

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



FACULTAD DE EDUCACIÓN

TESIS

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL CONSUMO DE LA COMIDA
ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL SEGUNDO AÑO DE
SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°20449
ANDRES DE LOS REYES DE HUARAL 2020**

PRESENTADO BACHILLERES:

**SOLIS MOYA, JHONATAN
CAJALEON AVENDAÑO; NEIL ALEXANDER**

ASESOR:

Mg. SUSANIBAR NOREÑO; TEOBALDO

**PARA OPTAR EL TITULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

HUACHO – PERU

2021

**Mg. Teobaldo N. Susanibar Hoces
DOCENTE**

DEDICATORIA

Dedicada a nuestros padres que siempre nos inculcaron que con el estudio y el trabajo es la fuente de la lucha de sobrevivencia.

Los Autores

AGRADECIMIENTO

Agradecer a Dios a la memoria de los familiares que partieron durante esta pandemia quienes nos acompañan y nos cuidan desde lo alto del cielo, aunque ya son seres de luz, siempre vivirán en nuestros corazones

Los Autores

RESUMEN

La presente investigación servirá para aportar conocimientos de grandes trascendencias al maestro en las aulas actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020. Se utilizó como diseño de investigación no experimental. Población compuesta 100 y se tabuló los datos de población 35 estudiantes del segundo año de secundaria:

Con el objetivo: Determinar relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p =$ menor a 0.05 dando por aceptado que actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

Los estudiantes al ejercitarse, influye directamente para elevar el adecuado consumo de alimentos del área de educación física ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p = < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa con la actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria.

Palabras Claves: Aprendizaje, Cooperativo, rendimiento, académico

ABSTRACT

This research will serve to provide knowledge of great significance to the teacher in the classroom, physical activity and the consumption of adequate food in second year high school students of the educational institution No. 20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020. non-experimental research. Composite population 100 and the population data for 35 second year high school students was tabulated:

With the objective: To determine the relationship between physical activity and the consumption of adequate food in second year high school students of the educational institution No. 20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

The Chi-squared statistic test that returns a significance value $p =$ less than 0.05, assuming that physical activity and the consumption of adequate food are accepted in second-year high school students of the educational institution No. 20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

The students when exercising, directly influences to increase the adequate consumption of food in the area of physical education since the Chi-square returns a value of significance $p = <0.05$ taking for granted that there is a direct relationship with physical activity and the consumption of the right food for second-year high school students.

Key Words: Learning, Cooperative, Performance, Academic

INDICE

JURADO EVALUADOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRAC	vi
INDICE	7
INTRODUCCIÓN	viii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1.Descripción de la realidad problemática	1
1.2.Formulación del problema	3
1.2.1 Problema General	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3Formulación de objetivos	4
1.3.1 Objetivo General	4
1.3.2 Problemas específicos	4
1.4Justificación	5
1.5Delimitación del estudio	5
1.6Viabilidad del estudio	5
CAPÍTULO II:MARCO TEÓRICO	6
2.2Investigación Internacionales	6
2.3 Investigación Nacionales	11
2.3.1Bases Teóricas	14
2.3.2Bases filosóficas	37
2.3.3Definiciones de Términos básicos	37
2.3.4 Hipótesis de investigación.	39
2.4 Formulación de hipótesis General	39
2.5Formulación de hipótesis Especifico	39
2.6. Variables:	40
CAPÍTULO III:METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	42
3.1Diseño Metodológico	42

3.2 Población y muestra	42
3.2.1. Población	42
3.2.2. Muestra.....	42
3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	43
3.3.1. Técnica.....	43
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información.....	44
3.4.1. Procesamiento manual	44
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	45
4.1 Análisis de los resultados	45
4.2 Contrastación De Hipotesis.....	51
CAPÍTULO V DISCUSIÓN	53
5.1 Discusion De Resultados	53
CAPITULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	55
6.1 Conclusiones.....	55
6.2 Recomendaciones.....	56
REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA	58
ANEXOS.....	60
ENCUESTA.....	61
MATRIZ DE CONSISTENCIA.....	62

INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada diseño de educación física como mejora de la competencia social de los alumnos del tercer año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los reyes de Huaral 2020Es un estudio descriptivo correlacional, para determinar la relación que existe entre las variables educación física y consumo de comida adecuada.

A lo largo de los años la influencia de la comida se ha visto reflejado en el estado físico de las personas siendo este un problema a nivel global ya que influye en todas las personas de diferentes estatus y razas, de acuerdo a la OMS la gran parte de personas carece de actividad física siendo más sedentarias y prefiriendo más la comida rápida que la saludable ya sea por motivos de trabajo o motivos de tiempo.

Muchas veces se prefiere más la comida rápida ante una saludable por factores de tiempo, ejemplo en los trabajos que son por más de 10 horas laborales las personas prefieren algo rápido porque deben de volver al trabajo, o bien optan por esta comida por el precio y por la propaganda que les hacen, sin darse cuenta que lo barato les está dañando la salud ya que las comidas rápidas siempre contienen más preservantes e insumos que hacen que sean ricos como edulcorantes y entre saborizantes.

Se podría decir que antes de consumir algo deberíamos saber más de su contenido y como podría ayudar a nuestro cuerpo o bien repercutirlo, ya que estas comidas por lo general tienen a ser más grasas y carbohidratos y así se asimilan más rápido, ocasionando solo la satisfacción de estar lleno en el momento más al poco tiempo el hambre regresa.

La ONU da a conocer que la mayoría de las poblaciones al consumir alimentos no se percata de lo que está ingiriendo, sobre todo lo más pequeños en las escuelas son los afectados siendo el grado que un 5.6% sufren de desnutrición y ha ido en aumento la cantidad de personas con sobrepeso, esto ya es de forma general en el planeta al menos ya son un 17.5% de personas con sobrepeso, que pese a las llamadas de atención que su mismo cuerpo les hace no cambian el hábitad alimenticio

Pero en el occidente donde existe más sobrepeso es en la americana ya que es donde más abundancia de comida rápida que existe y es en donde poco se promueve la salud de las personas, viendo la forma de hacer campañas de concientización para poder combatir la obesidad que trae muchos problemas en la actualidad, tanto en personas mayores como jóvenes porque todos padecen de un problema ya bien sea físico o el maltrato por bulín. Por ende, se debe de prácticas más actividades físicas para poder compensar el incremento de comidas rápidas en el cuerpo.

La actividad física en los problemas del cuerpo es la mejor solución y debe de ser siempre fundamental para que exista un equilibrio en el cuerpo, por el motivo de que favorece con muchos beneficios a los organismos, contribuyendo con el cuidado de la salud y otorgándole mejor calidad en lo fisiológico y a nivel psicológico también.

Y de acuerdo a estudios se puede decir que la inactividad física está agravando de manera fuerte a las personas causando la muerte por paros cardiacos, diabetes y entre otras enfermedades que son generadas por excesos de comidas rápidas. El 9% de mortalidad sufre de canceres y un 7% por problemas cardiacos, de tal manera que se debe buscar una solución a este tipo de problema.

El presente trabajo de investigación está dividido en dos partes, la primera está relacionada a los aspectos teóricos de la investigación y esta formulado en tres capítulos:

En el primer capítulo se aborda los puntos relacionados al planteamiento del problema: descripción, formulación, objetivos y justificación de la investigación.

El segundo capítulo comprende el marco teórico de la investigación, con sus antecedentes, bases teóricas, definiciones de términos y por último la formulación de las hipótesis.

En el tercer capítulo se explica la metodología de la investigación: tipo de estudio, diseño, población y muestra, operacionalización de variables, técnicas a emplear y método de análisis de datos.

La segunda parte está relacionada a los aspectos prácticos de la investigación y está comprendida en dos capítulos:

En el cuarto capítulo se conocen los resultados de la investigación a través del análisis estadístico. Y, por último, en el quinto capítulo, se formula las conclusiones y

recomendaciones sobre la investigación realizada. Finalmente se mencionan las fuentes bibliográficas y los anexos respectivos.

Capítulo I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente el problema de no realizar actividad física y el consumo de alimentos de manera ineficiente e inadecuada han estado siempre de la mano, puesto que los alimentos juegan un papel importante en la vida de las personas, pero también las actividades físicas son parte de esta, ya que al consumir alimentos de manera impudente siendo comidas que dañan al organismo estas no ayudaran al cuerpo a realizar bien sus funciones, ocasionando más bien problemas y enfermedades a largo plazo como la diabetes, infartos de miocardio, entre otras muchas más que harán que la salud del individuo decaiga de manera considerable.

La realización de actividades físicas en las personas se ha vuelto un tema bastante novedoso en los últimos años ya que gracias a esta las personas podrán tener una mejor calidad de vida y también estar mejor física como emocionalmente ya que se puede demostrar y destacar que el hecho de realizar actividad física nos genera en el cuerpo desastres y nos ayuda a disminuir los niveles de ansiedad en las personas, también nos ayuda a botar las malas toxinas del cuerpo y aumentar la satisfacción con uno mismo.

Existen diversas formas de poder realizar actividad física, ya sea yendo a un gimnasio, haciendo yoga, bailando, saltar sogas, incluso en la playa o hasta en un parque al aire libre, se puede dividir también de forma involuntaria y esta se da cuando realizamos cualquier clase de movimiento, tanto como tareas domésticas o incluso el simple hecho de caminar o bajar y subir escaleras y de forma voluntaria cuando nosotros mismos realizamos una actividad como algún deporte en específico.

Podemos destacar entonces que realizar actividad física nos beneficiara de múltiples formas tanto como mejorar y acelerar nuestro metabolismo, reducir el porcentaje de grasa corporal, tener más fuerza y hacer más resistente los músculos y tener un mejor

funcionamiento del cuerpo, también nos beneficiara en el aspecto anímico y personal puesto que ayuda a combatir el estrés y la ansiedad, haciendo de esta forma que mejores mucho el estilo de vida que llevamos.

De esta forma la buena alimentación también juega un papel importante en el estilo de vida de cada persona, ya que son los alimentos los que nos brindan los nutrientes y vitaminas necesarios que necesita el cuerpo para funcionar bien, sentirnos saludables y tener un sistema inmunológico fuerte.

Además, que desde que somos pequeños y en el transcurso que vamos creciendo es importante para poder tener un buen y correcto desarrollo corporal para así evitar las apariciones de enfermedades, llevar una buena dieta nos brinda también la energía necesaria para poder realizar nuestras actividades diarias.

Se ha demostrado que llevar una mala alimentación se puede ver reflejada en una persona como cansancio constante, falta de energía, ansiedad y hasta desarrollar cualquier tipo de enfermedad como el cáncer, diabetes e incluso infecciones.

La buena alimentación está enfocada en llevar una dieta variada y equilibrada en cada persona según sus requerimientos personales, debe consistir en una ingesta adecuada y proporcionada tanto de proteínas, carbohidratos y grasas, así mismo de minerales y micronutrientes importantes para nuestro cuerpo.

De acuerdo al Instituto de Nutrición para Centroamérica, la seguridad alimenticia nutricional "Va ser una situación en la que todos los individuos puedan disfrutar de una forma oportuna al acceso de alimentos que necesiten, siendo estos de buena calidad y buen proceder, para que así los individuos puedan tener una salud favorable, otorgándoles un desarrollo correcto".

De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas, desde la Cumbre mundial de alimentación, La seguridad de alimentos se va dar cuando los individuos puedan contar siempre con un acceso económico y directo a los alimentos necesarios que necesitan, siendo estos nutritivos y así poder saciar las necesidades alimentarias con el fin de poder tener una vida saludable y activa.

La alimentación ha sido denominada como un derecho personal por las Naciones Unidas que declara que: Todo individuo tiene por naturaleza el derecho a una vida que le ofrezca salud adecuada, bienestar y una buena alimentación.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

¿Qué relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?

1.2.2 Problemas Específicos

¿Qué relación existe entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?

¿Qué relación existe entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?

¿Qué relación existe entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo General

Determinar relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Objetivos específicos

Determinar relación existe entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Determinar relación existe entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Determinar relación existe entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

1.4. Justificación teórica

La preocupación por mejorar el nivel académico de los estudiantes del nivel de educación secundaria viene desarrollándose en distintas instituciones educativas, es por esa razón que el estudio pretende conocer cuáles son los estilos de aprendizaje que domina cada estudiante en base a teorías de distintos autores como los modelos de estilos de aprendizaje de VAK (visual, auditivo, kinestesico); el modelo de Alonso, Gallego, & Honey, (1999) en el cual se sustenta la investigación y otros modelos que sirvan como referencia al programar las unidades didácticas de aprendizaje

1.4.1 Justificación práctica

El estudio demuestra su relevancia en atender la actividad física y competencias sociales. Estos resultados permitirán que el docente modifique su diseño de sesión de aprendizaje y adopte una metodología que atienda a los distintos tipos de estilos el cual servirá para que los alumnos desarrollen competencias necesarias de forma integral.

1.5. Delimitación del estudio

Delimitación temporal

El estudio se desarrollará en el último bimestre académico del año escolar 2020.

Delimitación espacial

En el colegio n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Delimitación social

La investigación se desarrollará con estridentes en el colegio n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Viabilidad del estudio

La investigación es viable por lo siguiente:

- Hay suficiente bibliografía para la investigación.
- El proceso de estudio no afecta el medio ambiente.
- La variable de estudio cuenta con instrumentos para recoger los datos y procesarlos.

Existe asesoramiento de profesionales estadísticos y pedagógicos

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1.1 Antecedentes de la investigación

2.1.2 Antecedentes internacionales

Pineda K. (2016) Con el tema “*las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del barrio 24 de mayo de la ciudad de esmeraldas*”. De acuerdo al autor menciona que las practicas alimenticias no solo debe de ser en los hogares sino fuera de ellos porque muchas veces los padres no observan que alimentos están consumiendo sus hijos, es de importancia de salud que se explique que es bueno y que es malo, la mayoría de las personas solo consume alimentos que cuestan menos y que tienen una llamativa en propagandas tal es el caso como las bebidas gaseosas o bien los productos industriales como las frituras para este trabajo que se hizo en ecuador se contó con una muestra de 140 participantes y el tipo de estudio fue explicativo analítico, donde se llegaron a los resultados que el 45% de jóvenes tiene un alto consumo de carbohidratos y la gran parte de estos alimentos son hechos en el hogar que son un 85% , ante exámenes de índices de IMC un 40% presento obesidad y un 34% presento falta de peso, conllevando a la conclusión que la mayoría de participantes no tiene una buena comida balanceada para su edad porque hay una gran cantidad de consumo de alimentos poco salubre para ellos. (p.7).

García Huamani M. (2018) con la siguiente investigación titulada “*el quiosco de una institución educativa primaria*” El autor refiere que es importante el consumo de

alimentos saludables en los alumnos porque ellos están en un desarrollo constante por ende se debería de verificar siempre el tipo de alimentos que ellos van a ingerir en sus horarios de refrigerio y que esto es muy importante para ellos, porque no solo va influir en su estado físico sino en la educación, no va ser lo mismo un alumno que se alimente de golosinas que uno que le den comida balanceada para su edad, El proyecto se ejecutó en una población de 140 estudiantes de primaria entre las siguientes de edades de 7 y 10 años, el tipo de trabajo fue descriptivo y se hicieron exámenes y a la vez verificación de las comidas que vendían los quioscos de la escuela. En los resultados se halló que la mayoría con un 80% tienen tendencia por comprar comidas poco saludables y solo un 20% sabía que comidas consumir, arrojando un efecto que la obesidad y la poca atracción por comer algo saludable hacía falta. (p,19).

Cueto (2018) con el tema “*programa de actividades físicas para disminuir el estrés en estudiantes de un instituto pedagógico en México*”. La muestra lo conformaron 80 estudiantes agrupados en dos grupos de trabajo. La herramienta que se usó para medir las variables fue la escala de estrés la misma que consta de 22 ítems que abarcan las dimensiones internas y externas de los estresores. Se puede observar en los resultados que los estudiantes que conforman el grupo experimental obtienen puntajes menores en la posprueba a comparación de los estudiantes que conformaron el grupo control, evidenciándose la efectividad del programa de actividades físicas. Las conclusiones permiten comprobar que la hipótesis planteada resulta ser acertada porque se ha verificado que los niveles de estrés registrados por los estudiantes antes de la intervención eran muy altos, mientras que en la posprueba estos registros han disminuido considerablemente. ($W_{+}=-465.28$; $\text{valor}=0,00$) (p,29).

Silvera (2017) desarrollo el tema “*programa de actividades físicas para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de una facultad de educación de una universidad de México*”. El enfoque utilizado corresponde al cuantitativo y el diseño hace mención al cuasi experimental con dos grupos de trabajo. La muestra lo conformaron 60 estudiantes divididos equitativamente. La herramienta que fue usada para medir el nivel de estrés fue un Test de Estrés Percibido que consta de 45 reactivos que miden las dimensiones físicas, académicas y emocionales. Los resultados registran que el 68% de los estudiantes que pertenecen al grupo experimental presentan un estrés alto en la preprueba, mientras que en la los prueba la mayoría de ellos se ubican en la valoración leve, demostrándose la eficacia de este programa. Las conclusiones afirman que las actividades físicas 18 influyen de manera favorable en la reducción del estrés ($W+ = -4635.53$; $p = 0.00$) (p,53).

Acinara Martínez. y Romero. (2017) presento el siguiente trabajo “*frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, actividad física y su relación con el estado nutricional en conductores de taxis*” En este trabajo de investigación se buscó hacer un enfoque en las personas que trabajan durante casi todo el día y de manera sentada todo el tiempo para así poder observar cómo era su estado nutricional o que es lo que ellos preferían como alimentos buenos para su salud en el horario de trabajo que tenían, el diseño del trabajo fue descriptivo con un nivel correlacional y se contó con una población de 120 personas entre mujeres y varones para poder luego que resultado tienen estos al dividirlos en diferentes segmentos, para la recolección de datos se usaron cuestionarios y test y se hicieron índices de IMC para poder tener resultados más claros para el proyecto de investigación, siendo ya en las pruebas se comprobó que la mayoría de personas contaban con un grado obesidad y poco movimiento físico un 78% con un alto grado de

sedentarismo y solo un 10% realizaba actividades físicas , sin embargo lo sorprendente fue que preferían las comidas rápidas ante la necesidad de no demorar mucho para poder seguir trabajando. (p,8).

Hurtado (2017) con el tema titulado “*programa de actividades físicas sobre el nivel de estrés en estudiantes de la carrera profesional de educación en una universidad del ecuador*”. El estudio considero utilizar el diseño cuasi experimental teniendo como población a 65colegiales que se dividieron en 2 grupos. Para medir el estrés se utilizó el test de nivel de estrés de Gelman la misma que consta de 50 ítems divididos en cuatro dimensiones. Los resultados registran que en la preprueba ambos grupos registran puntajes similares valorados en la categoría de estrés severo; al terminar la intervención se registra que en la posprueba los estudiantes que pertenecen al grupo experimental han reducido sustancialmente los niveles de estrés. Las conclusiones afirman que existe influencia significativa del programa de actividades físicas sobre el nivel de estrés ($W_{++}=445.61$; valor=0.00) (p,21).

2.1.3 Antecedentes nacionales

Zegarra León, Evaristo Gisele (2020) desarrollo el tema “*consumo de comida rápida, alimentos ultra procesados y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la i.e. José Olaya, la esperanza - Trujillo 2020*” El siguiente estudio conto con un diseño cuantitativo, correlacional y fue no experimental, su población estuvo conformada con la participación de 106 alumnos quienes fueron la muestra de este trabajo de investigación. Para poder obtener la información y datos necesarios utilizaron como instrumento la ayuda de 2 hojas de cuestionarios, uno estuvo dirigido directamente al tipo de alimentación de los estudiantes; si es que consumían comidas rápidas o comidas súper

procesadas y el otro estuvo enfocado en obtener medidas de antropometría de los alumnos y su estado nutricional, luego de obtener toda esta información se procedió a colocarla en cuadros de estadística para así obtener los resultados correspondientes. Se puede concluir que las variables presentadas no tienen una relación entre sí. (p,11).

Hurtado Ortiz, Hipólito Felipe (2020) presento la siguiente investigación “*actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, ecuador 2019*” La actividad física es muy importante y necesaria para poder llevar una vida saludable sobre todo en estudiantes que están en desarrollo y poder inculcar de esta forma la actividad física como un estilo de vida en ellos que aportara múltiples beneficios, siendo uno de ellos el manejo del estrés. El siguiente trabajo de investigación fue de tipo correlacional, cuantitativo y descriptivo, conto con una población de 120 alumnos que estuvieron dispuestos a participar en el proyecto, para la obtención de la información necesaria se utilizó como instrumento el cuestionario y encuestas, ambas fueron aprobadas por profesionales dándoles viabilidad. Luego de obtener los resultados se puede concluir que va existir una baja relación de las variables presentadas, es por ello que se sugiere a las escuelas mejorar sus esquemas en cuanto a la actividad física. (p,36).

Aimar R. (2017) presento la investigación “*hábitos alimentarios, el estado nutricional y la actividad física en niños de 8 a 11 años que acuden al idee san José de artesanos en lima, durante el 1er trimestre del 2017*”. Los hábitos de alimentación es un rol muy importante que está a cargo de los padres cuando uno es pequeño, puesto que los niños llevaran una dieta de acuerdo a lo que comen los papas y a partir de aquí se crean los hábitos tanto buenos o malos con los alimentos. El presente trabajo de investigación fue

de tipo transversal, correlacional y descriptivo, conto con una muestra que estuvo conformada con la participación de 105 alumnos, para la recolección de datos se utilizó como instrumento la ayuda de cuestionarios que fueron aplicados a cada uno de ellos de forma individual. Luego de obtener toda la información se procedió a realizar cuadros estadísticos, se pudo apreciar que el 70% de los estudiantes tienen hábitos alimenticios inapropiados haciendo de esta forma que padezcan de sobrepeso mientras que el 50% presento hábitos normales y correctos, presentando de esta forma un normal estado de nutrición. En conclusión, se pudo demostrar que va existir una significativa relación entre las variables presentadas. (p,26).

Choyo G. (2016) con la siguiente investigación “*el refrigerio escolar y el estado nutricional de los niños que forman parte de la I.E.P independencia durante 2015.*” El refrigerio escolar juega un papel importante en la vida de los niños ya que también es parte de toda la dieta que llevan estos y es por ellos que debe ser efectuada de la forma más saludable posible para poder brindar nutrientes de un alto valor nutricional. El siguiente trabajo presentado fue de un diseño correlacional y descriptivo, conto con una población de 71 alumnos con edades de 11 y 12 años, para la recopilación de datos se utilizaron encuestas que fueron aplicadas personalmente y con los datos obtenidos se procedió a la realización de cuadros estadísticos, se pudo observar que el 26% de los estudiantes presentan un refrigerio adecuado, mientras que el 74% mostro un refrigerio bastante ineficiente e incorrecto haciendo de esta forma que los alumnos presenten un peso bajo con respecto a su edad y talla, otros presentaron sobrepeso y un pequeño porcentaje presento obesidad. En conclusión, se pudo determinar que va existir una significativa relación entre el refrigerio y el estado de nutrición de los alumnos. (p,5).

Gonzales Chumpitaz, Paola Alexandra (2020) desarrollo la siguiente investigación “*adaptación de la escala de autoeficacia para la actividad física (esa) en adultos de lima*”. El presente estudio fue de tipo experimental y aplicada, la población para esta investigación estuvo formada con la participación de 290 personas adultas de ambos sexos, con edades entre los 18 y 60 años, el instrumento que se utilizó para este proyecto fue un test en el cual se cambiaron 3 de sus ítems y posteriormente fue evaluado por profesionales calificados para que puedan dar validez del contenido que estaban presentando, luego de esto se escogió el modelo que contaba con 25 puntos (modelo re especificado), puesto que este presenta una mejor estructura y da por ende mejores resultados y valores. Se puede concluir entonces que el instrumento aplicado nos dará buena evidencia y fiabilidad en la población estudiada. (p,44).

Arteaga, V y col. (2016) Con el tema “*los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y estado emotivo sobre el estado nutricional de los escolares del nivel primario en la I.E.P.S.M. n° 60115 almirante miguel Grau seminario del centro poblado padrecocha,2016.*” El siguiente trabajo de investigación tuvo un diseño de tipo transversal, cuantitativo, correlacional y no experimental. Para la población se contó con la participación de 70 alumnos tanto varones como mujeres del nivel primario que tenían edades entre los 7 y 10 años. Los instrumentos aplicados en este proyecto fueron hojas de cuestionarios. Con la información obtenida se pudo observar que el 2% de los alumnos presentan hábitos de alimentación inadecuados, mientras que el 96% evidencio tener una alimentación adecuada con hábitos correctos, en tanto al estado nutricional se pudo encontrar que el 92% tiene un estado normal de nutrición, mientras que un 5% evidencio poseer sobrepeso y un 2% presento obesidad. Gracias a estos datos se puede concluir que no existe una relación significante entre las variables presentadas. (p,14).

Saavedra Morales, Israel (2019) presento la siguiente investigación “hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la institución educativa n° 0095, bello horizonte, 2019.” El presente trabajo de investigación fue de un diseño transversal, no experimental y descriptivo, su población estuvo constituida por 23 alumnos que cursaban el 2do grado de secundaria a los cuales se le tomaron una muestra censal. Para la recopilación de los datos se utilizó como instrumento un test que fue aplicado a cada alumno, para su fiabilidad se contó con la ayuda de profesionales, con toda la información obtenida se realizaron cuadros estadísticos, los resultados evidenciaron lo siguiente, en tanto a los hábitos de alimentación, se demostró que el 54% tiene una "correcta" alimentación, siendo así las golosinas y frituras sus favoritos. En tanto a los tipos de alimentos se observó que el 42% contestó que llevan una dieta equilibrada y variada, mientras que un mínimo porcentaje contestó que llevan una dieta basada en comida rápida. En conclusión, se puede determinar que los estudiantes llevan hábitos de alimentación correctos. (p,22).

2.2 Bases Teóricas

Comida saludable

Una alimentación saludable va ser considerada cuando se ingieran diversos tipos de grupos de alimentos en una dieta y que estos nos aporten los nutrientes que el organismo necesita para subsistir.

De esta forma podremos evitar las apariciones de diversas enfermedades y nos ayuda también a poder combatirlas en caso padezcamos de una. Un cuadro de epidemiología presentado en Cuba nos señala que la dieta siempre debe ser bastante variada y también equilibrada.

En la segunda mitad de año en el 2002 se efectuaron revisiones de bibliografía en donde se incluían variados tipos de fuentes de información como documentos, revistas y textos, también se pudo contar con el apoyo de profesionales en el área para que puedan aportar datos de actualización e incentivar a conocer la importancia de llevar una dieta saludable.

Se van a mencionar a los vegetales como el grupo de alimentos esenciales ya que estos nos brindan diversos tipos de vitaminas, fibra, minerales y otros componentes que son indispensables para un correcto funcionamiento del cuerpo humano, también juegan un papel importante en el desarrollo y crecimiento de los individuos en el aspecto de las capacidades intelectuales.

Se van a relacionar guías de alimentación en la población cubana a partir de los 2 años de vida y sus características principales que cada una posee, además de mencionar las distintas formas de producción de vegetales que se da en Cuba.

Se requiere además siempre de la intervención del área de salud como enfermería en donde se busca que puedan promover los conocimientos básicos en cuanto a la nutrición con ayuda de esquemas en donde se explique de forma sencilla las clasificaciones de los vegetales y los beneficios que estos tienen en cuanto a vitaminas y minerales.

La alimentación ecológica va ser aquella que tiene como base alimentos que han sido cultivados siguiendo un método de producción en donde se respete el medio ambiente, se procedan a elaborar de forma natural y además ayuden a beneficiar la salud.

Este tipo de alimentación va rechazar el uso de los diversos componentes químicos como pesticidas, plaguicidas, etc.

También limitara el uso de los aditivos en la producción de los alimentos, para que de esta forma se puedan evitar los efectos adversos que estos presentan.

Características de la comida saludable:

En la actualidad existen diversos factores que nos pueden ayudar a denominar una alimentación saludable. A continuación, se procede a describir las más importantes para así evitar confusiones en la población.

- **Satisfactoria:** Esta característica nos refiere que la alimentación debe ser gustosa, deleitosa y brindar placer al individuo
- **Suficiente:** Nos menciona que la alimentación deberá cumplir con los requerimientos nutricionales en las diferentes etapas de vida de las personas, para así de esta forma poder contar con la energía necesaria y además lograr un desarrollo óptimo.
- **Completa:** Para lograr esta característica se deberá llevar una dieta que aporte los nutrientes y minerales que el cuerpo necesita según las necesidades de cada persona.
- **Equilibrada:** La dieta deberá ser balanceada y estar conformada por diferentes tipos de alimentos con un alto valor nutricional, así mismo se debería evitar incluir alimentos ultras procesados o bebidas alcohólicas que no aportan beneficios nutricionales.
- **Armónica:** Nos refiere que los alimentos deben cumplir con una armonía proporcional respecto a los macronutrientes.

- **Segura:** Los alimentos no deberán propasar con los límites establecidos por las organizaciones de salud en tanto a los químicos y agentes contaminantes, para así poder evitar intoxicaciones que resulten peligrosas en las personas.
- **Adaptada:** La dieta deberá poder adaptarse a las diferentes situaciones de las personas, si estas por ejemplo presentan situaciones patológicas o fisiológicas.
- **Sostenible:** La contribución de los alimentos deberá tener un bajo impacto con el cambio climático y así mismo se debe priorizar a los alimentos natales.
- **Asequible:** Los alimentos deberán poder ser accesibles con respecto a la situación económica de las personas.

Tipos de alimentos Saludables

Los alimentos sanos y saludables serán que aquellos que otorguen al cuerpo diversos beneficios para así poder llevar una salud correcta.

Se conoce que nuestro organismo va funcionar correctamente gracias a los aportes de nutrientes, minerales y vitaminas que se obtienen de los diferentes tipos de alimentos, pero el papel de los alimentos no solo es importante para el correcto funcionamiento del cuerpo sino que también es fundamental llevar una buena dieta equilibrada y variada para que de esta forma podamos evitar las apariciones de múltiples patologías y enfermedades que se originan precisamente por llevar una alimentación deficiente con altos consumos de alimentos ultra procesados, llenos de grasas trans que son muy perjudiciales para la salud y además también estará relacionada con los malos hábitos que las personas pueden tener como el consumir bebidas alcohólicas o tener el hábito de fumar.

Podemos poner como modelo de alimentación saludable a la famosa dieta mediterránea que consiste en llevar una dieta bastante variada para así poder obtener diferentes tipos de nutrientes importantes para nuestro cuerpo y de esta forma nos ayuda a evitar enfermedades como el colesterol.

Muy aparte de realizar una dieta bastante variada y armoniosa se debe complementar con la ayuda de actividad física como el hecho de realizar ejercicios, también se debe evitar altos niveles de estrés y además debemos cumplir con un descanso adecuado y suficiente para el cuerpo.

Es bueno conocer y recalcar que no se deben efectuar dietas restrictivas y mucho menos dietas en donde se excluyan a un grupo de alimentos, puesto que cada uno es importante y desempeña un papel importante para así poder contar con una vida saludable y un peso adecuado.

De esta forma recalcamos que los carbohidratos son esenciales para el organismo y no debe ser excluido como en la mayoría de dietas pasa, por el contrario, se debe realizar una dieta donde el consumo de los hidratos de carbono aporte el 50% del total de los macronutrientes de la persona.

Teniendo en cuenta así, que los carbohidratos deben provenir de una fuente de alimentos de origen natural tanto como semillas, harinas integrales cereales y frutas, evitando o reduciendo la ingesta de los carbohidratos provenientes de harinas refinadas que se encuentran en postres, galletas, etc.

Frutas

En el mundo existen diferentes tipos y clases de frutas, podemos encontrarlas en diferentes colores que son indicativos de qué clase de vitamina contienen. Por ello las frutas son importantes a la hora de realizar una buena dieta ya que son alimentos ricos en

vitaminas, minerales y micronutrientes beneficiosos para nuestro organismo y no debemos dejar de incluirla en nuestra vida diaria.

Kiwi:

Es un pequeño fruto que posee un alto contenido de vitamina C, esta vitamina es esencial en el organismo para poder tener niveles de defensas altos y también en la producción de glóbulos blancos, para que de esta forma nuestro cuerpo sea capaz de poder combatir las múltiples amenazas del exterior. Contiene además un alto contenido de agua y es rica en fibra, por ello se recomienda su consumo en personas que padezcan problemas de estreñimiento y también en la pérdida de peso.

Manzana:

Es una de las frutas más populares y conocidas, existen diferentes tipos de esta, va contar con un alto nivel de vitamina E y potasio, además podemos encontrar diferentes componentes en este fruto que van a ser de gran ayuda a la hora de combatir los altos niveles de colesterol y además a mejorar en nivel presente de glucosa en la sangre

Verduras:

Son alimentos indispensables en una dieta por su gran aporte de micronutrientes y vitaminas, es por ello que no deben hacer falta nunca en nuestro plan de alimentación, existen diferentes tipos y clases de verduras, siempre se debe tratar de incluir una gran variedad de estas en las comidas. Podemos mencionar las siguientes:

Brócoli:

Es uno de los alimentos más beneficiosos para el organismo, puesto que es bastante rico en vitaminas C y E, además que contiene un alto valor nutricional. Posee efectos antioxidantes en el cuerpo y también nos ayuda con la regeneración de células.

Zanahoria:

Es una verdura de color naranja y se destaca por poseer un alto contenido de diferentes vitaminas como la B, C y K, también posee niveles elevados de beta caroteno que son beneficiosas para nuestro organismo. Nos va ayudar a evitar y prevenir que se desarrollen enfermedades de tipo degenerativas. Es una fuente importante de hidratos de carbono

Cereales y legumbres:

Son alimentos de alto valor nutricional, importantes en la alimentación diaria ya que son una fuente importante de energía y a su vez contienen un nivel de grasa bajo. Son una importante fuente de carbohidratos que nos va aportar la fibra necesaria que nuestro cuerpo requiere.

Arroz Integral:

Es un cereal bastante importante en la dieta, ya que nos otorgara una buena cantidad de energía y además al ser integral conserva sus nutrientes y fibra que se suelen perder cuando pasan por el proceso de refinamiento para volverlo arroz blanco

Habas:

Es uno de los alimentos más enriquecido en Hierro, posee además vitamina B1. Pertenecen al grupo de las legumbres, son de origen vegetal y es por esto que puede ser un poco más difícil de ser absorbida por nuestro cuerpo, por lo que se puede recomendar ingestas de alimentos altos en vitamina C para que puedan ayudar con la absorción de esta.

Pescados o comidas marinas:

Es un alimento con un alto valor nutricional y que nos aporta una buena cantidad de proteínas necesarias para nuestros músculos, a su vez podemos encontrar que posee una baja cantidad de grasas saturadas y por el contrario son una fuente rica de ácidos grasos saludables como el omega 3, que son bastantes recomendados a la hora de querer reducir los niveles de colesterol y nos ayudara a poder desarrollar enfermedades en el corazón. Podemos mencionar los siguientes:

Salmon:

Es un alimento que contiene un alto nivel de proteínas y vitaminas como la D, B12 y B3, además que es rico en ácidos grasos con el omega 3, que se suele recomendar para ayudar a disminuir el nivel del colesterol. La forma en la que se prepara es bastante importante ya que se debe considerar hacerlo al vapor, al horno o en una plancha y evitar hacerlo frito ya que de esta forma perderá sus ácidos grasos.

Sardinas:

Es un pescado azul que nos brinda diferentes tipos de beneficios. Es rico en vitaminas, antioxidantes y es una fuente importante de proteínas para nuestra dieta, posee además ácidos grasos y contiene bastante calcio que nos ayudara a prevenir apariciones de diversas patologías.

Carnes:

Es un alimento fundamental e importante ya que de aquí obtendremos proteínas de alto valor nutricional, además que son ricas en vitaminas como la B12 y posee propiedades importantes para un buen funcionamiento del cuerpo. Existen dos tipos, las carnes blancas

y las carnes rojas, las blancas deben ser consideraras como prioridad puesto que serán más saludables y además va poseer niveles bajos de grasa. A continuación, se mencionan 2 ejemplos:

Pollo y pavo:

Son las carnes blancas más comunes en una dieta, son ricas en vitaminas como la B6, además que otorgan fosforo, zinc y potasio. Contienen niveles altos de proteína y son bajos en grasas, tienen múltiples beneficios para el organismo, mejorando así la salud cardiovascular, mejora también la piel y la visión.

Conejo:

Es una carne que posee alto contenido de proteínas y posee niveles bajos de grasa, además que contienen cantidades bajas de sodio haciendo de esta forma que las personas que sufren de problemas de hipertensión puedan consumirla.

Dentro de la ya mencionada dieta mediterránea también vamos a encontrar que integran alimentos como el aceite de oliva y el consumo del vino. El aceite de oliva es muy beneficioso en el organismo, respecto con el tema del colesterol ya que al proporcionar grasas mono insaturadas hará que se eleven los niveles del colesterol bueno, también nos brinda beneficios para poder evitar la obstrucción de las arterias.

Actividad física

A lo largo de los años los deportes se han estado practicando y ya no solo se considera como algo que sirve para demostrar fuerza o competir, sino como parte fundamental de la vida de toda persona, porque esta aporta una serie de beneficios físicos al cuerpo humano y generando más salud y bienestar para todos, siendo el caso que se fueron aplicando en las escuelas para que esto sea inculcado desde que los niños están pequeños y así esta práctica siga perdurando como algo sano e importante para salud humana.

Ya refiriéndonos al sistema educativo paso de ser algo de prácticas a llamarse educación física es así como nace esta asignatura que es relevante en la educación, considerada un área que se practica desde el primer nivel hasta los niveles superiores, siendo así que ahora docentes son los que enseñan este arte de llamarlo así, que ayudan e influyen en el estrés haciendo que los estudiantes se sientan con más capacidad de estudiar y cuando están con pesadez el juego y la práctica de los deportes les ayuda a seguir adelante con sus estudios.

De acuerdo a la OMS o también llamada organización mundial de la salud mencionan que la actividad cumple un rol bueno destacándolo, así como la cura de enfermedades y usándola como prevención de obesidad, canceres, diabetes y entre otras enfermedades que son generadas por el descuido alimenticio.

En la mayoría de casos la gran parte de los estudiantes no practican muchos deportes, por muchos factores, como la falta de ánimos o bien prefieren juegos de red, por ende, se busca hacer un cambio en cada escuela o y en las personas para que vean que las actividades físicas no son algo malo. Con lo contrario hay también estudiantes que si presentan un buen rendimiento ante los deportes inclinándose más por las practicas.

("Historia", 2015). En la antigüedad el motivo de enseñar la educación física era tener personas activas y fuertes para que cuando se acerque la guerra estén preparados para poder rendir en el combate por que las habilidades y agilidades eran un predisponente eficaz en las luchas.

En el tiempo de los espartanos y donde las guerras eran consecutivas por las conquistas de más dominios, los reyes ordenaban que sus soldados siempre deberían estar preparados

por eso se les instruía en toda clase de ejercicios, pero se le agregaba un valor más significativo aquel que era más fuerte tenía más cosas más regalos incluso era valorado más por el rey, así mismo los niños al momento de nacer pasaban por una revisión para que se les determine si servían para la guerra o la burocracia u otra dedicación que sirva para la sociedad.

Guimarães (2000) refiere que los movimientos que realizamos son parte de la educación física y esta puede dividirse en grupos por el cual los ejercicios y los movimientos son distintas ramas que derivan de una sola.

La física como educación son una disciplina pedagógica que busca enseñar y orientar a los demás creándoles un concepto bueno en el que se puedan sustentar de este deporte que sirve.

Ya en el Perú la historia empieza desde que el presidente Sánchez cerro decreta que la educación física sea parte de las enseñanzas que se van a originar en esos años, acoplando sistemas de estudio y tipos de enseñanza, a inicios no se contaban con muchos docentes por ende se vio también la necesidad de llevar a esto a otros paso más, convirtiendo así en una carrera universitaria con el fin de que no se pierda estas enseñanzas educativas, gracias al decreto supremo 328 se fundó la escuela nacional de educación física en donde el director era el doctor Carlos Cáceres, quien organizo más cosas y estructuras para que esto pueda ser a nivel nacional y así llegar a todas las escuelas que en ese entonces eran pocas en el país peruano.

Tipos de deportes

Deporte: Se origina por el requerimiento necesario para los niños para que tengan nociones de los deportes y ejercicios que les servirán para sí mismos.

Fútbol: Es un deporte muy interactivo desarrollado en una cancha donde participan 22 personas que cada uno va a cumplir un rol para que este juego se pueda realizar, existiendo reglas que se deben de respetar para que todo sea un acto deportivo armonioso y no de trifulcas.

Baloncesto: En este deporte se va a evidenciar el gasto energético en general de las personas haciendo que la capacidad pulmonar aumente y los músculos del cuerpo trabajen todos en su totalidad, ya que se involucra las carreras y el uso de los brazos.

Tenis: Esta práctica se da más para efectuar las habilidades y rapidez así mismo se debe de tener en cuenta que para poder jugarlo se tiene que tener una enorme resistencia por las partidas que se darán.

Judo: Un deporte de contacto donde se va a demostrar la habilidad física y la fuerza, va a generar grandes cambios en el cuerpo y mayor capacidad de elasticidad.

Karate: Un deporte en el cual se deben de respetar las reglas y no ser usado para fines violentos, la concentración es lo fundamental.

Natación: También denominado deporte de los marinos por que consiste en nadar grandes tramos y es en donde el desarrollo pulmonar es el más enfocado para estas prácticas.

Béisbol: Consiste en el uso de batear y recibir la pelota dentro del campo.

Voleibol: Practica por lo general por las mujeres siendo su deporte fuerte y en donde mostraran gran velocidad consistiendo en los remates y saques de campo.

Clasificación del juego Cualidades que desarrolla

Juegos sensoriales: Este tipo de juegos tienden a incrementar el sentido y son relativamente juegos muy sencillos.

Juegos motrices: Se va requerir el movimiento de la persona que lo practicara.

Juegos de desarrollo anatómico: Ayudara al fortalecimiento de los músculos en general y demás sistemas.

Juegos organizados: Donde se van a usar grupos de trabajo en el cual los alumnos van a trabajar y cooperar entre ellos.

Juegos predeportivos: Aquellos que van requerir esfuerzo físico y mental para una buena ejecución.

Incorporación de la Educación Física al sistema educativo

En el transcurso de los escolares se busca siempre mejorar y enseñarles adecuadamente para que los estudiantes puedan comprender sus enseñanzas y tener una buena educación por eso en el campo de educación física se fijan parámetros para que la practica aumente y los alumnos tengan un mayor afinamiento por estos deportes que fueron introducidos cada vez más, también se menciona que de una manera muy elocuente se muestran mejores hábitos y formación para los que practiquen.

La difícil tarea de educar acerca del cuerpo

El enseñar a los estudiantes sobre el cuerpo humano o como funciona cada tipo de organismo no suele ser tan fácil por el motivo que hoy en día la mayoría de los alumnos tienen distracciones más fáciles como los juegos o las redes el chat, por ende, siempre se buscan métodos y estrategias para poder explicarles sobre todo antes de las competencias y así no tengan problemas a la hora de participar en los deportes.

Beneficios de la actividad física

El hacer ejercicio no solo fortalece no solo el cuerpo sino la mente, pero muy aparte de ellos sirve para combatir enfermedades y los malestares psicológicos, sin embargo, es también aplicada en las rehabilitaciones de pacientes que han sufrido accidentes graves en el cual perdieron ciertas capacidades motrices.

Educación física en los adultos

Cuando ya los años están sentando sobre el ser humano este se siente con malestares cada vez más lento y con enfermedades comunes como el dolor de manos pies y caderas, pero los médicos especialistas de la mano de profesores de física concuerdan que los ejercicios son la mejor solución para combatir estas dolencias, ya que el cuerpo siempre va requerir de movimientos y ejercitarse para estar con fuerza y no decaído, recomiendan las practicas seguidas al menos de 2 horas cada dejando 1 día para estar con el cuerpo activo, porque el estar en estado de sedentario lo único que va ocasionar son los dolores y el aumento de enfermedades que irán convirtiéndose en crónicas.

2.3 Bases filosóficas

María Oyola Canto: con el fin de mejorar la vida de las personas y aportar a la sociedad a nivel general la autora ejerce el trabajo para que lograr un cambio optimo en las

personas, dando pautas sobre la adecuada alimentación y los parámetros para que la inactividad no forme parte de la vida. Realizo una investigación de tipo trasversal que se conformó por una población de no más de 210 jóvenes que tuvieron que ser seleccionados de manera aleatoria de diferentes escuelas de la rama médica, enfermería, obstetricia, odontología, psicología, para determinar cómo es que se encontraban en su salud, ya la mayoría a simple vista presentaba rasgos de obesidad post estrés académico, para lograr el objetivo que la autora estaba buscando se realizaron exámenes y pruebas.

Se hicieron pruebas de conocimientos si sabían de proteínas o fibras o aminoácidos en los alimentos, arrojando un resultado del 45% de participantes que comprendían sobre una buena alimentación y un 37% mostro carecer sobre conocimientos de alimentación sana sin embargo no se reduda que el estrés en todo este proyecto fue un factor dominante ya que cada que se acercaban semanas de exámenes y pruebas y así también las practicas con pacientes, los alumnos carecían de poco tiempo para poder consumir alimentos saludables y las cafeterías solo estaban abastecidas de comidas rápidas.

De acuerdo a la OMS Refiere que la alimentación debería ser la más adecuada para los seres humanos, que el rango de comidas con excesos de grasas y carbohidratos ha tenido más aumento, refiriendo que las personas prefieren más estos alimentos que los más saludables porque les resulta poco agradable para su consumo. Nos explica que un alimento muy nutritivo son las harinas de pescados y de tubérculos muy eficientes para las personas para combatir ansiedad y dar más proteínas.

Esta organización nos señala y dice que los factores de enfermedades que son no transmisibles (ETN) va ser dada precisamente por una alimentación incorrecta y deficiente, además que nos indica que la falta de actividad física en las personas también influye en

esta. Una correcta alimentación nos va ayudar a estar protegidos de variadas patologías, en consideración con las enfermedades no trasmisibles tanto como la presión alta, diabetes y el sobrepeso; es por ello que es muy importante inculcar desde pequeños hábitos correctos y saludables para que así puedan ser sostenidos a lo largo de la vida y nos proporcionen una salud beneficiosa y de calidad. De acuerdo a la famosa pirámide de alimentos se deben incluir en una dieta la mayor cantidad posible de frutas y verduras, en cuanto a las grasas no debe pasar el 30%, el azúcar debe ser considerada menos del 10% y en cuanto a la sal no deberá ser mayor a 5gr.

Actividad Física:

Sánchez Bañuelos (1996): El autor nos menciona que la actividad física va ser considerada como cualquier movimiento corporal que involucre la contracción de los músculos y que de esta forma aumente el gasto energético del individuo.

Marcos Becerro (1994): Este autor nos indica que la actividad física va ser aquella que es ocasionada por las contracciones del musculo esquelético y que mediante de esta va ocurrir un aumento de la energía en el cuerpo, haciéndola que sea mayor en cuanto al estado de reposo.

Devís (2000): Nos describe al ejercicio físico como un movimiento corporal cualquiera y que será dado gracias a la intervención de los músculos esqueléticos, por ende, nos va dar un resultado de un mayor gasto de la energía y también en una interacción personal que nos va permitir que podamos interactuar con el ambiente en el que la realizamos.

2.4 Definiciones conceptuales

Actividad física

Es una disciplina muy importante que se enseñan en los colegios y que contiene muchas habilidades y valores que se aplican en los estudiantes para que ellos puedan ejercerlos, también es usada como forma de distracción y de relajo para no recargar con mucho estrés a un alumno, ayudara dando mejoría en el cuerpo y en el estado cognitivo y psicológico.

La educación física consistirá en ejercicios de trotes, caminatas largas, carreras, futbol, Becket, pesas y natación entre otros deportes, pero más se enfoca en ejercicios simples que cualquier persona aficionada pueda practicarlo para una buena salud.

Consumo de comida adecuada

Es tener una régimen de dieta adecuado que va ayudar aportando beneficios para el cuerpo y órganos, también es un acto necesario para poder subsistir en la vida, consumiendo alimentos ricos en fibras como el choclo, verduras, pepinillos y frutas ricas en vitaminas, a todo esto también se le aporta la proteínas en carnes blancas y pocas en carnes rojas por que llegan a contener exceso de grasa y esto ocasionaría un aumento de peso desmesurado que luego traerían consecuencias cardiacas o al hígado humano.

Para saber qué es lo que uno debe de consumir debe acudir a un nutricionista por el cual él va determinar que comidas serán necesarias, ya que todos los alimentos son buenos pero cada organismo requiere una dieta diferente por la existencia de 3 tipos de

organismos el mesomorfo, persona normal con poca grasa y musculo, la ectomorfa persona muy delgada con poca capacidad de subir de peso y el endomorfo persona capacidad de subir de peso muy rápidamente.

2.5 Formulación de la Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

2.5.2 Hipótesis específicas

- Existe relación entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020
- Existe relación entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020
- Existe relación entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

2.6 Operacionalización de Variables

Las variables que se han considerado para la presente investigación son las siguientes:

- **Variable 1:** Actividad física
- **Variable 2:** Consumo de comida adecuada

VARIABLES	TIPO DE VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Características que vamos a medir y fluctuar en la fuente de la investigación Fuente Propia.	VI: EDUCACIÓN FÍSICA	La actividad física es una entidad multidimensional que incluye factores como la intensidad, duración, frecuencia; en niños y adolescentes se caracteriza por ser intermitente y diferente de los adultos, por lo que las formas de medición deben ser adaptadas a sus características. (Chicharro, Vaquero, 2006)	Duración	-Acciones realizadas en el tiempo libre -Acciones realizadas después de la escuela -Acciones realizadas a partir de la media tarde	Encuesta Entrevista
			Intensidad	-Nivel de esfuerzo requerido -Actividades antes y después de comer	
			Frecuencia	-Acciones en clases de educación física -Acciones en la semana -Acciones diarias	
	VII: Consumo de comida adecuada	El alimentarse es un acto voluntario de todo ser humano, un acto consciente de lo que se realiza y se condiciona a nuestras necesidades biológicas y fisiológicas (Aranceta ,2001)	Régimen alimenticio Dieta Control alimenticio	Reacción Ansiedad Depresión	Ficha de Observación Lista de cotejo Aplicados a la institución educativa

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1 Alcance De Investigación

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, en la medida que usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías (Hernández et al, 2008).

3.1.2 Tipo De Investigación

Es una investigación de tipo no experimental y correlacional porque estuvo orientado describir de manera independiente cada variable de estudio, luego mediante métodos estadísticos de correlación se verificó el grado de relación existente entre ellas.

3.1.3 Diseño De Investigación

En concordancia con el tipo de investigación, se asumió el diseño de investigación correlacional y transversal porque estuvo orientada a verificar el grado de asociación que existe entre las variables independientes (evaluación y aprendizaje por competencia)

3.2 Población y Muestra

^Población

La población está constituida por 100 estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Muestra.

Tipo de muestreo aleatorio constituido por 45 estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

3.3 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 Técnicas De Recolección De Datos

Se hará uso de las siguientes técnicas:

- Observación.
- Encuestas.
- Registro de datos.

3.3.2 Instrumentos De Recolección De Datos

- Guía de observación.
- Cuaderno de campo.
- Cuestionario para Docentes.
- Cuestionario para estudiantes.
- Lista de Cotejo.

3.4 Procedimiento Estadístico

3.4.1 Procesamiento De La Información

Se hará uso de la estadística descriptiva para organizar, presentar los datos e información recabada de los estudiantes y profesores.

3.4.2 Análisis E Interpretación De Datos

Cada cuadro estadístico será interpretado, cuyo resultado será comparado con el marco teórico para arribar a las conclusiones.

Tratamiento estadístico.

3.4.3 Estadística descriptiva.

- Representación tabular y gráfica.
- Medidas de tendencia central y variabilidad.

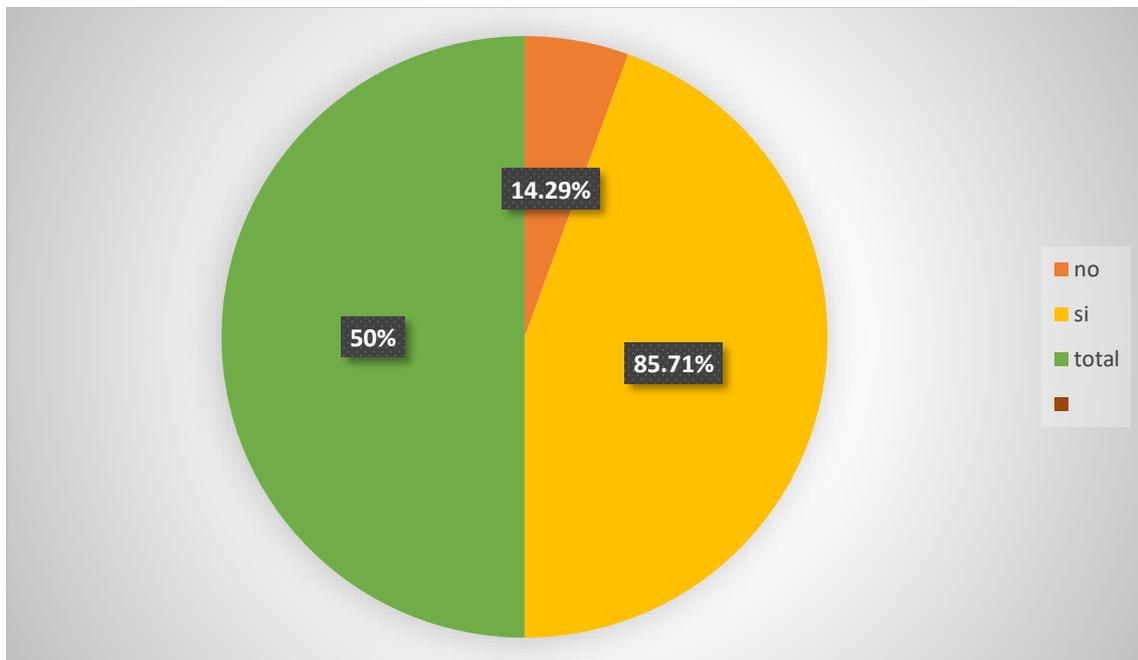
CAPÍTULO IV:

4.1. Análisis Descriptivo por Variables y Dimensiones Aprendizaje Cooperativo y Rendimiento Escolar

Tabla N° 01
Duración

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	4	14,3	14,3	14,3
Válidos SI	41	85,7	85,7	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los estudiantes alumnos del segundo año del nivel secundaria.



En el siguiente gráfico se mostrarán los porcentajes adecuados

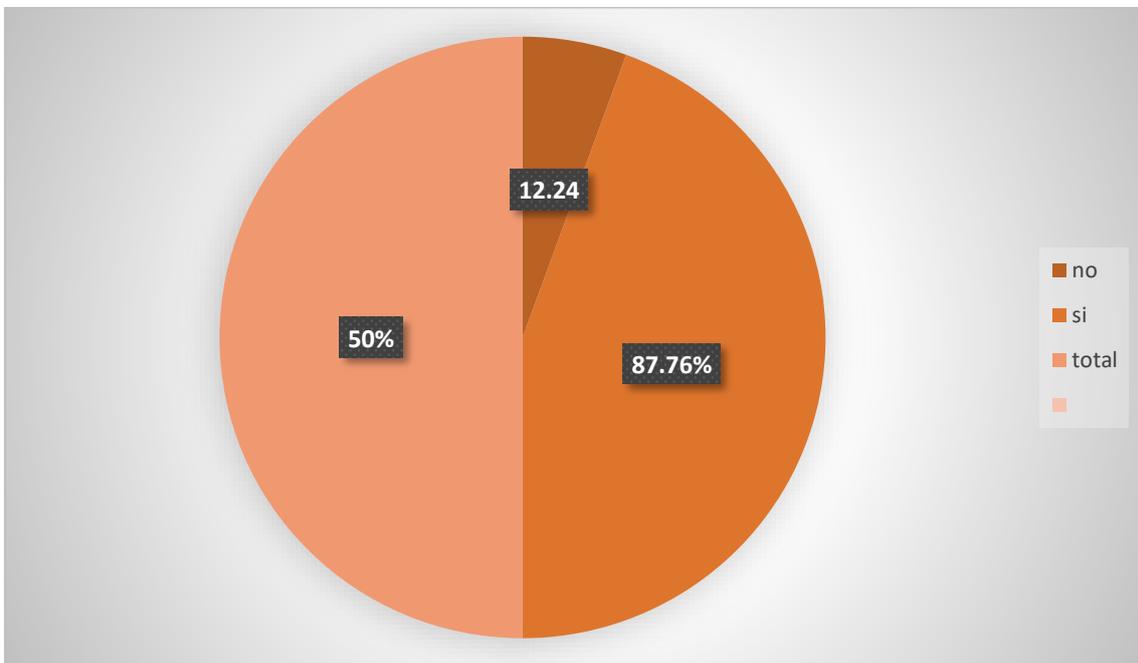
figura 1; ante los ejercicios tiene una buena duración, un 85,71% de los estudiantes si hace ejercicios y sólo el 14,29% carece de falta deportiva.

Tabla N° 02

Intensidad

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
NO	4	12,2	12,2	12,2
Válidos SI	41	87,8	87,8	100,0
Total	45	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los estudiantes alumnos del segundo año del nivel secundaria.



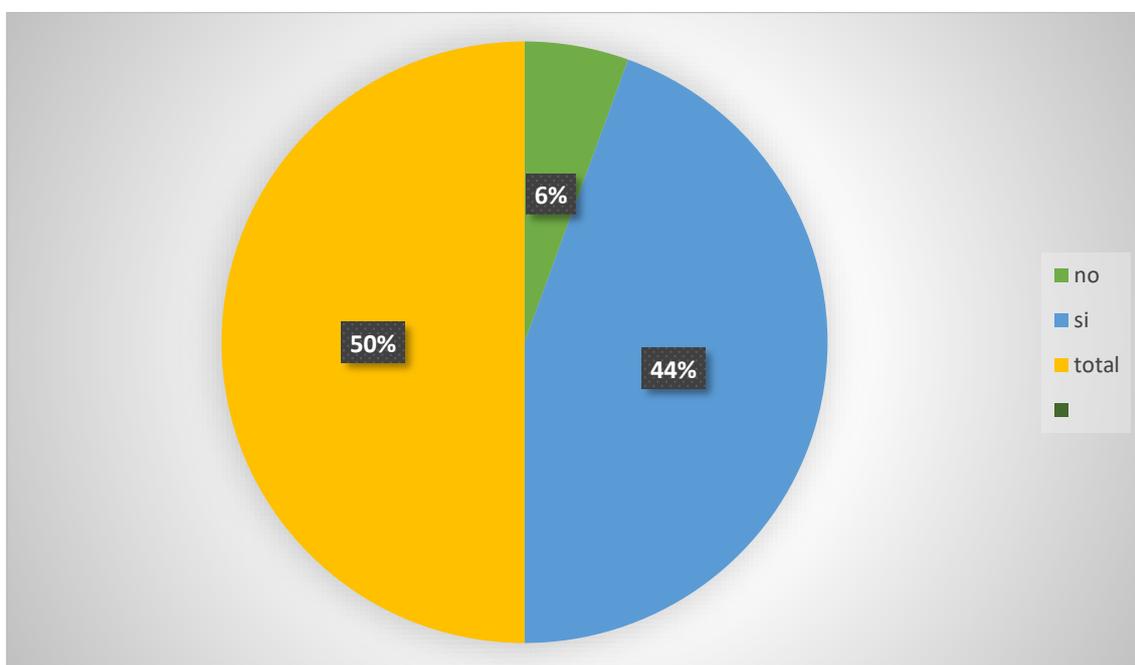
En el siguiente grafico se mostrará los porcentajes adecuados

figura 2; el 87,76% de los alumnos presenta un buen resultado de intensidad física y sólo el 12,24% carece de falta de intensidad física.

Tabla N° 03

		Frecuencia			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	NO	5	14,3	14,3	14,3
Válidos	SI	40	85,7	85,7	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del segundo año del nivel secundaria



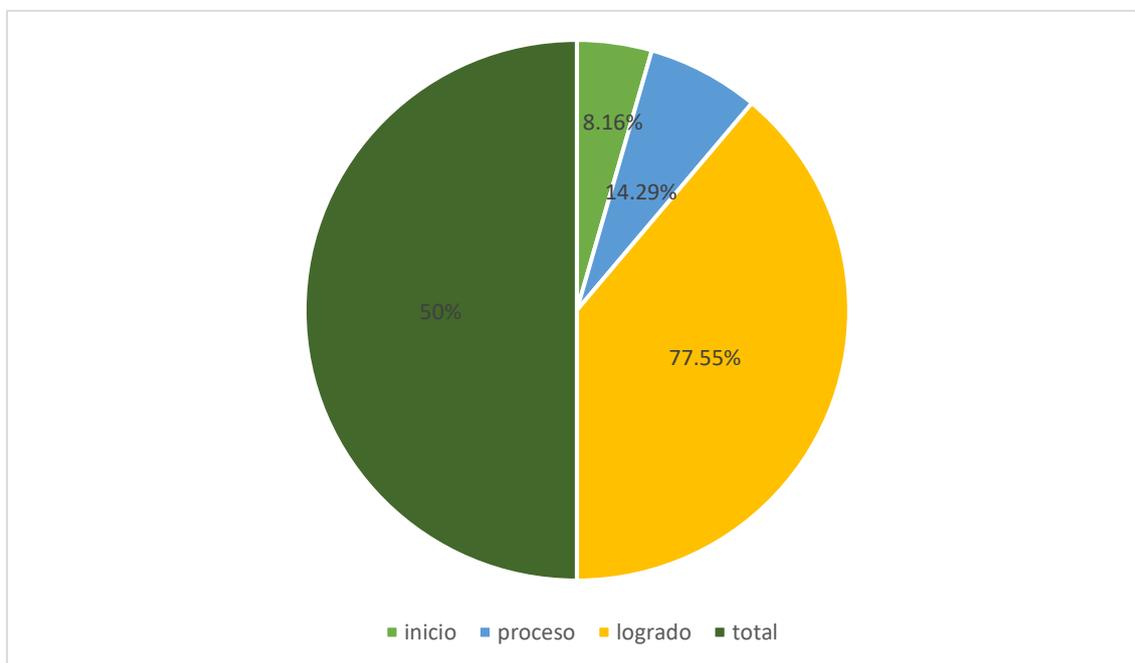
En el siguiente grafico se mostrará los porcentajes adecuados

figura 3; el 85,71% de los alumnos tienen una buena capacidad de frecuencia y el 14,29% solo tiene poca participación en los deportes careciendo de resistencia.

Tabla N° 04

Régimen académico				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inicio	4	8,2	8,2
	proceso	6	14,3	22,4
	logrado	35	77,6	100,0
	Total	45	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del segundo año del nivel secundaria



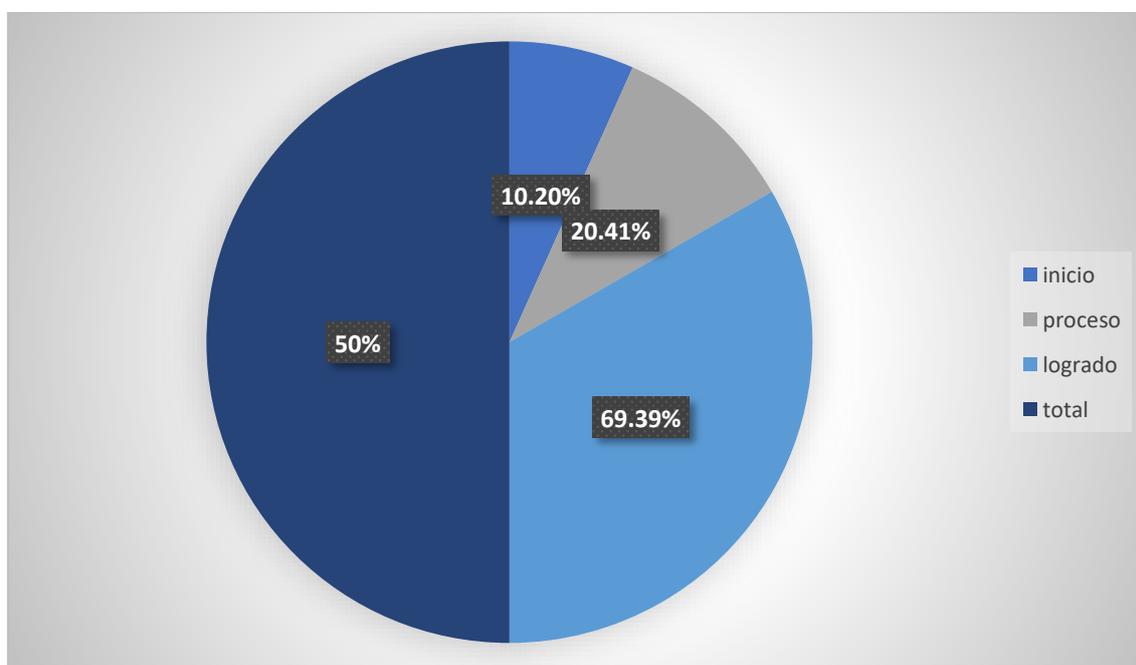
En el siguiente grafico se mostrará los porcentajes adecuados

figura 4; se muestra la capacidad de régimen académico en cuanto al consumo de alimentos con un 77,55% de los estudiantes han logrado, el 14,29% están en proceso y el 8,16% se encuentran en inicio.

Tabla N° 05

		Dieta			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inicio	5	10,2	10,2	10,2
	proceso	8	20,4	20,4	30,6
	Logrado	32	69,4	69,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0	

Fuente: Aplicado a los alumnos del segundo año del nivel secundaria



En el siguiente gráfico se mostrarán los porcentajes adecuados

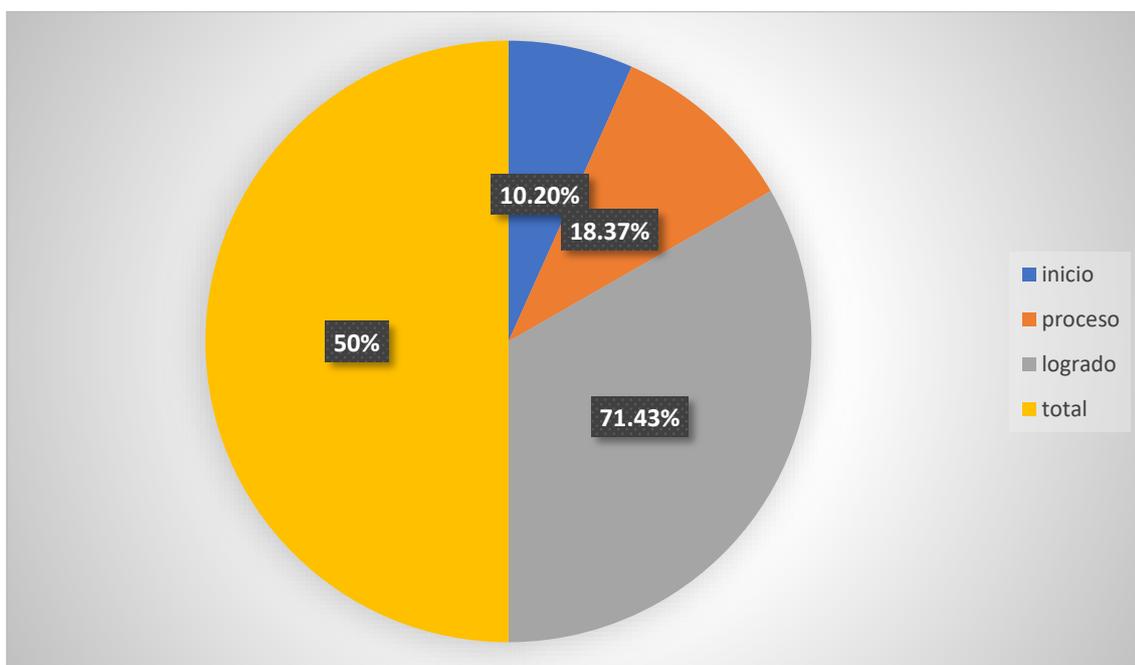
figura 5; En cuanto a la dieta de los alumnos presentaron un porcentaje de 69,39% de los alumnos lo practican, el 20,41% están en proceso y el 10,20% recién están poniendo en práctica.

Tabla N° 06

Control alimenticio

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Inicio	6	10,2	10,2
	proceso	9	18,4	28,6
	Logrado	30	71,4	100,0
	Total	45	100,0	100,0

Fuente: Aplicado a los alumnos del segundo año del nivel secundaria.



En el siguiente gráfico se mostrarán los porcentajes adecuados

figura 6; en cuanto al control alimenticio de los escolares arrojó el 71,43% de los alumnos tiene un buen consumo, el 18,37% están en proceso y el 10,20% carece de un buen consumo de alimentos, que es posiblemente por la falta de conocimientos acerca de las comidas nutritivas.

4.2 CONTRASTACIÓN DE RESULTADOS

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

HIPOTESIS 1

Hipótesis Alternativa H1: Existe relación entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

HIPOTESIS 2

- **Hipótesis Alternativa H2:** Existe relación entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.
- **Hipótesis Alternativa H0:** No existe relación entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

HIPOTESIS 3

Hipótesis Alternativa H3: Existe relación entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020

Hipótesis Alternativa H0: No existe relación entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

CAPÍTULO V DISCUSIÓN

5.1 Discusion De Resultados

Se determina que existe relación coherente entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

Tapia Acosta, Paola Verónica (2016) “*Relación de actividad física, el tiempo de servicio y consumo de alimentos con el estado nutricional de los miembros de la policía. Los Olivos, Lima*” Tiene un diseño analítico, observacional, transversal y prospectivo. Participan 100 miembros de la policía del Escuadro de Emergencia Norte ubicado en el distrito de Los Olivos, durante los meses de octubre y noviembre del 2016. Para determinar el nivel de actividad física se usó el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ), para determinar el consumo de alimentos se usó el Cuestionario de Frecuencia de Consumo validado por la tesis del Licenciado Iván Carbajal Gómez en Nutrición. Para determinar el estado nutricional se tomó medidas de peso, talla, circunferencia abdominal, pliegue cutáneo tricipital y área muscular del brazo. Resultados: Respecto al nivel de actividad física la mayoría de policías (62%) presentó un nivel de actividad física moderado. Solo un 4 % presentaron un nivel de actividad física intenso. Los policías tuvieron un promedio de 16.4 ± 11.8 años de servicio. Solo ocho policías tenían menos de un año de servicio. Los policías mostraron un alto consumo de carnes y pescados, azúcares y cereales y una baja frecuencia de consumo de verduras. El 56% de los policías presentaron sobrepeso según índice de masa corporal, el 32% de los policías presentaron obesidad y no se presentaron casos de bajo peso. El 62 % de los policías

tiene un exceso en sus reservas energéticas según media y según percentiles un 6%. El área muscular del brazo, el 72% presentó un área muscular normal según media y según percentiles un 95%. Concluye que hay una relación significativa entre la actividad física y el consumo de alimentos con el estado nutricional. Los policías evidencian un alto riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares principalmente, debido a que la gran mayoría presenta una circunferencia de cintura elevada y un exceso de peso.

En los antecedentes que se toma como referencia los antecedentes que existe similitud en el tema, pero con diferentes fondos de variables en las dos investigaciones; el tema que se desarrolló la investigación actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 CONCLUSIONES

Existe relación directa entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020. Según la tabla: el estadístico Chi-cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=0.002 < 0.05$.

La prueba del estadístico Chi- cuadrado que devuelve un valor de significancia $p=$ menor a 0.05 dando por aceptada actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020.

Los alumnos al rendir los ejercicios presentan un estado bueno en su físico lo que esto influye la capacidad de buena alimentación que tienen y esto impulsa a tener más enfoque en el área de educación física como mejoría ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p= < 0.05$ dando por aceptado que existe una relación directa con la actividad física y el consumo de la comida adecuada.

Los alumnos al participar y aprender más sobre actividades física y un consumo de alimentos adecuados se sienten atraídos por el trabajo, interviene claramente para elevar los conocimientos en el área de educación física ya que el Chi- cuadrado devuelve un valor de significancia $p= < 0.05$ dando por aceptado que existe una

relación directa con la actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria.

6.2. Recomendaciones

Se recomienda que los docentes que desarrollen actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria.

Los docentes son los encargados de mostrarles a los alumnos un buen correcto de ejercicios y como este se puede compensar con una buena alimentación balanceada ricos en proteínas y minerales para un mejor restablecimiento.

El campo educativo deberá de formar con más calidad sobre los buenos hábitos en los alimentos de los alumnos.

Los maestros deben de ayudar siempre a sus estudiantes con ejercicios que conlleven a mayor resistencia, también hacerle un previo calentamiento antes de los ejercicios pesados.

CAPITULO

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

García Huamani m. (2018) con la siguiente investigación titulada “el quiosco de una institución educativa primaria”

Pineda k. (2016) con el tema “las prácticas nutricionales en los adolescentes de 10-19 años, del barrio 24 de mayo de la ciudad de esmeraldas”.

Cueto (2018) con el tema “programa de actividades físicas para disminuir el estrés en estudiantes de un instituto pedagógico en México”.

Meléndez (2018) desarrolló un estudio “la efectividad del marketing digital en las decisiones de compra del consumidor en Ambato – Ecuador”

Silvera (2017) desarrollo el tema “programa de actividades físicas para disminuir el nivel de estrés en estudiantes de una facultad de educación de una universidad de México”.

Acinara Martínez. y romero. (2017) presento el siguiente trabajo “frecuencia de consumo de alimentos ultra procesados, actividad física y su relación con el estado nutricional en conductores de taxis”

Hurtado (2017) con el tema titulado “programa de actividades físicas sobre el nivel de estrés en estudiantes de la carrera profesional de educación en una universidad del Ecuador”

Valverde Osorio, Jomara Brigitte (2020) desarrollo el tema “el marketing digital y la decisión de compra de los clientes de comida rápida, Trujillo 2020”

Zegarra león, Evarista Gisele (2020) desarrollo el tema “consumo de comida rápida, alimentos ultra procesados y su relación con el estado nutricional en estudiantes de la i.e. José Olaya, la esperanza - Trujillo 2020”

Hurtado ortiz, Hipólito Felipe (2020) presento la siguiente investigación “actividad física y las estrategias de afrontamiento al estrés en los estudiantes de 8vo año de una escuela básica, ecuador 2019”

Aymar r. (2017) presento la investigación “hábitos alimentarios, el estado nutricional y la actividad física en niños de 8 a 11 años que acuden al iee San José de artesanos en lima, durante el 1er trimestre del 2017”.

Ccoyo g. (2016) con la siguiente investigación “el refrigerio escolar y el estado nutricional de los niños que forman parte de la iep independencia durante 2015.”

Gonzales Chumpitaz, Paola Alexandra (2020) desarrollo la siguiente investigación “adaptación de la escala de autoeficacia para la actividad física (eaf) en adultos de lima”.

Arteaga, v y col. (2016) con el tema “los hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y estado emotivo sobre el estado nutricional de los escolares del nivel primario en la i.e.p.s.m. n° 60115 Almirante Miguel Grau seminario del centro poblado padrecocha,2016.”

Saavedra Morales, Israel(2019) presento la siguiente investigación “hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la institución educativa n° 0095, bello horizonte, 2019.”

ANEXO

Cuestionario sobre salud y buena alimentación

Marcas con un aspa(X) de acuerdo a su consumo alimentario:

Alimentos	Veces por semana	Veces al mes	Nunca
1. Leche			
2. Queso			
3. yogurt			
4. Pescados			
5. Pavo			
6. Pollo			
7. Cerdo			
8. Verduras			
9. Mantequilla			
10. Mayonesa			
11. Pan blanco			
12. Bebidas y jugos con azúcar			
13. Legumbres			
14. Frutas			
15. Snacks salados			
16. Comidas a base de frituras			

ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA

**ACTIVIDADES FÍSICAS Y EL CONSUMO DE LA COMIDA ADECUADA EN LOS ESTUDIANTES DEL
SEGUNDO AÑO DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°20449 ANDRÉS DE LOS REYES DE
HUARAL 2020**

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN Y MUESTRA	VARIABLES	TÉCNICA/ INSTRUMENTO
<p>PROBLEMA GENERAL ¿Qué relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL Existe relación existe entre actividad física y el consumo de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p> <p>HIPOTESIS ESPECIFICO Existe relación existe entre ejercicios y la ingesta de la</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN no experimental y correlacional</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Correlacional y descriptivo</p>	<p>Población: está constituida por 100 estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>	<p>VARIABLE 1: Educación Física</p> <p>VARIABLE 2: Consumo de comida adecuada</p>	<p>• Técnica: -Observación. -Encuestas. - Registro de datos.</p> <p>• Instrumento: -Guía de observación. -Cuaderno de campo. -Cuestionario para Docentes. -Cuestionario para estudiantes. -Lista de Cotejo.</p>

<p>¿Qué relación existe entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?</p>	<p>Determinar relación existe entre ejercicios y la ingesta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>	<p>comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>		<p>Muestra está constituida por 45 estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>		
<p>¿Qué relación existe entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa</p>	<p>Determinar relación existe entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>	<p>Existe relación existe entre deportes y dieta de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>				

<p>n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?</p> <p>¿Qué relación existe entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020?</p>	<p>Determinar relación existe entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>	<p>Existe relación existe entre actividad física y cuidado de la comida adecuada en los estudiantes del segundo año de secundaria de la institución educativa n°20449 Andrés de los Reyes de Huaral 2020</p>				
--	--	--	--	--	--	--