



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

**Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de primaria
del distrito de Los Olivos, 2016**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

AUTORA:

Jessica Liz Ita Ramon

ASESORA:

Mgtr. Cuenca Cartagena Violeta Emperatriz

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Didáctica y evaluación del aprendizaje

LIMA – PERÚ

2016

Página del jurado

Doctor Fernando Eli Ledesma Pérez
Presidente

Magíster Karina Velarde Camaqui
Secretaria

Magíster Violeta Emperatriz Cuenca Cartagena
Vocal

Dedicatoria

Dedico la presente investigación al todopoderoso, por guiarme en este logro, brindándome la fuerza para superar toda dificultad y obstáculo. A mis padres, por su respaldo incondicional, amor y paciencia. A mis hijos, por su cariño y a toda mi familia por ser fuente inagotable de motivación e inspiración.

Agradecimiento

Mi sincero agradecimiento a los docentes y personal administrativo de las instituciones educativas que colaboraron en la presente investigación, asimismo a los docentes de la Universidad Cesar Vallejo, por su labor, profesionalismo, dedicación, empeño y conocimientos brindados durante mis años de formación universitaria; y un reconocimiento especial a la Magíster Violeta Cuenca Cartagena por su apoyo incondicional.

Declaración de autenticidad

Yo, Jessica Liz Ita Ramón con DNI N° 420934565, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Educación e Idiomas, Escuela de Educación Primaria, declaro bajo juramento que toda documentación que acompaño es veraz y autentica.

Asimismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 7 de diciembre de 2016

Jessica Liz Ita Ramón
DNI N° 42093456

Presentación

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Titulos de la Univeridad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis titulada “Conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes de primaria del distrito de Los Olivos, 2016” la misma que someto a vuestra consideracion y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el Título Profesional de Licenciada en Educación Primaria.

Jessica Liz Ita Ramón

DNI N° 42093456

Índice

	Pág
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Lista de tablas	viii
Lista de figuras	ix
Resumen	x
ABSTRACT	xi
I INTRODUCCION	12
1.1 Realidad problemática	12
1.2 Trabajos previos	13
1.3 Teorías relacionadas al tema	15
1.4 Formulación del problema	22
1.5 Justificación del estudio	22
1.6 Hipótesis (no corresponde)	23
1.7 Objetivos	23
II METODO	25
2.1 Diseño de investigación	25
2.2 Variables y Operacionalización	26
2.3 Población y muestra	27
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	28
2.5 Métodos de análisis de datos	32
2.6 Aspectos éticos	32
III. RESULTADOS	34
IV. DISCUSION	38

V.	CONCLUSIONES	43
VI.	RECOMENDACIONES	44
VII.	REFERENCIAS	45

ANEXOS

Instrumento

Juicio de expertos

Matriz de consistencia

Base de datos

Lista de tablas

Tabla 1	Operacionalización de la variable conocimiento sobre alimentación saludable	27
Tabla 2	Distribución de la población de estudiantes de sexto grado de primaria	28
Tabla 3	Distribución de población en estudiantes de 6° grado de primaria	30
Tabla 4	Validación del cuestionario desarrollado	31
Tabla 5	Evaluación de confiabilidad	32
Tabla 6	Resultados de frecuencias de la dimensión 01: Equilibrio alimenticio	34
Tabla 7	Resultados de frecuencias de la dimensión 02: Ración alimenticia	35
Tabla 8	Resultados de frecuencias de la dimensión 03: Dieta alimenticia	36
Tabla 9	Resultados de frecuencias de la variable: Conocimiento sobre alimentación saludable	37

Lista de figuras

Figura 1	Resultados de frecuencias de la dimensión 01: Equilibrio alimenticio	34
Figura 2	Las barras de la dimensión 02: Ración alimenticia	35
<i>Figura 3</i>	Las barras de la dimensión 03: Dieta alimenticia	36
<i>Figura 4</i>	Las de barras de la variable: Conocimiento sobre alimentación saludable	37

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes del 6° grado de primaria de las instituciones educativas del distrito de Los Olivos, 2016; el diseño de investigación es no experimental y de tipo básica. La población de estudio fue de 250 estudiantes pertenecientes a tres instituciones educativas, de los cuales 160 formaron parte de la muestra. Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la evaluación y de instrumento una prueba de conocimientos de escala dicotómica, en dicho instrumento se utilizó la confiabilidad Alfa de Cronbach, lo que indica una confiabilidad alta, respecto a la validez del instrumento la brindaron tres especialistas dos temáticos y un metodólogo, quienes coinciden que es aplicable el instrumento. Para el procesamiento y análisis de los datos se recurrió a la estadística descriptiva. Los resultados obtenidos después del procesamiento y análisis de los datos nos indican que los estudiantes obtuvieron un nivel promedio de conocimientos sobre equilibrio, ración y dieta alimenticia. Concluyendo que existe un nivel promedio de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes 6° grado de primaria de las Instituciones Educativas del distrito de Los Olivos, 2016.

Palabras clave: *Conocimiento, alimentación saludable, ración, equilibrio y dieta alimenticia.*

ABSTRACT

The present research had as objective to determine the level of knowledge about healthy eating in the students of the 6th grade of the educational institutions of the district of Los Olives, 2016; the research design is non-experimental and basic type. The study population was 250 students from three educational institutions, of which 160 were part of the sample. For the data collection, the evaluation technique was used and a dichotomous scale knowledge test was used. In this instrument, the Alfa de Cronbach reliability was used, indicating a high reliability, with respect to the validity of the instrument by three specialists Two thematic and one methodologist, who agree that the instrument is applicable. For the processing and analysis of the data we used descriptive statistics. The results obtained after the processing and analysis of the data indicate that the students obtained an average level of knowledge about balance, ration and diet. Concluding that there is an average level of knowledge about healthy eating in the students 6th grade of the Educational Institutions of the district of Los Olives, 2016.

Key words: *Knowledge, healthy diet, ration, balance and diet.*