

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**Alimentación saludable de los alumnos de 4 años de la
Institución Educativa Inicial Policía Nacional del Perú
“Cmdte. Juan Benites Luna” – Callao, 2013.**

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

AUTOR:

Br: María del Carmen Tinajeros Arteta

ASESOR:

Dr. Héctor Raúl Santa María Relaiza

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACION UNIVERSITARIA
Y TITULACIÓN**

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante y niño.

PERÚ-2014

DEDICATORIA

Al ser que ha permitido culminar con éxito mis estudios y con amor le dedico este trabajo: a Dios.

AGRADECIMIENTO

A las personas que me han brindado su apoyo incondicional en esta importante etapa de mi vida: a mi madre, mi esposo, mis hijos y a toda mi familia. A mi amigo Jorge y a cada una de las personas que contribuyeron a la realización de esta investigación. A mis maestros de la universidad quienes me formaron como profesional y como una mejor persona.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo para optar el título de Licenciada en educación primaria, pongo a su disposición la presente tesina para su revisión y correspondiente evaluación, la cual se realizó con el propósito de conocer cómo la importancia de una alimentación saludable ayuda a los estudiantes de 4 años de la Institución Educativa Inicial Policía Nacional del Perú. “Cmdte Juan Benites Luna” Callao, 2013.

El presente trabajo de investigación involucra a los padres de familia en especial a las madres quienes preparan y dan los alimentos y envían las loncheras a los alumnos de 4 años. Así mismo tiene como propósito de servir como medio de evaluación para obtener el título de Licenciada en Educación.

Para tal efecto pongo en consideración de los jurados el presente trabajo de investigación, para que se someta a su revisión a fin de obtener el dictamen favorable, quedando agradecida por la atención y a la espera de sus sugerencias que consideren necesarias.

La autora

ÍNDICE

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 Preguntas de investigación	15
1.2.1 Problema general	15
1.2.2 Problemas específicos	15
1.3. Justificación	15
1.4. Limitaciones	17
1.5. Objetivos	17
1.5.1. Objetivo general	18
1.5.2. Objetivos específicos	18
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes	20
2.2. Bases teóricas	22
2.2.1. Definición conceptual	22
2.2.2 Fundamento teórico	25
2.2.3 Dimensiones	29
2.3. Definición de términos	32
CAPÍTULO III. MARCO METODOLÓGICO	
3.1. Variables	35
3.1.1. Definición conceptual	35
3.1.2. Definición operacional	35
3.2. Enfoque de investigación	35
3.3. Tipo de estudio	36
3.4. Nivel de estudio	36

3.5. Diseño de investigación	37
3.6. Población y muestra	37
3.7. Método de investigación	39
3.8. Técnicas e instrumentos	39
3.9. Método y análisis de datos	42
CAPÍTULO IV.RESULTADOS	
4.1. Descripción	44
4.2. Discusión	49
CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS	
CONCLUSIONES	51
SUGERENCIAS	52
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Operacionalización de la variable (X) Alimentación Saludable	36
Tabla 2. Población	38
Tabla 3. Muestra	38
Tabla 4. Prueba piloto de Richardson Kuder (KR-20)	41
Tabla 5. Alimentación	44
Tabla 6. Suficiencia de nutrientes	45
Tabla 7. Variedad de macro y micro nutrientes	46
Tabla 8. Equilibrio de las proporciones	47
Tabla 9. Alimentación saludable por dimensiones	48

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> Alimentación Saludable	
<i>Figura 2.</i> Suficiencia de los nutrientes	45
<i>Figura 3.</i> Variedad de macro y micronutrientes	46
<i>Figura 4.</i> Equilibrio de las proporciones	47
<i>Figura 5.</i> Dimensiones de alimentación saludable	48

RESUMEN

EL objetivo de la presente investigación es determinar una alimentación saludable de los alumnos de 4 años de la Institución Educativa Inicial Policía Nacional del Perú “Cmdte. Juan Benites Luna”. Callao 2013, la cual estuvo conformada por una sola variable con tres dimensiones, suficiencia de los nutrientes, variedad de macro y micro nutriente y equilibrio en las proporciones.

La metodología empleada fue el enfoque cuantitativo, el tipo descriptivo y el diseño no experimental. La población de madres de familia fue de 14 personas y la muestra fue de 14 madres de familia del aula de 4 años. En la investigación en cuanto a la alimentación, el 50% demuestra tener una mala alimentación; de la misma manera el 50% tiene buena alimentación en los estudiantes de 4 años de la Institución Educativa Inicial PNP “Cmdte. Juan Benites Luna”. Callao 2013. Esto indica que se confirma el objetivo general del estudio.

En la investigación se encontró que en cuanto a la alimentación, la dimensión que más sobresale es variedad de macro y micro nutrientes con el 50%, en los estudiantes de 4 años de la institución mencionada. Esto indica que los niños más consumen alimentos con variedad de macro y micro nutrientes en su mayoría, resultado que se sustentaría en base a la teoría sostenida por Ortega, et al. (2000), que las necesidades de nutrientes varían según la etapa vital del organismo. Estos nutrientes deben ser aportados por una dieta saludable que contenga, además de todos los nutrientes requeridos, la suficiente cantidad de energía, con el fin de compensar el gasto energético y permitir el crecimiento y mantenimiento del ciclo de la vida.

Palabras clave: Macronutrientes, micronutrientes, alimentos, gasto energético.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine a healthy diet of students 4 years of Institution National Inicial Police National Peruvian "Cmdte. Juan Benites Luna". Callao 2013, which consisted of a single variable with three dimensions, adequacy of nutrients, variety of macro and micro nutrients and balanced proportions.

The methodology used was the quantitative approach, the descriptive and non- experimental design. The population of mother's family is 73 and the sample of 14 mothers of classroom family of 4. The investigation found about healthy eating, 50% were shown to have a poor diet, the same way 50% have good nutrition in students 4 years of initial educational institution PNP "Cmdte. Juan Benites Luna ". Callao 2013. This indicates that the overall objective of the study is confirmed.

The investigation found that in terms of healthy eating, projecting dimension is more variety of macro and micro nutrients with 50% in 4 years students of that institution. This indicates that children consume more foods with a variety of macro and micro nutrients mostly result would be sustained based on the theory held by Ortega, et al. 2000), nutrient requirements vary by life stage of the organism. These nutrients must be supplied by a healthy diet, along with all required nutrients, contains enough energy to offset the energy expenditure and allow for growth and maintenance life cycle.

Keywords: Macro-nutrients, micronutrients, food, energy expenditure

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la educación cumple un papel fundamental en el desarrollo integral de los niños y niñas, en el desarrollo de habilidades y destrezas. Sin embargo, su labor debe y puede ir mas allá de los conocimientos de los aprendizajes, porque para que se produzca este desarrollo integral y total en el niño es necesario que se encuentre bien nutrido y alimentado desde temprana edad.

Es por ello que el conocimiento actual sobre nutrición, el estar consciente de lo importante que es en los niños y niñas una adecuada alimentación para su desarrollo y crecimiento, y las terribles consecuencias que implica una mala nutrición como es la desnutrición infantil, nos lleva a involucrarnos a todos los miembros de la comunidad, padres de familia, maestros, entes gubernamentales, entre otros. Esta responsabilidad tan grande, depende de la ardua labor de parte de los padres, del apoyo de los miembros de la sociedad, la escuela, el gobierno entre otros, en sembrar los buenos cimientos en la formación de sus hijos, y solo con niños sanos tendremos una sociedad justa y un país desarrollado, ya que los niños son el futuro de nuestra nación.

A continuación se indica la forma cómo se ha estructurado la presente investigación:

En el capítulo I, se presenta el problema de investigación, planteamiento del problema formulación del problema, justificación, limitaciones, objetivos, objetivo general, y objetivos específicos. El capítulo II trata sobre el marco teórico, antecedentes, bases teóricas y definición de términos. El capítulo III desarrolla el marco metodológico, variables metodología, tipo de investigación, diseño,

población y muestra, método de investigación, validez y confiabilidad, así como su validez, confiabilidad, métodos de análisis de datos. Finalmente, en el capítulo IV, se presenta los resultados, descripción de los resultados, conclusiones, referencias bibliográficas, sugerencias y anexos respectivamente.