



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN PEDAGÓGICA Y  
TITULACIÓN**

**Alimentación Saludable**

**MODALIDAD DE OBTENCIÓN DEL GRADO -TRABAJO  
DE INVESTIGACIÓN**

**AUTOR:**

Oscar Antonio Olortegui Paredes

**ASESOR:**

Mgr. Chavez Taipe, Ysabel Victoria

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

**LIMA, PERÚ**

**2017**

Enseñar a comer es enseñar a crecer

En primer lugar a toda mi familia que con su apoyo he logrado muchas cosas, mi novia que siempre me acompaña y alienta en todo momento.

Agradecimiento a mi asesora de tesis  
Mgtr. Chavez Taipe, Ysabel Victoria, a  
mis compañeros de aula que me  
acompañaron en este reto.

## Resumen

La Alimentación saludable tiene como requisito principal el balance de nuestros alimentos para una buena adsorción de nutrientes, minerales y vitamina.

Una mala alimentación puede ocasionar diversos tipos de trastornos alimenticios como la obesidad, desnutrición donde la persona puede poner en riesgo su vida llegando a contantes paros cardiacos o desmayos por falta de componentes vitales para la salud.

Toda alimentación saludable tiene como aliado al deporte como un balance para una vida sana y confortable para un bienestar personal.

## Índice

	Pág.
Epígrafe	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Introducción	v
<b>Capítulo I</b>	
<b>1. Alimentación Saludable</b>	
1.1 Concepto .....	10
1.2 La alimentación y el crecimiento fisiológico .....	11
<b>Capitulo II</b>	
<b>2. La alimentación del estudiante</b>	
2.1 La alimentación en época escolar .....	15
2.2 La alimentación en el hogar .....	17
<b>Capitulo III</b>	
<b>3. Consecuencia de malos hábitos alimentarios</b>	
3.1 Desnutrición .....	21
3.2 Obesidad .....	23
4. Conclusiones .....	25
5. Referencias .....	26



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02  
Versión : 09  
Fecha : 23-03-2018  
Página : 1 de 1

Yo, Fernando Eli Ledesma Pérez, docente de la Facultad de Educación e Idiomas y Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad César Vallejo Filial Lima Norte, revisor(a) de la monografía titulada "Alimentación Saludable" del (de la) estudiante Oscar Antonio Olortegui Paredes, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23 % verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, verificado por su asesora Mgtr. Ysabel Victoria Chávez Taípe.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Los Olivos, 16 de agosto de 2018

Fernando Eli Ledesma Pérez

DNI 43287157

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable de SGC	Aprobó	Vicerrectorado de Investigación
---------	----------------------------	--------	--------------------	--------	---------------------------------