



ESCUELA DE POSTGRADO

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

**TALLERES DE ORIENTACIÓN NUTRICIONAL Y SU
INFLUENCIA EN LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLE DE
LOS ESTUDIANTES DEL V CICLO NIVEL PRIMARIO DE
LA I.E. “ANDRÉS AVELINO CÁCERES”, LIMA - 2011.**

PARA OPTAR EL GRADO DE:

MAGÍSTER EN EDUCACIÓN

CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

AUTOR:

Br. YTALA AHUMADA DIAZ

ASESOR:

Mgtr. JORGE RAFAEL DIAZ DUMONT

LIMA - PERÚ

2014

DEDICATORIA:

Dedico con mucho amor a mi familia: mi esposo Arturo, mi hijo Arturo Francisco y a mi hija Ytala Marilí que me animaron a seguir estudiando.

Ytala.

AGRADECIMIENTO:

A la Escuela de Postgrado de la “Universidad César Vallejo” por todos los conocimientos impartidos a lo largo de mi preparación y orientación, durante nuestros estudios de Maestría.

PRESENTACIÓN

A los Señores Miembros del Jurado de la Escuela de Post Grado de la Universidad Cesar Vallejo, Filial Los Olivos, presento la Tesis titulada: “Talleres de orientación nutricional y su influencia en los estilos de vida saludable de los estudiantes del V Ciclo Nivel Primario de la I.E. “Andrés Avelino Cáceres”, Lima-2011, con el objetivo de Explicar la influencia de los talleres de orientación nutricional en la mejora de los estilos de vida saludable, en cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo; para obtener EL GRADO DE: MAGÍSTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA.

El documento consta de cuatro capítulos. El Primer Capítulo está relacionado con el problema de la investigación y está constituido por el planteamiento del problema, formulación del problema, justificación, limitaciones, antecedentes y objetivos. El Segundo Capítulo se refiere exclusivamente al marco teórico que sustenta la investigación. El Tercer Capítulo define todo el Marco Metodológico mediante la hipótesis de la Investigación, variables, metodología, población y muestra, método de la investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos y métodos de análisis de datos. El Cuarto Capítulo está referido a los Resultados a los cuales ha llegado la investigación así como su descripción y discusión.

Finalmente se definen las conclusiones, sugerencias que se hace en base a los resultados obtenidos de la investigación y se presentan las referencias bibliográficas conjuntamente con los Anexos.

La Autora

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de Tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xii

I. PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema	15
1.2. Formulación del problema	16
1.3. Justificación	17
1.4. Limitaciones	20
1.5. Antecedentes	20
1.6. Objetivos	24
1.6.1. General	24
1.6.2. Específicos	24

II. MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas de la variable dependiente: Estilos de vida saludable	26
2.1.1. Los hábitos alimenticios como estilos de vida	28
2.1.2. Alimentación	38
A. Los nutrientes de los alimentos	40
B. Propiedad de los alimentos	43
C. Tipos de nutrientes que necesita nuestro cuerpo	51
D. Alimentos inadecuados	56
2.1.3. Una dieta balanceada	63
A. Los desayunos saludables para niños	69

B. Las loncheras nutritivas	72
C. Los almuerzos	74
D. La cena	79
2.2. Bases teóricas de la variable independiente: Talleres de orientación nutricional	80
2.3. Definición de términos básicos	85
III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1 Hipótesis	
3.2 Variables	88
3.2.1 Definición conceptual	88
3.2.2 Definición operacional	89
3.3 Metodología	
3.3.1 Tipo de estudio	94
3.3.2 Diseño de Estudio	94
3.4 Población y muestra	95
3.5 Método de investigación	96
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	97
3.7 Métodos de análisis de datos	98
3.7.1 Validez y confiabilidad	98
IV. RESULTADOS	
4.1. Descripción	102
4.2. Discusión	111
CONCLUSIONES	115
SUGERENCIAS	116
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	117

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia.	128
Anexo 2: Instrumentos.	130
Anexo 3: Validez del instrumento	132
Anexo 4: Taller estilos de vida saludable	135
Anexo 5: Base de datos	148

Índice de tablas

Tabla 1:	Consumo de alimentos	39
Tabla 2:	Las vitaminas	47
Tabla 3:	El valor nutritivo de los alimentos	50
Tabla 4:	Población	95
Tabla 5:	Visación de expertos: variable independiente	98
Tabla 6:	Visación de expertos: variable dependiente.	99
Tabla 7:	Confiabilidad	99
Tabla 8:	Estilos de vida saludable	102
Tabla 9:	Hábitos alimenticios	104
Tabla 10:	Alimentación	106
Tabla 11:	Dietas balanceadas	108

Índice de figuras

Figura 1:	Tipo de alimentos que necesita nuestro cuerpo	52
Figura 2:	Consumo en exceso de calorías	58
Figura 3:	Porción de nutrientes	64
Figura 4:	Cantidad de alimentos que debemos consumir	67
Figura 5:	Un buen desayuno	71
Figura 6:	Almuerzo	77
Figura 7:	Puntaje estilos de vida saludable	103
Figura 8:	Puntaje hábitos alimenticios	105
Figura 9:	Puntaje alimentación	107
Figura 10:	Puntaje dietas balanceadas	110

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo explicar la influencia de los talleres de orientación nutricional en la mejora de los estilos de vida saludable en los estudiantes del V Ciclo Nivel Primario de la I.E. “Andrés Avelino Cáceres”, Lima – 2011. La población estuvo formada por 58 estudiantes del v ciclo. La muestra censal estuvo formada por los 58 estudiantes (30 del grupo experimental y 28 del grupo control), en los cuales se han empleado la variable independiente: Talleres de orientación nutricional y la variable dependiente: Estilos de vida saludable.

El método empleado en la investigación fue el hipotético-deductivo. Esta investigación utilizó para su propósito el diseño experimental de clase cuasi-experimental, con dos grupos; uno de control y otro experimental que recogió la información en un período específico, que se desarrolló al aplicar el Pre Test y Pos Test, los cuales están constituidos por 20 preguntas en la escala de Likert que brindaron información acerca de los estilos de vida saludable de los estudiantes del V Ciclo Nivel Primario, a través de la evaluación de tres dimensiones (hábitos alimenticios, nutrición de los alimentos, dietas balanceadas)

La investigación concluye que existe evidencia significativa para afirmar que el uso de materiales manipulables, actividades vivenciales, visoverbales y organizadores; tiene efectos positivos y significativos en la mejora de los estilos de vida saludable en los estudiantes del V Ciclo Nivel Primario de la I.E. “Andrés Avelino Cáceres”.

Palabras claves:

Estilos de vida saludable

Hábitos alimenticios

Nutrientes

Alimentación balanceada

ABSTRACT

This research aimed to explain the influence of nutritional counseling workshops on improving healthy lifestyles in students of V Cycle EI Primary Level "Andres Avelino Caceres". The population consisted of 58 students of v cycle. The census sample was composed of 58 students (30 in the experimental group and 28 in the control group), in which they have employed independent variable: Orientation workshops and Dependent Variable: Healthy Lifestyles.

The method used in the research was the hypothetical-deductive. This research used for its purpose the experimental design quasi-experimental class with two groups, one control and one experimental information collected in a specific period, which was developed to implement the Pre-test and Post-Test, which consist of 20 questions on the Likert scale that provided information about healthy lifestyles from students Primary Level V Cycle through the evaluation of three-dimensional (eating habits, nutrition, balanced diets).

The research concludes that there is significant evidence to affirm that: The use of manipulatives, experiential activities, and organizers visoverbales has positive and significant effects on improving healthy lifestyles in students of primary level v cycle EI "Andres Avelino Caceres".

Keywords:

Healthy lifestyles

Eating habits

Nutrient

Food balanced