



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA**

**“NUTRICIÓN DE ALIMENTOS NATIVOS Y SUS EFECTOS  
EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE  
EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL 5° GRADO DE LA I. E. SAN  
ROQUE CASTROVIRREYNA- 2015”**

**TESIS PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA**

**AUTOR:**

**CARDENAS FLORES, Delman Harrinson**

**ASESOR:**

**Mg. CAMARGO CONDE, Juan de Dios**

**LINEA DE INVESTIGACION**

**ATENCIÓN INTEGRAL DEL INFANTE Y ADOLESCENTE**

**TRUJILLO – PERU 2015**

PAGINA DEL JURADO

.....  
Presidente

.....  
Secretario

.....  
Vocal

## DEDICATORIA

Con mucho cariño y eterna  
gratitud por su aliento  
constante, a mí esposa por  
darme su apoyo moral para  
hacer realidad este sueño.

**Delman**

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darnos la vida y la oportunidad de seguir batallando cada día por ser mejores. Nuestro y reconocimiento especial al Dr. Cesar Acuña Peralta, Presidente- fundador de la universidad Cesar Vallejo por su contribución con la educación peruana por brindar la oportunidad de continuar los estudios de Licenciatura.

Al Dr. Juan de Dios Camargo Conde, por su apoyo incondicional para lograr los objetivos trazados de realizar investigación para poder obtener el grado de licenciados.

Al Director, docentes y estudiantes de la Institución Educativa San Roque por permitir que se realice la investigación, apoyando en todo momento para su cumplimiento y confiabilidad de los datos obtenidos.

Al equipo de trabajo y docentes que impartieron sus conocimientos a lo largo de todo este proceso que se desarrolló en la provincia de Castrovirreyna logrando cumplir los objetivos que nos planteamos de obtener el grado de licenciados...

**El autor**

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Cárdenas Flores, Delman Harrinson, estudiante del programa de Titulación de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI. 41604454, con la tesis titulada “Nutrición de alimentos nativos y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E. San Roque Castrovirreyna- 2015”

Declaro bajo juramento Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes de consulta.
- 3) La tesis no ha sido plagiada; es decir, no ha sido publicada, ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto, los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse algún fraude, plagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Castrovirreyna, 23 de mayo del 2015.

---

CARDENAS FLORES DELMAN

HARRINSON DNI: 41604454

## **PRESENTACIÓN**

Presento la tesis titulada “NUTRICIÓN DE ALIMENTOS NATIVOS Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL 5° GRADO DE LA I. E. SAN ROQUE CASTROVIRREINA-2015, que elaboré con la finalidad de obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación secundaria, según el Reglamento de Títulos y Grados de la Universidad Cesar Vallejo.

La investigación se realizó en una muestra no probabilística o intencionada, conformada por 40 estudiantes de educación secundaria, cuyas edades fluctúan entre los 16 y 17 años de edad, con predominancia femenina.

El objetivo del presente estudio propuesto es determinar la relación que existe entre la nutrición de alimentos nativos y sus efectos en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E. San Roque de Castrovirreina-2015

Al Jurado Calificador, las disculpas por los errores que pudieran adolecer el trabajo y mi agradecimiento anticipado por las sugerencias para mejorarlo.

**El Autor**

## INDICE

### PÁGINAS PRELIMINARES

Página del Jurado	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Declaratoria de autenticidad	
Presentación	
Índice	

### RESUMEN

### ABSTRACT

### I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad Problemática.....	10
1.2. Trabajos Previos.....	12
1.3. Teorías Relacionadas al tema.....	13
1.4. Formulación al Problema.....	25
1.5. Justificación del estudio.....	26
1.6. Hipótesis.....	27
1.7. Objetivo.....	27

### II. MÉTODO

2.1. Diseño de investigación.....	29
2.2. Variables, operacionalización.....	29
2.3. Población y muestra.....	30
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.....	31
2.5. Métodos de análisis de datos.....	32

### III. RESULTADOS .....33

### IV. DISCUSIÓN.....41

### V. CONCLUSIONES.....42

### VI. RECOMENDACIONES.....43

### VII. REFERENCIAS..... 44

### ANEXOS

Instrumentos.....	
-------------------	--

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado “Nutrición de alimentos nativos y sus efectos en el rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E. San Roque Castrovirreina- 2015”, responde a las siguientes interrogantes: ¿Cuáles son los efectos del consumo de la nutrición de alimentos nativos en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria de la I.E. San Roque?

El objetivo de la investigación es determinar los efectos que puedan tener en el rendimiento académico de los estudiantes la nutrición de alimentos nativos.

La población y muestra está conformada por 40 estudiantes del nivel secundaria de la Institución Educativa San Roque de educación secundaria de la provincia de Castrovirreyna. Las conclusiones son válidas por el desarrollo del análisis estadístico.

**Palabras claves:** nutrición de alimentos nativos, rendimiento académico.

## **ABSTRACT**

The present titled investigation work “Nutrition of native and their effects in the academic yield in students of Secondary Education of the 5° grade of the I. E. San Roque Castrovirreyna- 2015”, he/she responds to the following queries: which are the effects of the consumption of the nutrition of native foods in the academic yield of students of Secondary Education of the I.E. San Roque?

The objective of the investigation is to determine the effects that can have in the academic yield of the students the nutrition of native foods.

The population and sample is conformed by 34 students of the Castrovirreyna county the conclusions are valid for the development of the statistical analysis.

Key word: nutrition of native foods, academic yield.

## **I. INTRODUCCIÓN**

### **1.1. Realidad problemática**

En la institución Educativa San roque de Educación Secundaria de Castrovirreyna se ha detectado un bajo rendimiento académico en los estudiantes y para conocer cuáles son las causas que originan este problema que trae consigo la poca atención y retención de lo enseñado por los maestros durante las sesiones de aprendizaje, se plantea investigar acerca del consumo de alimentos nativos propios de la zona y cuáles son sus efectos en el rendimiento académico. La influencia de la cultura alimentaria frente al consumo de alimentos nativos es muy importante. La investigación corresponde a la determinación del grado de influencia del consumo de alimentos nativos en el rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa “San roque” en el presente año escolar.

En esta institución educativa los alumnos presentan una inclinación permanente al consumo de alimentos no saludables, que está arraigada a nuestra realidad, y además los educandos desconocen las consecuencias que podría ocasionar el consumo de estas. La problemática sobre la nutrición o alimentación saludable; sigue siendo una preocupación en nuestra realidad a pesar de los análisis que se han hecho sin proponer alternativas de solución.

La realidad nos muestra que los estudiantes de diferentes instituciones manifiestan una inclinación desfavorable frente al consumo de alimentos nativos procedentes de su misma realidad o hasta la preparación de loncheras escolares y muestra de ello, presentan una actitud o comportamiento desagradable frente al consumo de alimentos nativos; pues encontramos una cultura alimentaria deficiente, esta deficiencia viene del hogar donde los padres por ignorancia o desinterés consideran el tema como algo superfluo, viendo a la nutrición como algo que forma parte de la sociedad o parte de nuestro cotidiano, entre otros motivos, también está el no desarrollar satisfactoriamente el área de tutoría, el no tener en la programación anual charlas y cursos sobre la prevención y/o las consecuencias del consumo de alimentos no saludables a temprana edad. En las I.E. solo los docentes se preocupan en hacer el dictado de acuerdo a la programación curricular sin prestar importancia debida al tema de la alimentación y nutrición.

La alimentación saludable depende de la cultura alimentaria propia de nuestra sociedad, así como algunos factores (factor personal, contexto familiar, económico, social, etc.).

Se observó en el desarrollo académico de todos los años, que el tema de la alimentación saludable, sigue siendo un problema, observando que los alumnos de educación secundaria se inclinan al consumo de alimentos no saludables, debido a la falta de orientación por parte de los docentes, padres de familia y comunidad., en algunas ocasiones, los alumnos se dejan manipular por los medios de comunicación. Esta situación ocurre especialmente entre los estudiantes de educación secundaria, siendo un problema de la adolescencia y su futuro.

Si continúa este problema en la institución educativa secundaria los educandos tendrán mayor inclinación al consumo de alimentos no saludables, con repercusiones en el deterioro de la salud y con ello afectaran el rendimiento académico y por ende no tendrá una formación integral y aprendizajes significativos.

Para evitar que continúe el problema propongo la realización de la presente investigación cuyos resultados permitirán identificar el grado de influencia del consumo de alimentos nativos y su influencia en rendimiento académico y de esta manera poder tomar medidas pertinentes y proponer alternativas de solución.

Sobre estos hechos reales es que emprendemos esta investigación, que buscará conocer la realidad exacta del fenómeno y de esta forma confirmar o contradecir nuestra hipótesis planteada en el estudio.

El trabajo a continuación expuesto, profundiza el análisis de qué manera influyen la nutrición de alimentos nativos en el rendimiento académico de los estudiantes.

Finalmente, el rendimiento académico es importante porque nos permite conocer la calidad de la formación académica, el mismo que debe estar relacionado con el perfil del estudiante y cumplir con las exigencias de la educación actual.

En las conclusiones que arribe el presente trabajo, servirá de referencia a fin de establecer mejoras en el consumo de alimentos nativos propios de la zona para un buen nivel de rendimiento académico de los estudiantes del nivel secundario

La situación problemática de la investigación es la preocupación por el consumo excesivo de alimentos que no son propios de la zona y que tienen poco valor proteico lo que debe estar causando la poca retención de los aprendizajes desarrollados en el aula.

## 1.2 TRABAJOS PREVIOS

Habiendo realizado la indagación respectiva, se ha podido constatar que no hay muchos trabajos de investigación relacionados con nuestra investigación, sin embargo, se encontró investigaciones que guardan relación y afinidad con este trabajo de investigación, siendo estas las siguientes:

- "Mejoramiento de capacidades técnico productivas competitividad de los cultivos de papa nativa, haba y kañihua en la región de puno 2011, aplicación de buenas prácticas de manufactura y control de calidad" trabajo presentado por: gobierno regional de la ciudad de puno, que habiendo finalizado el problema de investigación, llegaron a las siguientes conclusiones: en la etapa de manipulación y obtención de materia prima lo primordial es tener cuidado ya que es imposible obtener un producto de buena calidad si partimos de una materia prima de mala calidad. controlando los distintos productos que ingresan a la línea de producción para que así no sean fuente de contaminación.

- "Alimentación responsable en el Perú: aplicación y monitoreo de una intervención en familias con niños pequeños de una zona de la región ucayali" trabajo presentado por: hiliary creed-kanashiro, rosario bartolini.

- "comida chatarra y vegetariana" realizado desde el 25 de abril al 13 de julio 2005". trabajo presentado por: michelin a. ferreyra cruz y ángela p. dorantes barragán que habiendo finalizado el proyecto, llegaron a las siguientes conclusiones: comer comida chatarra no garantiza una buena alimentación y bien es cierto que la comida vegetariana es mucho más saludable ya que está científicamente comprobado, pero no se trata de estar en contra de las personas que no sean vegetarianas, simplemente es el hechos de mencionar que existen otras alternativas de alimentación más saludables. en cierto modo para obtener una buena dieta balanceada se requiere de ciertos nutrientes esenciales para que el organismo no sufra enfermedades con más frecuencia. en las amas de casas se ve reflejado la falta de concientización ya que los resultados obtenidos indican que la mayoría tiene malos hábitos alimenticios y que esta parte de la población es más propensa a tener más enfermedades. actualmente no sabemos ya lo que nos llevamos a la

boca, es por eso que intentamos alertar a la comunidad de toda la química que ingerimos diariamente y que actúa como una bomba de tiempo. esto dio pie a que los naturalistas, aquellas personas que proclaman que solo la vuelta a la naturaleza, especialmente en lo que se refiere a los hábitos alimenticios, salvará al género humano. las necesidades masivas de alimentación, a la par que la no menos imperiosa necesidad de diversificar y ampliar las industrias en general, produjeron que los alimentos tuvieran que ser envasados, tratados químicamente para evitar su rápida descomposición. por otra parte, el uso de insecticidas y fertilizantes para los productos agrícolas, así como el de otras sustancias para engordar artificialmente el ganado y mantener fresca por más tiempo su carne, ha hecho que lo que habitualmente ingerimos sea una especie de cóctel químico. por años nadie dio importancia a esto, pero actualmente algunos científicos investigan que tanta química en la comida diaria provoca trastornos de toda índole, desde gastritis hasta el pavoroso cáncer.

### **1.3. TEORIAS RELACIONADAS AL TEMA**

#### **LA NUTRICIÓN**

La nutrición es el conjunto de procesos a través de los cuales los seres vivos obtienen y transforman la materia y la energía del medio externo para vivir, crecer y reproducirse.

Por la forma de obtener la materia y la energía, la nutrición puede ser de dos tipos: autótrofa y heterótrofa.

#### **LA NUTRICIÓN AUTÓTROFA:**

Es aquella que del exterior toma sustancias inorgánicas como el agua y los minerales y las transforma en sustancias orgánicas, como los carbohidratos, las proteínas y los lípidos. Para elaborar las sustancias orgánicas se necesita energía, dependiendo de la fuente de energía, el proceso se llama fotosíntesis si utiliza la energía luminosa y quimo síntesis si utiliza la energía de algunas reacciones químicas.

## **LA NUTRICIÓN HETERÓTROFA:**

Es aquella que, a través de la alimentación, toma las moléculas orgánicas formadas por los seres autótrofos. La energía que necesitan la obtienen de la energía química almacenada en los enlaces de los compuestos que consumen. Los animales herbívoros y carnívoros tienen nutrición heterótrofa. Los hongos también son heterótrofos pues utilizan materia orgánica en descomposición.

Además, los otros procesos que contribuyen a la nutrición de todos los seres vivos son la respiración y la circulación.

## **LOS ORGANISMOS AUTÓTROFOS QUIMIO SINTÉTICO:**

No todos los organismos autótrofos son fotosintéticos. Hay seres que no utilizan la energía solar.

Aunque la fotosíntesis es el proceso principal para obtener materia orgánica a partir de la inorgánica, hay organismos que la obtienen realizando la quimio síntesis.

Se trata de algunas bacterias capaces de usar la energía química contenida en compuestos inorgánicos, para formar su propia materia orgánica y obtener energía ejemplos de bacterias quimio sintéticas son:

### **Las bacterias del nitrógeno**

Son aquellas que juegan un papel muy importante al hacer la fijación del nitrógeno. De esta manera convierten el nitrógeno del aire en otras formas químicas, como nitratos y amonio, que son asimilables por las plantas.

### **Las bacterias del azufre**

Estas bacterias obtienen y almacenan energía a partir de la oxidación del ácido sulfhídrico, al que convierten en azufre o en dióxido de azufre.

### **Las bacterias del hierro**

Son aquellas que convierten desechos tóxicos en componentes como la sal de mesa y otros químicos inofensivos. Además, estas bacterias pueden producir oxígeno como un producto alterno en el proceso de descomposición, lo que significa

que este proceso puede ser una nueva fuente de este gas esencial para la vida.

## **NUTRICIÓN AUTÓTROFA DE LAS PLANTAS**

Las plantas son seres autótrofos que para nutrirse realizan fotosíntesis, respiración y circulación. Los órganos que intervienen en la nutrición son la raíz, el tallo y las hojas.

## **LA FOTOSÍNTESIS**

La fotosíntesis es el proceso de captación y transformación de la energía solar en otra forma de energía asimilable por los seres vivos: la energía química.

## **¿QUIENES CONSUMEN LOS PRODUCTOS DE LA FOTOSÍNTESIS?**

Las plantas consumen parte de la glucosa elaborada en la fotosíntesis en su respiración. El resto lo almacenan en forma de azúcares, como la sacarosa o el almidón.

Durante la respiración producen energía y otros compuestos químicos que utilizan para formar otros nutrientes, como aceites, vitaminas y proteínas. Estos se almacenan en los diferentes órganos de las plantas, como raíces, hojas y frutos.

Finalmente, serán consumidos y utilizados por los seres heterótrofos, que se alimentan de ellos.

## **NUTRICIÓN HETERÓTROFA: ALIMENTOS Y NUTRIENTES**

Imagina un bisté con ensalada mixta y papas sancochadas. Este plato no es más que una porción de músculo de vaca con grasa, hojas verdes (lechuga), frutos (tomate) y tallo (papa), aderezado con aceite extraído de oliva, de maíz o de soya. Como ves, los alimentos que ingerimos son esencialmente porciones de organismos vegetales o animales o sus productos derivados.

Existen muchísimos tipos de alimentos; sin embargo, a pesar de ser diferentes, todos están compuestos por mezclas de unas cuantas sustancias llamadas nutrientes.

Los alimentos nos proporcionan cinco tipos de nutrientes: carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y sales minerales.

Según su función, los nutrientes se clasifican en:

## **ESTRUCTURALES**

Son comparados con los materiales de construcción, pues proporcionan al organismo los materiales para el crecimiento y la renovación de células y tejidos. Esta función la realizan principalmente las proteínas.

## **ENERGÉTICOS**

Funcionan como verdaderos combustibles, que aportan la energía para el funcionamiento de los órganos y para realizar actividades físicas. En este grupo están los carbohidratos y los lípidos.

## **REGULADORES**

Regulan los diferentes procesos que ocurren en el organismo para que todo funcione correctamente. Las vitaminas y los minerales realizan esta función.

## **UN ALIMENTO COMPLETO**

La leche es considerada un alimento muy completo. Tanto así que los bebés se alimentan solo de leche durante los primeros meses de su desarrollo y tanto niño como adultos la seguimos tomando durante toda la vida. Y es que la leche es una excelente fuente de proteínas, carbohidratos y grasas. También tiene una elevada proporción de calcio y vitaminas b, a y d.

Sin embargo, incluso un alimento tan nutritivo como la leche es deficiente en hierro y vitamina c.

Nota. El carbohidrato que hay en la leche es un azúcar poco dulce llamado lactosa y la proteína es la caseína.

## **LOS CARBOHIDRATOS**

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del organismo. Se dividen en tres grupos:

### **Monosacáridos**

Como la glucosa y la fructuosa. Ambas abundan en las frutas, son dulces y se disuelven muy bien en el agua. Son considerados azúcares simples.

## **Disacáridos**

Están formados por dos monosacáridos. El más importante es la sacarosa o azúcar común. Las golosinas, como helados, caramelos y pasteles, contienen azúcares en exceso.

## **Polisacáridos**

Están formados por la unión de muchos monosacáridos. No tienen sabor dulce y no se disuelven en agua.

Los más importantes son el almidón y la celulosa:

El almidón se encuentra en los alimentos vegetales (papas, camote, maíz...) y en los alimentos elaborados con harina (pan y pastas).

Monosacáridos. Por eso, los disacáridos y polisacáridos deben descomponerse hasta convertirse en monosacárido dos, es decir, en glucosa. Este proceso se realiza en el sistema digestivo la glucosa que llega a las células es el combustible que se "quema" para liberar energía.

A pesar de que los carbohidratos son importantes en 'alimentación, no deben ingerirse en exceso, pues se almacenan en forma de grasa, causando obesidad.

## **LA IMPORTANCIA DE LA FIBRA**

La fibra que comemos procede de la cascara de las menestras, la piel y pulpa de las frutas, así como de la materia fibrosa de las verduras. Las fibras están compuestas por celulosa, un carbohidrato que nuestro sistema digestivo no es capaz de digerir, por lo tanto carecen de valor nutritivo a pesar de ello, las fibras son fundamentales en la alimentación, porque facilitan la expulsión de las heces fecales. Cuanto mayor es la cantidad de fibras ingeridas, mis rápidamente se formaran las heces y mas rápidamente serán expulsadas. De esta manera se evita el estreñimiento.

## **LOS LÍPIDOS**

Los lípidos más abundantes son las grasas, que pueden ser de origen animal o vegetal.

### **Grasas animales**

Generalmente son sólidas a temperatura ambiente. Se encuentran en la leche y en sus derivados (que-so, mantequilla, yogur), en las carnes grasosas y en la yema de huevo.

### **Grasas vegetales**

Son líquidas a temperatura ambiente y se encuentran en los aceites -de oliva, de girasol, de soya, etc.-, en la palta, en la aceituna y en las semillas como el maní, las nueces y las pecanas.

Químicamente, las grasas están formadas por la unión de tres moléculas de ácidos grasos con una de glicerina.

Los lípidos son necesarios en la alimentación, ya que cumplen funciones muy importantes:

Constituyen una gran fuente de reserva energética. En efecto, el exceso de alimentos que comemos se transforma en grasa y se almacena en el tejido adiposo. La capa de grasa que tenemos bajo la piel es un aislante térmico que mantiene el calor corporal.

Tienen una función estructural, debido a que son componentes de las membranas de las células.

Son una fuente de vitaminas. Muchos alimentos grasos son ricos en vitaminas A, D, E Y K

A pesar de que las grasas son muy importantes, hay que ingerirlas con moderación porque causan obesidad.

### **ES PELIGROSO DEL COLESTEROL**

El colesterol es un lípido necesario para el buen funcionamiento del sistema nervioso, para elaborar la bilis y algunas hormonas. Se produce en forma natural en el hígado a partir de las grasas que consumimos. Sin embargo, cuando se halla en concentraciones muy elevadas, causa problemas de salud.

En efecto, como el colesterol viaja por la sangre, su exceso se adhiere a las paredes de las arterias, formando tapones que obstruyen el paso de la sangre. Esto puede ocasionar infartos.

Para evitar esta situación, se recomienda no abusar de alimentos ricos en

colesterol, como las grasas animales (yema de huevo, hígado, mariscos, quesos mantecosos, carne grasosa, embutidos).

## **LAS PROTEÍNAS**

Los alimentos que aportan mayor cantidad de proteínas son de origen animal, como la carne -pescado, pollo, res, cordero, chanco, la leche y sus derivados - queso, yogur- y la clara del huevo.

Las proteínas son escasas en los alimentos de origen vegetal, con excepción de las menestras, que proporcionan tantas proteínas como la carne. Son ejemplos de menestras los garbanzos, frejoles, alverjitas, lentejas y soya.

Químicamente, las proteínas son moléculas muy grandes formadas por cientos de unidades más pequeñas denominadas aminoácidos. Las células utilizan estos aminoácidos para formar nuevas proteínas.

Las funciones más importantes de las proteínas son las siguientes:

Son los principales componentes de las células, por eso el organismo las necesita para construir células, tejidos y órganos.

Muchas proteínas actúan como enzimas. Las enzimas regulan los procesos químicos que ocurren en nuestro cuerpo, como por ejemplo la digestión, la respiración o la excreción.

## **LAS VITAMINAS**

Las vitaminas son sustancias que todos los animales, incluyendo el ser humano, requieren en pequeñas cantidades. Cumplen diversas funciones y, en general, podemos decir que aseguran el buen funcionamiento del cuerpo. Pueden ser de dos tipos:

Hidrosolubles. Son la vitamina c y el complejo b. se disuelven fácilmente en agua. Por esta razón, cuando se cocinan los alimentos que las contienen, se quedan en el agua de la cocción.

Liposolubles. Son las vitaminas a, d, e y k. se disuelven en grasa, por eso se encuentran en los alimentos asociados a las grasas.

## **LA CARENCIA DE VITAMINAS**

La alimentación variada y equilibrada proporciona todas las vitaminas que necesitamos. En cambio una mala alimentación origina la falta de vitaminas, lo que

ocasiona graves trastornos. Algunos de estos son los siguientes:

**Xeroftalmia.**

Se debe a la falta de vitamina a. se caracteriza porque la córnea de los ojos se seca y se vuelve opaca.

**Raquitismo.**

Se debe a la falta de vitamina d. los huesos crecen débiles y se deforman, porque el calcio no se fija en ellos.

**Escorbuto.**

Se debe a la falta de vitamina c. se manifiesta por la dificultad en la cicatrización de heridas, la fragilidad de los vasos sanguíneos, hemorragias en las encías y debilidad general.

**Pelagra.**

Se debe a la carencia de vitamina en las personas enfermas presentan una grave infección a la piel, la lengua ulcerada, desordenes nerviosos y diarreas.

¿Cuánta vitamina C hay en las frutas?

**Necesitan**

Exprimidor, probeta, cuatro tubos de ensayo, vaso de precipitados, gotero, agua, manzana, limón, naranja, solución de almidón, lugol (tintura de yodo) y una pastilla de vitamina C.

Nota: en presencia de almidón, el lugol da una coloración violeta, pero cuando hay vitamina c no se produce esta reacción, es decir, a más vitamina c más tarda el lugol en reaccionar con el almidón.

Extraigan el jugo de las frutas.

Marquen los tubos de ensayo del 1 al 4. Coloquen 10 ml de los jugos como indica el esquema.

Agreguen en cada tubo 2 ml de solución de almidón.

Añadan el lugol, gota a gota, en cada tubo. Cuenten las gotas de lugol que necesiten para observar la reacción.

Comparen la cantidad de vitamina c que contiene la pastilla con la que tienen los jugos estudiados.

## **AGUA Y SALES MINERALES:**

### **EL AGUA**

El agua es esencial para la vida, y debe estar presente en nuestra alimentación porque: Es el principal componente de las células, la sangre, la orina y otros líquidos del cuerpo.

Es el medio de transporte de nutrientes y sustancias de desecho en nuestro cuerpo, debido a su poder disolvente.

### **LOS MINERALES**

Los minerales son importantes para conservar el buen estado del organismo.

Necesitamos cantidades importantes de algunos minerales, como calcio, sodio, potasio y magnesio, mientras que otros, como hierro, zinc y yodo, solo necesitamos cantidades mínimas, pero todos son indispensables.

### **UNA DIETA SALUDABLE**

Se llama dieta a la cantidad y tipo de alimentos que ingiere una persona todos los días. Para ser saludable, la dieta debe ser completa y equilibrada, es decir, debe cubrir todas las necesidades del organismo, sin que haya déficit o exceso de algún nutriente.

Los nutricionistas han elaborado un gráfico circular llamado rueda de alimentos. En este círculo:

Se clasifica a los alimentos en cinco grupos.

Se indica la cantidad de alimentos de cada grupo que debemos consumir diariamente.

### **REGLAS PARA ALIMENTOS**

Ingerir cada día alimentos de todos los grupos, comer en mayor cantidad los

alimentos de los sectores más grandes y en menor cantidad los alimentos de los sectores menores.

Los alimentos que están en un mismo grupo son equivalentes y parecidos entre sí, y los alimentos de otros grupos son complementarios. Por ejemplo, en el grupo de frutas y verduras podemos sustituir las zanahorias por manzanas, pero ninguno de estos vegetales puede sustituir algún alimento de otro grupo niños mal alimentados sufren problemas cardiacos.

La asociación americana del corazón ha mostrado que los escolares que comen fuera de casa más de cuatro veces por semana tienen mayor riesgo de desarrollar un trastorno cardiovascular.

De un total de 621 niños, el 40% presentaba por lo menos una anomalía en la concentración de lípidos y un 20% afirmó haber comido fuera de casa cuatro o más veces a la semana.

Los niños que consumen con frecuencia comida "chatarra", en comparación con niños mejor alimentados, presentan presión arterial más alta, niveles más bajos de colesterol bueno y menos sensibilidad a la insulina, que puede ser un síntoma de diabetes.

## **LA ENERGÍA DE LOS ALIMENTOS**

Las personas, así como los animales, obtenemos energía solo de tres nutrientes: carbohidratos, lípidos y proteínas. La energía de los nutrientes se libera mediante reacciones químicas que se llevan a cabo en el interior de las células. Este proceso se conoce como respiración celular.

El metabolismo basal. Es el mínimo de energía que permite mantener funciones vitales, como la respiración, la circulación, etcétera. Cerca de las dos terceras partes de la energía producida por los alimentos se gasta en esta función:

El mantenimiento de la temperatura corporal, que es de 36,5 °C

El trabajo muscular. Comprende nuestras actividades conscientes, como caminar o hablar.

El crecimiento. Consiste en la construcción de nuevos tejidos. Los gastos de energía para realizar esta función son mayores durante la infancia, la adolescencia y el embarazo.

## **TRASTORNOS DE LA NUTRICIÓN**

### **Desnutrición.**

Se produce por la falta de alimentos o porque la alimentación no es equilibrada. La falta de nutrientes provoca trastornos en el organismo y puede llevar a la muerte. Afecta sobre todo a los países pobres. En los países desarrollados, la dieta suele ser abundante, pero en muchos casos no es equilibrada; en este caso, se trata de una malnutrición.

### **Obesidad.**

Se manifiesta con la acumulación de grasa en el cuerpo. Las personas obesas son propensas a sufrir derrames cerebrales e infartos.

### **Anorexia y bulimia.**

Son enfermedades psicológicas, las personas que las padecen presentan una preocupación excesiva por estar delgadas.

### **Anorexia.**

Significa "aversión a la comida". Los anoréxicos eligen no comer porque siempre se ven gordos, no importa cuán delgados o enfermos estén.

### **Bulimia.**

Significa "hambre de buey". Los bulímicos tienen la necesidad irresistible de comer grandes cantidades de alimento, incluso sin tener hambre. Después de comer descontrolada- mente, los invade el temor a engordar.

## **APRENDER A COMER BIEN**

Más de 480 millones de personas padecen de hambre y 10 millones mueren al año por problemas de nutrición.

Los expertos afirman que el mundo produce suficiente comida para todos los seres humanos. Tenemos una gran variedad de plantas y animales con alto valor alimenticio, pero no las usamos: la base de la alimentación mundial se limita a catorce especies de animales, como pollo, vaca y cordero, y a cuatro especies vegetales: trigo, maíz, arroz y papa.

### **LA NUTRICION EN EL PERÚ**

Aproximadamente 9 millones de peruanos sufren de desnutrición actualmente. Y se estima que, de cada diez niños entre 6 meses y 3 años de edad, cinco tienen anemia.

Nuestro país tiene gran variedad de especies comestibles. Por ejemplo, en una comunidad campesina de la sierra se producen casi 50 tipos de alimentos que podrían ser la base de su alimentación. Sin embargo, muchos de esos alimentos se venden para comprar aceite, arroz, fideos y afín.

Los nutricionistas se preguntan: ¿por qué teniendo tanta variedad de alimentos se prefiere comer arroz con pollo o fideos con atún, cuando son alimentos más caros y menos nutritivos?

### **LONCHERAS Y QUIOSCOS SALUDABLES**

El quiosco escolar es la parte de la infraestructura escolar, que brinda un servicio de refrigerio escolar. Es parte de la CALIDAD DEL SERVICIO ESCOLAR; por ello, la administración, funcionamiento y conducción esta en responsabilidades compartidas entre el /la director (a) y el concesionario.

Un quiosco escolar saludable es aquel que ofrece progresivamente alimentos de alta calidad nutricional, de preferencia jugos, refrescos de cebada, manzana, frutas y derivados de los productos oriundos orgánicos de la región.

El servicio que se brinda en los quioscos escolares comprende la preparación, adquisición y promoción de alimentos saludables y nutritivos, así como su expendio en condiciones higiénicas a los estudiantes y personal que se encuentra en el local escolar.

El responsable del quiosco está obligando a que el personal que labore en el quiosco cuente con el certificado médico que incluya información específica de salud en base a análisis y pruebas q acrediten que no tienen o presenten enfermedades infectocontagiosas ; así mismo que hagan uso de la indumentaria respectiva como mandil , guantes , gorro , etc.

El CONEI, el comité de salud escolar y el director de la institución educativa realizan visitas no anunciadas y permanentes para verificar la calidad del servicio. La UGEL de Castrovirreyna en coordinación con el representante del ministro de salud – MINSA; y de la municipalidad Provincial de Castrovirreyna efectuaran el monitoreo y la supervisión correspondiente.

## **BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

Los cereales, las frutas y las verduras aparecen en la lista de alimentos recomendados por el MINSA. Al respecto, Óscar Roy Miranda Cipriano, decano nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú, sostiene que los cereales dan a los niños energía para desarrollar las actividades físicas e intelectuales en la escuela. Agrega que los cereales también aportan fibra y estos ayudan a la digestión y a prevenir el cáncer de colon.

Con relación a las frutas y vegetales, Miranda refiere que estos son la fuente principal de vitaminas y minerales, además de fibra que ayuda al buen desempeño del sistema digestivo.

El especialista recalca que la deficiencia de consumo de hierro es la principal causa de la alta prevalencia de anemia en el Perú. "Consumir alimentos ricos en hierro es necesario para vencer este flagelo que afecta a 1 de cada 2 niños peruanos", señaló.

Miranda también recomendó a los padres de familia ser los principales fiscalizadores de la alimentación brindada en la escuela de sus hijos.

### **1.4. FORMULACION DEL PROBLEMA**

#### **PROBLEMA GENERAL**

¿De qué manera la Nutrición de alimentos nativos influye en el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E." SAN ROQUE" Castrovirreyna-2015?

## **PROBLEMAS ESPECÍFICOS**

¿Cuál es el nivel de consumo de alimentos nativos de los estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015?

¿Cuál es el grado de rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “SAN ROQUE” Castrovirreyna-2015?

### **1.5. JUSTIFICACIÓN**

La presente investigación, tiene como propósito conocer la influencia de la nutrición de alimentos nativos en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del

5° grado de la I.E “SAN ROQUE” Castrovirreyna-2015. Si una persona tiene conocimiento adecuado sobre cultura alimentaria, estará en mejores condiciones de potenciar su propia vida personal. Si bien es cierto, cada persona experimenta la alimentación de distinta forma; en ella influyen experiencias sociales, es decir, es de carácter pluridimensional, desde una perspectiva biológica, psicosocial, y cultural. Por ende el aprendizaje sobre la cultura alimentaria contempla el conocimiento del individuo.

El manejo de una información fundamentada y responsable puede servir para evitar que las personas deterioren su salud, y así puedan mejorar su calidad de vida, tomando en cuenta el futuro de la persona, así como de la sociedad. Proporcionar una mejor educación personal a nuestros estudiantes.

El presente trabajo de investigación es importante porque posibilitara en lo sucesivo, el conocimiento de la influencia de la nutrición de alimentos nativos en el rendimiento académico. En perspectiva de una formación integral de la juventud, más que todo en los sectores urbano marginales.

La importancia que se asignó a esta cuestión, a la que se considera de trascendencia fundamental para la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes. Hablar de formación integral significa hablar de educación total, completa. En el terreno de la cultura alimentaria está muy claro, esto quiere decir

que habrá que tratar con los niños, adolescentes y jóvenes, absolutamente todo lo que abarque este tema tan fundamental, por supuesto que, respetando sus edades, extremando la delicadeza en las expresiones, pero con realismo y en una línea constante de verdad y claridad.

Pero está visto y probado que por distintas razones, entre las que se cuentan la ignorancia, la falta de tiempo o simplemente el desinterés, en muchos hogares no se habla de la cultura alimentaria, sus consecuencias, así también de los trastornos digestivos en los niños, los adolescentes y los jóvenes. Es entonces en las instituciones educativas donde se centra la mayor responsabilidad. Si el nivel de conocimiento sobre la cultura alimentaria que reciben es la adecuada y realista también crecerán integralmente sanos.

Se trata, entonces, tanto de ofrecer a estudiantes mujeres y hombres, un espacio para compartir, enriquecer sus conocimientos y educarse en torno a su propia identidad, como de contribuir a que construyan una escala de hábitos saludables, generando una mejor calidad de vida para las generaciones futuras.

## **1.6. HIPÓTESIS**

Ho: El consumo de alimentos nativos influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna- 2015.

### **HIPÓTESIS ESPECÍFICO**

H1: El nivel de consumo de alimentos nativos de los estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015, es bajo.

H1: El grado de rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015, es bajo

## **1.7. OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL**

Determinar la influencia del consumo de alimentos nativos en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna- 2015.

**OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Describir el nivel de consumo de alimentos nativos de los estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015.
- Caracterizar el grado de rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “SAN ROQUE” Castrovirreyna-2015.

## II. METODO

### 2.1. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Kerlinger, F. y otros, (2002) “El diseño pre experimental, es aquel diseño donde solo se controla algunas fuentes que amenazan la validez interna. El diseño es:

GE        O1 --- x --- O2

Donde: (X)    Manipulación de la variable.

GE:            Grupo Experimental,

O1, O2:        Observaciones

### 2.2. VARIABLES

#### Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Escala de medición
La nutrición de alimentos nativos y sus efectos en el rendimiento académico	La nutrición es el proceso biológico en el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, crecimiento y el mantenimiento de las funciones vitales.	Siempre Casi siempre A veces nunca	Bajo rendimiento académico  Alto rendimiento académico  Problemas de aprendizaje  Desnutrición  Obesidad	Escala tipo likert

## **2.3. Población y muestra**

### **2.3.1 Población**

La población es el conjunto de individuos que comparten por lo menos una característica, sea una ciudadanía común, la calidad de ser miembros de una asociación voluntaria o de una raza, la matrícula en una misma universidad, o similares” (Oseda, 2008).

La población está integrada por todos los estudiantes (quinto de secundaria) de la institución educativa "SAN ROQUE" de la ciudad de Castrovirreyña, matriculados en el año académico de 2015, estas están conformada de la siguiente manera: 34 alumnos distribuidos en un total de 14 en quinto grado “A” de los cuales 12 son mujeres y 02 son varones. 20 alumnos en quinto grado “B” de los cuales 09 son varones y 11 son mujeres. (Nómina de matrícula de la I.E. "SAN ROQUE, 2015).

“La población consiste en la totalidad de un fenómeno de estudio que poseen elementos que comparten una característica determinada” (Tamayo, 2009, p. 92). ELABORACION: El ejecutor.

### **2.3.2. Muestra**

La muestra se considera como parte de la población que se someterá al estudio: 34 alumnos de ambos sexos distribuidos en dos secciones. Es decir, el 100% de la población del quinto grado de la Institución Educativa San Roque. “Una en un sentido amplio no es más que eso, una parte del todo llamado universo y que sirve para representarlo” (Sabino, 2004, p.83).

El mismo Oseda (2008), menciona que “La muestra es una parte pequeña de la población o un subconjunto de esta, que sin embargo posee las principales características de aquella.

Esta es la principal propiedad de la muestra (poseer las principales características de la población), la que hace posible que el investigador, que trabaja con la muestra, generalice sus resultados a la población”

## **2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS**

La técnica que se utilizará en la investigación será la escala tipo Likert. El Instrumento es diseñado y construido especialmente para este fin.

### **2.4.1. Validación y confiabilidad del instrumento**

En toda investigación se hace necesaria la aplicación de instrumentos para medir variables. Llegando posteriormente a los resultados del estudio.

Para tal fin el instrumento se diseñará y será sometido a un proceso de validación a través del juicio de expertos por cuanto se realizará un proceso de validez del contenido por quienes lo revisarán en cuanto a forma y contenido para considerar la pertinencia del mismo con los objetivos del estudio. Por tanto, se elaborará una guía de validación de instrumentos, la cual se entregará a los especialistas antes señalados quienes realizarán la lectura/corrección del cuestionario a aplicar, a los efectos de cumplir con la validación, así como arrojar las observaciones pertinentes con el objeto de efectuar las correcciones necesarias.

### **2.4.2. Procedimiento de recolección de datos**

Los procedimientos para la recolección de datos se realizarán utilizando los siguientes: Técnicas: Se utilizarán los cuestionarios de encuesta sobre la nutrición de alimentos nativos, con la finalidad de buscar la relación con el rendimiento académico. De la misma manera se utilizará las actas de evaluación para determinar el rendimiento académico de los estudiantes de educación secundaria de la I.E. San Roque.

Los instrumentos de investigación como las fichas bibliográficas, de resumen, de transcripción, el cuestionario de encuesta, permitirán recoger los datos teóricos y cuantitativos necesarios, así como la calificación para determinar el nivel de rendimiento académico de los estudiantes.

Según Córdova (2008), el cuestionario de encuesta es “un conjunto de preguntas preparados cuidadosamente sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación sociológica para su contestación por la población o su muestra a que se extiende el estudio emprendido”

## 2.5. MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de la información, procesamiento y presentación de datos, se utilizarán los estadígrafos pertinentes y las medidas estadísticas correspondientes.

La información será procesada en un computador, haciendo uso del paquete estadístico SPSS versión 18 (Paquete Estadístico para comunicación).

Se calcularán los estadísticos descriptivos: distribución de frecuencia y distribución porcentual por ítems y para los datos demográficos; media, desviación estándar y coeficientes de variación para hábitos de estudio y rendimiento académico.

El diseño estadístico será la media aritmética, que determinara cuales son los factores que generan mayor influencia de la cultura alimentaria en el consumo de alimentos nativos, esto a través de los siguientes pasos:

### III.- RESULTADOS

#### CUADRO N° 01

#### CONSUMES ALIMENTOS NO SALUDABLES (COMIDA CHATARRA)

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
SI	9	20	29	85%
NO	2	3	05	15%
A VECES	00	00	00	00%
SUBTOTAL	----	----	34	100%

Tabla 3 ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS CHATARRA  
RESPONSABLE: Los investigadores

#### GRAFICO N° 01

#### CONSUMES ALIMENTOS NO SALUDABLES (COMIDA CHATARRA)

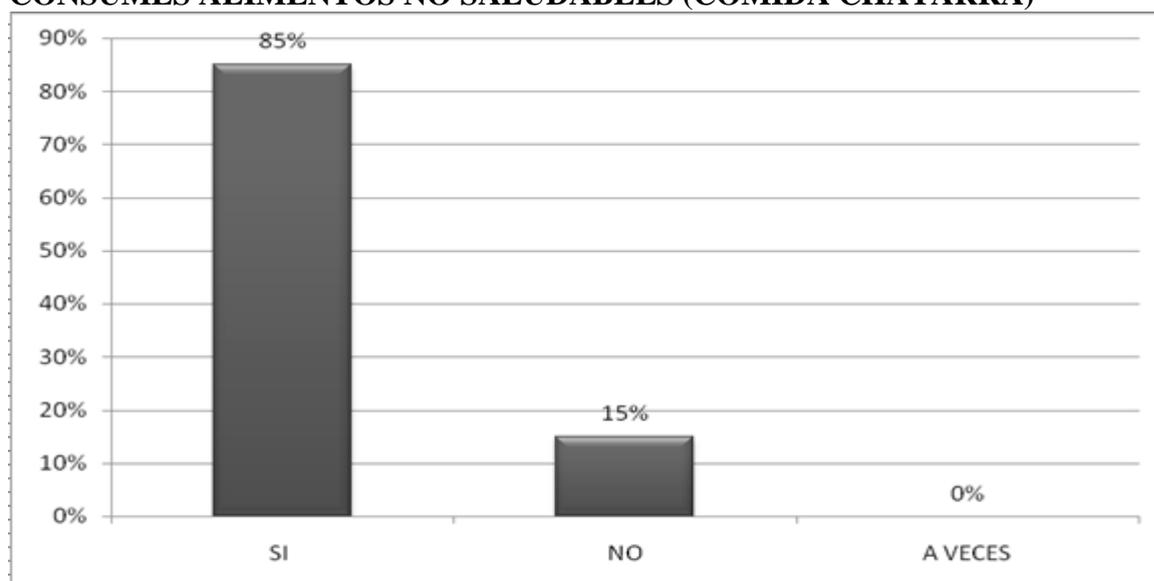


ILUSTRACIÓN 1 CUADRO COMPARATIVO SI SE CONSUME ALIMENTOS NO SALUDABLES

En el cuadro N° 01 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 85% de los encuestados si consume alimentos no saludables (comida chatarra), mientras que el 15 % de los encuestados, no consume alimentos no saludables (comida chatarra), siendo las mujeres los más consumidoras.

**CUADRO N° 02  
QUE ALIMENTOS CONSUMES CON MÁS FRECUENCIA.**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
HAMBURGUESA	4	10	14	40%
CHOCOLATES Y DULCES	----	2	2	5%
GASEOSAS	3	6	9	27.5%
TODAS	4	5	9	27.5%
SUBTOTAL				100.00%

Tabla 4 ENCUESTA SOBRE LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN CON FRECUENCIA.  
RESPONSABLE: Los investigadores

**GRAFICO N° 02  
QUE ALIMENTOS CONSUMES CON MÁS FRECUENCIA.**

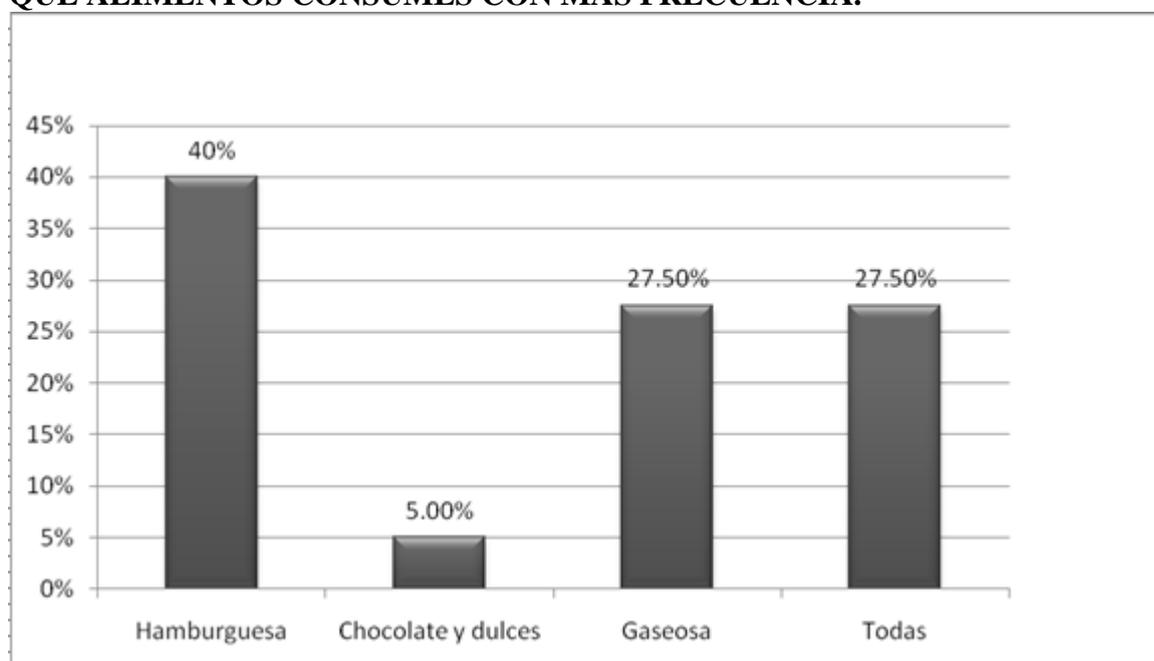


ILUSTRACIÓN 2 CUADRO COMPARATIVO QUE ALIMENTOS CONSUMES CON MAS FRECUENCIA

En el cuadro N° 02 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 40% de los encuestados consume hamburguesas, mientras que el 27.5 % de los encuestados, consume gaseosas, y 5 % de los encuestados consume chocolates y dulces. Siendo los varones los que más consumen hamburguesas en la ora del receso, esto en su totalidad.(Los investigadores).

**CUADRO N° 03**  
**PORQUE EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES EN EL AMBIENTE EDUCATIVO**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
ES DELICIOSO	06	11	17	50%
LO VENDEN EN LA I. E	03	08	11	35%
COSTO MINIMO	01	02	03	7.5%
TODAS	01	02	03	7.5%
SUBTOTAL	----	----	34	100%

Tabla 5: ENCUESTA SOBRE EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES EN AMBIENTES EDUCATIVOS.  
 RESPONSABLE: Los Investigadores.

**GRAFICO N° 03**  
**PORQUE EL CONSUMO DE ALIMENTOS NO SALUDABLES EN EL AMBIENTE EDUCATIVO**

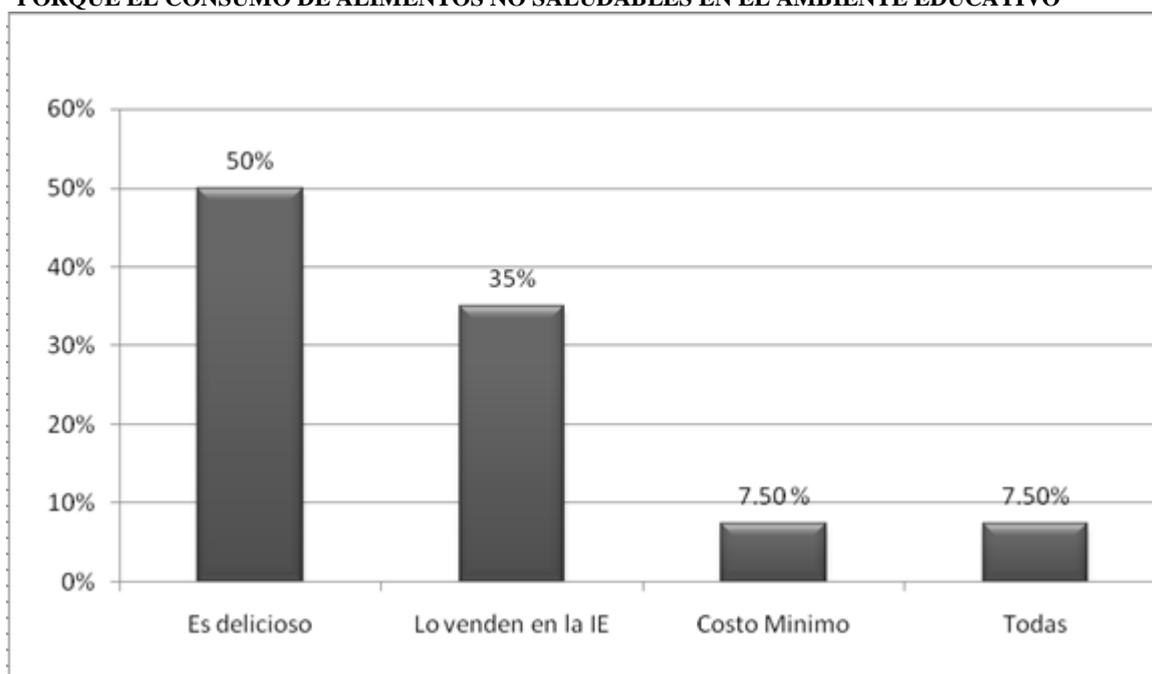


ILUSTRACIÓN 3 COMPARATIVO POR QUE EL CONSUMO DE ALIEMNTOS NO SALUDABLES EN CENTROS EDUCATIVOS

En el cuadro N° 03 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 50% de los encuestados consume alimentos no saludables, porque le parece delicioso o agradable al paladar, mientras que el 35 % de los encuestados, consume los alimentos no saludables, porque lo venden en la institución, y un 7.5% de los encuestados consume alimentos no saludables porque tienen un costo accesible, así como todas las anteriores.

**CUADRO N° 04**  
**CON QUE FRECUENCIA CONSUMES LOS ALIMENTOS NO SALUDABLES.**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
1 A 2 DÍAS	01	02	03	10%
3 A 4 DÍAS	04	14	18	52.5%
5 A 6 DÍAS	01	01	02	5%
A DIARIO	05	06	11	32.5%
SUBTOTAL	----	----	34	100.00%

Tabla 6 ENCUESTA SOBRE CON QUE FRECUENCIA SE CONSUME ALIMENTOS NO SALUDABLES.  
 RESPONSABLE: Los Investigadores.

**GRAFICO N° 04**  
**CON QUE FRECUENCIA CONSUMES LOS ALIMENTOS**  
**NO SALUDABLES.**

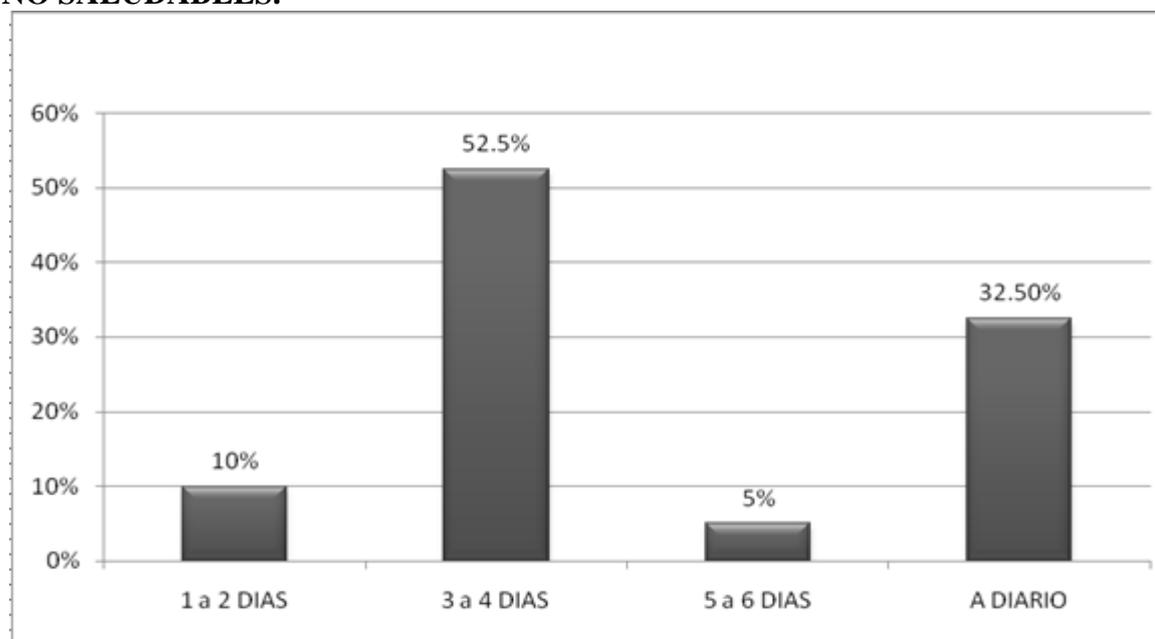


ILUSTRACIÓN 4 COMPARATIVO FRECUENCIA DE CONSUMO ALIMENTOS NO SALUDABLES  
 RESPONSABLE: Los investigadores.

En el cuadro N° 04 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 52.5% de los encuestados tiene una frecuencia de consumo de 3 a 4 días, mientras que el 32.5 % de los encuestados, tiene una frecuencia de consumo diariamente, mientras que el 10 % de los encuestados tiene una frecuencia de consumo de 1 a 2 días, mientras que un 5 % de los encuestados tiene una frecuencia de consumo de 5 a 6 días, siendo las mujeres el más alto grado de porcentaje.

**CUADRO N° 05  
QUE MEDIO DE COMUNICACIÓN TE HA INFLUIDO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS.**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
RADIO	01	01	02	5%
TELEVISIÓN	05	14	19	57%
REVISTAS	----	----	00	0%
ANUNCIOS	01	01	02	5%
TODAS	04	07	11	32.5%
SUBTOTAL	----	----	34	100.00%

Tabla 7: ENCUESTA SOBRE QUE MEDIO DE COMUNICACIÓN TE HA INFLUIDO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS.  
RESPONSABLE: Los Investigadores

**GRAFICO N° 05  
QUE MEDIO DE COMUNICACIÓN TE HA INFLUIDO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS.**

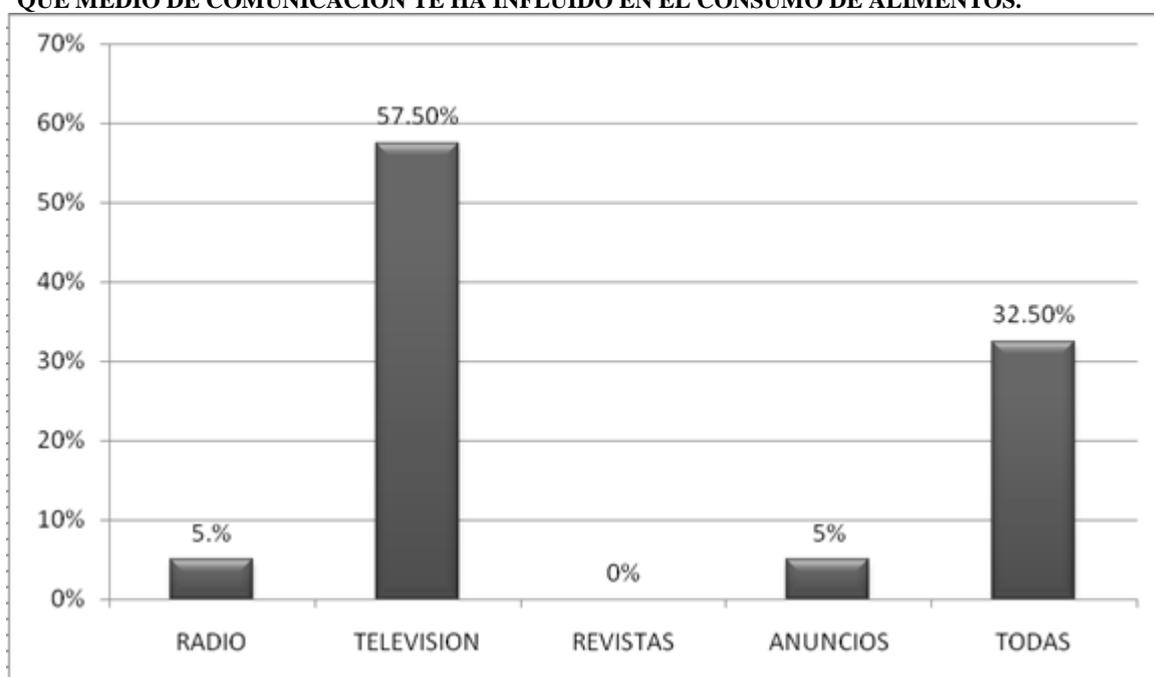


ILUSTRACIÓN 5 COMPARATIVO QUE MEDIO DE COMUNICACIÓN AH INFLUIDO EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS

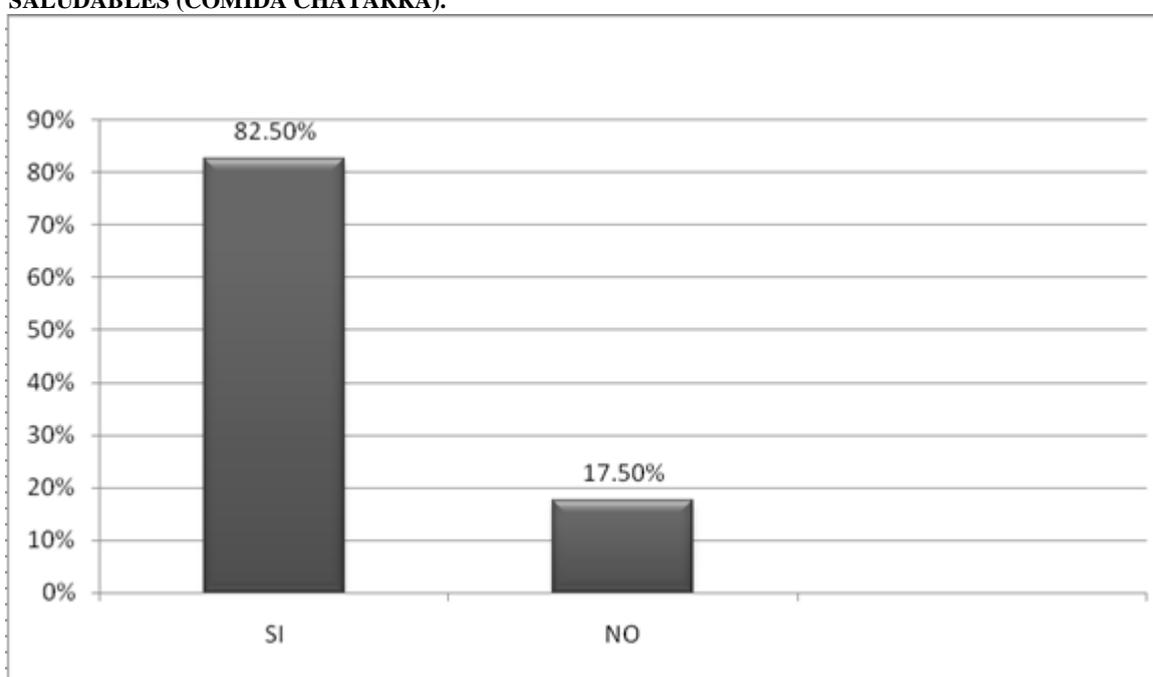
En el cuadro N° 05 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 57.5% de los encuestados reciben influencia de la televisión, mientras que el 32.5 % de los encuestados ha recibido influencia de distintos medios, un 5% de los encuestados recibe influencia de la radio y anuncios publicitarios, llegando a ser la televisión el medio más influyente en los educandos. (Los investigadores).

**CUADRO N° 06**  
**CONSIDERAS QUE ES MALO PARA LA SALUD CONSUMIR ALIMENTOS NO**  
**SALUDABLES (COMIDA CHATARRA).**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
SI	08	20	28	82.5%
NO	03	03	06	17.5%
SUBTOTAL	----	----	34	100.00%

**Tabla 8 ENCUESTA SOBRE EL NIVEL DE CONCIENCIA QUE SE TIENE DE CONSUMIR ALIMENTOS NO SALUDABLES.**  
**RESPONSABLE:** Los Investigadores.

**GRAFICO N° 06**  
**CONSIDERAS QUE ES MALO PARA LA SALUD CONSUMIR ALIMENTOS NO**  
**SALUDABLES (COMIDA CHATARRA).**



**ILUSTRACIÓN 6 CUADRO COMPARATIVO CONSIDERAS QUE ES MALO CONSUMIR ALIMENTOS NO SALUDABLES**

En el cuadro N° 06 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 82.5% de los encuestados SI conoce que el consumo de alimentos no saludables deterioran su salud, mientras que el 17.5 % de los encuestados desconoce que el consumo de alimentos no saludables genera un deterioro de la salud, siendo de vital importancia para el desarrollo pleno de la vida.( Los investigadores)

**CUADRO N° 07**  
**LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN TU DIARIO EDUCAR SON PREPARADOS EN UN DETERMINADO LUGAR**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
HOGAR	02	05	07	20%
INSTITUCIÓN EDUCATIVA	09	18	27	80%
SUBTOTAL	----	----	34	100.00%

Tabla 9 ENCUESTA SOBRE LA PROCEDENCIA DE LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUME.  
 RESPONSABLE: Los Investigadores.

**GRAFICO N° 07**  
**LOS ALIMENTOS QUE CONSUMES EN TU DIARIO EDUCAR SON PREPARADOS EN UN DETERMINADO LUGAR**

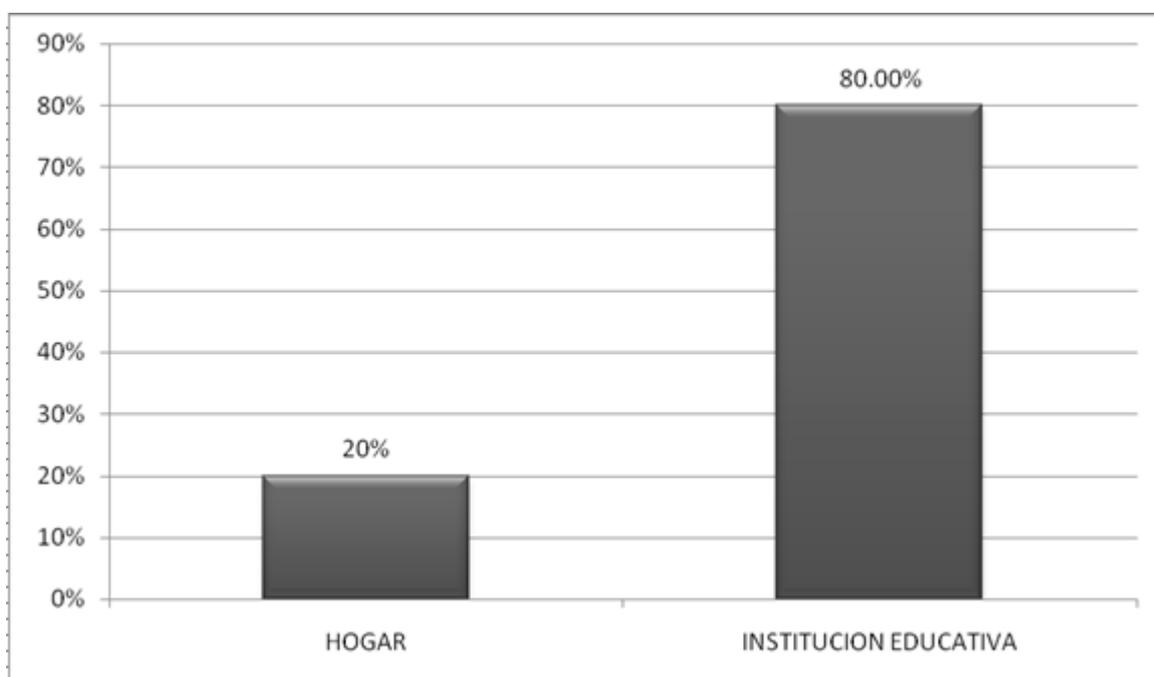


ILUSTRACIÓN 7 COMPARATIVO DONDE SON PREPARADOS LOS ALIEMNTOS QUE CONSUMEN

En el cuadro N° 07 se puede observar en los alumnos la institución educativa, San Roque de Castrovirreyna, que el 20% de los encuestados consume alimentos preparados exclusivamente en el hogar, mientras que el 80 % de los encuestados, consume alimentos elaborados en la institución educativa, siendo de vital importancia la supervisión del preparado de los mismos por las autoridades pertinentes. ( Los investigadores).

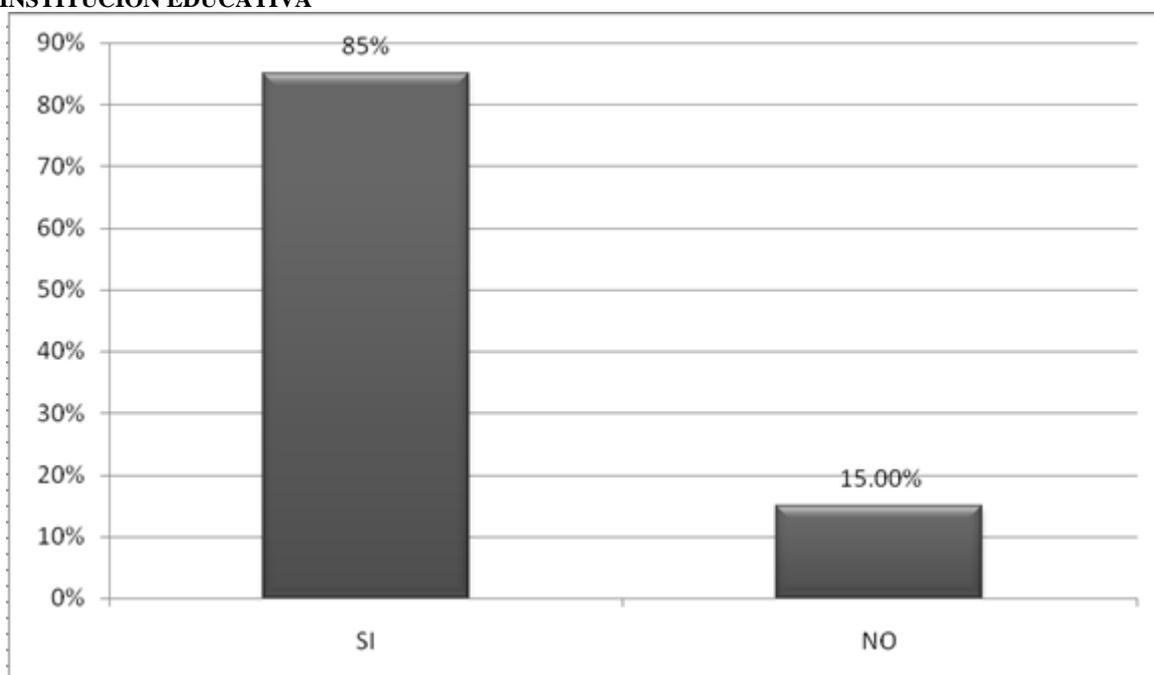
**CUADRO N° 08**  
**QUISIERAS QUE SE EXPENDA COMIDA SANA Y SALUDABLE EN EL KIOSCO DE**  
**TU INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

CATEGORIAS	ALUMNOS		TOTAL	
	VARONES	DAMAS	F	%
SI	09	20	29	85%
NO	02	03	05	15%
SUBTOTAL	----	----	34	100%

**Tabla 10 ENCUESTA SOBRE LA NECESIDAD DE PODER TENER ALIMENTOS MÁS SALUDABLES EN LOS KIOSKOS.**  
**RESPONSABLE:** Los Investigadores.

**GRAFICO N° 08**

**QUISIERAS QUE SE EXPENDA COMIDA SANA Y SALUDABLE EN EL KIOSCO DE TU**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA**



**Ilustración 8 COMPARATIVO SOBRE NECESIDAD DE PODER COMPRAR ALIMENTOS SALUDABLES**

En el cuadro N° 08 se puede observar en los alumnos la institución educativa San Roque de Castrovirreyna, que el 85% de los encuestados quiere que se le capacite y se expenda alimentos saludables en sus instituciones, mientras que el 15 % de los encuestados, no quiere que se expenda alimentos saludables en sus instituciones, es por esto que es vital capacitar a la población acerca del consumo de alimentos nativos Los investigadores)

#### IV. DISCUSION

Nos habíamos planteado las siguientes hipótesis:

H1: El consumo de alimentos nativos influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015.

H2: El nivel de consumo de alimentos nativos de los estudiantes de Educación Secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015, es bajo El grado de rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E “San Roque” Castrovirreyna-2015, es bajo.

Los resultados revelan que los sujetos de la muestra presentan, en conjunto, la práctica de hábitos de consumo de alimentos que no poseen nutrientes y que no están utilizando los productos nativos propios de la zona para su nutrición y por ende mejorar su rendimiento académico, del estudio (tomando como referencia se advierte que un total de 85% consume comida chatarra y que tan solo un 15% no consume este tipo de alimento, dejando en claro que tanto en la institución educativa como en sus casas tienen preferencia por el consumo de alimentos que no le brindan el valor nutritivo que les permita tener un mejor rendimiento académico, ya que es muy bajo el consumo de alimentos que le puedan proporcionar un adecuada cantidad de calorías, proteínas, vitaminas y sales y minerales necesarios para el cuerpo humano.

## V. CONCLUSIONES

El consumo de alimentos de los alumnos de la I. E. San Roque, se basa principalmente en productos que contienen una gran cantidad de grasas y glúcidos, ya que lo consumen en la misma institución y en sus hogares. Puesto que nos basamos en el análisis estadístico que muestra una relación por encima del 50 % de la población de encuestados de la Institución educativa “San Roque” de Castrovirreyna.

El consumo de alimentos nativos en la institución educativa es deficiente puesto que los resultados muestran que no existe un adecuado dominio de la nutrición y consumo de alimentos. Basados en el análisis que no supera el 50 %.

Se identificó que el consumo mayoritario en la institución, es de alimentos ricos en grasas como la hamburguesa esto en 40 %; así también el consumo de bebidas ricas en glúcidos como las gaseosas en un 27.5 %. Concluyendo que el consumo de alimentos no saludables es permanente en la institución como en sus hogares.

El análisis de las dos variables se desarrolla de la siguiente manera: Si existiría una nutrición con alimentos nativos, se mejoraría el rendimiento académico de los estudiantes del 5° grado de la institución educativa San Roque de castrovirreyna-2015.

## VI. RECOMENDACIONES

1. A los docentes en general, a la DREH Huancavelica y UGEL Castrovirreyna, sugiero ahondar la investigación presentada, puesto que las variables consideradas son importantes para el desarrollo personal y el éxito académico.

2. Se recomienda que los docentes de la institución educativa San Roque de la provincia de Castrovirreyna, se preocupen en fortalecer el consumo de alimentos nativos que contengan gran cantidad de nutrientes, que favorezcan el desarrollo personal y por ende mejoren su rendimiento académico. Este fortalecimiento se debe de implementar en las distintas áreas en especial en Ciencia Tecnología y Ambiente, para que conozcan el valor proteico de los alimentos que poseen.

A la UGEL Castrovirreyna, programar capacitaciones docentes en el tema de consumo de alimentos nativos propios producidos en su localidad para desarrollar conjuntamente con los alumnos actividades escolares dentro y fuera de aula para facilitar el aprendizaje del valor proteico de los alimentos que se consumen.

## VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avila, A. (1994). *Guia para elaborar tesis*. Lima: Estudios y Ediciones Lima-Perú.
- Barthold, E. (1973). *Nutricion y Educacion* . Barcelona: Herder.
- Calzada, B. (1982). *Metodos estadisticos para la Investigacion* . Lima-Peru: Milagros.
- Castejon, J. (1998). *Un modelo Causal -Explicativo sobre la influenci de las Variables psicosociales en el rendimiento Academico*. Bordon.
- Cerruti, B. (1992). *La alimentacion adecuada*. Montevideo.
- Gallardo, F. (1997). *Relacion entre las condiciones ambientales y los habitos de estudio que tienen los educandos del distrito de Castilla* . Piura.
- Hernandez, C. (2003). *Metodologia de la Investigacion*. Mexico: Mc-Hill Interamericana. Lora, L. (1984). *Nuevo Diccionario Medico*. Barcelona-España: Teide.
- Maria, H. (2008). *Ciencia, Tecnologia y ambiente* . Lima-Peru: Santillana. Novaez, C. (1986). *Psicologia de la Actividad Escolar*. Mexico: Iberoamericana. Sanchez, C. (1996). *Metodologia y diseño en la Investigacion Cientifica*. Lima: Mataro.
- Virgilio, S. (2003). *Influencia de los habitos de estudio y la autoestima en el rendimiento academico de los estudiantes de la E.A.P de agronomia de la U.N Jorge Basadre Grohmann*.

## ANEXO 1

## MATRIZ DE CONCISTENCIA

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPOTESIS GENERAL	VARIABLES Y DIMENSIONES	INDICADORE S	ITEMS	INSTRUMENTO
¿Cuál es la relación que existe entre la nutrición de alimentos nativos y el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria de la I. E."San Roque" Castrovirreyna-2015?	Determinar la influencia del consumo de alimentos nativos en el rendimiento académico de estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E "SAN ROQUE" Castrovirreyna-2015.	La nutrición de alimentos nativos influye satisfactoriamente en el rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria del 5° grado de la I.E. "SAN ROQUE"Castrovirreyna-2015	<b>a) Variable</b> <b>b) Independiente</b> efectos en el rendimiento académico  <b>c) Variable</b> <b>Dependiente</b> nutrición de alimentos nativos	-Bajo rendimiento académico -Alto rendimiento académico -Problemas de aprendizaje -Desnutrición -Obesidad	1, 2,3,4  5,6,7,8  9,10,11,12  13,14,15,16 17,18,19,20	Escala tipo Likert          Escala tipo Likert

**ANEXO 10****ENCUESTA SOBRE LA NUTRICIÓN DE ALIMENTOS NATIVOS Y SUS EFECTOS EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO****I. PARTE INFORMATIVA**

\* Edad :.....

\* Grado :.....

\* Sección :.....

\* Sexo :.....

**II. PARTE OPERATIVA**

**1. consumes alimentos no saludables (comida chatarra).**

SI ( )

NO ( )

A VECES ( )

**2. Que alimento consumes con mas frecuencia.**

Hamburguesa ( )

Chocolate y dulces ( )

Gaseosas ( )

Todas ( )

**3. Porque el consumo de alimentos no saludables en el ambiente educativo.**

Es delicioso ( )

Lo venden en la IE ( )

Costo mínimo ( )

Todas ( )

**4. Con que frecuencia consumes los alimentos no saludables.**

1 a 2 días ( )

**3 a 4 días ( )**

**5 a 6 días ( )**

**A diario ( )**

**5. Que medio de comunicación te ha influido en el consumo de alimentos.**

**Radio ( )**

**Televisión ( )**

**Revistas ( )**

**Anuncios ( )**

**Todas ( )**

**6. Consideras que no es saludable consumir alimentos no saludables (comida chatarra)**

**Si ( )**

**No ( )**

**7. Los alimentos que consumes en tu diario educar son preparados en un determinado lugar.**

**Hogar ( )**

**Institución educativa ( )**

**8. quisieras que se expendiera comida sana y saludable en el kiosko de tu institución educativa.**

**Si ( )**

**No ( )**

