciencia, de Barcelona, el cual promueve un programa llamado TAS (Tú, Alicia y Salud), que interviene y promueve hábitos saludables en jóvenes de entre 10 y 15 años de 79 escuelas públicas y privadas de todas las comunidades autónomas españolas. La postura del programa TAS es que la cocina sea una herramienta para mejorar la alimentación, conjuntamente con el fomento de la actividad física. Las edades para aplicar este programa son las etapas de la niñez y la adolescencia, donde los niños y jóvenes adquieren independencia para tomar decisiones sobre los alimentos que consumen dentro de una autonomía financiera y de tiempo libre cada vez mayor. El proceso del programa TAS, se basa en una metodología lúdica de retos y talleres interactivos, monitoreados por un chef y una nutricionista. El programa fue galardonado con el premio al mejor programa de alimentación y actividad física de la Agencia de Salud Pública del Gobierno Catalán, debido a los resultados que arrojó el estudio realizado en el 2014 donde se evidenció que los hábitos de ingesta con productos saludables mejoraron en los adolescentes en mención. (Fundación Alícia, 2012)

Igualmente se ha observado, el Colegio Alessandro Volta, el cual, se encuentra ubicado en la parroquia de Nayón, cuenta con una población escolar de 190 estudiantes, dentro de los cuales, 16 están en las edades de 9-10 años. El colegio cuenta con áreas de entretenimiento en un ambiente campestre.

Se mantuvo una entrevista exploratoria con la directora del centro educativo, la cual se pudo comentar lo necesario de realizar este estudio para fomentar una calidad de vida y además de la importancia de que el programa sea estructurado como parte de las competencias adquiridas

en el proceso de formación de los adolescentes. El combinar el programa de nutrición con estrategias de recreación, tendría buenos resultados (Michelli, 2016).

1.4 Hipótesis

1.4.1 Modelo lógico.

La aplicación de un programa de nutrición, construido con actividades recreativas afines, incide positivamente en el fomento de hábitos alimentación saludable de los niños de 9 - 10 años del Colegio Alessandro Volta.

1.4.2 Modelo matemático.

- Hipótesis Nula

Ho: El programa de nutrición propuesto diseñado con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable no contribuye a fomentar mejores hábitos en la alimentación en los niños caso de estudio edad de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta.

- Hipótesis alternativa

H1: Si el valor de Chi cuadrado calculado es menor o igual que el Chi cuadrado crítico, entonces se acepta la hipótesis nula, caso contrario no se la acepta y se acepta la hipótesis planteada en el modelo lógico. El programa de nutrición propuesto diseñado con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable contribuye a fomentar mejores hábitos en la alimentación en los niños caso de estudio edad de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta.

$$\text{Chi cuadrado calculado} \leq \text{Chi cuadrado crítico}$$

1.4.3 Modelo estadístico.

El estudio es longitudinal con 2 medidas de análisis como son el pre-test y post-test al comparar los valores numéricos obtenidos correspondientes al cumplimiento del buen hábito alimenticio antes y después de la implementación del programa de nutrición con actividades recreativas, se utiliza estadística paramétrica como es la prueba Chi Cuadrada para muestras relacionadas, donde la fórmula estadística consiste en:

$$X^2_c = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Dónde:

X^2_c = Valor de Chi Cuadrado

f_o = Frecuencia del valor observado, valor de los totales del cumplimiento de los buenos hábitos alimenticios obtenidos antes y después de la aplicación del programa.

f_e = Frecuencia del valor esperado

Para obtener el valor de la Chi cuadrada crítico se debe determinar los grados de libertad y se aplica la siguiente fórmula para obtener el grado de libertad:

$$v = (Cf - 1)(Cc - 1)$$

v = Grado de libertad

Cf = Cantidad de filas

Cc = Cantidad de columnas

Aplicando los datos se obtiene:

$$v = (CF - 1)(Cc - 1)$$

Se calcula el valor del parámetro, considerando un nivel de significancia de 0,05

$$p = 1 - ns$$

Donde:

p = Valor del parámetro

ns = Nivel de significancia

Remplazar valores:

$$p = 1 - 0,05$$

Entonces:

$$p = 0,95$$

Con la finalidad de determinar que los datos proceden al considerar una distribución normal mediante la utilización de la prueba de Shapiro Wilk, que indica que es para muestra pequeñas menores a 30 individuos. Considerando que para p el valor es $\geq \alpha$ se sabe que los datos corresponden a una distribución normal, en el caso de que el valor de p es $< \alpha$, los datos no proviene de una distribución normal, sabiendo que $\alpha=0,05$.

1.5 Operacionalización de las variables

En el estudio se hace necesario identificar las variables de investigación, de donde se conoce que la variable dependiente los hábitos de alimentación saludable y como variable independiente un programa de recreación pedagógica nutricional.

Tabla 1*Variable independiente: Programa de recreación pedagógica nutricional*

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	INSTRUMENTOS
Programa de recreación pedagógica	Conjunto de actividades recreativas en donde se enmarca la utilización de juegos como herramienta metodológica para el desarrollo de programas de educación alimentaria nutricional dirigidos a población infantil en edad escolar.	Actividades recreativas Socio-emocional	Cumplimiento de actividades Tiempo y frecuencia de realización de las actividades Porcentaje de destrezas desarrolladas	Cuestionario de evaluación de sesión de juego (Garaigordobil, 2005)
		Métodos de aprendizaje	Eficiencia en la metodología	
		Talleres de preparación de comida saludable	Porcentaje de aprendizaje	Cuestionario de satisfacción y evaluación

Tabla 2*Variable dependiente: Hábitos de alimentación saludable*

VARIABLE	CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Hábitos de alimentación saludable	Comprende las actividades que fomenta, enseña y practica principios básicos de alimentación nutritiva y saludable desde la infancia, acompañados de actividades físicas que mejoren su salud. Los alimentos que se ingieren deben proporcionar la cantidad adecuada de proteínas y energía para que el crecimiento y desarrollo de actividades cotidianas.	Hábitos de consumo Salud	Niveles satisfactorios de calorías Hábito desarrollado	Encuesta de hábitos de alimentación y actividades para tener una buena salud (Guerrero, López, Villaseñor, & Guitérrez, 2014) Guía de observación (Garaigordobil, 2005)

1.6 Diseño de la Investigación

1.6.1 Enfoque de la investigación.

Se emplea el diseño pre-experimental de medidas repetidas pre test-pos test, longitud en el tiempo, de tipo mixto cuantitativo y cualitativo.

El enfoque de la investigación corresponde al mixto al utilizar el cuantitativo y cualitativo.

La investigación posee un componente cuantitativo en el que, a partir de los instrumentos utilizados, se analizarán estadísticamente los datos y se interpretarán a la luz de los objetivos generales y las bases teóricas que fundamentan el estudio.

Así mismo, el estudio tiene un enfoque cualitativo ya que “se enfoca en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto”, llevándose a cabo por medio de una técnica de entrevista a grupos focales (Ruiz Olabuénaga, 2012).

1.6.2 Tipo de Investigación.

El presente estudio es una investigación de campo, por cuanto pretende un análisis sistemático del problema con el propósito de descubrirlo, atender su naturaleza y factores constituyentes, mediante este tipo de indagación los datos son recogidos en forma en el sitio.

Además se utiliza una investigación exploratoria, descriptiva y correlacional, de donde se resalta que el tipo de investigación descriptivo aporta con un mayor alcance a la presente investigación, ya que se propone indagar los valores en que se manifiestan las variables estudiadas, por esa razón que los instrumentos no reflejan manipulaciones ni cambios en las

variables para la inferencia de conclusiones posteriores, en base a diseños transaccionales descriptivos que tienen como objetivo indagar la incidencia y los valores en que se manifiesta una o más variables.

Finalmente el diseño de investigación corresponde al correlacional considerando el concepto expuesto por (Morris & Maisto, 2005), “La investigación correlacional se utiliza para investigar la relación, o correlación, entre dos o más variables. Es útil para aclarar las relaciones entre variables preexistentes que no pueden examinarse por otros medios.”

Al relacionar las variables identificadas en la problemática que mediante la propuesta de actividades que deben implementarse mediante el Programa de Recreación Pedagógica se pueda influir en la mejora de los hábitos de alimentación para los niños, de tal manera que su nutrición sea más saludable, identificando las causas que generan para que mediante el programa se pueda disminuir el efecto, siendo un proceso que interviene lo experimental y descriptivo.

1.6.3 Población y Muestra.

La población de estudio corresponde a los niños de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta, que corresponde a 16 individuos al ser una cantidad finita y menor a 30 no se requiere de obtener una muestra por lo tanto, la muestra será el mismo universo, es decir la cantidad de estudiantes que se encuentran en este grupo etario no amerita sino realizar el estudio tomando en cuenta la totalidad del universo.

1.6.4 Métodos de la Investigación.

1.6.4.1 Método histórico.

En la presente investigación se emplea el método histórico puesto que permite implementar los programas, estrategias y la metodología oportuna relacionada con actividades recreativas de tal manera que pueda mejorar sus hábitos de alimentación, en los niños y niñas del Colegio Alessandro Volta, utilizando el procesamiento de análisis y síntesis.

1.6.4.2 Métodos lógicos.

1.6.4.2.1 Hipotético-deductivo.

El método utilizado es el hipotético-deductivo que permite establecer la hipótesis y la deducción puesto que parte de lo general, es decir la problemática definida a lo particular como es definir como la aplicación de un programa de nutrición recreativo, puede conseguir mejorar los hábitos alimenticios del segmento de estudio.

1.6.4.2.2 Modelación.

Se utiliza el método de modelación para el realizar el programa de recreación para generar buenos hábitos de alimentación, como modelo para aplicarlo en el caso de estudio.

1.6.4.2.3 Sistémico.

Se utiliza el método sistémico para la elaboración del programa de recreación que tenga impacto en la forma de alimentarse correctamente, disgregando los hábitos de consumo que tienen para que mediante las actividades recreativas propuestas se pueda generar un estilo de vida saludable en los niños y niñas del segmento de estudio.

1.6.4.2.4 Dialéctico.

El método dialéctico permitió relacionar las variables de investigación, es así que la propuesta del programa pueda aportar a mejorar los hábitos de alimentación, siendo importante recurrir al procedimiento de deducción e inducción, estableciendo como la práctica de actividades recreativas en función de una correcta manera de alimentarse permita tener niños con buenos hábitos.

1.6.4.3 Métodos empíricos.

1.6.4.3.1 Método de observación.

Se utiliza las siguientes técnicas:

- Técnica de cuestionario a niños de 9 a 10 años, que consiste en elaborar el instrumento de investigación en base a preguntas que se aplica.
- Técnica de entrevista a expertos que se basa en la formulación de preguntas abiertas a profesionales del área de estudio.
- Guía de observación, comprende el cuestionario de evaluación de la sesión de juego expuesta por (Garaigordobil, 2005), adaptado a la presente investigación.
- Técnica de encuesta a los escolares para medir la satisfacción del programa una vez que este implementado.

1.6.4.3.2 Método de medición

En el presente estudio se aplica la estadística paramétrica denominada la Prueba de Chi Cuadrada, con lo cual se puede comparar los resultados obtenidos de la aplicación del pre-test y pos-test antes y después de la implementación del programa.

Como se indicó anteriormente para medir la dimensión de los hábitos de alimentación se aplica la encuesta de hábitos de alimentación y actividades para tener una buena salud (Guerrero, López, Villaseñor, & Guitérrez, 2014)

Para medir las dimensiones de las actividades recreativas pedagógicas se utiliza la metodología de (Garaigordobil, 2005), en lo expuesto en su texto en su texto donde se relaciona la conducta prosocial para prevenir la violencia.

1.6.4.3.3 Método experimental

En la presente investigación se utiliza el método experimental que de acuerdo a (Arnau, 1994) “se caracteriza por el control establecido en la situación de observación, en definitiva se trata de una estrategia en la que los datos se obtienen creando las condiciones específicas para que se produzcan los fenómenos que son objeto de estudio”, es así que implica la aplicación de técnicas como la observación, manipulación y registro de datos respecto a las variables dependiente e independiente, además al aplicar lo propuesto en (Garaigordobil, 2005), para luego intervenir en el programa de recreación pedagógica nutricional en un periodo de 20 sesiones, donde se puede desarrollar el hábito para una adecuada alimentación.

1.6.5 Fuentes y Técnicas de Recolección y Análisis de la Información.

1.6.5.1 Fuentes y Técnicas.

Las fuentes de recolección de información se basan en la utilización de dos fuentes de información:

- Las fuentes primarias como:

- a. La observación: Se entiende como el proceso mediante el cual se perciben deliberadamente ciertos rasgos existentes en la realidad por medio de un esquema conceptual previo y con base en cierto propósitos definidos generalmente por una conjetura que se quiere investigar. (Mendez, 2001). A través de este procedimiento se obtendrán las características que dimensionan al planteamiento del problema.
- b. La encuesta: Mediante este instrumento de investigación compuesto por preguntas cerradas y de opción múltiple se evalúa los hábitos de consumo de la población objetivo con la finalidad de describir y caracterizar cada uno de los elementos que conforman el esencia de estudio precisando así las causas y los efectos del problema, el formato de la encuesta se presenta en el Anexo 1.
- c. La entrevista: Se realiza un entrevista a dos expertos del área de estudio considerando que su aporte es primordial para el proyecto, puesto que por su experiencia se puede determinar estrategias para mejorar el hábito en la comida en la realización de actividades de recreación, destinada al nutricionista, y para conocer la pedagogía adecuada se busca un pedagogo, por lo tanto, se elabora un cuestionario de preguntas abiertas el cual se encuentra expuesto en el Anexo 2 y 3 respectivamente, mediante una entrevistas informal se procede a obtener la información.
- d. Aplicación de actividades recreativas expuesta por (Garaigordobil, 2005)

- e. Los expertos corresponden a profesionales del área tanto de nutrición como de recreación a continuación se presenta una breve descripción de dichos profesionales.
- Alexis Estrella Irazabal, Gastrónomo Docente de la Carrera de Gastronomía de la Universidad UTE.
 - Cristina Espinoza, docente con estudios en Parvularia en la Universidad Central del Ecuador y Posgrado en Recreación y Tiempo Libre por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.
- f. Focus Group: Esta técnica de recolección de información permite captar el accionar de las personas en un momento o circunstancia dada, por lo tanto es necesario aplicar un check list el mismo que se presenta en el Anexo 4.
- g. Aplicación del cuestionario de satisfacción y evaluación de la participación del programa Anexo 5.
- Las fuentes secundarias: Es importante buscar fuentes de entidades gubernamentales que permitan proporcionar información relevante al proyecto, considerando el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, Ministerio de Salud, Fundación Alicia, entre otras entidades públicas y privadas; de la misma manera se indaga publicaciones indexadas concernientes al tema de investigación.

1.6.6 Validación de los instrumentos de investigación.

Para el diseño del instrumento de investigación como es la encuesta se basa en la investigación realizada por (Guerrero, López, Villaseñor, & Guitierrez, 2014) , en la que se diseña el siguiente cuestionario con la finalidad de medir los hábitos de vida saludables, de alimentación y de actividad física en el segmento de niños de edades entre 8 a 12 años, considerando que el presente proyecto se encuentra dentro de este segmento de estudio, en donde se aplica el concepto de alfa cronbach obteniéndose un valor de 0,5 siendo aceptable la misma para poder aplicarla.

“El análisis de los ítems, agrupados en los dominios, permite observar que todos ellos están contribuyendo a la estabilidad del instrumento. La correlación de Pearson ítem-dimensión fue $>0,522$; la correlación ítem-total de ítems fue $>0,306$.” (Guerrero, López, Villaseñor, & Guitierrez, 2014)

Por lo tanto, al obtener un nivel de confiabilidad y estabilidad se puede utilizar el instrumento en el presente estudio.

1.6.7 Tratamiento y análisis estadístico de datos.

Para la aplicación de la investigación y evaluación de la misma se solicita el permiso respectivo al Colegio Alessandro Volta para la participación del grupo de niños y niñas entre la

edad de 9 a 10 años, a los cuales se les realiza la encuesta respecto a los hábitos de alimentación, para luego ofrecer la capacitación respectiva en el periodo de 20 sesiones donde se considera que el hábito se ha desarrollado, posterior se aplica el pos-test.

Finalmente, ya recolectados los datos el procedimiento siguiente consiste, en ordenarlos, clasificarlos y procesarlos, mediante el software Excel con lo cual se puede obtener tablas y gráficos estadísticos, para su debida incorporación en el trabajo, a través de una coordinada relación y redacción por ser de carácter secundarios; siendo necesario para ello el empleo la técnica del resumen analítico que contribuye en el proyecto a desarrollar el análisis pertinente al hecho estudiado facilitándole al investigador darle respuesta a su interrogante en estudio.

Además para aceptar la hipótesis planteada en cuanto a determinar si hubo o no diferencias significativas en los hábitos de alimentación después de la aplicación del programa, se emplea la prueba estadística Chi Cuadrada para muestras relacionadas con un nivel de confianza del 95%.

1.6.8 Técnicas de comprobación de hipótesis

Por lo tanto, para analizar la variable independiente se requiere una entrevista a los expertos para recolectar información sobre la cantidad y calidad de saberes asociados a la nutrición y actividades recreativas de los niños del segmento de estudio, a los que se someter a la investigación.

La variable dependiente, que es la que tiene un efecto según la variable independiente, deberá ser medida con un pre test y un pos test para dar un criterio de evaluación sobre la influencia de la una variable sobre la otra, por lo tanto se aplican pruebas pre y post.

El pre test comprende el cuestionario de preguntas para conocer el hábito en alimentación y actividades recreativas, para luego aplicar el post test mediante un focus group aplicado al grupo de estudio tomando en cuenta el manual de evaluación del Programa Mundial de Alimentos en donde se puede mostrar la forma de alimentarse, la frecuencia de ingesta, los tipos de cocción utilizados, dónde se alimentan, la actividad física, etc. (Programa mundial de alimentos, 2009)

1.7 Recursos Económicos

Los recursos económicos están conformados como se indica en la tabla.

Tabla 3
Recursos Económicos

DESCRIPCIÓN	COSTO
Recursos personales	\$ 2.400
Recursos de la institución	\$ 0
TOTAL	\$2.400

1.8 Presupuesto

Es importante indicar que el presupuesto es financiado con recursos propios, el cual es el siguiente.

Tabla 4

Presupuesto

DESCRIPCIÓN	COSTO
Fase 1	\$ 200
Compilación de datos bibliográficos. Estructuración teórica de la investigación	
Fase 2	\$ 200
Evaluación. Pre Test	
Fase 3	\$ 1.000
Aplicación de la propuesta	
Fase 4	\$ 200
Evaluación	
Post Test	
Fase 5	\$ 800
Elaboración de trabajo final	
TOTAL	\$2.400

1.9 Cronograma

El cronograma propuesto para este trabajo de investigación es el siguiente:

Tabla 5

Cronograma de Actividades.

ACTIVIDADES	MES 1	MES 2	MES 3	MES 4	MES 5	MES 6
Fundamentar teóricamente la relación de la recreación y los factores que inciden en la formación de hábitos de alimentación saludable.						
Diagnosticar los hábitos de alimentación y sedentarismo de los niños de 9 -10 años del Colegio Alessandro Volta.						
Elaborar el programa de nutrición con actividades enmarcadas en la teoría de la recreación.						
Aplicar el programa de nutrición con actividades enmarcadas en la teoría de la recreación.						
Evaluar los resultados y declarar sus conclusiones con respecto a la hipótesis planteada.						
Presentación del Trabajo Final						
Preparación y defensa oral de la investigación						

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

El presente capítulo corresponde a la fundamentación teórica que sustenta la presente investigación, en lo que respecta a los hábitos alimenticios y las técnicas recreacionales para que pueda tener impacto en el proceso de enseñanza aprendizaje, partiendo de los antecedentes investigativos en cuanto a proyectos similares relacionados con el tema de estudio.

Posterior se sustenta la recreación educativa en contexto mundial, de tal manera de conocer los factores que intervienen en los hábitos que adoptado el ser humano respecto a su alimentación y actividades recreativas, de esta manera se analiza los elementos teóricos en cuanto a la temática, resaltando como la calidad nutritiva puede aportar al crecimiento y buen desarrollo de los niños para las siguientes etapas de crecimiento.

Finalmente se sustenta con conceptos relevantes que son necesarios para la comprensión del lector, fundamentándose además legalmente, en cuanto a conocer la normativa que apoya a la creación de buenos hábitos de alimentación.

2.1 Antecedentes investigativos

Para sustentar el proyecto se busca proyectos similares y relacionados con la temática, detectándose los siguientes:

Tema: Efectos de la aplicación de un proyecto de recreación dirigido a mejorar la salud del Adulto Mayor del Hogar de Ancianos "Instituto Estupiñán" del barrio de San Sebastián de la ciudad de Latacunga.

- Autor: Cabezas Mejía, Edison Damián
- Universidad: Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE
- Año: 2013

Tema: Aplicación de un programa de actividad física recreativa y su incidencia en la salud de las/los estudiantes de la Escuela Educación para la salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo y Propuesta alternativa

- Autor: Andocilla Aldaz, Víctor Manuel
- Universidad: Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE
- Año: 2016

Tema: Recreación escolar y exceso de peso en escolares del Colegio Rudolf Steiner de Quito.

- Autor: Ignatov Cevallos Antón Alekseyevich
- Universidad: Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE
- Año: 2018

2.2 Fundamentación Contextual

En América Latina, ninguna propuesta o proyecto de formación educativa ha alcanzado a volverse sólido, las propuestas se centran en actividades y no en un proceso firme de aprendizaje. Aquí se puede diferenciar el recreacionismo, que practica el consumo de actividades; y la recreación educativa, que desarrolla la experiencia recreativa.

Cuando hablamos de recreación educativa en América Latina, nos encontramos que no todas las propuestas alcanzan a desarrollar un auténtico proyecto de formación. Si bien la intencionalidad educativa siempre se manifiesta en estas iniciativas, muchas de las propuestas se centran en una oferta de actividades y no en desarrollar un proceso vivencial que asegure acciones de aprendizaje. En este sentido, podemos distinguir dos modelos de intervención recreativa, uno que pone más énfasis en el consumo de actividades (recreacionismo) y otro en la vivencia de la experiencia recreativa como factor de desarrollo (recreación educativa). (Lema, 2011)

Los factores genéticos, que frecuentemente se consideran los responsables de los límites finales del potencial biológico, están íntimamente relacionados con el medio ambiente. Los factores nutricionales afectan el crecimiento y desarrollo y puede estar también vinculado a los factores socioeconómicos. “El grado de desarrollo del potencial biológico que alcanza un individuo es el producto de muchos factores o fuerzas interrelacionadas” (Caparachín, 2012).

Los factores emocionales y sociales también modifican el potencial de crecimiento, resaltando que la calidad de la interacción del niño con los padres durante las primeras horas, días y semanas de vida, como también las normas de crianza, necesidades y preocupaciones particulares de los padres, son factores muy importantes para que el niño alcance el nivel de ideal de desarrollo. En el mismo orden de ideas, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, (2014) enfatiza que el crecimiento y desarrollo del niño tiene momentos de máxima aceleración, tales como el crecimiento prenatal, los tres primeros años de vida y el período de la adolescencia, los cuales están seguidos de otros donde la evolución se realiza a menor velocidad y a un ritmo más estable. Como la velocidad de crecimiento no tiene un carácter lineal, se observa que hay períodos de mayor vulnerabilidad que requieren una atención más diferenciada.

Cada etapa de este proceso se apoya en las adquisiciones de la fase precedente y a la vez tiene un impacto sobre la siguiente. En cuanto al desarrollo intelectual, estudios realizados, encontraron relación entre la desnutrición y la insuficiencia intelectual durante el período fetal y la lactancia. Aun cuando no se ha logrado establecer del todo este mecanismo, los niños que padecen de una desnutrición grave tienen cerebros más pequeños que el tamaño promedio. (Monckberg, 2002)

El hombre es producto de la influencia del medio ambiente sobre el material genético, siendo esta influencia aún mayor en la época prenatal y durante el primer año de vida, y por consiguiente hasta el término del crecimiento y aún hasta el final de la vida. Se sostiene que las diferencias de crecimiento en los niños, no sólo son de orden genético, sino como consecuencia

de las diferencias en cuanto a vivienda, alimentación, medio ambiente, posibilidades de educación y recreación, entre otros. (Lejarraga, 2010)

Las fuentes bibliográficas revelan que esta situación está asociada a un alto consumo de alimentos hipercalóricos y a la falta de actividad física, dado que el 70 % de los niños solo realizan ejercicios durante los 90 min semanales en la asignatura de Educación Física, que en la realidad no supera los 60 min. Mientras tanto, las recomendaciones actuales señalan que los jóvenes entre 5 y 17 años deben realizar un mínimo de 60 min diarios de actividad física, principalmente aeróbica, de intensidad moderada o vigorosa. Asimismo, es conveniente practicar actividades que fortalezcan el aparato locomotor, tres veces a la semana, como mínimo. (Díaz, Mena, Chavarría, Rodríguez, & Valdivia, 2013)

Para mantener un cuerpo sano, es necesario quemar calorías y eliminar de la dieta alimentos altos en ellas. Para esto también es necesario que los niños de entre 5 y 17 años mantengan 60 minutos diarios de actividad física, que lastimosamente, no se logran en las escuelas. También se debe fortalecer el aparato locomotor, mínimo tres veces por semana.

2.3 Fundamentación Teórica

2.3.1 La Recreación

Tradicionalmente la recreación ha sido vista como una forma de actividad humana llevada en un tiempo libre o tiempo de no trabajo, voluntariamente escogido y agradable. Hoy no se ve

tanto como la actividad del tiempo libre sino como la experiencia de la que uno es partícipe. (Aguilar Cortez, 2012)

En nuestros tiempos, el ocio y la recreación son necesarios e indispensables para determinar nuestra calidad de vida y la generación de satisfacción, influye de forma positiva en corregir problemas personales y sociales.

Considerada como educación del ocio en el periodo escolar y educación a lo largo de la vida, su objetivo es el perfeccionamiento, mejora y satisfacción vital de los educandos. Es una educación centrada en la persona, sin perder de vista que el concepto de persona se entiende aquí desde su vertiente individual y social. (Cuenca Cabeza, 2008)

“El tiempo libre es un tiempo personal que se dedica a actividades auto condicionadas de descanso, recreo y creación, con el fin de compensarse y afirmar la personalidad individual y socialmente.” (Aguilar Cortez, 2012)

Existen muchas preocupaciones sociales del tiempo libre, muchas en contra y a favor de la vida, estas últimas fomentan el desarrollo humano y disminuyen las diferencias, cada persona dedica su tiempo libre a realizarse individualmente, por medio del descanso, la creatividad y el recreo.

El tiempo libre es un concepto especial y relevante obtenido por la lucha de la clase trabajadora durante la Revolución Industrial, con el objetivo de mejorar la calidad de vida, tener tiempos establecidos de descanso y liberarse para incentivar la creatividad y la imaginación.

El ocio, el tiempo libre y la recreación tienen una consideración conceptual especial y de creciente relevancia por todo lo que implicaron las luchas constantes de la clase trabajadora durante la Revolución Industrial por conquistar y mejorar la calidad de vida, y en nuestro caso por poder disfrutar de espacios de tiempo libre para el descanso, emancipados de obligaciones laborales y de las tareas diarias del trabajo, tiempo para dedicarlo a la creatividad, la imaginación y la liberación. (Aguilar Cortez, 2012)

La recreación humana ha sido vista como un tiempo libre donde no se trabaja, sin embargo, hoy en día, se la aprecia como la experiencia que se vive durante este tiempo.

2.3.1.1 La Recreación infantil.

La recreación tiene un sin número de definiciones. Esta vez se toma en cuenta lo que nos dice el libro *Juegos de Recreación*, (Bauzer Medeiros, 1999) la cual indica que "cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima. Esta afirmación lo corrobora (Waichman, 2002), el cual, apunta las consideraciones a tomar para que se logre los objetivos de la recreación, donde: "se puede esbozar que la recreación es una actividad o conjunto de ellas; que tiene lugar en un tiempo liberado de obligaciones exteriores; que el sujeto elige, opta, decide y que le provoca placer diversión, entretenimiento, alegría".

En la recreación se ha determinado lineamientos que asumen cuatro grandes categorías de acción y reflexión, construidas a partir de las posibilidades interpretadas de los imaginarios y representaciones de los actores, las cuales se presentan como conjuntos de posibilidades para el diseño y se relacionarán con formas de interpretación que actúan como principios claves de intervención pedagógica. Las categorías de intervención son:

- **Experiencia:** es el privilegio de la recreación de las vivencias significativas, orientadas a la observación, la sensación, el movimiento y el conocimiento que es posible construir desde estas vivencias.
- **Tiempo y territorio:** son referentes fundamentales de comprensión de la recreación en un contexto determinado, espacial y temporal. En ambos casos se proponen tendencias de la

formación en recreación que indican especificidades del campo como la gestión del tiempo y la identidad con el territorio.

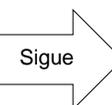
- Libertad: se entiende como categoría de intervención desde la posibilidad o capacidad de elección voluntaria. Tiene en cuenta tanto la sensación de libertad como la organización social que permite la libertad política (colectiva).
- Formación: es la comprensión de los propósitos de la recreación en el marco de la pedagogía como posibilitador y orientador fundamental de las acciones en educación y especialmente en la escuela. En este sentido se comprende el diseño, los roles de maestros y estudiantes, el diálogo con modelos pedagógicos, los lugares de la recreación frente a otras disciplinas pedagógicas escolares, la organización institucional, entre otros aspectos. (Carreño, Rodríguez, Gutiérrez, & Africano, 2012)

En el siguiente cuadro se presenta el diálogo de estas categorías, los lineamientos y posibles formas de comprensión en la acción de los colegios, tanto en las tendencias más orientadas a las actividades como aquellas que privilegian aspectos estructurales o sistémicos.

Tabla 6*Categorías de Recreación*

<i>Categoría</i>	<i>Lineamiento</i>	<i>En la experiencia de los colegios puede entenderse</i>	
		<i>Como actividades</i>	<i>Como sistema</i>
Experiencia	Genera condiciones orientadas privilegiadamente a la experiencia del estudiante.	En la sesión de educación física, actividades extra-clase que permiten diseño de experiencias	Diseño de espacios y tiempos para experiencias como parte del currículo regular
	Acción colectiva, trabajo en grupo, decisiones colegiadas	Organización tendiente a la autonomía de estudiantes en actividades extra clase	La asociación como orientación fundamental del funcionamiento de los espacios académicos y escolares en general
	Búsqueda del interés, emoción, emotividad o motivación.	Temas u orientación diversa a las clases o motivantes para temas regulares de clases.	Orientación curricular flexible hacia el pensamiento creativo
Tiempo y Territorio	Formación explícita en situaciones del ocio del cotidiano, la realidad, problemáticas sociales asociadas a la recreación en la actualidad: el entretenimiento, diversión, medios de comunicación, tecnologías, etc.	Orientación en identificación, análisis y propuestas para problemáticas asociadas al ocio.	El ocio y la recreación como temas fundamentales de formación e indagación para el horizonte institucional.
	Comprensión del contexto como territorio, posibilidad de habitarlo reconociendo perspectivas turísticas para su desarrollo.	- Proyectos ambientales de asignaturas o eventos no cotidianos: salidas, visitas, charlas.	Desarrollo de la escuela en acciones regulares con relación a su entorno local y nacional.

Proyecto turístico institucional



	Construcción autónoma de la gestión del tiempo.	Recomendaciones para utilizar el tiempo posterior al colegio.	Acciones curriculares con regulación no predominante de horario lineal preestablecido.
Libertad	Capacidad de opción, oportunidad, elección.	Opción de actividades extra clase	El currículo optativo o flexible. La recreación como parte fundamental en el currículo.
Formación	Intencionalidad pedagógica: propósitos de formación explícitos orientados a intenciones de formación y que tiene en cuenta acciones según la complejidad de la población.	Propósitos de entretenimiento o motivación para otras actividades escolares.	Formación del ocio – desarrollo humano a través del ocio.
		Orientación por cursos o niveles educativos	Orientación por asimilación o construcción de formas no necesariamente lineales o secuenciales

Fuente: (Carreño, Rodríguez, Gutiérrez, & Africano, 2012)

2.3.1.2 Pedagogía recreativa

Varios autores han expuesto sus argumentos a favor de la educación del tiempo libre, se resalta lo mencionado por (Mateo Sánchez, 2011) que estos argumentos van desde los años 60 del siglo XIX y con mucha fuerza en los últimos tiempos, a favor de una educación del tiempo libre, por tanto existen diversas definiciones o terminologías sobre el ocio, y el tiempo libre,

algunos autores incluso los relacionan como sinónimos y otros de forma independiente como “educación del tiempo libre”, “educación para el ocio”, “educación para el tiempo libre y de ocio”, “pedagogía del ocio”, “pedagogía del tiempo libre”, en fin para referirse a un solo término, lo interesante es que todas acuerdan que debe existir una intervención educativa de acuerdo a lo planteado.

El objetivo de la educación es enseñar a aprender, es decir, a sentar las bases para que las personas puedan aprender por sí mismos y adaptarse a las distintas situaciones que a lo largo de la vida se van a encontrar. (Martín, 2014)

Se plantea que la formación la formación para el tiempo libre, como parte esencial de la formación integral, debe fijarse e instrumentarse en todos los niveles de la educación y muy específicamente en los tramos de educación obligatoria. (Perez, 2010)

Por tal razón exponer dos razones importantes para que exista recreación educativa

- Porque en el seno de la institución escolar el niño/a puede vivir momentos de tiempo libre.
- Porque la escuela indirectamente puede preparar a los estudiantes para disfrutar del tiempo libre que tienen y tendrán en el futuro fuera de la escuela.

En la Carta Internacional para la Educación del Tiempo Libre, se considera que los sistemas educativos formales e informales son puntos claves para implementar la educación del tiempo libre, estimulando y facilitando el involucramiento del individuo en este proceso. (Calderón, 2009)

El objetivo general de la educación del tiempo libre es ayudar a los estudiantes a alcanzar una calidad de vida positiva. Esto se puede lograr mediante el desarrollo y estímulo de valores, actitudes, conocimientos y destrezas del tiempo libre, mediante el desarrollo personal, social, físico, afectivo e intelectual. Esto, a su vez, tendrá un impacto sobre la familia, la comunidad y la sociedad toda. (Waichman, 2002)

La proceso enseñanza-aprendizaje de la educación del tiempo libre tendrán que incluir la facilitación, animación, aprendizaje experimental y creativo, experimentación personal, auto aprendizaje y asesoramientos. Se recomienda que el aprendizaje tenga lugar en marcos individuales y colectivos, dentro y fuera de la sala de clases.

2.3.1.3 Recreación educativa en los niños.

El niño cuando entra por primera vez a un centro de educación infantil, viene con unas características propias, no todos tienen las mismas capacidades. Algunas le vienen dadas por sus características innatas (madurez, inteligencia), pero también hay una parte aprendida en el hogar. Una familia rígida y poco motivadora no permitirá desarrollar la creatividad; un ambiente relajado, flexible y motivador mostrara un niño más creativo y seguro de sí mismo. (Cemades, 2008).

Partiendo que todos los niños son diferentes, muchas de sus características son propias y generadas por sí mismos; sin embargo, la familia y la escuela es un factor muy grande que influye de forma positiva o negativa. Sin embargo el niño puede asimilar mucho mejor el aprendizaje si este es interactivo, mientras más se estimule el uso de la imaginación, y se cree un ambiente participativo, el niño generará ideas y respuestas propias de sí mismo.

El juego es la base del desarrollo de su aprendizaje. El niño observa su entorno, lo va asimilando según sus capacidades, y a través del juego va interpretando y acomodando lo observado. Pero no basta con dejarle jugar o proporcionarle cantidades de juegos. Es necesario crear un ambiente que estimule al niño a investigar, imaginar y manipular, que le permita dar sus propias respuestas, donde el adulto le oriente teniendo en cuenta las ideas del niño. (Cemades, 2008)

2.3.1.4 Actividades recreativas

El libro *Juegos y Lenguajes expresivos de la infancia*, reconoce al infante como un ser lúdico por naturaleza, condición que se convierte en elemento fundamental para garantizar su aprendizaje y desarrollo armónico e integral y apunta: Lo lúdico se reconoce como necesidad básica de los niños, que, en su inocencia, todo lo que hace, está bajo los esquemas de lo que se conoce como lúdico, que es la búsqueda de emociones y goce. Los maestros deben aplicar metodologías que usen esta condición para mejorar los procesos educativos. (Escalante, Coronel, & Narváez, 2014)

La concepción lúdica permite al escolar tener un rol protagonista en su aprendizaje con la realización de juegos, mediante un trabajo independiente, en los que se demanda la participación de mediadores que motivan las actividades a realizar. (Piñera & Romeu, 2008)

Para alcanzar un resultado de aprendizaje óptimo, el docente debe incorporar estrategias donde implique o estén incorporadas actividades lúdicas, lo que permitirá una motivación en busca de los objetivos deseados. El objetivo de esta metodología es llegar al escolar con una herramienta que le permita el disfrute mientras está en el proceso de aprendizaje, debido a que es un protagonista en primera instancia de los objetivos que enmarca esta forma de educar. “El empleo sistemático de estrategias específicas, lleva a los alumnos a implicarse activamente en las tareas escolares. Unos profesores hacen hincapié en el aspecto lúdico y afectivo de la motivación” (Gallardo & Camacho, 2008).

2.3.1.5 Actividades físicas recreativas

Las actividades físicas recreativas contribuyen decisivamente al desarrollo integral de niñas y niños. Son una de las claves de su desarrollo intelectual, afectivo-emocional y social. Asimismo, produce efectos positivos en los órganos y sistemas corporales, reduciendo los factores de riesgo para la salud. Uno de los motivos por el que las personas desean realizar deportivas es porque entienden que éstas favorecen la salud. (Cañizares & Carbonero, 2016)

Es por ello que se debe tender hacia una actividad física moderada y recreativa, huyendo de modelos relacionados con el deporte y rendimiento, que le permita al infante crear hábitos desde tempranas edades para cultivarlos durante toda su vida.

2.3.2 Hábitos alimenticios

La alimentación y la nutrición suelen tener implicaciones a largo plazo; lo que sucede en la infancia y en la niñez repercute en la adolescencia y al crecer. El cuidado de la alimentación y nutrición de los niños es parte fundamental de su salud integral. El énfasis no debe ponerse en solucionar los problemas, sino en prevenirlos y promover la salud atendiendo los detalles de la vida diaria. (Casanueva, Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur, & Arroyo, 2008)

La buena alimentación juega un papel protagónico en el estado de salud de los seres humanos. Mantener una nutrición adecuada desde la infancia, previene problemas de salud que puedan aparecer en la adolescencia o la adultez, evitando que cualquier síntoma de enfermedad se presente.

En los primeros años de vida, es importante que los padres enseñen hábitos alimenticios a los hijos, que serán aplicados como costumbre en el futuro, el desayuno es un hábito que no puede perderse. En cuanto a las golosinas y comidas no nutritivas, estas no deben ser tratadas como recompensas, sino como gustos que se consumen de vez en cuando y con moderación.

La etapa preescolar está entre los 6 y los 11 años de edad, y el incremento en el peso y la estatura se mantienen normalmente constantes. En esta etapa se produce el desarrollo de los dientes, esto se debe considerar al momento de elegir el menú. Se recomienda que el

requerimiento de energía de los preescolares sea de 70 kcal/día/kg de peso, cuidando que el aporte de proteína sea adecuado, que se sugiere de 28 gr/día de proteína. (Otero, 2012)

Las costumbres y hábitos alimenticios tienen un papel protagonista en el estado nutricional de la persona, estos participan directamente en el desarrollo del niño, según (Restrepo M. & Maya Gallego, 2005) “Un aspecto de trascendental importancia en el estado nutricional son los hábitos y las costumbres alimenticias, los cuales se ven influenciados por el ambiente donde el niño se desarrolla.”

El principal agente que influye los hábitos alimenticios a los niños, es la familia; seguido por la escuela y los medios de comunicación. La familia establece las conductas que forman al niño, y no solo al alimentarse, sino también social y culturalmente.

En la aceptación de los hábitos alimentarios intermedian especialmente tres factores; la familia, la escuela y los medios de comunicación, siendo que la familia es el primer acercamiento con los hábitos alimentarios donde la participación de los integrantes tienen una fuerte predominio en la dieta de los niños, como también en la conducta frente aspectos alimentarios, donde los hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada expresamente por los parientes. (Macias M., Gordillo S., & Camacho R., 2012)

Es necesario e importante que se fomente y enseñe principios básicos de alimentación nutritiva y saludable desde la infancia. Los padres y la comunidad como sociedad deben multiplicar esfuerzos para evitar que exista desnutrición, o por el contrario, obesidad.

El comedor escolar constituye una excelente oportunidad para ampliar el repertorio de alimentos introducidos en la alimentación y configurar una dieta variada, cuidando su presentación y textura, adaptada a las preferencias de los alumnos, lo que favorece la aceptación de nuevos platos. (Aranceta, Pérez, Serra, & Delgado, 2004)

Una forma de enseñar es manteniendo un comedor escolar, donde los niños aprende a modificar sus dietas y a aceptar nuevos platos, teniendo en cuenta detalles de presentación y texturas. Es importante mantener un entorno favorable para contribuir al aprendizaje de los niños, por lo tanto un servicio amable en el comedor y la preparación correcta de los platos favorecen a la aceptación de los mismos.

Las recomendaciones generales sobre el funcionamiento de los comedores escolares deberían integrar los aspectos administrativos, la calidad de la oferta alimentaria y la dimensión educativa, aspectos coordinados a través de la figura de un profesional cualificado. Esta dimensión docente hace necesario que los comedores escolares no sean locales autónomos e independientes en el marco del centro educativo, sino que se configuren como un elemento integrado, tanto desde el punto de vista organizativo como académico y educativo.(Aranceta Bartrina, Pérez Rodrigo, Serra Majem, & Delgado Rubio, 2004)

Los comedores escolares deben ser mantenidos y organizados por el personal calificado, el comedor formará parte del sistema de enseñanza académico, por lo tanto es importante mantener un entorno favorable para contribuir al aprendizaje de los niños, un servicio amable en el comedor y la preparación correcta de los platos favorecen a la aceptación de los mismos.

2.3.2.1 Malos Hábitos Alimenticios.

La población cada vez más está afectada por la publicidad y el marketing, incluso dando un status de aceptación social por el consumo de alimentos que no tienen ningún efecto positivo en la salud. El mundo globalizado, la tecnología, el costo de la vida, la velocidad de las actividades de desarrollo humano, la rutina, la moda, los desórdenes psicológicos, etc., han hecho que predominen los malos hábitos de alimentación. (Aranceta, Pérez, & García, 2015)

Esto lo demuestran las estadísticas de salud pública. Los malos hábitos alimenticios son producto de muchos factores como la creciente industria alimentaria que busca réditos con productos de bajo costo y poca calidad nutricional. Sumándose a esto la falta de tiempo, deseo o conocimiento de la población acerca de formas de preparar alimentos, desconocimiento de las bondades o carencias de la ingesta de los alimentos procesados, así como la influencia del marketing e incluso de aspectos culturales.

Los malos hábitos alimenticios reforzados por el incremento del sedentarismo debido a cambios del estilo de vida de las personas que habitan en las ciudades, sobre todo, trae como consecuencia poblaciones con un gran porcentaje de gente enferma.

2.3.2.2 Alimentación en el ámbito escolar.

En relación a la alimentación, indica un informe titulado “Nutrición y alimentación ámbito escolar”, el autor, tomando en cuenta la opinión de Pediatras y Nutrólogos, concluye que una sana alimentación en los primeros años de vida del niño garantiza, además del buen rendimiento escolar, una excelente salud en la tercera edad, así como también los daños que se pueden heredar de la mala nutrición a una temprana edad, son irreversibles cuando se alcanza la adultez.

Explica que para que el cerebro guarde la información académica necesaria, debe ingerir una dieta balanceada, rica en vitaminas, minerales y proteínas que le proporcionen las herramientas alimenticias que le hacen falta para su excelente rendimiento. (Martínez, 2012)

“El niño en edad preescolar comienza a introducirse en una amplia gama de oferta alimentaria, pasa de depender casi exclusivamente de sus padres y cuidadores a comer progresivamente solo.” (Oberto, Schiaroli, Lecina, Sosa, & Sánchez, 2017)

Se conoce que la etapa escolar se llegan a consolidar con mayor profundidad la construcción de hábitos o patrones de conducta que están relacionados con el consumo de alimentos en cuanto a los tipos y a la cantidad, siendo una edad importante donde se debe actuar para genera hábitos saludables que permitan tener personas sanas.

Los preescolares consumen colaciones que desempeñan un papel importante en su alimentación e influyendo en los hábitos alimentarios, siendo importante conocer cuáles son los alimentos que son consumidos en mayor frecuencia.

El 62% de los niños presento IMC/Edad normal, 21% sobrepeso y 16% obesidad. Los grupos de alimentos más consumidos fueron azúcares/dulces, cereales/legumbres y aceites/grasas. Existe asociación estadísticamente significativa entre la aceptación de alimentos saludables en preescolares con la institución a la que asisten $p < 0,05$. No existe asociación estadísticamente significativa entre los alimentos saludables consumidos por preescolares y su IMC /Edad ($p > 0,05$) (Oberto, Schiaroli, Lecina, Sosa, & Sánchez, 2017)

2.3.2.3 Obesidad.

La obesidad infantil es una de las enfermedades más prevalentes en los países desarrollados y con gran repercusión por su asociación con las principales enfermedades crónicas. Los hábitos nutricionales, estilos de vida y la baja autoestima son los factores que contribuyen a su desarrollo. Varios estudios exponen la duda de si es el sobrepeso el que predice los problemas psicológicos o a la inversa. Visto esto, es necesario un abordaje que incida de igual manera en los tres factores. Ante la tendencia ascendente de la obesidad infantil, se han desarrollado campañas muy efectivas, pero la gran mayoría omiten el aspecto psicoafectivo y/o emocional. Complementando lo existente, se contribuiría a prevenir desde la enfermería la obesidad, a potenciar la interacción social y

la capacidad de toma de decisiones, evitando así futuras conductas de riesgo y a su vez consolidando el mantenimiento o cambio de hábitos. (Nekotxea, 2014)

2.3.2.4 Nutrición.

En el texto *Perspectivas en la Nutrición*, se apunta el concepto de Nutrición de la American Medical Association:

Es la ciencia que estudia los alimentos; los nutrientes y las sustancias que lo componen; su acción y equilibrio en relación a la salud; así como los procesos a través de los que el organismo humano ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta los alimentos. (Bredbenner, Gaile, Beshgetoor, & Berning, 2010)

La alimentación es la conjunción de una necesidad fisiológica para satisfacer el hambre y de otros aspectos que influyen el apetito, que es el deseo de qué y cuándo comer. La sociedad actual está influenciada por muchos factores de índole cultural y social, que determinará los hábitos de consumo alimenticio. Cabe señalar que la Nutrición es parte de un concepto pluridimensional que engloba la alimentación, actúa en simbiosis con otras áreas como son la cultura, la agronomía, el arte culinario, la higiene, entre otras. (Gómez, 2003)

“El comprender cómo funcionan los macro y micro nutrientes en los alimentos que se preparan a diario y de la forma más común, hará que las personas estén conscientes de una alimentación reflexiva” (Mc Gee, 2007).

Las aseveraciones que formulan los dos autores anteriores advierten que una persona bien informada sobre la funcionalidad de los nutrientes y dentro de una variable de forma de preparar los alimentos, hará que las personas se alimenten de una forma consciente.

Revisado el libro Nutrición comunitaria, se puede concluir que cuando se habla de programa de nutrición se hace referencia a un proceso que incluirá un diagnóstico situacional del problema, que en este caso será los malos hábitos de alimentación, luego a una serie de estrategias dentro del campo de acción, que en relación al presente trabajo será, las actividades recreativas con la producción del material necesario para cumplir con el objetivo. Seguido de la aplicación del programa en sí y una evaluación. Como tarea final será retroalimentar la información para una post aplicación con otro grupo u otro escenario. (Rodriguez, García, & Lois, 2011)

El desequilibrio en la ingesta de niveles altos de azúcar, sal y grasas saturadas, han llevado al estado ecuatoriano a prender las alarmas en cuanto a prevención, existen ingredientes químicos muy peligrosos en los alimentos procesados que aún no tienen ninguna restricción.

Muchas son las causas que en forma directa e indirecta contribuyen a la existencia de los problemas nutricionales. Entre estas se pueden indicar, como causas directas, el consumo

de una dieta inadecuada y la presencia de infecciones que interfieren con la utilización adecuada de los nutrientes. Las causas indirectas están relacionadas estrechamente con el índice de pobreza e incluyen la insuficiente disponibilidad de alimentos en cantidad y calidad, inequidad en el acceso a los alimentos, conductas desfavorables de los miembros de la familia, en particular los prestadores de cuidados, las cuales redundan en prácticas inadecuadas de alimentación, falta de acceso y mala calidad de los servicios básicos, de salud, falta de información y educación pertinentes. (León Valencia, Terry Berro, & Quintana Jardines, 2009)

Los problemas nutricionales son causados de forma directa e indirecta, donde las causas directas pueden ser llevar una alimentación poco saludable y que existan infecciones que eviten la utilización adecuada de nutrientes y las causas indirectas, en cambio, se relacionan con la disponibilidad de los alimentos; la pobreza y otros factores ajenos al consumo, que eviten llevar una dieta saludable.

Los estudios sobre la alimentación se iniciaron en el siglo XVIII con Lavoisier y desde entonces hasta nuestros días se han realizado multitud de estudios en este campo que nos han llevado a conocer la naturaleza química de los alimentos, su composición en nutrientes, el destino metabólico de los mismos, las necesidades nutricionales de los individuos, los estados carenciales, la relación alimentos-salud, etc. (Mañas, 2012)

Se puede apreciar que el hombre necesita alimentarse para poder desempeñar sus actividades laborales o personales, el reto que se tiene en la actualidad es que lo haga de una

buena forma, para poder mejorar su desarrollo intelectual y físico, como también la prevención de enfermedades, el estado de salud, las expectativas de vida y la calidad de la misma, lo cual se puede lograr con una adecuada dieta y actividad física, por lo tanto se ha establecido los siguientes nutrientes necesarios para el ser humano.

Tabla 7

Nutrientes esenciales para el ser humano

Nutrientes esenciales	
Hidratos de carbono	Fibra dietética.
Aminoácidos	Isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano y valina.
Ácidos grasos	Ácidos linoleico y linolénico.
Vitaminas	Todas menos D, K y ácido nicotínico.
Minerales	Todos.

Fuente: (Mañas, 2012)

Los alimentos contienen nutrientes que le permiten al ser humano desarrollar sus actividades, los cuales pueden ser consumidos en proporciones muy variables y desempeñan las siguientes funciones:

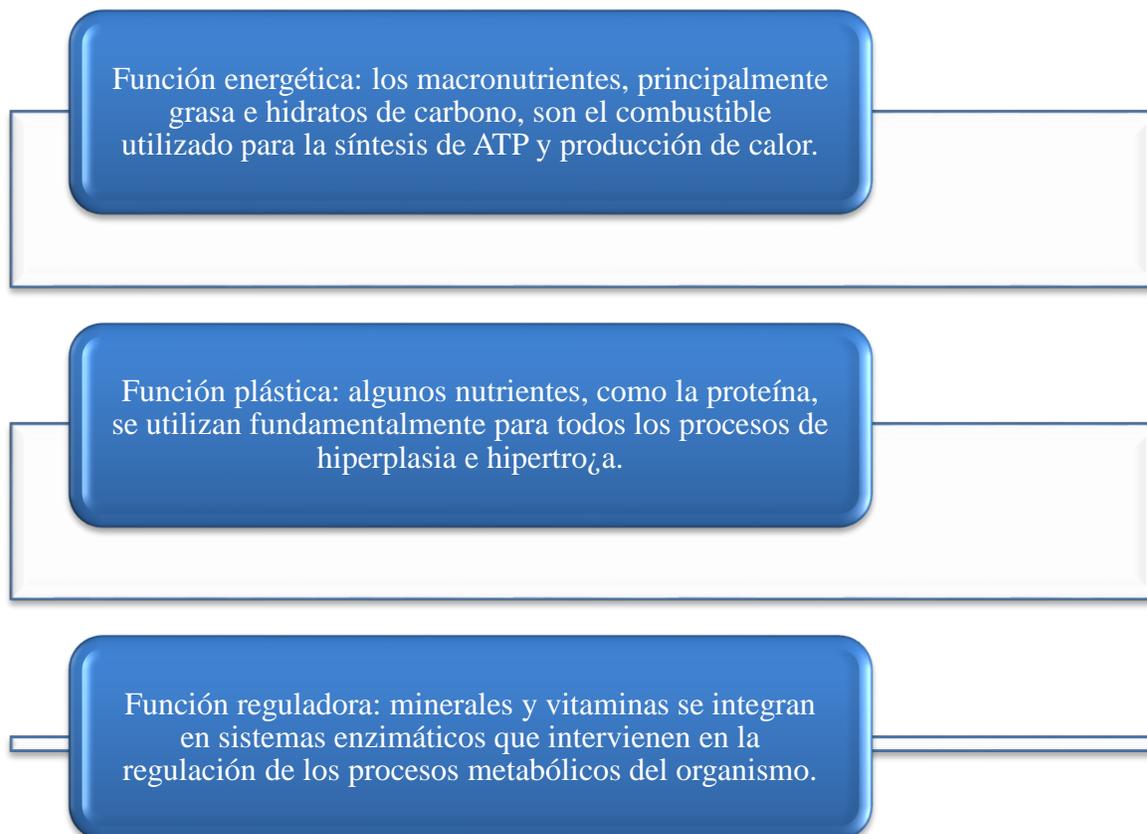


Figura 2 Funciones principales de los nutrientes

Fuente: (Mañas, 2012)

De acuerdo a Sociedad Española de Nutrición Comunitaria la cantidad de nutrientes que debe consumir el ser humano para tener una ingesta adecuada se expone a continuación.

Tabla 8*Ingesta recomendada de alimentos Edad 0 a 15 años*

Categoría Edad (años)	Energía (kcal)(1)(2)	Proteína (g)(3)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Yodo (mcg)	Zinc (mg)	Magnesio (mg)
Niños y niñas							
0,0-0,5	650	14	500	7	35	3	60
0,6-1,0	950	20	600	7	45	5	85
1-3	1.250	23	800	7	55	10	125
4-5	1.700	30	800	9	70	10	200
6-9	2.000	36	800	9	90	10	250
Hombres							
10-12	2.450	43	1.000	12	125	15	350
13-15	2.750	54	1.000	15	135	15	400

Fuente: (Mañas, 2012)

Tabla 9*Ingesta recomendada de vitaminas Edad 0 a 15 años*

Categoría Edad (años)	Tiamina (mg)(4)	Ribofla- vina (mg)(4)	Eq. Nilacina (mg)(4)(5)	Vit B ₆ (mg)	Folato (mcg) (6)	Vit B ₁₂ (mcg)	Vit C (mg)	Vit A: Eq. Retinal (mcg) (7)	Vit D (mcg) (8)	Vit E (mg) (9)
Niños y niñas										
0,0-0,5	0,3	0,4	4	0,3	40	0,3	50	450	10	6
0,6-1,0	0,4	0,6	6	0,5	60	0,3	50	450	10	6
1-3	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55	300	10	6
4-5	0,7	1	11	1,1	100	1,5	55	300	10	7
6-9	0,8	1,2	13	1,4	100	1,5	55	400	5	8
Hombres										
10-12	1	1,5	16	1,6	300	2	60	1.000	5	10
13-15	1,1	1,7	18	2,1	400	2	60	1.000	5	11
16-19	1,2	1,8	20	2,1	400	2	60	1.000	5	12
20-39	1,2	1,8	20	1,8	400	2	60	1.000	5	12
40-49	1,1	1,7	19	1,8	400	2	60	1.000	5	12
Mujeres										
10-12	0,9	1,4	15	1,6	300	2	60	800	5	10
13-15	1	1,5	17	2,1	400	2	60	800	5	11
16-19	0,9	1,4	15	1,7	400	2	60	800	5	12
20-39	0,9	1,4	15	1,6	400	2	60	800	5	12
40-49	0,9	1,3	14	1,6	400	2	60	800	5	12
50-59	0,8	1,2	14	1,6	400	2	60	800	10	12
60+	0,8	1,1	12	1,6	400	2	60	800	15	12
Gestación (2ª mitad)	+0,1	+0,2	+2	1,9	+200 (10)	2.2	80	800	10	+3
Lactancia	+0,2	+0,3	+3	2,0	+100	2.6	85	1.300	10	+5

Fuente: (Mañas, 2012)

En la pirámide alimentaria (Figura 3) se encuentran los alimentos que deben ser ingeridos diariamente situados en la base. Son cereales y derivados, patatas, verduras, hortalizas y frutas. También están en este nivel la leche y derivados y el aceite de oliva, y deben tomarse las cantidades que se indican.

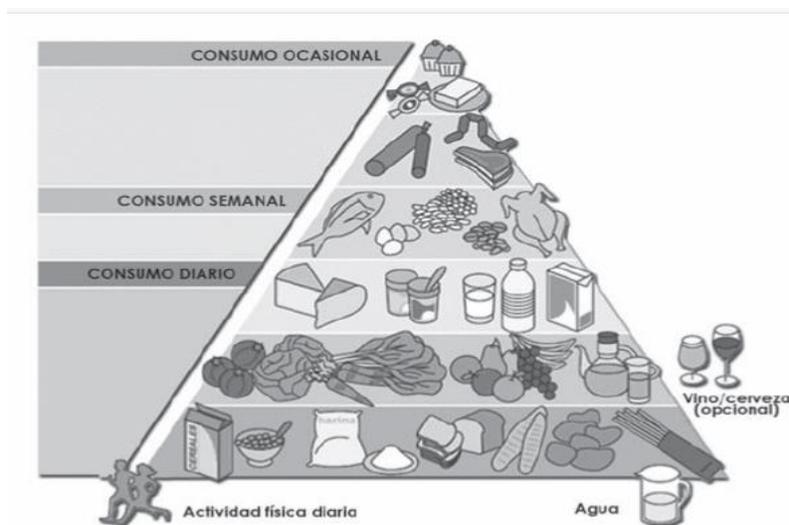


Figura 3 Pirámide alimentaria

Fuente: (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2004)

La Seguridad Alimentaria Nutricional debe considerar algunos elementos que forman parte de su marco conceptual y estos son:

- Disponibilidad
- Acceso
- Utilización de los alimentos

Se presenta en el siguiente gráfico el marco conceptual de la Seguridad Alimentaria Nutricional de acuerdo a la investigación elaborada por el Programa Mundial de Alimentos.

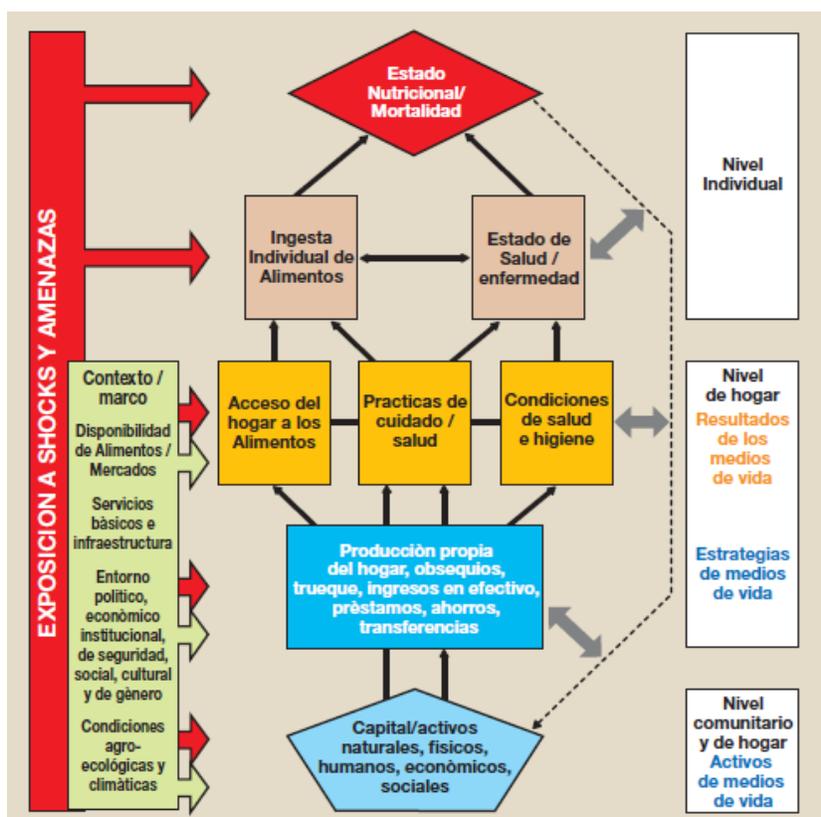


Figura 4 Marco conceptual de la Seguridad Alimentaria Nutricional

Fuente: (Programa Mundial de Alimentos, 2009)

El presente estudio también hará relación al concepto que tiene la Gastronomía que es la ciencia de la alimentación y la funcionalidad de los nutrientes. Así lo especifica el libro la Química en el arte de cocinar, donde la autora sugiere “que la química, la nutrición y la cocina están intrínsecamente relacionadas debido que en todo proceso de cocción existe un fenómeno de naturaleza químico-física que se esconde en los alimentos” (Pérez, 2007).

2.3.2.5 Hábitos y estilos de vida saludable en relación a la actividad física.

Se resalta tres conceptos principales:

- Los hábitos son disposiciones que tenemos para actuar de un modo concreto bajo determinadas circunstancias; son patrones de conducta compuestos por las habilidades y conocimientos que tenemos, así como la actitud.
- Estilo de vida saludable significa tener un conjunto de patrones de conducta relativamente estables que son beneficiosos para la salud, es decir, adoptar una serie de rutinas de comportamiento, entre ellas las relacionadas con la práctica metódica de la actividad física. (Garoz & Maldonado, 2004)
- Actividad física es cualquier movimiento o un conjunto de ellos, realizados con el cuerpo, producidos por el músculo esquelético y que lleva parejo un gasto energético. (Delgado, P., & Tercedor, 2008)

En la actualidad se está impulsando con mayor fuerza la generación de buenos hábitos que comprende la actividad física, alimentación, higiene corporal y postural, en si actividades para mejorar la salud, incluso el modelo de educación incorpora en su aprendizaje la actividad física con la finalidad de crear nuevos hábitos saludables desde edades tempranas, a esto se suma la influencia sociocultural donde se destacan el papel de la actividad lúdica como mecanismo de transmisión cultural.

La influencia de los agentes del entorno como familia, normas sociales, ideologías de género, clima y tradiciones pueden acarrear problemas de salud, porque tienen una acción directa o indirecta sobre el organismo, como por ejemplo el consumo excesivo de proteínas.

2.4 Fundamentación Conceptual

- **Recreación:** “Son prácticas individuales o colectivas que se realizan a manera de disfrute libre y voluntario, que tiene como objetivo un desarrollo personal o social dentro de una planificación sistémica” (Gelgero, 2006).
- **Pedagogía lúdica:** “En el contexto educativo, lo lúdico es mucho más que diversión y disfrute. Es una herramienta que proporciona un aprendizaje significativo con alta dosis de motivación” (Filadelfo & Guridi, 2014).
- **Hábito de alimentación saludable:** “Es una práctica habitual, personal o colectiva de ingerir alimentos de forma responsable y beneficiosa con el objetivo de precautelar la salud y disminuir riesgos de enfermedades o mala calidad de vida” (Vásquez de Velasco, 2012).
- **Fomentar:** “Es excitar, promover, impulsar o proteger algo. Dar pábulo a algo” (Real academia de la lengua española, 2018).
- **Enfermedades no transmisibles:** “Es una condición médica no infecciosa. Existen muchos factores de riesgo para contraerlas. Entre ellos se destacan para nuestro estudio la inactividad física y la mala alimentación” (Beltrán, 2010)

- Sedentarismo: “Condición de sedentario o inactividad física” (Real academia de la lengua española, 2018)

2.5 Fundamentación Legal

El proyecto se fundamenta a nivel internacional en lo establecido en la Organización Mundial de la Salud, que promulga que:

Cualquiera de la población compuesta por niños y adolescentes tienen el derecho a desarrollarse plenamente, para lo cual el acceso a la salud y a los servicios de salud, no son sólo necesidades básicas de los niños y de los adolescentes, sino que constituyen derechos humanos fundamentales. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

Se fundamenta también en lo indicado en el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo donde se establece los siguientes objetivos de Desarrollo del Milenio:

- Objetivo 1: Erradicar la pobreza extrema y el hambre
- Objetivo 2: Lograr la enseñanza primaria universal
- Objetivo 3: Promover la igualdad de género y la autonomía de la mujer
- Objetivo 4: Reducir la mortalidad infantil
- Objetivo 5: Mejorar la salud materna
- Objetivo 6: Combatir VIH/SIDA, paludismo y otras enfermedades
- Objetivo 7: Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente

- Objetivo 8: Fomentar una asociación mundial para el desarrollo (Naciones Unidas, 2015)

De donde se puntualiza que el proyecto contribuye al objetivo 1, 5 y 8, los cuales están enmarcados en mejorar la calidad de vida de la población.

De los reglamentos y leyes que en la región se cuenta se resalta lo expuesto en la Constitución de la República del Ecuador, donde se indica mediante los siguientes artículos que contemplan la nutrición en la población y lo que el estado tiene como responsabilidad para el bienestar de la población.

El Art. 3 de la Constitución, en los numerales 1 y 5, establece que son deberes primordiales del Estado:

Garantizar sin discriminación alguna el efectivo goce de los derechos establecidos en la Constitución y en los instrumentos internacionales, en particular la educación, la salud, la alimentación, la seguridad social y el agua para sus habitantes.

Planificar el desarrollo nacional, erradicar la pobreza, promover el desarrollo sustentable y la redistribución equitativa de los recursos y la riqueza, para acceder al Buen Vivir.

Adicionalmente, en el Art. 32 de la Carta Magna se estipula que la salud es un derecho que se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos, el derecho al agua, la alimentación, los ambientes sanos, entre otros. Para el ejercicio del derecho a la salud, prevé la implementación de políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; así como, el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas,

acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. (Asamblea Nacional, 2018)

Además el presente proyecto se sustenta en lo indicado en el Plan Toda una Vida expuesto por el actual gobierno actual dirigido por el Señor Presidente Lenín Moreno, de donde se resalta los siguientes objetivos planteados y que deben ser cumplidos para el desarrollo del país.

Eje 2: Economía al servicio de la sociedad, Nuestro sistema económico es social y solidario. La economía está al servicio de la población para garantizar los derechos y en ella interactúan los subsistemas público, privado, y popular y solidario; los tres requieren incentivos y regulación del aparato público.

Objetivo 6: Desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir Rural.

6.3 Impulsar la producción de alimentos suficientes y saludables, así como la existencia y acceso a mercados y sistemas productivos alternativos, que permitan satisfacer la demanda nacional con respeto a las formas de producción local y con pertinencia cultural. (Consejo Nacional de Planificación, 2017)

Con lo establecido en el Plan Toda una Vida se puede sustentar que el aporte del presente proyecto es significativo al cumplir con lo propuesto del estado asegurando que la población pueda tener una adecuada alimentación.

CAPÍTULO III

3. PROGRAMA DE RECREACIÓN PEDAGÓGICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

En este capítulo se desarrolla el programa de recreación pedagógica y hábitos de alimentación, en donde se plasma las actividades recreativas a implementar para desarrollar hábitos saludables en la alimentación del grupo de escolares al cual está dirigido el esquema, además se detalla los objetivos alcanzar y la metodología para el desarrollo del mismo.

3.1 Datos informativos

Nombre del Programa: RECREASALUD: Mejora tus hábitos de alimentación de una forma divertida.

Beneficiarios:

Niños y niñas de edades de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta.

Lugar:

Campus del colegio Alessandro Volta. Vía Manuelita Sáenz. Parroquia de Nayón

Tiempo de duración del programa:

1 mes, una sesión diaria por semana en días laborales, 1 hora por sesión y por taller día (20 horas en total).

Horario:

De Lunes a Viernes

Responsable:

Pablo Cruz M.

3.2 Justificación del Programa

La buena alimentación juega un papel protagónico en el estado de salud de los seres humanos, para mantener una nutrición adecuada desde la infancia, previene problemas de salud que puedan aparecer en la adolescencia o la adultez, evitando que cualquier síntoma de enfermedad se presente.

Se expresa el aporte que efectuaría el desarrollo de este trabajo investigativo, es el de promover una cultura de alimentación saludable por medio de buenos hábitos de consumo alimenticio y actividad física; el cual se llevará a cabo mediante estrategias creativas dentro del campo de la recreación y la construcción del conocimiento y formación de hábitos de alimentación saludable, tal y como lo señala la (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), 2007), en un informe sobre la construcción de un estilo de alimentación saludable.

3.3 Objetivos del Programa

3.3.1 Objetivo General del Programa.

Promover mediante una formación basada en actividades lúdicas, el fomento de hábitos de alimentación saludable.

3.3.2 Objetivos Específicos del Programa.

- Fundamentar el conocimiento en cuanto a hábitos de alimentación saludable con pedagogía recreativa para una mejor comprensión de los niños.
- Motivar a los niños a llevar una vida saludable basada en hábitos de alimentación saludable y actividad física.
- Promover el desarrollo humano integral en los niños, mejorando el comportamiento emocional y físico.
- Otorgar a los formadores una herramienta que logre mejores resultados

3.3.3 Metodología para ejecutar el Programa.

Se utiliza la metodología basada en lo expuesto por (Garaigordobil, 2005), considerando que el programa estimula la comunicación, cohesión, la confianza y la creatividad, de esta

manera se pueda aceptarse, cooperar y compartir con el grupo objetivo, aprovechando del juego y de la invención en equipo.

Los juegos seleccionados de este programa tienen las siguientes características:

- La participación, puesto que todos los integrantes del grupo participan sin excluir a ningún niño, a más de que nadie gana o pierda con la finalidad de alcanzar metas grupales, por ende la participación de cada estudiante es necesaria para el juego.
- La comunicación, debido a que se aplica el proceso de comunicación que comprende en escuchar, dialogar, tomar decisiones y negociar.
- La cooperación, puesto que los juegos están orientados a estimular a darse la ayuda con la finalidad de alcanzar la meta grupal.
- La creación, al requerir la aportación por parte de los integrantes para crear algo nuevo.
- La diversión, considerando que el grupo pueda realizar las actividades en forma positiva y constructiva con sus compañeros de grupo.

Tabla 10
Metodología del Programa

Fases	Tiempo	Descripción
Fase de apertura	5 minutos	Las sesiones comienzan con los miembros del grupo sentados en el suelo y en posición circular. Con esta organización grupal se comentan brevemente los objetivos de los juegos cooperativos: divertirse, hacer amigos, aprender a ayudarse, aprende a colaborar con los compañeros para hacer cosas en equipo, aprender a escuchar a los demás, a ser respetuosos con las ideas de otros, a ser originales, creativos, imaginativos.
Fase de desarrollo de la secuencia de juego	(1 hora 45 minutos)	<p>En esta fase se realiza una actividad diaria realizándose en el siguiente procedimiento en cada actividad lúdica.</p> <p>a. Instrucciones y desarrollo de la acción lúdica: Se presentan las instrucciones del juego a desarrollar, y los miembros del grupo realizan el juego con el procedimiento indicado.</p> <p>b. Fase de debate: Después de cada juego se lleva a cabo un debate relacionado con la acción y las interacciones acontecidas en éste. Para el debate los jugadores se sientan en el suelo en posición circular. En las fichas técnicas de los juegos se sugieren preguntas para las actividades. Se formulan preguntas vinculadas con los objetivos del programa en general y del juego en particular (comunicación, participación, cooperación, originalidad de los productos lúdicos) y se incorporan preguntas en función de lo que se observa en las interacciones de grupo o en los productos de la actividad que se han generado.</p>
Fase de cierre (10 minutos)		<p>Después de realizar la secuencia de juego, se inicia la fase de cierre, en la que se lleva a cabo una reflexión y dialogo sobre lo sucedido en la sesión de juego: sentimientos en la experiencia, participación, rechazos, respeto por las reglas, cooperación.</p> <p>El adulto que dirige la intervención pregunta a los miembros del grupo como se han sentido en la sesión de juego, y si quieren comentar algún aspecto de la sesión que no haya sido abordado en los debates posteriores a cada juego. El cierre es un ejercicio de reflexión en el que se comentan tanto aspectos positivos de la experiencia como problemas surgidos y soluciones dadas a los mismos, teniendo por ello un papel importante para el desarrollo cognitivo-moral. En esta fase, el adulto, además de promover la comunicación respecto a la experiencia vivenciada, aporta refuerzo social, valoración verbal de las conductas de ayuda, dialogo o cooperación observadas, enfatizando la creatividad de los productos elaborados.</p>

Fuente: (Garaigordobil, 2005)

3.3.4 Diseño del Programa

De acuerdo a lo expuesto por (Nekotxea, 2014), donde se hace la afirmación que los hábitos alimenticios se cambian con información sobre las propiedades nutricionales de los alimentos, así como los problemas y consecuencias de una mala alimentación se corrobora que una excelente estrategia son las actividades lúdicas para mejorar la conciencia de los niños.

Por lo tanto, el presente programa permite justamente llegar a los niños de Colegio Alessandro Volta con información muy importante sobre cómo llevar una vida saludable a partir de buenos hábitos de alimentación y actividad física. Las actividades recreativas planificadas estarán dentro de las siguientes expresiones recreativas, inmersas todas en el objetivo común de la recreación pedagógica.

- Expresión Artística
- Expresión Lúdica
- Expresión Manual
- Expresión de la Actividad Física

Se detalla a continuación el calendario planificado

Tabla 11*Programa General Semana 1*

SEMANA 1					
DÍA	ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS	EXPRESIÓN DE LA RECREACIÓN	OBJETIVO EDUCATIVO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
LUNES	OBRA DE TITERES	ARTÍSTICA	Identificar la funcionalidad de los alimentos	Se presentará una obra de títeres con el tema de "Conociendo los alimentos". Se describirán las funciones e importancia de los alimentos y cómo deben consumirse	MONITOR
MARTES	JUEGO DE MESA	LÚDICA	Reconocer el origen de los alimentos, el trabajo agrícola, la diferencia y ventajas de la agro ecología en contraposición de los cuidados de las plantas a través de abonos y pesticidas químicos.	Se realizará un juego de tablero donde los participantes progresan en casilleros. Se crea un juego donde se recorre el proceso conocido como "El ciclo de la alimentación"	MONITOR
MIÉRCOLES	ACTIVIDAD FÍSICA CON GLOBOS	LÚDICA	Implementar una actividad física recreativa	Cacería de globos. - Por colores - En parejas - Grupal, etc.	MONITOR
JUEVES	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	LÚDICA	Identificar los diferentes ingredientes con los que comúnmente se preparan alimentos	Este juego se realizará con ojos vendados. Los niños deberán identificar los diferentes ingredientes por medio de los aromas, las texturas y sus formas. Se usarán frutas.	MONITOR
VIERNES	DIBUJO CREATIVO	MANUAL	Desarrollar la creatividad y el dominio de sintetizar ideas de forma gráfica	Se desarrollará una síntesis de lo aprendido en la semana. Se profundizará en los malos hábitos de alimentación	MONITOR

Tabla 12*Programa General Semana 2***SEMANA 2**

DÍA	ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS	EXPRESIÓN DE LA RECREACIÓN	OBJETIVO EDUCATIVO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
LUNES	ROMPECABEZAS	LÚDICA	Distinguir cómo se construye un menú saludable	Por medio de dumies que representan los alimentos, sus propiedades nutricionales, las porciones correctas se realizarán juegos para armar platos nutritivos	MONITOR
MARTES	ROLL PLAY	ARTÍSTICA	Identificar las causas y efectos de una alimentación desordenada	Se realizará una dramatización con el tema: La forma incorrecta de alimentarse y sus consecuencias	MONITOR
MIÉRCOLES	FÚTBOL CIEGO	LÚDICA	Implementar una actividad física recreativa	Los dos equipos deberán estar vendados los ojos, excepto los arqueros que serán los que den instrucciones a sus compañeros. Se jugará con una pelota gigante	MONITOR
JUEVES	DACTILOPINTURA	ARTÍSTICA	Desarrollar la creatividad y el dominio de sintetizar ideas de forma gráfica	Los niños deberán pintar con los dedos solamente. El tema: Los hábitos que nos ayudan a crecer sanos y fuertes	MONITOR
VIERNES	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	LÚDICA	Identificar los diferentes ingredientes con los que comúnmente se preparan alimentos	Este juego se realizará con ojos vendados. Los niños deberán identificar los diferentes ingredientes por medio de los aromas, las texturas y sus formas. Se usarán verduras.	MONITOR

Tabla 13
Programa General Semana 3

SEMANA 3

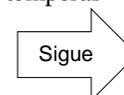
DÍA	ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS	EXPRESIÓN DE LA RECREACIÓN	OBJETIVO EDUCATIVO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
LUNES	JUGANDO A COMPRAR	LÚDICA	Distinguir las características de alimentos frescos y procesados y las características que deben tener.	Por medio de dummies que representan los alimentos frescos y procesados, deberán los niños realizar las compras correctas para una alimentación saludable.	MONITOR
MARTES	JUEGO DE MESA	LÚDICA	Reconocer el origen de los alimentos, el trabajo agrícola, la diferencia y ventajas de la agro ecología en contraposición de los cuidados de las plantas a través de abonos y pesticidas químicos.	Se realizará un juego de tablero donde los participantes progresan en casilleros. Se crea un juego donde se recorre el proceso conocido como "El ciclo de la alimentación"	MONITOR
MIÉRCOLES	BALÓN MANO	ACTIVIDAD FÍSICA	Realizar movimiento físico, desarrollar la ubicación espacial y la orientación	Se juega en equipos. La regla de juego es que se debe pasar la pelota entre los jugadores para meter gol. Si la pelota cae al piso, cambia de posesión la pelota. Los equipos deberán hacer tácticas para ganar	MONITOR
JUEVES	COCINAR ES DIVERTIDO	MANUAL	Aplicar de una forma divertida métodos de cocción simples para la elaboración de alimentos ricos y saludables con el propósito de encaminar hacia una cultura de elaboración y no compra de productos.	Los niños hacen preparaciones simples, en las que no intervengan procesos con fuego para preparar alimentos ricos y saludables.	MONITOR
VIERNES	COCINAR ES DIVERTIDO	MANUAL	Aplicar de una forma divertida métodos de cocción para la elaboración de alimentos saludables para encaminar hacia una cultura de elaboración y no compra de productos.	Los niños hacen preparaciones simples, en las que no intervengan procesos con fuego para preparar alimentos ricos y saludables.	MONITOR

Tabla 14
Programa General Semana 4

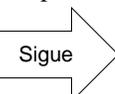
SEMANA 4					
DÍA	ACTIVIDADES RECREATIVAS PROPUESTAS	EXPRESIÓN DE LA RECREACIÓN	OBJETIVO EDUCATIVO	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE
LUNES	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	LÚDICA	Identificar los diferentes ingredientes con los que comúnmente se preparan alimentos	Este juego se realizará con ojos vendados. Los niños deberán identificar los diferentes ingredientes por medio de los aromas, las texturas y sus formas. Se usarán hierbas aromáticas y condimentos.	MONITOR
MARTES	ROMPECABEZAS	LÚDICA	Distinguir cómo se construye un menú saludable	Por medio de dumies que representan los alimentos, sus propiedades nutricionales, las porciones correctas se realizarán juegos para armar platos nutritivos	MONITOR
MIÉRCOLES	JUEGOS TRADICIONALES	LÚDICA	Valorar la cultura tradicional y dotar de alternativas para jugar	se desarrollará juegos tradicionales como salto de la cuerda, el gato y el ratón, elástico, etc.	MONITOR
JUEVES	DIBUJO COMIC	MANUAL	Desarrollar la creatividad y el dominio de sintetizar historias en dibujos	Los niños deberán dibujar bajo el Tema. Mis héroes están en casa. Haciendo referencia a que ellos son los agentes de cambio para mejorar los hábitos de alimentación en toda la familia. Tienen libertad para usar los materiales como quieran. Al final exponen sus trabajos, explican su significado y cuentan la historia creada.	MONITOR
VIERNES	ROLL PLAY	ARTÍSTICA	Identificar las causas y efectos de una tener hábitos de alimentación saludable	Se realizará una dramatización con el tema: Los niños son el cambio. El mensaje que deberán dar será que los niños pueden hacer que los adultos cambien también su forma de alimentarse y tener actividades físicas y busca de mejorar la salud	MONITOR

Tabla 15
Programa Especifico Diario

DÍA	ACTIVIDADES	TIEMPO DISPONIBLE POR ACTIVIDAD		MATERIALES NECESARIOS
Día 1	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Títeres, Telón, Dummies de alimentos
	OBRA DE TITERES	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 2	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Tablero para el juego "El ciclo de la alimentación"
	JUEGO DE MESA.	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 3	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Globos de colores, fundas de basura grandes, elástico
	ACTIVIDAD FÍSICA CACERIA DE GLOBOS	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 4	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Vendas para los ojos. Diferentes variedades de frutas
	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 5	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Cartulinas, papel, pinturas, marcadores, lápices, acuarelas, etc
	DIBUJO CREATIVO	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 6	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Platos desechables, dummies de alimentos
	ROMPECABEZAS	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 7	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Platos desechables, dummies de alimentos, ropa variada
	ROLL PLAY	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 8	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Vendas para los ojos. Pelota de caucho gigante, conos
	FÚTBOL CIEGO	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		
Día 9	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Cartulinas, papel absorbente, temperas
	DACTILOPINTURA	40'		



	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 10	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	40´	60´	Vendas para los ojos. Diferentes variedades de verduras
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 11	JUGANDO A COMPRAR	40´	60´	Dummies de alimentos, cajas de alimentos, fundas o canastas
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 12	JUEGO DE MESA.	40´	60´	Tablero para el juego "El ciclo de la alimentación"
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 13	BALÓN MANO	40´	60´	Conos, pelota de caucho mediana
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 14	COCINAR ES DIVERTIDO	40´	60´	Bolws, tablas de picar, platos, tenedores, alimentos
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 15	COCINAR ES DIVERTIDO	40´	60´	Bolws, tablas de picar, platos, tenedores, alimentos
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 16	JUGANDO CON LOS SENTIDOS	40´	60´	Vendas para los ojos. Diferentes variedades de hierbas aromáticas
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 17	ROMPECABEZAS	40´	60´	Platos desechables, dummies de alimentos
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 18	JUEGOS TRADICIONALES	40´	60´	Cuerdas, elástico, pelotas pequeñas.
	Plenaria de retroalimentación	10´		
	Dinámica con técnica de atención	10´		
Día 19	DIBUJO COMIC	40´	60´	Cartulinas, papel, pinturas, marcadores, lápices, acuarelas, etc.
	Plenaria de retroalimentación	10´		


 Sigue

Día 20	Dinámica con técnica de atención	10'	60'	Platos desechables, dummies de alimentos, ropa variada
	ROLL PLAY	40'		
	Plenaria de retroalimentación	10'		

CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS

El presente capítulo comprende los resultados obtenidos en la etapa de diagnóstico respecto a los hábitos de alimentación y actividad física (Garaigordobil, 2005) adaptado para los niños de 9 a 10 años, como también la evaluación del criterio de la entrevista efectuada a los expertos en pedagogía y nutrición, además la valoración antes y después de la aplicación del programa, apoyándose de estadística paramétrica para muestras relacionadas con la prueba de Chi Cuadrada, para validar si la propuesta es efectiva y de esta manera comprobar la hipótesis. Finalmente el cuestionario de satisfacción y evaluación del programa RECREASALUD, aplicado a los niños del segmento de estudio.

4.1 Resultados del diagnóstico de los Hábitos de Alimentación y Actividad Física

El diagnóstico para evaluar la recreación pedagógica y hábitos de alimentación saludable en niños caso de estudio edad de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta, se aplica el cuestionario que se presenta en el Anexo 1, aplicado a los 16 estudiantes, la siguiente tabla se escribe los resultados obtenidos de la aplicación el cuestionario, la tabulación de los resultados se contemplan en el Anexo considerando una calificación de 1 muy bajo y 5 una nota alta.

Tabla 16
Resultados cuestionario de hábitos saludables

Dimensión de alimentación y nutrición	Promedio	Desviación estándar
1. Tomo refrescos o jugos embotellados	3,6	2,29
2.- Tomo leches saborizadas: chocolate, fresa, etc.	4,1	3,90
3.- Como frutas y verduras	3,8	2,90
4.- Desayuno antes de salir de mi casa	1,1	3,41
5.- Como pizzas o hamburguesas	4,2	4,05
6.- Como panes o pastelitos de paquete	3,6	2,81
7.- Si estoy aburrido o triste me da por comer	4,2	4,46
8.- Hago 5 comidas al día (desayuno, lunch, comida, colación de media tarde, cena)	3,3	2,20
9.- Como algunas golosinas o frituras como: chicles, caramelos, papas de bolsa, etc.	3,4	1,98
10.- Cuando tengo sed tomo agua sola	4,7	6,71
11.- Sigo comiendo aunque ya no tenga hambre, solo por acabarme lo que tengo en el plato.	4,2	3,84
12.- Como al menos 2 frutas al día	4,6	6,08
13.- Cuando veo la televisión como golosinas o frituras	4,1	3,83
14.- El lunch que como todos los días lo compro en la escuela o en la calle	4,2	4,00
15.- Si tengo hambre entre comidas, como una fruta	3,5	2,11
16.- A la hora de comer veo la televisión	3,9	3,32
17.- Como al menos 2 verduras al día	4,5	5,07
18.- Consumo helados, batidos, café o chocolate, preparados con crema batida, manjar o chispas de chocolate	3,9	3,48
19.- Hago actividades físicas y/o deportivas con mi familia	3,3	2,13
20.- Estoy más tiempo en la computadora o videojuegos que jugando fútbol u otro deporte o actividad física	1,8	2,45
21.- Me paso 2 horas o más viendo programas de televisión	1,7	2,70
22.- Juego en el parque, jardín o patio con otros niños	3,2	2,43
23.- A la hora de recreo hago algún deporte o actividad física	2,7	2,64
24.- Practico algún tipo de actividad física o deportiva además de la que realizo en la escuela los días	2,9	3,17
25.- Camino por lo menos 15 minutos por día	2,9	2,53
26.- Me paso una buena parte de la mañana o tarde acostado	2,1	2,50
27.- Me quedo en casa sentado o acostado, en vez de jugar o hacer deporte o actividad física	2,8	3,12
Sumatoria	92,2	

Como se puede apreciar el valor obtenido al aplicar el cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física para escolares de 9 a 10 años, tiene un valor de 92,2

puntos, partiendo que los criterios que se siguen para validar el cuestionario son que al tener un valor menor a 95 puntos se tiene hábitos de vida deficiente.

4.2 Análisis Encuesta de Intereses y Preferencias

Para evaluar el tipo de intereses y preferencias que tienen la población objetivo se aplica la encuesta presentada en el Anexo 5, obteniendo los siguientes resultados.

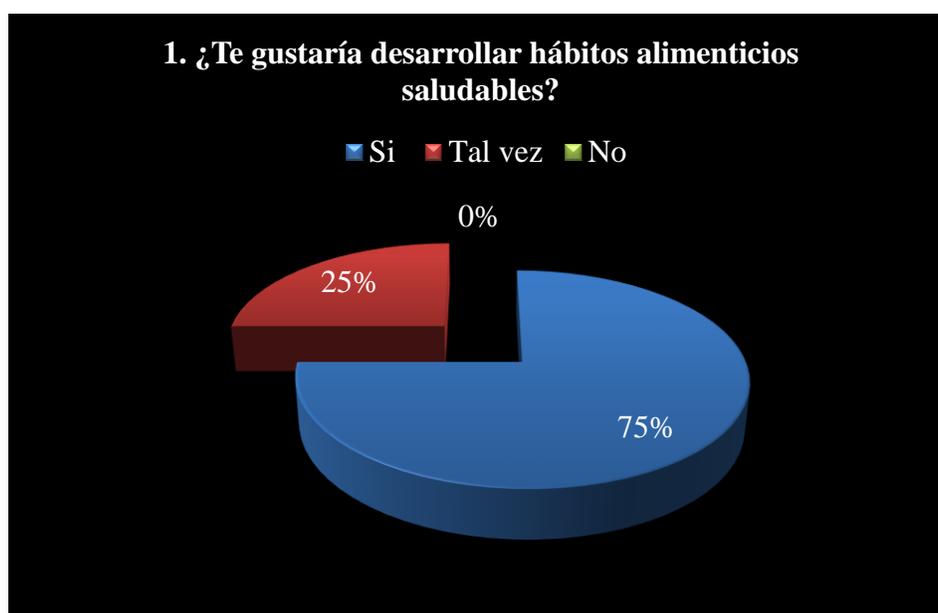


Figura 5 Apreciación desarrollo de hábitos alimenticios

Como se puede apreciar en la figura 5, que para el 75% de niños y niñas a quienes se les aplicó la encuesta les gustaría desarrollar hábitos alimenticios saludables, el 25% se encuentra inseguro, y no existe ningún estudiante que no desearía. Por lo tanto, el porcentaje es atractivo por lo que el interés por ofrecer este programa para la población objetivo es satisfactorio, justificando que se deba implementar dicho aprendizaje.

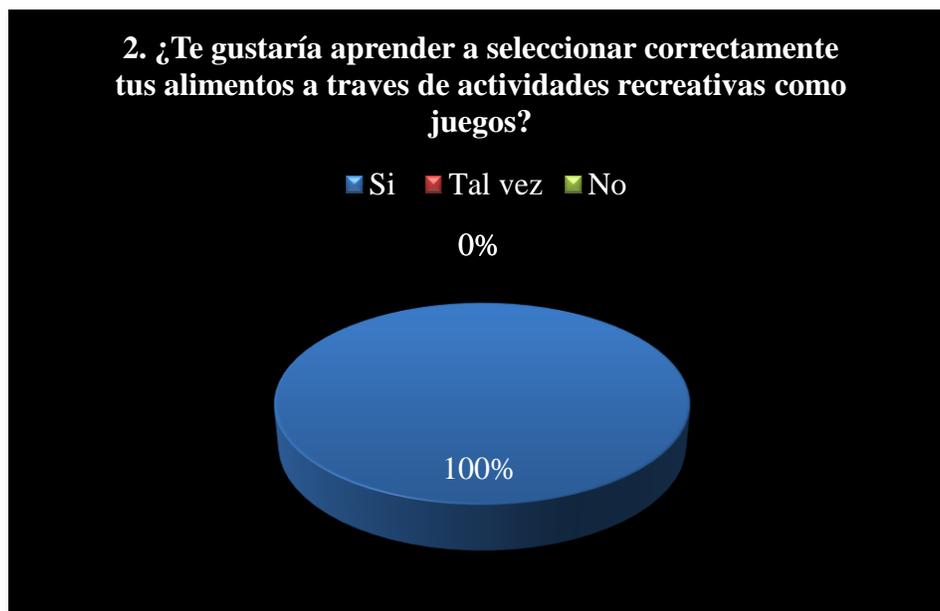


Figura 6 Apreciación de interacción nutrición y actividades recreativas

En cuanto al criterio percibido los niños de 9 a 10 años del colegio caso de estudio se puede apreciar en la figura 6, la aceptación total por parte de los estudiantes respecto al proceso de enseñanza relacionado con actividades recreativas que se desea implementar.

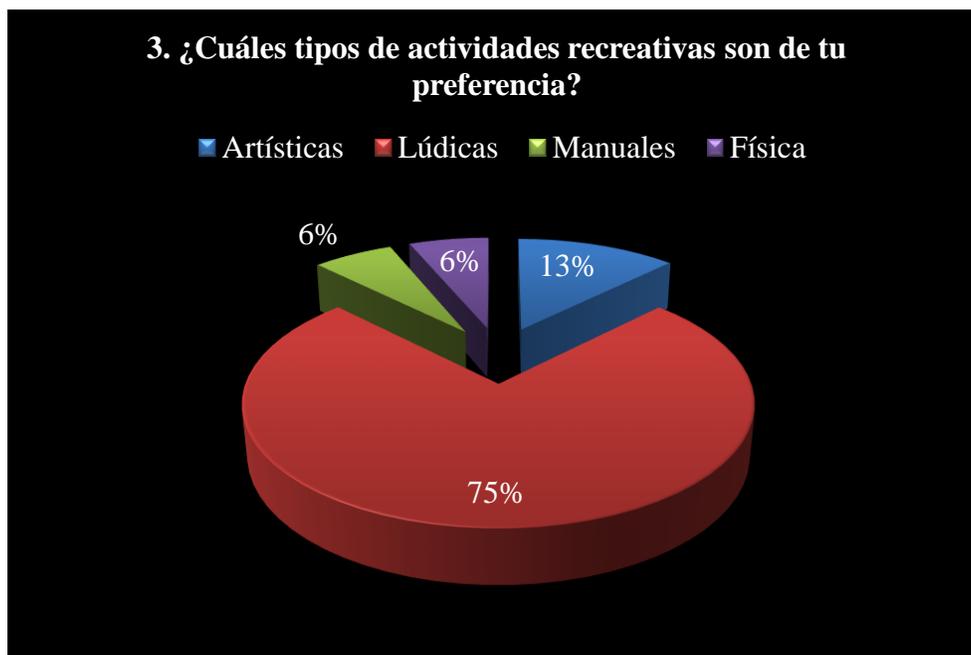


Figura 7 Apreciación de tipos de actividades recreativas

En la figura 7 se puede apreciar la preferencia por los tipos de actividades recreativas siendo que para el 75% les atrae a los niños que sean lúdicas, el 13% indica artísticas y el 6% seleccionaron manuales y físicas, por lo tanto al momento de desarrollar las actividades se debe dar prioridad a juegos que tengan relación con la parte lúdica y artística en su mayoría, sin desmerecer las otras actividades que aportan a la enseñanza.

4.3 Análisis e Interpretación Entrevista a los Expertos

Es importante conocer el criterio de los expertos por lo que se ha determinado realizar una entrevista a profesionales que se encuentren relacionados con la recreación, pedagogía y nutrición, se presenta a continuación el perfil de los entrevistados.

- **Gastrónomo especialista en Nutrición:**

Alexis Estrella Irazabal, Gastrónomo Docente de la Carrera de Gastronomía de la Universidad UTE, especialista, catedrático de las asignaturas de Nutrición, Diseños de Menús y Fundamentos de alimentación, participa con los conocimientos en cuanto a dietas, menús, aportes nutricionales de los alimentos y equilibrio en la alimentación.

Alexis, manifiesta lo siguiente:

1.- ¿Cuáles son las principales razones que explican el aumento de las tasas de obesidad?

En caso de que el niño no padezca de alguna enfermedad crónica, la mayor causa es el desequilibrio en la ingesta de alimentos, consumo mayoritario de alimentos ricos en grasas y carbohidratos, y el sedentarismo.

2.- ¿Por qué es especialmente importante el desayuno de los escolares?

Después del descanso nocturno el cuerpo presenta niveles de glucosa muy bajos, y ésta es necesaria para un buen desempeño cerebral, para brindar energía necesaria para la actividad muscular. Además existen estudios que demuestran que el desayuno diario dentro de los primeros 50 minutos luego del descanso de la noche, contribuye a regular el metabolismo, consiente que los niños indistintamente de su género deben crecer con salud y adquirir una educación alimentario nutricional.

3. Describa que debe contener un desayuno equilibrado ha de contener:

Un desayuno para ser saludable, debe ser variado en alimentos y equilibrado para contribuir a promover la salud y prevenir enfermedades nutricionales. Una alimentación variada y equilibrada requiere diferentes tipos de alimentos todos los días, ya sea en casa o la escuela, con un contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

4. ¿Son los cereales industriales mejores que el pan?

Depende del tipo de cereal y del tipo de pan, se puede consumir yogurt con cereal integral sin azúcar o con leche, o escoger un pan realmente integral que contenga fibra y consumirlo con alguna proteína, sea jamón de pavo, queso fresco o huevo.

5. ¿Se deduce que los niños deberían tomar algo a media mañana?

Es necesaria la ingesta de alimentos a media mañana, preferiblemente fruta, que contribuirá con la hidratación, nutrición y regulación del metabolismo.

6. ¿Cuánta verdura y cuánta fruta deberían tomar los niños en edad escolar?

Según la FAO, 3 porciones de fruta de 100 g y 2 de hortalizas de 100g, por día

7. *¿Está la calidad de la dieta asociada al nivel cultural y social de las familias españolas?*

Considero que está asociada al nivel cultural, económico y al sentido de responsabilidad y compromiso de quienes cuidan de los niños.

8. *Propónganos un menú ideal para un niño, para un día. Desayuno, media mañana, comida, merienda, cena.*

Desayuno	Media mañana	Almuerzo	Media tarde	Cena
Bebida láctea con galletas integrales	Manzana	Estofado de carne ensalada y papa	Una bebida de avena con fruta, un sándwich de queso.	Ensalada fresca con atún y zumo de fruta

9. *¿Qué beneficios tienen los alimentos integrales?*

Según estudios se ha observado que pueden influir en los niveles de colesterol, glucosa e insulina en sangre, incrementar el volumen de las heces y promover la evacuación normal, pueden proporcionar protección contra varios tipos de cáncer y otros beneficios adicionales, además son más ricos en nutrientes, pero en el caso de aquellos ricos en fibra, el consumo no debe ser excesivo.

10. *¿De qué depende las necesidades energéticas de una persona?*

Del estado de salud, de la edad, de la actividad física, de la estatura y constitución.

De acuerdo a lo expuesto por el entrevistado es importante que el niño fomente un adecuado hábito en el consumo de alimentos, puesto que de ellos depende el desarrollo de las actividades, en la actualidad los niños tienen independencia al momento de consumir sus alimentos, por lo que el desconocimiento de los alimentos hace que no se pueda nutrir adecuadamente. También se resalta la importancia de las cinco comidas diarias para una alimentación completa y el consumo de productos integrales, que son beneficiosos para la mantener una buena salud.

- Pedagogo

Cristina Espinoza, docente con estudios en Parvularia en la Universidad Central del Ecuador y Pos grado en Recreación y Tiempo Libre por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, profesional con amplios conocimientos en formación de estudiantes de niveles de primaria y secundaria, en métodos de investigación en educación, para orientar los procesos de enseñanza aprendizaje de diferentes asignaturas, es responsable del diseño de estrategias de aprendizaje del modelo pedagógico de la institución que en la actualidad presta sus servicios.

Cristina indica lo siguiente:

1. ¿Cuáles son las principales actividades desarrolladas para promover el aprendizaje significativo en los niños de 9 a 10 años?

- Desarrollar la reflexión y el razonamiento.
- Lectura comprensiva.
- Cálculo mental

- Razonamiento lógico.

2. ¿Es importante contar con los recursos académicos al momento de otorgar la enseñanza?

El contar con los recursos académicos es importante al ser un elemento auxiliar para el desarrollo de las actividades académicas durante el proceso de enseñanza aprendizaje.

3. ¿Considera importante la participación del padre de familia en el proceso de enseñanza aprendizaje?

Es sumamente importante ya que hoy en día el estudiante necesita un seguimiento para que el conocimiento sea integral, teniendo en cuenta que la educación depende de tres actores (padres, estudiantes y docentes), ya no es un complemento para obtener una educación consolidada.

4. ¿Cuáles deben ser las actividades pedagógicas que deben implementarse al momento de proponer una capacitación de nutrición en los niños?

- Conocer la importancia de la pirámide alimenticia.
- Reconocer el valor nutritivo de frutas y verduras.
- Reflexionar sobre las consecuencias de una mala alimentación.
- Descubrir los perjuicios de consumir comida chatarra.

5. ¿Cuáles son las principales aptitudes que debe desarrollarse en el estudiante para mejora su hábito de alimentación?

- Establecer un horario fijo para consumir sus alimentos.
- Tener hábitos de higiene como lavarse las manos antes de consumir sus alimentos.

6. ¿Cuáles deben ser las actividades pedagógicas motivacionales que deben fomentarse una adecuada nutrición?

- Videos sobre una buena alimentación.
- Videos sobre las consecuencias de una mala alimentación.
- Charlas con profesionales de la salud como nutricionistas, médicos, entre otros.

7. ¿Cómo se puede medir el grado de aprendizaje en la mejora de un hábito respecto alimentación?

- Observando su estado de salud, ya que un niño bien alimentado no se enferma con frecuencia.
- Observando el tipo de colación que llevan a la escuela.
- Realizando encuestas a padres y a niños sobre sus hábitos alimenticios.

De lo cual, se puede resaltar que para tener un aprendizaje significativo se debe considerar actividades que permitan desarrollar la reflexión y el razonamiento, al relacionarlo con los hábitos alimenticios, dichas actividades permiten tener independencia en el niño o niña al momento de elegir los alimentos, por lo cual, se considera importante que las actividades para ofrecer el programa que se desarrolla en el presente caso de estudio, sean lúdicas de esta manera incentivar al infante y tener mejores resultados, además es importante una pequeña charla previa a cada una de las actividades respecto a temas relacionados con los hábitos y la nutrición.

Además se resalta el medio de comprobación para determinar si el aprendizaje ha cumplido con los objetivos planteados del programa, mediante la observación en donde se pueda identificar si el hábito para seleccionar alimentos beneficiosos se está cumpliendo.

4.4 Resultados Evaluación de la sesión de juego

Para evaluar la sesión del juego adaptado en base a lo propuesto por Garaigordobil (2005), el mismo que se presenta en el Anexo 6, con el cual se puede valorar como aporta el programa recreativo propuesto en los niños y de niñas del segmento objetivo, de esta manera se pueda evaluar cada sesión en las 20 sesiones realizadas, detectando los siguientes resultados del puntaje de la media de cada semana de los indicadores propuesto para la evaluación de cada sesión.

Para lo cual, se solicita que cada miembro del grupo valore cada indicador propuesto respecto a la experiencia que se le ha generado, puntuando en una escala de estimación de 0 a 10,

considerando 0 un valor bajo y 10 un valor favorable, los datos recolectados se presentan en el Anexo 7 y se resumen en la siguiente tabla.

Tabla 17

Resultados cuestionario de evaluación de la sesión de juego

Indicador	Primera semana	Segunda semana	Tercera semana	Cuarta semana
Grado de placer	6,55	6,73	6,85	6,98
Participación	6,75	7,14	7,21	7,25
Acatamiento de reglas	6,17	6,97	7,01	7,07
Clima del grupo Organizado	6,66	6,73	7,21	7,27
Clima del grupo Pacífico	6,70	6,73	6,85	6,90
Comunicación-Escucha Interacciones	6,70	6,73	6,85	6,90
Amistosas	7,03	8,73	9,15	9,79
Asociación flexible	6,70	6,73	7,85	8,90
Conductas de ayuda	7,57	7,73	8,85	9,90
Conducta de cooperación	7,83	8,73	8,88	9,15

Como se puede apreciar en la tabla de resultados del puntaje de la media de cada semana realizado, en función de los indicadores, la valoración mejora a medida que se va interactuando en las actividades lúdicas, como se aprecia en el indicador grado de placer que al inicio tuvo un valor de 6,55 llegando al final de la instrucción a un resultado de 6,98, lo que indica que a medida que se impartía el programa los niños y niñas disfrutaban de las actividades planificadas. De la misma manera en el valor obtenido en el indicador de participación incremento de 6,75 a 7,75; lo que indico que al principio algunos niños denotaron cierta apatía en involucrarse en las actividades, mejorando con el pasar del tiempo, en cuanto al indicador de acatamiento de reglas, se aprecia que los participantes tuvieron dificultades en acatar las normas establecidas por el

instructor en la primera semana, mejorando el escenario con el pasar de las semanas de un valor de 6,17 a 7,07, debido a la disciplina generada por el recreador mediante técnicas de animación.

En cuanto al clima del grupo se puede apreciar resultados de 6,66 a 7,27 en cuanto al criterio de organizado, y de 6,7 a 6,9 en cuanto al clima del grupo pacífico, esto se logró al interactuar los alimentos con las actividades desarrolladas para el efecto, haciendo que los niños que empezaron a generar conflicto se sintieron motivados al tomarlos en cuenta en las actividades programadas. En cuanto a la comunicación se aprecia un incremento 6,70 a 6,9 puesto que con el pasar de los días los niños y niñas se sintieron familiarizados con el instructor del programa, lo que permitió también la interacción amistosa del grupo, iniciando con una calificación de 7,03 a 9,79 puntos en este indicador, esto se pudo apreciar en las actividades ejecutadas donde los participantes pudieron demostrar su afecto con abrazos, alentándose entre ellos, y riendo sin ofender a nadie.

La asociación flexible en el transcurso de los días mejoro es así que en la primera semana se obtuvo un valor de 6,70 a 8,90, considerando que en la primera semana se apreciaba ciertos grupos en el aula, posterior con las actividades realizadas se pudieron interactuar en diferentes grupos a los participantes, detectando que en la última semana los niños y niñas se agrupaban en diferentes grupos que al inicio se observó. Se aprecia en el indicador conductas de ayuda al mejorar de 7,57 a 9,90, con las actividades emprendidas en el programa, apreciando que los participantes ayudaron a satisfacer las necesidades de sus pares, como también se obtiene mejoras en la conducta de cooperación, teniendo un puntaje de 7,83 en la primera semana y un valor de 9,15 en la última semana. Se concluye que las acciones emprendidas respecto a la aplicación de

los juegos estipulados en el programa e en cada sesión, han permitido tener resultados favorables para que el conocimiento impartido pueda ser aprovechado para generar los hábitos de alimentación que se espera tener en los niños y niñas.

4.5 Asistencia Programa Recreativo Escolar “RecreaSalud”

La asistencia al programa recreativo escolar se presenta en la siguiente tabla, considerando que el 100% de asistencia corresponde a las 20 sesiones planificadas para impartir a los niños y niñas de 9 a 10 años.

Tabla 18
Registro de asistencia al programa Recresalud

Código	Asistencia	Faltas	Porcentaje de asistencia
A1	20	0	100%
A2	20	0	100%
A3	20	0	100%
A4	20	0	100%
A5	20	0	100%
A6	19	1	95%
A7	20	0	100%
A8	20	0	100%
A9	20	0	100%
A10	20	0	100%
A11	20	0	100%
A12	18	2	90%
A13	20	0	100%
A14	20	0	100%
A15	20	0	100%
A16	20	0	100%
Media	19,8125	0,19	99%

La asistencia llevada por el recreólogo, durante las 20 sesiones que conllevó el programa Recresalud, obteniendo casi el 99% de asistencia, concluyendo la excelente acogida del mismo, en cuanto a su pensum y actividades en las que está diseñado el mismo.

4.6 Características de la muestra

La población estudiada corresponde a 16 estudiantes de edad de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta.

Tabla 19

Muestra Pre-Test y Post Test

Edades	Masculino		Femenino		Total	
	f	%	f	%	f	%
9 años	6	60%	2	33%	8	50%
10 años	4	40%	4	67%	8	50%
Total	10	100%	6	100%	16	100%

Como se puede apreciar la muestra estuvo conformada por 16 estudiantes, 8 de ellos corresponden a la edad de 9 años y los otros 8 estudiantes corresponden a 10 años, de los cuales 6 de las personas son de género femenino y 10 de los estudiantes son de género masculino.

4.7 Resultados Pre-Test y Post-Test

Para comparar la significancia que tuvo el programa Recresalud, se aplica la Prueba de la Chi-Cuadrada, para lo cual se realiza un check list mediante la técnica de observación y un focus group, en base a los parámetros expuestos respecto a cuantificar el desarrollo en el hábito de alimentación que los estudiantes adoptaron con el programa impartido a través de actividades

lúdicas, dichos parámetros se encuentran en el Anexo 8, la valoración consiste en dar una calificación establecida de la siguiente manera:

1: No cumple

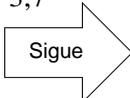
3: Cumple parcialmente

5: Cumple

Los resultados obtenidos en el pre-test y pos-test, se evidencia en la siguiente tabla, donde se obtiene el promedio por cada participante respecto a la demostración del hábito nutricional.

Tabla 20
Resultados del Pre Test y Post Test

PRE-TEST					POST-TEST				
Código del estudiante	Propone y prepara un menú saludables bajo en calorías.	Interactúa la actividad de preparación con el juego.	Satisface las necesidades energéticas el consumo del menú propuesto	Promedio Pre-Test	Código del estudiante	Propone y prepara un menú saludables bajo en calorías.	Interactúa la actividad de preparación con el juego.	Satisface las necesidades energéticas el consumo del menú propuesto	Promedio Post-Test
A1	1	3	3	2,3	A1	3	3	5	3,7
A2	3	3	3	3,0	A2	5	5	5	5,0
A3	3	1	3	2,3	A3	5	3	5	4,3
A4	3	1	3	2,3	A4	5	3	5	4,3
A5	3	1	3	2,3	A5	5	3	5	4,3
A6	1	1	3	1,7	A6	3	3	5	3,7
A7	1	3	3	2,3	A7	3	5	5	4,3
A8	3	3	1	2,3	A8	5	5	3	4,3
A9	5	3	3	3,7	A9	5	5	5	5,0
A10	5	1	3	3,0	A10	5	5	5	5,0
A11	3	1	3	2,3	A11	5	3	5	4,3
A12	1	1	3	1,7	A12	3	3	5	3,7
A13	1	3	1	1,7	A13	3	5	3	3,7

Sigue 

A14	3	3	1	2,3	A14	5	5	5	5,0
A15	5	3	1	3,0	A15	5	5	5	5,0
A16	3	1	1	1,7	A16	5	3	3	3,7

Como se puede apreciar en algunos casos una mejora en los niños y niñas cuando realizaban las actividades, por lo tanto se establece obtener el promedio de la frecuencia observada con lo que se determina la frecuencia esperada para el cálculo de la Chi-Cuadrado, se parte de las frecuencias esperadas en el post y pre test, de cada participante, se aplica la siguiente fórmula:

$$X^2_c = \sum \frac{(fo - fe)^2}{fe}$$

Dónde:

Xc^2 = Valor de Chi Cuadrado

fo = Frecuencia del valor observado

fe = Frecuencia del valor esperado

Con los datos obtenidos se procede al cálculo de la Chi Cuadrada, como se presenta en la siguiente tabla, obteniendo un valor de Chi cuadrado de 3,1.

Tabla 21
Calculo de la Chi Cuadrada

N. ejemplar	PRE-TEST					POST-TEST				
	Fo	Fe	(fo-fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe	Fo	Fe	(fo-fe)	(fo-fe) ²	(fo-fe) ² /fe
N1	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	3,67	4,33	-0,667	0,444	0,103
N2	3,00	2,38	0,63	0,391	0,164	5,00	4,33	0,667	0,444	0,103
N3	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N4	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N5	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N6	1,67	2,38	-0,71	0,502	0,211	3,67	4,33	-0,667	0,444	0,103
N7	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N8	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N9	3,67	2,38	1,29	1,668	0,702	5,00	4,33	0,667	0,444	0,103
N10	3,00	2,38	0,63	0,391	0,164	5,00	4,33	0,667	0,444	0,103
N11	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	4,33	4,33	0,000	0,000	0,000
N12	1,67	2,38	-0,71	0,502	0,211	3,67	4,33	-0,667	0,444	0,103
N13	1,67	2,38	-0,71	0,502	0,211	3,67	4,33	-0,667	0,444	0,103
N14	2,33	2,38	-0,04	0,002	0,001	5,00	4,33	0,667	0,444	0,103
N15	3,00	2,38	0,63	0,391	0,164	5,00	4,33	0,667	0,444	0,103
N16	1,67	2,38	-0,71	0,502	0,211	3,67	4,33	-0,667	0,444	0,103
TOTAL					2,05	TOTAL				1,03
					CHI CUADRADA					3,1

Posterior se calcula el Chi cuadrada crítico, para obtener dicho valor se debe determinar los grados de libertad y se aplica la siguiente fórmula para obtener el grado de libertad:

$$v = (Cf - 1)(Cc - 1)$$

v = Grado de libertad

Cf = Cantidad de filas

Cc = Cantidad de columnas

Aplicando los datos se obtiene:

$$v = (CF - 1)(Cc - 1)$$

$$v = (16 - 1)(2 - 1)$$

$$v = (15)(1)$$

$$v = 15$$

Se calcula el valor del parámetro, considerando un nivel de significancia de 0,05.

$$p = 1 - ns$$

Donde:

p = Valor del parámetro

ns = Nivel de significancia

Reemplazar valores:

$$p = 1 - 0,05$$

Entonces:

$$p = 0,95$$

Tabla 22
Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado



g.d.l	0,45	0,50	0,55	0,60	0,65	0,70	0,75	0,80	0,85	0,90	0,95	0,975	0,98	0,99	0,995	g.d.l
1	0,571	0,455	0,357	0,275	0,206	0,148	0,102	0,064	0,036	0,016	0,004	0,001	0,001	0,000	0,000	1
2	1,597	1,386	1,196	1,022	0,862	0,713	0,575	0,446	0,325	0,211	0,103	0,051	0,040	0,020	0,010	2
3	2,643	2,366	2,109	1,869	1,642	1,424	1,213	1,005	0,798	0,584	0,352	0,216	0,185	0,115	0,072	3
4	3,687	3,357	3,047	2,753	2,470	2,195	1,923	1,649	1,366	1,064	0,711	0,484	0,429	0,297	0,207	4
5	4,728	4,351	3,996	3,655	3,325	3,000	2,675	2,343	1,994	1,610	1,145	0,831	0,752	0,554	0,412	5
6	5,765	5,348	4,952	4,570	4,197	3,828	3,455	3,070	2,661	2,204	1,635	1,237	1,134	0,872	0,676	6
7	6,800	6,346	5,913	5,493	5,082	4,671	4,255	3,822	3,358	2,833	2,167	1,690	1,564	1,239	0,989	7
8	7,833	7,344	6,877	6,423	5,975	5,527	5,071	4,594	4,078	3,490	2,733	2,180	2,032	1,646	1,344	8
9	8,863	8,343	7,843	7,357	6,876	6,393	5,899	5,380	4,817	4,168	3,325	2,700	2,532	2,088	1,735	9
10	9,892	9,342	8,812	8,295	7,783	7,267	6,737	6,179	5,570	4,865	3,940	3,247	3,059	2,558	2,156	10
11	10,920	10,341	9,783	9,237	8,695	8,148	7,584	6,989	6,336	5,578	4,575	3,816	3,609	3,053	2,603	11
12	11,946	11,340	10,755	10,182	9,612	9,034	8,438	7,807	7,114	6,304	5,226	4,404	4,178	3,571	3,074	12
13	12,972	12,340	11,729	11,129	10,532	9,926	9,299	8,634	7,901	7,042	5,892	5,009	4,765	4,107	3,565	13
14	13,996	13,339	12,703	12,078	11,455	10,821	10,165	9,467	8,696	7,790	6,571	5,629	5,368	4,660	4,075	14
15	15,020	14,339	13,679	13,030	12,381	11,721	11,037	10,307	9,499	8,547	7,261	6,262	5,985	5,229	4,601	15
16	16,042	15,338	14,655	13,983	13,310	12,624	11,912	11,152	10,309	9,305	7,962	6,908	6,614	5,812	5,142	16
17	17,065	16,338	15,633	14,937	14,241	13,531	12,792	12,002	11,125	10,085	8,672	7,564	7,255	6,408	5,697	17
18	18,086	17,338	16,611	15,893	15,174	14,440	13,675	12,857	11,946	10,865	9,390	8,231	7,906	7,015	6,265	18
19	19,107	18,338	17,589	16,850	16,109	15,352	14,562	13,716	12,773	11,651	10,117	8,907	8,567	7,633	6,844	19
20	20,127	19,337	18,569	17,809	17,046	16,266	15,452	14,578	13,604	12,443	10,851	9,591	9,237	8,260	7,434	20
21	21,147	20,337	19,548	18,768	17,984	17,182	16,344	15,445	14,439	13,240	11,591	10,283	9,915	8,897	8,034	21
22	22,166	21,337	20,529	19,729	18,924	18,101	17,240	16,314	15,279	14,041	12,338	10,982	10,600	9,542	8,643	22
23	23,185	22,337	21,510	20,690	19,866	19,021	18,137	17,187	16,122	14,848	13,091	11,689	11,293	10,196	9,260	23
24	24,204	23,337	22,491	21,652	20,808	19,943	19,037	18,062	16,969	15,659	13,848	12,401	11,992	10,856	9,886	24
25	25,222	24,337	23,472	22,616	21,752	20,867	19,939	18,940	17,818	16,473	14,611	13,120	12,697	11,524	10,520	25
26	26,240	25,336	24,454	23,579	22,697	21,792	20,843	19,820	18,671	17,292	15,379	13,844	13,409	12,198	11,160	26
27	27,257	26,336	25,437	24,544	23,644	22,719	21,749	20,703	19,527	18,114	16,151	14,573	14,125	12,879	11,808	27
28	28,274	27,336	26,419	25,509	24,591	23,647	22,657	21,588	20,386	18,939	16,928	15,308	14,847	13,565	12,461	28
29	29,291	28,336	27,402	26,475	25,539	24,577	23,567	22,475	21,247	19,768	17,708	16,047	15,574	14,256	13,121	29
30	30,307	29,336	28,386	27,442	26,488	25,508	24,478	23,364	22,110	20,599	18,493	16,791	16,306	14,953	13,787	30
31	31,323	30,336	29,369	28,409	27,438	26,440	25,390	24,255	22,976	21,434	19,281	17,539	17,042	15,655	14,458	31
32	32,339	31,336	30,353	29,376	28,389	27,373	26,304	25,148	23,844	22,271	20,072	18,291	17,783	16,362	15,134	32
33	33,355	32,336	31,337	30,344	29,340	28,307	27,219	26,042	24,714	23,110	20,867	19,047	18,527	17,074	15,815	33
34	34,371	33,336	32,322	31,313	30,293	29,242	28,136	26,938	25,586	23,952	21,664	19,806	19,275	17,789	16,501	34
35	35,386	34,336	33,306	32,282	31,246	30,178	29,054	27,836	26,460	24,797	22,465	20,569	20,027	18,509	17,192	35
40	40,459	39,335	38,233	37,134	36,021	34,872	33,660	32,345	30,856	29,051	26,509	24,433	23,838	22,164	20,707	40
60	60,713	59,335	57,978	56,620	55,239	53,809	52,294	50,641	48,759	46,459	43,188	40,482	39,699	37,485	35,534	60
80	80,927	79,334	77,763	76,188	74,583	72,915	71,145	69,207	66,994	64,278	60,391	57,153	56,213	53,540	51,172	80
90	91,023	89,334	87,666	85,993	84,285	82,511	80,625	78,558	76,195	73,291	69,126	65,647	64,635	61,754	59,196	90
100	101,115	99,334	97,574	95,808	94,005	92,129	90,133	87,945	85,441	82,358	77,929	74,222	73,142	70,065	67,328	100
120	121,285	119,334	117,404	115,465	113,483	111,419	109,220	106,806	104,037	100,624	95,705	91,573	90,367	86,923	83,852	120

Con un nivel de significancia de 0,05 que indica que hay una probabilidad del 0,95 de que la hipótesis nula sea verdadera, con 15 grado de libertad y una probabilidad del 0,95 el Chi cuadrado crítico es de 7,261; por lo tanto hipótesis alternativa y la hipótesis nula, se procede a comparar con la Chi Cuadrado para la aceptación o rechazo de la hipótesis nula. Si el valor de Chi cuadrado calculado es menor o igual que el Chi cuadrado crítico, entonces se acepta la hipótesis nula, caso contrario no se la acepta.

$$\text{Chi cuadrado calculado} \leq \text{Chi cuadrado crítico}$$

Considerando los datos obtenidos:

Chi cuadrado calculado: 3,1

Al considerar que el Chi cuadrado crítico: 7,261

Al tener el planteamiento de la hipótesis así:

Ho: Existen diferencia significativa en los hábitos de alimentación saludable antes de la implementación del programa de nutrición construido con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable después de la aplicación del programa de nutrición construido con actividades recreativas.

H1: No existe diferencia significativa en los hábitos de alimentación saludable antes de la implementación del programa de nutrición construido con actividades recreativas afines con los

hábitos de alimentación saludable después de la aplicación del programa de nutrición construido con actividades recreativas.

Resultados Análisis Pos-Test

Chi cuadrado calculado \leq Chi cuadrado crítico

$$3,1 \leq 7,261 \text{ es verdadero}$$

Esta afirmación es **verdadero** por lo que se acepta la hipótesis de que existe diferencia significativa en los hábitos de alimentación saludable antes de la implementación del programa de nutrición construido con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable después de la aplicación del programa de nutrición construido con actividades recreativas.

4.8 Resultados Satisfacción y Evaluación

Se realiza una encuesta a los participantes para conocer el nivel de satisfacción y evaluación del programa, de donde se obtiene los siguientes resultados.

1.- ¿Qué grado de importancia te pareció el programa recreacional para mejorar los hábitos de alimentación?

Tabla 23

Grado de importancia

Opción	Cantidad	Porcentaje
Muy importante	12	75%
Importante	4	25%
No tan importante	0	0%
Total	16	100%

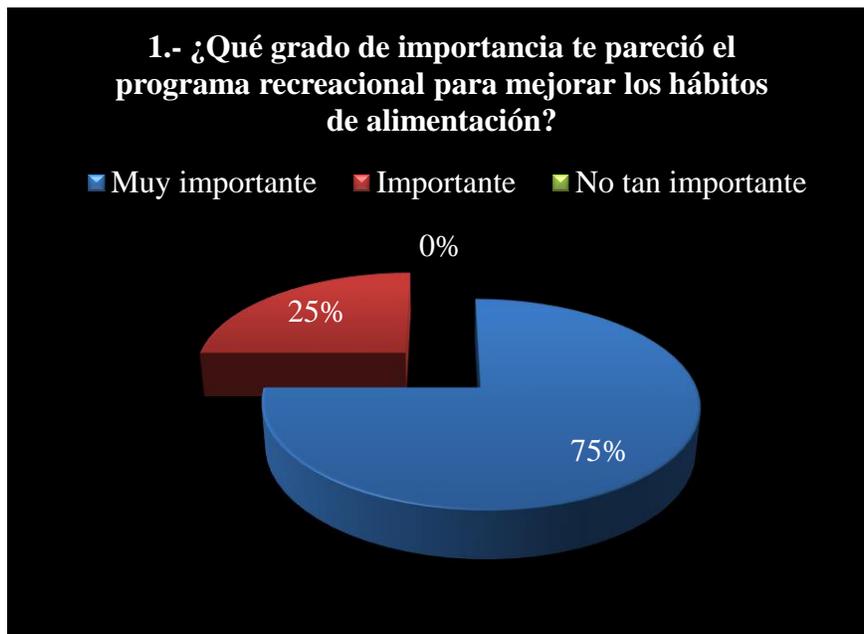


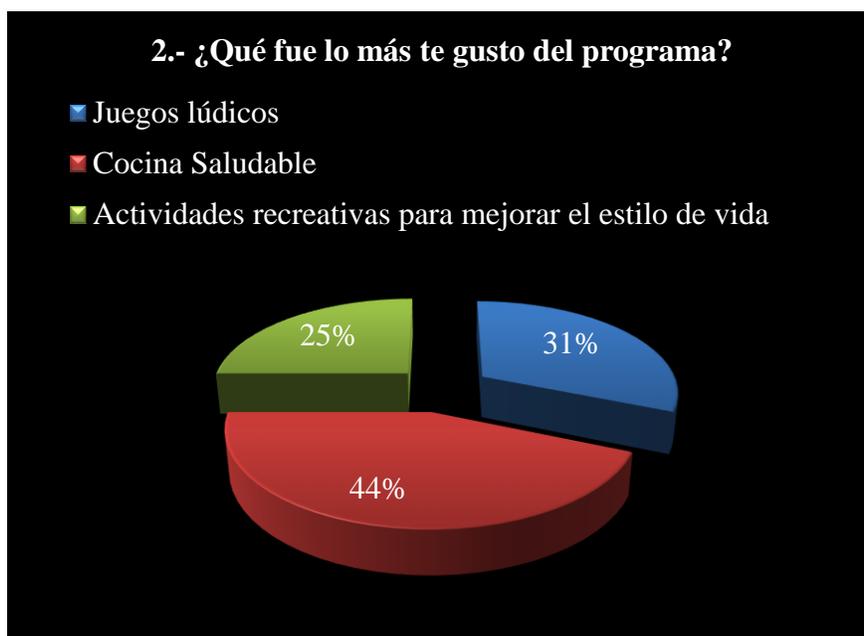
Figura 8 Grado de importancia

Se puede apreciar que para el 75% de niños y niñas que participaron en el programa indican que se han sentido muy importante participar, y el 25% indican que importante, de donde se resalta que las respuestas son positivas, por lo que se deduce una aceptación significativa del mismo.

2.- ¿Qué fue lo más te gusto del programa?

Tabla 24*Apreciación del programa*

Opción	Cantidad	Porcentaje
Juegos lúdicos	5	31%
Cocina Saludable	7	44%
Actividades recreativas para mejorar el estilo de vida	4	25%
Total	16	100%

**Figura 9** *Apreciación del programa*

El 44% indica que lo que mayor grado tuvo fue la cocina saludable, el 31% indica que lo que mayormente le agrado es los juegos lúdicos, el 25% indica las actividades recreativas para mejorar el estilo de vida que fueron aplicadas para impartir el programa. Con esto se manifiesta que es favorable lo planificado en el programa consiguiendo el interés de los participantes, con lo que se pueda captar de mejor manera la enseñanza.

3. ¿Qué alimentos son importantes para tener un buen hábito en la alimentación?

Tabla 25

Importancia de alimentos

Opción	Cantidad	Porcentaje
Proteínas	2	13%
Frutas	8	50%
Vegetales	6	38%
Lácteos	0	0%
Carbohidratos	0	0%
Total	16	100%



Figura 10 Apreciación de tipos de actividades recreativas

Los niños y niñas manifiestan del aprendizaje impartido que los alimentos de mayor importancia para tener un buen hábito son las frutas con un 50%, otros participantes indican que el 38% son los vegetales y el 12% indica las proteínas. Por lo tanto, considerando que un buen hábito se consigue con la repetición, el conocimiento de reconocer que productos son los de mayor importancia permite que los niños y niñas puedan continuar el hábito en su casa.

4. ¿Consideras importante compartir lo aprendido para desarrollar un buen hábito en la alimentación?

Tabla 26

Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado

Opción	Cantidad	Porcentaje
Si	14	88%
No	2	13%
Total	16	100%

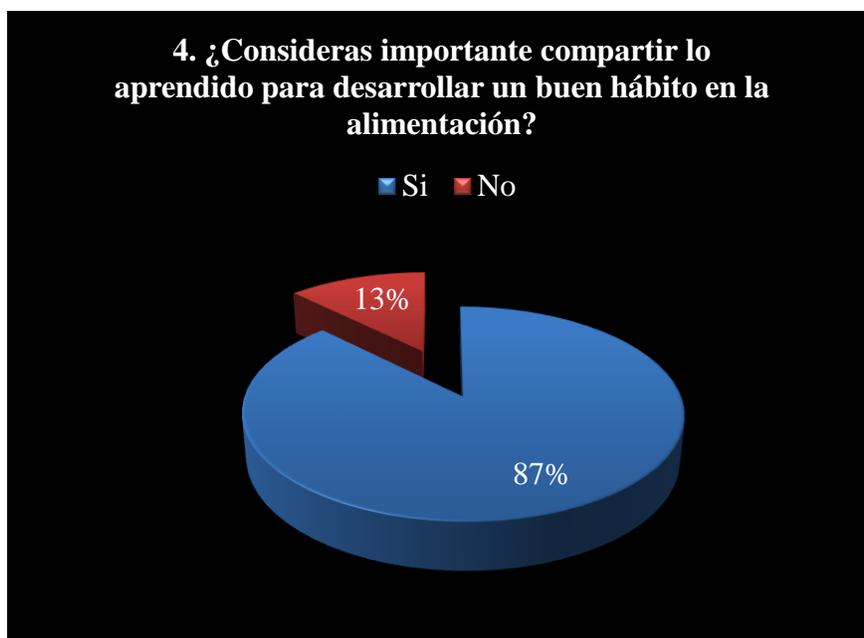


Figura 11 Apreciación de tipos de actividades recreativas

Para el 87% de los participantes consideran que es importante compartir lo aprendido en el programa que permita desarrollar, pudiendo ser a los familiares y amigos, apenas el 13% indica lo contrario.

5. ¿Se compromete a mantener el hábito desarrollado en lo que respecta a la alimentación?

Tabla 27
Valores Críticos de distribución Chi Cuadrado

Opción	Cantidad	Porcentaje
Si	16	100%
No	0	0%
Total	16	100%



Figura 12 Apreciación de tipos de actividades recreativas

El 100% de los niños y niñas se comprometen a mantener el hábito desarrollado en lo que respecta a la alimentación, de esta manera se puede conseguir mejorar la salud de los participantes, que por ende influirá en los hábitos de las personas que se encuentran en el entorno de los niños y niñas del segmento de estudio.

4.9 Análisis de los resultados

La utilización de la metodología propuesta por (Garaigordobil, 2005) en la etapa de diagnóstico respecto a los hábitos de alimentación y actividad física permitió conocer las acciones tomadas por los niños de 9 a 10 años respecto a su nutrición, y la apertura para conocer cómo desarrollar buenos hábitos alimenticios, considerando que estos al ser fomentados desde pequeño pueden fomentar una vida saludable.

Es importante resaltar el grado de aceptación y participación de parte de los niños del Colegio y en cuanto a la metodología en donde se pudo aplicar actividades recreativas con la dieta nutritiva, fue de gran impacto puesto que el método conllevó a obtener mejores resultados para el objetivo planteado, resaltando que al ser niños las actividades lúdicas son las más favorecidas para el proceso de enseñanza aprendizaje.

Siendo importante conocer el criterio de expertos del área se entrevistó a Alexis Estrella Irazabal, Gastrónomo Docente de la Carrera de Gastronomía de la Universidad UTE, quien plantea los beneficios de un adecuado plan alimenticio para el desarrollo de actividades cotidianas y a Cristina Espinoza, docente con estudios en Parvulario en la Universidad Central del Ecuador y Pos grado en Recreación y Tiempo Libre por la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE, quien plantea los tipos de actividades y recursos que pueden utilizarse para la aplicación del programa. La asistencia al programa se lo realiza casi en su totalidad con la participación de los niños donde se aprecia una mayoría en el género masculino respecto al femenino.

Valiéndose de la teoría de análisis de la distribución Chi Cuadrado para aprobar o rechaza la hipótesis, se efectúa los cálculos respectivos con la información obtenida de la aplicación del Pre Test y Post Test, aceptando la hipótesis nula, es decir existe diferencia significativa en los hábitos de alimentación saludable antes de la implementación del programa de nutrición construido con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable después de la aplicación del programa de nutrición construido con actividades recreativas.

A esto se suma la apreciación respecto a la importancia de aplicar el programa por parte de los participantes, destacando que les gustó mucho poder conocer de optar por una cocina saludable que mejore los hábitos de alimentación y la aceptación de mantener esta enseñanza.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- El sustento teórico plasmado en el Marco teórico, permitió respaldar la investigación mediante fuentes bibliográficas que sustentan la teoría respecto a las Variables de la investigación. Recreación pedagógica y Alimentación saludable. Permitió dar las directrices del estudio, además de la metodología aplicada donde se pudo determinar los instrumentos utilizados para la investigación como la entrevista realizada a los expertos, donde se pudo identificar lineamientos específicos de la población de estudio, de esta manera dar las pautas para la propuesta el programa RecreaSalud.
- Fue importante realizar un diagnóstico respecto al estado y cómo se encuentran desarrollando los hábitos de alimentación y sedentarismo. Fue significativo visualizar las causas del entorno y cómo influyen la alimentación en la actualidad, y cómo está actuando como un gran limitante para que los niños y niñas puedan adoptar hábitos de vida saludable. La introducción de comida “chatarra”, facilitada por un supuesto ahorro de tiempo al momento de enviar alimentos para el consumo en la escuela o un estilo de vida con poca actividad física, se ven reflejados en los resultados de la aplicación del cuestionario de hábitos de vida saludables de alimentación y actividad física para

escolares de 9 a 10 años. Se obtuvo un valor de 92,2 puntos, siendo los valores menores a 95 puntos, considerados como hábitos de alimentación y actividad física deficientes.

- Se elaboró un programa de nutrición con actividades enmarcadas en la teoría de la Recreación. Por el Carácter y Perfil del colegio Alessandro Volta, que pondera las actividades Sociales y Artes, las actividades recreativas se construyeron bajo las categorías o expresiones Artística, Lúdica, Manual y Actividad física, con lo cual se potencio el desarrollo humano como la comunicación, la sociabilidad, etc.; en concordancia con el objetivo de mejorar los hábitos de alimentación saludable de la población de estudio como son los niños de 9 a 10 años del Colegio Alessandro Volta.
- La aplicación del programa de nutrición se lo realizo enmarcado en las actividades planificadas en dicho programa para que de esta manera se pueda obtener la información que evalué la efectividad de lo planteado.

El espacio, tiempo, materiales y demás particulares empleados fueron pensados justamente para que el grupo de estudio este en un ambiente que provoque satisfacción. En Recreación es importante que cada actividad planificada tenga siempre sus actividades de Inicio, Desarrollo y de Cierre con su respectiva reflexión. Esta labor se realizó siempre tomando en cuenta la edad del grupo de estudio.
- Se comprueba mediante la prueba Chi Cuadrada la hipótesis que existe diferencia significativa en los hábitos de alimentación saludable antes de la implementación del programa de nutrición, construido con actividades recreativas afines con los hábitos de alimentación saludable, después de la aplicación del programa de nutrición construido con

actividades recreativas, por lo tanto el programa RECREASALUD es favorable implementarlo de una periódicamente dentro de las actividades formativas de la Educación General Básica.

- Al momento de evaluar a los chicos del grupo de estudio sobre el grado de importancia que tuvieron al realizar el programa RECREASALUD, se afirma que el 25% consideran importante y 75% muy importante, lo que refleja un alto grado de satisfacción. De las actividades recreativas realizadas, las que tuvieron que ver con la aplicación de cocina saludable, tuvo la mayor aceptación con el 44%, esto representa que: A los niños, sujetos de estudio les gustó cocinar.

5.2 Recomendaciones

- A los directivos, poder implementar el programa a toda la comunidad educativa, en donde se pueda interactuar los pilares de una institución como son: Padres, estudiantes y docentes y directivos, de esta manera tener mejores resultados para adoptar el hábito nutricional idóneo, como también la frecuencia de impartir estos tipos de programas.
- Para tener éxito en el programa es importante la motivación del instructor del programa que permita realizar las actividades de recreación y el enfoque pedagógico oportuno, de tal manera que vayan de la mano con las actividades preparadas respecto al manejo de alimentos y aspectos de nutrición.

- Una eficaz implementación dependerá de la motivación de los padres de familia para entender, apoyar y aplicar los nuevos hábitos alimenticios de los niños debido a que son los padres quienes tienen la capacidad de compra de los alimentos y en la mayoría de las veces una decisión en el uso del tiempo libre.
- Se recomienda el uso de la Recreación como herramienta en las metodologías pedagógicas de innovación. Los resultados de esta investigación pueden ser trasladados a otros aprendizajes y asignaturas.
- La Recreación debe ser utilizada como eje transversal para alcanzar resultados de aprendizaje óptimos, no solo con niños sino con estudiantes de todo nivel de educación. Además de para mejorar el desarrollo físico y social de los estudiantes y su comunidad.
- Dentro de los objetivos de aprendizaje de las instituciones de enseñanza, se debería incluir el fomento de hábitos de alimentación saludable para que los centros de estudio sean referentes en mejorar la calidad de vida del estudiante, familia y entorno comunitario.
- Se debería realizar un estudio similar donde la variable dependiente sea el desarrollo cognitivo de los estudiantes y si la Recreación puede inferir positivamente en mejorar esta condición.
- Se debería realizar un estudio para evaluar el grado de satisfacción y recreación de las actividades culinarias en miras de incorporarle a alguna expresión de la Recreación pertinente.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Cortez, L. (2012). Tiempo libre, ocio y recreación, pensamiento crítico en México. *ProQuest*.
- Aranceta Bartrina, J., Pérez Rodrigo, C., Serra Majem, L., & Delgado Rubio, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Elsevier*.
- Aranceta, J., Pérez, C., & García, M. (2015). *Nutrición comunitaria*. Santander: Universidad de Cantabria.
- Aranceta, J., Pérez, C., Serra, L., & Delgado, A. (2004). Hábitos alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España. Estudio «Dime Cómo Comes». *Elsevier*.
- Arnau. (1994). *Diseño de Investigación*. Madrid: Prentice Hall.
- Asamblea Nacional. (14 de Febrero de 2018). *Constitución de la República del Ecuador Registro Oficial 449 de 20-oct.-2008 Última modificación: 14-feb.-2018*. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018, de <http://www.cpccs.gob.ec/wp-content/uploads/2018/05/Constituci%C3%B3n.pdf>
- Bauzer Medeiros, E. (1999). *Juegos de recreación*. Bogotá: Ruy Díaz.
- Beltrán, L. (2010). Comunicación para la salud del pueblo. *Estudios sobre culturas contemporaneas*, N 31 Vol.XVI 17-65.
- Bredbenner, C., Gaile, M., Beshgetoor, D., & Berning, J. (2010). *Perspectivas de Nutrición*. México: Mc Graw Hill.
- Calderón, C. (2009). Las concepciones teoricas sobre el tiempo libre, ocio, recreación, actividades creativas y recreativas. *Dialnet*, 181-184.
- Cañizares, J. M., & Carbonero, C. (2016). *Hábitos y estilos de vida saludables en la edad escolar*. España: Wanceulen.

- Caparachín, E. (2012). *Calidad del ambiente familiar y su relación con el desarrollo psicomotor en niñas y niños de 3 y 4 años en el Centro de Salud José Carlos Mariátegui, 2011*. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. IIMA: ALICIA.
- Carreño, J. M., Rodríguez, A., Gutiérrez, B., & Africano, P. (2012). *Recreación en la Escuela*. Funlibre.
- Casanueva, E., Kaufer-Horwitz, M., Pérez-Lizaur, A. B., & Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica*. México: Panamericana.
- Cemades, I. (2008). Desarrollo de la creatividad en Educación Infantil. *Creatividad y Sociedad*.
- Chavez, F. (2012). *Diabetes mellitus tipo 2*. Buenos Aires: El Cid Editos.
- Consejo Nacional de Planificación. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Recuperado el 1 de Septiembre de 2018, de http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf
- Cuenca Cabeza, M. (2008). Perspectivas actuales de la pedagogía del ocio y el tiempo libre. En J. C. Otero López, *La Pedagogía del Ocio: Nuevos Desafíos* (págs. 9-23). Lugo, España: Editorial Axac.
- Delgado, M., P., D., & Tercedor, P. (2008). *Calidad de vida y desarrollo del conocimiento personal a través de la expresión y comunicación corporal*. Sevilla: Wanceulen.
- Díaz, X., Mena, C., Chavarría, P., Rodríguez, A., & Valdivia, P. (2013). Estado nutricional de escolares según su nivel de actividad física, alimentación y escolaridad de la familia. *Scielo*.
- Escalante, E., Coronel, M., & Narváez, V. (2014). *Juego y lenguajes expresivos en la infancia*. Bogotá: Universidad del Norte.
- Filadelfo, C., & Guridi, V. (2014). Evaluación de una secuencia didáctica basada en actividades lúdicas para la enseñanza de alimentación y nutrición en los primeros años de enseñanza secundaria. *Revista de enseñanza de la Física*, 311 a 320.

- Fundación Alicia. (11 de Octubre de 2012). *Alicia recibe el premio PAAS de la Generalitat de Catalunya por el programa TAS*. Barcelona.
- Fundación Alicia. (20 de Mayo de 2016). *Programa TAS, Tú y Alicia por la Salud*. Obtenido de <http://www.programatas.com>
- Gallardo, P., & Camacho, J. (2008). *La motivación y el aprendizaje en la educación*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Garaigordobil, M. (2005). *Diseño y evaluación de intervención socioemocional para promover la conducta prosocial y prevenir la violencia*. España: CIIDE.
- Garoz, I., & Maldonado, A. (2004). *Salud, estilos de vida, actividad física y evaluación, desde la perspectiva de la escuela y sociedad*. Barcelona: Wanceulen.
- Gelgero, J. (2006). Hacia un concepto de Recreación. *Anuario de estudios en Turismo*, Volumen IV 49-57.
- Gómez, P. (2003). *Alimentación y Cultura*. Córdoba: El Cid Editor.
- Guerrero, G., López, J., Villaseñor, N., & Guitérrez, C. (2014). Diseño y Validación de un cuestionario de hábitos de vida de alimentación y actividad física para escolares de 8 a 12 años. *Revista Chilena de Salud Pública*, 8.
- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2014). *Encuesta nacional de Salud y Nutrición*. Quito.
- Lejarraga, H. (2010). Heredabilidad y medioambiente en el desarrollo del niño. *Arch. argent. pediatr.*, 108(6).
- Lema, R. (2011). La recreación educativa: modelos, agentes y ámbitos. *Revista Latinoamericana de Recreación*, 77-90.
- León Valencia, A., Terry Berro, B., & Quintana Jardines, I. (2009). Estado nutricional en niños menores de 5 años en un consultorio de Babahoyo (República del Ecuador). *SciELO*.

- Macías M., A. I., Gordillo S., L. G., & Camacho R., E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *SciELO*.
- Mañas, M. (2012). *Principios generales de nutrición*. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
- Martín, E. &. (2014). *Competencia para aprender a aprender*. . España: CPAA.
- Martínez, J. (2012). *Nutrición y alimentación ámbito escolar*. España: centro español de derechos reprográficos.
- Mateo Sánchez, J. (2011). *La educación del tiempo libre en la formación inicial del profesional de la Cultura Física*. . Ef Deportes.
- Mc Gee, H. (2007). *La Cocina y los alimentos*. Madrid: Debate.
- Mendez, C. (2001). Metodología: Guía para Elaborar diseños de Investigación en Ciencias económica, contables y administrativas . Bogota: Limusa.
- Michelli, B. (23 de Mayo de 2016). Nutrición de los adolescentes. (P. Cruz, Entrevistador)
- Ministerio de Salud Pública . (2014). *Encuesta nacional de Salud y Nutrición*. Quito.
- Monckberg, F. (2002). *La seguridad alimentaria en Latinoamérica*. Santiago: F.A.O.
- Morris, C., & Maisto, A. (2005). *Introducción a la metodología de la investigación*. México: Pearson educación.
- Naciones Unidas. (Septiembre de 2015). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. Recuperado el 7 de Agosto de 2019, de https://www.undp.org/content/undp/es/home/sdgooverview/mdg_goals.html
- Nekotxea, K. (2014). *Programa complementario a las campañas preventivas de obesidad infantil dirigido al fomento de la autoestima en niños/as de entre 6-12 años*. España: Universidad Pública de Navarra.

- Oberto, M., Schiaroli, J., Lecina, R., Sosa, M., & Sánchez, R. (2017). Alimentos consumidos por preescolares como colación y su relación con el estado nutricional. *Revista de Salud Pública XXI*, 10.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2007). *Construyendo un estilo de alimentación saludable (Jardín de Infantes N° 214)*. Montevideo - Uruguay: UNESCO.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Salud del niño*. Recuperado el 5 de Agosto de 2019, de https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/rights/es/
- Otero, B. (2012). *Nutrición*. México: Red Tercer Milenio.
- Perez, A. (2010). *Recreación fundamentos teóricos metodológicos*. . México: Instituto Politécnico Nacional.
- Pérez, A. M. (2007). *La Química en el arte de cocinar*. México: Trillas.
- Piñera, Y., & Romeu, A. (2008). *Modelo lúdico para la comprensión lectora*. La Habana: Editorial Universitaria.
- Programa mundial de alimentos. (2009). *Manual para evaluación de seguridad alimentaria en emergencias*. Roma: Programa mundial de alimentos.
- Programa Mundial de Alimentos. (2009). *Manual para la Evaluación de la Seguridad Alimentaria en Emergencias*. Roma: PMA.
- Real academia de la lengua española. (19 de mayo de 2018). *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de dle.rae.es/?id=9VIFXRQ
- Restrepo M., S. L., & Maya Gallego, M. (2005). La familia y su papel en la formación de los hábitos alimentarios en el escolar. Un acercamiento a la cotidianidad. *Redalyc*.
- Rodriguez, A., García, J., & Lois, C. (2011). *Nutrición comunitaria*. Cien fuegos: Universidad de Cien fuegos.

Ruiz Olabuénaga, J. (2012). Metodología de la investigación cualitativa. En U. d. Deusto (Ed.). Deusto.

Secretaría Técnica Plan Toda una Vida. (2017). *Plan Nacional Toda una vida 2017-2021*. Quito: SENPLADES.

Sociedad Española de Nutrición Comunitaria. (2004). *Piramide alimentaria*. Recuperado el 19 de Septiembre de 2018, de <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>

Vásquez de Velasco, C. (2012). *La alimentación como oportunidad de aprendizaje infantil*. Lima: F.A.O.

Waichman, P. (2002). *Tiempo libre un desafío pedagógico*. Buenos Aires: Editorial Kinesis.