

I.S.F.D N°86 CACIQUE VALENTIN SAYHUEQUE

ALIMENTACION Y NUTRICION EN EL PROFESORADO DE EDUCACION FISICA.

AUTORES: MARTINEZ, CONSTANZA.

SMIT , SEBASTIAN.

AÑO: 2015

INSTITUCION: ISFD N°86 CACIQUE VALENTIN SAYHUEQUE.

INDICE

Protocolo	2
1.1 Área temática	2
1.2 Tema	2
1.3 Introducción	2
1.4 Problema	3
1.5 Antecedentes	3
1.6 Tipo de diseño	3
1.7 Marco teórico	3
1.8 Hipótesis	4
CAPITULO I	5
CAPITULO II	10
CAPITULO III	12
2 Material y método		
2.1 Matriz de Datos	15
2.2 Fuente de datos	18
2.3 Población y muestra	18
2.4 Instrumentos de recolección de datos	19
2.5 Plan de actividades de contexto	22
2.6 Tratamiento y análisis de datos	22
2.7 Exposición de los resultados	26
3. Conclusión	27
4. Bibliografía	28
5. Anexo	29

PROTOCOLO

1.1)

AREA TEMATICA: Ciencias Humanas

RAMA: Educación Física.

ESPECIALIDAD: Alimentación y Nutrición en el Profesorado de Educación Física

1.2) TEMA:

Alimentación y Nutrición en el Profesorado de Educación Física.

1.3) INTRODUCCION:

Consideramos que el tema “alimentación y nutrición en el profesorado de Educación Física” es un tema significativo para abordar, ya que es sorprendente como una buena alimentación ha demostrado tener beneficios sobre toda la población en general, ya que por un lado mejora la salud, y por el otro, reduce el riesgo de sufrir enfermedades.

Sin embargo, la población no es consciente de los beneficios innumerables que conlleva una buena alimentación, ya que percibimos “una mala alimentación” en los alumnos del Profesorado de Educación Física.

Es por esto que al pensar en la problemática planteada nos surgen los siguientes interrogantes:

- ¿Cómo mejora la calidad de vida una buena alimentación?
- ¿A que podríamos llamar una buena y saludable alimentación?
- ¿Cómo influye el nivel socio-económico en la alimentación de la persona?
- ¿Cuáles serían las necesidades nutritivas de los deportistas?
- ¿Es buena la alimentación de los alumnos del Profesorado de Educación Física?

- ¿Los suplementos de vitaminas y minerales mejoran la salud?

1.4) PROBLEMA:

¿Los alumnos del Instituto 86 tienen una inadecuada alimentación debido a los acortados tiempos disponibles para alimentarse?

1.5) ANTECEDENTES:

En internet pudimos comprobar que había otras tesis como:

- a. Aspectos alimentación y nutricionales en el alumnado adolescente de educación física (www.efdeportes.com)
- b. “La alimentación y la nutrición en el profesorado de Ed. Física”. En la biblioteca del Instituto 86 hay una sola tesis referida al tema, la cual resalta que los alumnos conllevan una mala alimentación arriesgándose a sufrir enfermedades, lesiones o un bajo rendimiento en las actividades físicas.

1.6) TIPO DE DISEÑO:

- Exploratorio y Descriptivo

1.7) MARCO TEORICO

CAPITULOS.

- 1- La alimentación adecuada.
- 2- Los alumnos del instituto del Profesorado de educación física con sus respectivos programas de estudios.
- 3- Las enfermedades derivadas de la alimentación deficiente.

1.8) HIPOTESIS.

Los alumnos del Profesorado de Educación Física Instituto 86, llevan una deficiente alimentación a causa del acortado tiempo que disponen para realizar las comidas diarias.

1) LA BUENA ALIMENTACION

Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brinden los nutrientes que necesitas para mantenerte sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.



Al comienzo y enlazando a todos los grupos se encuentra el agua, ya que es indispensable para el buen funcionamiento del organismo.

Luego, en el primer grupo de alimentos se encuentran los cereales y sus derivados y las legumbres. Aportan hidratos de carbono, vitaminas del complejo B y fibras.

El segundo grupo comprende a las frutas y verduras. Son ricas en vitaminas, minerales, fibra y agua. Es importante comer aunque sea una vez al día una fruta cítrica y una verdura cruda.

El tercer grupo son los lácteos. Aportan proteínas de buena calidad, calcio y vitaminas A, D.

Cuarto grupo son las carnes y huevos. Aportan proteínas de calidad e hierro.

El quinto grupo son los aceites y las grasas. Aportan más que nada energía y ácidos grasos esenciales. Algunos aceites vegetales contienen también vitamina E.

Sexto grupo, azúcares simples. Brindan energía pero no tienen ningún otro valor nutritivo. A estos alimentos se los conoce como “Alimentos con calorías vacías” y suelen favorecer la aparición de caries dentales.

PROTEINAS:

Las proteínas que se integran en la dieta son degradadas en aminoácidos que, a su vez, son utilizados por las células para fabricar las proteínas que el cuerpo humano necesita. A diferencia de lo que ocurre con los carbohidratos y los lípidos, los aminoácidos no se almacenan en las células. Si están presentes en exceso, y no se utilizan inmediatamente, son degradados. Por eso, es importante mantener una ingesta que necesite. La cantidad de proteínas que se debe incorporar en la dieta varía con la edad.

Nuestras células pueden fabricar algunos aminoácidos a partir de otras sustancias. Sin embargo, hay otros tipos de aminoácidos, denominados “aminoácidos esenciales”, que nuestras células no pueden fabricar y que, por lo tanto, deben ser incorporados en la alimentación.

En general, una dieta que incorpore alimentos de origen animal y de origen vegetal puede cubrir los requerimientos diarios de aminoácidos esenciales en niños y adultos.

VITAMINAS:

Las vitaminas son necesarias en cantidades mínimas para asegurar el correcto funcionamiento del organismo. Son sustancias orgánicas que las células no pueden fabricar y que, por lo tanto, deben provenir de la dieta. Solo la Vitamina D puede ser producida por el cuerpo por acción de la luz solar de la piel.

Las vitaminas se clasifican en dos grupos: Las Hidrosolubles y las Liposolubles.

VITAMINA	DEFICIENCIA	EXCESO
A	Perdida de agudeza visual.	Caída del cabello de la piel
B	Degeneración de neuronas y debilidad muscular. Lesiones Cutáneas	Sonrojo de la piel, quemazón y picazón de cuello, manos y cara
C	Encías sangrantes, hemorragias	Atóxica, se elimina la orina
D	Raquitismo, huesos débiles, y deformes	Transtornos digestivos y renales

MINERALES:

Los minerales actúan en la regulación de algunas funciones del organismo o bien como componentes de algunos tejidos. Son los elementos químicos inorgánicos de la dieta.

De los 90 que aportan los alimentos, solo 26 se reconocen como esenciales para la vida, debiendo formar parte regularmente de la alimentación diaria.

La carencia crónica de algunos de ellos provoca enfermedades específicas que desaparecen al aportarlo a la dieta.

Los minerales en el organismo forman parte de tejidos como hueso y dientes, regulan el impulso nervioso al músculo, el intercambio de iones en las membranas celulares, el equilibrio del medio interno e intervienen como factores de enzimas regulando el metabolismo.

FIBRAS ALIMENTARIAS

Las fibras alimentarias están constituidas por ciertos componentes de los vegetales a los que no afectan las secreciones del intestino delgado y que pasan, sin haber sido digeridas, al intestino grueso. Se ubica dentro de la familia de los hidratos de carbono y una diferencia respecto a otros nutrientes (además de sus propiedades) es que no aporta calorías, por eso son tan recomendadas en las dietas de adelgazamiento.

Hay dos tipos de fibras: insolubles y solubles. Ambas son fundamentales para el buen funcionamiento del organismo.

Se recomienda una ingestión mínima de 20 gramos diarios, pero la mayoría de los médicos sitúan la cantidad ideal en 30 gramos.

La fibra la podemos encontrar en alimentos como: cereales, frutas y verduras.

El producto vegetal que contiene más fibras brutas es el salvado de trigo. Otros cereales recomendables son: cebada, avena o arroz. Es mejor tomarlos siempre integrales.

Frutas: sandía, grosellas, fresas, membrillos, melocotones, higos, manzanas, ciruelas, aguacates, peras, papayas, kiwis, mangos, naranjas, limones, piñas y pomelos. Es aconsejable tomar frutas como la manzana con piel, ya que ahí es donde se encuentra la mayor parte de fibra.

Función de la fibra en nuestro organismo:

- Evita el estreñimiento
- Funciona como un desintoxicante dentro del organismo

- Tiene un efecto saciante, por eso es conveniente en las dietas de adelgazamiento
- Evita la aparición de hemorroides
- Previene el cáncer de colon, el cáncer de mama y el cáncer de pulmón
- Previene la aparición de enfermedades cardiovasculares, ya que ayuda a eliminar el colesterol
- Ayuda en el tratamiento de la diabetes
- Previene la formación de celulitis

2) LOS ALUMNOS DEL INSTITUTO DEL PROFESORADO DE EDUCACIÓN FÍSICA CON SUS RESPECTIVOS PROGRAMAS DE ESTUDIOS.

Al hablar de los programas de cursada, carga horaria, podemos analizar las siguientes cuestiones:

Por un lado está el horario institucional el cual se desarrolla desde las 7:30 horas a 17:00 horas aproximadamente, si bien esto no es todos los días, si interfiere en la alimentación del alumno, por no dejar baches entre las diferentes asignaturas para realizar la comida diaria con su respectivo tiempo.

Otra cuestión importante es que la institución no cuenta con instalaciones donde vendan alimentos nutritivos, por lo tanto si un alumno desea realizar alguna ingesta , debe dirigirse al kiosco o panadería más cercana lo que implica el consumo de alimentos con un alto nivel de hidratos de carbono, o altos en grasas saturadas.

Ahora bien, hasta acá nombramos algunas de las cuestiones que surgen dentro del horario del establecimiento, cabe destacar que esto no termina acá, sino que también continua después de este horario institucional. EL alumno, fuera del establecimiento se dirige a distintos sitios para la práctica de deportes, o para estudiar o realizar trabajos prácticos grupales. A esto se le suma la demora al llegar a los lugares, ya que no todos cuentan con automóviles o bicicletas.

Todos estas idas y vueltas, sin tiempo de realizar las ingestas diarias correspondientes, conlleva a que los alumnos no realicen las 4 comidas o bien si las hacen no son apropiadas en nutrientes, minerales y proteínas lo cual favorece a una buena alimentación.

En síntesis, los alumnos del Instituto 86 por sus acortados tiempos, exigido rendimiento, mala ingesta alimenticia, poca cantidad de alimentos sanos se someten a una alimentación desorganizada y de mala calidad.

3) LAS ENFERMEDADES DERIVADAS DE LA ALIMENTACIÓN DEFICIENTE

Una deficiente alimentación puede ser tomada desde múltiples puntos de vista. No solo por el hecho de comer comida chatarra, comer poco y mal, sino también por el hecho de comer a deshoras o tras largos períodos sin haber probado bocado. Otro indicio de mala alimentación es dejar de lado alimentos saludables, como frutas y verduras, todo esto acompañado de una vida sedentaria.

Además, si no tenemos una dieta balanceada y equilibrada, que contemple todas nuestras necesidades de nutrientes, vitaminas y fibras, entonces también estamos hablando de una mala alimentación.

Las consecuencias y riesgos que los malos hábitos alimenticios pueden provocar son varios, solo destacaremos las principales 5 enfermedades:

- **Diabetes:** La diabetes es una afección crónica que se desencadena cuando el organismo pierde su capacidad de producir suficiente insulina o de utilizarla con eficacia. La insulina es una hormona que se fabrica en el páncreas y que permite que la glucosa de los alimentos pase a las células del organismo, en donde se convierte en energía para que funcionen los músculos y los tejidos. Como resultado, una persona con diabetes no absorbe la glucosa adecuadamente, de modo que ésta queda circulando en la sangre (hiperglucemia) y dañando los tejidos con el paso del tiempo. Este deterioro causa complicaciones para la salud potencialmente letales. En la diabetes hay una importante predisposición genética, pero también el estilo de vida y la alimentación juegan un papel importante. Esta enfermedad se asocia con el sedentarismo, comidas calóricas y ricas en grasas saturadas, etc. Una alimentación saludable para el diabético debe incluir el consumo limitado de alimentos azucarados, grasas, alcohol, alimentos integrales.

- **Osteoporosis:** Los azúcares, las carnes y las grasas favorecen el desarrollo de esta enfermedad. Para prevenirla la recomendación incluye el consumir de alimentos derivados de la leche, pescado y granos. Evitar los alimentos procesados y consumir más que aporte en calcio. La osteoporosis es una enfermedad sistémica esquelética que se caracteriza por una disminución de la masa ósea y un deterioro de la micro arquitectura de los huesos, lo que supone un aumento de la fragilidad de los huesos y del riesgo de sufrir fracturas.
Esta patología es asintomática y puede pasar desapercibida durante muchos años hasta que finalmente se manifiesta con una fractura.

- **Cáncer:** Es otra enfermedad en la cual la genética tiene gran protagonismo. Sin embargo se sabe también que una dieta basada en excesos de grasas y poco contenido de fibras, incrementa el riesgo de cáncer de colon y estómago.

- **Sobrepeso / Obesidad:** La principal causa de incremento de peso es la ingesta superior a las necesidades del organismo, esencialmente en las que refiere a las grasas, azúcares y harinas. Una dieta que incluya más cantidad de frutas y verduras y menos azúcar, sal, grasas saturadas, conjuntamente con la practica regular de actividad física, contribuye distribuir las tasas de muerte por enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad.

- **Hipertensión arterial:** . La presión arterial está causada por disposiciones hereditarias y factores de riesgo externos como obesidad, estrés y consumo excesivo de alcohol y sal. La presión elevada impide la correcta circulación de la sangre, lo que puede llevar a accidentes cardiovasculares con consecuencias que incluyen infarto o embolias. La dieta diabética es muy efectiva para controlar la presión arterial, aportar nutrientes imprescindibles

y fibras e incluye alimentos que son fuentes de potasio, calcio magnesio y menor cantidad de sodio.

La hipertensión no tratada puede producir diversos daños orgánicos (el denominado daño de los órganos diana). Corazón, cerebro, riñones, vasos sanguíneos y ojos son particularmente vulnerables.

- **Caries:** La salud bucal está estrechamente ligada con los hábitos alimenticios y la higiene. Una ingesta regular de alimentos ricos en azúcar, grasas, hidratos de carbono, conjuntamente con una mala higiene, constituyen el caldo de cultivo para la aparición de caries. La fermentación bacteriana de los azúcares presentes en los alimentos genera diversos ácidos que producen la desmineralización progresiva del esmalte dentario.

MATERIAL Y METODO

2.1 Matriz de Datos

Unidad de análisis SUPRA

Alumnos que salen del Instituto y regresan con alimentos	Menos de 5	Entre 5 y 10	Más de 15
Alumnos que consumen alimentos en clase	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
Consumen alimentos a base de harinas	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
Consumen alimentos a base de frutas	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
Consumen golosinas	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
consumen comida chatarra	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
Se hidratan con agua	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
Se hidratan con mate, café	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
No consumen alimentos	Menos de 3	Entre 5 y 10	Más de 15
La alimentación fuera del Instituto, las Tres Villas.	Consumen alimentos	Solo se Hidratan	Ninguno Ambos
En las prácticas, estar mal alimentado influye en la clase, en el rendimiento	Siempre	Algunas veces	Nunca

Unidad de análisis ANCLAJE

Lleva a cabo una buena alimentación	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Realiza las cuatro comidas diarias (Desayuno,almuerzo,merienda,cena)	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Consume comidas altas en grasas (Frituras, aderezos, embutidos,etc)	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Arranca el día con un saludable desayuno	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Consume verduras	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Consume alimentos altos en proteínas	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Los horarios del Instituto permiten alimentarte correctamente	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Ingiere suplementos nutricionales	Si	No	Algunas veces	No conozco
Descansa lo suficiente (6/7hs)	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna
Realiza actividades deportivas fuera del Instituto	Ninguno	Deportes	Gym	Actividades físicas. (caminar,correr, pilates, etc.)
El Instituto promueve la alimentación sana	Siempre	Muchas veces	Pocas veces	Ninguna

Unidad de análisis INFRA

Los horarios del Instituto facilitan el consumo de comida chatarra	Siempre	A veces	Nunca
El Instituto presenta casos de anorexia u obesidad	Algunos	Pocos	Ninguno
El Instituto promueve la sana alimentación	Siempre	En algunos casos	Nunca
La alimentación lleva a un mal rendimiento físico	Siempre	A veces	Nunca
El Instituto desarrolla proyectos de alimentación	Ninguno	Uno	Mas de 1
Los alumnos tienen un acertado concepto sobre que es la alimentación	Muchos	Algunos	Pocos
El Instituto debe proveer de agua mineral para su consumo	No	Si	

2.2 Fuente de datos:

Tanto las observaciones, las encuestas, como la entrevista fueron respondidas en:

- I.S.F.D N°86 "Cacique Valentin Sayhueque". Vieytes 51(Altos), Bahía Blanca.

Tel: 0291-4557814

2.3 Población y muestra:

Población: Todos los alumnos de Instituto N°86, 804 estudiantes.

Muestra: 30 Alumnos del ISFD N°86

2.4 – Instrumento de recolección de datos:

➤ ENTREVISTA AL DIRECTOR DEL ISFD N°86.

- A- ¿Crees que los alumnos tienen un buen concepto sobre lo que es la alimentación?
- B- ¿Qué tipo de alimentación cree usted que llevan los alumnos?
- C- El acortado tiempo que disponen los alumnos para sus comidas diarias, ¿Cree que facilita el consumo de comida chatarra?
- D- ¿Piensa que la anorexia y la obesidad están presentes en el Instituto?
- E- ¿Cómo influye el nivel socio-económico en la alimentación de la persona?
- F- ¿Considera que la buena alimentación va de la mano del rendimiento físico del alumno?
- G- ¿El Instituto desarrolla proyectos relacionados con la alimentación?
- H- A futuro, en el Instituto, ¿se podrá crear un puesto de venta de alimentos saludables?
- I- ¿El Instituto debería proveer agua potable? Ya sea ubicando bidones en sede, o secretaria de Liniers.

➤ GRILLA DE OBSERVACION

Alumnos fuera de clase	Alumnos en el aula	¿Qué observo?	Si	No	Algunos	Pocos
		¿Consumen alimentos?				
		¿Se hidratan?				
		Toman mate, ¿más de un termo por grupo?				

		¿Consumen alimentos saludables?(Frutas, cereales, yogurt)				
		¿Consumen golosinas, comida chatarra?				
		¿Consumen alimentos a base de harinas?				
		¿Se ausentan de clase por ir a comprar alimentos o bebidas?				
		¿Salen del instituto a comprar alimentos?				

➤ ENCUESTA A LOS ALUMNOS:

1. ¿Tienes conocimiento sobre cómo se conforma una alimentación saludable?
SI – NO – A VECES
2. ¿Consideras que llevas a cabo una buena alimentación?
SI - NO - A VECES
3. ¿Realizas las cuatro comidas diarias? (Desayuno, almuerzo, merienda, cena)
SI - NO - A VECES
4. ¿Consumís comidas altas en grasas?(Frituras, aderezos, embutidos, chizitos, etc)
SI - NO - A VECES
5. ¿Arrancas el día con un saludable y abundante desayuno?
SI - NO - A VECES
6. ¿Consumís verduras, frutas?

SI - NO - A VECES

7. ¿Consumís alimentos altos en proteínas?

SI - NO - A VECES

8. Los horarios del Instituto, ¿te permiten alimentarte bien?

SI - NO

9. ¿Descansas lo suficiente?

Menos de 4 hs - Entre 5 y 7hs - 8hs o más.

10. ¿Realizas actividades deportivas fuera del Instituto?

SI - NO

11. ¿Consumís Suplementos Nutricionales?

SI - NO

12. ¿Consideras que el Instituto promueve la alimentación?

SI - NO

13. ¿Has participado de algún proyecto relacionado a la importancia de la alimentación?

a. Si la respuesta es SI, ¿Dónde se capacito?.....

14. Si en el Instituto hubiese un kiosco que disponga de alimentos saludables, ¿Consumirían? Ej, Frutas, barras de cereales, cereales sueltos

SI - NO

15. ¿Crees que el Instituto debería tener bidones de agua potable?

SI - NO

2.5 – Plan de actividades de contexto :

En la semana del 19 de Octubre al 23 de Octubre realizaremos la entrevista al Director Gabriel Giménez, en el Instituto 86.

En la misma semana serán realizadas las observaciones, teniendo en cuenta la alimentación de los alumnos tanto en clase, como en pasillos del Instituto. De la misma manera realizaremos las observaciones en las horas prácticas, tanto Liniers como Las Tres Villas.

La encuesta a los alumnos del Instituto se realizara en la semana del 19 de Octubre al 23 de Octubre.

2.6 – Tratamiento y análisis de los datos:

➤ Grilla de observación

Respecto a la grilla de observación podemos comprobar que la mayoría de los alumnos tanto en clase, como en el pasillo del Instituto N°86 consumen alimentos y se hidratan continuamente.

La ingesta de alimentos se da en horas de clases o en horas libres en los pasillos. La compra de estos, es realizada en almacenes y negocios, como la panadería, que se encuentran en alrededores del establecimiento. También la estación de servicio es participe, donde se ha visto la presencia de alumnos desayunando en horas libres.

Llegando el mediodía, en algunos casos, el almuerzo de los alumnos suele ser en el Mc Donald's. Lugar donde es demandada en grandes cantidades la comida chatarra.

En cuanto a Liniers, los alumnos concurren continuamente al negocio ubicado en la entrada, donde no solo se efectúa la compra de alimentos sino que también solicitan el servicio de agua caliente. El lugar elegido a la hora de consumir

alimentos sólidos es la ESSO, estación de servicio ubicada frente al Club, en el cual los sándwich de fiambres y milanesas son los más consumidos.

Se puede observar que los alumnos son grandes demandantes del consumo de mate. Como sucede con el té, el café o el chocolate, el mate posee un efecto estimulante debido a la cafeína que contiene.

Además se le suma un efecto, que es compensado por el alto consumo de agua, que se realiza cuando se matea, resultando así una infusión digestiva, depuradora y al poseer antioxidantes preservadora del organismo.

Se puede reconocer que la mayoría de los alimentos ingeridos es comida chatarra, como por ejemplo, masitas dulces, salados (papas fritas, chizitos). Golosinas, todo tipo de caramelos, jugos saborizados, gaseosas, alfajores.

En muy pocos casos se puede observar la ingesta de alimentos saludables como frutas, yogures o barras de cereal, acompañados con agua mineral.

La ausencia de clases o la salida del establecimiento son hechos que concurren seguidamente a la hora de ir a comprar alimentos o ir a calentar el agua. Se puede ver como reiteradas veces los alumnos salen del aula por dicho motivo.

De esta manera podemos notar como la mayoría de los alumnos en horas de clases como en horas libres ingieren alimentos poco saludables si son consumidos repetidamente y en gran cantidad.

➤ Encuesta a los alumnos del Instituto

Por lo que se puede apreciar en las encuestas respondidas los alumnos del Instituto reconocen como está compuesta la alimentación saludable pero, sin embargo, no todos la llevan a cabo. La gran mayoría no dispone de tiempo para poder realizar una adecuada alimentación y afirman que los horarios ajustados del Instituto complican más aun la situación.

El desayuno, comida indispensable para un buen rendimiento a lo largo del día, es realizado por pocas personas del Instituto. Solo algunos ingieren un saludable y

abundante desayuno, que les permite estar concentrados en su tarea y no pendientes del hambre que a media mañana provoca dicha mala alimentación.

Para salir del apuro, a la hora de alimentarse los alumnos prefieren el consumo de comida chatarra, accesible para todos en los negocios cercanos al establecimiento. Sin embargo, es notable el consumo de verduras, frutas y proteínas. Esto indica que no es necesario el consumo de suplementos nutricionales.

La población del Instituto indica que descansa en un rango de entre 5 y 7 horas, siendo este un factor satisfactorio para acompañar el desarrollo de la alimentación.

El Instituto, hoy en día no dispone de los recursos para promover la adecuada alimentación. Si bien ha realizado este año un TAIN, su difusión no fue notoria.

➤ Entrevista al director Gabriel Giménez

En la entrevista con Gabriel Giménez, en la dirección del Instituto Superior de Formación Docente N°86, afirmó que los alumnos del Instituto tienen un amplio conocimiento sobre lo que es la saludable alimentación, y agregó que a pesar de que todos dominen el concepto alimentación la organización horaria que dispone el establecimiento no permite que los alumnos dispongan de momentos para poder alimentarse saludablemente.

Al tener esta carga horaria, el director coincide con la mayoría de la población del Instituto, en que la alimentación no es la adecuada. La comida chatarra está presente en la alimentación del alumnado, siendo lo más accesible por la rápida ingesta y el bajo costo económico.

El hecho de tener una base alimenticia deficiente, termina afectando el rendimiento físico y el rendimiento intelectual, agregó.

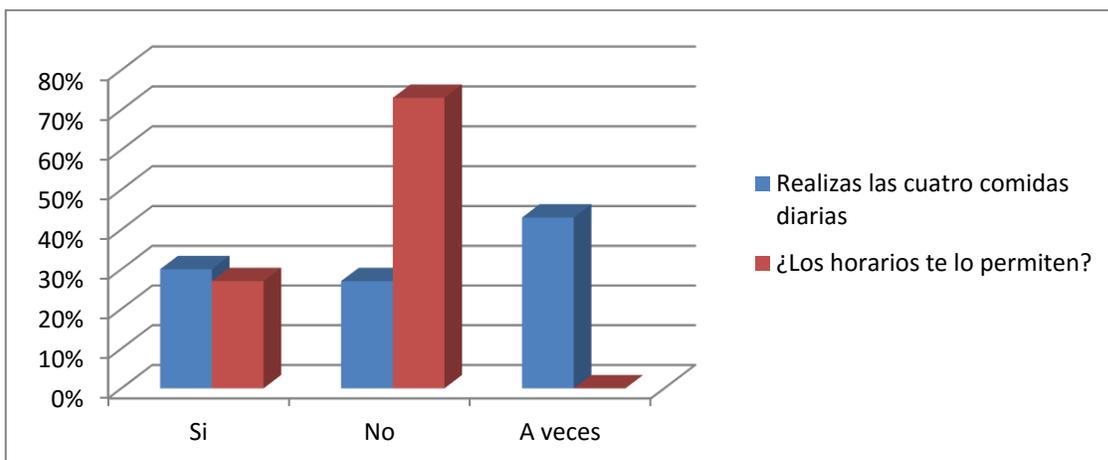
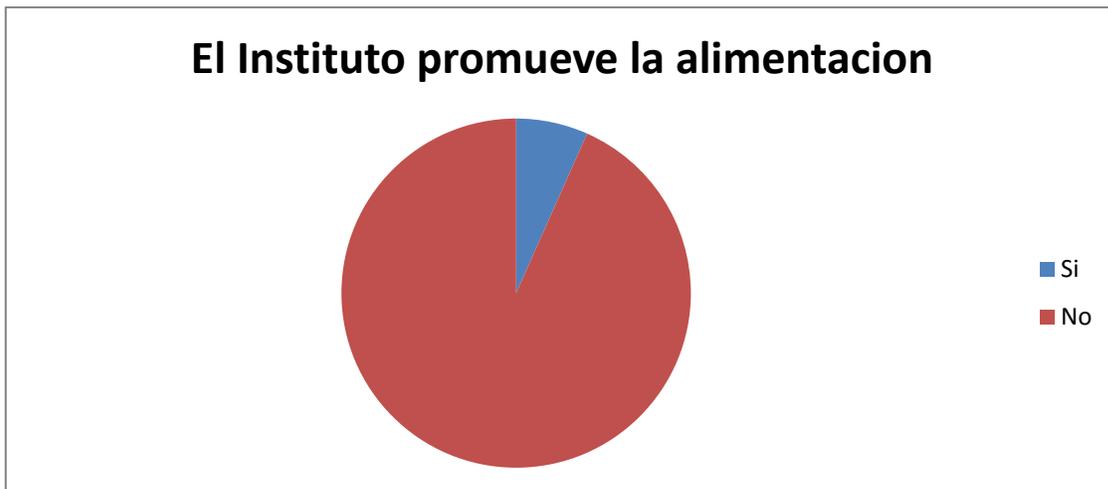
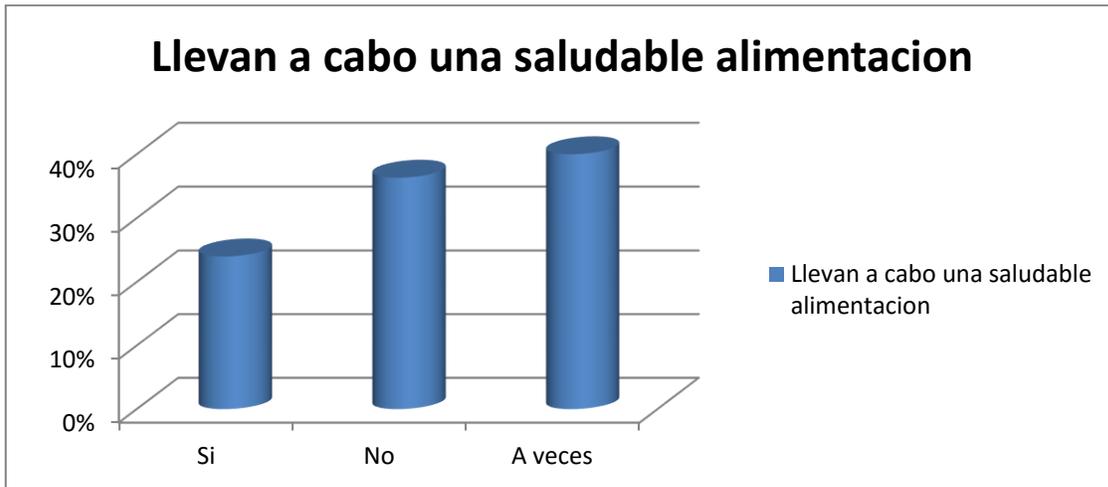
En cuanto a enfermedades derivadas de la alimentación, la obesidad es la que está presente en mayores casos. Tanto en mujeres como en varones.

El Instituto n° 86 no realiza proyectos relacionados a la alimentación, sin embargo, la dirección junto con el centro de estudiantes están viendo la posibilidad de a futuro poder integrar la alimentación en materias que hoy en día están vigentes. No hay necesidad de crear un TFO o una materia basada solo en alimentación, sino de articularla en una asignatura ya presente.

También se está planeando, cuando el Instituto tenga cede propia, la idea de un kiosco o buffet. En el cual se vendan productos saludables a un costo accesible para todos. Donde las frutas, yogures, cereales, sándwich, masitas, agua mineral estén a disposición del consumo de los alumnos. Este proyecto evitaría en parte, la mala alimentación dada en el transcurso de horas de cursada.

El planteo de colocar dispensers de agua mineral, confirmo que no sería una mala idea, que a futuro se podría implementar.

2.7 – Exposición de los resultados:



Conclusión

De acuerdo con el marco teórico, las encuestas realizadas, las entrevistas y lo observado podemos concluir que hoy en día la alimentación en el Profesorado de Educación Física, Cacique Valentín Sayhueque, es deficiente.

Si bien los alumnos tienen una noción y conocimiento de cómo se lleva a cabo una buena alimentación, no es realizada de esa forma.

La deficiente alimentación es un hecho que alerta al alumnado, ya que por dicho motivo el rendimiento físico e intelectual suele decaer. Los horarios del Instituto aientan a que este problema siga presente y que cada vez sea mayor la presencia de alumnos con enfermedades de tipo alimenticia. La falta del rendimiento físico se presenta en mayores cantidades en materias prácticas, como deportes y atletismo.

Podríamos señalar que gran parte de este fenómeno alimenticio deriva de la organización horaria del establecimiento.

Actualmente no encontramos una solución, ya que el Instituto no cuenta con instrumentos que reviertan esta situación.

El ISFD N°86 no incentiva la alimentación saludable al no contar con proyectos, talleres o materias que se centren en las características, enfermedades, y beneficios que produce estar bien o mal alimentado.

Creemos que esta situación puede cambiar su rumbo si a futuro el Instituto, cumple su iniciativa de articular la alimentación en materias de cátedra, de crear un kiosco saludable o buffet , y de proponer proyectos que promuevan el consumo y una mejor calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA:

- Manuel Arasa Gil , “Manual de Nutrición Deportiva “ , Editorial Paidotribo, 2 de Agosto de 2005.
- Paginas de Internet
- [www. Wikipedia.com](http://www.Wikipedia.com)
- ZonaDiet
- Iprofesional
- Nutristein
- Hespelian
- Books.google.com.ar

ANEXO

FOTOGRAFÍAS DEL ISFD N°86 .

AULAS, PASILLOS Y LA ALIMENTACIÓN.



ALUMNOS DEL ISFD N°86 , REALIZANDO LAS ENCUESTAS



ALUMNOS DE 2 D – DIA DE LA REALIZACION DE LA ENCUESTA

