



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

**Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la
Institución Educativa N° 0095, Bello Horizonte, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE: LICENCIADO
EN EDUCACIÓN SECUNDARIA: AGROPECUARIA**

AUTOR:

Br. Saavedra Morales, Israel (ORCID: 0000-0002-2051-0310)

ASESORA:

Dra. Contreras Julián, Rosa Mabel (ORCID: 000-3332_0196-1351)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mis queridos hijos por ser mi motivación para seguir superándome en lo personal y profesional.

A mis padres con gratitud eterna y a todas aquellas personas que de una y otra manera contribuyeron en mi formación profesional.

Israel

Agradecimiento

Agradecer infinitamente en primer lugar a Dios por ser la luz que ilumina mi camino en todos los momentos de mi vida, en segundo lugar, a todos los docentes que compartieron sus enseñanzas y brindaron una formación íntegra para desarrollarnos con ética y justicia en el campo educativo y social; de igual manera a mis alumnos que son la razón de ser maestro, finalmente, con gratitud eterna a mis padres y a todas las personas que de una y otra manera contribuyeron en mi formación profesional.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Israel Saavedra Morales, estudiante del Programa de Complementación Pedagógica de la Facultad de Educación e Idiomas de la Universidad César Vallejo; presento mi trabajo académico titulado: *Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa N° 0095 de Bello Horizonte, 2019*, en 51 folios para la obtención del título profesional de Licenciado en Educación Secundaria, es de mi autoría.

Por tanto, declaro lo siguiente:

- He mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Soy consciente de que mi trabajo puede ser revisado electrónicamente en búsqueda de plagios.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario.

Tarapoto, 05 de febrero de 2020



Israel Saavedra Morales

DNI N° 06670436

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Página del jurado	¡Error! Marcador no definido.
Declaratoria de autenticidad	v
Índice.....	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	15
2.1. Diseño de investigación	15
2.2. Variable y operacionalización	16
2.3. Población, muestra y muestreo.....	16
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	17
2.5. Procedimientos	18
2.6. Métodos de análisis de datos	18
2.7. Aspectos éticos	18
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN.....	23
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	27
Anexos.....	31
Matriz de consistencia.....	32
Instrumento de recolección de datos.....	33
Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación.....	37
Autorización de publicación de tesis al repositorio	¡Error! Marcador no definido.
Acta de aprobación de originalidad	¡Error! Marcador no definido.
Informe de originalidad.....	¡Error! Marcador no definido.
Autorización final del trabajo de investigación.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de tablas

Tabla 1. Validación por el juicio de expertos.....	17
Tabla 2. Frecuencia de consumo de comida balanceada de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	19
Tabla 3. Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	20
Tabla 4. Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	21

Índice de figuras

Figura 1. Frecuencia de consumo de comida balanceada de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	19
Figura 2. Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	20
Figura 3. Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019.....	21

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo objetivo general determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019. Se utilizó el diseño descriptivo simple, porque se buscó y recogió información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento, es decir estuvo constituido por una variable y una población. La muestra estuvo conformada por 23 estudiantes del segundo grado del nivel secundaria; para ello se tomó el muestreo censal. La técnica de recolección de información fue la encuesta, mediante un cuestionario; la cual fue validado por el juicio de expertos y fueron procesados por medios electrónicos, clasificados y sistematizados de acuerdo a las unidades de análisis correspondientes, respecto a sus variables, a través de Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS. Los resultados en cuanto la variable hábitos alimenticios, arrojaron que el 52% de los estudiantes tiene “Buena” alimentación y los alimentos que prefieren son los “dulces” y las “Frituras” respectivamente. Con respecto, a los tipos de alimentos que consumen los estudiantes; el 46% respondieron que su alimentación es balanceada y un porcentaje similar respondió que su alimentación es “chatarra”. Se llegó a la conclusión, de que los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019; según los resultados obtenidos, es buena, lo que indica que la comida que reciben a diario en el hogar agrada a los alumnos; sin embargo, en el recreo los estudiantes prefieren los dulces y en segundo lugar las frituras. También demostraron que desconocen sobre el valor nutricional de los alimentos que consumen.

Palabras claves: hábitos alimenticios, comida balanceada, comida chatarra

ABSTRACT

This research was general objective to determine the eating habits of students in the second grade secondary EI No. 0095 of Bello Horizonte, 2019. The simple descriptive design was used because it was sought and collected information related to the object study, appearing not the management or control of a treatment, ie consisted of a variable and a population. The sample consisted of 23 second graders of secondary level; for that sampling the census was taken. The data collection technique was the survey by questionnaire; which it was validated by expert judgment and were processed electronically, classified and systematized according to the units corresponding analysis regarding their variables, through Microsoft Excel and SPSS statistical program. The results concerning the variable eating habits, showed that 52% of students have “good” food and prefer foods that are “sweet” and “fritters” respectively. With regard to the types of food consumed by students; 46% responded that their diet is balanced and a similar percentage said that their food is “junk”. It was concluded that the eating habits of students of second grade secondary EI No. 0095 of Bello Horizonte, 2019; according to the results, it is good, indicating that the food they receive daily home like students; however, at recess students they prefer sweet and second fritters. They also showed that know about the nutritional value of the foods they eat.

Keywords: eating habits, balanced food, junk food



**ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD
DE TESIS**

Código : F06-PP-PR-02.02
Versión : 10
Fecha : 10-06-2019
Página : 1 de 1

Yo, Rosa Mabel Contreras Julián, docente de la Facultad de Derecho y Humanidades y Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad César Vallejo, filial Tarapoto, revisor (a) de la tesis titulada "Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la Institución Educativa N° 0095, Bello Horizonte, 2019", del (de la) estudiante **SAAVEDRA MORALES, ISRAEL**, constato que la Tesis tiene un índice de similitud de 27% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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.

Tarapoto, 27 de julio de 2020



.....
Dra. Rosa Mabel Conteras Julián
DNI: 40035201

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------