

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACION**



**SEMINARIO DE GRADUACIÓN**

**TEMA: EL EJERCICIO FÍSICO COMO FACTOR DE INFLUENCIA EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD,  
HÁBITOS ALIMENTICIOS Y ESTILO DE VIDA.**

**SUB-TEMA:**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS SEGÚN EL ESTRATO SOCIAL, EN EL COLECTIVO DE ATLETAS DEL “PROGRAMA  
ÉXITO”, INSTITUTO NACIONAL DE LOS DEPORTES, SAN SALVADOR 2017.**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO POR:**

**GUZMÁN CRISTALES MARLEN STEFANIE (GC12061)**

**MARTÍNEZ FLORES MARLENE STEPHANIE (MF11038)**

**REYES BONILLA ROXANA BEATRIZ (RB08031)**

**PARA OPTAR AL TÍTULO DE:**

**LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y  
RECREACIÓN**

**DOCENTE DIRECTOR**

**LIC. BORIS EVERT IRAHETA**

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN**

**DR. RENATO ARTURO MENDOZA NOYOLA**

**Ciudad Universitaria, San Salvador, El Salvador, Centroamérica, Octubre De 2017**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR**

Mtro. Roger Armando Arias Alvarado

**VICE-RECTOR ACADÉMICO**

Dr. Manuel de Jesús Joya

**VICE-RECTOR ADMINISTRATIVO**

Ing. Nelson Bernabé Granados

**SECRETARIO GENERAL**

Mtro. Cristóbal Ríos

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO**

Lic. José Vicente Cuchillas Melara

**VICE-DECANO**

MTI. Edgar Nicolás Ayala

**SECRETARIO GENERAL**

Mtro. Héctor Daniel Carballo Díaz

**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**DIRECTOR DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

MsD. Oscar Wuilman Herrera Ramos

**COORDINADOR DE LOS PROCESOS DE GRADUACIÓN**

Dr. Renato Arturo Mendoza Noyola

## Agradecimientos

- ❖ Agradecemos primeramente a Dios por que nos dio la vida y sabiduría para poder concluir con esta investigación.
- ❖ Agradecimientos especiales a nuestra querida alma mater, en donde nos sentimos horadas de haber sido parte de este ciclo de la vida, transcurriendo en estos años de la mejor manera en cada ciclo de la carrera con el fin de superarnos cada una siendo ella la vía para alcanzar el éxito a futuro.
- ❖ Agradecimientos especiales a mi Dios quien me dio la vida y el tiempo para concluir cada una de las etapas de mis estudios sin él no soy nada, a mi familia la cual me ha brindado a apoyo incondicional de diferentes maneras pilares importantes en mi vida, a mis padres terrenales los ángeles que Dios me dio en el mejor momento de mi vida, a mis compañeras de trabajo de tesis por el tiempo invertido en esta investigación y dedicación nada más me resta decir hasta aquí me ah ayudo Jehová.

*Roxana Reyes*

- ❖ Agradecimientos grandes especialmente a Dios, mi familia y a mis compañeras de investigación por la paciencia y el arduo trabajo que hemos realizado durante este trabajo, nadie dijo que el camino era fácil, siempre está lleno de obstáculos los cuales no son difíciles de vencer más con trabajo y esfuerzo se logra, ese apoyo incondicional de mis padres el cual siempre fue motivo de superación y que si estoy donde estoy es por ellos por sus consejos y amor que día a día me brindaban, sin más que decir totalmente agradecida con Dios por cuidarme brindarme esa oportunidad de superación, sabiduría e inteligencia en cada ciclo.

*Marlen Guzmán*

❖ Para empezar, estoy total y completamente agradecida con mi Dios, ya mi vida siempre ha dependido de él, y siempre cuidó de mí y me ayudó en cada momento en todos los aspectos de mi vida, para llegar a este momento importante. También quiero agradecerle por los padres que me dio, de ambos he aprendido mucho, mi madre hermosa, ella la más sacrificada, mi gran apoyo, la más noble y trabajadora mujer que dio y ha dado siempre todo por mí, mi padre presente para un consejo y una mano amiga, mi abuela, otra mamá, apoyo importante en mi vida, siempre guiándome, siempre a mi lado, ellos parte fundamental en mi vida y en esta etapa. Proverbios 3:5-6

Agradecer también a cada uno de los maestros y licenciados, que con su conocimiento y experiencia encontraron la manera adecuada de dirigirme a lo largo de la carrera, a mis compañeros, compañeras, y mis amigas que hicieron de este recorrido algo inolvidable y me mostraron tantas lecciones de vida, a mi universidad que, con esta carrera, una de las más lindas, me cambiaron la vida con cada una de las ocupaciones que está me trajo. A mi grupo de tesis, el cual me ha tenido paciencia en cada una de las actividades para llevar a cabo nuestra investigación. Gracias Chicas.

*Stephanie Marz*

*“Más vale, la más pálida tinta que la más fragante memoria”*

*Ivan Ruiz.*

# Índice

<b>Introducción</b>	<b>12</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	<b>13</b>
<b>1.0 Planteamiento Del Problema</b>	<b>13</b>
<b>1.4.1 Alcances</b>	<b>20</b>
<b>1.4.2 Delimitaciones</b>	<b>20</b>
1.4.2.1 Espacial:	20
1.4.2.2 Social:	20
1.4.2.3 Temporal	20
<b>1.5.1 Objetivo General</b>	<b>21</b>
<b>1.5.2 Objetivos Específicos</b>	<b>21</b>
<b>CAPÍTULO II</b>	<b>27</b>
<b>2.1 Antecedentes</b>	<b>27</b>
2.1.1 composición Corporal E Ingesta De Los Alimentos De Los Atletas Que Pertenecen A La Federación Salvadoreña De Judo, En El Periodo De Mayo A Junio Del 2006.	27

2.1.2hábitos Alimenticios Y El Rendimiento Académico De Los Estudiantes Del Área Especializada De La Carrera De Enfermería De La Facultad De Medicina De La Universidad De El Salvador, Noviembre A Diciembre 2008 -----	28
2.1.3determinantes Sociales De La Alimentación En Las Familias De Estratos 1, 2 Y 3 De La Localidad De Chapinero-----	29
2.1.4identificación De Los Determinantes Sociales De La Alimentación En Un Grupo De Familias Pertencientes A Los Estratos 1, 2 Y 3 De La Localidad De Fontibón -----	30
2.1.5determinantes Sociales De La Alimentación Y Percepción De Alimentación Saludable En Familias De Estratos 4, 5 Y 6 De La Localidad De Chapinero De Bogotá D.C -----	31
2.1.6identificación De Los Determinantes Sociales De La Alimentación En Un Grupo De Familias Pertencientes A Los Estratos 1, 2 Y 3 De La Localidad De Fontibón.-----	31
2.1.7hábitos Alimentarios En Estudiantes Universitarios: Universidad De Castilla – La Mancha. Estudio Piloto En La Universidad Virtual De Túnez -----	32
2.1.8hábitos Alimentarios Y Estilo De Vida En Adolescentes De 13 A 17 Años De Edad, Que Concurren A Escuela Secundaria De Pavón Arriba, De La Provincia De Santa Fe.----	33
2.1.9obesidad Central, Hábitos Alimentarios Y Actividad Física En Adolescentes -----	33
2.1.10percepción De Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica De Actividad Física En Población De 9-11 Años Del Colegio Cedid Ciudad Bolívar -----	34
<b>2.1.1 Antecedentes Históricos. -----</b>	<b>34</b>

2.1.1.1 Costumbres Y Hábitos Alimentarios. -----	34
2.1.1.2la Época Contemporánea-----	49
2.1.1.3 Formación Histórica De La Estratificación Social En América Latina-----	51
<b>2.2.1 Hábitos Alimenticios. -----</b>	<b>54</b>
2.2.1.2 Importancia De Los Hábitos Alimentarios Saludables-----	55
2.2.1.3 Dieta Sana -----	55
2.2.1.4 Pirámide De Los Alimentos-----	56
2.2.1.5 Consecuencias De Malos Hábitos Alimenticios -----	57
2.2.1.5.1 El Sobrepeso Y La Obesidad. -----	57
2.2.1.5.2 Causas Del Sobrepeso Y La Obesidad. -----	58
2.2.1.5.3 Consecuencias Comunes Del Sobrepeso Y La Obesidad Para La Salud. -----	58
<b>2.2.2 La Estratificación Social. -----</b>	<b>59</b>
2.2.2.1 Clases De Deporte Y Deportes De Clase. La Distribución De Los Gustos Y Prácticas Deportivas En El Espacio Social -----	61
2.2.2.2el Deporte Como Fenómeno Social -----	62
<b>2.3 Definición De Términos Teórica -----</b>	<b>71</b>
2.3.1 Aceptación Social:-----	71



2.3.2adolescencia	71
2.3.3alimentación	71
2.3.4atleta	71
2.3.5capitalismo	71
2.3.6clase Alta	71
2.3.7clase Baja:	71
2.3.8clase Beligerante	71
2.3.9clase Media –Alta	72
2.3.10clase Media	72
2.3.11clase Media-Baja	72
2.3.12cultura	72
2.3.13desigualdad Ocupacional	72
2.3.14 Diabetes	72
2.3.15dieta	72
2.3.16estrato Social	72
2.3.17estrato Social	72
2.3.18hábitos Alimenticios	73

2.3.19hipertensión Arterial-----	73
2.3.20modernización-----	73
2.3.21obesidad-----	73
2.3.22patrón Cultural-----	73
2.3.23programa Éxito-----	73
2.3.24proletariado Urbano-----	73
2.3.25sector Tecnocrático-----	73
2.3.26sobrepeso-----	74
2.3.26sociedad Feudal-----	74
<b>3.1 Método-----</b>	<b>75</b>
<b>3.2 Enfoque-----</b>	<b>77</b>
<b>3.3 Tipo De Investigación-----</b>	<b>78</b>
<b>3.4. Población-----</b>	<b>79</b>
<b>3.5 Muestra-----</b>	<b>81</b>
3.6.1 Técnica La Encuesta-----	82
3.6.2 Técnica La Entrevista-----	82
<b>3.6.3 Instrumento-----</b>	<b>82</b>

<b>3.7.1 Índice De Bellack</b>	<b>83</b>
3.7.2 Estadístico	84
3.7.2 Alfa De Cronbach.	85
<b>CAPÍTULO IV</b>	<b>88</b>
<b>4.1 Organización Y Clasificación De Los Datos.</b>	<b>88</b>
<b>4.2 Análisis E Interpretación De Resultado.</b>	<b>89</b>
4.2.1 Resultado De El Instrumento De Entrevista	115
4.2.2 Resultado De Instrumento De Técnica De Observación	117
<b>4.3 Comprobación De Hipótesis</b>	<b>118</b>
4.3.1.1 Tabla De Valor De Coeficiente De Correlación De Pearson	134
<b>CAPÍTULO V</b>	<b>135</b>
<b>5.1 Conclusiones</b>	<b>135</b>
<b>5.2 Recomendaciones</b>	<b>135</b>
<b>6.0 Anexos</b>	<b>137</b>
<b>7.0 bibliografía</b>	<b>171</b>

## **Introducción**

La presente tesis fue elaborada en la Universidad de El Salvador, por estudiantes de la carrera de licenciatura en ciencias de la educación especialidad educación física deportes y recreación en la cual el enfoque científico que se utilizó es cuantitativa con un carácter descriptivo, es una investigación que tiene como objetivo comprobar si los Hábitos Alimenticios influyen o tiene cierta relación, según el Estrato Social en el colectivo de atletas del Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes, por lo cual consta de los siguientes capítulos: capítulo 1 “planteamiento del problema” en donde se prioriza siguientes temáticas; la situación problemática de las dos variables de la que consta la investigación hábitos alimenticios y estratificación social en donde se investigó el contexto de la población elegida el siguiente capítulo 2 marco teórico, antecedentes del problema, planteamiento del problema, justificación se tomó en cuenta todo el contexto de la temática, en el capítulo 3 se da a conocer el método científico. Enfoque, la muestra o población todas las técnicas que fueron parte para darle respuesta a esta investigación el siguiente apartado es el capítulo 4 en donde encontrarán Organización y clasificación de los datos, análisis e interpretación de resultado, y la comprobación de hipótesis finalmente se dan las conclusiones y recomendaciones dando respuesta a los objetivos de esta investigación enfocada en los hábitos alimenticios contrastados con la estratificación social de los atletas del programa éxito de instituto nacional de los deporte

## **Capítulo I**

### **1.0 Planteamiento del problema**

#### **1.1 Situación Problemática**

Para profundizar en la siguiente temática de esta investigación, enfocada en los hábitos alimenticios de los atletas pertenecientes al programa INDES relacionada con su estratificación social a la que pertenecen; se debe tomar en cuenta que en El Salvador existen diversos contextos sociales en el cual se ve desglosado, el estrato social a nivel de zona rural y zona Urbana. Dentro de un contexto social general, cabe mencionar que existen diversos problemas a nivel de país que influyen en el desarrollo del mismo el desempleo, la falta de educación y la economía son problemas del mercado laboral de El Salvador.

No hay duda de que todas las sociedades, así como agrupaciones sociales, están estratificadas en alguna medida. Los estratos mantienen, en un cierto nivel, como resultado de reconocimientos y respuestas individuales, de actos de deferencia y superioridad, por lo que sutilmente se preserva la posición social. La cristalización de los diversos elementos de estratificación puede examinarse en relación, al menos, con tres áreas o campos: Poder, Status y clase. Estos plantean a su vez problemas complejos de identificación, acceso, consolidación participación y demostración de los atributos que se consideran propios de cada campo, independientemente de las relaciones de entre ellos. (Abrams y Jackson,1968:5). Según se observa, a través de los tiempos se ha expuesto evidente la situación de clases sociales en donde el poder, status y la clase social influye en una sociedad.

Por otro lado, actualmente el contexto económico de El Salvador además de la pobreza, se suma la delincuencia y la inseguridad ciudadana como los principales problemas. Estos

fenómenos plantean grandes retos a las instituciones dedicadas a combatir el crimen. El Gobierno ha reconocido que la solución al problema de la violencia y la delincuencia requiere una política integral e interinstitucional que debe combinar las acciones de prevención, fortalecimiento del Estado de aplicación de la ley, la rehabilitación, mejora de la eficacia, la accesibilidad y la rendición de cuentas en el sistema de justicia incluyendo la justicia de menores, la reforma penitenciaria, el acceso a la justicia y la promoción de los derechos humanos.

Según el Ministerio de Educación (MINED, 2015), dentro la población salvadoreña educativa encontramos un programa denominado Programa de Alimentación y Salud Escolar (PASE) el cual constituye un aporte a la comunidad educativa al ofrecer un alimento nutritivo al estudiantado, y el cual contribuye a un mayor rendimiento en la escuela. Además, posee un componente de reactivación económica al favorecer a los ganaderos nacionales con la compra de leche y la industrialización del proceso de empaquetado y distribución del líquido en las escuelas.

El objetivo de este programa es contribuir con la mejora del estado nutricional del estudiantado para propiciar mejores condiciones de aprendizaje. La población beneficiada es alrededor de 1 millón de estudiantes de parvulario a bachillerato a nivel nacional. Los logros alcanzados en el 2015 son 2,918 centros escolares favorecidos, 2,600 ganaderos beneficiados distribución de 6 millones de litros de leche ultra pasteurizada Inversión de \$5.6 millones.

En el país existen más de 2.6 millones de personas pobres, con ingresos inferiores a la canasta básica de consumo, 53% se encuentra en el área rural. Esta situación afecta especialmente a jóvenes menores de 14 años de los que 6 de cada 10 son pobres y de 2 de cada 10 viven en pobreza extrema. Sobre la pobreza urbana es importantes resaltar que a pesar de que el 38% de la población urbana es pobre, esto representa el 58% del total de la pobreza en el país.

Según unos datos que maneja la Organización Mundial de la Salud (OMS , 2012-2015) determina que en el país todavía persisten importantes brechas en el acceso a la educación, expresadas en una tasa de escolaridad promedio para el área urbana la tasa de analfabetismo en el área rural es de 22.7% y de 9.2% para el área urbana, adicionalmente la mujeres presentan una tasa de analfabetismo del 16% y de 11.6% para los hombres y los departamentos de Cabañas, Usulután, Morazán y la Unión presentan tasas de analfabetismo mayores del 20% a diferencia de San Salvador que es del 6.7%; Por lo tanto las poblaciones jóvenes y más pobres presentan menos posibilidades de acceso a la educación superior y por consiguiente menos ingresos.

El acceso a agua potable o agua segura; el 92% depende de pozos, desconociéndose la calidad de agua de consumo de esta población. Hay una baja cobertura de saneamiento básico (sólo 81 municipios de 262 cuentan con alcantarillado y 62% de las viviendas carece de inodoros), el vertido de basuras a cielo abierto es del 49.6% debido a la poca cobertura de sistemas de manejo.

Los aportes de la OMS en cuanto Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en que las personas nacen, crecen, viven, trabajan y envejecen, incluido el sistema de salud. Esas circunstancias son el resultado de la distribución del dinero, el poder y los recursos a nivel mundial, nacional y local, que depende a su vez de las políticas adoptadas. Los determinantes sociales de la salud explican la mayor parte de las inequidades sanitarias, esto es, de las diferencias injustas y evitables observadas en y entre los países en lo que respecta a la situación sanitaria.

En respuesta a la creciente preocupación suscitada por esas inequidades persistentes y cada vez mayores, la Organización Mundial de la Salud estableció en 2005 la Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud, para que ofreciera asesoramiento respecto a la manera de

mitigarlas. En el informe final de la Comisión, publicado en agosto de 2008, se proponen tres recomendaciones generales: 1. Mejorar las condiciones de vida cotidianas, 2. Luchar contra la distribución desigual del poder, el dinero y los recursos, 3. Medición y análisis del problema ; se podría asociar este aporte de la OMS con esta investigación, claramente vemos como uno determinante social que se asocia con la salud y afecta a familias salvadoreñas en cuanto su estratificación social.

Uno de los determinantes que destaca la OMS en cuanto consecuencia de no cuidar la salud lo observaron el 25 de enero de 2016; una Comisión para acabar con la obesidad infantil presentó su informe final a la Directora General de la OMS, con lo que culmina un proceso de dos años para tratar de hallar una respuesta a los alarmantes niveles de obesidad y sobrepeso infantil a nivel mundial. En el informe se presenta a los gobiernos una serie de recomendaciones cuya finalidad es revertir la creciente tendencia de los niños menores de cinco años al sobrepeso y la obesidad. Insta a adoptar medidas de alto nivel para hacer frente a un importante problema sanitario

Esta temática se relaciona significativamente con el factor de salud en donde una mala alimentación trae consecuencias perjudiciales como la obesidad infantil que se está imponiendo en el país por no tratarla a tiempo desde la niñez y terminando luchando con este factor en la adolescencia y adultez, en el caso de esta investigación está asociada la salud con la estratificación social que tanto influye, que alimentos son accesibles para ellos en cuanto a su estatus económico, que alimentos deciden consumir antes y después de su entrenamiento , o cuáles son los alimentos de la preferencia de cada uno de ellos, sí realmente conocen la lista de diferentes alimentos aptos para la buena nutrición o simplemente los ignoran; o no desean



ingerirlos, en el programa éxito busca orientar a cada uno de los atletas a consumir alimentos ricos en nutrientes , se tiene la percepción que entre las familias tengan un estrato social más alto su alimentación es buena y si es de un estrato social bajo su alimentación es mala, pero no está comprobado puede ser incluso lo contrario pero de igual manera se pretende identificar los diferentes factores influyentes sociales o de cualquier otro índole en la población de Atletas del programa éxito de instituto nacional de los deportes .

En San Salvador, el 31.8% de las mujeres en edad adulta sufren de obesidad, 12 puntos porcentuales arriba de los hombres con un 19.2%, el informe presentado indico que el 57.2% de mujeres en edad fértil padecer de sobrepeso u obesidad en América Latina. En el caso de las niñas y niños menores de 5 años, a pesar de que las cifras de estos grupos venían aumentando desde 1998, desde 2008 se ha detenido el incremento. Seis de cada cien niños tienen sobrepeso o pasan demasiado de su talla según los datos de FESAL 2008 y MICS 2014.

La alimentación humana, si bien es un acto biológico, está condicionado social, cultural y económicamente. En la mayoría de los casos no es el aporte nutritivo de un producto lo que provoca su consumo, sino muchos otros factores como el precio, la facilidad y el tiempo que demanda su preparación, la aceptación social y la publicidad.

Fuera del colegio entre los adolescentes lo más normal es que tengan una cultura de alimentación estilo “Fast food” basada en alimentos que no requieren cocción, o muy poca como, por ejemplo: los sándwiches, pinchos, hamburguesas, pizzas entre otras, siempre acompañadas de papas fritas con abundante sal y bebidas carbonatadas. Este tipo de alimentación en un mediano plazo trae problemas patológicos como hipertensión arterial, obesidad, dislipidemias, insulina resistencia, diabetes, cardiopatía y otras. (David, 2012).

El estrato social juega un papel importante, durante la niñez de cada uno de los jóvenes. Muchas veces los patrones culturales de cada familia son fundamentales muchos de ellos pueden inclinarse a buenos hábitos y otros malos hábitos alimenticios ya que se identifican más adelante de sus vidas existen diferentes determinantes que pueden influir: 1) Determinantes biológicos como el hambre, el apetito y el gusto que son trascendentales para la elección de los alimentos. 2) Económicos como el costo y los ingresos que pueden afectar el acceso y consumo. 3) Determinantes de la disponibilidad como el acceso y la educación. 4) Determinantes sociales como la cultura, familia, amigos, patrones de alimentación, actitudes, creencias y conocimientos que coadyuvan en la adquisición de conductas familiares y/o personales sobre la alimentación y la nutrición (Cifuentes, 2011).

## **1.2 Enunciado del problema**

¿Hábitos Alimenticios, en el colectivo de atletas del Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes INDES, influye según el Estrato Social San Salvador 2017?

## **1.3 Justificación**

La investigación de esta problemática social se realiza por el interés y la importancia social de la salud, en cuanto a los hábitos alimenticios según el estrato social en la población del programa éxito de Instituto Nacional de los deportes (INDES) en San Salvador de 2017, pues es importante conocer si la población de atletas del programa éxito de la categoría 13-14 años, saben qué tipo de alimentación es fundamental para el desarrollo óptimo del cuerpo humano más aun cuando está siendo sometido a cargas de entrenamiento, además si esta es practicada día con día

La perspectiva a nivel de estratificación social dentro de la misma población sus influencias y conocer los diferentes factores que surjan a medida de esta investigación, a pesar

del interés académico que con lleva el inicio elemental de esta problemática asimismo por aportación estadística reciente sobre esta temática; e interés de esta investigación es la relación de hábitos alimenticios y estratificación social de tal manera conoceremos los benéficos en la salud en deportista en cuanto a su alimentación como su situación económica, familiar, deportiva, interpersonal, gustos personales o simplemente si los mismos medios de comunicación con llevan a alguna balanza que aporte o traiga malas consecuencias por los malos hábitos alimenticios.

Esta investigación será de gran ayuda y aportación para el Instituto Nacional de los Deportes y las Federaciones Nacionales de los deportes involucrados, pues conocer la realidad de la ingesta alimenticia de sus atletas, la investigación arrojará datos que son desconocidos para estas instituciones y entrenadores que son de gran trascendencia en el mundo del entrenamiento para fines competitivos del país.

Los hábitos alimenticios en las familias salvadoreñas es un tema de actualidad, a pesar de que eso es dejando en segunda instancia por factores culturales y económicos, y sin importar su estratificación social, pero es un tema del cual cada una de las familias debería tomar en cuenta, por lo que para obtener información sobre esta temática es factible entrevistar a los atletas del programa éxito en cada concentración deportiva por medio del instrumentos que presentará la realidad de los atletas que compiten representando al país. Así también contribuirá a que la Licenciatura en Ciencias de la Educación especialidad Educación Física Deporte y Recreación y la Licenciatura en Nutrición encuentren datos de interés del tema estudiado, ya que quedarán plasmados datos reales de la población deportista que el país posee, además es necesario obtener información real del tema para saber su dimensión y recomendar estrategias de orientación a los atletas y entrenadores de cada rama deportiva para prevenir la mala nutrición y el mal

rendimiento en futuras competencias debido a la diversidad de la población según el estrato social.

## **1.4 Alcances y Delimitaciones**

### **1.4.1 Alcances**

Esta investigación tendrá como alcance Identificar los hábitos Alimenticios del colectivo deportivo de los atletas del programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes; según el Estrato Social al que pertenecen.

### 1.4.2 Delimitaciones.

*1.4.2.1 Espacial:* El estudio se llevará a cabo en las instalaciones de la Villa Centroamericana en departamento de San Salvador, Mejicanos.

*1.4.2.2 Social:* La población para esta investigación serán el colectivo deportivo del programa éxito, regidos por el instituto nacional de los deportes en San Salvador.

*1.4.2.3 Temporal:* La investigación se efectuará a partir del mes de marzo hasta el mes de septiembre del año 2017

## **1.5 Objetivos de la investigación**

### **1.5.1 Objetivo general**

Determinar si la estratificación social del colectivo deportivo pertenecientes al programa éxito del Instituto Nacional de los Deportes, influye en sus hábitos alimenticios, San Salvador 2017

### **1.5.2 Objetivos específicos**

- Identificar la estratificación social de los atletas del programa éxito de INDES 2017.
- conocer los hábitos alimenticios del colectivo deportivo de atletas que existen en el Programa Éxito INDES 2017.
- Relacionar si el deporte al que pertenecen los atletas pertenecientes al programa éxito del Instituto Nacional de los Deportes influye con su nivel económico social San Salvador 2017.

## **1.6 Hipótesis de la investigación**

**H<sub>0</sub>:** No existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

**H<sub>aI</sub>:** Si existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

## **He1**

**H0:** No Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa

Éxito del INDES 2017.

**Ha:** Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa Éxito

del INDES 2017

## 1.7 Operalización de variables

Tema: hábitos alimenticios según el estrato social en los atletas del programa éxito índice

Hipótesis específicas	Variables	Definición operativa de la variable	Indicadores	Categorías
<p><b>HO: NO existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.</b></p>	<p>Hábitos Alimenticios</p>	<p>La repetición de acciones constituye un hábito, pues luego de un tiempo de practicarse se logra ejecutar esas conductas de modo automático, sin planificación previa. Comer bien, sano y natural puede constituirse en un hábito, como también puede serlo comer mal.</p>	<p>Factores culturales</p>	<p><b>Buena</b></p>
			<p>Nivel de Educación</p>	<p><b>Muy buena</b></p>
			<p>Preferencias de la persona</p>	<p><b>Mala</b></p>
			<p>Tipos de comida que</p>	<p><b>Muy Mala</b></p>
		<p>Se pueden definir como los</p>		

	<p><b>hábitos</b> adquiridos a lo largo de la vida que influye en la <b>alimentación</b>. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.</p>	<p>consumen Los tiempos de comida que hacen Lista de alimentos que consumes con frecuencia</p>	<p><b>Clase Baja</b></p> <p>Escasos ingresos económica</p> <p><b>Clase Media-Baja</b></p> <p>Bajos recursos económicos</p>
<p><b>H1: SI existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto</b></p>	<p>La Estratificación Social es la forma en que la sociedad se agrupa en estratos sociales reconocibles de acuerdo con diferentes criterios de categorización. Se tiene en cuenta la conformación de</p>	<p>Estrato Social</p> <p>Medios de comunicación</p>	<p><b>Clase Media</b></p> <p>Recursos económicos suficientes o moderados</p> <p><b>Clase Media –Alta</b></p>



<p><b>Nacional de los Deportes de El Salvador.</b></p> <p><b>He1</b></p> <p><b>H0: NO poseen hábitos alimenticios saludables, los atletas de Programa Éxito del INDES 2017.</b></p> <p><b>He1</b></p> <p><b>H0: No Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa Éxito del INDES</b></p>	<p>grupos de acuerdo con criterios establecidos y reconocidos, como ser la ocupación e ingreso, riqueza y estatus, poder social, económico o político.</p> <p>El término deporte es una actividad física, básicamente de carácter competitivo y que mejora la condición física del individuo que lo practica, de igual forma cuenta con una serie de propiedades que lo hacen diferenciarse del juego. Por su parte la Real Academia Española (RAE) define este</p>	<p>Con que frecuencias salen a comer con amigos</p> <p>Ingresos familiares y personales.</p> <p>Forma de vestir</p> <p>Tipo de gastos efectuados</p>	<p>Buenos recursos económicos</p> <p><b>Clase Alta</b></p> <p>Excelentes recursos económicos</p>
--	---	--	--

<p><b>2017.</b></p> <p><b>Ha: Si existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del programa éxito del INDES</b></p>	<p>término como una actividad física que es ejercida por medio de una competición y cuya práctica requiere de entrenamiento y normas.</p>	<p>Numero de familiares en casa.</p>
<p><b>2017</b></p>		<p>Zona donde Residencia.</p> <p>Acento determinado de hablar</p>

## Capítulo II

### 2.0 Marco Teórico

#### 2.1 Antecedentes

Respecto a la temática en estudio se hizo una ardua búsqueda a modo de enriquecer el tema; en las diferentes universidades de el salvador pero debido al poco interés de los investigaciones en el ámbito deportivo en nuestro país se enfocó en las investigaciones científicas de la universidad de el salvador en donde se realizó una selección de las tesis encontradas tanto en la biblioteca central como las aledañas entre ellas Medicina, Economía; lo cual genero información de relevancia en el ámbito que se enfoca nuestra investigación., por otro lado se utilizará referencias de investigaciones de años actuales encontrados en la web de suma importancia en relación al tema los cuales se desarrollaron en las universidades internacionales de los países europeos entre ellos España la temática dicta de la siguiente manera: los hábitos Alimenticios de los Atletas del programa éxito según su estratificación social; Pertenecientes al Instituto Nacional de los Deportes en San Salvador 2017.

##### *2.1.1 Composición Corporal e Ingesta de los Alimentos de los Atletas que Pertenecen a la Federación Salvadoreña de Judo, en el Periodo de Mayo a junio del 2006.*

Julio de 2006, San Salvador El Salvador presentado por: Figueroa Marta Carolina, en la facultad de Medicina, de la Universidad de El Salvador, este es un estudio del tipo descriptivo transversal, para el desarrollo de este estudio se realizaron métodos Biocompartimental de Yuhasz y antropométrico, entrevistas, la muestra es de 14 atletas esta elección tiene como blanco intentar recopilar la mayor información posible, como también cubrir diferentes ámbitos de indagación, para el desarrollo del estudio en cuestión y así dar respuesta a los objetivos

planteados, por lo que el fin tubo recaudar la información que permita saber la ingesta calórica y su composición corporal por cada atleta. (Figuroa, 2006)

En sus conclusiones manifiesta que dos de los atletas de sexo masculino se encuentran en rangos ideales antropométricamente, mientras que el sexo femenino ninguna se encontró en su rango ideal, en la ingesta se descubrió que solo 3 atletas consumen los gramos ideales de carbohidratos por kilogramo de peso, lo que muestra que el mayor porcentaje de atletas no se alimenta correctamente, y se encontró que la práctica más usada para conseguir el peso de la categoría es con trajes de calor y ejercicio extra. (Figuroa, 2006)

*2.1.2 Hábitos Alimenticios y el Rendimiento Académico de los Estudiantes del Área especializada de la Carrera de Enfermería de la Facultad de Medicina de la Universidad de El Salvador, noviembre a diciembre 2008*

Mayo 2009, San Salvador El Salvador presentado por: Iris Tamara Escalón Díaz y Sonia Corina Aziyadeth, la investigación es de tipo descriptiva y transversal con abordaje cuantitativo, la población fue estudiantes de los módulos IV, VI, VIII y X ciclo II 2008, además se usó el método lógico de análisis, síntesis y estadístico, el instrumento realizado fue una encuesta para los sujetos de estudio para recopilar la información, se lanzó una prueba piloto para validar el instrumento y así poder responder a los objetivos planteados en el estudio. (Escalón y Aziyadeth, 2008)

En las conclusiones se manifiesto lo siguiente: Los estudiantes objetivos de estudio no poseen hábitos alimenticios adecuados, del mismo modo que 52% de los estudiantes ingieren adecuadamente los alimentos antes de iniciar las prácticas hospitalarias. Además, en relación con el rendimiento académico se encontró que en muy bueno en 20% en bueno excelente 2% y en

regular el 5%. Además, se identificó también que invierten entre 15 a 20 minutos para poder desayunar en el lugar de la práctica y el 53% para almorzar en la universidad. (Escalón y Azyadeth, 2008)

### *2.1.3 Determinantes sociales de la Alimentación en las Familias de estratos 1, 2 y 3 de la Localidad de Chapinero*

Bogotá, D.C diciembre 2010, Pontificia universidad javeriana, facultad de ciencias, carrera de nutrición y dietética, por Kimberly Amado Mesa, dentro de la investigación se encuentra que se realizó mediante la aplicación de 150 encuestas, 50 para cada estrato; el 1 y 2 se contactaron a través de estudiantes del Colegio San Martín de Porres, se les entregaron las encuestas para ser respondidas por los padres de familia; en el estrato 3 se recurrió a un almacén de cadena céntrica de esta localidad, para aplicarlas. La información se tabuló y reportó por estrato hallándose que los principales determinantes sociales fueron: precio de alimentos, ingreso económico familiar mensual, lugar de procedencia de la población, género y edad de los integrantes de la familia, información nutricional del etiquetado de alimentos, compañía al momento de alimentarse y publicidad. Se evaluaron los hábitos alimentarios, encontrando que el consumo de lácteos, carbohidratos complejos, frutas, verduras y bebidas como gaseosas, jugos naturales e industriales y café tiene frecuencia diaria en los tres estratos, las fuentes de proteína se consumen a diario en estrato 2 y en estratos 1 y 3 es menos de 3 veces a la semana, el consumo de comidas rápidas, productos de paquete y enlatados es mensual en los tres estratos. Dentro de las conclusiones se logra determinar que los determinantes sociales si condicionan y limitan el acceso y consumo de alimentos en las familias de los tres estratos socioeconómicos de la localidad de Chapinero en Bogotá.

### *2.1.4 Identificación de los determinantes sociales de la alimentación en un grupo de familias pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3 de la localidad de Fontibón*

Bogotá, D. C. diciembre de 2010, Pontificia Universidad Javeriana facultad De Ciencias Carrera De Nutrición Y Dietética.

El presente estudio tuvo como propósito la identificación de factores sociales que determinan la alimentación de familias que pertenecen a los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 de la localidad Fontibón. Para esto se elaboró una encuesta conformada por 55 preguntas distribuidas en datos generales, condiciones de vivienda, composición familiar e identificación de las características frente a la selección y adquisición de alimentos con su respectivo instructivo. La muestra fue 150 familias distribuidas equitativamente en 50 por estrato. Estas encuestas se enviaron a hogares de estudiantes de dos Institutos educativos distritales de la localidad, y recolectada tres días después. Se realizó tabulación y análisis con reporte de frecuencias y porcentajes. Con los datos registrados, se llevó a cabo la identificación de factores que condicionan selección, adquisición y consumo de alimentos.

El objetivo de este estudio fue realizar la identificación de los factores sociales que posiblemente condicionen la conducta alimentaria en un grupo poblacional, con la aplicación de una encuesta que fue elaborada teniendo en cuenta los determinantes sociales. Este grupo de familias sobre los cuales se desarrolló el estudio se caracterizó por ser residente de la localidad de Fontibón, y estar ubicados en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, para evaluar de esta forma las características de cada uno de estos estratos, y con ello contribuir al estudio y abordaje de los determinantes sociales de la alimentación en esta localidad.

### *2.1.5 Determinantes Sociales de la Alimentación y Percepción de Alimentación Saludable en familias de estratos 4, 5 y 6 de la localidad de Chapinero de Bogotá D.C*

Junio de 2011, Bogotá D.C, presentado por: Diana Milena Belalcázar Cifuentes, el estudio es de tipo observacional cualitativo descriptivo, de corte transversal, la población objeto de estudio fueron familias de la Localidad de Chapinero pertenecientes a estratos socioeconómicos 4, 5 y 6. El muestreo que se utilizó para el estudio fue tipo Bola de Nieve o racimo que consiste en seleccionar individuos de la población según criterios de inclusión y se les pide nominar a otras personas con similares características para adquirir la muestra (Goossensen, 1997). Se empleó la técnica de encuesta. El instrumento utilizado fue el cuestionario con instructivo.

Dentro de las conclusiones se determina que: Los factores identificados como determinantes de la alimentación en los estratos socioeconómicos 4, 5 y 6 de la Localidad de Chapinero son: el nivel socioeconómico que corresponde al estrato, influye en la disponibilidad y acceso a los alimentos; el nivel educativo condiciona los ingresos de las familias; la cultura y el entorno social (familia y amigos) y la intervención de los medios masivos de comunicación para promocionar productos alimenticios afectan el consumo y reforman los hábitos alimentarios, preferencias y gustos de los miembros del hogar.

### *2.1.6 Identificación de los determinantes sociales de la alimentación en un grupo de familias pertenecientes a los estratos 1, 2 y 3 de la localidad de Fontibón.*

Bogotá, D. C. diciembre de 2010, Pontificia Universidad Javeriana facultad de ciencias Carrera De Nutrición Y Dietética, presenta Margarita María Morris Murcia, El presente estudio tuvo como propósito la identificación de factores sociales que determinan la alimentación de familias que pertenecen a los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3 de la localidad Fontibón. Para

esto se elaboró una encuesta conformada por 55 preguntas distribuidas en datos generales, condiciones de vivienda, composición familiar e identificación de las características frente a la selección y adquisición de alimentos con su respectivo instructivo. La muestra fue 150 familias distribuidas equitativamente en 50 por estrato. Estas encuestas se enviaron a hogares de estudiantes de dos Institutos educativos distritales de la localidad, y recolectada tres días después. Se realizó tabulación y análisis con reporte de frecuencias y porcentajes. Con los datos registrados, se llevó a cabo la identificación de factores que condicionan selección, adquisición y consumo de alimentos.

El objetivo de este estudio fue realizar la identificación de los factores sociales que posiblemente condicionen la conducta alimentaria en un grupo poblacional, con la aplicación de una encuesta que fue elaborada teniendo en cuenta los determinantes sociales. Este grupo de familias sobre los cuales se desarrolló el estudio, se caracterizó por ser residente de la localidad de Fontibón, y estar ubicados en los estratos socioeconómicos 1, 2 y 3, para evaluar de esta forma las características de cada uno de estos estratos, y con ello contribuir al estudio y abordaje de los determinantes sociales de la alimentación en esta localidad.

*2.1.7 Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla – La Mancha. Estudio piloto en la Universidad virtual de Túnez*

Albacete, 2014 por Faustino Cervera Burriel, se utilizó un método de estudio estadístico transversal este trabajo tiene como marco de referencia un convenio académico firmado, la recolección de datos se llevó a cabo a través de un cuestionario. El estudio demostró que la dieta de los estudiantes universitarios del campus Albacete es de baja calidad ya que más del 96% de los participantes necesitan cambios que conduzcan a hábitos saludables.



*2.1.8 Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad, que concurren a escuela secundaria de Pavón arriba, de la provincia de Santa Fe.*

Marzo 2011, escrito por Melisa Paola Santinelli. Es un estudio de tipo descriptivo transversal prospectivo, el universo lo comprenden 105 estudiantes, la recolección de datos fue a través de una encuesta voluntaria, se llegó a la conclusión que los jóvenes realizan como mínimo tres comidas principales diarias (desayuno y cena), lo cual es muy bueno porque determina hábitos alimenticios muy buenos y de preparación saludable.

*2.1.9 Obesidad Central, Hábitos Alimentarios Y Actividad Física En Adolescentes*

Año 2013, Instituto Universitario de Ciencias de la Salud Fundación H. A. Barceló Facultad de Medicina Carrera de Licenciatura en Nutrición escrito por Delgado, Fernanda y González, Noelia. Tipo de Estudio observacional, transversal y explicativo. La población son alumnos de 14 a 17 años de la Escuela de Educación Media N° 6 D. E. 21 de Villa Lugano, C.A.B.A, se evaluaron 57 estudiantes.

La presente investigación partió de la hipótesis que la alimentación y la actividad física tienen relación con el desarrollo de la obesidad central en adolescentes. Se corroboró que existe relación entre algunos hábitos alimentarios y la presencia de obesidad central en la muestra estudiada. Por ejemplo, el elevado consumo de bebidas azucaradas, golosinas, alfajores, cereales, fiambres y embutidos, sal, azúcar, y el incumplimiento de las cuatro comidas diarias.

*2.1.10 Percepción De Alimentación Saludable, Hábitos Alimentarios Estado Nutricional Y Práctica De Actividad Física En Población De 9-11 Años Del Colegio Cedit Ciudad Bolívar*

Pontificia Universidad Javeriana Facultad De Ciencias Carrera De Nutrición Y Dietética Bogotá D.C. junio de 201, escrita por: Diana Milena Rojas Infante en Bogotá, La población de estudio estuvo conformada por 133 estudiantes de los grados cuarto y quinto de primaria, jornada mañana y tarde del Colegio CEDID Ciudad Bolívar, Sede D, de Bogotá- Colombia. La recolección de la información se realizó por medio de una entrevista personalizada, aplicando una encuesta de tipo Semi-estructurada. Y al final se llega a la conclusión de que la percepción de alimentación saludable en los niños de 9-11 años del colegio CEDID Ciudad Bolívar, se encuentra relacionada con el consumo de frutas y verduras, sin embargo a pesar de existir una conciencia y conocimiento del consumo de estos alimentos dentro de una alimentación sana, no se reflejó en los hábitos de consumo frecuente, y no se presentó asociación con el estado nutricional y la edad y ocupación no presentan una asociación estadísticamente significativa con el estado nutricional de los niños

**2.1.1 Antecedentes Históricos.**

*2.1.1.1 Costumbres y Hábitos Alimentarios.*

Desde los comienzos de la historia, los pueblos han apreciado el momento dedicado a la alimentación. A través del tiempo, la manera de alimentarse ha variado y es diferente entre un pueblo y otro. Hay evidencia de que, en ausencia del influjo de la cultura, el hombre tiende a ingerir una dieta equilibrada y suficiente: “Detrás de la aparente simplicidad del acto de comer se

esconde una enorme complejidad fisiológica y muchos factores que determinan la conducta alimentaria y muchos factores que determinan la conducta alimentaria de un individuo o pueblo”.

Bourges (como se citó en Marín, 2000)

Con respecto a esta temática Burgués, citado en Rosa (2000), afirma que difieren los alimentos que se comen, las cantidades y el valor que se le atribuye, la forma de preparar los platillos y el orden en que se ingieren, la frecuencia y el horario de las comidas, las combinaciones que se aceptan, los rituales que se entremezclan, el comportamiento “en la mesa”, las preferencias y decenas de otros detalles ; Existen muchos estilos alimentarios y aunque en alguno de ellos se puede identificar cierta ventaja o desventaja en determinado aspecto, es vano tratar de jerarquizar y necio pretender uniformarlo. Además, que esa variedad es riqueza que acrecienta al patrimonio cultural de la humanidad, en los diferentes patrones alimentarios que se resumen en la historia de cada pueblo, su manera de ser y de pensar, y el equilibrio que a través de siglos o milenios ha alcanzado con su ambiente físico.

A continuación, un poco de historia de algunos países en referencia los hábitos alimenticios Egipto: Una multitud de fuentes escritas y figurativas del antiguo Egipto revelan las modalidades de su producción alimenticia y dan testimonio de que en todas las épocas los egipcios tuvieron a su disposición un amplio abanico alimenticio. Entre los animales de cría, el cerdo ocupaba un lugar privilegiado, pero se consumía también ampliamente carne de res y de cordero. Con todo, los egipcios preferían las aves silvestres o las de cría (gansos, patos, perdices, palomas, pelícanos...). En cuanto a los cereales, eran, como se sabe, objeto de grandes cultivos en las fértiles tierras del valle del Nilo, así como las verduras (cebollas, puerros, lechugas, ajo) y las leguminosas (garbanzo, lenteja...). Con estos recursos, el régimen alimenticio de los egipcios bien se podría calificar como variado y bien equilibrado. Pero esto sería no contar en este caso

con el nivel de aprovisionamiento enormemente fluctuante causado ante todo por los caprichos del Nilo.

Por otra parte, como sería la regla de ahí en adelante en las civilizaciones posteriores, el modo alimenticio de los egipcios era muy diferente, no sólo de una región a otra, sino más que todo de una clase social a otra. Los ricos y los privilegiados tenían, como iba a ser el caso en la baja Edad Media y en la época moderna, una alimentación con mucha más carne. En cuanto a los más pobres, se contentaban muy a menudo con una alimentación a base de cereales, de verduras y de leguminosas.

Según lo que podemos juzgar hoy en día a partir de los medios de investigación muy perfeccionados de los que disponemos, no parece que los egipcios hayan gozado siempre de buena salud, por lo menos en lo que se refiere a la gran mayoría de la población, a aquella precisamente que se alimentaba esencialmente de cereales (glúcidos). El análisis de numerosos papiros, así como el examen de las momias nos muestran evidencias de daños en la dentadura y que habían sufrido de arteriosclerosis, de enfermedades cardiovasculares y aun de obesidad. Su esperanza de vida era muy inferior a los treinta años. Una sala especial del Museo del Cairo está consagrada a la exposición de estatuas obesas que dan testimonio de una corpulencia muy diferente, por lo menos en algunas etnias, de lo que siempre hemos imaginado a priori a partir de la mayoría de los jeroglíficos. (Montignac, 2004-2017)

**Grecia:** En el mundo griego los cereales brindaban más del 80% del aporte energético total, pero esta elección alimenticia era menos consecuencia de una realidad geográfico-económica que el resultado de una política relacionada con una ideología muy particular. En efecto, el griego tenía la convicción de ser un hombre civilizado, contrariamente al bárbaro quien

se contentaba con recolectar y cazar lo que encontraba en la naturaleza de la cual dependía. El griego tenía el sentimiento de que elaborando él mismo sus alimentos por medio de la agricultura elevaba la condición humana. La carne era entonces un alimento despreciable para el griego, dado que provenía de actividades pasivas: para producirla bastaba con dejar animales pastando sobre tierras incultas y no trabajadas. En cuanto a la caza, esta actividad tenía una connotación servil, se la veía como el reflejo de una situación de pobreza y como la consecuencia de cierta precariedad indigna de un ser civilizado. (Montignac, 2004-2017).

Las poblaciones que se dedicaban a esta labor la vivían como una obligación, como una forma de marginalización y de exclusión, en relación con el mundo de las polis que era, como se sabe, el centro del mundo helénico. Y los alimentos que simbolizaban por excelencia el estatus de ser civilizado eran el pan de trigo, así como el vino, el aceite de oliva y de manera muy diferente el queso. En otros términos, todo lo que no existía en estado natural, sino que era el resultado de la intervención y de la transformación del hombre, era considerado noble: el hombre podía pretender alcanzar la civilización domesticando y transformando la naturaleza, “fabricando” su comida. Pero, que les gustara o no a los filósofos de aquella época, la realidad cotidiana de de la Grecia Antigua no siempre iba muy de acuerdo con sus ideales, pues este modo alimenticio ideal hacía poco caso de las sopas de legumbres variadas, de las burdas papillas de cereales o de las leguminosas que componían la comida cotidiana del pueblo, lo cual no impedía que para el conjunto de la población (salvo para el soldado carnívoro de la tradición militar helénica quien obtenía su fuerza hercúlea de la carne de los animales) el consumo de carnes era marginal, casi incluso tabú puesto que se la guardaba para los sacrificios. Las ovejas se reservaban entonces principalmente para la lana y la leche de la cual se fabricaba el queso. Los bovinos eran escasos y

se usaban únicamente como animales de tiro y de carga. En cambio, se consumía pescado (y aun crustáceos), aun cuando no fueran objeto de ninguna transformación. (Montignac, 2004-2017)

La sofisticación del acto de pescar y la rudeza del trabajo del pescador justificaban sin duda que el pescado no se clasificara entre las comidas inciviles. O tal vez por simple realismo, había escapado a la ideología restrictiva en materia alimenticia, pues no sólo había cantidades de pescado, sino que su consumo era tradicional entre los pueblos del Mediterráneo. De esta manera, aun cuando sea difícil generalizar, se puede considerar que el aporte proteínico en la alimentación de los griegos era más bien débil, hasta tal punto que se podría no llegar a preguntar si esta carencia en la mayoría de la población no habría traído como consecuencia un debilitamiento de su salud. Esto explicaría tal vez mejor que haya sido precisamente en Grecia donde naciera la medicina “moderna” bajo la dirección del ineludible Hipócrates. (Montignac, 2004-2017)

**Roma:** Para los romanos el papel de la carne es mucho más importante porque tienen la tradición “itálica” de la cría de chanchos heredada de los etruscos. Aun si no ocupa el rol primordial en su alimentación, el cerdo ocupa un lugar no desdeñable en el aporte de proteínas animales, lo cual no obsta para que el símbolo alimenticio de los romanos siga siendo el mismo que el de los griegos: el pan (de trigo), en particular para el soldado romano. Es el alimento simbólico del legionario, en efecto, aun si lo acompaña de aceitunas y cebollas, de higos y aceite. Es incluso su alimento preferido, hasta el punto de que cuando le dan carne se rebela. Esta alimentación exclusivamente vegetariana y sin embargo algo reconstituyente, hace del soldado, por otra parte, un ser «pesado» y francote cuya gordura no es una leyenda. Hay que decir que se le pide sobre todo ocupar, aguantar y mantenerse. Su fuerza (de inercia) viene de su capacidad de permanecer inmóvil bajo los golpes del enemigo. Cuando el ejército romano necesita de combatientes móviles, alertas y rápidos, acude a aliados bárbaros.

Para un campesino romano, ser legionario es un honor. Es un medio de emancipación social que le permite convertirse en ciudadano de pleno derecho y entonces, el pan de trigo, alimento noble, es el único que puede estar a la altura de este estatus prestigioso. El romano del pueblo no consume finalmente sino poco trigo. Además del cerdo, las aves, el queso y algunas veces el pescado, se alimenta abundantemente de verduras (principalmente de repollo) y de cereales burdos diversos.

El trigo es evidentemente el signo de cierto nivel de riqueza que muestra la pertenencia a una clase superior en la jerarquía censitaria. Pero el trigo no es solamente el alimento de los privilegiados. Le sirve también al poder para detener la hambruna. Paradójicamente, aunque es un alimento de ricos, la autoridad se lo distribuye a los pobres durante los períodos de penurias. En conclusión, se puede decir entonces que los romanos tenían una alimentación un poco mejor equilibrada que la de los griegos por el hecho de tener un aporte proteínico superior. Únicamente los legionarios tenían una alimentación claramente deficiente. De ahí a pensar que la alimentación deficiente de sus soldados no fuera ajena a la caída del Imperio Romano no hay sino un paso que algunos observadores no han vacilado en franquear. (Montignac, 2004-2017)

La Alta Edad Media: Colonizando las regiones mediterráneas y europeas cuyos habitantes eran para ellos los bárbaros, los romanos estaban continuamente transmitiendo su ideología a las poblaciones conquistadas. Pero en lo que encontraron tal vez mayor oposición. Fue en su tentativa de proselitismo alimentario. De hecho, las dos civilizaciones se oponían totalmente en ese aspecto. Estaba por un lado la civilización de la leche y la mantequilla, y por otro la del vino y el aceite. El mito de la agricultura y de la ciudad tropezaba con fuerza contra el de los bosques y los villorrios. La oposición entre estos dos modelos alimenticios estuvo en su nivel más álgido durante los siglos III y IV cuando la relación de fuerzas se invirtió en provecho de los bárbaros.

Esto no impidió que el modelo romano, aun después de la caída del Imperio dejara huellas profundas en las poblaciones de sus antiguas colonias. Y el vector principal de esta integración fue justamente el cristianismo, pues este último era el verdadero heredero del mundo romano y de sus tradiciones cuyos símbolos alimenticios les eran comunes: el pan, el vino y el aceite. Tan pronto como se edificaron iglesias y monasterios, los hombres de la iglesia se apresuraron en efecto a sembrar trigo y a plantar vides a su alrededor.

Lo más adecuado sería hablar de simbiosis entre dos culturas, antes que, de una conversión de los bárbaros a la ideología romana, pues esta integración de la ideología romana no ponía en cuestión la tradición bárbara que salió incluso reforzada de este proceso. La caza, la cría de ganado en semi-libertad, la pesca en los ríos y lagos y la recolección se vieron elevadas al rango de actividades nobles al mismo título que la agricultura en general y la siembra de viñedos. La explotación del bosque se tuvo como una práctica corriente digna de consideración en el plano social para quienes la ejercían. Mientras que los viñedos se medían en ánforas de vino, los campos en cargas de trigo y las praderas en carretas de heno, los bosques por su parte se “medían” en cerdo (cuyo ancestro es el jabalí) una unidad de valor cara a la civilización céltica y vigente todavía en el mundo germánico

Este sistema “agro-silvo-pastoral” suministraba a las poblaciones en cuestión una alimentación muy diversificada. El aporte en proteínas animales era particularmente importante: carne, aves, pescado, huevos, lácteos. Los cereales inferiores –cebada, escanda, mijo, sorgo, centeno... –, mucho más corrientes que el trigo, se acompañaban frecuentemente de leguminosas –habas, fríjoles, arvejas, garbanzos.



Las legumbres que se cultivaban en el huerto escapaban a cualquier impuesto y constituían un complemento importante a la preparación de sopas en las cuales siempre había carne. Esta complementariedad entre los recursos animales y vegetales permitió entonces asegurar una alimentación equilibrada a las poblaciones de la Alta Edad Media.

Los numerosos estudios sobre restos humanos de esta época dejan entender que los individuos se mantenían en bastante buena salud. Su desarrollo fisiológico y los índices de crecimiento se presentan normales, generalmente. La composición de sus huesos se muestra en buen estado y se notan pocas malformaciones. Los dientes estaban bastante sanos y su usura era poca. Cuando los dientes se encuentran dañados y desgastados es síntoma de una alimentación fundada esencialmente en cereales molidos groseramente.

No parece entonces que la Alta Edad Media haya conocido enfermedades de carencias o de malnutrición como van a existir en los siglos subsiguientes. Asimismo, este sistema de producción diversificada, que operaba por añadidura en el seno de una demografía estable, parece haber evitado, por su relativa seguridad, que los períodos de penuria se convirtieran en catastróficos.

Seguro que no fue Jauja, pero la Alta Edad Media no fue con toda seguridad tan sórdida y oscura como algunos nos lo han querido hacer creer. En el plano alimenticio en todo caso, tanto en lo cuantitativo como en lo cualitativo, este período fue bastante satisfactorio, muy superior en todo caso a lo que va iba a darse posteriormente. (Montignac, 2004-2017)

**La Baja Edad Media:** A partir de la mitad del siglo XI, el equilibrio que se había establecido en la producción alimenticia durante la Alta Edad Media fue progresivamente dejando de operar. El sistema agro-silvo-pastoral que había funcionado relativamente bien dada

la estabilidad demográfica, comenzó a verse amenazado, aunque continuó marchando en algunas regiones, especialmente en las zonas de montaña.

Bajo el impulso de una fuerte ola demográfica, a esta economía de subsistencia le costó cada vez más trabajo garantizar las necesidades alimenticias de la población. Hay que decir que además del aumento del número de bocas por alimentar, las condiciones estructurales de esta economía habían cambiado radicalmente: en efecto, con el desarrollo del comercio, una verdadera economía de mercado estaba surgiendo.

Por otra parte, los terratenientes (quienes detenían el poder político) descubrieron que podían sacar provecho de sus grandes propiedades extendiendo los cultivos en detrimento de las tierras incultas que servían a menudo como tierras de pastoreo, intensificando de esta manera el trabajo de los campesinos. Se pone entonces el acento en el cultivo de cereales, porque son fáciles de conservar y de almacenar, y también porque permiten satisfacer la demanda de los nuevos circuitos comerciales.

El paisaje agrario europeo se transforma entonces progresivamente. La roza se hace sistemática y provoca incluso la desaparición de bosques enteros. De esta manera, los cereales se convierten en el elemento principal y determinante de la alimentación campesina. Habiéndose limitado el derecho de caza y de pastoreo, la carne desaparece poco a poco de las mesas campesinas y se convierte en un privilegio de las clases superiores. Aun si la presión demográfica descende debido a la Peste Negra del siglo XIV, lo cual permite la reaparición de la producción de carne en las granjas, la diferenciación progresiva de los regímenes alimenticios según las clases sociales se irá afirmando cada día.

Paralelamente, hay dos categorías sociales que continúan gozando de un privilegio alimentario. Primero, la aristocracia cuyos miembros son por tradición comedores de carne; pero también los habitantes de las ciudades de todas las clases sociales, quienes tienen a su disposición una gran variedad de alimentos entre los cuales la carne ocupa un puesto importante debido a una política de suministro sostenida por las autoridades las cuales temen siempre los motines en caso de penuria.

Esta oposición entre un modelo “urbano” y un modelo “rural” de consumo alimenticio aparece de modo muy nítido a fines de la Edad Media en todos los países europeos, aunque ya existía desde hacía varios siglos en Italia, en donde, bajo el impulso romano, el fenómeno urbano se había desarrollado ampliamente. El modelo “urbano” corresponde de hecho a una economía de mercado mientras que el modelo “rural” se mantiene dentro del marco de una economía de subsistencia. Entre ambos, la oposición se da incluso en términos cuantitativos y cualitativos. El pan blanco de las ciudades se opone al pan negro del campo, así como la carne fresca de las ciudades (cordero principalmente) se opone a la carne salada de cerdo del campo (charcutería). La gente del campo se encontraba doblemente desfavorecida en relación con los ciudadanos: primero porque estaban mal alimentados (insuficiencia de aporte proteínico particularmente), pero también porque sus condiciones de trabajo eran dramáticamente penosas. (Montignac, 2004-2017)

Los Tiempos Modernos este período está dominado por varios acontecimientos que van a contribuir todos a modificar aún más el paisaje alimenticio de las poblaciones en cuestión. Ante todo, continúa el fenómeno urbano que sigue favoreciendo la economía de mercado. Las ciudades atraen en efecto cada vez más gente, pero, sobre todo, en ausencia de progresos científicos

notables capaces de aumentar los rendimientos, la reanudación de la expansión demográfica va a provocar una conmoción en todas las estructuras de producción y de abastecimiento alimentario.

La población europea está constituida por aproximadamente 90 millones de individuos en el siglo XVI. Después aumenta en más del 10% por siglo hasta alcanzar 125 millones a fines del siglo XVII. Y sobre todo la demografía da un salto formidable en el curso del siglo XVIII: en 1750 la población europea ronda los 150 millones de individuos y se acerca a los 200 millones en los primeros años del siglo XX.

Esta expansión demográfica sin precedentes se traduce entonces necesariamente en un regreso a las rozas. Y, así como en el pasado, la ampliación de las tierras destinadas a la producción de cereales se realiza en detrimento de los espacios consagrados a la ganadería, a la caza y la recolección. Y de nuevo también, esta expansión de la agricultura tuvo como consecuencia un aumento de la parte de los granos en la alimentación popular, la cual, de hecho, se volvía cada vez menos variada y cada vez más deficiente en proteínas.

El consumo de carne disminuyó entonces de manera drástica, sobre todo en las ciudades, en donde, tal como vimos, había sido apoyado en el período anterior. En Nápoles, por ejemplo, se mataron en el siglo XVI cerca de 30 000 bovinos por año para una población de cerca de 200 000 personas. Dos siglos más tarde, se mataban sólo 20 000 cuando la población era de 400 000 personas. En Berlín, el consumo de carne por habitante en el siglo XIX era doce veces inferior al que se había dado en el siglo XIV. En la región francesa de Languedoc, a fines del siglo XVI, la mayoría de las granjas no criaban ya sino un solo cerdo por año, lo que era tres veces menos que a principios del mismo siglo.

Esta degradación de la ración alimenticia de la gente del pueblo era evidentemente diferente según los países y las regiones, pero dejó huellas innegables sobre las poblaciones cuya salud se vio muy perjudicada. Según numerosas estadísticas, se afectó incluso la talla de los individuos. Durante el siglo XVIII, la altura media de los soldados reclutados por los Habsburgo parece haber retrocedido, así como la talla de los reclutas suecos. En Inglaterra, y principalmente en Londres, la disminución en la talla de los adolescentes fue notoria a fines del siglo XVIII. Y a principios del siglo XIX, la altura de los alemanes fue netamente inferior a la que habían tenido en los siglos XIV y XV.

Por otra parte, mientras más importancia tuvieron los cereales en la alimentación popular, más impacto tuvieron las crisis cereales eras debidas a las malas cosechas. Se trataba de consecuencias sobre la salud, pero también y ante todo de consecuencias sobre la tasa de mortalidad. Muchos autores citan el caso de ricos propietarios de la región de Beauce en Francia, que se refugiaban durante las épocas de crisis entre los campesinos pobres de Sologne cuya alimentación –más arcaica y por consiguiente más variada– les había permitido resistir a las crisis. De la misma manera, los pobladores de las montañas escapaban siempre a las hambrunas en la medida en que su régimen alimenticio variado combinaba productos agrícolas y ganaderos con productos de recolección, caza y pesca. Por esto, los habitantes de las montañas, cuya alimentación no era deficiente, eran mucho más altos y fuertes que el promedio. Esta mejor salud explicaba entonces porqué eran mucho más activos y emprendedores que los otros.

Uno de los factores suplementarios de la degradación del régimen alimenticio campesino lo causó también la transformación de la propiedad rural que fue pasando progresivamente a manos de terratenientes ricos (nobles o burgueses...) En Ile de France, a mediados del siglo XVI, solo un tercio de las tierras pertenecía todavía a los campesinos. Un siglo más adelante, el

número de pequeños propietarios había disminuido aún más. En Borgoña, en algunos pueblos, habían desaparecido casi todos los campesinos después de la Guerra de los Treinta Años. La desposesión campesina era tanto más fuerte y rápida cuanto tenía lugar en una región próspera y cercana a las ciudades. Esta especie de esclavización de los campesinos, junto con el aumento de las faenas obligatorias impuestas por los nobles o por el rey, agravó considerablemente sus condiciones de vida, pero permitió en cambio generar una producción importante que fue casi toda vendida y exportada a los países económicamente más avanzados.

Una de las principales preocupaciones de los dirigentes de aquella época –al menos en Francia– fue el problema del abastecimiento. Aunque se lo dejó durante mucho tiempo a cargo de las municipalidades, el poder central se siguió preocupando por el riesgo de revueltas populares en el caso de que el pan viniera a faltar. Por esto, el rey decidió almacenar grano para enfrentar posibles penurias. Pero esta política de regulación se interpretó demasiado a menudo como una tentativa de monopolio para hacer aumentar los precios del trigo.

A fines del siglo XVII, las autoridades fueron cada vez más conscientes de que el problema del pan (es decir, el monocultivo del trigo) se hacía cada vez más explosivo. Buscaron entonces desesperadamente alimentos de sustitución. Parmentier propuso la papa (o patata) pero como se la conocía desde su descubrimiento en el siglo XVI como “alimento para cerdos” tuvo poco éxito. Habría que esperar hasta mediados del siglo XIX para que se impusiera como alimento de pleno derecho. Otras diversificaciones tuvieron menos éxito. En Italia y en el sudoeste de Francia se reemplazaron las tortas y las mazamorras de cebada y de millo por tortas de polenta de maíz. El inconveniente fue que hubo que enfrentar posteriormente varias epidemias de pelagra provocadas por la carencia de vitamina PP en el maíz. Estas se pueden producir cuando este cereal se consume como alimento básico. Gran número de otros alimentos nuevos

fueron también traídos a Europa desde el Nuevo Mundo: tomates, frijoles mejicanos, pavos, etc., pero su introducción fue muy lenta y progresiva en la agricultura y no cambió verdaderamente el paisaje alimenticio.

Además de la emergencia de la patata, la cual en ciertos países como Irlanda se va a convertir en la base de la alimentación popular con riesgos idénticos a los que presentaba el trigo en caso de penuria, otros dos fenómenos alimenticios que tienen lugar en el siglo XIX merecen ser subrayados dado su futuro impacto sobre la salud de nuestros contemporáneos.

El primero fue la introducción progresiva del azúcar en la alimentación del conjunto de la población. El azúcar no era un alimento nuevo, pero mientras se la produjo únicamente a partir de la caña de azúcar se mantuvo como un ingrediente muy marginal, puesto que resultaba extremadamente cara. En Francia, por ejemplo, el consumo anual de azúcar por cabeza a comienzos del siglo XIX era de 800 gramos. Pero debido al descubrimiento del proceso de extracción del azúcar de remolacha en 1812, el precio del azúcar sufrió una baja constante y se convirtió progresivamente en alimento de gran consumo: 8 kilos anuales por persona en 1880, 17 kilos en 1900, 30 en 1930 y cerca de 40 en 1960. Los franceses, sin embargo, siguen siendo los menores consumidores de azúcar en el mundo occidental.

El segundo fenómeno fue el descubrimiento en 1870 del molino cilíndrico el cual permitirá poner a disposición de la población verdadera harina blanca a precio asequible para todo mundo. En efecto, desde la época de los egipcios, los hombres habían querido refinar la molienda del trigo afín de obtener harina blanca. Pero el procedimiento se llevaba a cabo de manera muy burda, dado que simplemente se pasaba la molienda sobre un cedazo y esta operación tenía sobre todo como efecto desembarazarse de una parte del salvado es decir de la

cáscara del grano del trigo. El pan blanco de nuestros ancestros no era entonces sino lo que se llama hoy pan bazo, es decir pan semi-integral. Pero como esta operación de tamizar la molienda era larga y costosa (se hacía a mano), esto explica que el pan blanco fuera un lujo que sólo podían pagarse los privilegiados.

La llegada del molino cilíndrico a fines del siglo XIX y su generalización a comienzos del siglo XX iba entonces a cambiar radicalmente la naturaleza de la harina. Esta resultó dramáticamente empobrecida en el plano nutricional y quedó constituida casi exclusivamente de almidón. Las valiosas proteínas y las fibras, los ácidos grasos esenciales, así como las otras vitaminas B quedaron casi completamente descartados en el curso de la operación de refinamiento.

Que la harina se convirtiera súbitamente en un alimento desvalorizado nutricionalmente no constituía verdaderamente un problema mayor para la salud de los ricos puesto que estos privilegiados tenían una alimentación variada y equilibrada por otro lado. Pero para las clases sociales desfavorecidas, para quienes el pan seguía constituyendo la base de la alimentación, el consumo de este alimento ahora desprovisto de su valor alimenticio iba solamente a acentuar las carencias de un modo alimentario que ya se encontraba bastante desequilibrado. Pero, además de su pobreza nutricional, el azúcar y la harina blanca comparten con la patata el triste privilegio de producir efectos perversos sobre el metabolismo (hiperglicemia e hiperinsulinismo) los cuales, como sabemos, son factores de riesgo mayores en la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. (Montignac, 2004-2017)



### *2.1.1.2 La Época Contemporánea*

La época contemporánea que empieza en los primeros años del siglo XX y llega hasta nuestros días se caracteriza por cierto número de acontecimientos importantes, los cuales, en diverso grado tendrán una incidencia importante sobre la evolución del modo alimentario. Ante todo, tenemos la revolución industrial que trae como consecuencia el éxodo rural y la formidable expansión de la urbanización. Pero está también el triunfo de la economía de mercado sobre la economía de subsistencia, así como el descomunal desarrollo de los transportes y del comercio internacional.

La industrialización en la alimentación se vuelve considerable y la elaboración de los productos comestibles tradicionales (harinas, aceites, mermeladas, mantequillas, quesos...), antes artesanal, se realiza ahora en fábricas importantes, incluso gigantescas. Asimismo, el descubrimiento de procedimientos de conservación como la esterilización al calor en una burbuja (apertización) y posteriormente el ultra congelado permiten acondicionar un gran número de alimentos frescos en forma de conservas o de ultra congelados (frutas, legumbres, carnes, pescado...)

La evolución de las costumbres y de la sociedad que se caracteriza ahora por la degradación de la función del ama de casa y la emancipación femenina, favorece el desarrollo de la industria del “prêt-à-porter alimenticio” (platos preparados, restauración colectiva...).

El desarrollo de los transportes y del comercio mundial permite no solamente generalizar el consumo de productos exóticos (naranja, toronja, bananos, maní, cacao, café, etc.) sino también conseguir en todas las estaciones los productos que sólo se conseguían antes en ciertas temporadas: fresas y frambuesas en Navidad, manzanas y uvas en primavera, por ejemplo.

Pero el fenómeno más característico de este período se manifiesta sobre todo en estos cincuenta últimos años de manera exponencial. Se trata de la mundialización de un modo alimenticio desestructurado de tipo norteamericano en el cual el fast food (restauración rápida) es una de las mayores realizaciones. Gracias a Dios, la mayoría de los países conservan todavía cierto apego cultural a sus hábitos alimenticios tradicionales, como en el caso de los países latinos en los cuales la tradición en este campo resiste algo todavía. Asistimos incluso en estos países a una especie de renovación al culto de las tradiciones culinarias y gastronómicas. Pero estas resistencias localizadas no serán suficientes para ralentizar la estandarización mundial ineluctable (globalización) del modo alimenticio que contamina insidiosamente todas las culturas.

Ahora bien, sabemos que en todos los lugares del mundo en donde se desarrolla este modo alimenticio, arrastra consigo, como fue el caso en Estados Unidos su país de origen, un aumento fenomenal de la obesidad, de la diabetes y de las enfermedades cardiovasculares, tres de las mayores plagas metabólicas que la humanidad debe enfrentar ahora. Por esto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) denuncia con firmeza esta situación desde 1997 designándola como una verdadera pandemia.

La potencialidad metabólica de un alimento es su valor cualitativo en el plano nutricional. La dietética tradicional, por ejemplo, se contentaba con hablar de grasas o de glúcidos en general. Ahora bien, actualmente se sabe que hay que hacer distinciones al interior de cada categoría pues hay grasas que tienen potencialidades negativas en el plano cardiovascular (hacen aumentar el colesterol, por ejemplo) mientras que otras tienen potencialidades positivas como el aceite de oliva que disminuye los factores de riesgos cardiovasculares. Asimismo, ahora es imperativo distinguir los glúcidos según su índice glicémico (IG). Si el G de un alimento es elevado (azúcar, papas, harina refinada...), su potencial metabólico es negativo puesto que constituye un

factor de riesgo importante para el aumento de peso o para el eventual desarrollo de una diabetes (Montignac, 2004-2017)

### *2.1.1.3 Formación histórica de la estratificación social en América latina*

Estratificación y estructura social A comienzos de la segunda mitad del siglo XX, las opciones de desarrollo en América Latina pasaron a ser no sólo objeto de preocupación de las esferas gubernamentales y políticas, sino también tema de atención preferente del pensamiento sociológico. El aporte de la sociología en este campo fue señalar la importancia que había adquirido en nuestros países el conocimiento de su estructura social, considerando su doble carácter de condicionante esencial de la dinámica de transformación que estaban experimentando y de determinante de la especificidad que representaban como sociedad.

Los criterios interpretativos referidos a la estructura y estratificación social de la región, puesto que hoy en día, ante las profundas transformaciones ocurridas, parece urgente redefinir esos criterios y proponer nuevos enfoques que expliquen la dinámica de cambio actual. Entre los autores que se han referido al tema sólo se seleccionarán algunos que se consideren representativos de las orientaciones generales, aunque somos conscientes de que toda selección implica el riesgo de caer en omisiones importantes. No obstante, podrá admitirse que existe cierto consenso en considerar a Gino Germani como un autor que ejerció profunda influencia en el conocimiento de la estructura y estratificación social de América Latina; si bien sus estudios se refieren específicamente a la Argentina, el marco interpretativo que elaboró se utilizó ampliamente en la región. Para Germani, la preocupación fundamental era comprender las particularidades que presentaba, en países como los nuestros, el innegable proceso de modernización al cual se asistía. Las formas de la estratificación social expresaban las

modalidades de dicho proceso que, si bien tenía ciertos rasgos universales, presentaba también notorias especificidades. Con fines expositivos, Germani contrastaba dos tipos de sociedad: una de carácter tradicional, en donde los estratos sociales correspondían a formas estamentales claramente diferenciadas, la movilidad social tendía a ser casi inexistente o muy escasa y regía para los individuos el principio de adscripción; en lo fundamental, el estatus social quedaba determinado por el nacimiento. En contraste, la sociedad moderna presentaba pluralidad de estratos fenómeno que también podía darse en las sociedades tradicionales, por ejemplo, en un sistema de castas, pero lo más importante era que las fronteras entre los diversos estratos tendían a difuminarse, y el conjunto de la sociedad adquiriría el carácter de un continuo. Por otra parte, Germani suponía una alta movilidad social, a la que contribuían los procesos de migraciones geográficas. En este tipo de sociedad, el criterio de adscripción en la definición del estatus y en la asignación de los roles sociales era reemplazado por el desempeño o el logro individual, debido a la importancia que estaban adquiriendo. Los dos tipos de sociedad señalados constituían, por cierto, esquematizaciones que en algún sentido cumplían funciones heurísticas semejantes a los tipos ideales en donde la realidad podía presentar aproximaciones mayores o menores. (Gilbert, 1997)

Germani también recurría a otro tipo de esquematizaciones que pudiesen servirle como modelo comparativo respecto a América Latina. Así, hacía mención a la evolución de la estratificación social en los países en donde se había originado el capitalismo. En el esquema postulaba la existencia de tres fases o etapas en el desarrollo capitalista, a las cuales correspondían también de modo esquemático tres tipos de sociedades. La primera fase se caracterizaba por la existencia de un sector primario aún importante, un sector secundario básico y un sector terciario relativamente pequeño. Los grupos sociales en esa etapa de desarrollo

correspondían a una clase alta, aún con poder, pero declinante; una burguesía, que ya pasaba a ser el grupo principal; y un proletariado urbano, que empezaba a constituir formas de agrupación política; al mismo tiempo constataba un debilitamiento relativo de los sectores rurales, como así mismo de la denominada “pequeña burguesía”. La segunda fase, considerada de transición, se caracterizaba por la caída del sector primario y la expansión del sector secundario; el sector terciario había crecido con el desarrollo de servicios modernos. Con el aumento del sector secundario y el crecimiento y transformación del terciario habían adquirido significación en el tipo de sociedad que se había constituido los grupos que desempeñaban funciones de dirección y los que componían el segmento burocrático. El conjunto de los sectores medios había aumentado, pero se apreciaba cierta inestabilidad en su constitución, puesto que, junto al surgimiento de nuevos grupos, otros perdían significación. El proletariado urbano, que debido a la expansión del sector secundario también había crecido, lograba mayores niveles de organización, pero así mismo de diferenciación interna, y empezaba a distinguirse con nitidez la llamada aristocracia obrera. En términos generales, también se percibía un aumento de la movilidad social. La tercera fase del capitalismo en los países en que éste se originó se caracterizaba por un sector primario reducido, un sector secundario estabilizado y una notoria expansión del sector terciario. Un rasgo importante de esta etapa sería la separación de la propiedad del control de las empresas y actividades económicas, con el surgimiento consiguiente de un importante sector tecnocrático. Respecto a los sectores medios, se habría producido cierta estabilización en contraste con la fase de transición anterior. Con relación al conjunto de los asalariados, se establecía una distinción según el carácter manual o no manual del trabajo que realizaban. La sociedad toda participaría de un movimiento general “hacia delante”, que sería percibido tanto por los distintos grupos sociales como por las personas individualmente. El resultado sería una conformidad social generalizada,

salvo en algunos grupos “marginales”. Las dos esquematizaciones reseñadas, que como se ha señalado tienen para Germani un propósito heurístico, puesto que pueden servir como modelos comparativos respecto de América Latina, llevan implícita una teoría de la modernización. De este modo lo que se postula respecto a la estratificación y a la estructura social forma parte de dicha teoría. Además, y sobre todo en el segundo esquema, referido a las fases del desarrollo capitalista, los elementos importantes del análisis de la estratificación social son la transformación estructural de las economías y los cambios concomitantes en la estructura social, tanto respecto al surgimiento, declinación o desaparición de lo que podrían llamarse “grupos funcionales”, como a las relaciones de poder que se establecen entre los distintos grupos y clases. (Gilbert, 1997)

## **2.2 Fundamentación Teórica**

### **2.2.1 Hábitos alimenticios.**

Según (Instituto Nacional del Consumo, 2008) Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

Los hábitos alimenticios son adquiridos en casa a través de las enseñanzas según el estilo de vida y la cultura que fueron transmitidos por sus generaciones, por ejemplo existen familias dentro de la población nacional e internacional poseen tendencia en el consumo de alimentos de origen natural sin procesamiento alguno mientras que otras familias optan por alimentos de alto

procesamiento debido a esto los hábitos alimenticios son diversos debido a los criterios o lo mencionado anteriormente más el gusto personal.

### *2.2.1.2 Importancia de los hábitos alimentarios saludables*

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. (Instituto Nacional del Consumo, 2008).

En nuestra sociedad son influyentes los medios de comunicación en cuanto al consumo de alimentos mal llamados comida rápida cuando podría verse de manera contraria puesto que las frutas podemos comerlas en diferentes momentos del día de manera rápida con tan solo cortarlas de un árbol o adquiriéndola en los puestos de ventas.

### *2.2.1.3 Dieta sana*

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas: Desayuno, el desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

Media mañana: A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur; Comida: La comida es la segunda toma más

importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan. Merienda: Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta. Cena: Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche (Instituto Nacional del Consumo, 2008).

#### 2.2.1.4 Pirámide de los alimentos

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación, alcanzando así una alimentación sana, variada y equilibrada de una forma sencilla (Instituto Nacional del Consumo, 2008)



**Fuente: SENC2007**



### ***2.2.1.5 Consecuencias de malos hábitos alimenticios***

#### *2.2.1.5.1 El sobrepeso y la Obesidad.*

La obesidad es una enfermedad crónica de origen multifactorial prevenible, la cual se caracteriza por acumulación excesiva de grasa o hipertrofia general del tejido adiposo en el cuerpo; es decir, cuando la reserva natural de energía de los humanos y otros mamíferos — almacenada en forma de grasa corporal— se incrementa hasta un punto en que pone en riesgo la salud o la vida. El sobrepeso y la obesidad son el quinto factor principal de riesgo de defunción humana en el mundo. Cada año fallecen por lo menos 2,8 millones de personas adultas como consecuencia del sobrepeso o la obesidad. **Invalid source specified.**

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. El índice de masa corporal (IMC) es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ) (OMS , 2012-2015)

Adultos: En el caso de los adultos, la OMS define el sobrepeso y la obesidad como se indica a continuación: Sobrepeso: IMC igual o superior a 25, Obesidad: IMC igual o superior a 30; El IMC proporciona la medida más útil del sobrepeso y la obesidad en la población, pues es la misma para ambos sexos y para los adultos de todas las edades. Sin embargo, hay que considerarla como un valor aproximado porque puede no corresponderse con el mismo nivel de grosor en diferentes personas. En el caso de los niños, es necesario tener en cuenta la edad al definir el sobrepeso y la obesidad.

En el caso de los niños de 5 a 19 años, el sobrepeso y la obesidad se definen de la siguiente manera: El sobrepeso es el IMC para la edad con más de una desviación típica por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS, y La obesidad es mayor que dos desviaciones típicas por encima de la mediana establecida en los patrones de crecimiento infantil de la OMS.

#### *2.2.1.5.2 Causas del Sobrepeso y la Obesidad.*

La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. A nivel mundial ha ocurrido lo siguiente: Un aumento en la ingesta de alimentos de alto contenido calórico que son ricos en grasa; y un descenso en la actividad física debido a la naturaleza cada vez más sedentaria de muchas formas de trabajo, los nuevos modos de transporte y la creciente urbanización. A menudo los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física son consecuencia de cambios ambientales y sociales asociados al desarrollo y de la falta de políticas de apoyo en sectores como la salud; la agricultura; el transporte; la planificación urbana; el medio ambiente; el procesamiento, distribución y comercialización de alimentos, y la educación.

#### *2.2.1.5.3 Consecuencias comunes del Sobrepeso y la Obesidad para la Salud.*

Un IMC elevado es un importante factor de riesgo de enfermedades no transmisibles, como las siguientes: Las enfermedades cardiovasculares (principalmente las cardiopatías y los accidentes cerebro vasculares), que fueron la principal causa de muertes en 2012; La Diabetes; Los trastornos del aparato locomotor (en especial la osteoartritis, una enfermedad degenerativa de las articulaciones muy discapacitaste), y Algunos Cánceres (endometrio, mama, ovarios, próstata,

hígado, vesícula biliar, riñones y colon). El riesgo de contraer estas enfermedades no transmisibles crece con el aumento del IMC. La obesidad infantil se asocia con una mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta. Sin embargo, además de estos mayores riesgos futuros, los niños obesos sufren dificultades respiratorias, mayor riesgo de fracturas e hipertensión, y presentan marcadores tempranos de enfermedades cardiovasculares, resistencia a la insulina y efectos psicológicos. (OMS , 2012-2015)

### **2.2.2 La Estratificación Social.**

Según (Carlod, 2002) El concepto de clase: Uno de los elementos que unifican a los sociólogos en el campo del análisis de clase es que todos identifican las clases sociales como los actores principales de los sistemas de estratificación de las sociedades industriales. Sin embargo, es destacable la ausencia de exactitud o acuerdo sobre la definición y el significado de clase. En un sentido, hemos de entender el concepto de clase como clasificatorio, en la medida en que pretende agrupar a los individuos en una serie de conjuntos o grupos con ciertos rasgos o características comunes que les unifican. Desde el punto de vista marxiano, la clase ha de ser "el determinante fundamental del conflicto y el cambio sociales. Este concepto ha sido la obsesión de los teóricos contemporáneos marxistas, tales como Jon Elster y Eric O. Wright, pero cada uno con ópticas conceptuales y empíricas diferentes. Tal y como explica R. Crompton, "la división de la población en grupos desigualmente recompensados es descrita como "estructura de clases", y en las sociedades industriales modernas esto implica, por lo general, unas determinadas estructuras de empleo. La división del orden ocupacional en "clases" económicas es probablemente el uso del concepto clase que se "da por supuesto" con mayor frecuencia en la sociología contemporánea. Sin embargo, es importante distinguir entre, por un lado, los esquemas

de clase que simplemente describen los contornos generales de la desigualdad ocupacional y, por otro, los esquemas de clase teóricos cuya intención posterior es incorporar en el nivel empírico las realidades de las relaciones de clases'. Lo cierto es que la clase es un término que tradicionalmente ha tenido muchos usos y significados. De hecho, en ocasiones se la ha definido como: a) Un sistema de descripción de grupos situados dentro de un orden jerárquico, b) un indicador de prestigio o nivel social, c) una descripción general de las estructuras de la desigualdad material, d) Fuerzas sociales potenciales o reales con capacidad para transformar la sociedad.

La historia de todas las sociedades que han existido hasta nuestros días es la historia de las luchas de clases. Hombres libres y esclavos, patricios y plebeyos, señores y siervos, maestros y oficiales, en una palabra: opresores y oprimidos se enfrentaron siempre, mantuvieron una lucha constante, velada unas veces, y otras francas y abierta; lucha que terminó siempre con la transformación revolucionaria de toda la sociedad o el hundimiento de las clases beligerantes. En las anteriores épocas históricas encontramos casi por todas partes una compleja división de la sociedad en diversos estamentos, una múltiple escala gradual de condiciones sociales. En la antigua Roma hallamos patricios, caballeros, plebeyos y esclavos; en la Edad Media, señores feudales, vasallos, maestros, oficiales y siervos, y, además, en casi todas estas clases todavía encontramos gradaciones especiales. La moderna sociedad burguesa, que ha salido de entre las ruinas de la sociedad feudal, no ha abolido las contradicciones de clase. Únicamente ha sustituido las viejas clases, las viejas condiciones de opresión, las viejas formas de lucha por otras nuevas.

¡Pero es que vosotros los comunistas, queréis establecer la comunidad de las mujeres! nos grita a coro toda la burguesía. Para el burgués, su mujer no es otra cosa que un instrumento de producción. Oye decir que los instrumentos de producción deben ser de utilización común, y,

naturalmente, no puede por menos de pensar que las mujeres correrán la misma suerte. (Marx, 1976.) (Parra, 1982)

Según los autores recopilados la teoría que más se asemeja al a tema de la variable estratificación social es el famosos Karl Marx conocida como la teoría económica, Para él, como para los economistas clásicos que lo precedieron, la Economía es sobre todo Economía política; no puede reducirse a pura tecnología, pues trata de relaciones sociales. (Seberes, 2013) El determinaba las relaciones sociales como un factor influyente en la sociedad siempre se inclinó en sus obras; Engels lo explicaba así en el Anti-Dühring “La economía política, fundamentalmente, es una ciencia histórica; su materia es histórica, es decir, perpetuamente sometida al mudar y estudia, desde luego, las leyes particulares de cada fase de la evolución de la producción y el cambio, y sólo al término de su indagación podrá formular un reducido número de leyes enteramente generales, verdaderas para la producción y el cambio como tales”. (Seberes, 2013)

#### *2.2.2.1 Clases de deporte y deportes de clase. La distribución de los gustos y prácticas deportivas en el espacio social*

En relación a la temática de investigación encontramos a los sociólogos Norbert Elias, Eric Dunning donde presentan su enfoque del deporte en la sociedad desde el surgimiento de la misma en las sociedades más desarrolladas, Manuel García Ferrando sociólogo español que contempla el deporte moderno; es un producto sociocultural. Pablo Alabarces sociólogo argentino que distingue el deporte en la sociedad de América latina. Pierre Bourdieu sociólogo contemporáneo considera a las actividades deportivas como una oferta destinada a encontrarse

con una demanda que reducen el consumidor a su poder de compra, más allá de las teorías económicas, y las transformaciones de la demanda en los estilos de vida.

#### *2.2.2.2 El deporte como fenómeno social*

Según (Elias y Dunning, 1992). En las sociedades modernas, las prácticas deportivas forman parte de las actividades que un gran número de personas realiza en su tiempo libre. Las prácticas y los gustos deportivos asumen características diversas de acuerdo a la posición en el espacio social de los agentes, variando el tiempo que se le dedica, el tipo de deporte que se practica -o del que se es espectador-, el nivel de profesionalismo con que se lo practica, el sentido y la relevancia que se le atribuye en el marco de cada biografía, entre otros aspectos. Los deportes implican la realización de actividades físicas que involucran fuerza o habilidad, llevadas a cabo en forma de juego o competencia, en el marco de ciertas normas o reglas de juego que deben respetarse y que reducen al mínimo el riesgo de daño físico de los competidores.

En las sociedades pre capitalistas, los deportes tendieron a vincularse más a lo religioso o a la instrucción militar, como los Juegos Olímpicos de la Antigua Grecia o los deportes de combate, la caza y la pesca llevados a cabo por la nobleza en la Edad Media. Con la modernidad, desde la Revolución Industrial en el siglo XIX y a lo largo del siglo XX, la práctica de deportes se masifica y pasa a constituirse en una de las principales actividades de la vida cotidiana de gran parte de los individuos residentes en ciudades de todo el mundo, proceso asimismo vinculado al papel de los medios masivos de comunicación en la difusión de competencias deportivas profesionales y a la relevancia social que va adquiriendo la realización de actividades físicas orientadas al cuidado de la salud, al mantenimiento de la forma física y a la aproximación a imperativos de belleza.

El deporte tiene una lógica y un objetivo definido que hacen que las acciones de los distintos individuos estén todas relacionadas entre sí, haciendo que al adoptarse la actitud del otro que determinará lo que se hará con referencia a un objetivo común, se convierta el niño en un miembro orgánico de la comunidad a la que pertenece, incorporando su moral, posibilitándole ser consciente de sí, proporcionándole unidad y construyendo su persona.

Norbert Elias analiza la génesis del deporte en el marco de la teoría del proceso de civilización, es decir, el pasaje de las sociedades europeas medievales y guerreras al proyecto moderno ilustrado, con sus transformaciones en la cultura y la subjetividad, las cuales a partir del siglo XVI, especialmente al interior de clases altas inglesas, fueron haciendo que la reglamentación de la conducta y los sentimientos se vuelva más estricta, diferenciada y abarcadora así como también más equilibrada y moderada. Los códigos de conducta y sentimientos del deporte evolucionaron en el mismo sentido hacia el aumento de sensibilidad respecto a la violencia, lo que puede advertirse al comparar los juegos de pelota de fines de la Edad Media con el soccer y el rugby nacidos en el siglo XIX a partir del fútbol inglés o al notar lo altamente regulada que estaba la actividad de caza de zorros, practicada por las clases hacendadas de Inglaterra durante el siglo XVIII, que a diferencia de otros estilos de caza anteriores, no tenía como finalidad la muerte inmediata del animal para ser comido sino la propia tensión y emoción propia del momento de caza.

Puesto que los estudios sobre el deporte que no son estudios sobre la sociedad están descontextualizados, dicho autor se pregunta “¿qué clase de sociedad es ésta en la que cada vez más gente utiliza parte de su tiempo libre en practicar y observar como espectadores estas competiciones no violentas de habilidad y fuerza corporal que llamamos «deporte»?” (Elias y Dunning, 1992: 31). Se trata de una sociedad en la que se han deportivizado los pasatiempos,

desarrollándose reglas más definidas y estrictas, excluyendo en lo posible acciones violentas y proporcionando mayor protección a los competidores.

El surgimiento del deporte en Inglaterra se relacionó con cambios en la estructura del poder de la sociedad en general, con el apaciguamiento de ciclos de violencia entre los puritanos y las clases altas terratenientes y con las nuevas reglas de juego parlamentarias que excluían medios violentos para las luchas de intereses y credos religiosos. El pasaje de la preeminencia de las habilidades militares a las habilidades retóricas y persuasivas con la parlamentarización de las clases hacendadas tuvo afinidad con la deportivización de sus pasatiempos, otro aspecto de los hábitos sociales de esta clase, de modo que “el surgimiento del deporte en Inglaterra durante el siglo XVIII fue parte integrante de la pacificación de las clases altas de este país” (pp. 44). En este desarrollo del deporte en Inglaterra tuvo importancia el surgimiento de los clubs, que originalmente fueron expresión del derecho de los caballeros a asociarse libremente y que luego servirían para regular las competiciones y garantizar la uniformidad del juego en un nivel supralocal, como ocurrió con el críquet. De este modo, los diversos deportes fueron adquiriendo un carácter propio, con reglas concisas y estrictas, organismos de supervisión de las reglas y, eventualmente, la presencia de árbitros, todo lo cual ya no dependía de la voluntad de los propios practicantes, sino que se les imponía.

Elías sostiene que en las sociedades actuales altamente diferenciadas y complejas, para que sean satisfactorias numerosas actividades, entre ellas las laborales, resulta necesario el autocontrol individual de impulsos libidinales, afectivos y emocionales. Las numerosas y diversas actividades recreativas, entre las cuales está el deporte, pueden considerarse como medios para canalizar y transformar las tensiones de los individuos, proporcionándoles un escenario ficticio para sentir una excitación mimética de la de otros ámbitos de la vida, pero sin los riesgos que



conllevaría dar lugar a estos impulsos en la “vida real”. Cuando aumentan las tensiones y actos violentos en la sociedad en general, se hace posible que el deporte altere su función de ejercicio recreativo y tienda a fundirse con dichas tensiones.

Según Manuel García Fernando en el año (1998) la sociología debe estudiar el fenómeno del deporte moderno como producto sociocultural de la sociedad urbana e industrial. Se trata de un deporte secular, que se ha desvinculado de las ceremonias y rituales propiamente religiosos, como ocurría en la Antigua Grecia, aun cuando en la actualidad se puedan hallar vestigios religiosos en las prácticas deportivas o puedan analizarse la emoción y excitación de los acontecimientos deportivos desde una perspectiva durkheimiana como expresión de efervescencia colectiva, de aquella necesidad de toda sociedad de conservar, reafirmar y revitalizar a intervalos regulares los sentimientos e ideas colectivas que proporcionan unidad y personalidad a un grupo determinado cuya identidad forjan, haciendo que sus miembros se identifiquen con el colectivo y se sientan unidos entre sí por tener una fe común.

Desde una perspectiva funcionalista, serán seguramente señaladas las funciones socializadoras del deporte en las sociedades modernas para la reproducción de valores tales como la competencia, el esfuerzo personal, el espíritu de equipo y la solidaridad; la transmisión de modelos de rol, las funciones de sublimación de agresividades y la contribución al bienestar psico-físico de los individuos.

Sin embargo, no pueden soslayarse los conflictos y desigualdades sociales existentes a los que el deporte no puede escapar y que de hecho en ocasiones contribuye a reproducir, respecto a ejes tales como clase social, género, edad, etnia, origen nacional, etc. De todos modos, el deporte moderno no es ya una actividad destinada a una elite ni se supone que tenga un carácter de

privilegio como ocurría con la nobleza en la Edad Media, sino que se ha despegado del origen aristocrático de muchas actividades deportivas y, al menos teóricamente, se supone que todos los ciudadanos deberían contar con oportunidades de practicar deporte, entendido éste como parte del derecho a una vida saludable.

Pablo Alabarces (1998) señala que las ciencias sociales en América Latina han desatendido el fenómeno del deporte como objeto de estudio. En Argentina, precisamente la relevancia que ha tenido el fútbol en la constitución de identidades y subjetividades en procesos como la socialización infantil, las definiciones de género o la conformación de colectivos, parece haber atentado contra la conformación de saberes académicos sobre estas prácticas culturales prejuizadas como indignas de ser objeto de estudio, por lo cual las miradas intelectuales sobre el fenómeno parecían condenadas al rechazo exasperado o al populismo acrítico. El deporte es la principal mercancía más mediática y el género de mayor facturación de la industria cultural, que inunda también la vida cotidiana. Con la crisis de los grandes relatos se asiste a una deportivización en la que el deporte se instituye como práctica privilegiada de lo elementalmente humano.

### *2.2.2.3 La mirada sociológica del deporte según Bourdieu*

Pierre Bourdieu en más de una ocasión a lo largo de su prolífica obra (1984, 1988, 1990, 1991) considera a las actividades deportivas como una oferta destinada a encontrarse con una demanda y se pregunta qué principios rigen las elecciones de los agentes entre las actividades posibles en un momento determinado, más allá de las teorías económicas que reducen el consumidor a su poder de compra y no dejando de lado aspectos tales como las ganancias de distinción que las actividades deportivas procuran. Las transformaciones en la oferta son el

producto de las luchas por la imposición de la práctica deportiva legítima entre y al interior de los diferentes deportes, mientras que las transformaciones de la demanda obedecen a las reglas generales de transformación de los estilos de vida. Las correspondencias entre ambas se deben a que el espacio de los productores tiende a reproducir en sus divisiones las divisiones del espacio de los consumidores

El fenómeno del deporte moderno implica la existencia de asociaciones deportivas públicas y privadas, así como de productores y vendedores de bienes y servicios ligados al deporte o a los espectáculos deportivos. Estos agentes se enfrentan en un campo de producción y circulación, que no es reducible a ningún otro, posee un funcionamiento, reglas y recompensas específicas, y es producto de determinadas condiciones sociales que hacen posible realmente hablar de deporte y no de simples “juegos” como épocas históricas pre capitalistas.

El pasaje de los juegos a los deportes parece haberse originado en los establecimientos educativos ingleses del siglo XIX reservados para los hijos de la aristocracia y la alta burguesía, donde se practicaban juegos populares pero cambiando su significado y función: los ejercicios corporales fueron desconectados de las ocasiones sociales a las cuales estaban asociados (rituales religiosos, fiestas agrarias, etc.) y empezaron a practicarse como un fin en sí mismos, “por amor al arte”, de manera irreducible a otras funciones sociales, con una moral y una visión del mundo aristocráticas. Las public schools encontraron en el deporte una forma de mantener ocupados al menor costo a los adolescentes que tenían a su cargo a tiempo completo.

El ethos presuntamente desinteresado de las elites burguesas con respecto a los intereses materiales, se ha expresado en la teoría del amateurismo y en el “fair play”, la forma de jugar sin dejarse llevar por el juego como para olvidar que es un juego, voluntad de vencer, pero con la

caballerosidad que impide la victoria a cualquier precio. Se trata de una concepción del deporte como escuela de formación del carácter en valentía, virilidad, energía, voluntad; es decir, virtudes de jefes, afines a las requeridas por la iniciativa privada y opuestas a los valores de otras fracciones de la clase dominante.

Las ganancias distintivas de los deportes legítimos se duplican cuando se refuerzan por el deporte como escuela de formación del carácter en valentía, virilidad, energía, voluntad; es decir, virtudes de jefes, afines a las requeridas por la iniciativa privada y opuestas a los valores de otras fracciones de la clase dominante.

Con la divulgación del deporte desde las escuelas de elite a las asociaciones deportivas de masas se transforman las funciones, el significado y las propias prácticas deportivas. La automatización del campo de las prácticas deportivas se da junto con la racionalización, constituyéndose un cuerpo de reglamentos específicos de aplicación universal y de dirigentes especializados. También el campo de las prácticas deportivas es un campo de luchas por la imposición de la definición y función legítimas de la actividad deportiva (amateurismo versus profesionalismo, práctica versus espectáculo), así como por la definición del cuerpo legítimo y del su uso legítimo (por ejemplo, ascetismo versus hedonismo).

El universo de las prácticas deportivas es producto de la relación histórica entre la oferta de prácticas posibles y la demanda inscrita en disposiciones. La apropiación social no depende solamente de las propiedades técnicas de las prácticas deportivas, sino también de sus propiedades relacionales y estructurales con otras prácticas ofrecidas en un momento dado. Los sentidos dominantes atribuidos por los usuarios dominantes numérica o socialmente pueden cambiar, resinificarse, y pueden divergir incluso en un mismo momento para agentes sociales de

diferentes clases, que no esperan lo mismo de una misma práctica, lo que evidencia que no es la “naturaleza” de los deportes lo que explica su distribución social entre clases. Aunque la elasticidad semántica no sea infinita, es posible que una misma preferencia pueda ser apropiada por agentes con disposiciones muy diversas, sobre todo en distintos momentos históricos. “En realidad, es raro que la homogeneidad social de los practicantes sea tan grande que los públicos definidos por la práctica de una misma actividad no funcionen como campos en los que se encuentre en juego la propia definición de la práctica legítima (...)” (Bourdieu, 1984: 209).

La ley general es que las probabilidades de un deporte de ser adoptado por los miembros de cierta clase social son mayores cuanto menos entre en contradicción con la relación con el cuerpo o esquema corporal de una clase, por ejemplo, resulta más acorde al uso burgués la utilización del cuerpo que no ofende la alta dignidad de la persona y que trata al cuerpo como fin y como signo de soltura. Por otra parte, la transmisión y aprendizaje de las prácticas deportivas se caracterizan por una comprensión corporal, sin toma de conciencia ni explicitación, lo cual hace que el deporte y la disciplina corporal impliquen una manera de obtener una obediencia del cuerpo que quizá no podría lograrse de otra manera.

Las diferencias de las prácticas deportivas según las clases se deben a las variaciones en la percepción y apreciación de los beneficios que se supone que brindan (desde la mejora en la salud y la estética hasta la acumulación de capital social) y de los costos económicos, culturales y corporales, así como del tiempo libre del que se dispone. Mientras que las clases populares tienden a valorar que un deporte procure un cuerpo fuerte con sus correspondientes signos exteriores en la musculatura, la burguesía demanda más que propicie un cuerpo sano, armonioso y “en forma”.

Los privilegiados tienden a evitar las vulgares aglomeraciones y a buscar en otros momentos o lugares la exclusividad y estatización de las prácticas, que se caracterizan por los espacios reservados, los compañeros elegidos, grandes inversiones de tiempo y esfuerzo de aprendizaje -a menudo precoz y debido a la tradición familiar-, competiciones altamente ritualizadas y regidas por el fair-play, intercambios deportivos altamente “civilizados” con exclusión de toda violencia física o verbal y de contacto directo entre los adversarios.

Las clases populares tienden a tener una relación instrumental con el cuerpo y por ello a elegir deportes que exigen grandes esfuerzos, sufrimientos o riesgos al poner en juego el cuerpo mismo. Los deportes populares están tácitamente asociados con la juventud y el despilfarro de energía física y sexual, mientras que los deportes “burgueses” extienden mucho más allá de la juventud la edad límite de su práctica y son practicados por el mantenimiento físico y beneficio social que proporcionan. Además de la edad biológica, las diferencias en edad social contraponen a edad biológica idéntica a las fracciones dominadas y a las fracciones dominantes o a las nuevas y las establecidas, manifestándose en la oposición entre deportes tradicionales y formas nuevas de deportes clásicos o los deportes nuevos, como los deportes californianos.

La preocupación por la cultura corporal en tanto que culto higienista de la salud aparece en las clases medias, particularmente entre las mujeres, que están dispuestas a sacrificar tiempo y esfuerzo para sentir que se adecuan a las normas de presentación de sí. Por ejemplo, la gimnasia es una práctica que suele tener afinidad con las disposiciones ascéticas de las clases medias en ascenso que encuentran satisfacción en el esfuerzo en sí mismo y en las promesas de satisfacción futura al sacrificio presente.

## **2.3 Definición de Términos Teórica**

### **2.3.1 Aceptación social:**

El deseo de agradar es sin dudas la base de la conexión social. Según Maslow las necesidades del ser humano están jerarquizadas y escalonadas de forma tal que cuando quedan cubiertas las necesidades de ese escalón, es cuando la persona comienza a sentir las necesidades del orden superior.

**2.3.2 Adolescencia:** Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

**2.3.3 Alimentación:** conjunto de lo que se toma o se proporciona como alimento.

**2.3.4 Atleta:** Persona que practica el atletismo o, en general, algún deporte.

**2.3.5 Capitalismo:** Sistema económico y social basado en la propiedad privada de los medios de producción, en la importancia del capital como generador de riqueza y en la asignación de los recursos a través del mecanismo del mercado.

**2.3.6 Clase Alta:** Excelentes recursos económicos.

**2.3.7 Clase Baja:** Escasos ingresos económicos.

**2.3.8 Clase Beligerante:** Es una clase que muestra agresividad o situación de defensa de un estado o persona que está en disposición de guerra. Por tanto, se trata de una relación en la que se establece una posición de lucha entre distintos elementos.

**2.3.9 Clase Media –Alta:** Buenos recursos económicos

**2.3.10 Clase Media:** Recursos económicos suficientes o moderados

**2.3.11 Clase Media-Baja:** Bajos recursos económicos

**2.3.12 Cultura:** Se refiere al cultivo del espíritu humano y de las facultades intelectuales del hombre.

**2.3.13 Desigualdad ocupacional:** situación por la que un grupo de personas determinado ocupa mayoritariamente una gran parte o la totalidad de unos empleos

**2.3.14 Diabetes:** Enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción

**2.3.15 Dieta:** Control o regulación de la cantidad y tipo de alimentos que toma una persona o un animal, generalmente con un fin específico.

**2.3.16 Estrato Social:** Está constituido por un conjunto de personas, agregados **sociales**, que comparten un sitio o lugar similar dentro de la jerarquización o escala **social**, donde comparten similares creencias, valores, actitudes, estilos y actos de vida.

**2.3.17 Estrato social:** Está constituido por un conjunto de personas, agregados **sociales**, que comparten un sitio o lugar similar dentro de la jerarquización o escala **social**, donde comparten similares creencias, valores, actitudes, estilos y actos de vida.



**2.3.18 Hábitos alimenticios:** Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos.

**2.3.19 Hipertensión arterial:** es el aumento de la presión arterial de forma crónica. Es una enfermedad que no da síntomas durante mucho tiempo y, si no se trata, puede desencadenar complicaciones severas como un infarto de miocardio, una hemorragia o trombosis cerebral, lo que se evita si se controla adecuadamente.

**2.3.20 Modernización:** es un proceso socio-económico de industrialización y tecnificación

**2.3.21 Obesidad:** se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. (OMS)

**2.3.22 Patrón Cultural:** conjunto de formas aprendidas de interactuar, en el marco de formas aprendidas de construir contextos para la acción.

**2.3.23 Programa Éxito:** Es un programa *novedoso*, que busca la formación de una nueva generación de atletas, esfuerzo de INDES.

**2.3.24 Proletariado urbano:** clase económica social baja de la edad contemporánea que, en el modo de producción capitalista, carece de medios de producción y solamente posee su fuerza de trabajo.

**2.3.25 Sector tecnocrático:** es un movimiento social que propone que todos los recursos y la industria de esta región o territorio serían usados para proporcionar una abundancia de bienes y servicios a los ciudadanos.

**2.3.26Sobrepeso:** es un incremento del peso del cuerpo que supera el valor indicado como saludable de acuerdo a la altura.

**2.3.26Sociedad feudal:** basada en una organización social política y económica su principal objetivo y en la cual se caracterizaba era su manera de trabajo en si en cada ciudad o simplemente un lugar de establecimiento estaba regido por un rey este brindaba protección a los campesinos o miembros del pueblo protección a cambio de tierras o de trabajo.

## Capítulo III

### 3. Metodología

#### 3.1 Método

El método hipotético-deductivo se emplea corrientemente tanto en la vida ordinaria como en la investigación científica. Es el camino lógico para buscar la solución a los problemas que nos planteamos. Consiste en emitir hipótesis acerca de las posibles soluciones al problema planteado y en comprobar con los datos disponibles si estos están de acuerdo con aquéllas. Cuando el problema está próximo al nivel observacional. El caso más simple, las hipótesis podemos clasificadas como empíricas. Mientras que, en los casos más complejos, sistemas teóricos, las hipótesis son de tipo abstracto. Así. En los ámbitos de la óptica. Electricidad química analítica. Cinética química. etc., en los que se dispone de métodos observacionales adecuados con los cuales se puede obtener magnitudes muy precisas. Las hipótesis pueden verificarse con gran seguridad; sin embargo. Las hipótesis acerca de la evolución de los seres vivos. La creación del universo. etc. En donde la relación entre la hipótesis propuesta y los datos disponibles es muy indirecta y/o la verificación es difícil. Origina el que las hipótesis sean cambiantes en el tiempo, de acuerdo con los datos que se van obteniendo. En estos casos. Cabe preguntarse si existen criterios que permitan juzgar la validez de las hipótesis generales (Sánchez, 2012).

Este estudio se emprenderá en el sentido común en el método hipotético-deductivo en razón que se ha realizado un planteamiento del problema, por medio de la observación experimental donde se han planteado supuestos en los que se pretenden comprobar por medio de las variables dependientes e independientes. (Hernan Collazos Garcia, 2006)

En el método hipotético-deductivo (o de contrastación de hipótesis) se trata de establecer la verdad o falsedad de las hipótesis (que no podemos comprobar directamente, por su carácter de enunciados generales, o sea leyes, que incluyen términos teóricos), a partir de la verdad o falsedad de las consecuencias observacionales, unos enunciados que se refieren a objetos y propiedades observables, que se obtienen deduciéndolos de las hipótesis y, cuya verdad o falsedad estamos en condiciones de establecer directamente. (Hernan Collazos Garcia, 2006)

La esencia del método hipotético-deductivo consiste en saber cómo la verdad o falsedad del enunciado básico dice acerca de la verdad o la falsedad de la hipótesis que ponemos a prueba. Por supuesto, el proceso puede ser mucho más largo, e incluir hipótesis intermedias.

Su propuesta metodológica implica someter a examen las hipótesis de la manera más exigente posible, que no es la de buscar aquellos casos en los que se cumple. Por lo contrario, ponerlas a prueba consiste en buscar sus contraejemplos con toda decisión y ver que no se cumplen, para seguir sosteniéndolas. La ética que el método hipotético-deductivo exige del científico es que proponga los más exigentes contraejemplos, y compruebe que no se cumplen. Afirmar la hipótesis significa, fundamentalmente, refutar los contraejemplos.

El método hipotético-deductivo o de contrastación de hipótesis no plantea, en principio, problema alguno, puesto que su validez depende de los resultados de la propia contrastación.

Este método científico se suele utilizar para mejorar o precisar teorías previas en función de nuevos conocimientos, donde la complejidad del modelo no permite formulaciones lógicas.

Por lo tanto, tiene un carácter predominantemente intuitivo y necesita, no sólo para ser rechazado sino también para imponer su validez, la contratación de sus conclusiones (Hernan Collazos Garcia, 2006)

### **3.2 Enfoque**

El método cuantitativo se contrapone al método cualitativo o a la investigación cualitativa, que realiza preguntas más amplias y recopila información de los participantes del estudio que no es posible plasmarla en números, sino sólo en palabras.

Se fundamenta en el método hipotético deductivo. Establece teorías y preguntas iniciales de investigación, de las cuales se derivan hipótesis. Estas se someten a prueba utilizando diseños de investigación apropiados. Mide las variables en un contexto determinado, analiza las mediciones, y establece conclusiones. Si los resultados corroboran las hipótesis, se genera confianza en la teoría, si no es refutada y se descarta para buscar mejores. Reduccionista. Utiliza medición numérica, conteo, y estadística, encuestas, experimentación, patrones, recolección de datos.

No desechan la realidad subjetiva. Esta consiste en el conjunto de creencias, presuposiciones, experiencias subjetivas de las personas (y del investigador). Sin embargo, sus estudios profundizan en la realidad objetiva, siendo esta objetiva e independiente de creencias, y más susceptible de conocerse. Y es necesario conocerla a través de información. La recolección y el análisis de datos que se siguen son confiables. Se asocia con experimentos. Tiene como objetivo lograr que las creencias del investigador se acerquen a la realidad del ambiente.

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. (Samperi, 2006)

### 3.3 Tipo de Investigación

Esta Investigación se clasifica en el tipo descriptivo: el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

Tiene como finalidad definir, clasificar, catalogar o caracterizar el objeto de estudio. Cuando tiene la finalidad de conseguir descripciones generales diremos que es de tipo homotético, y cuando la finalidad es la descripción de objetos específicos diremos que es ideográfica. Los métodos descriptivos pueden ser cualitativos o cuantitativos. (Anónimo, 2010)

Es muy importante destacar que en una investigación experimental la variable independiente se manipula y por eso se le llama variable activa mientras que en la investigación *Ex Post Facto* la variable independiente no es susceptible de manipulación y por eso se le llama variable atributiva. Existen al menos tres aspectos en los que la investigación experimental es semejante a la investigación *Ex Post Facto* (Baray, 2006):

- Por medio de estos tipos de investigación se pueden comprobar hipótesis.
- Se utilizan grupos semejantes excepto en algún aspecto o característica específica.
- Se utilizan métodos estadísticos para el tratamiento y análisis de datos. las diferencias principales entre ambos tipos de investigación radican en los siguientes aspectos:

### 3.4. Población

La población de nuestra investigación son los atletas del programa éxito entre las edades de 13 a 17 años los cuales representaron al país en los CODICADER del presente año y los demás atletas se preparan para los juegos estudiantiles centroamericanos del Caribe entre ellos tenemos 19 niñas y 19 niños haciendo un total de 38.

En los siguientes cuadros podemos observar la nómina de los atletas.

Cuadro N°1

N°	Nombre del atleta:
1	André Otoniel Sorto Gregori
2	Andrea Alejandra Escobar Rivera
3	Andrea María Samayoa Maestre
4	Ángel Alejandro Flores Miranda
5	Arístides Emmanuel García
6	Brando Emilio Velis Castillo
7	Camila Rene Abarca Cruz
8	Camilo Samuel Medrano
9	Carlos Rodrigo Garay Rivera
10	Cesar Ademir Arqueta Zelaya
11	Cintya Margarita Juárez Bacanegra
12	Diego José Viana Landaverde

13	Génesis Marcela Aguirre Velásquez
14	Gilda María Aquino Ventura
15	Jacqueline Esmeralda Pérez Muños
16	Jaqueline Estrella Agilar Alas
17	Jefferson Steven Peñate Tamayo
18	Jenifer Beatriz Salas Acosta
19	Jenifer Carolina Nerio Miranda
20	Jennifer Amalia Mayen Rosales
21	Jonathan Edgardo Chávez
22	José Alberto Ribas Leyva
23	José Andrés García Sibrian
24	Juan Marco Quijano Martínez
25	Karla María Henríquez Alas
26	krischia Melany Vásquez Coto
27	María Daniela Moreno Magaña
28	María Nicole Ortiz Castro
29	Marleny Guadalupe Landaverde Cruz
30	Mateo de Jesús Martínez Martínez
31	Mónica Nicole Rivera
32	Nathalie Abigail Almendarez Sandoval
33	Nicole Alexandra Amaya Pacas



34	Oscar Granado
35	Pamela Alexandra Alfaro Rivas
36	Rebeca Emilia Magaña Mancia
37	Tito David Gómez Chacón
38	Yahir Alejandro Henríquez

### 3.5 Muestra

Se utilizó el muestreo por conveniencia, que es una técnica del muestreo no probabilístico, en donde el investigador selecciona a los sujetos debido a la conveniencia, accesibilidad y proximidad de ellos para la investigación. De tal manera que como investigadores se tomó la decisión de escoger de 38 jóvenes 19 señoritas la mayoría pertenecientes a un deporte individual ya que por los factores de tiempo y espacio se tenía acceso únicamente en las concentraciones que se desarrollaron en la villa CARI pero solo se podían abordar en los tiempos libres dentro de la misma y era muy difícil abordarlos a todos fueron chicos de 13 años a 16 años tomando dos categorías diferentes.

**Cuadro 2. Muestra de sujetos de estudio**

<b>Total, de atletas del colectivo deportivo del programa éxito 2017</b>	<b>Total 38</b>
<b>Femenino</b>	19
<b>Masculino</b>	19

### **3.6 Técnicas e instrumentos**

#### ***3.6.1 Técnica la encuesta***

La encuesta es una técnica de investigación que consiste en una interrogación verbal o escrita que se les realiza a las personas con el fin de obtener determinada información necesaria para una investigación. Por otra parte, la técnica de recolección de información utilizada fue la entrevista que fundamentado en la teoría de Torres y Paz (2000) es la técnica más productiva y significativa que dispone el analista para la recolección de la información. Se lleva a cabo de forma verbal o cara a cara a través de preguntas que propone el analista, observando la realidad circundante y a su vez anotando las respuestas tal cual salen de la boca del entrevistado y aunado resaltando los aspectos que considere oportuno a lo largo de la misma.

#### ***3.6.2 Técnica la entrevista***

La entrevista es la que se utiliza para obtener información en forma verbal, en la cual los sujetos o personas entrevistadas proporcionan las respuestas y aportaciones en un estudio determinado en este caso de la investigación.

#### **3.6.3 Instrumento**

Cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir. Un cuestionario obedece a diferentes necesidades y a un problema de investigación, lo cual origina que en cada estudio el tipo de preguntas sea distinto. Sampieri (2010, P217, 221)

El instrumento que se utilizó para el trabajo en efecto de probar lo planteado anteriormente, fue el cuestionario, el cual se define como un conjunto de preguntas con diferentes opciones para su respuesta, respecto a una o más variables a medir, que fueron realizadas a 41

jóvenes estudiantes de la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación Especialidad Educación Física, Deporte y Recreación.

### **3.7 Validación y fiabilidad de los instrumentos**

#### **3.7.1 índice de Bellack**

La fiabilidad es una cualidad que debe estar presente en todos los instrumentos de recogida de datos. En las palabras de Pérez (1998:71) si el presente reúne estos requisitos, habrá cierta garantía que los resultados obtenidos del estudio serán confiables, por lo tanto, las conclusiones pueden ser creíbles y merecedores de una mayor credibilidad.

La confiabilidad se refiere al nivel de exactitud y consistencia de los resultados obtenidos, al aplicar el instrumento por segunda vez en condiciones tan parecidas como sea posible. Tenemos entonces que elaborar un instrumento que sea confiable. Para ello, existen muchas vías para lograrlo. Si se tratara de un cuestionario, Se puede aplicar 2 veces a la misma persona en un corto periodo de tiempo, y seguidamente se utiliza el Índice de Bellack:

$$b = \frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$$

Se considera que el instrumento es confiable si el índice de Bellack resultante es mayor al umbral arbitrario de 80. Por tal motivo deberá seleccionarse, los indicadores e ítems de tal manera que estos respondan a las características peculiares del objeto de estudio.

Validez del criterio, lo único que se debe hacer es relacionar su medición con el criterio, y este coeficiente se toma como coeficiente de validez. La validez de un criterio es la medida del grado en que una prueba está relacionada con algún criterio.

Todos los instrumentos de recolección de datos (cuestionarios, test, escalas, guías de observación, pruebas de conocimiento, etc.), deben precisar de la validez del contenido, y esta consiste en hacer una revisión profunda de cada ítem que estructura el instrumento.

### ***3.7.2 Estadístico***

Esta prueba puede utilizarse incluso con datos medibles en una escala nominal. La hipótesis nula de la prueba Chi-cuadrado postula una distribución de probabilidad totalmente especificada como el modelo matemático de la población que ha generado la muestra.

Para realizar este contraste se disponen los datos en una tabla de frecuencias. Para cada valor o intervalo de valores se indica la frecuencia absoluta observada o empírica ( $O_i$ ). A continuación, y suponiendo que la hipótesis nula es cierta, se calculan para cada valor o intervalo de valores la frecuencia absoluta que cabría esperar o frecuencia esperada ( $E_i = n \cdot p_i$ , donde  $n$  es el tamaño de la muestra y  $p_i$  la probabilidad del  $i$ -ésimo valor o intervalo de valores según la hipótesis nula). El estadístico de prueba se basa en las diferencias entre la  $O_i$  y  $E_i$  y se define como:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}.$$

Este estadístico tiene una distribución Chi-cuadrado con  $k-1$  grados de libertad si  $n$  es suficientemente grande, es decir, si todas las frecuencias esperadas son mayores que 5. En la

práctica se tolera un máximo del 20% de frecuencias inferiores a 5. Si existe concordancia perfecta entre las frecuencias observadas y las esperadas el estadístico tomará un valor igual a 0; por el contrario, si existe una gran discrepancia entre estas frecuencias el estadístico tomará un valor grande y, en consecuencia, se rechazará la hipótesis nula. Así pues, la región crítica estará situada en el extremo superior de la distribución Chi-cuadrado con  $k-1$  grados de libertad.

En el cuadro de diálogo Prueba chi-cuadrado se indica la variable a analizar en Contrastar variables.

En Valores esperados se debe especificar la distribución teórica activando una de las dos alternativas. Por defecto está activada Toda la categoría igual que recoge la hipótesis de que la distribución de la población es uniforme discreto. La opción Valores requiere especificar uno a uno los valores esperados de las frecuencias relativas o absolutas correspondientes a cada categoría, introduciéndolos en el mismo orden en el que se han definido las categorías.

El recuadro Rango esperado presenta dos opciones: por defecto está activada Obtener de los datos que realiza el análisis para todas las categorías o valores de la variable; la otra alternativa, Usar rango especificado, realiza el análisis sólo para un determinado rango de valores cuyos límites Inferior y Superior se deben especificar en los recuadros de texto correspondientes.

### ***3.7.2 Alfa de Cronbach.***

El método de consistencia interna basado en el alfa de Cronbach permite estimar la fiabilidad de un instrumento de medida a través de un conjunto de ítems que se espera que midan el mismo constructo o dimensión teórica. La validez de un instrumento se refiere al grado en que el instrumento mide aquello que pretende medir. Y la fiabilidad de la consistencia interna del

instrumento se puede estimar con el alfa de Cronbach. La medida de la fiabilidad mediante el alfa de Cronbach asume que los ítems (medidos en escala tipo Likert) miden un mismo constructo y que están altamente correlacionados (Welch & Comer, 1988). Cuanto más cerca se encuentre el valor del alfa a 1 mayor es la consistencia interna de los ítems analizados. La fiabilidad de la escala debe obtenerse siempre con los datos de cada muestra para garantizar la medida fiable del constructo en la muestra concreta de investigación. (Diaz, 2010)

- Coeficiente alfa  $>.9$  es excelente
  
- Coeficiente alfa  $>.8$  es bueno
  
- Coeficiente alfa  $>.7$  es aceptable
  
- Coeficiente alfa  $>.6$  es cuestionable
  
- Coeficiente alfa  $>.5$  es pobre - Coeficiente alfa

### **3.9 Metodología y procedimiento**

#### **I Fase:**

Identificación del problema según el contexto a investigar, con el fin de construir un marco teórico que permita fundamentar la investigación planteada. Por lo que, fue necesario recurrir a fuentes bibliográficas, fuentes digitales como el internet, seleccionar, agrupar y organizar debidamente la información que se utilizará dentro de la misma. Asimismo, se seleccionó una serie de investigaciones relacionadas al problema de estudio que se consideró de forma lícita para el fortalecimiento de la misma.

## **II Fase:**

Una vez se almacena y analizada la información que se seleccionó para la investigación, se determinó elaborar los posibles instrumentos que se utilizarían para la recolección de la información del colectivo de atletas del programa éxito del instituto nacional de los deportes. El cual estará estructurado por las preguntas necesarias para recolectar los datos esenciales para constatar los objetivos planteados de la investigación que se desarrolló, en seguida el mismo fue calificado por el experto, para poder ser validado, una vez realizada la validación antes dicha, se lleva a cabo la ejecución del instrumento, a los 38 atletas, que representan el 100% de la población del estudio lo cual nos permite tener el máximo en su representación además de fiabilidad de los datos recolectados en la investigación ya antes mencionada.

## **III Fase**

En esta fase se da el análisis e interpretación de los resultados obtenidos en la investigación, por medio del instrumento a toda la muestra seleccionada. Dicha información se relacionó con los objetivos estipulados en la investigación, y se pudo dar la respuesta a las interrogantes, realizadas a la apertura de la investigación. En esta fase también se encuentra generalmente, el estudio de los resultados, por la técnica que fue usada para su recolección, además del enfoque en el cual se realizó la investigación; se efectuó las respectivas conclusiones, que permiten ser un punto de salida para nuevas investigaciones que tengan relación con respecto al tema en cuestión. Por lo que en esta fase permite distinguir las corrientes que persiguen dar respuesta al tema de investigación relacionado en atletas del colectivo deportivo del instituto nacional de los deportes INDES en los hábitos alimenticios según su estratificación social.

## Capítulo IV

### 4. Análisis e interpretación de resultados

#### 4.1 Organización y clasificación de los datos.

Una vez aplicado los instrumentos de recolección de la información, se procedió a realizar el tratamiento correspondiente para el análisis de los mismos, por cuanto la información que arrojará será la que indique las conclusiones a las cuales llega la investigación, por cuanto mostrará de la percepción del futuro laboral según el sexo del estudiantado

Con el fin de lograr los objetivos planteados al inicio de esta investigación, se vació la información obtenida por medio del instrumento de recolección de datos, los cuales se tomaron realizando una tabulación computarizada en Excel creando una base de datos para la facilitación y tabulación de ellos mismos, para su análisis e interpretación, posteriormente realizamos un gráfico de pastel en donde se refleja análisis porcentaje y la interpretación de cada pregunta en la cual se representa un gráfico ; Se presentan los resultados en orden, partiendo de las preguntas del instrumento desde la número 1 hasta la 10..., sabemos la importancia de cada dato para nuestra investigación es importante tomar en cuenta cada uno para posteriormente llegar a una conclusión real , en cuanto a procedimientos matemáticos se utilizó una sumatoria de frecuencias por cada ítems de pregunta ordenadas según su categoría tomando en cuenta los datos generales y las preguntas específicas apegadas a las dimensiones de satisfacción laboral tomando en cuenta los indicadores de la dimensión , de esta manera consta La interpretación de los datos conociendo las debilidades y fortalezas que presenten al final de las conclusiones de esta investigación .

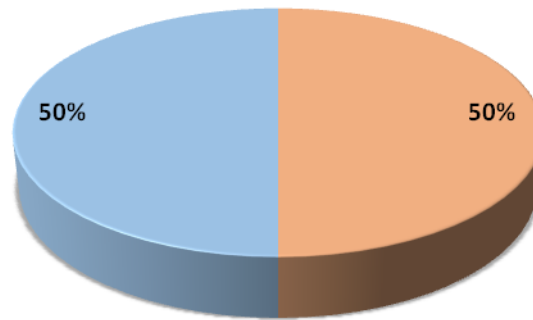


## 4.2 Análisis e interpretación de resultado.

**GRAFICA 1**

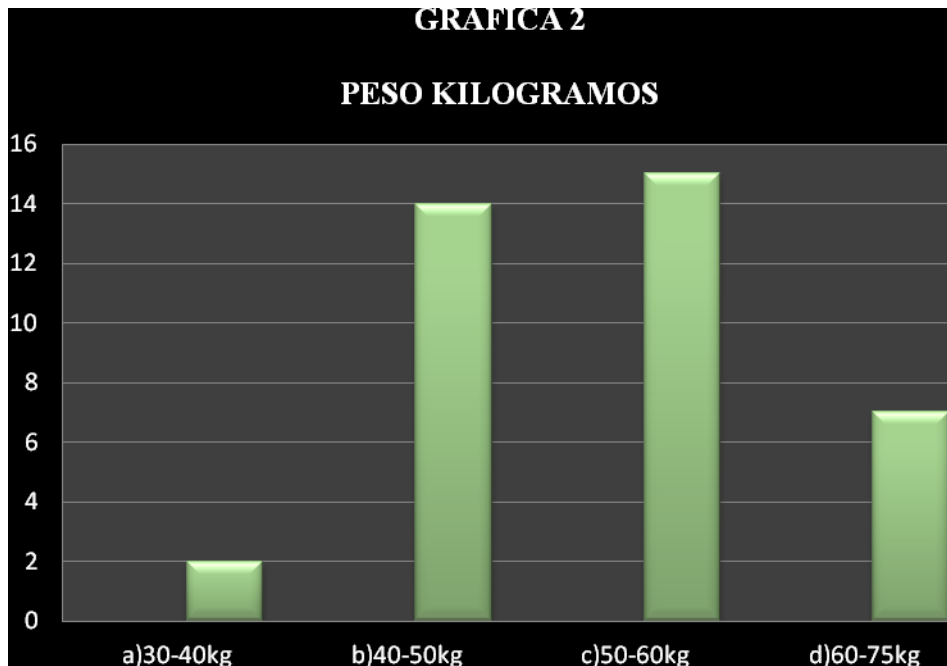
**SEXO**

■ SEXO FEMENINO ■ SEXO MASCULINO



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos en esta investigación son relativamente iguales, en la de variable sexo se aprecia claramente que es un 50% para las atletas y un 50 % para los atletas. La razón que los datos coincidieran es que se tomó una muestra a conveniencia ya que en el programa existen diferentes categorías entre las cuales están los de 13 a 14 años, existe también la de 15 a 17 años entre otras hasta llegar a la categoría de la mayor de ellas se tomaron 19 niñas pero de las diferentes ramas deportivas y de las 2 categorías mencionadas anteriormente seguidamente 19 niños de la mis forma sumando un total de 38, de esta manera podemos tener una perspectiva uniforme se observa que la institución en este caso instituto nacional de los deportes de el salvador les da la oportunidad equitativa tanto a la población femenina y masculina a poder ser parte de las diferentes federaciones potenciando en todo momento el deporte son el enfoque de representar al país en las diferentes fechas de competencias que se presentan en el año.

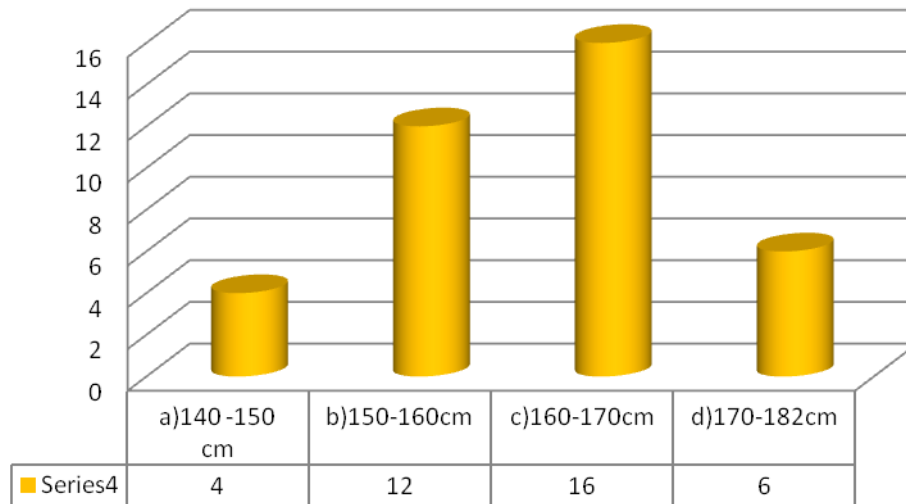


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos reflejados en el grafico representan el peso en kilogramo de los atletas del programa éxito en lo cual podemos observar que 2 de ellos oscilan en el rango establecido de 30 a 40 kilogramo eso lo observamos en la primera grafica realmente es un peso bajo en el programa se lleva un control de toma de peso y estatura entre ellas test pedagógicos incluyendo los médicos los cuales son importantes para un mayor control de cada uno de ellos en los cuales se les da un seguimiento estricto para que a la larga no afecten en su proceso de competencias , en los segunda barra el rango se encuentra en 40 a 50 kilogramos haciendo un número total de 14, en la tercera barra en donde se encuentra la mayoría de ellos y ellas la última barra representa el rango de 60 a 75 kilogramos haciendo un numero 7 atletas; es importante recalcar que la mayoría de los deportes están en la modalidad deportiva de combate y ellos compiten de acuerdo a un peso estipulado .

### GRAFICO 3

#### ESTATURA DE LOS ATLETAS

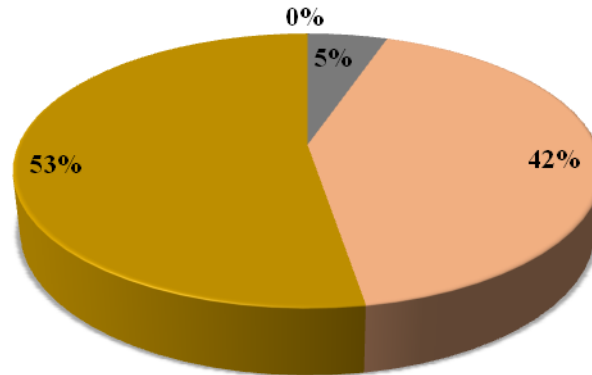


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

La grafica número tres está enfocada en la estatura de los atletas de forma general tomando la rama femenina y masculina, se realizó cuatro categorías entre ellas la primera esta de 1.40 metros a 1.50 metros donde cuatro de ellos se encuentran en la categoría más baja, la siguiente categoría es mayores 1.50 a 1.60 metros sumando un total de 12 atletas los demás se encuentran en a la mayoría de ellos en la mayoría predominan los chicos en lo cual muchos de ellos ya entraron en el desarrollo motor y las niñas se mantienen en una estatura promedio según lo que se ha observado durante las concentraciones , la última grafica entre los rangos de 170 a 1.82 metros en esta categoría la frecuencia es de 6 , en los niños de 13 a 14 años se observa que las niñas entran a los cambios biológicos naturales pero están en proceso de desarrollo muchas veces las características morfológicas del deporte entre ellas existe un predominio .

**GRAFICO 4**  
**EDAD DE ATLETAS**

■ a) 11-12 Años ■ b) 13-14 años ■ c) 15-17 años ■ d) 18 o mas



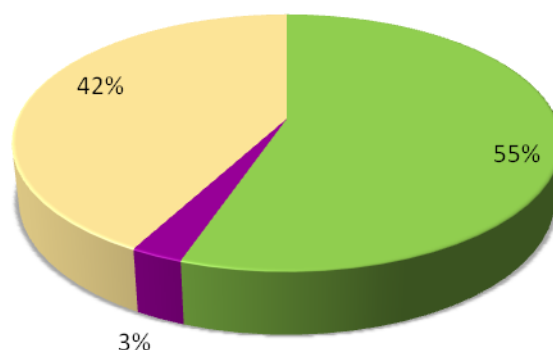
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos recabados tomados directamente del instrumento son los que se mencionaran a continuación, se observan claramente los rangos de las edades sobresalientes de las diferentes categorías entre ellas se tomó en cuenta el rango de 11-12 años por algunos de los niños que se tomaron en cuenta se encontraban en ese momento 2 de ellos que oscilaban en ese rango haciendo un 5% en la gráfica la siguiente categoría es de 13-14 años oscilan en 42% un total de 16 niños, los cuales la mayoría de ellos fueron seleccionados para ser parte de la delegación que fue a los CODICADER que se realizaron en honduras, la categoría de 15-17 años los cuales son los jóvenes que estarán en los juegos estudiantiles centroamericanos y el Caribe en la gráfica representados con el 53% en números total representan 20 la perspectiva de cada una de las categorías es importante ya que los más pequeños depende de sus padres en cuanto decisiones personales la categoría de 15-17 años de igual manera los jóvenes entre estas edades tienden a creer ser un poco independientes por sus características sobresalientes de la adolescencia.

## GRAFICO 5

### DEPORTE AL QUE PERTENECE

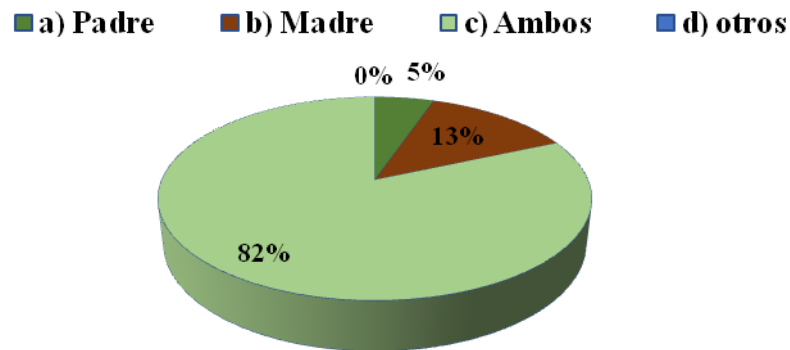
■ a) Individual    ■ b) Conjunto    ■ c) Combate



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos recopilados en la pregunta cinco hacen énfasis en las modalidades de deportes dentro del programa éxito en estas categorías son pocos los de deporte de conjunto, solamente en este caso un 3% que representa un atleta de los 38 atletas son partes de un deporte de conjunto entre esas ramas están la categorías de voleibol, futbol, baloncesto, en cuanto a deporte individual están las modalidades de atletismo, tiro con arco, natación, tenis de mesa, en esta modalidad está representada por un 55% un total de 21 atletas, en el deporte de combate tenemos en la gráfica un 42% que suman un total de 16 atletas es importante recalcar que cada uno de ellos entrenan en las federaciones respectivas con cada uno de sus entrenadores especialistas en la modalidad deportiva con un currículo de experiencia muchos de los atletas en la categoría de CODICADER la mayoría ganaron en sus competencias y los chicos de 15 a 17 se están preparando para los juegos estudiantiles centroamericanos y del Caribe.

### GRAFICA 6 GRUPO FAMILIAR



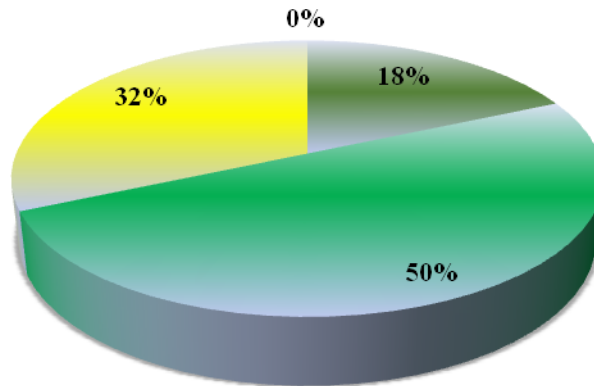
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos representados en la gráfica 6 le dan énfasis cuantos de los atletas viven con ambos padres o si solo viven con su mama o en el literal d otros refiriéndose si viven con su tía u otro familiar pero que siempre son responsables de cada uno de los atletas un 5 % de ellos viven solo con su padre, en el caso de las estadísticas sobresale normalmente que existe un ausencia de padres en donde en esos casos existen divorcios pero la mayoría de los casos se quedan con la mama es por eso que también vemos que el porcentaje es bajo , si comparamos el 13 % de la población de atletas viven solo con la figura materna 5 de ellos a pesar que las estadísticas en general hacen ver el papel de una mujer soltera que se le es más difícil sacar adelante a sus hijos pero normalmente siempre reciben un apoyo económico de los padres pero de no ser así ellas hacen esfuerzos hasta para que se desarrollen como atletas este perfil es viceversa en el caso de un padre soltero , en la población de éxito el 82% un total de 31 atletas viven con ambos padres en todo caso se puede observar una estabilidad familiar que puede sumar a su estabilidad emocional en algunos caso porque pueden ser afectados por los conflictos que se den dentro de sus familias.

## GRAFICA 7

### GRADO DE ESTUDIO

■ a) Segundo ciclo (4°-6°) ■ b) Tercer ciclo (7°-9°) ■ c) Bachillerato ■ d) Otro

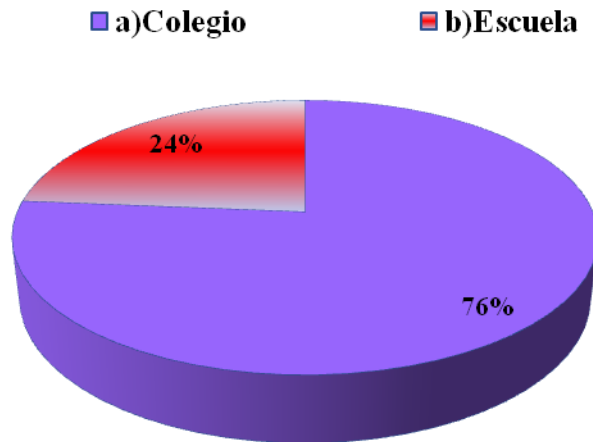


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos para este gráfico se detallan de la siguiente manera; para tomar una referencia del grado de estudio de los encuestados se tomó a bien colocar desde segundo ciclo a bachillerato que es en el grado de estudio donde se mantienen actualmente los jóvenes atletas, entonces se llegó a sintetizar según los datos obtenidos que un 18% de la población de los atletas está cursando segundo ciclo, el 50% de la población actualmente está cursando el tercer ciclo lo cual indica que la mayor parte de la población está entre séptimo, octavo y noveno grado, ahora bien un 32% de los atletas está cursando bachillerato lo cual implica que estos jóvenes podrían estar más comprometidos con el desarrollo competitivo que se lleva a cabo tanto para su rendimiento físico como deportivo.

## GRAFICO 8

### NOMBRE DE ESCUELA O COLEGIO

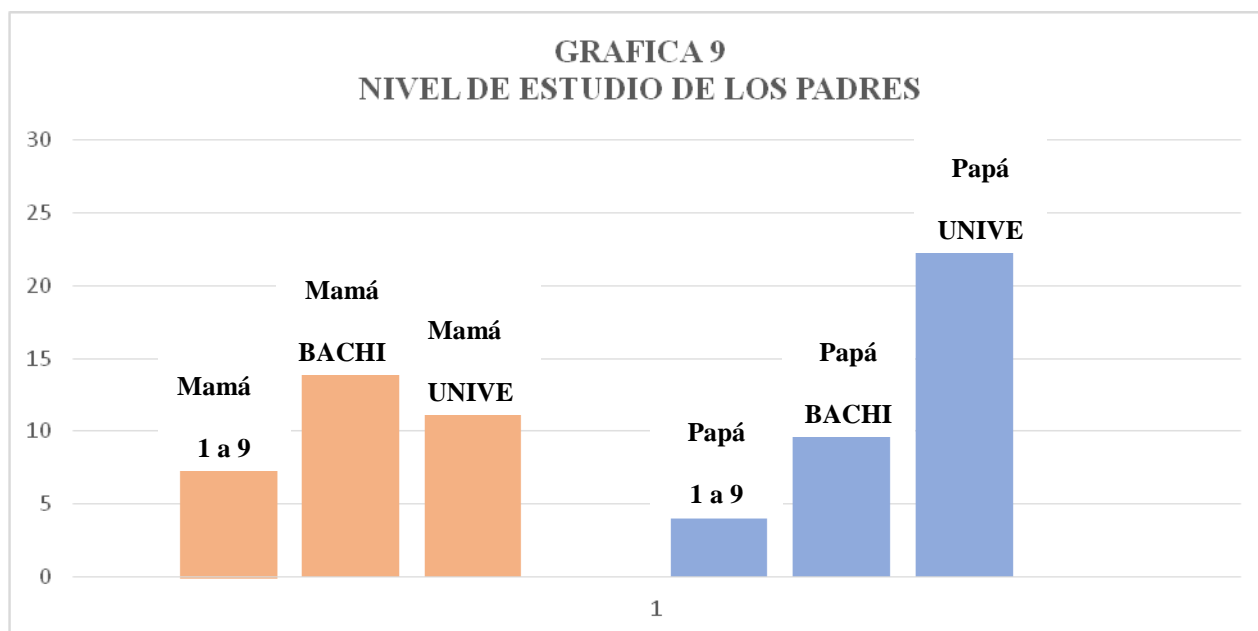


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos recabados para este gráfico son de la siguiente manera, se hizo la pregunta de que nombrará el centro escolar o colegio en el que estudia solo para tener una referencia, más sin embargo lo esencial es conocer si estudia en escuela o colegio.

Entonces notamos que un 76% de los atletas actualmente están estudiando en un colegio privado y de estos atletas se pudo observar que la mayor parte de la población pertenece a FESA, lo cual indica que la mayor parte de la población tienen las posibilidades económicas para estudiar en colegios privados, el resto de los atletas el 24% para ser exactos estudian en escuelas públicas, lo que podría indicar que no cuentan con los recursos necesarios para que ellos estudien en colegios privados.





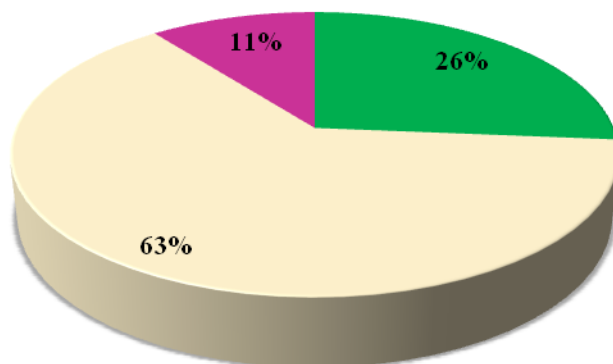
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos planteados en la siguiente grafica muestran las comparaciones del nivel de estudio de cada uno de los padres según los atletas encuestados se hizo una comparación de mamá 8 de ellas asistieron de primero a noveno grado, en el siguiente nivel que corresponde a bachillerato 15 mamás que se encuentra la mayoría de ellas, 12 de ellas terminaron la universidad, actualmente en la sociedad la mayoría de las mujeres no terminan sus estudios por problemas personales o embarazos no deseados entre otras temáticas y se les hace más difícil continuar pero no significa que la minoría de ellas logran superarse , en cuanto a los padres 4 de ellos culminaron la básica, 10 de ellos bachilleres, 24 de ellos culminaron sus estudios universitarios la comparación con las mamás la mayoría de ellos concluyo sus estudios universitarios en las encuestas se encontraron 2 de ellos padres solteros , pero claramente a los padres se les hace más accesible terminar sus estudios y siempre son responsables de su casa pero normalmente ellos se dedican la mayoría del tiempo a trabajar y mamá está en casa o ambos trabajan.

## GRAFICO 10

### NÚMERO DE PERSONAS QUE VIVEN EN TU CASA.

■ a) 2 a 3 personas    ■ b) 4 a 6 personas    ■ c) 6 a más personas



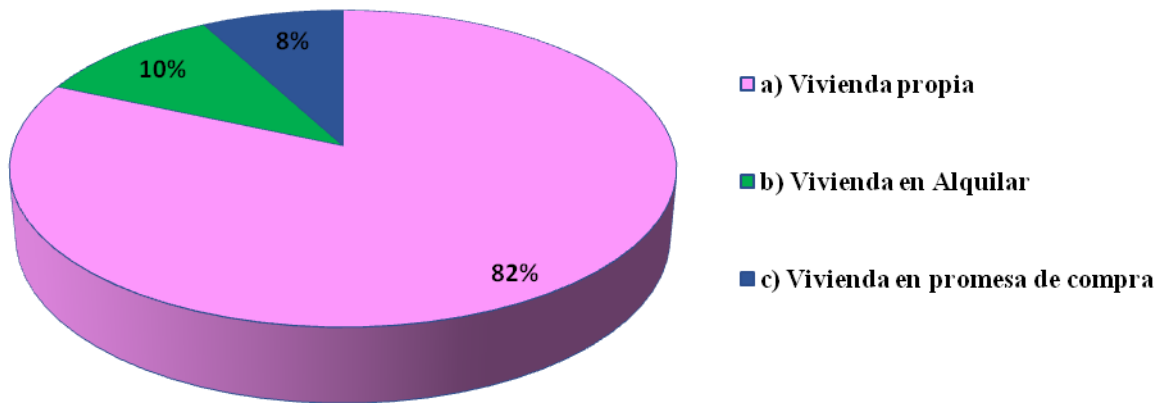
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para la siguiente grafica la pregunta fue cuantas personas viven en tu casa, un 26% de los jovenes respondieron que de 2 a 3 personas son las que viven en su casa, un 63% de ellos respondio que viven de 4 a 6 personas, y un 11% que son mas de 6 persomas las que viven en su casa.

Ahora bien estos datos llevan a pensar que cuando son pocas las personas pertenecientes a la familia estos jovenes tienen mas probabilidades para involucrarse a diferentes actividades deportivas pero cuando son un numero grande dentro de la familia se puede reducir las posibilidades de realizar o pertenecer a un grupo deportivo, esto podria llevarlo a que no cuente con los recursos economicos suficientes.

## GRAFICO 11

### TIPO DE VIVIENDA EN LA QUE RESIDE



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

La información obtenida para esta grafica podemos observar que la pregunta consistía en responder en el tipo de vivienda en la que reside, entonces observamos que el 82% de los atletas residen en vivienda propia, lo que indican que esta población tiene mayores probabilidades de tener ingresos económicos estables.

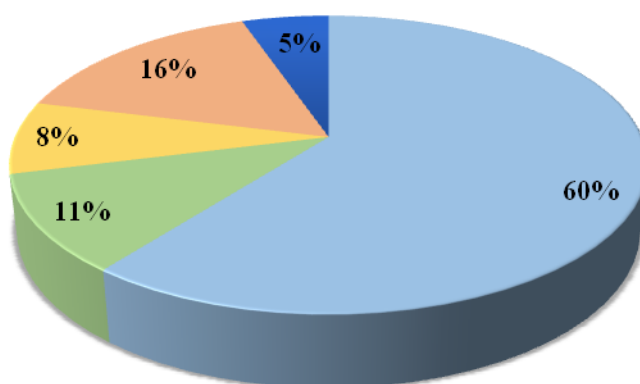
Un 10% de la población residen en vivienda en alquiler por lo que se puede deducir que están teniendo ingresos económicos probablemente bajos y un 8% respondieron que residen en vivienda en promesa de compra lo cual puede indicar que sus ingresos son de promedio medio lo cual abre las oportunidades para comprar una vivienda.

Todo esto implica que el tener buenos o malos ingresos económicos refleja las oportunidades de poder obtener una casa propia.

## GRAFICO 12

### QUIEN PREPARA LOS ALIMENTOS EN CASA FRECUENTEMENTE.

■ a) Mamá    ■ b) Abuela    ■ c) Papá    ■ d) Sirvienta o niñera    ■ e) Otro

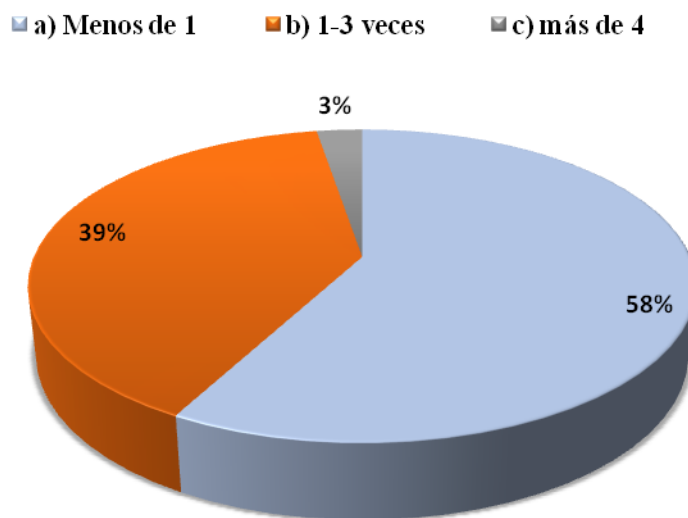


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para la gráfica siguiente en los datos recabados son referente a quien prepara los alimentos en casa frecuentemente, obtenemos que del 100% un 60% de ella su mamá es quien prepara los alimentos en casa lo cual se deduce que las madres tienen un mayor cuidado a la hora de preparar los alimentos, un 11% de los jóvenes respondió que su abuela es quien prepara los alimentos lo cual se deduce probablemente que los padres del joven trabajan, un 8% respondieron que son sus padres quien preparan los alimentos lo cual probablemente es porque viven solo con papá o mamá trabaja, un 16% de ellos respondieron que es una sirvienta quien prepara los alimentos lo cual determinada que tienen los suficientes ingresos económicos para pagarle a una sirvienta y que esta prepare los alimentos, más sin embargo un 5% de ellos respondió que comen o compran alimentos fuera de casa de lo cual se desconoce si son alimentos saludables o comida chatarra de lo cual podría afectar su salud y rendimiento de ser que coman comida chatarra.

### GRAFICO 13

#### CUANTAS VECES A LA SEMANA CONSUMEN COMIDA RÁPIDA



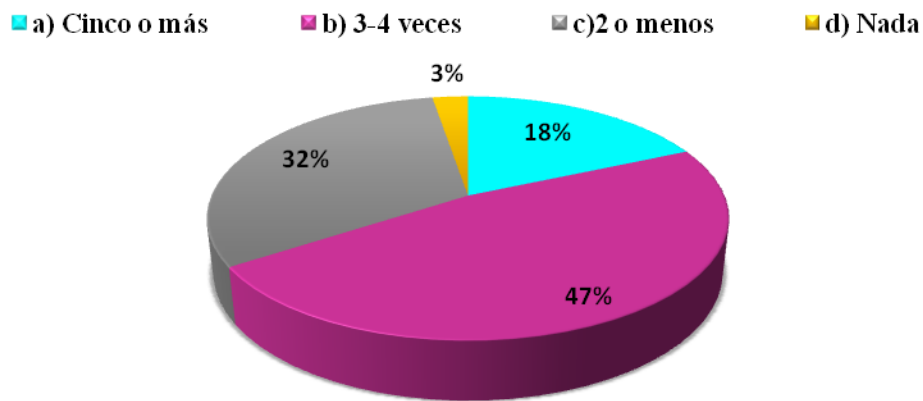
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para los datos recolectados en el gráfico hace referencia a cuantas veces a la semana consume comida rápida, entonces decimos que un 58% pertenecientes a la población encuestada respondió que consumen comida rápida menos de 1 vez a la semana lo cual aumenta las probabilidades de tener una dieta saludable y buenos hábitos alimenticios, un 39% consume de 1 a 3 veces a la semana comida rápida lo cual a la larga esto puede tener consecuencias en su salud y rendimiento físico deportivo y el último 3% respondió que consumen comida rápida de 4 a más veces en la semana de lo cual con tan poco esto puede a corto plazo tener graves consecuencias tanto en su salud tal en el ámbito deportivo.

Pero cabe mencionar que una buena parte de la población tiene buenos hábitos alimenticios lo cual aumenta la probabilidad de tener mejores resultados en el rendimiento deportivo a nivel metabólico y fisiológico.

## GRAFICO 14

### CUANTAS RACIONES DE FRUTAS COME EN EL DÍA



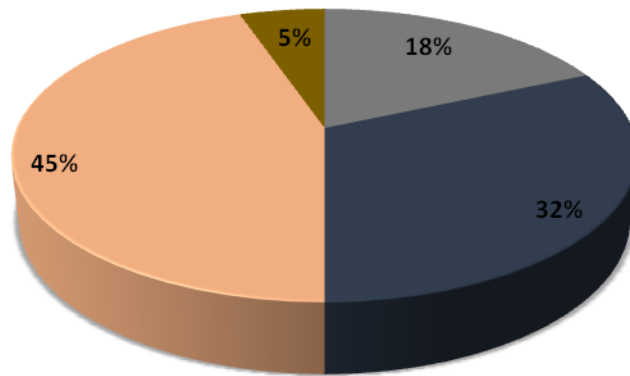
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para el análisis de esta grafica en cuanto a las raciones de fruta que come al día cada atleta tenemos que: el 18% delos jóvenes encuestados consumen cinco o más veces al día fruta esto quiere decir que esta pequeña parte de la población prefiere comer algo saludable antes de consumir chucherías u otra clase de golosinas, un 47% de los encuestados respondió que consumen frutas de 3 a 4 veces al día lo cual es bueno ya que las frutas nos aportan agua, vitaminas, minerales, fibra y diferentes compuestos beneficiosos para el organismo. Un 32% de los jóvenes nos respondieron que consumen fruta 2 veces al día cabe mencionar que a veces los niños se muestran renuentes a comer fruta, o al menos ciertos tipos de ellas que les resultan menos agradables y más difíciles de comer, más sin embargo es necesario enseñarles ese hábito de consumir frutas, por ultimo un 3% de la población encuesta dijo que no consumen nada de fruta al día lo cual indica que en su casa no consumen frutas y esto podría ser poco o nada beneficioso ya que las frutas contienen muchas propiedades nutritivas (vitaminas, minerales, fibra, etc.) que ayudan a mantener y cuidar nuestra salud.

## GRAFICO 15

### ¿CUÁNTAS RACIONES DE VERDURA COME AL DÍA?

■ a) Cinco o más    ■ b) 3-4 veces    ■ c) 2 o menos    ■ d) Nada



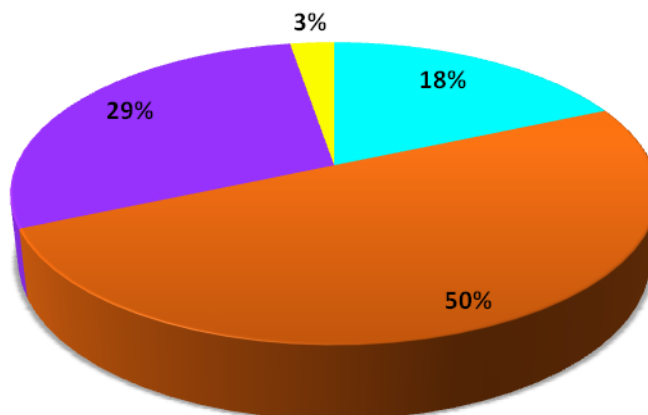
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos para la siguiente grafica es sobre cuantas raciones de verdura come al día, un 18% de la población encuestada nos dijo que consumen verdura al menos 5 veces o más al día, comer cinco veces al día y no saltarse ninguna es un hábito saludable que debería adquirirse lo antes posible ya que con esto tan sencillo cuidamos nuestra salud, llevamos una alimentación saludable y equilibrada, evitamos enfermedades y posible déficit alimentarios. Luego un 32% nos dice que consumen verdura 3 a 4 veces al día, lo cual es muy bueno porque ayuda el metabolismo, un 45% dice que consumen verdura 2 o menos veces al día y un 5% no consumen absolutamente nada de verdura al día, las verduras están llenas de vitaminas, una de las principales fuentes para el organismo, por eso es tan importante y beneficioso que los niños consuman verduras en su dieta diaria.

GRAFICO 16

¿CUÁNTOS VASOS DE REFRESCO ARTIFICIALES BEBE AL DÍA  
(EJEMPLO: TE HELADOS, GASEOSAS, BEBIDAS ENERGIZANTES)  
COMO PROMEDIO?

■ a) Menos de uno      ■ b) 1-2      ■ c) 3 o más      ■ d) Nada



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

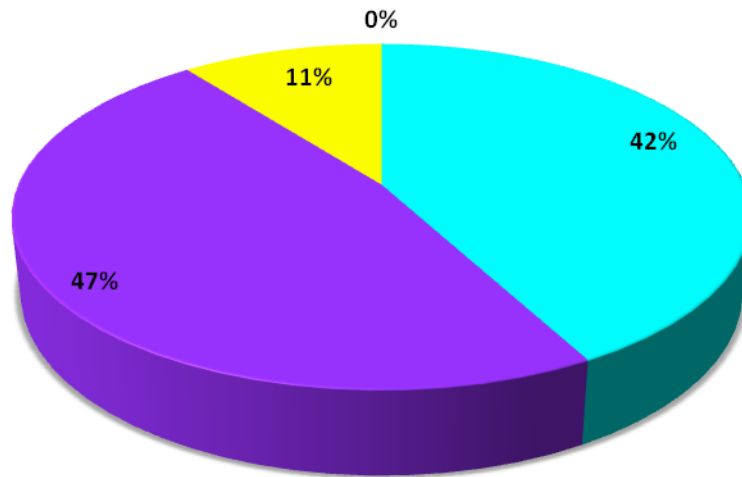
En el gráfico se muestra los datos obtenidos de la pregunta que hace referencia a cuantos vasos de refresco artificial consume al día, se observa entonces que un 18% de los atletas consumen al menos uno al día, la población que consume de uno a dos vasos al día es un 50% de los atletas entrevistados el beber habitualmente refrescos de dieta, esto puede relacionar con mayor probabilidad de desarrollar enfermedades derrame cerebral, diabetes, síndrome metabólico e hipertensión arterial, además contribuyen al aumento de peso entre otros lo cual se debería hacer saber a los atletas para que eviten el consumo directo con estas bebidas, posteriormente tenemos que un 29% dice que consume de tres a más veces en el día en este caso se debe tener un debido cuidado con los atletas para que eviten el consumo de estos productos. Un 3% de la población encuestada respondieron que no consumen absolutamente nada lo cual es bueno para el desarrollo de buenos hábitos alimenticios.



GRAFICO 17

¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME LEGUMBRES, POLLO O PESCADO?

■ A) 1-2 veces    ■ b) 3 o más    ■ c) menos de 1 vez    ■ d) Nunca



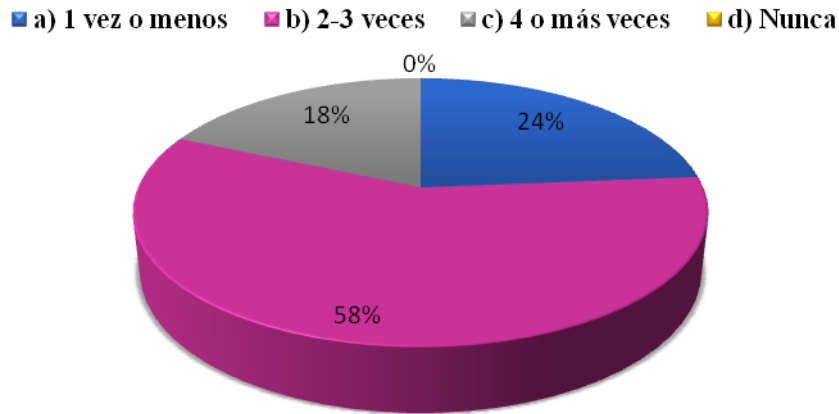
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para el análisis de esta grafica se evaluó cuantas veces por semana come legumbre, pollo y pescado. De lo cual se llegó a que: un 42% de la población solo consume una a dos veces por semana legumbre, pollo y pescado, un 47% consume de veces o más legumbre, pollo y pescado lo cual es muy bueno ya que las leguminosas son capaces de captar nitrógeno del aire, por ello son fuente de proteína vegetal, un 11% consume este tipo de alimentos menos de una vez a la semana lo cual es malo debido al alto grado de nutrientes vitaminas estos ofrecen y dado que estos atletas gastan altos niveles de energía seria excelente que los consumieran.

Cabe destacar que una dieta sana y equilibrada, que sea capaz de reportar efectos positivos sobre la salud, requiere gran variedad de alimentos entre los que debe estar presente el pescado, pollo y legumbres. Todo esto para mantener una línea de hábitos alimenticios sanos.

## GRAFICO 18

### ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME SNACKS, COMO PAPAS O GALLETAS?



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

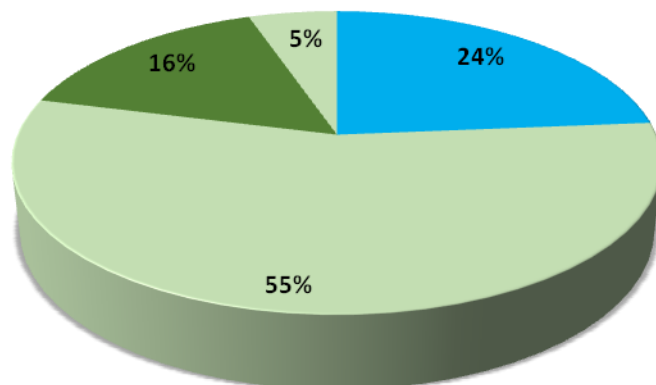
Los datos obtenidos para la siguiente grafica es sobre cuantas veces por semana come snack, papas o galletas, entonces la población respondió de la siguiente manera: el 24% respondieron que consumen una o menos veces a la semana esta clase de alimentos un 58% de la población encuestada respondió que los consume de dos a tres veces a la semana, un 18% respondió que los consumen de cuatro o más veces por semana y un 0% respondió que no consumen nunca estos alimentos.

Tanto para la población que los consume de dos a tres veces por semana y los que los consumen cuatro o más se les debe hacer conocer que por ejemplo los “snack” o aperitivos que ingieren, en su mayoría, están hechos a partir de vegetales o cereales, pero también contienen sustancias químicas llamadas aditivos alimenticios.

## GRAFICO 19

### ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA COME POSTRES DULCES O PAN DE DULCE?

■ a) 1 vez o menos    ■ b) 2-3 veces    ■ c) 4 o más veces    ■ d) Nunca



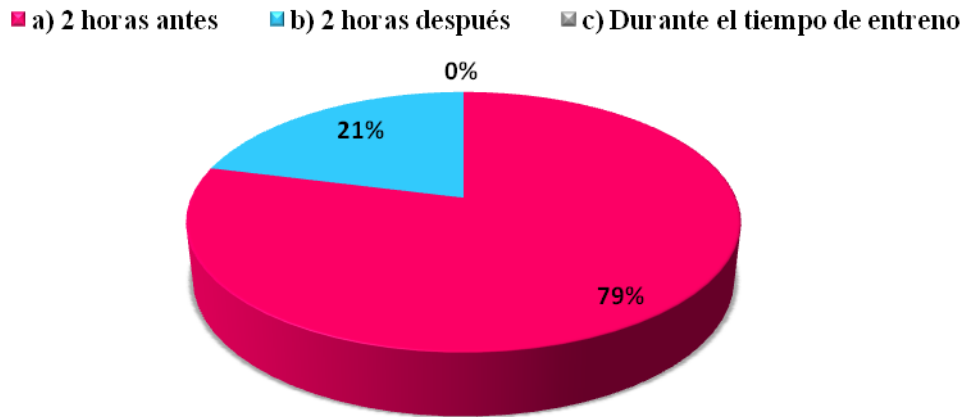
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos obtenidos para la siguiente grafica es sobre cuántas veces por semana come postres dulces o pan de dulce, de la población encuestada un 24% respondió que los consumen una o menos veces por semana, un 55% respondió que lo consume de dos a tres veces por semana un 16% lo consume de cuatro o más veces a la semana y tan solo un 5% respondió que nunca lo consumen.

Cabe mencionar que la consecuencia más visible que provoca comer en exceso pan es subir de peso. Aunque, cada organismo reacciona diferente y hay quienes no tengan ninguna consecuencia por comer tanto pan, unos 5 panes al día, mientras que otros sí este solo es un ejemplo, más sin embargo a la población que respondió que come dos o más veces en la semana habría que controlar ese hábito de comer mucho pan para reducir futuros problemas alimenticios y de salud.

## GRAFICA 20

### ¿CÓMO ORGANIZAS O REALIZAS, TU TIEMPO DE COMIDA EN EL DÍA CUANDO DEBES CUMPLIR CON TU ENTRENO? COMES:



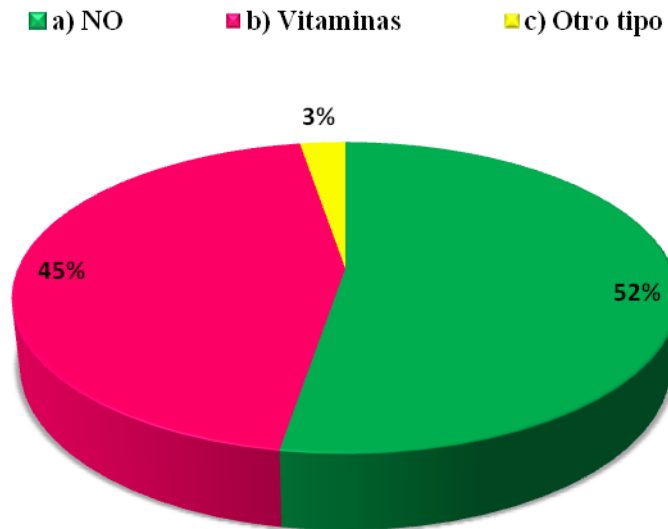
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para los datos obtenidos en la siguiente grafica se destaca el cómo el atleta organiza o realiza el tiempo de comida en el día dentro de su entreno, un 79% de la población encuestada respondió que ellos realizan su tiempo de comida dos horas antes de cada entreno, lo cual puede ser beneficioso para el atleta debido a que genera un grado de energía suficiente para desarrollar su entreno de la mayor u optima manera, el comer dos horas antes puede tener un mayor provecho ya que también se ejerce la función de digestión de mejor manera, ahora bien un 21% respondió que lo realiza dos horas después, en este caso los atletas deberán consumir suficiente agua y siempre se les recomendaría comer por lo menos fruta antes de cada entreno para generar cierta energía al cuerpo que contribuya para desarrollar mejor su entreno.

El hecho de que ninguno respondiera que come durante el entreno indica que esto puede causar ciertas molestias como cólicos, y en realidad no es lo más recomendado hacerlo.

## GRAFICO 21

### ¿TOMAS ALGÚN SUPLEMENTO?



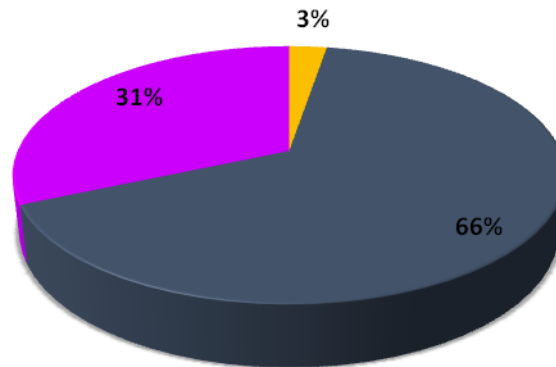
Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para la obtención de datos, de la siguiente grafica que hace referencia a si los atletas encuestados toman algún tipo de suplemento lo cual muestra que un 52% de los atletas indicaron que actualmente no consumen ningún tipo de suplementos, posteriormente un 45% reconocieron que actualmente consumen vitaminas para su desarrollo deportivo hay que reconocer que consumir vitaminas son esenciales para el buen funcionamiento del organismo porque evita fatigas, dolores de cabeza entre otros síntomas que puede ocasionar las cargas físicas del entrenamiento.

## GRAFICA 22

### ¿CUÁNTOS TIEMPOS DE COMIDA CONSIDERAS QUE RESPETAS SEGÚN TU CRITERIO?

■ a) 1 vez en el día   ■ b) 2-3 veces al día   ■ c) 4 o más veces

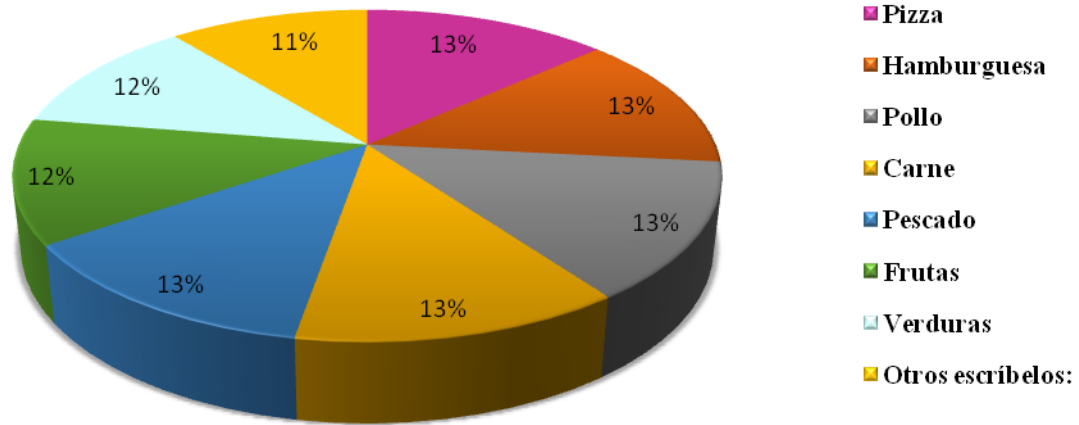


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Para la siguiente graficas se hace referencia a cuantos tiempos de comida hace en el día el atleta tenemos que un 3% respondieron que solo hacen un tiempo de comida al día, esto puede provocar un bajo rendimiento debido a que no está consumiendo los nutrientes requerido para el día cotidiano y su respectivo entrenamiento, un 66% lo hace de dos a tres veces al día lo cual es bueno porque tiene una serie de beneficios metabólicos, sin embargo un 31% respondieron que consumen de cuatro o más veces al día alimentos, estos atletas probablemente mantienen las energías necesarias para su desarrollo y entrenamiento deportivo.

GRAFICO 23

¿CUÁLES ES EL TIPO DE ALIMENTOS QUE TU PREFERENCIA?  
MARCA CON UNA X LOS DE TU PREFERENCIA

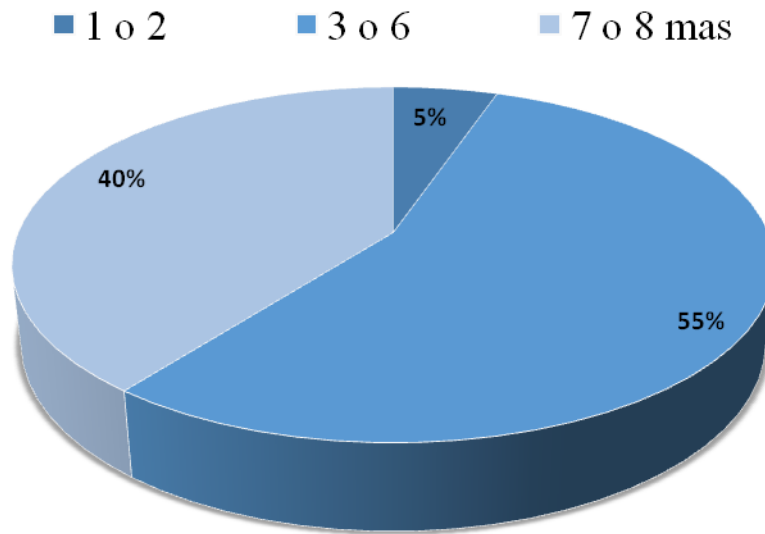


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

En el siguientes grafico de pastel la pregunta era referente a las preferencias de comida entre ellas se tomó en cuenta la pizza, hamburguesa, pollo, carne, pescado, frutas, verduras entre otros de los 38 atletas respondieron que el 11% se encuentra entre otros entre los alimentos que mencionaron es sopas, pan dulce, etc. En la siguiente categoría 12% es pescado y frutas podemos observar que a la mayoría le gustan los alimentos ricos en proteínas y vitaminas pero no los consumen con tanta frecuencia como los alimentos altamente saturados en grasa (chatarras), ya que refleja el 13% se prioriza la pizza, carne, hamburguesa, pollo, carne, a la mayoría de los atletas les gusta más o se inclina más por la comida chatarra a pesar que si les gusta los alimentos en proteínas y carbohidratos que son los más importantes en los atletas para su estilo de vida deportivo .

## GRAFICA 24

### ¿CUANTOS VASOS DE AGUA CONSUME AL DÍA?



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

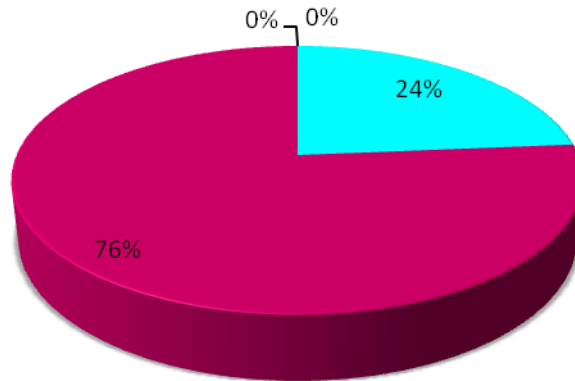
Al interpretar los datos obtenidos en la siguiente gráfica se observa que de un 5% toman agua de un vaso a dos veces en el día, continuando con los porcentajes el 40% de la población consume de 7 a 8 vasos, y el 55% de los atletas toma 3 a 6 vasos, la importancia de consumir agua a diario es muy vital para la salud muchos de ellos manifestaban que normalmente el día que consumían más agua son las horas que están en entreno, la mayoría de ellos se encuentran en el 55% cuando tuvo que ser mayor el 8 vasos pero aun así hacen el esfuerzo de tomar agua que también puede formar parte de los hábitos alimenticios, ya que el agua trae beneficios para todos los ciclos que el cuerpo humano realiza muchos de ellos en acciones involuntarias.



## GRAFICO 25

### ¿CUÁNTAS VECES POR SEMANA ENTRENA?

■ a) 1 vez a la semana   ■ b) 2-3 veces   ■ c) 4 o más veces   ■ d) Nunca

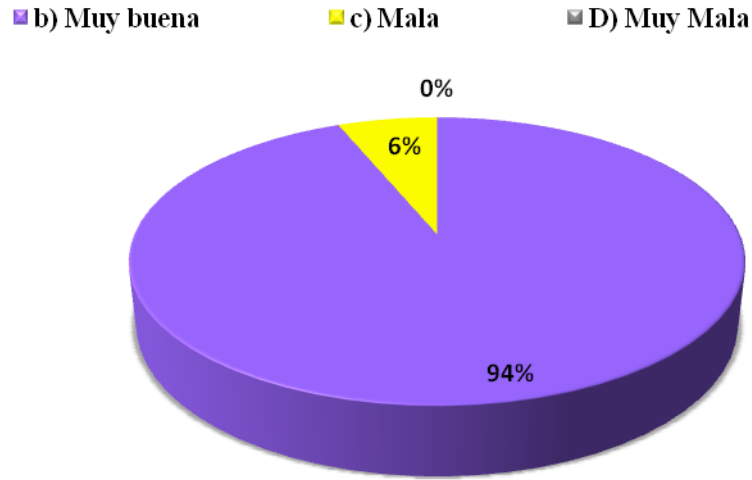


Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos recaudados para esta pregunta eran los esperados ya que la mayoría de ellos son atletas en constante preparación física, los atletas que están próximos a la competencia son los jóvenes entre 15 a 17 años de los 38 de ellos el 24% entrena 2 o 3 veces en la semana ya que ellos no solamente son deportistas si no que en su vida cotidiana aprenden a llevar sus estudios a la par del deporte encontrando un equilibrio en todas sus áreas, el otro porcentaje es el 76% los cuales manifiestan que entrenan 4 o más veces por semana los horarios de entreno varían de acuerdo a las federaciones de cada uno de ellos y de los horarios de clases si estudian en la mañana entrenan por las tardes y viceversa si estudian por la tarde entrenan por las mañanas.

## GRAFICA 26

### ¿CONSIDERAS TENER UNA PRÁCTICA DE BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS?



Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

Los datos que se recabados para la pregunta consideras tener una práctica de buenos hábitos alimenticios el porcentaje mayor que se observa en la gráfica es el 94% de la población estudiantil respondió que es muy buena el 6% de ellos considero que es mala a pesar que en las anteriores preguntas en cuanto a los análisis que se realizaron en los cuales surgieron factores como inclinación a la comida chatarra, la percepción de ellos es positiva y nadie dijo que era muy mala pero el porcentaje más bajo fue sincero al responder pregunta o puede ser lo contrario muchos de ellos consideraran que son en realidad los buenos hábitos alimenticios muchos ellos mencionaba por que comían frutas y verduras otros no daban mayor explicación pero simplemente mencionaban que si los practican.

#### 4.2.1 Resultado de el instrumento de entrevista

En el siguiente cuadro se resume el análisis de cada uno de los sujetos profesionales en donde se comparan las diversas categorías Sujeto 1: Licenciado Douglas Gamero especialista en la educación física deporte y recreación curso sus estudios en cuba, Sujeto 2: Licenciada Erika Vásquez también especialista en la carrera de Educación física deporte y recreación y el Sujeto 3: Licenciada Brenda Salmerón actualmente atleta de la categoría mayor del programa éxito y especialista en mercadeo cursada en puerto rico.

LISTA DE SUJETOS	CUADRO COMPARATIVO	
<b>Sujeto 1</b>	<b>Categorías</b>	<b>Análisis:</b>
	Percepción de hábitos alimenticios, irregulares.	Como podemos ver le sujeto 1 considera que existente dependencia del estrato social el tener buenos hábitos, debido a los presupuestos de cada familia para esto, más la cultura o costumbres que está tenga con respecto a la alimentación, pues considera que los atletas los sujetos de estudio poseen malos hábitos alimenticios, además del entorno social del atleta y los medios de comunicación y poca información de los padres del atleta sobre esto.
	Inconformidad en el menú del complejo deportivo Villa Centroamericana Cari.	
	Existencia de un presupuesto limitado, en la población de atletas de estrato bajo.	
	Poca o nula orientación de los padres.	
	Cualquier estrato social puede poseer malos hábitos alimenticios.	
	Escaso concomimiento de los beneficios de los buenos hábitos alimenticios.	
	Costumbres de alimentación familiar.	
	Influencia de los medios de comunicación.	
Predominio de su entorno social, sobre gustos alimenticios.		
	<b>Categorías</b>	
<b>Sujeto 2</b>	Descuido sus hábitos de alimentación	El sujeto 2 considera, que los padres deben ser el ejemplo primordial, en los hábitos alimenticios de sus hijos e hijas, poco conocimiento de cómo realizar los buenos hábitos, es importante, los medios de comunicación y las redes sociales son fundamentales en los gustos por alimentos, el número familiar influye en los
	Falta de buenas costumbres de alimentación	
	No existe un modelo adecuado en el hogar	
	Falta de conocimiento	
	Beneficiosos resultados para su salud y condición física	
	Influencia del estrato social en cuando al tipo y cantidad de alimentos.	
	Redes sociales o medios de comunicación	
Determinante importante el número familiar en el estrato social bajo.		

		estratos bajos.
	<b>Categorías</b>	
<b>Sujeto 3</b>	Problemas institucionales con respecto a nutrición deportiva.	Para el sujeto 3 contempla que la conciencia de la actividad deportiva debe ser la primordial en los hábitos alimenticios más allá de estrato, y el apoyo que la institución le brinde económicamente pues que el número familiar influye en la nutrición del mismo, del mismo modo la educación de los padres contribuye a posean o no los hábitos, por otro lado, en la cultura salvadoreña no promueve buenos hábitos alimenticios. Y considera necesaria la orientación a los padres y entrenadores en los conocimientos de los hábitos saludables pues esto contribuye a su rendimiento como atleta.
	Cultura salvadoreña, no promueve, hábitos saludables.	
	Conciencia de la actividad en los atletas con respecto a su vida deportiva.	
	Educación de los padres fundamental en los hábitos alimenticios.	
	Comprensión en que los hábitos alimenticios, es un factor más para el rendimiento	
	Orientación de los atletas y padres de familia sobre buenos hábitos alimenticios.	
	Hay una gran influencia en los hábitos alimenticios según el estrato.	
	Influye el grupo familiar en los hábitos alimenticios	
	<b>Categorías</b>	
	Cultura salvadoreña, no provee buenos hábitos alimenticios.	El sujeto 4 podemos ver que enfatiza sobre la educación de los atletas como del mismo modo de los padres y entrenadores y de igual manera con respecto a los sujetos encuestados tiene la misma opción sobre la cultura salvadoreña, además contempla que los hábitos alimenticios deben ser parte de su preparación deportiva, descornamientos de los hábitos alimenticios, de los padres y el atleta mismo. También plantea que medios de comunicación son responsables de muchos más malos hábitos.
	Desconocimiento de lo que es verdaderamente un hábito alimenticio.	
	Educación que los padres brindan a los atletas.	
	Orientar a los padres y entrenadores sobre los conocimientos de necesarios de buenos hábitos alimenticios.	
	Diferenciar entre lo que se debe comer y lo que se quiere comer.	
	Influencia de los medios de comunicación.	
	Hábitos alimenticios como un complemento al entrenamiento.	
	Ignorancia en los beneficios de loa buenos hábitos alimenticios.	
	EL estrato social no influye en los hábitos, sino la educación familiar.	

Fuente: elaboración con base a datos de encuesta

#### ***4.2.2 Resultado de instrumento de tecnica de observacion***

En los resultados observados los cuales fueron reforzados ya que los atletas estuvieron presentes en 6 concentraciones durante el año en las cuales el equipo tuvo el acceso a convivir con la población de esta investigación, a pesar que el instrumento de deajo en el mes de junio las conductas que más sobresalieron en la rúbrica y que se confirmó por el instrumento es la diferencia de relaciones interpersonales con las diferentes ramas deportivas, los padres de familia consintiendo a sus hijos en llevarles diferentes tipos de comida , al momento de ingresar a las instalaciones de la villa centroamericana muchos de ellos llegaban en bus, otros en sus propios carros , se identificó los padres de familia hasta por su forma de vestir quienes ejercían una profesión a nivel de estratificación alta o media y baja, se observó también la parte de las diferentes formas de vestir muchos de ellos permanecían con sus mismas camisa las cuales usaban durante los entrenos pero debían lavarlas para el día siguiente en cambio los otros tenían diferentes mudadas para los cuatro días de concentración, algo que si se observaba era los diferentes tipos de celulares a simple vista de los más sencillos a los complejos pero eso si todos contaban con uno, a la hora de los tiempos libres se observa los grupos mientras unos platican otros juegan de persecución otros juegos que adoptan de los diferentes colegios o escuelas los cuales ponen en prácticas y se los trasmiten a los demás, las diferentes indicadores nos dieron la pauta de la influencia de cada estratificación social tanto en los atletas como entrenadores .

### 4.3 Comprobación de hipótesis

#### Hipótesis General

**H0:** No existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

**HaI:** Si existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

Nivel de significación. Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta H0 y se rechaza Ha = 0.05 Zona de rechazo.

Para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta Ha y se rechaza Ho. Zona de rechazo.

<b>Hábitos Alimenticios</b>					
Estrato	Muy Mala	Mala	Buena	Muy Buena	
Baja	8	5	3	3	<b>N1=19</b>
Media	3	3	5	2	<b>N2=13</b>
Alta	0	1	3	2	<b>N3=6</b>
	<b>N4=11</b>	<b>N5=9</b>	<b>N6=11</b>	<b>N7=7</b>	<b>38</b>

$$A: \frac{(N1)(N4)}{N} = Fe \frac{(19)(11)}{38} = 5.5$$

$$E: \frac{(N2)(N4)}{N} = Fe \frac{(13)(11)}{38} = 3.76$$

$$B: \frac{(N1)(N5)}{N} = Fe \frac{(19)(9)}{38} = 4.5$$

$$F: \frac{(N2)(N5)}{N} = Fe \frac{(13)(9)}{38} = 3.0$$

$$C: \frac{(N1)(N6)}{N} = Fe \frac{(19)(11)}{38} = 5.5$$

$$G: \frac{(N2)(N6)}{N} = Fe \frac{(13)(11)}{38} = 3.76$$

$$D: \frac{(N1)(N7)}{N} = Fe \frac{(19)(7)}{38} = 3.5$$

$$H: \frac{(N2)(N7)}{N} = Fe \frac{(13)(7)}{38} = 2.39$$

$$I: \frac{(N3)(N4)}{N} = Fe \frac{(6)(11)}{38} = 1.42$$

$$J: \frac{(N3)(N5)}{N} = Fe \frac{(6)(9)}{38} = 1.73$$

$$K: \frac{(N3)(N6)}{N} = Fe \frac{(6)(11)}{38} = 1.10; \frac{(N3)(N7)}{N} = Fe \frac{(6)(7)}{38} = 1.10$$

<b>FO</b>	<b>FE</b>	<b>FO-FE</b>	<b>(FO-FE)<sup>2</sup></b>	<b><math>\frac{(FO - FE)^2}{FE}</math></b>	
8	5.5	2.5	6.25	1.13	X <sup>2</sup> =8.729
5	4.5	0.5	0.25	0.055	
3	5.5	-2.5	6.25	1.13	
3	3.5	-0.5	0.25	0.071	
3	3.76	-0.76	0.57	0.15	
3	3.0	0	0	0	
5	3.76	1.24	1.53	0.40	
2	2.39	-0.39	0.1521	0.063	
0	1.42	-1.42	2.0164	1.42	
1	1.73	-0.73	0.5329	0.30	
3	1.10	1.9	3.61	3.28	



2	1.10	0.9	0.81	0.73	
---	------	-----	------	------	--

Resultado de chi cuadrado :

$$\sum \frac{(FO - FE)^2}{fE} = 8.729$$

$$X^2 = 8.729$$

Grados de libertad

$$K = (\text{numero de columnas} - 1)(\text{numero de filas} - 1)$$

$$G1 = (3-1)(4-1)$$

$$G1 = (2)(3)$$

$$G1 = 6$$

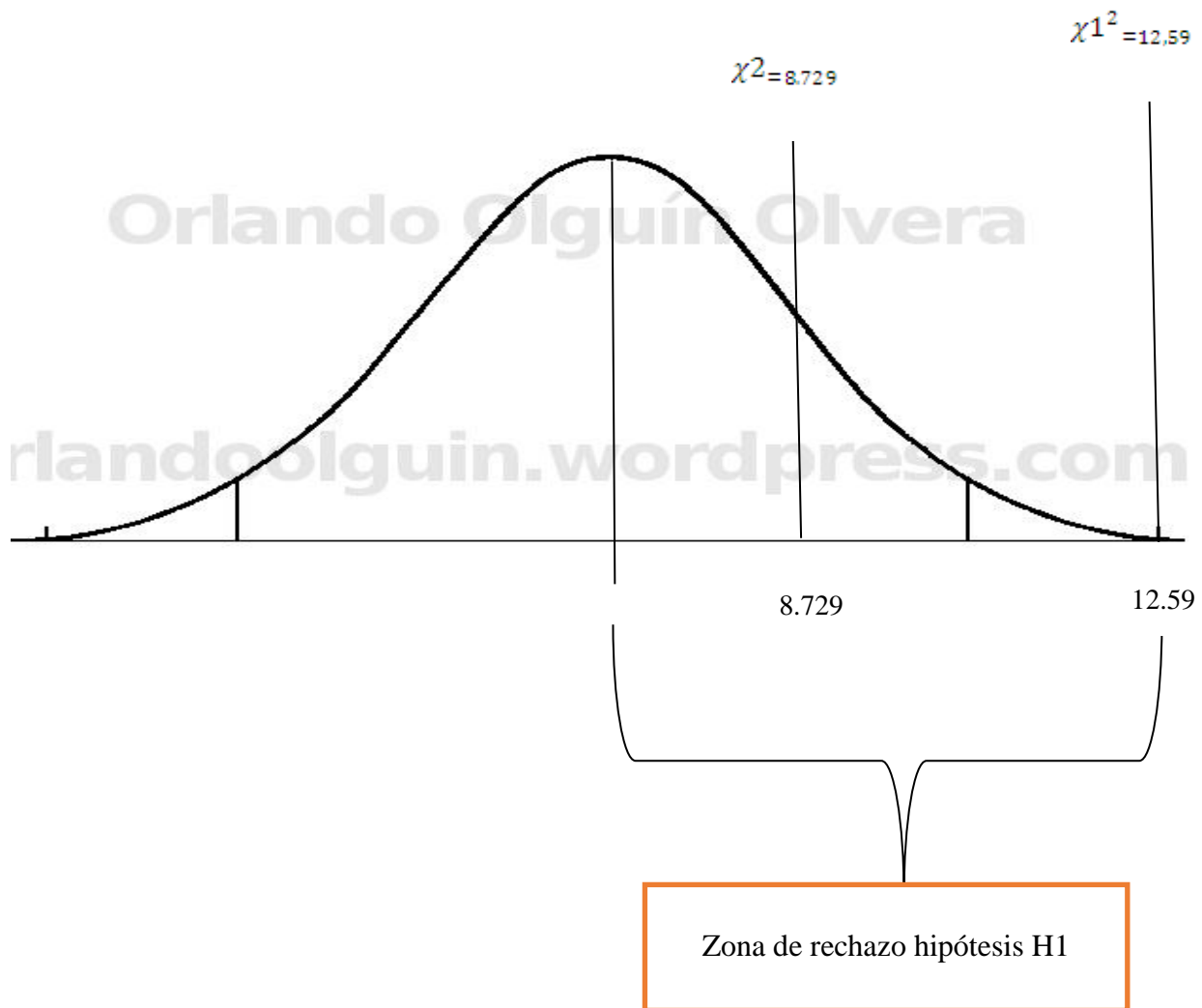
Margen de erros es igual a : 0,05  $\chi^2_{12,59}$

DISTRIBUCION DE  $\chi^2$

Grados de libertad	Probabilidad										
	0,95	0,90	0,80	0,70	0,50	0,30	0,20	0,10	0,05	0,01	0,001
1	0,004	0,02	0,06	0,15	0,46	1,07	1,64	2,71	3,84	6,64	10,83
2	0,10	0,21	0,45	0,71	1,39	2,41	3,22	4,60	5,99	9,21	13,82
3	0,35	0,58	1,01	1,42	2,37	3,66	4,64	6,25	7,82	11,34	16,27
4	0,71	1,06	1,65	2,20	3,36	4,88	5,99	7,78	9,49	13,28	18,47
5	1,14	1,61	2,34	3,00	4,35	6,06	7,29	9,24	11,07	15,09	20,52
6	1,63	2,20	3,07	3,83	5,35	7,23	8,56	10,64	12,59	16,81	22,46
7	2,17	2,83	3,82	4,67	6,35	8,38	9,80	12,02	14,07	18,48	24,32
8	2,73	3,49	4,59	5,53	7,34	9,52	11,03	13,36	15,51	20,09	26,12
9	3,32	4,17	5,38	6,39	8,34	10,66	12,24	14,68	16,92	21,67	27,88
10	3,94	4,86	6,18	7,27	9,34	11,78	13,44	15,99	18,31	23,21	29,59
	No significativo								Significativo		

Nivel de significación: Si  $X^2$  calculado es  $\geq$  al  $X^2$  de la tabla la  $H_0$  esta es nula, pero si  $X^2$  calculado es  $\leq$  al  $X^2$  de la tabla  $H_1$  es nula.

Dado los resultados anteriores y lo mencionado anteriormente de la comprobación de  $X^2$  se **acepta** la hipótesis  $H_0$  ya automáticamente es **rechazada** la  $H_1$ , por medio de este método estadístico Si existe diferencia en los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en el colectivo deportivo de atletas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.



### 4.3.1 Coeficiente C de Pearson.

Dónde:  $X^2: 8.729$

$$C = \frac{\sqrt{X^2}}{\sqrt{X^2 + N}}$$

$$C = \frac{\sqrt{8.729}}{\sqrt{8.729 + 38}}$$

$$C = \frac{\sqrt{76.195}}{\sqrt{46.729}}$$

$$C = \sqrt{1.630}$$

$$C = \sqrt{1.28} \quad \mathbf{C = 1.28}$$

**Coeficiente de correlación de Pearson es de 1.28, por lo TANTO** existe correlación entre las variables Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador.

#### **4.3.1.1 Tabla de valor de coeficiente de correlación de Pearson**

---

Valor del coeficiente	Magnitud de la asociación o correlación
<b>Menos de 0.25</b>	Baja
<b>De 0.25 a 0.45</b>	Media baja
<b>De 0.46 a 0.55</b>	Media
<b>De 0.56 a 0.75</b>	Media alta
<b>De 0.76 en adelante</b>	<b>Alta</b>

---

**Fuente: Elaboración propia**

## He1

**H0:** No Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa

Éxito del INDES 2017.

**Ha:** Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa Éxito

del INDES 2017.

Nivel de significación. Para todo valor de probabilidad igual o menor que 0.05, se acepta H0 y se

rechaza Ha = 0.05 Zona de rechazo.

Para todo valor de probabilidad mayor que 0.05, se acepta Ha y se rechaza Ho. Zona de rechazo.

Deportes Practicados										
Estrato	Tenis de mesa	Boxeo	Lucha	Ajedrez	Tiro con arco	karate	Judo	Natación	Atletismo	
Baja	1	3	5	2	0	1	2	2	2	N1=18
Media	2	0	0	3	4	2	1	2	0	N2=14
Alta	2	0	0	0	2	1	0	0	1	N3=6
	N4=5	N5=3	N6=5	N7=5	N8=6	N9=4	N10=3	N11=4	N12=3	38

$$A: \frac{(N1)(N4)}{N} = Fe \frac{(18)(5)}{38} = 2.36$$

$$D: \frac{(N1)(N7)}{N} = Fe \frac{(18)(5)}{38} = 2.36$$

$$B: \frac{(N1)(N5)}{N} = Fe \frac{(18)(3)}{38} = 1.42$$

$$E: \frac{(N1)(N8)}{N} = Fe \frac{(18)(6)}{38} = 2.84$$

$$C: \frac{(N1)(N6)}{N} = Fe \frac{(18)(5)}{38} = 2.36$$

$$F: \frac{(N1)(N9)}{N} = Fe \frac{(18)(4)}{38} = 1.89$$

$$G: \frac{(N1)(N10)}{N} = Fe \frac{(18)(3)}{38} = 1.42$$

$$H: \frac{(N1)(N11)}{N} = Fe \frac{(18)(4)}{38} = 1.89$$

$$I: \frac{(N1)(N12)}{N} = Fe \frac{(18)(3)}{38} = 1.42$$

$$J: \frac{(N2)(N4)}{N} = Fe \frac{(14)(5)}{38} = 1.84$$

$$K: \frac{(N2)(N5)}{N} = Fe \frac{(14)(3)}{38} = 1.10$$

$$L: \frac{(N2)(N6)}{N} = Fe \frac{(14)(5)}{38} = 1.84$$

$$M: \frac{(N2)(N7)}{N} = Fe \frac{(14)(5)}{38} = 1.84$$

$$N: \frac{(N2)(N8)}{N} = Fe \frac{(14)(6)}{38} = 2.21$$

$$\tilde{N}: \frac{(N2)(N9)}{N} = Fe \frac{(14)(4)}{38} = 1.47$$

$$O: \frac{(N2)(N10)}{N} = Fe \frac{(14)(3)}{38} = 1.10$$

$$P: \frac{(N2)(N11)}{N} = Fe \frac{(14)(4)}{38} = 1.47$$

$$Q: \frac{(N2)(N12)}{N} = Fe \frac{(14)(3)}{38} = 1.10$$

$$R: \frac{(N3)(N4)}{N} = Fe \frac{(6)(5)}{38} = 0.78$$

$$S: \frac{(N3)(N5)}{N} = Fe \frac{(6)(3)}{38} = 0.47$$

$$T: \frac{(N3)(N6)}{N} = Fe \frac{(6)(5)}{38} = 0.78$$

$$U: \frac{(N3)(N7)}{N} = Fe \frac{(6)(5)}{38} = 0.78$$

$$V: \frac{(N3)(N8)}{N} = Fe \frac{(6)(6)}{38} = 0.94$$

$$W: \frac{(N3)(N9)}{N} = Fe \frac{(6)(4)}{38} = 0.63$$

$$X: \frac{(N3)(N10)}{N} = Fe \frac{(6)(3)}{38} = 0.47$$

$$Y: \frac{(N3)(N11)}{N} = Fe \frac{(6)(4)}{38} = 0.63$$

$$Z: \frac{(N3)(N12)}{N} = Fe \frac{(6)(3)}{38} = 0.47$$

<b>FO</b>	<b>FE</b>	<b>FO-FE</b>	<b>(FO-FE)2</b>	$\frac{(FO - FE)^2}{FE}$	X2=28.014
1	2.36	-1.36	1.8496	0.78	
3	1.42	1.58	2.4964	1.75	
5	2.36	2.64	6.9696	2.95	
2	2.36	-0.36	0.1296	0.054	
0	2.88	-2.88	8.29	2.88	
1	1.89	-0.89	0.7921	0.41	
2	1.42	0.58	0.3364	0.23	
2	1.89	0.11	0.0121	0.06	
2	1.42	0.58	0.3364	0.23	
2	1.84	0.16	0.0256	0.01	
0	1.10	-1.1	1.21	1.1	



0	1.84	-1.84	3.3856	1.84
3	1.84	1.16	1.3456	0.73
4	2.21	1.79	3.20	1.44
2	1.47	0.53	0.2809	0.19
1	1.10	-0.1	0.01	0.09
2	1.47	0.53	0.2809	0.19
0	1.10	-1.1	1.21	1.1
2	0.78	1.22	1.48	1.90
0	0.47	-0.47	0.22	0.47
0	0.78	-0.78	0.60	0.78
0	0.78	-0.78	0.60	0.78
2	0.94	1.06	1.069	1.12

1	0.63	0.37	0.1369	0.21
0	5.5	-5.5	30.25	5.5
0	0.63	-0.63	0.39	0.63
1	0.47	0.53	0.28	0.59

Resultado de chi cuadrado :

$$\sum \frac{(FO - FE)^2}{fE} = 28.014$$

$$X^2=28.014$$

Grados de libertad

$$K=(\text{numero de columnas} - 1)(\text{numero de filas} - 1)$$

$$Gl = (3-1)(9-1)$$

$$Gl=(2)(8)$$

$$Gl=16$$

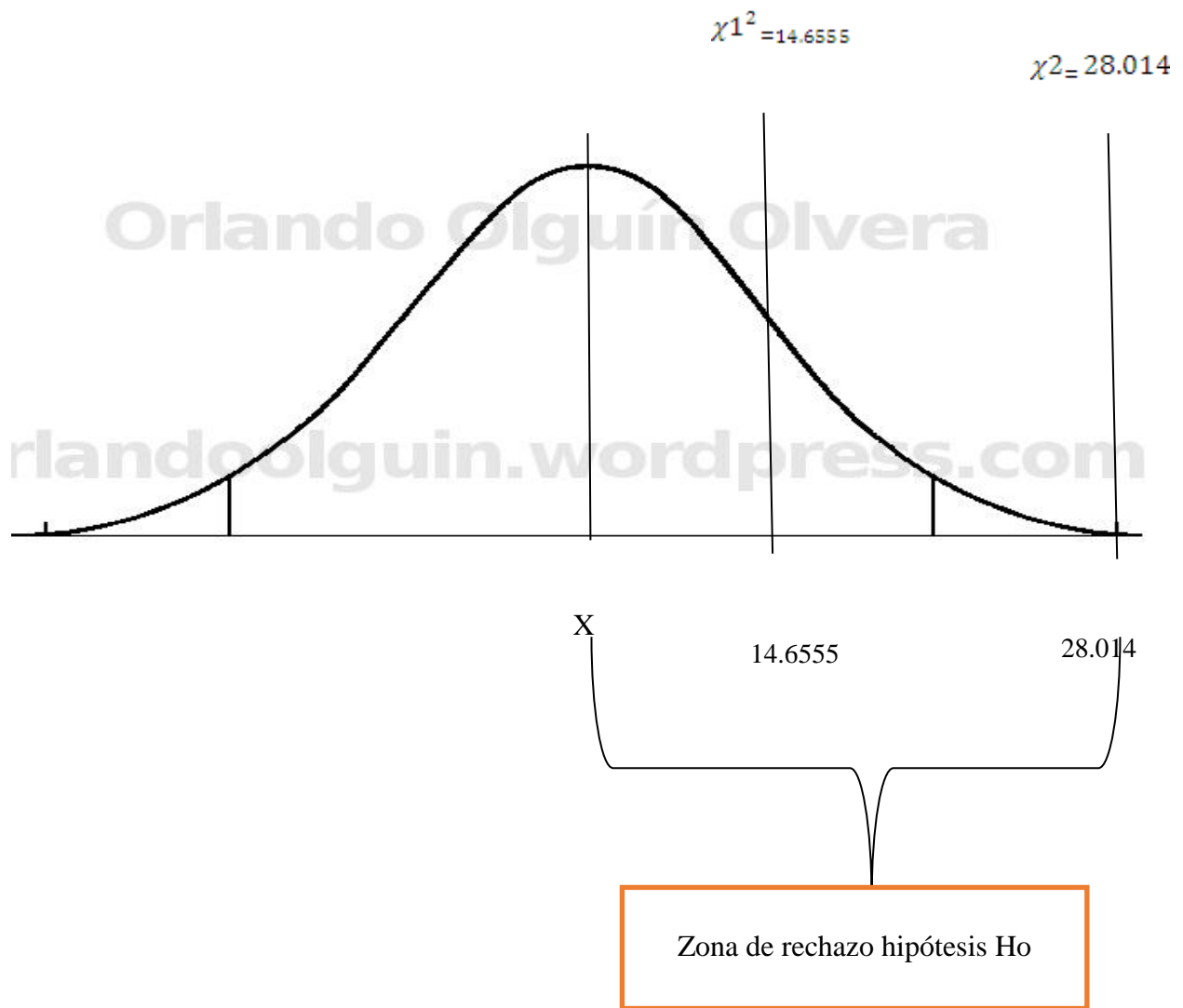
Margen de erros es igual a : 0,05  $\chi^2_{16} = 14.6555$

TABLA 3-Distribución Chi Cuadrado  $\chi^2$ . (Continuación)

v/p	0,55	0,6	0,65	0,7	0,75	0,8	0,85	0,9	0,95	0,975	0,99	0,995	0,9975	0,999
1	0,3573	0,2750	0,2059	0,1485	0,1015	0,0642	0,0358	0,0158	0,0039	0,0010	0,0002	0,0000	0,0000	0,0000
2	1,1957	1,0217	0,8616	0,7133	0,5754	0,4463	0,3250	0,2107	0,1026	0,0506	0,0201	0,0100	0,0050	0,0020
3	2,1095	1,8692	1,6416	1,4237	1,2125	1,0052	0,7978	0,5844	0,3518	0,2158	0,1148	0,0717	0,0449	0,0243
4	3,0469	2,7528	2,4701	2,1947	1,9226	1,6488	1,3665	1,0636	0,7107	0,4844	0,2971	0,2070	0,1449	0,0908
5	3,9959	3,6555	3,3251	2,9999	2,6746	2,3425	1,9938	1,6103	1,1455	0,8312	0,5543	0,4118	0,3075	0,2102
6	4,9519	4,5702	4,1973	3,8276	3,4546	3,0701	2,6613	2,2041	1,6354	1,2373	0,8721	0,6757	0,5266	0,3810
7	5,9125	5,4932	5,0816	4,6713	4,2549	3,8223	3,3583	2,8331	2,1673	1,6899	1,2390	0,9893	0,7945	0,5985
8	6,8766	6,4226	5,9753	5,5274	5,0706	4,5936	4,0782	3,4895	2,7326	2,1797	1,6465	1,3444	1,1042	0,8571
9	7,8434	7,3570	6,8763	6,3933	5,8988	5,3801	4,8165	4,1682	3,3251	2,7004	2,0879	1,7349	1,4501	1,1519
10	8,8124	8,2955	7,7832	7,2672	6,7372	6,1791	5,5701	4,8652	3,9403	3,2470	2,5582	2,1558	1,8274	1,4787
11	9,7831	9,2373	8,6952	8,1479	7,5841	6,9887	6,3364	5,5778	4,5748	3,8157	3,0535	2,6032	2,2321	1,8338
12	10,7553	10,1820	9,6115	9,0343	8,4384	7,8073	7,1138	6,3038	5,2260	4,4038	3,5706	3,0738	2,6612	2,2141
13	11,7288	11,1291	10,5315	9,9257	9,2991	8,6339	7,9008	7,0415	5,8919	5,0087	4,1069	3,5650	3,1118	2,6172
14	12,7034	12,0785	11,4548	10,8215	10,1653	9,4673	8,6963	7,7895	6,5706	5,6287	4,6604	4,0747	3,5820	3,0407
15	13,6790	13,0298	12,3809	11,7212	11,0365	10,3070	9,4993	8,5468	7,2609	6,2621	5,2294	4,6009	4,0697	3,4825
16	14,6555	13,9827	13,3096	12,6243	11,9122	11,1521	10,3090	9,3122	7,9616	6,9077	5,8122	5,1422	4,5734	3,9417
17	15,6328	14,9373	14,2406	13,5307	12,7919	12,0023	11,1249	10,0852	8,6718	7,5642	6,4077	5,6973	5,0916	4,4162
18	16,6108	15,8932	15,1738	14,4399	13,6753	12,8570	11,9462	10,8649	9,3904	8,2307	7,0149	6,2648	5,6234	4,9048
19	17,5894	16,8504	16,1059	15,3517	14,5620	13,7158	12,7727	11,6509	10,1170	8,9065	7,6327	6,8439	6,1673	5,4067
20	18,5687	17,8088	17,0458	16,2659	15,4518	14,5784	13,6039	12,4426	10,8508	9,5908	8,2604	7,4338	6,7228	5,9210
21	19,5485	18,7683	17,9843	17,1823	16,3444	15,4446	14,4393	13,2396	11,5913	10,2829	8,8972	8,0336	7,2889	6,4467
22	20,5288	19,7288	18,9243	18,1007	17,2396	16,3140	15,2787	14,0415	12,3380	10,9823	9,5425	8,6427	7,8648	6,9829
23	21,5095	20,6902	19,8657	19,0211	18,1373	17,1865	16,1219	14,8480	13,0905	11,6885	10,1957	9,2604	8,4503	7,5291
24	22,4908	21,6525	20,8084	19,9432	19,0373	18,0618	16,9686	15,6587	13,8484	12,4011	10,8563	9,8862	9,0441	8,0847
25	23,4724	22,6156	21,7524	20,8670	19,9393	18,9397	17,8184	16,4734	14,6114	13,1197	11,5240	10,5196	9,6462	8,6494
26	24,4544	23,5794	22,6975	21,7924	20,8434	19,8202	18,6714	17,2919	15,3792	13,8439	12,1982	11,1602	10,2561	9,2222
27	25,4367	24,5440	23,6437	22,7192	21,7494	20,7030	19,5272	18,1139	16,1514	14,5734	12,8785	11,8077	10,8733	9,8029
28	26,4195	25,5092	24,5909	23,6475	22,6572	21,5880	20,3857	18,9392	16,9279	15,3079	13,5647	12,4613	11,4973	10,3907
29	27,4025	26,4751	25,5391	24,5770	23,5666	22,4751	21,2468	19,7677	17,7084	16,0471	14,2564	13,1211	12,1278	10,9861

Nivel de significación: Si  $X^2$  calculado es  $\geq$  al  $X^2$  de la tabla la  $H_0$  esta es nula, pero si  $X^2$  calculado es  $\leq$  al  $X^2$  de la tabla  $H_1$  es nula.

Dado los resultados anteriores y lo mencionado anteriormente de la comprobación de  $X^2$  se **acepta** la hipótesis  $H_1$  ya automáticamente es **rechazada** la  $H_0$ , por medio de este método estadístico: Existe relación entre deporte practicado y el nivel económico del atleta del Programa Éxito del INDES 2017.



### 4.3.1 Coeficiente C de Pearson.

Dónde:  $X^2$ : 28.014

$$C = \frac{\sqrt{X^2}}{X^2 + N}$$

$$C = \frac{\sqrt{784.7}}{784.7 + 38}$$

$$C = \frac{\sqrt{784.7}}{822}$$

$$C = \sqrt{0.95}$$

$$C = \sqrt{0.97} \quad C = 0.97$$

**Coeficiente de correlación de Pearson es de 0.97, por lo TANTO** Existe relación **entre deporte practicado** y el **nivel económico del atleta** del Programa Éxito del INDES 2017. El cual se comprobó con el valor del coeficiente que se encuentra en la tabla de valores de correlación de pearson.

#### ***4.3.1.1 Tabla de valor de coeficiente de correlación de Pearson***

---

Valor del coeficiente	Magnitud de la asociación o correlación
<b>Menos de 0.25</b>	Baja
<b>De 0.25 a 0.45</b>	Media baja
<b>De 0.46 a 0.55</b>	Media
<b>De 0.56 a 0.75</b>	Media alta
<b>De 0.76 en adelante</b>	<b>Alta</b>

---

**Fuente: Elaboración propia**

## Capítulo V

### 5.0 Conclusiones y Recomendaciones

#### 5.1 Conclusiones

Debido al anterior, mostrado por método estadístico encontramos que la hipótesis H1 donde  $H_0$  se acepta puesto que, no existe influencia en cuanto al estrato social, en los hábitos alimenticios, de los atletas del programa éxito, dando así respuesta al objetivo general, determinar si la estratificación social del colectivo deportivo pertenecientes al programa éxito del Instituto Nacional de los Deportes, influye en sus hábitos alimenticios.

Del mismo modo se encontró, por medio del método estadístico, en la H2, y se encontró que existe relación con el nivel económico de los atletas con el deporte que practican, de este modo se responde los objetivos específicos, Relacionar si el deporte al que pertenecen los atletas pertenecientes al programa éxito del Instituto Nacional de los Deportes influye con su nivel económico.

#### 5.2 Recomendaciones

- Realizar una comisión y/o departamento enfocado a la nutrición deportiva dentro del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador para las federaciones y posteriormente con concentraciones del Programa Éxito, para que dicha comisión o departamento les brinde una atención y orientación adecuada para los atletas.
- Dar conocimiento y hacer conciencia a los padres, madres, y encargados que es la nutrición deportiva, en cuando a la obtención de alimentos.

- Crear conciencia en los atletas, a través de cursos prácticos-teóricos para que tenga el conocimiento idóneo para tener la certeza que poseen el conocimiento de los buenos hábitos alimenticios.



## 6.0 Anexos



### FORMATO PARA VALIDAR INSTRUMENTO

**Introducción:** El presente documento, muestra los ítems que, formulados por el equipo de investigación, para la recolección de información en el tema “Relación de los Hábitos Alimenticios, según la Estratificación Social en los atletas de las diferentes ramas deportivas pertenecientes al Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes de El Salvador 2017

**Objetivo:** Obtener la percepción de cada juez especialista, según su criterio para cada ítem y así validar del instrumento de la investigación.

ITEM	CRITERIOS DE EVALUACION										observaciones (si debe eliminarse o modificarse un ítem por favor indique)	
	Claridad en la redaccion		Coherencia Interna		Induccion a la respuesta		Lenguaje adecuado con el nivel del informante		Mide lo que pretende			
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
<b>Aspectos Generales</b>										si	no	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para responder el cuestionario												
los ítems permiten el logro del objetivo de la investigación												
los ítems están distribuidos en forma lógica y secuencial												
el número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativo su respuesta sugiera los ítems a añadir												
<b>validez</b>												
<b>Aplicable</b>					<b>No aplicable</b>							
<b>Aplicable atendiendo a las observaciones</b>												
validado por:												fecha :
Firma :												



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN**  
**EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN**

Guía de observación

El objetivo de esta guía, es recolectar información sobre los hábitos alimenticios del colectivo deportivo según la estratificación social de los atletas del programa éxito del instituto nacional de los deportes INDES.

Observador: Grupo de tesis

Lugar: Villa centroamericana

fecha: junio 21 hora: 4:00pm

Indicadores de Variables

Nº	CONDUCTAS OBSERVADAS	SI	NO
1	Presentan un acento diferente entre ellos mismos	SI	
2	En las concentraciones se observa que sus papas los llevan en transporte propio	SI	
3	Existe diferencia en la forma de vestir o ropa que utilizan	SI	
4	prevalece en sus zapatos diferencia de marcas conocidas y no conocidas	SI	
5	se observan grupos a la hora de convivencia de los difentes deportes	SI	
6	se obseva que tienen telefono celular ya sea sencillo o de alta gama	SI	
7	Realizan todos los tiempos de comida en la Villa centroamericana		no
8	Discriminan a atletas por su deporte	no	
9	identifica situaciones de diferencia de clases sociales	SI	
10	seleccionan el tipo juegos ala hora de convivencia o tiempos libres	SI	
11	hacen compran de alimentos fuera de la villa centroamerican	SI	
12	identifica los tipos de papas según su profesion o diferencia entre ellos	SI	



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

CUESTIONARIO

**Tema: Hábitos Alimenticios, según el Estrato Social en el colectivo de atletas del Programa Éxito del Instituto Nacional de los Deportes San Salvador 2017**

**Objetivo: Recolectar información para el estudio de la estratificación social de los atletas pertenecientes al programa éxito diferentes ramas deportivas del Instituto Nacional de los Deportes, influye en los hábitos alimenticios.**

Dirigida a: Los jóvenes atletas del programa éxito 2017

**Indicaciones: Lea detenidamente las preguntas que se presentan a continuación y marque con una “X” en la casilla o subraya el literal correspondiente según su criterio:**

**I. Generalidades**

1. Sexo      F       M       2. Peso Corporal \_\_\_\_\_ 3. Estatura \_\_\_\_\_

4. Edad

a) 11-12 Años      b) 13-14 años      c) 15-17 años      d) 18 o mas

5. Modalidad Deportiva a la que pertenece

a) Individual      b) Conjunto      c) Combate

**II. Estratificación social**

6. Grupo familiar

a) Padre      b) Madre      c) Ambos      d) otros

7. Grado de Estudio Actual

a) Segundo ciclo (4°-6°)      b) tercer ciclo (7°-9°)      c) Bachillerato      d) otro

8. Institución educativa a la que pertenecen

a) Colegio: \_\_\_\_\_ b) Escuela: \_\_\_\_\_

9. Nivel de estudio de los padres o familiar responsables Marque con una x en el cuadro

	Parvularia	1° a 9°	Bachillerato	Universitario, maestría, etc.	Ninguno
Padre					
Madre					
Responsable (abuel@, Ti@, etc.)					

correspondiente.

10. Número de personas que vive en tu casa

a) 2 a 3 personas      b) 4 a 6 personas      c) 6 a más personas

11. Tipo de vivienda en la reside actualmente

a) Vivienda propia      b) Vivienda en Alquiler      c) Vivienda en promesa de compra.

III. Hábitos alimenticios

12. Quien prepara los alimentos en casa frecuentemente.

a) Mamá      b) Abuela      c) Papá      d) sirvienta o niñera      otro: \_\_\_\_\_

13. Cuantas veces a la semana consumen comida rápida

a) Menos de 1      b) 1-3 veces      c) más de 4

14. Cuantas raciones de frutas come en el día

a) Cinco o más      b) 3-4 veces      c) 2 o menos      d) Nada

15. ¿Cuántas raciones de verdura come al día?

a) Cinco o más      b) 3-4 veces      c) 2 o menos      d) Nada

16. ¿Cuántos vasos de refresco artificiales bebe al día (ejemplo: ¿te helados, gaseosas, bebidas energizantes) como PROMEDIO?

- a) Menos de uno      b) 1-2      c) 3 o más      d) Nada

17. ¿Cuántas veces por semana come legumbres, pollo o pescado?

- A) 1-2 veces      b) 3 o más      c) menos de 1 vez      d) Nunca

18. ¿Cuántas veces por semana come snack, como papas o galletas?

- a) 1 vez o menos      b) 2-3 veces      c) 4 o más veces      d) Nunca

19. ¿Cuántas veces por semana come postres dulces o pan de dulce?

- a) 1 vez o menos      b) 2-3 veces      c) 4 o más veces      d) Nunca

20. ¿Cómo organizas o realizas, tu tiempo de comida en el día cuando debes cumplir con tu entreno? Comes

- a) 2 horas antes      b) horas después      c) durante el tiempo de entreno

21. ¿Tomas algún suplemento?

- a) NO      b) vitaminas      c) otro tipo: \_\_\_\_\_

22. ¿cuántos tiempos de comida consideras que respetas según tu criterio?

- a) 1 vez en el día      b) 2-3 veces al día      c) 4 o más veces

23. ¿Cuáles es el tipo de alimentos que tu preferencia? Marca con una X los de tu preferencia

Pizza	
Hamburguesa	
Pollo	
Carne	
Pescado	
Frutas	
Verduras	
Otros escríbelos:	

#### IV. Entrenamiento deportivo

24. ¿cuántas veces por semana entrena?

- a) 1 vez a la semana    b) 2-3 veces    c) 4 o más veces    d) Nunca

25. ¿Cuántos vasos de agua al día consumes?

- a) 1 o 2 vasos    b) 3-6 vasos    c) 7-8 a mas

26. ¿Consideras tener una práctica de buenos hábitos alimenticios?

Escribe Porque no importando el literal que elija:

---

---

- A) Buena    b) Muy buena    c) Mala    D) Muy Mala

**“MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACION”**



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EDUCACIÓN  
FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.

### GUIA DE ENTREVISTA

**Aplicada a los hábitos alimenticios según la estratificación social**

**Objetivo:** obtener información sobre la aplicación de los hábitos alimenticios, en los jóvenes atletas salvadoreños en general y los pertenecientes al programa éxito con el fin de obtener su punto de vista como especialista, enriquecer los resultados de esta investigación y que tanto influye la estratificación social de cada uno de ellos.

**Indicaciones:** Responda con seriedad y objetividad a las preguntas que se planteas en el contenido de esta entrevista, de ello depende la validez de los resultados de esta investigación

**Fecha:** \_\_\_\_\_ **Hora:** \_\_\_\_\_

**Entrevistador:** \_\_\_\_\_

### PARTE I

#### Datos generales:

1. Edad del Entrevistado: \_\_\_\_\_ años.
2. Título: \_\_\_\_\_
3. Nombre y Dirección del lugar donde está el entrevistado \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Firma o sello \_\_\_\_\_

## **PARTE II**

### **Contenido**

1. ¿Enumera hábitos alimenticios que considera que los chicos practican hoy en día y de donde los adquieren?
2. ¿Según su punto de vista que alimentos consumen los jóvenes atletas?
3. ¿Qué opina de los atletas pre-adolescentes y adolescentes sobre la práctica de hábitos alimenticios?
4. ¿considera que la cultura permite la facilidad de los buenos hábitos alimenticios? Si o no porque
5. ¿Cuál sería su recomendación para los padres o encargados de estos atletas que se perfilan a futuro como representantes de nuestro país?
6. ¿Según su experiencia como se podría ayudar a los atletas a corregir y aportar para tener buenos hábitos alimenticios o influir en una corrección de ellos?
7. ¿Qué factores influyen en la práctica de buenos hábitos alimenticios según su perspectiva (ejemplo físico, visuales, personas etc.)?
8. ¿Considera que el estrato social influye en los hábitos alimenticios de los jóvenes atletas?
9. ¿Desde su punto de vista el tener un estrato social medio o alto le garantiza tener buenos hábitos alimenticios a los atletas? Si o no porque
10. ¿El número familiar influye para obtener los medios o recursos físicos para la práctica de hábitos alimenticios o nivel de estudio de los padres?
11. ¿Para finalizar de su breve opinión referente a la temática de investigación aportando ideas que considere que se deberían tomar en cuenta?

Muchas gracias por su colaboración





**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**ENTREVISTAS DE LOS ESPECIALISTA**

**SUJETO 1**

1. Que todavía a esta edad, en el proyecto éxito todavía no tienen buenos hábitos
2. alimenticios. Chucherías y comida chatarra escucho que ingieren claro es
3. eventualmente no es siempre. Mira yo realmente esa parte la desconocería lo que
4. yo puedo ver es que cuando comen acá algunos no les gusta la comida, sería
5. quizá la mayoría a veces siempre piden mejor, así como pizza, hamburguesa,
6. pupusas y otras cosas la comida que les dan acá es buena pero siempre tienden a
7. renegar por esa situación entonces para mí el hábito podría decirse que son o
8. pueden ser regulares algunos si confiesan tener una buena alimentación. Si, si
9. tus papas te dan una buena educación que debes de ingerir ellos lo van hacer,
10. claro de vez en cuando van a salir con comida con la que no es el adecuado pero

11. eventualmente como te decía ahora, como comen los de escasos recursos por así
12. 12.decirlo o gente que la mayoría de situación socio económica dentro del mismo
13. 13programa éxito van a comer lo que haya y lo que ajuste económicamente
14. 14 hablando en el hogar. Mira lo que yo les recomendaría es que se informen con
15. 15el nutricionista o la nutricionista deportiva para que se les dé una orientación
16. aunque también si ya se tiene establecido quienes son los padres de aquellos
17. deportistas que van a dar resultados a futuro aquí la acción sería que el
18. nutricionista o la nutricionista llamara a esos padres y dieran las orientaciones
19. correspondientes para educar a sus hijos en alimentación Mira yo creo que si
20. conocen muy bien que es lo que va a darles una alimentación balanceada o una
21. alimentación lo suficientemente nutritiva saber muy bien el gasto que ellos
22. tienen dentro del entreno y como esa alimentación va hacerles recuperar esa
23. energía que han gastado, si ese niño o esa niña sabe muy bien que debe
24. consumir y como esa alimentación va a darle más energía creo que va ser

25. consciente de su propia preparación, aunque esto no quita que, a su misma edad, a
26. esas edades no piensen también en comida chatarra y chucherías. En la mayor
27. parte si, lo cual no quiere decir que esto sea mecánico, vaya porque alguien de...
28. algunos atletas de bajo nivel económico puedan comen bien, y de igual manera
29. alguien de un estrato económico alto puede comer chucherías o comida basura
30. chatarra En parte sí, pero no garantiza que sea la norma por el hecho de que los
31. padres puedan tener las facilidades, pero si los cipotes no quieren comer debes
32. de saber que a veces hay comida, pero ellos se abocan a otro tipo de alimentación
33. que no es lo que está en la casa o lo que hay en la casa. Aquí lo que yo creo es
34. como la familia, para mí que quizá es la gran mayor parte que es lo que la
35. familia consume, si consumen un buen menú donde no lleve tanta grasa o que
36. lleve una alimentación con los nutrientes que si te recomienda para esas edades
37. sí lo va saber aprovechar entonces eso puede ser una, la imitación de lo que ve
38. en el hogar, pero también puede estar influida por lo que comen sus demás
39. compañeros o compañeras ya sea en el deporte que practican, o los medios de

40. comunicación si de hecho porque nuestros cipotes lamentablemente se están
41. dejándose guiar por lo que dicen los medios de comunicación. En la mayor parte
42. sí porque si son tantos hijos en la familia vas a tener, y tu capacidad monetaria
43. no es la adecuada vas a poderles dar una alimentación lo suficientemente
44. nutritiva y que tiene que invertir tienes que invertir en jamón de pavo tienes que
45. invertir en pan integral en yogurt fruta y cada cosa que el niño o niña le aporte el
46. valor energético de esa alimentación ósea si va influir si son cinco y tres de ellos
47. son atletas algunos no van a querer, los otros dos que no sean atletas no van a
48. querer lo de los otros. Esto lo tendrían que haber hecho a un nutricionista, aquí
49. serian patrones de comportamiento y yo realmente te he dado las respuestas en
50. base al trabajo multidisciplinario que tengo con la nutricionista de lo contrario
51. yo andaría perdido, pero si la verdad que se necesita trabajar en educar para que
52. el deportista se disciplina en su alimentación y esta como le va servir tanto en su
53. organismo como fisiológicamente para alcanzar buenos resultados.



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR  
FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES  
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

ENTREVISTAS DE LOS ESPECIALISTA

SUEJETO 2

1. Que por ser niños jóvenes no cuidan muy bien de sus hábitos alimenticios tienden a
2. descuidar que es de lo que comen si es bueno o malo, tanto así que en vez de poder ingerir
3. unos litros de agua prefieren tomar gaseosa. Hasta donde yo tengo conocimiento muchos
4. atletas no cuidan a la perfección sus hábitos de alimentación por la tanto suelen consumir
5. lo que son las pupusas, la pizza, las hamburguesas entre otras comidas chatarras,
6. Yo pienso que actualmente los niños no tienen muy buenos hábitos alimenticios debido a
7. tanta <b>influencia</b> en el medio social en el que se vive por lo tanto tiende a caer y
8. consumir productos nada naturales ni productivos para su salud Si, si los padres o el
9. medio donde el atleta se mueva tienen buenos o buenas costumbres de alimentación es
10. más que obvio que el niño por imitación, conciencia o conocimiento adquiera estas

<b>11.</b> buenas costumbres de alimentación dado que en muchos casos esto es por conocimiento y
<b>12.</b> saber que es lo mejor para su cuerpo y salud Que desde pequeños los orienten los inciten a
<b>13.</b> tener buenos hábitos alimenticios ya que gracias a esto se podrían tener buenos muy
<b>14.</b> buenos resultados para su salud y condición física de cada uno, ya que es en casa donde se
<b>15.</b> empieza la formación de estos hábitos y así los niños aprenderán a cuidar de su menú
<b>16.</b> sano Yo pienso que dándoles charlas informativas de los beneficios que trae tener una
<b>17.</b> buena alimentación y el hecho de practicar hábitos alimenticios saludables No tanto así
<b>18.</b> porque en realidad esto lo podríamos ver como algo de conciencia personal, que es lo
<b>19.</b> bueno para mí que debo consumir o cosas así, más embargo el tener o moverse en un
<b>20.</b> ambiente social donde se junta con niños de su misma edad que les importa poco comer
<b>21.</b> bien o no puede caer a la práctica no correcta de una buena alimentación Si en parte si
<b>22.</b> porque digámoslo así para alguien de escasos recursos podría ser más complicado y
<b>23.</b> precario conseguir alimentos para una buena alimentación que
<b>24.</b> para alguien de estrato alto, lo cual no garantiza que el de escasos recursos con poquito
<b>25.</b> pueda tener un menú o una dieta balanceada a que el de estrato social alto pueda consumir

<b>26.</b> no alimentos ricos en vitaminas sino solo comida chatarra Para mi uno de los factores
<b>27.</b> quizá más predominantes actualmente son las redes sociales o medios de comunicación
<b>28.</b> donde en su mayoría hacen anuncios publicitarios donde te ofrecen las cantidades
<b>29.</b> enormes de comida chatarra y debido a que hay demasiada competencia cada quien ofrece
<b>30.</b> sus productos a precios accesibles los cuales muchos de los niños pueden llegar a pagar en
<b>31.</b> cualquier momento Si influye debido a que si son un numero amplio de miembros en la
<b>32.</b> familia y tener un atleta en esa influye implica tener mayores gastos solo para el atleta
<b>33.</b> debido a que tendría o más bien se debería optar porque toda la familia consuma lo
<b>34.</b> mismo para no estar preparando a parte solo lo del atleta, pero igual quierase o no eso
<b>35.</b> implicaría grandes gastos y si no se tienen los recursos pues no se tendría una buena
<b>36.</b> práctica de estos hábitos Es algo muy bueno conocer este tipo de temas más para tomar
<b>37.</b> ciertas consideraciones de lo que los atletas consumen y además de conocer ayuda a
<b>38.</b> mejorar en las futuras generaciones este tipo de conocimientos



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN

EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**ENTREVISTAS DE LOS ESPECIALISTA**

**SUJETO 3**

1. Que hace falta trabajar más porque hemos dado nada más charlas y con el apoyo de
2. los compañeros del ministerio de salud, pero hace falta un poquito más y que también
3. tenemos que reforzarlo con presupuesto nosotros, porque queremos enseñarles a que
4. tengan buena dieta y a veces en la villa no se sirve una buena dieta.
5. Ah lo extra que ellos compran, pizza, algunos llevan subway que son unos
6. sándwiches, hamburguesas, de allí palomitas de maíz,
7. churros, pan dulce, bebidas carbonatadas.
8. Hábitos, lo único que les ha logrado desarrollar que independientemente de su
9. deporte ya saben que es el grupo de alimentos que deben consumir, ya también antes
10. del entrenamiento y posterior de entrenamiento ya están preocupados
11. por reponer esa reserva, entonteces esas cosas son las que se han logrado.
12. No porque la comida salvadoreña toda es frita, si no es típico, todo lo típico es



13. carbohidrato y frito, y si no es típico es comida rápida a los que están
14. acostumbrados, cuando salen con sus papás van a los centros comerciales todo es
15. comida chatarra entonces, es difícil Creo que lo primero a lo que debemos buscar a los
16. papás, son los elaboran los alimentos a los niños, porque una cosa es lo que el niño
17. quiera comer y otra lo que deba comer para entrenar, los entrenadores porque den
18. exigirles a los padres una buena alimentación, pero los papás.
19. Creo que, utilizando uno de los principios del entrenamiento que es el: la conciencia
20. de la actividad, este ellos tienen que estar conscientes de lo que necesitan
21. alimentarse para su rendimiento, entonces en la formación o en las charlas, que les
22. damos deben ir orientadas a eso, y este no solo quedarnos en la charla sino hacer la
23. práctica que también no lo estamos haciendo en el proyecto, enseñarle llevarlo al
24. nutricionista, he decirle esto es lo que vas a comer, pero también hacerlo práctico Y ya
25. erradicarles un poquito o controlarle mejor el tema de los alimentos fuera de la
26. concentración.
27. Si, quizás en algún, este, algunos tipos de alimentos porque puede ser que el
28. entrenador le esté pidiendo que coma, bastante proteína verdad y no tiene dinero
29. para comprar la carne entonces, se buscan a veces algunas vías, pero tampoco ósea,
30. por ejemplo, se busca, proteína vegetal, soya y todo eso, pero la final no es la misma
31. calidad de la ingesta del otro tipo de proteínas, entonces si tiene que ver,
32. por eso el estímulo que se les da a los niños, económico lo deberían orientar a eso,
33. ¡deberían! sabemos que no todos van hacia eso, son uno de los rubros que siempre

34. hemos peleado, que, de hecho, esta en el instructivo de estímulos deportivos, es la
35. utilización del estímulo para la compra de alimentos, pero para el atleta, no para la
36. familia, ese el problema porque si puede ser que estén comprando la carne, pero la
37. carne para cinco y no para uno, entonces ya ingesta baja.
38. No, creo que no porque que puede tener mucho dinero, pero no tiene buenos hábitos
39. alimenticios va seguir comiendo comida chatarra, y que no tenga dinero puede
40. también este, puede estar consciente de lo que debería comer, es decir que si,
41. digamos que un atleta de resistencia, sabe que debe ingerir muchos carbohidratos y
42. no necesariamente puede ser un carbohidrato caro o barato, aquí en el país es arroz
43. frijoles, lo más accesible creo que solo con la proteína es el problema.
44. Creo que cuando ellos logren entender la importancia en cuanto al rendimiento
45. deportivo, que ver la alimentación un factor más, para sumar a su rendimiento,
46. porque ya se nos dado las situaciones que, por desconocimientos ingieren productos
47. que este, están afectando, y en competencias internacionales hemos tenido
48. problemas graves ya en categorías mayores porque no les han enseñado en
49. juveniles mucho menos en infantiles, entonces si tiene mucho que ver. Si, si lo
50. vemos, así como que compra dos libras de carne para cinco, no es lo mismo que
51. para dos va, lo vemos allí en la ingesta si, si lo vemos, así como que compra dos
52. libras de carne para cinco, no es lo mismo que para dos va, lo vemos allí en la
53. ingesta. Si, bastante, porque si vamos a capacitar a los papás, también depende del
54. grado que tengan ellos de, o la comprensión que tengan que lo da un, el grado

55. académico, puede de ser que lleguen personas de, que hayan llegado a primero o
56. segundo grado, por más que le expliquemos el tema de alimentación no va a poder
57. entender. Entonces si tiene que ver No, yo creo que si tiene la importancia la
58. investigación, pero, no solo se puede dejar en el proyecto éxito, porque creo que
59. solo es una muestra de lo que en realidad está pasando en todo los que,
60. federaciones, y 10 asociaciones que creo que allí ya, parámetros que ustedes pueden
61. establecer, que allí que se repiten en todo y a que al final no sería del programa
62. éxito sino de todo del deporte nacional que tiene que ver con todos los problemas
63. que se tiene con el tema de la alimentación y esto tiene que ver con la falta de
64. 60nutricionistas deportivos que hay en el país, y la producción de nutricionistas que
65. hay en el país quizás es baste alta, pero no se dedican el tema deportivo, y entonces
66. eso también lleva un trasfondo, si lo que pasa es que, si usted va al seguro, lleva un
67. atleta que tiene bastante masa corporal verdad, allí le dicen según las tablas que
68. utilizan los nutricionistas del seguro social o del sistema público de salud, le dicen
69. esta obeso y solo se van al índice de masa corporal, en cambio sí lo ve una
70. nutricionista deportiva va ver ósea, que el peso que tiene es de musculo, masa
71. magra y todo lo demás, que lo necesita para el deporte, entonces siempre hay ese
72. problema, porque cuando nos tocaba ir a consulta a otro lado nos decían que estaba obeso.



**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD EN  
EDUCACIÓN FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

**ENTREVISTAS DE LOS ESPECIALISTA**

**SUJETO 4**

1. Primeramente, agradecerles por él, darnos la oportunidad de dar nuestro punto de vista,
2. Bueno por lo observado digamos en lo que es exactamente en el programa éxito y
3. el poco digamos, tiempo que nosotros los observamos, eh durante los concentramos, es
4. prácticamente una, vida alimenticia chatarra, prácticamente porque no, no es como que lleve su
5. alimento, de llevar fruta, o son muy pocos, pongamos ejemplo a veces, inclusive influye mucho
6. la parte de los padres, porque los padres incluso les llevaban comida a ellos y lo que era, era una
7. hamburguesa, pizza, ósea no era algo saludable, no es como decir vamos a llevar los
8. compartimientos con frutas, verduras o de pronto una bebida que también los puedan hidratar a

9. ellos, ya se, dígame no soda, entonces jugos naturales, como, que no, no había ese tipo de cultura,
10. entonces se empieza, empezando por la casa. Y aparte que se había vuelto el hábito de comprar
11. siempre, era como una manía durante los tiempos de relax o dónde no se estaba entrenado no
12. había alguna actividad comprar churros, fruta pero con aguaste y todo lo demás verdad ósea, lo
13. típico de nuestra cultura salvadoreña también y todo el tipo de chucherías también, chocolates, dulces, entonces ese era el hábitos ellos por lo menos en el programa frecuentaban. Eh para
14. empezar, bueno! como la pregunta quizás, como es bastante, podemos quizás denominar en dos
15. partes tanto como hábitos positivos, como negativos verdad; los positivos requerirían el hecho de
16. que ellos mantengan una, más que dieta saludable... una alimentación saludable, por ejemplo
17. podemos mencionar el alimento de vegetales de frutas, eh de meriendas, ya sea se de galletas, ya
18. si son más que todo nutritivas y versus lo que son churros, chucherías, eh comida rápida, que
19. influye mucho en nuestra sociedad verdad, serian como los dos ámbitos más que todo a

20. mencionar porque no tenemos quizás, eh hay una combinación de los dos, en nuestro país como
21. que no hay, no hay mucho, eh ese sentido de que, una persona tenga solo buenos hábitos, en este
22. caso los chicos, tengan solo hábitos buenos o hábitos malos alimenticios, ósea pueden practicar los dos. He... aparte de que tal vez sea de una educación familiar, creo que también influye lo
23. que es el, programa cultural, ósea estamos, digamos aunque no estamos tanto como estados
24. unidos de que tiene una estrategia de márketing sumamente fuerte, donde bombardean mucho lo
25. que es la comida rápida, sin embargo nosotros podemos mencionar de las pupusas, ósea no es una
26. comida muy saludable pero tampoco es una comida he tan, tan. He bueno si, consideramos que
27. nuestra cultura, basándonos en nuestra cultura, he si facilita, pero en esta caso más bien, creo que
28. para nuestra cultura salvadoreña he, no ayuda en mucho, primero porque en casa se educa que
29. tener una dieta o unos buenos hábitos alimenticios, ósea dieta es igual a dejar de comer y es un

30. error ósea y más el alto rendimiento, o en el atleta que quiere, digamos si nosotros desde el
31. preadolescente no se le enseña cómo él debe manejar su alimentación no en base, porque la dieta
32. no es dejar de comer, es tener un hábito alimenticio que le permita desarrollarse en un futuro para
33. ver que el entrenamiento sirva en equilibrio con el entrenamiento entonces desde allí sí, facilita si
34. nuestra cultura fuese un poco más amplia o más detallada en el sentido de que, los chicos
35. supieran de que hacer dieta, más bien los padres, porque en este caso van a depender mucho de
36. los papá ósea no va ser un niño de 13 a 14 años ah me voy a ir a comprar he los alimentos que
37. necesito como algunos su, alimentos son bastantes caros, porque requiere también de lo nutritivo
38. para el cuerpo ósea, la mayoría de las cosas nutritivas tienden a ser un poco caras, entonces si
39. facilita pero a la vez, para nuestra cultura he, en lugar de facilitar, creo que no lo hace, porque no
40. tenemos primero una cultura deportiva, y sin una cultura deportiva tampoco tendríamos una de

41. buenos hábitos alimenticios Creo que para primera instancia, hee, que adquieran el conocimiento
42. necesario de que es realmente es tener una habito alimenticio, ya que si ellos desean que sus hijos
43. continúen en el deporte, tienen que empaparse también de los conocimientos de lo que requiere
44. verdad, como lo vimos antes, los padres deben estar certeramente conocedores de que es lo que
45. le puede ayudarle a mi hijo, y cuáles serían los daños también que puedo causar sí yo le brindo
46. una mala alimentación, dígame posiblemente también allí entramos a otros temas que más
47. adelante se auto tomaran, como la cultura he, educación, o también el nivel económico que tenga
48. el padre, sin embargo, el conocimiento se puede adquirir, si necesidad de que se tener o no el
49. dinero necesario, simplemente es saber con lo que tengo qué es lo que tengo, como yo puedo
50. ayudar a mi hijo, aportarle que yo puede desarrollarle su deporte de una manera eficaz. Si influir
51. podría hee, en un alto digamos, porcentaje hablando de un 85% porque el requerido en tener unos



52. bueno hábitos alimenticios, también requiere de mucha inversión, y porque le llame gasto, porque
53. si le llamamos gasto significaría una perdida, al contrario se le está creando al niño tener un
54. hábito para toda la vida, solo su vida deportiva, entonces el estrato social sí, es una ah medio alto
55. si van a tener un poquito más de posibilidades , van poder comprar ciertos alimentos que puedan
56. aportar a la nutrición del niño ahora posiblemente, ósea digamos, que posiblemente ósea
57. digamos, no tengan la cantidad necesaria o el estrato bastante alto o medio alto, puede tener una,
58. una vida o un hábito quizás si, a veces se requiere de movernos con los que tenemos ósea, con lo
59. que tenemos, por eso es a que hago mucho énfasis, en lo anterior de tener el conocimiento, de
60. saber cuáles son los nutrientes que necesito, o que me hijo necesita para que esa energía, la pueda
61. proveer a través de la alimentación, si yo no tengo para comprar vitaminas caras o inyecciones,
62. etc. Entonces ver la manera, que se yo, ok si no tengo frijoles blancos, le puedo dar frijoles
63. negros, pero hacerlos diferentes, ósea como la forma de creatividad, entonces allí hay un

64. porcentaje que si obviamente va a influir pero no es del todo, digamos si yo tengo o soy de baja o
65. de media baja no puedo hacer las cosas, he no creo que eso influenciaría mucho pero, obviamente
66. he siempre hay alto índice que el porcentaje de 85% de las personas que tengan un estrato social
67. un poco más alto. Si lo quizás abonaría en esa, es que por ejemplo lo que aporta mucho en esta
68. parte de tener estrato social alto, que posiblemente no lo comente en el anterior es que su, la
69. digamos prolongación de su desarrollo puede ser más sostenible, ósea el chico puede tener una
70. vida durante mas en el desarrollo de su deporte porque tiene la facilidad de desarrollarse más,
71. ósea por eso mencionaba no es que sea más un obstáculo o un, si no tengo para darle a mi hijo no
72. le voy a dar no puede ser deportista, no puedo crearle hábitos alimenticios no necesariamente,
73. pero cuando hablamos de deporte puede que durar un corto tiempo, porque va llegar a un
74. momento también, este he conforme el niño vaya creciendo, las necesidades, que él va necesitar

75. en su entrenamiento van hacer un poco más fuertes, entonces si puede influir mucho que como
76. puede ser el 85% o 90% casi he si influye el estrato social, he sin embargo si las estrategias y la
77. creatividad puede ir de la mano también Creo que, tendrían que ser primero, ahh, como quizás
78. auditivos primero, para que ellos adquieran el conocimiento ósea, que alguien los oriente más
79. bien para que ellos sepan realmente que es lo que deben hacer, como ellos deben alimentarse
80. obviamente uno visual que también haya una persona que vean ejemplo, para ellos puedan seguir
81. esos hábitos verdad, ósea es una forma digamos de ellos puedan he influir en la práctica de un
82. niño porque, si por ejemplo los niños en las escuelas, los niños siempre y más en esta edad van a
83. absorber todo lo que ven, ya dígame moda, si es la moda es, es hacer dieta ellos van hacer dieta,
84. entonces creo una parte es lo que escuchan y ellos lo van hacer y entonces lo que escuchan otra lo
85. que ven, la parte visual, y no necesariamente, no todo el que practique un deporte, que sea en

86. salud, saludablemente este bien que también es otro error y creo que la parte auditiva y parte
87. visual también de como una persona puede influir, he digamos si tenemos un atleta de alto
88. rendimiento que esa persona que ya está en alto rendimiento vean las cosas como es, se ha
89. desarrollado que lleva a la par una vida alimenticia porque todos dicen bueno el deportista tiene
90. que hacer dieta, que no sé qué, y para ser deportista mejor no, entonces eso. Pues si nos basamos,
91. si nos basamos en la pregunta quizás la 3 o la 4 donde hablábamos de cultura, he partamos que he
92. las familias en el salvador tienden a ser grandes, también de la zona que venga, si vamos del
93. oriente las familias siempre te andan de 6, 10, 8, tal vez hoy últimamente ha reducido, pero tal
94. vez por delincuencia, sin embargo no ha sido tanta la disminución, sin embargo tenemos cantidad
95. de población e ciertos municipios entonces, si influye hasta cierto punto porque por ejemplo ya
96. no es lo mismo darle de comer a 2 que darle de comer a 10 ósea, ya tengo que dividir la torta en
97. muchas partes entonces, ahora que eso no he influye en el hábito, porque una cosa es crear al

98. habito al niño, ósea yo le puedo enseñar a él porque el hábito lo va crear para toda su vida, la
99. practica ósea el hábito lo va hacer a la práctica entonces, no solamente le voy a enseñar al niño en
100. este momento, sino que ese niño cuando crezca va a tener ese hábito de tener una alimentación
101. saludable ase, posiblemente cuando estuvo con su familia comía poquito verdad porque teníamos
102. que partir en 10 la torta, pero cuando va creciendo a medida va creciendo, tanto en la físico como
103. en lo personal, económico pues pues su digamos que su canasta va ir aumentando porque sus
104. ingresos van a ser mayores ya hablando en un futuro verdad, pero que importante es en esta edad
105. sus padres o sus familiares les enseñaron a tener buenos hábitos aun con poco, entonces ese niño
106. cuando ya sea grande va a tener el hábito sin necesidad de que tenga, en ese momento no tenia y
107. ahora si tiene la posibilidad de comer quizás mucho mejor que en ese momento pero el hábito ya
108. fue creado, entonces creo que es importante que aun la cantidad de familia el padre siempre le

109.	enseñe el buen hábito a pesar del número de familia, a su hijo en este caso más si es deportista,
110.	que él debe alimentarse de una forma correcta, no es dejar de comer ni comer poquito, sino la
111.	cantidad necesaria, la alimentación necesaria ósea,. En nuestro país si influye mucho, bastante
112.	creo yo, más que todo por el conocimiento, normalmente los papas no van comprender mucho,
113.	para ellos es que, que coma más, que coma más, porque en mi caso cuando, en esa edad, mi
114.	mama solo pensaba en darme más comida y más comida y entre más comida mucho mejor,
115.	porque ella hacer ejercicio, tiene que botar las calorías y no es tanto que comer a bastamente ni
116.	dejar de comer, entonces el nivel de estudio si puede influir en esa medida porque hay papas que
117.	pueden ser un poco serrados en ese temas, yo educo a mi hijo como yo quiera y como me han
118.	enseñado y a bruscamente, entonces si puede influenciar, sin embargo a un cierta cantidad de
119.	personas que están abiertas al aprendizaje donde se les puede, digamos nosotros las personas que

120.	ya tiene más he profesionalismo por decirlo así o tienen mayor educación en esos temas
121.	explicarles de manera factible, que puedan comprender que es el hábito alimenticio y se vende
122.	como el hábito alimenticio y no como que el deportista tiene que tener dieta, dieta y dieta, se nos
123.	prohíben ciertas cosas pero, es por un bien mayor y no es que se van a comer nunca verdad, hay
124.	tiempos donde se deben saber que alimentarse, si influye la verdad que si influye, el nivel de
125.	estudios a media que se tengan más conocimientos en el tema se puede menguar, un poco esa
126.	parte, de lo que es, que no es, ose quitar el mito, de que dieta no es lo mismo que tener un hábito
127.	alimenticio igual erróneamente, tenemos atletas en alto rendimiento que aún no conocen, ni
128.	utilizan ese término porque inclusive ósea, tenemos pocos atletas de alto rendimiento que nos
129.	representan, pero un esos pocos, tienen poco conocimiento valga la redundancia, conocimiento
130.	de cómo llevar una dieta, nunca se les enseñó esa parte creo que la investigación que ustedes han

131.	realizado no solo va aportar a que se habrá una digamos una inquietud en aquellos que dicen,
132.	bueno y yo entonces, será o no será, verdad ósea, en aquellos que conocen como en los que no
133.	conocen, que sepan primordialmente en este caso porque se está hablando de niños, que no son
134.	auto he no se sostienen y el mercado debe ser dirigido a los padres, y no a los chicos a los padres
135.	a los maestros que diariamente se encuentran con ellos, sin embargo educar, al niño
136.	obviamente, si logramos que ese niño en esta etapa él pueda absorber, la información correcta, la
137.	cosa que es el hábito alimenticio, yo como niño que estoy en una tienda, voy a decidir mejor
138.	compro fruta en lugar de un churro, ya es algo se va enseñando, con una cultura y con una
139.	educación, porque empieza con la educación también de los padres como del entrenador, que le
140.	diga, come sino te voy a poner más ejercicio, que tampoco se trata de eso, también a esa edad los
141.	niños, están susceptibles, que prefieren entre más le digan no, es un si para ellos entonces vas lo



142.	van a querer buscar como esa estrategia de enseñarles a ellos y de hacerles entender, la
143.	importancia de que si ellos quieren llegar a un alto rendimiento eso debe ser parte de su vida,
144.	pero si priorizar en lo personal creo que enfatizarnos, bastante en lo padres y los entrenadores que
145.	son las personas que más cercanas y que pueden influir en ellos positivamente verdad, dando les
146.	el conocimiento necesario que es lo es tener un hábito alimenticio, y no una dieta como muy
147.	comúnmente en la cultura salvadoreña se tiene, o a nivel centroamericano, que casi no se tiene
148.	mucho conocimiento, entonces eso creería yo que, eso ya un punto importante a considerar en él
149.	estudia de la temática, y creo que sería mi opinión.



## 7.0Bibliografia

Anomimo. (s.f.). bibliotecavirtual. Obtenido de bibliotecavirtual:

<http://bibliotecavirtual.clacso.org.ar/ar/libros/coedicion/faletto/3.1.pdf>

baray, h. l. (2006). introduccion a la metodologia de investigacion . En h. l. baray.

Carlod, S. L. (2002). Estratificacion social y Trayectorias academicas . España: Printed spain.

CIFUENTES, D. M. (junio de 2011). Determinantes sociales de la alimentación y percepción de

alimentación saludable en familias de estratos . Obtenido de trabajo de grado:

<http://www.javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis706.pdf>

david, g. g. (octubre de 2012). universidad abierta iberoamerica . obtenido de

<file:///c:/users/jrn%20jose/documents/downloads/tc111865.pdf>

DÍAZ, L. Y. (2010). Obtenido de [www.bdigitaunall.edu.co/3806/1/539351.2011.pdf](http://www.bdigitaunall.edu.co/3806/1/539351.2011.pdf)

gilbert, c. j. (1997). Introduccion a la sociologia. chile: LOM ediciones.

Hernán collazos garcía, h. (2006). tesis pdf. Obtenido de

[http://www.emagister.com/uploads\\_courses/Comunidad\\_Emagister\\_59486\\_investigacion  
final.pdf](http://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_59486_investigacion_final.pdf)

Instituto Nacional del Consumo. (2008). Habitos alimentarios saludables . España: cecu .

m.abrams, j. e. (1968). Estratificacion Social . En J. Jackson. barcelona : ediciones peninsula.

MINED. (18 de diciembre de 2015). Obtenido de Gobierno de El Salvador:  
<https://www.mined.gob.sv/index.php/programas-sociales/item/7913-sub-programa-vaso-de-leche>

Montignac, M. (2004-2017). Sitio oficial del Método Montignac. Obtenido de  
<http://www.montignac.com/es/historia-de-la-alimentacion-del-ser-humano/>

OMS . (2012-2015). Estrategia de cooperacion con el pais . El salvador.

Parra, L. (1982). elementos para una teoria formal de sistema social. En p. l. f, elementos para una teoria formal de sistema social (pág. 243). Madrid: complutence.

Rosa, M. R. (2000). Elementos de Nutricion Humana. San Jose Costa Rica: Universidad Estatal a Distancia.

Seberes, F. E. (2013). La teoria economica de Marx. En F. E. Seberes. España: comite federal secretaria de formacion.