

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO  
FILIAL – PIURA**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**UCV**

**U N I V E R S I D A D  
C É S A R V A L L E J O  
P I U R A**

**TESIS DE INVESTIGACIÓN**

**“EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PLAN DE  
PROMOCIÓN DE DIETA BALANCEADA EN LA  
MODIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS  
Y EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR DE LAS NIÑAS DEL  
3° GRADO DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I. E.  
MAGDALENA SEMINARIO DE LLIROD PIURA - 2008”.**

**PARA OPTAR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**AUTOR:**

**Br. SANTOS GARCÍA, Jorge Luis.**

**PIURA – PERÚ**

**2008**

## DEDICATORIA:

"En especial a Dios padre todopoderoso por iluminar y guiarme por el camino del éxito, a mis padres: Sebastián Santos; Elena García y a mi tía Antolina García por brindarme su comprensión y apoyo incondicional.

Jorge Luis Santos García.

**DEDICATORIA:**

"En memoria a Rita Roció Reátegui Temoche; por haber sido parte de la iniciativa para haber realizado la presente investigación."

**Jorge Luis Santos García.**

# ÍNDICE

Pág.

Dedicatoria

Introducción

## **CAPÍTULO I: MARCO METODOLÓGICO**

1.1. EL PROBLEMA.....	9
1.1.1. Selección Del problema (problemática) .....	9
1.1.2. Antecedentes del problema .....	12
1.1.3. Formulación del problema .....	16
1.1.4. Justificación .....	17
1.1.5. Limitaciones.....	18
1.2. OBJETIVOS.....	19
1.2.1. Objetivo general y específicos.....	19
1.3. VARIABLES E INDICADORES.....	20
1.4. DISEÑO DE LA EJECUCIÓN .....	20
1.4.1. Tipo de diseño .....	20
1.4.2. Población y muestra .....	20
1.4.3. Técnicas, instrumentos, fuente e informantes.....	21

## **CAPÍTULO II: MARCO REFERENCIAL CIENTÍFICO**

### **2.1. Alimentación y nutrición para un mejor rendimiento**

<b>escolar</b> .....	<b>23</b>
2.1.1. Alimentación y nutrición.....	23
2.1.2. Alimentación para un mejor desarrollo físico y mental.....	24
a) Combinaciones nutritivas.....	24
2.1.3. Clasificación de los alimentos.....	26
2.1.3.1 Alimentos básicos: (Energéticos y formadores).....	27
2.1.3.2. Alimentos complementarios.....	27
2.1.4. Clasificación de los nutrientes.....	27
2.1.4.1. Macronutrientes .....	28
2.1.4.2. Micronutrientes .....	30
2.1.5. La nutrición y su relación con el aprendizaje escolar.....	30
2.1.6. Alimentos para el niño en edad escolar .....	33

2.1.7. Formación de hábitos alimenticios.....	34
2.1.8. Preparación de loncheras nutritivas para el escolar.....	36
2.1.8.1. Recomendaciones para la preparación de una lonchera escolar .....	36
<b>2.2. EL APRENDIZAJE EN EDAD ESCOLAR.....</b>	<b>37</b>
2.2.1. Tipos de aprendizaje .....	38
2.2.2. Logros de capacidades.....	39
2.2.3. Niveles de aprendizaje .....	41
2.2.3.1. Nivel de aprendizaje alto .....	41
2.2.3.2. Nivel de aprendizaje medio .....	42
2.2.3.3. Nivel de aprendizaje bajo .....	43
2.2. Marco conceptual .....	44

### **CAPÍTULO III: DESCRIPCIÓN DE RESULTADOS**

3.1. Listado de cuadros, matrices y gráficos.....	47
3.2. Presentación de cuadros, matrices y gráficos.....	49

### **CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

#### **VARIABLE N° 01: PRÁCTICA ALIMENTARIA**

4.1. Hábitos alimentarios .....	79
4.2. Ingesta de alimentos.....	80
4.3. Conocimientos alimentarios .....	81

#### **VARIABLE N° 02: APRENDIZAJE ESCOLAR**

4.4. Logro de capacidades .....	83
4.5. Niveles de aprendizaje .....	84

### **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones.....	87
5.2. Recomendaciones.....	88

### **CAPÍTULO VI: BIBLIOGRAFÍA Y ANEXOS**

6.1. Bibliografía .....	90
6.2. Anexos .....	92

## INTRODUCCIÓN

Esta tesis de investigación denominada “EFECTOS DE LA APLICACIÓN DE UN PLAN DE PROMOCION DE DIETA BALANCEADA, EN LA MODIFICACIÓN DE LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS Y EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR DE LAS NIÑAS DEL 3º GRADO “B” DEL NIVEL PRIMARIO DE LA I.E. MAGDALENA SEMINARIO DE LLIROD DE PIURA” se constituye en un estudio aplicativo que pretende demostrar la mejora de las capacidades intelectuales de las niñas, cuando la alimentación diaria es balanceada. Actualmente, se reconoce que el desconocimiento en alimentación y nutrición de las familias conlleva a prácticas inadecuadas de alimentación así como a la formación de hábitos alimentarios negativos, a ello se agrega la precaria situación económica de algunas familias que limitan la adquisición de los alimentos originándose como consecuencia altos índices de malnutrición y la desventaja progresiva en el desarrollo de competencias y en la adquisición de los conocimientos.

El presente estudio, involucra como muestra de estudio, a todos los agentes educativos de la I.E: padres de familia, profesores y educandos quienes cumplen una función importante en la adquisición de comportamientos y hábitos alimentarios.

Se medirán indicadores como la ingesta de las dietas, al inicio y después de la aplicación del Plan de promoción, la práctica de la ingesta de golosina y la valoración de las capacidades de las niñas en estudio aplicándose técnicas de recolección de datos tales como las entrevistas, revisión de documentos, encuestas , y la revisión de registros académicos o libretas.

Con la seguridad que esta tesis de investigación se constituya en un modelo para el cambio de la alimentación defectuosa y aporte en el mejoramiento académico de las alumnas de la institución

El presente trabajo de investigación, en su estructura consta de seis capítulos:

**El primer capítulo:** Contiene la selección del problema, antecedentes de investigación, formulación del problema, justificación, limitaciones; objetivo general y objetivos, específicos; variables e indicadores; diseño de la investigación: tipo de diseño; población y muestra; finalmente las técnicas, los instrumentos y las fuentes e informantes.

**El segundo capítulo:** Contiene el marco referencial científico: marco teórico y marco conceptual.

**El tercer capítulo:** Contiene la descripción de los resultados con el listado y presentación de cuadros, matrices y gráficos de la información recogida en la presente investigación

**El cuarto capítulo:** Contiene la discusión de resultados que se obtuvieron en la presente investigación.

**El quinto capítulo:** Contiene las conclusiones y recomendaciones obtenidas en la investigación.

**El sexto capítulo:** Contiene la bibliografía consultada y los anexos utilizados para llevar a cabo la investigación, incluyendo la propuesta de mejora ejecutada obteniendo resultados satisfactorios para las estudiantes y docentes de la I.E Magdalena Seminario de Llírod.