



ESCUELA DE POSTGRADO

# **UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

## **ESCUELA DE POSTGRADO**

### **TESIS**

**EFFECTOS DEL PROYECTO EDUCATIVO NUTRICIONAL SOBRE  
LOS CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS  
ESTUDIANTES DEL CUARTO DE PRIMARIA DE LA I.E. CRISTO  
MORADO, LOS OLIVOS, 2013**

**PARA OPTAR EL GRADO DE:  
DOCTOR EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN**

**AUTOR:**

**Mg. MARIA LUISA DEXTRE JAÚREGUI**

**ASESOR:**

**DR. WILFREDO CARCAUSTO CALLA**

**LIMA – PERÚ**

**2013**

## **DEDICATORIA**

A mi hijo Joseba por ser la inspiración y motivación todos los días; a mi esposo por su amor y apoyo constante; y a mis padres que siempre están a mi lado.

## **AGRADECIMIENTO**

Mi profundo agradecimiento póstumo al Dr. Guido Ayala Macedo, por sus enseñanzas, lecciones de vida que volcó en mí y que son un ejemplo a seguir en mi vida profesional.

Expreso mi profundo agradecimiento a los docentes de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, especialmente al Dr. Wilfredo Carcausto Calla, asesor del presente trabajo.

## **PRESENTACIÓN**

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad “César Vallejo para optar el grado de Doctor en Administración de la Educación, presento el trabajo de investigación de tipo aplicada de diseño cuasi experimental: Efectos de un proyecto educativo nutricional sobre los conocimientos en alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria de la I.E. Cristo Morado, Los Olivos, 2013.

La investigación tiene la finalidad de establecer el efecto del proyecto Educativo Nutricional sobre los conocimientos en alimentación saludable a estudiantes del cuarto de primaria de la I.E. Cristo Morado, Los Olivos, 2013.

La presente investigación está dividida en cuatro capítulos: En el Capítulo I se expone el planteamiento del problema: incluye formulación del problema, los objetivos, la justificación, las limitaciones y los antecedentes. En el Capítulo II: que contiene el Marco teórico sobre el tema a investigar: Proyecto Educativo Nutricional y los conocimientos en alimentación saludable En el Capítulo III: se desarrolla el trabajo de campo y el proceso de la contrastación de hipótesis; las variables de estudio, diseño, población y muestra, las técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis. Finalmente el Capítulo IV corresponde a la interpretación de los resultados; que comprende la descripción y discusión del trabajo de estudio

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

## ÍNDICE GENERAL

	Página
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	13
1.1. Planteamiento del problema	14
1.2. Formulación del problema	18
1.2.1. Problema General	18
1.2.2. Problema Específico	18
1.3. Justificación	18
1.4. Limitaciones	22
1.5. Antecedentes	22
1.6. Objetivos	28
1.6.1. Objetivo General	28
1.6.2. Objetivos Específicos	28
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	29
2.1. Bases Teóricas del Proyecto Educativo Nutricional	30
2.1.1. Definición conceptual del Proyecto Educativo Nutricional	30
2.1.2. Fundamentos Teóricos del Proyecto Educativo Nutricional	31
2.1.3. Fases de Proyecto Educativo Nutricional	36
2.1.4. Beneficios de la Aplicación del Proyecto Educativo Nutricional	38
2.1.5. La educación alimentaria en el proyecto	45
2.2. Bases teóricas del conocimiento en Alimentación Saludable	48

2.2.1. Definición conceptual	48
2.2.2. Fundamentos teóricos de la variable	49
2.2.3. Dimensiones del nivel de conocimiento de alimentación	57
2.2.4. Determinación del conocimiento de alimentación saludable	64
2.3. Definiciones de términos básicos	65
CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	68
3.1. Hipótesis	69
3.1.1. Hipótesis General	69
3.1.2. Hipótesis específica	69
3.2. Variables	69
3.2.1. Definición conceptual	69
3.2.2. Definición operacional	70
3.3. Metodología	71
3.3.1. Tipo de Estudio	71
3.3.2. Diseño de Estudio	72
3.4. Población y muestra	73
3.5. Método de investigación	74
3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	75
3.7. Métodos de análisis de datos	78
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	80
4.1. Descripción	81
4.2. Resultados Inferenciales	85
4.3. Discusión	93
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	96
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	100
ANEXOS	
Anexo 1: Matriz de Consistencia	110
Anexo 2: Instrumentos de investigación	112
Anexo 3: Base de datos	117
Anexo 4: Informes de opinión de expertos	120
Anexo 5: Proyecto Educativo Nutricional	123

## ÍNDICE DE TABLAS

	Página
Tabla 1: Teoría de Piaget sobre el desarrollo cognitivo	52
Tabla 2: Resume las Características Psicosomáticas de la edad Escolar	58
Tabla 3: Grupo de alimentos Energéticos	60
Tabla 4: Grupo de alimentos Constructores	61
Tabla 5: Grupo de alimentos Reguladores	61
Tabla 6: Conocimiento en alimentación saludable	72
Tabla 7: Estadísticos total elemento del nivel de conocimiento de alimentación balanceada	77
Tabla 8: Estadísticos total-elemento de lonchera saludable	77
Tabla 9: Estadísticos total-elemento de higiene alimentaria	78
Tabla 10: Distribución de estudiantes según conocimientos de nivel de la Dimensión Alimentación saludable	81
Tabla 11: Distribución de estudiantes según conocimientos de nivel de la Dimensión Alimentación balanceada	82
Tabla 12: Distribución de estudiantes según nivel de conocimientos de la Dimensión Lonchera saludable	83
Tabla 13: Distribución de estudiantes según nivel de conocimientos de la Dimensión Higiene alimentaria	84
Tabla 14: Conocimiento de alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest	85
Tabla 15: Conocimientos de alimentación balanceada de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest	87
Tabla 16: Conocimientos de lonchera saludable de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	89
Tabla 17: Conocimiento de higiene alimentaria de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	91
Tabla 18: Base de datos del Grupo Control	117
Tabla 19: Base de datos del Grupo Experimental	118
Tabla 20: Consolidado de validez de contenido por expertos del instrumento	119

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Página
Figura 1: Resultado comparativo pretest postest conocimiento Alimentación saludable.	81
Figura 2: Resultado comparativo pretest postest conocimiento Alimentación balanceada.	82
Figura 3: Resultado comparativo pretest postest conocimiento Lonchera saludable.	83
Figura 4: Resultado comparativo pretest postest conocimiento Higiene alimentaria.	84
Figura 5: Conocimiento de alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	86
Figura 6: Conocimientos de alimentación balanceada de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	88
Figura 7: Conocimiento de lonchera saludable de los estudiantes del cuarto primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	90
Figura 8: Conocimiento de higiene alimentaria de los estudiantes del cuarto de primaria del grupo de control y experimental según pretest y postest.	92



## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como problema: ¿Cuál es el efecto de un proyecto educativo nutricional sobre los conocimientos en alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria de la I.E. Cristo Morado, Los Olivos, 2013? y el objetivo fue determinar el Efecto de un proyecto educativo nutricional sobre los conocimientos en alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria de la I.E. Cristo Morado, Los Olivos, 2013.

Es una investigación de tipo aplicada, el diseño fue cuasi-experimental, la muestra estuvo conformada por 60, estudiantes del nivel de educación primaria, distribuidas en dos grupos naturales denominado control y experimentales, se aplicó la técnica de la encuesta con cuestionario con preguntas para medir la variable conocimiento en alimentación saludable, los datos fueron procesados a través del programa SPSS versión 20.

Los resultados indican que las calificaciones en el postest, del grupo experimental fue superior siendo el promedio de 16,13, mientras que el grupo control incremento a 12,50 con la cual se concluye que existe diferencia entre el grupo control y experimental, por lo tanto se indica que la aplicación del Proyecto educativo nutricional causa efectos significativos en el conocimiento de alimentación saludable de los estudiantes del cuarto de primaria de la I.E. Cristo Morado, Los Olivos.

Palabras clave: Proyecto educativo nutricional - Conocimientos en alimentación saludable

## **ABSTRACT**

The present research had the problem: What is the effect of a nutrition education project on healthy eating knowledge of fourth grade students EI Purple Christ, Los Olivos, 2013? and the objective was to determine the effect of a nutrition education project on healthy eating knowledge of fourth grade students EI Purple Christ, Los Olivos, 2013.

Type is an applied research, the design was quasi-experimental, the sample consisted of 60 students of primary education, divided into two natural groups called control and experimental technique was applied in the survey questionnaire asking for measure the variable knowledge on healthy eating, the data were processed through SPSS version 20.

The results indicate that scores on the posttest, the experimental group was higher with an average of 16.13, while the control group increased to 12.50 with which it is concluded that there is a difference between the control and experimental, so both indicated that implementation of the project causes significant nutritional education in healthy eating knowledge of fourth grade students EI Purple Christ, Los Olivos.

Keywords: Nutrition Education Project - Knowledge of healthy eating