



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA:

Br. Victoria Curi Mesaico

ASESOR:

Mgtr. Dennis Fernando Jaramillo Ostos

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ – 2017

Dedicatoria

A mi padre celestial y a todas las personas contribuyeron a ser realidad el presente trabajo de investigación, gratificándome el esfuerzo, brindándome sugerencias, aportes y apoyo moral constante.

Agradecimiento

A la Universidad César Vallejo, por permitirme conseguir el grado de Licenciada. Al profesor, Dennis Jaramillo Ostos, quien me orientó en el desarrollo de este proyecto.

Declaratoria de autenticidad

Yo, Victoria Curi Mesaico, estudiante del Programa de Complementación Académica Magisterial de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI 80651538, pongo a vuestra disposición esta tesis titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa N.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016; declaro bajo juramento:

La tesis es de mi autoría.

He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.

La tesis no ha sido autoplagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.

Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lima, 24 de abril de 2016

Victoria Curi Mesaico

D.N.I. 80651538

Presentación

Señores miembros del jurado calificador:

En cumplimiento a las normas del Reglamento de Elaboración y Sustentación de Tesis de la Universidad César Vallejo, se pone a vuestra consideración la investigación titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016, con el propósito de optar el título profesional de licenciada en Educación.

Esta investigación tuvo como objetivo conocer cuál es el nivel de alimentación en los estudiantes de sexto grado de educación primaria. Y a partir del resultado, sugerir medidas que mejoren la alimentación de los estudiantes.

Esta tesis está dividida en seis capítulos teniendo en cuenta el esquema de investigación sugerido por la universidad. En el capítulo I, se indica el planteamiento del problema. En el capítulo II, se registra el marco referencial. En el capítulo III, se considera variables. En el capítulo IV, se explica el marco metodológico. En el capítulo V, se presenta los resultados. Por último, en el capítulo VI, se menciona la discusión, las conclusiones, las recomendaciones, las referencias bibliográficas y los anexos de la investigación.

La autora.

Indice

	Pág.
Página del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Indice	vii
Lista de tablas	x
Lista de figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	xiv
I. Planteamiento del problema	15
1.1. Realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación, relevancia y contribución	18
1.4.1. Justificación teoría	18
1.4.2. Justificación práctica	19
1.4.3. Justificación metodológica	19
II. Marco referencial	20

2.1. Antecedentes	21
2.1.1. Antecedentes nacionales	21
2.1.2. Antecedentes internacionales	23
2.2. Marco teórico	24
2.2.1 Hábitos alimentarios	24
2.2.2 Alimentación en la edad escolar	26
2.2.3 Alimentos saludables	27
2.2.4. Rol de la familia en la formación de hábitos alimentarios	29
III. Hipótesis y variables	31
3.1. Hipótesis	32
3.2. Identificación de variable	32
3.3. Descripción de variable	32
3.3.1. Definición conceptual	32
3.3.2. Definición operacional	32
3.4. Operacionalización de variable	33
IV. Marco metodológico	34
4.1. Tipos y diseño de investigación	35
4.2. Población, muestra y muestreo	35
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	37
4.4. Validación y confiabilidad del instrumento	37
4.5. Métodos de análisis e interpretación de datos	39
4.6. Aspectos éticos	39
V. Resultados	40
5.1. Descripción de los resultados	41
VI. Discusiones	48
VII. Conclusiones	52

VII. Recomendaciones	55
Apéndices	59
Apéndice 1. Matriz de consistencia	60
Apéndice 2. Ficha de encuesta	62
Apéndice 3. Validaciones de expertos	63
Apéndice 4. Base de datos	72
Apéndice 5. Análisis estadístico de la prueba piloto	77
Apéndice 6. Documento de aprobación de la institución educativa	79

Lista de tablas

	Pág.
Tabla 1. Matriz de operacionalización de la variable hábitos alimentarios	33
Tabla 2. Población de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria	36
Tabla 3. Muestra de los estudiantes de 6.º grado de educación primaria	37
Tabla 4. Jurados expertos	38
Tabla 5. Resultados de la confiabilidad de hábitos alimentarios	38
Tabla 6. Niveles de confiabilidad	39
Tabla 7. Percentiles de las puntuaciones en las dimensiones de la variable hábitos alimenticios para obtener la baremación	41
Tabla 8. Distribución de frecuencia según su nivel de hábitos alimenticios	41
Tabla 9. Distribución de frecuencia según sus niveles de la variedad y calidad de los alimentos	42
Tabla 10. Distribución de frecuencia según sus niveles de la comida como momento de encuentro familiar	43
Tabla 11. Distribución de frecuencia según sus niveles en fijar un horario estable para las comidas	44
Tabla 12. Distribución de frecuencia según sus niveles de la participación, preparación y elaboración de las comidas	45
Tabla 13. Distribución de frecuencia según sus niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables	46

Lista de figuras

	Pág.
Figura 1. Niveles de hábitos alimenticios	41
Figura 2. Niveles de la variedad y calidad de los alimentos	42
Figura 3. Niveles de la comida como momento de encuentro familiar	43
Figura 4. Niveles para fijar un horario estable para las comidas	44
Figura 5. Niveles de la participación de los niños en la definición, preparación y elaboración de las comidas	45
Figura 6. Niveles para evitar las “recompensas” para lograr que los niños coman alimentos saludables	46

Resumen

Esta investigación titulada Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria de la institución educativa n.º 146 Su Santidad Juan Pablo II, de la Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016, tiene como propósito determinar los hábitos alimentarios de los estudiantes de 6.º grado de primaria.

La metodología empleada para la elaboración de esta tesis está relacionada al enfoque cuantitativo. Por lo tanto, es una investigación sustantiva que se ubica en el nivel descriptivo. El diseño de la investigación ha sido el descriptivo simple. Donde la población estudiada fue de 210 estudiantes y la muestra, de 136 estudiantes. Asimismo, se utilizó la técnica de encuesta, de tipo cuestionario, para obtener información respecto a los hábitos alimentarios en estudiantes de sexto grado de educación primaria de la citada institución.

El resultado obtenido en cuanto a hábitos alimenticios demuestra que el 47% de los estudiantes se encuentran en un nivel alto; el 45%, en un nivel regular y el 8%, en un nivel bajo. En ese sentido, esta medición indica que los estudiantes no se están alimentando adecuadamente por desconocimiento en la selección de los alimentos.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, variedad y calidad de los alimentos.

Abstract

The research, which is titled: eating habits of students of 6th grade of primary school N.º 146 his holiness Juan Pablo II of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016. The purpose of this research is to determine the dietary habits of students of 6th grade of primary education N ° 146 institution His Holiness Juan Pablo II of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016.

The methodology used in the preparation of this thesis was related to the quantitative approach. It is a research substantive is located at the descriptive level. The research design has been the simple descriptive. The population was 210 students and sample of 136 students from sixth grade of primary education in the educational institution N ° 146 His Holiness Juan Pablo II, of the Ugel 5, San Juan de Lurigancho, 2016. We used the technique of survey, which made use as a questionnaire type instrument for information with respect to the level of physical activity in students of the sixth grade of primary education.

The results obtained in terms of the 47 dietary habits of students in sixth grade of primary education in the educational institution no. 146, they are at a high level, 45 of sixth grade students are at a regular and 8 students are at a low level. I.e. students not be are feeding properly due to ignorance in select food.

Key words: food habits, variety and quality of food