

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa “Norbert Wiener” de San Martín, 2014.

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

AUTORA:

Valentín Luna, Rebeca

ASESOR:

Mgtr. Rodríguez Galán, Darién

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA
Y TITULACIÓN**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Inclusión y democracia

PERÚ – 2014

Dra. Isabel Menacho Vargas

Mgtr. Dennis Jaramillo Ostos

Mgtr. Darién Rodríguez Galán

Dedicatoria

A Dios padre que alimenta mi alma y corazón. A todas las personas que supieron acompañarme, dándome el valor para continuar, a pesar de las dificultades y lograr mí sueño de ser Licenciada en Educación. A todos los educadores involucrados con la educación y la formación en valores y compromiso social.

Agradecimiento

Quiero agradecer especialmente a Dios por permitirme obtener un logro más en mi vida, dándome fortaleza, sabiduría, fuerza y su incondicional compañía. A Robert una persona muy especial quien me apoyó y alentó para continuar, cuando parecía que me iba a rendir.

A mi tutor, Mgtr Darién, por brindarme su apoyo, colaboración y compartir conmigo un poco de sus conocimientos; y a la Universidad Cesar Vallejo por estas oportunidades de superación.

Declaración de autenticidad

Yo, Rebeca Valentín Luna, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Educación, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Asimismo, aseguro que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 17 de enero de 2015

Rebeca Valentín Luna

DNI N.º 41975946

Presentación

Señores miembros del jurado:

Me dirijo a ustedes con el debido respeto para darles a conocer la tesis titulada *Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de primaria en la Institución Educativa “Norbert Wiener” de San Martín, 2014*. El derecho a una alimentación y nutrición adecuada es fundamental como a la propia vida. La población adolescente es una de las vulnerables y de alto riesgo. 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. Además, 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 esta investigación científica la misma que pongo a consideración de ustedes, señores Miembros del Jurado Calificador para su evaluación y se me conceda la oportunidad de sustentarla.

La autora

Índice

	Pág.
CARÁTULA	i
Páginas del jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaración de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
RESUMEN	xii
ABSTRACT	xiii
INTRODUCCIÓN	xiii
I. PANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Realidad problemática	16
1.2. Formulación del problema	18
1.3. Justificación	18
1.4. Objetivos	19
1.4.1. Objetivo general	19
1.4.2. Objetivos específicos	20
II. MARCO REFERENCIAL	21
2.1. Antecedentes	22
2.2. Marco teórico	25
2.2.1. definiciones de hábitos alimenticios	25
2.2.2. Alimentos en la edad escolar	27
2.2.3. Buenos hábitos alimenticios	29
2.2.4. Malos hábitos alimenticios	29
2.2.5. Dimensiones de los hábitos alimenticios	32
III. HIPÓTESIS Y VARIABLES	35
3.1. Hipótesis	36

3.2. Identificación de variables	36
3.3. Descripción de variables	36
3.4. Operacionalización de variables	38
IV. MARCO METODOLÓGICO	39
4.1. Tipo y diseño de investigación	40
4.2. Población, muestra y muestreo	40
4.3. Técnicas e instrumento de recolección de datos	41
4.4. Validación y confiabilidad del instrumento	42
4.5. Procedimientos de recolección de datos	44
4.6. Métodos de análisis e interpretación de datos	44
V. RESULTADOS	46
5.1. Descripción de los resultados	47
VI. DISCUSIÓN	51
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
ANEXOS	60

Listado de tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de la variable hábitos alimenticios	38
Tabla 2. Agrupación de los ítems del instrumento	42
Tabla 3. Validez y confiabilidad	43
Tabla 4. Confiabilidad de la variable	44
Tabla 5. Resultados de hábitos alimenticios	47
Tabla 6. Resultados de alimentación saludable	48
Tabla 7. Resultados de comida chatarra	49

Listado de figuras

	Pág.
<i>Figura 1.</i> Niveles de los hábitos alimenticios en los estudiantes de tercer grado de primaria	48
<i>Figura 2.</i> Niveles de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado de primaria	49
<i>Figura 3.</i> Niveles de la comida chatarra en los estudiantes de tercer grado de primaria	50

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo general determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa “Norbert Wiener” de San Martín, 2014.

La metodología empleada para la elaboración de esta tesis está relacionada al enfoque cuantitativo. La investigación es básica con un nivel descriptivo, en vista que está orientada al conocimiento de la realidad tal y como se presenta en una situación espacio temporal dada. El diseño de la investigación es descriptivo simple o no experimental. La muestra estuvo representada por 30 estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución Educativa “Norbert Wiener” de San Martín, 2014. La técnica usada es a través de encuesta y su instrumento es el cuestionario que ha sido aplicada a los estudiantes de tercer grado de primaria.

La presente investigación nos muestra que los estudiantes de tercer grado de primaria de la Institución “Norbert Wiener” de San Martín, 2014, en cuanto a los hábitos alimenticios el 53% (16) estudiantes de tercer grado de primaria se encuentran en el nivel bajo, 40% (12) estudiantes se encuentran en el nivel medio y 7% (2) estudiantes se encuentran en el nivel alto.

La situación de los estudiantes del tercer grado del nivel primario de la I.E “Norbert Wiener”, requieren mejorar sus conocimientos sobre alimentación saludable y la práctica de hábitos alimenticios adecuados.

Palabras claves: niveles de hábitos alimenticios

Abstract

This research has the overall objective to determine the level of eating habits in students from third grade of "Norbert Wiener" educational institution of Saint Marti, 2014.

The methodology used for the elaboration of this thesis is related to the quantitative approach. Basic research is a descriptive level, given that it is oriented to the knowledge of reality as it is presented in a temporary space given situation. The research design is simple descriptive or experimental. The sample was represented by 30 students from third grade of School "Norbert Wiener" of San Marti, 2014. The technique used is through survey and is the questionnaire that has been applied to students in third grade.

This research shows that students in third grade Institution "Norbert Wiener" of San Martín, 2014, regarding eating habits 53% (16) students in third grade are in the low 40% (12) students are in the middle level and 7% (2) students are at the highest level.

The situation of third graders at the primary level of EI: P "Norbert Wiener", need to improve their knowledge of healthy eating and practicing proper eating habits.

Keywords: Levels of eating habits.