



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN**

**Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación
primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca
de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San
Martin -2013**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA:

Jacqueline Rengifo Perez

ASESOR:

Mg. Wildoro Pinchi Daza

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA - PERÚ

2016



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
PROFESIONAL

El jurado encargado de evaluar el trabajo de Titulación Profesional,
Presentado por don (a): **RENGIFO PEREZ JACQUELINE**

Cuyo Título es: **Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín -2013**

Reunido en la fecha, se escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: **16** (número) **dieciséis** (letras), dictaminándose su aprobación por:

Tarapoto 30 de diciembre de 2016



Mg. Anibal Fernando Mendo García
PRESIDENTE



Dr. Segundo Portocarrero Tello
SECRETARIO



Mg. Wildore Pinchi Daza
VOCAL

DEDICATORIA

A **Dios** por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida.

A mis padres: **Hugo y Hermansia** por haberme educado y entender mis errores.

A mí querido hijo: **Hugo Fernando**, quien es mi mayor inspiración para seguir adelante tanto en el ámbito profesional como personal.

JACQUELINE

AGRADECIMIENTO

Toda acción humana no es un hecho aislado muy por el contrario es producto del proceso de diversos factores, por tanto, el presente trabajo es fruto de la investigación directa o indirecta de diversas personas que en todo momento nos estuvieron apoyando tanto en la UCV del Programa de Complementación Académica – facultad de Educación como en la Institución Educativa N° 0787.

Desde esta perspectiva expresamos el más noble y profundo agradecimiento a todos los niños y niñas del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 de la comunidad Boca de Shambuyacu; que sin el apoyo de ellos no hubiera sido posible ejecutar el trabajo de investigación, ya que con sus vivencias, experiencias e inocencia contribuyeron a concretizar nuestra investigación.

A todos los padres y madres de familia del tercer grado y a la comunidad en general por el apoyo desinteresado que me brindaron durante la estadía en dicha localidad.

A todos los docentes de la facultad de Educación de la Universidad Cesar Vallejo, que durante el tiempo que estuvimos en el programa nos brindaron conocimientos para ser mejores profesionales y personas.

A los docentes de la Universidad Cesar Vallejo – facultad Educación por su dedicación y apoyo, así como por los conocimientos que me transmitieron en aras de mejorar mi formación profesional.

LA AUTORA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

La suscrita: Jacqueline Rengifo Pérez, identificada con D.N.I. N° 42776136 con domicilio en el Jr. Manco Cápac S/N - Barrio Suchiche- Lamas; elaboró la tesis denominada:

“Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín 2013”, para optar el grado de Licenciado en Educación, otorgado por la Universidad César Vallejo.

Declaro Bajo Juramento que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por mi persona y que en él no existe plagio de naturaleza alguna, en especial copia de otro trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier institución educativa. Igualmente dejo expresa constancia que se ha respetado las reglas nacionales de derecho de autor.

En caso de incumplimiento de esta declaración me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, del 2014



Jacqueline Rengifo Pérez

PRESENTACIÓN

La presente investigación se refiere a los hábitos alimentarios de la población en edad escolar, en nuestra región y nuestro país es poco conocidos. Es por ello por lo que en el marco de una encuesta, cuyo objetivo era conocer los estilos de vida particularmente a los hábitos alimenticios, relacionados con la salud de los escolares, hemos investigado el tipo de alimentación que éstos llevaban a cabo, este tipo de investigación constituye un vuelco no sólo metodológico, sino también teórico, ya que una de las particularidades que la especifican es que sea el mismo docente quien primordialmente tome el proceso de recolectar la información pertinente sobre sus acciones docentes, el cual, tiene el derecho y la responsabilidad de mostrar su profesionalidad e intervenir en la gestión educativa.

La investigación se realizó en la Institución Educativa Bilingüe N° 0787, nivel primario, de la comunidad de la Boca de Shambuyacu, comprensión del C.P. Pamashto, distrito y provincia de Lamas, donde se comprobó que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo.

En el proceso investigativo, en el presente estudio, intervinieron docentes, estudiantes y padres de familia, se trabajó con el total de la población de los padres y con estudiantes del nivel primario del cuarto grado. Se les aplicó encuestas donde se formuló preguntas que nos ayudó a determinar que efectivamente el problema de los hábitos alimenticios son la causa del bajo rendimiento académico, cuyos resultados logrados en base a la aplicación del instrumento, permitió dar una directriz para elaborar una propuesta cuyo objetivo principal es diseñar una guía metodológica con estrategias de actividades que el docente debe aplicar en el aula de clases y así poder mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.

ÍNDICE

CARÁTULA	ii
1.-INTRODUCCIÓN	
1.1. Problema de investigación:	
1.1.1. Realidad problemática:.....	14
1.1.2. Formulación del problema.....	15
1.1.3. Justificación.....	16
1.1.4. Antecedentes.....	18
1.1.5. Objetivos	
1.1.5.1 General.....	24
1.1.5.2 Específicos.....	24
1. 2.-MARCO REFERENCIAL	
1.2.1.-LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	
1.2.1.1. Hábito.....	25
1.2.1.2. Hábitos alimenticios.....	25
1.2.1.3. Importancia de los hábitos alimenticios.....	26
1.2.1.4. Alimentación del niño que va a la escuela	28
1.2.1.5. Malos hábitos alimenticios afectan el desarrollo de niños y jóvenes.	30
1.2.1.6. Educación nutricional en la etapa escolar.....	31
1.2.1.7. Consideraciones sobre los hábitos alimentarios.....	34
1.2.1.8. Hábitos alimentarios de la familia y los niños.....	36
1.2.1.9. Los hábitos alimentarios frente al rendimiento escolar.....	37
1.2.1.10. Alimentación del niño que va a la escuela	38
1.2.1.11. Una dieta balanceada	39
1.2.1.12. Que sigan los buenos hábitos.....	39
1.2.1.13. El carácter social de la alimentación.....	40
1.2.1.14. El acto de comer como fenómeno cultural y social.....	40
1.2.1.15. Adquisición de hábitos alimentarios en la edad escolar.....	41
1.2.2. Marco Conceptual.....	45
2. MARCO METODOLÓGICO	

2.1. Hipótesis:	
2.1.1. Hipótesis general.....	49
2.1.2. Hipótesis específicas.....	49
2.2. Variables:	
2.2.1. Definición conceptual.....	49
2.2.2. 2.2.2 Definición operacional.....	49
2.2.3 Operacionalización de la variable.....	50
2.3. Metodología	
2.3.1.Tipo de estudio.....	51
2.3. 2.Diseño de estudio.....	51
2.4. Población y muestra.....	51
2.5. Método de investigación.....	52
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
2.3.1. Técnica.....	52
2.7.2 Instrumento.....	52
2.7. Métodos de análisis de datos.....	52
3. RESULTADOS.	
3.1. Análisis de resultados.....	53
3.2. Discusión.....	66
4. CONCLUSIONES.....	68
5. SUGERENCIAS.....	69
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
7. ANEXOS.....	72

RESUMEN

El trabajo de investigación denominado: “**Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu**”, tuvo como objetivo general, identificar los hábitos alimenticios que presentan estos alumnos, para lo cual se hizo uso del diseño descriptivo simple trabajándose con una muestra de 8 alumnos.

La presente investigación permite dar a conocer acerca de cómo los patrones culturales afectan los hábitos alimenticios en los, así como podemos intervenir en los hábitos alimenticios para la prevención de las enfermedades crónicas como la anemia.

Para el recojo y procesamiento de la información se aplicó un cuestionario, lo cual permitió darle la confiabilidad respectiva para ser aplicados a los alumnos y comprendidos en la muestra de estudio.

Los resultados obtenidos fueron sistematizados y procesados a través de la estadística descriptiva, para luego llegar a la discusión de los mismos y finalmente arribar a las conclusiones y sugerencias respectivas.

Los hábitos alimenticios son importantes, para mantenernos sanos y fuertes, para ello se necesita llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

Palabras claves: Hábitos, hábitos alimenticios, alimentos.

ABSTRACT

The research paper entitled: "The eating habits of students in the third grade of primary education of School Bilingual No. 0787 - Boca de Shambuyacu Community" overall objective was to identify eating habits presented by these students, for which use simple descriptive design was being worked with a sample of 8 students.

This allows to present research on how cultural patterns affect eating habits in and can intervene in dietary habits for the prevention of chronic diseases such as anemia.

For the gathering and processing of information, a questionnaire was used, which allowed him the respective reliability to be applied to the students and included in the study sample.

The results were systematized and processed through descriptive statistics, and then get to the discussion of them and finally arrive at the conclusions and respective suggestions.

Eating habits are important to keep us healthy and strong, this will need to carry adequate food. Not only is the amount of food we eat, but also the quality, both of which influence the proper maintenance of our health.

Keywords: Habits, eating habits, food.


ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **Wildoro Pinchi Daza**, revisor de la tesis de la estudiante **RENGIFO PEREZ JACQUELINE**, titulada **Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín -2013**, constato que la misma tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa *Turnitin*.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Tarapoto 26 de diciembre de 2016




.....
Mg. Wildoro Pinchi Daza