

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA MAGISTERIAL



**CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SU
RELACIÓN CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS
ESCOLARES DEL SEGUNDO GRADO DEL NIVEL SECUNDARIO
DE LA I.E.P. “NIÑO JESÚS MARISCAL CHAPERITO”,
CALLAO, 2013**

TESINA

AUTORA:

Br. MARÍA ANTONIETA TERRONES CULQUI

ASESOR:

Mgtr. DARIÉN RODRIGUEZ GALÁN

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

ATENCIÓN INTEGRAL AL INFANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE

LIMA – PERÚ

2013

DEDICATORIA

A mi madre María Francisca, “Paquita”, por su amor y aliento a que tenga esperanza.

A mis hijos: Cindy Karol, Leticia Wojtyla Pólany y Juan Pablo II.

A todas y cada una de las personas que supieron acompañarme, dándome el valor para continuar, a pesar de las dificultades, y lograr mi bello sueño, ser Licenciada en Educación.

AGRADECIMIENTO

- A la I.E.P. “Niño Jesús Mariscal Chaperito”, Callao, Director Dr. Eulogio Huamán Bringas y al personal docente, Administrativo, padres de familia y escolares participantes, que me dieron todas las facilidades para la realización del presente estudio de investigación.

- A todos y cada uno de los docentes de la Escuela de Educación del Programa de Complementación Académica Magisterial de la Universidad César Vallejo, quienes contribuyeron en mi formación pedagógica.

- Al asesor de la presente investigación, en su etapa final, Mgtr. Darién Rodríguez Galán y, al Mgtr. Felipe Ostos en la etapa inicial.

- Al Mgtr. Martiniano Reynoso Lázaro por su valioso apoyo y asesoramiento, un gran profesional y amigo.

- A la Mgtr. Teresa de Jesús Vivas Durand por su valioso apoyo como profesional del área de salud, en el Juicio de Experto.

- A todo el personal del Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación “César Acuña Peralta”, CRAI, en especial al Jefe Mgtr. Paolo Cuya Chamilco y a la Mgtr. Irene Bravo Roncal, por sus gran y desinteresada contribución, para que logre culminar mis estudios en la Escuela de Educación, Programa de Complementación Académica Magisterial, CAM en la Universidad César Vallejo de Lima Norte, Los Olivos.

- A la maravillosa energía, Dios, por haberme dado la capacidad de valorar y aprovechar, tanto apoyo y contribución valiosa de muchas personas, y llegar así, ser Licenciada en Educación.

PRESENTACIÓN

Señores Miembros del Jurado:

Me dirijo a ustedes con el debido respeto para darles a conocer lo siguiente:

El derecho a una alimentación y nutrición adecuada es fundamental como el derecho a la propia vida; la población adolescente, es una de las vulnerables de alto riesgo, y las cifras alarmantes dan cuenta del incremento del sobrepeso, obesidad y de enfermedades por la carencia o el exceso en la dieta de importantes micronutrientes como: el hierro, calcio y vitaminas, y por la no práctica, de una alimentación saludable y buenos hábitos alimenticios, lo cual es observado en la sociedad en general y en la institución educativa donde se realiza el presente estudio científico.

En tal sentido, teniendo en cuenta los lineamientos establecidos en el reglamento de grados y títulos de la Universidad “César Vallejo”, se presenta la investigación científica, titulada:

Conocimientos sobre alimentación saludable y su relación con los hábitos alimenticios de los escolares del segundo grado del nivel secundario de la I.E.P. “Niño Jesús Mariscal Chaperito”, Callao, 2013.

La misma que, pongo a consideración de ustedes, señores Miembros del Jurado Calificador, para su evaluación y se me conceda la oportunidad de sustentarla.

Lima, Diciembre de 2013.

Br. María Antonieta Terrones Culqui

D.N.I. 09466733

ÍNDICE

	Páginas
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I: PROBLEMAS DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Formulación del problema	17
1.3. Justificación	18
1.4. Limitaciones	18
1.5. Objetivos	19
1.5.1. Objetivo general	19
1.5.2. Objetivos específicos	19

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes	22
2.2. Bases teóricas	27
2.3. Definición de términos	62

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis	66
3.2. Variables	66
3.2.1. Definición conceptual	67

3.2.2. Definición operacional	67
3.3. Metodología	72
3.3.1. Tipo de estudio	72
3.3.2. Diseño de estudio	72
3.4. Población y muestra	73
3.5. Método de la investigación	74
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	75
3.7. Métodos de Análisis de datos	78

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Descripción	82
4.2. Discusión	99
Conclusiones	102
Sugerencias	104
Referencias bibliográficas	106
Anexos	112
Anexo 1. Matriz de consistencia de la investigación.	113
Anexo 2. Instrumentos de Medición, Cuestionario Variable 1.	116
Anexo 3. Instrumentos de Medición, Cuestionario Variable 2.	118
Anexo 4. Certificado de Validez de contenido del instrumento que mide el cuestionario, Juicio de Expertos.	120
Anexo 5. Corrector de Estilo.	126
Anexo 6. Base de datos de conocimientos sobre alimentación saludable recolectados de la muestra.	128
Anexo 7. Base de datos de hábitos alimenticios recolectados de la muestra.	129
Anexo 8. Pirámide de los alimentos para una alimentación saludable.	130
Anexo 9. Reseña fotográfica de la aplicación del instrumento de medición a escolares del segundo grado del nivel secundario de la I.E.P. “Niño Jesús Mariscal Chaperito”, Callao, 2013.	131

Índice de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Recomendaciones nutricionales (niños de 7 a 12 años).	39
Tabla 2. Patrón de consumo recomendado.	41
Tabla 3. Criterios de hábitos recomendables.	50
Tabla 4. Operacionalización de variable alimentación saludable.	69
Tabla 5. Operacionalización de la variable hábitos alimenticios.	71
Tabla 6. Distribución de la muestra por sexo.	74
Tabla 7. Distribución de la muestra por edad.	74
Tabla 8. Confiabilidad del instrumento.	78
Tabla 9. Recurso estadístico Coeficiente de Spearman.	80
Tabla 10. Frecuencia de escolares según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.	82
Tabla 11. Frecuencia de escolares según nivel de hábitos alimenticios.	82
Tabla 12. Frecuencia de escolares según nivel de hábitos alimenticios y factores fisiológicos.	85
Tabla 13. Frecuencia de escolares según nivel de hábitos alimenticios y los factores psicológicos.	81
Tabla 14. Frecuencia de escolares según nivel de hábitos alimenticios y los factores socioculturales.	89
Tabla 15. Prueba de normalidad.	90
Tabla 16. Frecuencia de escolares según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los factores fisiológicos de los hábitos alimenticios.	91
Tabla 17. Frecuencia de escolares según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los factores psicológicos de los hábitos alimenticios.	93
Tabla 18. Frecuencia de escolares según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y los factores socioculturales de los hábitos alimenticios.	95
Tabla 19. Frecuencia de escolares según nivel de conocimiento sobre alimentación saludable y hábitos alimenticios.	97

Índice de Figuras

	Pág.
Figura 1. Gráfico de barras del conocimiento sobre alimentación saludable, de los escolares de la muestra.	83
Figura 2. Gráfico de barras de la práctica adecuada de hábitos alimenticios, de los escolares de la muestra.	84
Figura 3. Gráfico de barras de la práctica adecuada de hábitos alimenticios con respecto a factores fisiológicos.	86
Figura 4. Gráfico de barras de la práctica adecuada de hábitos alimenticios con respecto a factores psicológicos.	88
Figura 5. Gráfico de barras de la práctica adecuada de hábitos alimenticios en lo que respecta a factores socioculturales.	90
Figura 6. Gráfico de dispersión de los factores fisiológicos de los hábitos alimenticios con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable.	92
Figura 7. Gráfico de dispersión de los factores psicológicos de los hábitos alimenticios con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable.	94
Figura 8. Gráfico de dispersión de los factores socioculturales de los hábitos alimenticios con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable.	96
Figura 9. Gráfico de dispersión de los hábitos alimenticios con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable.	98

RESUMEN

La presente investigación científica se inició con la observación del comportamiento alimenticio de los escolares y surgiendo la pregunta problema: ¿Cuál es la relación de los conocimientos sobre alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los alumnos del segundo grado del nivel secundario de la institución educativa particular “Niño Jesús Mariscal Chaperito”, del Callao, 2013?, trazándose el objetivo de determinar la relación que existe entre los conocimientos sobre alimentación saludable y los hábitos alimenticios de los escolares en mención.

Es una investigación básica, de enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptiva correlacional de corte transversal. A la muestra, no probabilística y por conveniencia, conformada por 25 escolares, se le aplicó la técnica encuesta, mediante dos cuestionarios, una para cada variable. El método de estudio fue el no experimental hipotético-deductivo, buscamos la solución a los problemas planteados emitiendo hipótesis de posibles soluciones y comprobamos con los datos disponibles recolectados de la muestra. Recogidos los datos fueron procesados con ayuda del Paquete Estadístico para las Ciencias Sociales (SPSS, versión 21) y Excel 2010; los resultados con respecto a los conocimientos sobre alimentación saludable que reportan los escolares son: el 32% siempre conoce sobre alimentación saludable. Con respecto a los hábitos alimenticios, el 28% siempre practican los hábitos alimenticios adecuados. La Prueba de Hipótesis se realizó con el Coeficiente de correlación, Rho de Spearman, llegándose a la siguiente conclusión: la variable 1, conocimientos sobre alimentación saludable y la variable 2, hábitos alimenticios, obtuvieron un rho de Spearman de 0,527, por lo que se concluye que existe relación moderada entre las dos variables, y que la situación de los adolescentes del segundo grado del nivel secundario de la I.E.P. “Niño Jesús Mariscal Chaperito”, requieren mejorar sus conocimientos sobre alimentación saludable y la práctica de hábitos alimenticios adecuados.

Palabras clave:

Alimentación saludable, hábitos alimenticios, escolares adolescentes.

ABSTRACT

This scientific investigation began with the observation of eating behavior of schoolchildren and the emerging problem question: What is the relationship of knowledge about healthy food and eating habits of students in the second grade of the particular secondary school "Baby Jesus Mariscal Chaperito" Callao 2013?, and the objective was to determine the relationship between knowledge about healthy eating and dietary habits of school in question.

It is a basic, quantitative approach with a non-experimental design, cross-sectional descriptive correlational. A sample non-probabilistic and convenience, comprising 25 school, he applied the technique survey by questionnaire, the data collected were processed through SPSS version 21 program; the results with respect to knowledge about healthy eating school are reporting: 32% always known about healthy eating. Regarding eating habits, 28% always practice proper eating habits. The Spearman Rho, statistician reported a correlation coefficient of 0.527, and a significance (p value) of 0.007, so it is concluded that there is moderate relationship between the two variables, and that the situation of adolescents in the second degree secondary level of the IEP "Baby Jesus Mariscal Chaperito" require educational interventions in order to improve their knowledge of healthy eating and practice proper eating habits.

Keywords:

Healthy eating, eating habits, school adolescents.