



ESCUELA DE POSTGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

**CONSUMO DE ALIMENTOS FUENTES DE HIERRO Y
APRENDIZAJE DE LAS ESTUDIANTES ADOLESCENTES DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA “ELVIRA GARCÍA
GARCÍA” EN EL DISTRITO DE LOS OLIVOS-2012**

**PARA OBTENER EL GRADO DE:
MAGISTER EN EDUCACIÓN
CON MENCIÓN EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

AUTOR:

Bach. MARÍA DEL CARMEN BARAS LUNA

ASESOR:

Mg. FERNANDO LIMONCHI MIGUEL DE PRIEGO

LIMA – PERÚ

2012

DEDICATORIA

Dedico mi tesis a Dios, por estar siempre conmigo, a mis padres Isaac y María, por sus enseñanzas y por ser el mejor ejemplo a seguir, los cuales cultivaron en mí el deseo de superación y dedicación permanente a todo nivel y principalmente en mi trabajo como docente, encontrando mi vocación en la enseñanza.

También dedico mi tesis a mis queridas hermanas Maritza y Roxana, por su cariño, apoyo y comprensión en todo momento, dándome la fuerza para seguir adelante en la realización de esta tesis,

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Hermana Maritza Bethzabe Baras Luna, Licenciada en Química y en Educación, por ser una excelente profesional en su campo, además del gran apoyo que me brindó para el desarrollo de la tesis y en todo momento lo cual contribuye permanentemente en mi desarrollo profesional.

Agradezco al Magister Fernando Limonchi Miguel de Priego, quien nos asesoró con mayor disposición y calidad profesional que lo caracteriza. También a la profesora Rina, por la confianza brindada para la aplicación de mi tesis en su Institución; lo cual ha hecho posible la realización de la presente investigación.

PRESENTACIÓN

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO

La suscrita, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el grado de Magister en Educación con mención en Docencia Universitaria, presenta la tesis titulada "Consumo de Alimentos Fuentes de Hierro y Aprendizaje de las Estudiantes Adolescentes de la Institución Educativa Privada "Elvira García García" en el Distrito de los Olivos-2012", cuya finalidad es determinar de qué manera se relaciona el Consumo de Alimentos Fuentes de Hierro y el Aprendizaje de las Estudiantes Adolescentes de la Institución Educativa Elvira García García en el Distrito de los Olivos en el año 2012,

La misma que pongo a consideración, para su revisión y posterior pase a sustentación.

La Autora

INDICE

	Página
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Resumen	xi
Abstract	xii
Introducción	xiii
I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2 Formulación del problema	23
1.3 Justificación	23
1.4 Limitaciones	25
1.5 Antecedentes	26
1.6 Objetivos	
1.6.1 General	30
1.6.2 Específicos	30
II. MARCO TEÓRICO	31
2.1 Consumo de alimentos fuentes de hierro	32
2.1.1 Definición de Hierro	32
2.1.2 Definición de alimento	32
2.1.3 Definición de alimento fuente de hierro	33
2.1.4 Cantidades de hierro	34

	Página
2.1.5 Recomendaciones de consumo	35
2.1.6 Tipos de Hierro	37
2.1.6.1 Definición de hierro hem	37
2.1.6.2 Definición de hierro no hem	39
2.1.7 Absorción de Hierro	39
2.1.8 Alimentos favorecedores	40
2.1.9 Otros componentes	41
2.1.10 Alimentos Inhibidores	42
2.1.11 Hierro y Sistema Nervioso	43
2.1.12 Deficiencia de Hierro	47
2.1.13 Teorías de la Alimentación	50
2.1.14 Leyes de la Alimentación según Escudero	50
2.2 Aprendizaje	51
2.2.1 Definición de aprendizaje	52
2.2.2 Características del aprendizaje	52
2.2.3 Biología del aprendizaje	53
2.2.3.1 El cerebro humano	53
2.2.3.2 Dos hemisferios especializados	54
2.2.3.3 La Memoria	54

2.2.4 Factores que influyen en el aprendizaje	54
2.2.5 Teorías del aprendizaje	55
A. Teoría del cognitivismo	55
B. Teoría del aprendizaje significativo	56
C. Teoría sobre el aprendizaje según vigotsky	59
D. La teoría evolutiva de Jean Piaget	60
E. Concepción del aprendizaje actualmente	62
2.2.6 Contenidos del aprendizaje	63
2.2.6.1 Contenidos conceptuales	64
2.2.6.2 Contenidos procedimentales	65
2.2.6.3 Contenidos actitudinales	65
2.2.7 Evaluación del aprendizaje	66
2.2.7.1 Evaluación de los contenidos del aprendizaje	68
2.2.7.1.1 Evaluación de contenidos conceptuales	68
2.2.7.1.2 Evaluación de contenidos procedimentales	69
2.2.7.1.3 Evaluación de contenidos actitudinales	69
2.2.8 Alteración del aprendizaje	71
2.3 Definición de términos básicos	72
III. MARCO METODOLÓGICO	74
3.1 Hipótesis	75
3.2 Variables	76
3.2.1 Definición conceptual	76
3.2.2 Definición operacional	76

	Página
3.3 Metodología	78
3.3.1 Tipo de estudio	78
3.3.2 Diseño	78
3.4 Población y muestra	79
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	79
3.6 Métodos de Análisis de datos	86
IV. RESULTADOS	88
4.1 Descripción	89
4.2 Discusión	96
V. CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	100
5.1 Conclusiones	101
5.2 Sugerencias	102
VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
ANEXOS	112
01 MATRIZ DE CONSISTENCIA	113
02 INSTRUMENTO DE LA VARIABLE CONSUMO DE ALIMENTOS FUENTES DE HIERRO	115
03 INSTRUMENTO DE LA VARIABLE APRENDIZAJE	118
04 FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS	121
05 BASE DE DATOS: DESCRIPCIÓN DE LOS RESULTADOS DEL APRENDIZAJE Y SUS CONTENIDOS	122
06 BASE DE DATOS: TOTAL DE ALIMENTOS FUENTES DE HIERRO	124
07 NÚMERO DE ESTUDIANTES DE LA IEP ELVIRA GARCÍA GARCÍA	126

INDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1: Cantidades Recomendadas de Hierro mediante los alimentos	36
Tabla 2: Resumen de las características de los Contenidos del Aprendizaje	70
Tabla 3: Operacionalización de Variables	77
Tabla 4: Cantidad Recomendada por Rangos de Consumo de Hierro según Edad	81
Tabla 5: Sub-rango de Clasificación de inadecuado Consumo de Hierro Absorbido según Edad	81
Tabla 6: Estadísticos de Fiabilidad	82
Tabla 7: Índice, Rangos y descripción de las variables	83
Tabla 8 : Índice, Rangos y descripción de las variable Aprendizaje	84
Tabla 9: Índice, Rangos y descripción de las dimensiones de la variable aprendizaje	85
Tabla 10: Variables e Instrumentos de Evaluación	86
Tabla 11: Cantidad total de estudiantes que cubren el hierro recomendado	89
Tabla 12: Porcentaje de adolescentes ubicadas por debajo del 75%, 50% y 25% de las recomendaciones de hierro	90
Tabla 13: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	91
Tabla 14: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje conceptual de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	92
Tabla 15: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje procedimental de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	94
Tabla 16: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje actitudinal de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	95

INDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1: Cantidad total de estudiantes que cubren el hierro recomendado	89
Figura 2: Porcentaje de adolescentes ubicadas por debajo del 75%, 50% y 25% de las recomendaciones de hierro.	90
Figura 3: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	91
Figura 4: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje conceptual de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	92
Figura 5: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje procedimental de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	94
Figura 6: Consumo de alimentos fuentes de hierro y aprendizaje actitudinal de las alumnas de la I.E. Elvira García García.	95

RESÚMEN

La alimentación ejerció un papel fundamental en la salud en todas las edades. Principalmente la adolescencia se consideró como grupo vulnerable, por el afianzamiento en los hábitos alimentarios, reconociendo que en dicha etapa su atención tiende a lo menos saludable. Esto causa gran preocupación, al ser una etapa de aprendizaje y pudiendo tener resultados desfavorables si el aporte de nutrientes es escaso. A partir de ello surgió la necesidad de conocer si existe relación entre el consumo de alimentos, y el aprendizaje, siendo más específicos, cuál es el papel que juega el hierro encontrado en los mismos. Para ello se buscó determinar de qué manera se relaciona el consumo de alimentos fuentes de hierro con el aprendizaje de las estudiantes adolescentes pertenecientes a la Institución Educativa Privada Elvira García García en el Distrito de los Olivos en el presente año.

La investigación contempló una metodología Básica, la cual recopiló información sobre el consumo de alimentos fuentes de hierro y el aprendizaje en las estudiantes adolescentes. Se optó por un diseño no experimental, siendo transversal o transeccional de tipo descriptivo correlacional. La muestra fue no probabilística, usando como instrumento una encuesta que mide el consumo de alimentos fuentes de hierro consumido y un cuestionario sobre los contenidos que conforman al aprendizaje.

Como resultado podemos concluir que no se encontró asociación significativa entre el consumo de alimentos fuentes de hierro con el aprendizaje en la muestra de estudiantes. Debiendo tomarse en cuenta que la alimentación pudo estar fuertemente influenciada por diversos factores, que parten desde la selección de alimentos, hasta el grado de absorción del mismo hierro y las pérdidas de hierro por la sangre en la menstruación.

Palabras Claves: Consumo de Alimentos Fuentes de Hierro, Aprendizaje.

ABSTRACT

Food served a key role in health at all ages. Mainly adolescent was considered as a vulnerable group, by strengthening in eating habits, recognizing that at this stage, your attention tends at least healthy. This causes great concern to be a phase of learning and can have unfavorable outcomes if the supply of nutrients is limited. From this arose the need to know if there is relationship between the consumption of food, and learning, being more specific, is the role that plays the iron found in them. So we sought to determine how relates consumption of food sources of iron with the learning of the teenage students belonging to the educational institution private Elvira García García in the District of olives this year.

The research included a basic methodology, which collected information on the consumption of food sources of iron and learning in adolescent students. Opted for a non-experimental design, being transverse or descriptive correlational transactional. The sample was not probabilistic, using as a tool a survey that measures the consumption of food sources of iron consumed and a questionnaire on the content that makes up the learning.

As a result, we can conclude that no significant association was found between consumption of food sources of iron in the sample of students learning. You must take into account that power could be strongly influenced by various factors, which depart from the selection of food, to the extent of the same iron absorption and loss of iron in the blood in menstruation.

Keywords: consumption of food sources of iron, learning