

# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSTGRADO

TESIS

**HABITOS ALIMENTARIOS Y DESEMPEÑO ESCOLAR EN LOS  
ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO INSTITUCION  
EDUCATIVA N.º 1230 “VIÑA ALTA” LA MOLINA 2012**

PARA OBTENER EL GRADO DE:

MAGISTER EN EDUCACIÓN

CON MENCIÓN EN DOCENCIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

AUTORA:

Br. Noemi Odeli Mallma Flores

ASESOR:

Mgtr. Carlos Fidel Ponce Sánchez

LIMA – PERÚ

2014

A Dios por concedernos la vida y salud.  
A mi madre, por su apoyo incondicional, emocional y estímulo, también a mi esposo e hijas que comprenden mi labor.

A mi familia por su comprensión y estímulo constante además de su apoyo incondicional a lo largo de mis estudios.

A mi asesor Mg. Ponce Sánchez Carlos Fidel, quien me brinda su valiosa y desinteresada orientación y guía en la elaboración del presente trabajo.

Y a todas las personas que en una u otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo.

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Dando cumplimiento a las normas del reglamento de elaboración y sustentación de la tesis, de la Facultad de Educación, sección post grado de la Universidad “César Vallejo” presento la tesis titulada “Hábitos alimenticios y desempeño escolar e los estudiantes del nivel primario Institución Educativa N° 1230 “Viña Alta” – La Molina 2012” con la finalidad de:

Conocer los hábitos alimenticios y su relación con el desempeño escolar en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa N° 1230 “Viña Alta” La Molina, en cumplimiento del reglamento de grados y títulos de la Universidad César Vallejo para obtener el grado de maestría en educación con mención en docencia y gestión educativa.

El documento consta de cuatro capítulos, en el primero se plantea el problema con justificación y limitaciones, el segundo capítulo consideramos el marco teórico que nos muestra un aspecto de la realidad educativa, el desarrollo de la hipótesis y variables, así como el tipo de investigación metodológico que es el tercer capítulo, en el cuarto capítulo presento los resultados de la investigación, las conclusiones y sugerencias de este problema de investigación, las referencias bibliográficas y anexos de este trabajo de investigación.

## ÍNDICE

	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**

1.1 Planteamiento del problema	14
1.2 Formulación del problema	16
1.2.1 Problema general	16
1.2.2 Problemas específicos	16
1.3 Justificación	17
1.4 Limitaciones	20
1.5 Antecedentes	20
1.5.1 Antecedentes internacionales	20
1.5.2 Antecedentes nacionales	22
1.6 Objetivos	24
1.6.1 Objetivo general	24
1.6.2 Objetivos específicos	24

### **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

2.1 Hábitos Alimentarios	26
2.2 Hábitos Alimentarios Tradicionales	30
2.3 Planificación Alimentaria Balanceada	38
2.4 Desempeño Escolar	45
2.5 Definición de términos básicos	58

### **CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO**

3.1	Hipótesis	61
3.1.1	Hipótesis general	61
3.1.2	Hipótesis específicas	61
3.2	Variables de investigación	61
3.2.1	Definición conceptual	61
3.2.2	Definición operacional	62
3.3	Metodología	63
3.3.1	Tipo de investigación	63
3.3.2	Diseño de investigación	63
3.4	Población y Porcentaje	65
3.5	Método de investigación	66
3.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	67
3.7	Método de análisis de datos	71

### **CAPÍTULO IV: RESULTADOS**

4.1	Descripción	74
4.2	Prueba de hipótesis	78
4.3	Discusión	82

### **CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS**

Conclusiones	85
Sugerencias	86

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

### **ANEXOS**

- Anexo 1: Análisis de confiabilidad
- Anexo 2: Cuestionario (encuesta)
- Anexo 3: Consolidado de validación de juicio de expertos
- Anexo 4: Matriz de consistencia
- Anexo 5: Bases de datos

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 : Operacionalización de Variable 1: Hábitos alimentarios	62
Tabla 2 : Operacionalización de Variable 2: <i>Desempeño Escolar</i>	63
Tabla 3 : Tamaño de población y Porcentaje	65
Tabla 4 : Tamaño de Muestra y Porcentaje	66
Tabla 5 : Ficha Técnica del instrumento hábitos alimentarios	68
Tabla 6 : Categorización de las variables hábitos alimentarios	68
Tabla 7 : Categorización de la variable desempeño escolar	69
Tabla 8 : Resultados de la validación de instrumentos	70
Tabla 9 : Alfa de cronbach para el instrumento de hábitos alimentarios.	71
Tabla 10:Resultado de la tabla de contingencia desempeño – hábitos	74
Tabla 11: Resultado de la tabla de contingencia desempeño * frecuencia de consumo	75
Tabla 12: Resultado de la tabla de contingencia desempeño * alimentación	76
Tabla 13: Resultado de la tabla de contingencia desempeño* factores	77
Tabla 14: Resultado de la tabla de contingencia hábitos alimentarios y desempeño escolar	78
Tabla 15: Resultado de la tabla de contingencia desempeño * frecuencia de consumo	79
Tabla 16: Resultado de la tabla de contingencia desempeño * alimentación complementaria.	80
Tabla 17: Resultado de la tabla de contingencia desempeño*	81

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Los grupos básicos de alimentación	37
Figura 2. Esquema del diseño de investigación correlacional	64
Figura 3. Distribución de resultados frecuencia de hábitos alimentarios	74
Figura 4. Distribución de resultados frecuencia de consumo y desempeño escolar.	75
Figura 5. Distribución de resultados frecuencia de alimentación complementaria y desempeño escolar.	76
Figura 6. Distribución de resultados frecuencia de factores determinantes y desempeño escolar.	77



## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar si los hábitos alimentarios se relacionan directa y positivamente con el desempeño escolar en los estudiantes de la I.E. N° 1230 “Viña Alta” La Molina.

La investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, el método general que se utilizó fue el científico, el específico hipotético deductivo, de tipo básica, de nivel correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal. La población estuvo conformada por 575 estudiantes de primaria turno mañana de la Institución Educativa N° 1230 “Viña Alta” La Molina, 2012, se aplicó el muestreo estratificado que dio como resultado 229 estudiantes. Se usó la técnica de la encuesta para la recopilación de datos de hábitos alimentarios, se usó como instrumento un cuestionario. El instrumento de recolección de datos fue validado por medio del juicio de tres expertos, quienes opinaron que tenía suficiencia y su confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach, cuyo valor fue 0,671 para las variables de estudio.

Los resultados de la investigación demuestran que no existe relación directa entre los hábitos alimentarios y el desempeño escolar en los estudiantes de Primaria de la Institución Educativa N° 1230 “Viña Alta” La Molina. 2012.

**Palabras clave:** hábitos, alimentos, salud, desempeño, escolar.

## ABSTRACT

The present study aimed to determine whether dietary habits are directly and positively with school performance in students. EINO.1230"Viña Alta"La Molina.

The research was quantitative approach, the general method used was the scientist, the specific hypothesis testing, basic type, correlational level, with a non-experimental, cross-sectional study. The population consisted of 575 elementary students morning shift of School No.1230"Viña Alta"La Molina, 2012, stratified sampling was applied which resulted in 229 students. Technique was used for the survey data collection habits, was used as a questionnaire instrument. The data collection instrument was validated by the judgment of three experts, who felt the had sufficiency and reliability using Cronbach's alpha, the value was 0.671 for the study variables.

The research results show that there is not direct relationship between eating habits and school performance in elementary students of School No.1230 "Viña Alta"La Molina. 2012.

Keywords: habits, food, health, performance, scholastic.