

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
TESIS**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE  
DE LOS ALUMNOS DE LA I.E. N° 20359 “REYNA  
DE LA PAZ”- VÉGUETA, DURANTE EL AÑO  
ESCOLAR 2018**

**PRESENTADO POR:**

**EMILY BRIGGITH INOCENTE PALMA**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO(a) EN  
EDUCACIÓN NIVEL PRIMARIA ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN PRIMARIA Y  
PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**ASESOR:**

**Lic. ROBERTO CARLOS LOZA LANDA**

**HUACHO - 2021**

## **TÍTULO**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN EL APRENDIZAJE  
DE LOS ALUMNOS DE LA I.E. N° 20359 “REYNA  
DE LA PAZ”- VÉGUETA, DURANTE EL AÑO  
ESCOLAR 2018**

**TESIS PARA  
OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN  
EDUCACIÓN, EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN  
PRIMARIA Y PROBLEMAS DE APRENDIZAJE**

**PRESENTADO POR: EMILY BRIGGITH INOCENTE PALMA**

**ASESOR: Lic. ROBERTO CARLOS LOZA LANDA**

**UNIVERSIDAD NACIONAL  
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN  
FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**HUACHO - 2020**

**JURADO EVALUADOR**

---

**Mg. RICARDO DE LA CRUZ DURAN**  
**Presidente**

---

**Mg. GLADYS VICTORIA ARANA RIZABAL**  
**Secretario**

---

**Mg. CARMEN ORDOÑEZ VILLAORDUÑA**  
**Vocal**

---

**Lic. ROBERTO CARLOS LOZA LANDA**  
**Asesor**

## **DEDICATORIA**

A mis padres:

Por haberme educado e inculcado para ser una buena persona hoy en día, muchos de mis logros se los debo a ustedes, son y serán las personas que más admiro en esta vida, gracias a ustedes puedo realizar este trabajo de investigación; fueron, son y serán la mayor fuente de inspiración para mí desarrollo personal y profesional.

*Emily Briggith Inocente Palma*

## **AGRADECIMIENTO**

Al asesor Lic. Roberto Carlos Loza Landa, la más especial consideración y agradecimiento por la paciencia demostrada y apoyo constante de forma desinteresada e incondicional para poder planificar, desarrollar y culminar la presente tesis.

También agradezco de forma sincera y fraterna a las autoridades, docentes, padres de familia y a los alumnos de la I.E. N° 20359 del distrito de Végueta, por brindarme las orientaciones y recomendaciones metodológicas, así como las facilidades para la planificación, desarrollo y ejecución del presente trabajo investigativo.

En mi familia, debo destacar a quienes me dieron la vida, mis padres; quienes siempre me estimularon, me brindaron su confianza, apoyo y consejos; en forma permanente para poder superar las dificultades y desafíos que la vida me presenta, muchas gracias.

***Emily Briggith Inocente Palma***

# ÍNDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	4
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	5
<b>ÍNDICE</b> .....	6
<b>RESUMEN</b> .....	8
<b>ABSTRAC</b> .....	9
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	10
<b>CAPÍTULO I</b> .....	11
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	11
1.1. Descripción de la realidad problemática.....	11
1.2. Formulación del problema .....	12
1.2.1. Problema general .....	12
1.2.2. Problemas específicos .....	12
1.3. Objetivos de la investigación.....	12
1.3.1. Objetivo general .....	12
1.3.2. Objetivos específicos.....	12
1.4. Justificación de la investigación .....	13
1.5. Delimitación del estudio .....	13
1.6. Viabilidad del estudio.....	13
<b>CAPITULO II</b> .....	15
<b>MARCO TEÓRICO</b> .....	15
2.1. Antecedentes de la investigación.....	15
2.1.1. Antecedentes internacionales.....	15
2.1.2. Antecedentes nacionales .....	16
2.2. Bases teóricas.....	17
2.2.1. Hábitos alimentarios .....	17
2.2.2. Aprendizaje .....	27
2.3. Definición de términos básicos: .....	38
2.4. Formulación de hipótesis .....	41
2.4.1. Hipótesis general.....	41
<b>2.4.2. Hipótesis específicos</b> .....	41
2.5. Operacionalización de variables e indicadores .....	41
<b>CAPITULO III</b> .....	43
<b>METODOLOGÍA</b> .....	43

3.1. Diseño metodológico .....	43
3.1.1. Tipo de investigación.....	43
3.1.2. Nivel de investigación.....	43
3.1.3. Diseño.....	43
3.1.4. Enfoque .....	43
3.2. Población y muestra.....	44
3.2.1. Población.....	44
<b>3.2.2. Muestra</b> .....	44
3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	44
3.3.1. Técnicas a emplear.....	44
3.3.2. Descripción de los instrumentos.....	44
3.4. Técnicas para el procesamiento de la información.....	44
CAPÍTULO IV .....	45
RESULTADOS .....	45
CAPÍTULO V .....	68
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	68
5.1. Conclusiones: .....	68
5.2. Recomendaciones .....	68
CAPÍTULO VI .....	70
FUENTE DE INFORMACIÓN .....	70
5.1. Fuentes bibliográficas .....	70
5.2. Fuentes electrónicas .....	70
ANEXOS .....	72

## RESUMEN

Los hábitos alimentarios son un factor importante que afecta la vitalidad de una persona. Estos hábitos pueden ser inapropiados por falta o exceso. Pueden crear riesgos en la vida de las personas, como diversos problemas nutricionales como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros problemas dietéticos salud. Solo una buena alimentación puede garantizar la salud. Esto le permitirá tener una salud equilibrada y llevar una vida responsable y saludable. Hay muchos factores que afectan nuestros hábitos alimenticios, algunos de los cuales son más comunes que otros, como el comportamiento y el estilo de vida, los factores sociales, culturales y económicos y las influencias familiares.

El objetivo de este estudio es, determinar la influencia que ejerce los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018. Para este fin la pregunta de investigación es la siguiente: *¿De qué manera influye los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los alumnos de la I.E. N°20359 “Reyna de la Paz”- Végueta, durante el año escolar 2018?*

El grupo de apoyo del investigador respondió a las preguntas de la investigación encuestando los hábitos alimenticios de los estudiantes de quinto y sexto grado; en este caso, la encuesta constaba de 23 ítems en el formulario de doble entrada, 3 de los cuales eran para evaluación de los estudiantes. En un total de 200 estudiantes, la herramienta de recolección de datos se aplicó a 40 sujetos de muestra. Se analizan los siguientes aspectos de la alimentación y nutrición; y el proceso cognitivo básico de las variables de aprendizaje, el conocimiento conceptual específico, el conocimiento estratégico y las dimensiones del conocimiento metacognitivo.

Teniendo esto en cuenta, se aconseja a los profesores que no dejen de aprender, y que siempre busquen atraer a los estudiantes a través de mejores y mejores estrategias de enseñanza para que los alumnos puedan obtener los mejores resultados de aprendizaje.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios, nutrientes, salud, enfermedades

## ABSTRAC

Eating habits are an important factor that affects the vitality of a person. These habits can be inappropriate for lack or excess. They can create risks in people's lives, such as various nutritional problems such as overweight, obesity, malnutrition and other dietary health problems. Only a good diet can guarantee health. This will allow you to have a balanced health and lead a responsible and healthy life. There are many factors that affect our eating habits, some of which are more common than others, such as behavior and lifestyle, social, cultural and economic factors, and family influences.

The objective of this study is to determine the influence exerted by eating habits on the learning of children of I.E. N° 20359 “Reyna de la Paz” -Végueta, during the 2018 school year. For this purpose, the research question is the following: How does eating habits influence the learning of students of the I.E. N ° 20359 “Reyna de la Paz” - Végueta, during the 2018 school year?

The researcher's support group responded to the research questions by surveying the eating habits of fifth and sixth grade students; in this case, the survey consisted of 23 items on the double entry form, 3 of which were for student evaluation. In a total of 200 students, the data collection tool was applied to 40 sample subjects. The following aspects of food and nutrition are analyzed; and the basic cognitive process of the learning variables, specific conceptual knowledge, strategic knowledge and the dimensions of metacognitive knowledge.

With this in mind, teachers are advised not to stop learning, and always seek to attract students through better and better teaching strategies so that students can obtain the best learning outcomes.

**Keywords:** eating habits, nutrients, health, diseases

## INTRODUCCIÓN

En la vida, la tarea de los educadores es siempre encontrar la verdad para perfeccionar y mejorar nuestras actividades docentes. Nuestra experiencia profesional y labor profesional en instituciones educativas de base, impartiendo teoría y práctica educativa en diversas situaciones, hacen que me preocupe encontrar la mejor forma de llegar al contenido que enseñamos a los alumnos y a uno de los alumnos o, lo más importante, a los alumnos. Aprender en el medio es desarrollar actividades para potenciar sus hábitos alimenticios. Para que la nueva generación sea más consciente de su entorno y encuentre los alimentos que debe ingerir en su dieta diaria, comer es un proceso voluntario responsable.

En este marco, he realizado el presente trabajo de investigación, que busca determinar la influencia que ejerce el hábito alimenticio en el aprendizaje de los alumnos de la I.E.I. N°20359 “Reyna de la Paz”- Végueta, durante el año escolar 2018; el mismo que se divide en seis capítulos:

El primer capítulo corresponde al **Planteamiento del Problema**, donde desarrollo la descripción de la realidad problemática, realizo la formulación del problema, se determinan los objetivos de la investigación, la justificación, delimitación y viabilidad del estudio.

En el segundo capítulo desarrollo el **Marco Teórico**, donde considero a los antecedentes de la investigación, las bases teóricas, las definiciones conceptuales y la formulación de las hipótesis.

En el tercer capítulo doy a conocer la **Metodología** de la investigación empleada, en el cuarto los **Resultados** de la investigación con el análisis de los resultados. En el quinto capítulo doy a conocer las **Conclusiones y Recomendaciones** a las que he arribado en el presente estudio, y en el sexto las **Fuentes de Información Bibliográfica** revisadas.

Para toda acción investigativa solo requerimos de una buena aplicación del método científico, amplia voluntad para hacer las cosas y espíritu creativo.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

La costumbre alimenticia es parte de todos, pero no son innatos, se forman a partir de la experiencia de aprendizaje adquirida a lo largo de la vida. A partir de ahí, la persona busca los alimentos que debe ingerir en su dieta diaria en el entorno circundante, por lo que comer es un proceso voluntario responsable.

Los hábitos alimenticios son un factor importante que afecta la salud de las personas. Estos hábitos alimenticios pueden ser inapropiados por falta o exceso. Pueden presentar riesgos para la vida de las personas, como diversos problemas nutricionales, como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros problemas de salud. Solo una buena dieta puede garantizar la salud. Esto le permitirá tener una salud equilibrada y llevar una vida responsable y saludable. Varios factores afectan nuestros hábitos alimentarios, algunos de los cuales son más influyentes que otros, como el comportamiento y el estilo de vida, los factores sociales, culturales y económicos y la influencia familiar.

La falta de conocimiento sobre una buena dieta saludable puede conducir a malos hábitos alimenticios, lo que puede llevar a la desnutrición o al sobrepeso u obesidad de los niños. En el Perú, las tasas de desnutrición siguen siendo altas, especialmente en las zonas rurales de nuestro país, por el contrario, dado que el 51% de la población femenina tiene hábitos alimentarios insuficientes, el sobrepeso y la obesidad en las zonas urbanas se han incrementado, el 38,4% de los pobres y el 54,9% de las mujeres sin educación.

El aspecto principal para lograr y mejorar los hábitos alimenticios es el conocimiento de la alimentación para poder establecer pautas para mejorar la conducta y prevenir los trastornos alimentarios que pueden tener consecuencias fatales para adolescentes y jóvenes.

La población en general. Por eso, es importante que los niños tengan conocimientos relacionados con la buena nutrición para evitar malos hábitos que puedan ocasionar problemas de salud y desarrollo.

“Mucha gente no se da cuenta de que no solo la cantidad de comida, sino también la calidad de la dieta tiene un impacto crucial en el crecimiento, la salud y la capacidad de aprendizaje de los niños. Comer no es solo un proceso biológico, también depende de los hábitos y cómo se percibe, así como su origen social y cultural. Por eso la educación nutricional es tan importante”, dijo Ezzeddine Boutrif, Directora de la División de Nutrición y Protección del Consumidor de la FAO.

Los buenos hábitos alimenticios pueden enseñar a los niños cómo obtener una dieta nutritiva cuando los recursos son limitados, cómo preparar y manipular los alimentos de manera segura y cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos. Como futuros padres, aprenderán los efectos beneficiosos de la lactancia materna y la alimentación asistida, y podrán educar a sus hijos sobre cómo llevar una dieta equilibrada y de alta calidad.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿De qué manera influye los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cómo influye la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?
- ¿Cómo influye la nutrición en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?

## **1.3. Objetivos de la investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la influencia que ejerce los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Conocer la influencia que ejerce la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.
- Establecer la influencia que ejerce la nutrición en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Esta investigación es para el IE N ° 20359 “Reyna de la Paz” -Végueta, en el curso 2018, porque aportó en forma de conclusiones y recomendaciones que pueden ayudarles a comprender y mejorar sus hábitos alimentarios y nutricionales, relacionados con los estilos de aprendizaje. De estudiantes para que puedan desarrollar con éxito sus estudios.

Para tener una buena salud física y mental la alimentación es uno de los factores importantes de la salud; debido a que la alimentación nos aporta muchos nutrientes, vitaminas y minerales, y obtiene una nutrición equilibrada, además, una alimentación adecuada ayuda a evitar que los niños crezcan. Muchas enfermedades, porque debido a la edad, experimentarán cambios biológicos que afectarán su salud y bienestar físico. Por tanto, una correcta alimentación y un ejercicio físico constante ayudan a fortalecer el sistema inmunológico.

A esta edad, los niños y los padres son los responsables del mantenimiento de los alimentos, porque este es un compromiso con la salud, por eso es importante educar a las personas sobre la alimentación saludable para evitarlos.

#### **1.5. Delimitación del estudio**

##### **Delimitación espacial**

- I.E. N°20359 “Reyna de la Paz”- Végueta

##### **Delimitación temporal**

- Durante el año escolar 2018.

#### **1.6. Viabilidad del estudio**

- El hecho de contar en mi plan de estudios de formación profesional con 4 asignaturas de investigación, me permitió concluir con satisfacción el estudio que me propuse realizar.
- Los docentes de carrera participaron como coasesores de mi tesis, debido a que en el desarrollo de sus sesiones de aprendizaje, tocaron directa o indirectamente temas relacionados con nuestras variables en estudio

- La I.E. donde realice el estudio, está ubicada cerca de mi domicilio, ello permitió ahorrar tiempo y dinero.
- El hecho de contar con acceso al internet, me facilitó la búsqueda de la información acerca de mis variables en estudio.
- El hecho de contar con acceso a los medios de comunicación (televisión, radio, periódicos y otros) me ayudó a realizar semejanzas y diferencias a nivel local, regional, nacional e internacional.
- Los trabajos de tesis, que se encuentran en la biblioteca especializada de la Facultad de Educación de mi alma mater, me ayudo a recoger más información y a no cometer errores de otros estudios.
- La aceptación de la dirección, docentes y alumnos de la I.E. escogida para nuestro estudio, permitió realizar la observación requerida.
- Los horarios de clase de la I.E. escogida para mi estudio se dan en un solo turno (mañana) ello me facilitó ir a realizar las observaciones necesarias y administrar el instrumento de recolección de datos trabajado.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes de la investigación

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Castillo (2017), su tesis titulada *“Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar”*, aprobada por la Universidad de les Illes Balears, que tuvo como finalidad evidenciar el impacto positivo de una alimentación saludable en el rendimiento académico escolar, su metodología es de tipo ensayo clínico educacional, donde llego a la conclusión de: Además, podemos darnos cuenta de que en la adolescencia, los vínculos intergeneracionales deben ser dominantes y fortalecidos, y también deben fortalecerse las similitudes y diferencias de género, especialmente en el desarrollo consciente de hábitos alimentarios.

Callisaya (2016), presento su tesis titulada *“Hábitos Alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz”*, aprobada por la Universidad Mayor de San Andrés, que tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios que practican las y los estudiantes y la calidad nutricional que tienen, en el primer año de la Carrera Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Andrés de la gestión 2015, su metodología es descriptiva, su población está conformada por 115 estudiantes, su muestra es no probabilística, llego a la conclusión de:

Los hábitos alimentarios se pueden definir como comportamientos colectivos más o menos conscientes en la mayoría de los casos, y siempre son repetitivos, lo que lleva a las personas a elegir, preparar y consumir un determinado alimento o menú como parte de sus costumbres sociales, culturales y sociales. Parte. Religiosos y afectados por muchos factores como la sociedad, la economía, la cultura, etc.

Herrera (2017), presento su tesis titulada *“Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María*

Matovelle en el año 2016”, aprobada por la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, que tuvo como objetivo la relación existente entre los hábitos alimenticios y la presencia de sobrepeso y obesidad en los adolescentes, con edades comprendidas entre 12 y 18 años, que estudian en la Unidad Educativa “Julio María Matovelle”, en el año 2016, su metodología es de tipo observacional y de enfoque cuali-cuantitativo analítico, su población está conformada 722 estudiantes, su muestreo es aleatorio sistemático, donde concluyo que:

La relación entre la presencia de sobrepeso y obesidad y los hábitos alimentarios entre los estudiantes de la Unidad Educativa Matovelle determina la mejor calidad alimentaria encontrada por adolescentes con niveles nutricionales normales, pues su índice de calidad promedio de 5.12 es superior al índice de calidad promedio de sobrepeso de 3.67 Adolescentes y adolescentes obesos con un índice de calidad promedio de 4.40.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Araujo (2013), presento su investigación titulada *“Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013 –I”*, su metodología es descriptiva que tuvo concluyo que:

En este estudio, concluí que el 77,3% de las personas con hábitos alimentarios aceptables tienen un estilo de aprendizaje visual, el 14,7% tienen un estilo de aprendizaje cinestésico, el 8,0% tienen un estilo de aprendizaje auditivo y el 88,5% Las personas con buenos hábitos alimenticios tienen estilo de aprendizaje auditivo, 7.7% tienen estilo de aprendizaje visual, 3.8% tienen estilo de aprendizaje cinestésico, 73. Entre las personas con malos hábitos alimenticios, 7% tienen estilo de aprendizaje cinestésico. El 21,1% tiene estilo de aprendizaje visual y el 5,3% tiene estilo de aprendizaje auditivo.

Hernández Oblitas & Jaramillo cano (2016), en su tesis titulada *“Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015”*, aprobada por

Universidad Peruana Unión, que tuvo como objetivo determinar si existen diferencias en los hábitos alimentarios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015, su metodología es de diseño no experimental de corte transversal, tipo descriptivo, su población está conformada por alumnos de 9 a 12 años, su muestro fue no probabilístico, donde concluyo que:

La cual derivaron es que en la Actividad física según el lugar de procedencia se concluye que en la Institución Educativa Pública 5 de abril, no hay diferencias estadísticamente significativas ( $\chi^2=5,570$ ;  $p>,05$ ). No obstante si se encontró diferencias estadísticamente significativas en la Institución Educativa Pública María Goretti ( $\chi^2=16,520$ ;  $p$ .)

Sebastián (2015), en su tesis titulada “*Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, facultad de ciencias sociales-Universidad nacional de Trujillo año 2014*”, que tuvo como objetivo influir de manera significativa en el rendimiento académico en los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, facultad de ciencias sociales-Universidad nacional de Trujillo año 2014, su metodología es deductivo, inductivo, descriptivo y estadístico, su población está conformada por 220 estudiantes, su muestra es aleatorio simple, donde concluyo que:

Los alumnos de la escuela de trabajo social de los diferentes ciclos, consideran importante la labor de la adecuada alimentación en el desempeño de su actividad académica, por ende cuidar de sus hábitos alimenticios, comiendo 3 veces al día y consumiendo frutas como alimentos adicionales que comentan su nutrición.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Hábitos alimentarios**

#### **2.2.1.1. La alimentación**

Muñoz, Bellerin, y otros (2008) nos dicen “Desde el principio, en cuanto al tipo de alimento consumido y el tiempo de finalización, la alimentación es un acto voluntario, por lo tanto, es un proceso que se puede educar”.

El objetivo básico de la educación nutricional es conocer los alimentos, comprender la diferencia en los alimentos, prestar atención a las necesidades de cada alimento y aprender a comer de todo. Una educación adecuada permitirá a las personas desarrollar hábitos saludables con respecto a la cantidad y el tipo de alimentos que ingieren.

La influencia de las familias y los medios de comunicación en la elección de alimentos de los adolescentes es mayor que la de las escuelas. Por tanto, la educación debe empezar dentro de la familia. La característica de la primera infancia es que el aprendizaje se basa fundamentalmente en la imitación, y los niños repetirán lo que han observado a su alrededor. Por ejemplo, si no hay nadie en la familia, es difícil que una persona se acostumbre a comer fruta. Por ello, es necesario que los adultos sean conscientes de su propio papel en este ámbito y se esfuercen por mejorar sus hábitos alimentarios con el fin de promover el establecimiento de hábitos saludables para las personas que les rodean.

Cuando los niños reciben alimentos en un entorno social positivo, aumentará su preferencia por estos alimentos.

Es más fácil establecer hábitos alimentarios correctos desde la infancia que modificarlos posteriormente.

“La educación sobre hábitos alimentarios saludables se completará en las escuelas, lo que no solo brindará conocimientos e información nutricional, sino que también ayudará a desarrollar habilidades para comprar y preparar alimentos, y brindará un menú equilibrado en la propia cafetería de la escuela.”. (pág. 10)

#### ***2.2.1.2. La dieta y las guías alimentarias***

Muñoz, Bellerin, y otros (2008) señalaron “Para muchas personas, estrictamente hablando, todo lo que comemos constituye una dieta, y la palabra “dieta” es sinónimo de adelgazamiento.”

Comer es saludable en las siguientes condiciones:

- La proporción de alimentos consumidos debe ajustarse según la distribución de nutrientes, teniendo en cuenta la edad y la actividad física. La tabla RDA (Dieta recomendada permitida) se puede utilizar como referencia.

- Desde la perspectiva de la higiene y seguridad alimentaria, el alimento que compone los alimentos es apto para el consumo.
- La forma de preparación y presentación respeta las características psicosociales del grupo específico destinatario.

“La guía de alimentos es una herramienta adecuada para preparar un menú saludable. Su aplicación no puede ser estricta. El menú semanal debe ajustarse según la época del año, combinando alimentos frescos y cocinados, y alternativamente utilizando diferentes procedimientos de cocción (freír, asar, guisar, asar). Una de las primeras guías en nuestro país es las ruedas en siete categorías de alimentos, la más reciente es la Pirámide de alimentos.” (pág. 11)

### ***2.2.1.3. Alimentación y enfermedad***

Muñoz, Bellerin, y otros (2008) señalaron que en los últimos 50 años, los problemas nutricionales de los niños de nuestro entorno se han mejorado por completo, es por eso que nos explica que:

“La desnutrición, la diarrea y las enfermedades debilitantes han sido reemplazadas por enfermedades causadas por nuevos estilos de vida. Obesidad, hipertensión, diabetes, aterosclerosis, osteoporosis, estreñimiento, ciertos tipos de cáncer, caries, osteoartritis, apnea del sueño, etc. son algunos de los problemas médicos que aquejan a nuestra sociedad. Por otro lado, evitar el “adelgazamiento” con sobrepeso se ha convertido en el objetivo de muchos adolescentes. Los trastornos alimentarios, la anorexia y la bulimia ya son problemas de salud pública.” (pág. 11)

#### ***2.2.1.3.1. Característica de las enfermedades causadas por la relación dieta/salud***

Muñoz, Bellerin, y otros (2008) propusieron algunas características, como:

- Aunque su desarrollo se inició temprano, sus manifestaciones clínicas no suelen aparecer hasta la mediana edad.
- Son enfermedades en las que intervienen muchos factores diferentes.
- Parecen estar asociados habitualmente a una dieta alta en calorías.

Establecer los hábitos adecuados de alimentación y ejercicio físico desde la infancia parece ser la única forma de prevención.

Las modificaciones dietéticas introducidas en países como Finlandia han tenido éxito en la prevención de la enfermedad isquémica coronaria y, por lo tanto,

se espera que logren un éxito similar en la prevención de otras enfermedades degenerativas.

Cualquier modificación de la dieta para prevenir enfermedades debe cumplir con dos condiciones:

- No debe afectar la capacidad de la dieta para satisfacer las necesidades energéticas y nutricionales.
- Debe adaptarse lo más posible a los hábitos alimentarios de la población destinataria. Si la mejor dieta no es aceptada por la persona que ordenó la dieta, entonces será de poca utilidad (pág. 11)

#### *2.2.1.3.2. La obesidad infantil*

Muñoz, Bellerin, et al. (2008) Señalaron que “por el desequilibrio entre gasto e ingesta energética, la ganancia de peso y el aumento de tejido graso son mejores a expensas del sacrificio, mientras que este último es un balance positivo. Son muchas las causas la existencia de factores”:

- Razón personal.
- Biológicos: genética y metabolismo.
- Comportamiento, conocimiento y actitud.
- factor ambiental.
- Política, economía y cultura social.
- Falta de mediadores de movimiento: ascensores, automóviles, televisores, videojuegos, computadoras y dificultades en el desarrollo de los deportes circundantes.
- Cambios en los hábitos alimenticios.

“Por la escala de su acceso y su tendencia creciente en la mayoría de los países desarrollados, actualmente es un importante problema de salud pública. En España, un estudio sobre la obesidad en niños y adolescentes (estudios infantiles) mostró que la prevalencia de obesidad entre los niños Fue del 13,9% y la tasa de sobrepeso fue del 26,3%.”(pág. 12)

#### *2.2.1.4. Salud y alimentación*

Agea, Andreu, García, et al. (2018) Afirman que:

“La salud es el resultado del buen funcionamiento de los distintos órganos y sistemas de nuestro cuerpo. Esto puede deberse a las múltiples reacciones y procesos

que pueden realizar las células humanas. Pero para ello es fundamental. Está en los sustratos que obtenemos a través de los alimentos llamados nutrientes “.

Para una buena salud, una dieta adecuada y equilibrada es fundamental. Aporta sustancias que se metabolizan en nuestro organismo a través de reacciones químicas, aporta energía y permite la formación, crecimiento y reconstrucción de tejidos, además de regular los procesos metabólicos y las funciones humanas normales.

### **¿Por qué es importante una buena dieta?**

- ¿Por qué puede permitirnos lograr un buen desarrollo personal?
- ¿Por qué puede mejorar nuestra calidad de vida?
- ¿Por qué nos ayuda a mantenernos saludables?
- ¿Para prevenir ciertas enfermedades? (Agea, Andreu, García, Rodríguez, & España, 2018, pág. 17)

#### *2.2.1.4.1. Alimentación y nutrición*

Agea, Andreu, García, et al. (2018) Señalaron que “estos dos términos deben distinguirse. Se pueden usar indistintamente, pero son bastante diferentes”:

##### **a) Alimentación.**

Todo el proceso, desde comprar alimentos hasta comer, masticar y tragar alimentos. Por tanto, este es un proceso voluntario y consciente definitivamente es:

- **Variada y completa**, que incluye todos los grupos de alimentos y todos los nutrientes.
- **Saludable** e inofensivo para nuestro organismo
- **Suficiente**, para cubrir las necesidades diarias.
- Adaptarse a la edad, sexo, actividad física y condición de la persona (enfermedad, embarazo, etc.).
- **Equilibrada**, sin deficiencia o exceso de cada nutriente

##### **b) Nutrición.**

Este es un conjunto de procesos que convierten los alimentos en sustancias químicas simples llamadas nutrientes. Cubre todo lo que ocurre en nuestro cuerpo después de la deglución (absorción, transporte, metabolismo, etc.), y es un proceso inconsciente e involuntario.

La nutrición es el resultado de la comida depende de los alimentos que elijamos y de los alimentos que componen nuestra dieta y de sus proporciones. Dependiendo del alimento, su contenido nutricional también cambiará, por lo tanto, nuestro estado nutricional también será diferente. (pág. 18)

#### **2.2.1.5. Factores que influyen en la alimentación**

Se puede decir, “Debemos ser conscientes de que existen factores que afectan directa o indirectamente a la alimentación. Reconocerlos nos facilita distinguir las sustancias que son más beneficiosas para nuestra nutrición” Agea, Andreu, García, et al. (2018)

Los alimentos se estimularán, se verán afectados por el hambre y el hambre se activará para satisfacer las necesidades del cuerpo. También es una fuente de placer porque proporciona satisfacción sensorial (olfato, gusto, tacto, vista e incluso oído).

La forma en que nos apoyamos es un símbolo cultural que está íntimamente relacionado con el entorno y la imagen familiar, pero también muy relacionado con factores religiosos y sociales, como las escuelas y las organizaciones laborales desarrolladas a través del trabajo de las mujeres.

El progreso tecnológico, la globalización y el crecimiento económico han introducido nuevos valores alimentarios, que involucran la popularidad de los alimentos, la promoción y divulgación de los alimentos y la facilidad de acceso y procesamiento.

Como señalaron Agea, Andreu, García, et al. (2018):

“Si estos factores se consideran de manera integral, todos estos factores serán positivos. Los alimentos tradicionales y los nuevos productos pueden hacer que nuestra dieta sea más diversificada, permitiendo preparar comidas sencillas y rápidas de forma equilibrada sin perder la satisfacción de una (buena alimentación).” (pág. 19)

#### **2.2.1.6. Necesidades nutricionales**

Martínez & Pedrón (2016) señalaron que los nutrientes deben cubrir tres tipos de necesidades:

- Energéticas
- Estructurales
- Funciones y reguladoras

A continuación, describiremos cuáles son los diferentes nutrientes, cuáles son sus principales funciones, y en qué alimentos los encontraremos principalmente.

1. **Energía:** La energía no son nutrientes, sino energía obtenida por las células que utilizan macronutrientes. Por tanto, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan más o menos energía o calorías también.

Nuestro cuerpo quema calorías en las siguientes áreas:

- Mantener la temperatura corporal y funciones importantes durante el reposo (circulación, respiración, digestión, etc.) son el llamado “metabolismo basal”.
- Crecer: en la infancia, especialmente en el primer año de vida y en la juventud (período de crecimiento más rápido). Este costo es muy importante, por lo que necesitaremos una ingesta calórica mayor que en otras ocasiones.
- Moverse: Por esta razón, dependiendo del grado de actividad física, nuestro cuerpo requerirá más o menos aporte energético.

Las calorías que consumimos deben cubrir estos costes del organismo para que éste funcione correctamente. La ingesta energética excesiva o insuficiente puede causar problemas en nuestra salud.

Las necesidades calóricas individuales pueden estimarse mediante fórmulas o cálculos teóricos, que se basan en datos obtenidos mediante la medición del gasto energético (como la calorimetría indirecta) y técnicas complejas de composición corporal, así como el grado de actividad física. Los requisitos energéticos varían según el peso, la altura, la edad, el sexo y el ejercicio físico de una persona, aunque el factor más importante es la edad.

2. **Proteínas:** Una proteína es una molécula grande compuesta por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Dependiendo de la secuencia de conexiones de aminoácidos y su configuración espacial, formarán proteínas muy diferentes con diferentes funciones. La función principal de la proteína es la función de estructura. Son los principales "materiales de construcción"

que constituyen y mantienen el cuerpo humano: forman parte de los músculos, huesos, piel, órganos y sangre. Además, las proteínas tienen otras funciones importantes:

- Están involucrados en el metabolismo porque forman parte de las enzimas (responsables de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas,
- Como parte del anticuerpo, participa en las defensas del cuerpo,
- Es fundamental para la coagulación de la sangre, porque los factores de coagulación son proteínas, transportan sustancias a través de la sangre,
- Y, si es necesario (a falta de otras fuentes), también son energía. Por cada gramo de proteína “quemado”, obtendrá 4 calorías (kcal). Intervienen en el metabolismo, pues forman parte de las enzimas (que son las encargadas de las reacciones metabólicas) y de ciertas hormonas,

Cuando comemos alimentos que contienen proteínas, se digieren y absorben en forma de moléculas simples. Al final del proceso, lo que obtenemos son los aminoácidos que llegan a la célula, y estos aminoácidos se reordenan para formar las diferentes proteínas que necesitamos.

Hay 21 aminoácidos diferentes. Algunos de ellos pueden ser elaborados por otros, pero 9 de ellos se consideran esenciales (valina, leucina, isoleucina, treonina, lisina, metionina, histidina, fenilalanina, Triptófano), ya que no se pueden sintetizar en el organismo, por lo que debemos consumirlos en nuestra dieta. La cantidad de aminoácidos esenciales en una proteína determina su calidad.

- 3. Carbohidratos:** Los carbohidratos también se denominan carbohidratos. Su función más importante es convertirse en la primera fuente de energía del organismo, con una energía de unas 4 kcal por gramo. Por tanto, deberían constituir el 50-55% de todas las calorías de la dieta. Los carbohidratos más simples consisten en una molécula y se denominan monosacáridos (glucosa, fructosa o galactosa). Antes de que nuestro cuerpo pueda absorber, todos los carbohidratos deben digerirse en estos carbohidratos simples. Luego, el

cuerpo los usa como energía o los almacena en forma de moléculas más complejas como el glucógeno.

Cuando se combinan dos monosacáridos, forman un disacárido (por ejemplo, glucosa + glucosa = sacarosa; o glucosa + galactosa = lactosa).

Los encontramos en alimentos como los cereales (arroz, maíz...), sus derivados (harina, pasta, pan...), frijoles y patatas.

4. **Fibra dietética:** no es un nutriente adecuado, porque está compuesto de polisacáridos, oligosacáridos, análogos de carbohidratos y otras sustancias que resisten la digestión y absorción en el intestino delgado, y se fermentan total o parcialmente en el intestino grueso. Hay dos tipos de fibras, solubles e insolubles, dependiendo de si son solubles en agua, lo que hace que sus propiedades sean ligeramente diferentes. En general, se ha demostrado que es eficaz contra una variedad de enfermedades digestivas (como el estreñimiento), enfermedades cardiovasculares (hipercolesterolemia, hipertensión, diabetes...), ciertos tipos de cáncer (cáncer de colon y cáncer de mama) y obesidad. Efecto benéfico.

La fibra se encuentra principalmente en cereales integrales, verduras, frutas, frijoles y frutos secos.

5. **Grasa:** La grasa es una sustancia heterogénea que no es soluble en agua y tiene un aspecto grasiento o grasiento. Su función principal es convertirse en una fuente de energía “centralizada” porque aporta 9 kcal por gramo.

Sirven como una enorme reserva de energía en nuestro cuerpo. También tienen otras funciones importantes:

- Es parte de la estructura de la membrana celular,
- Participar en la absorción, transporte y formación de las denominadas vitaminas liposolubles,
- Es parte de ciertas hormonas.

Hay varios tipos de grasas:

- a) *Ácidos grasos:* normalmente forman parte de los triglicéridos (que constan de 1 molécula de glicerol y 3 moléculas de ácido graso). La composición de los ácidos grasos es lo que distingue a unas grasas de otras:

- Según el grado de saturación de estos ácidos grasos (según su estructura química interna), estamos hablando de grasas saturadas o insaturadas
- De acuerdo con la longitud de cadena de estos ácidos grasos, decimos ácidos grasos de cadena corta (4-6 átomos de carbono), cadena media o MCT (8-12 átomos de carbono), cadena larga (14-20 átomos de carbono) o muy larga. Cadena (> 22 átomos de carbono). Cada tipo tiene diferentes formas de absorción, digestión y metabolismo.

a.1 Grasas saturadas

a.2. Grasas insaturadas

- b) *Colesterol*: por su papel en la formación de membranas y como precursor de la síntesis de ciertas hormonas y vitamina D, su ingesta es importante. Se encuentra principalmente en productos de origen animal: yemas de huevo, carne (especialmente cerdo y cordero), despojos (cerebro, hígado) y productos lácteos enteros.

**6. Vitaminas:** as vitaminas son sustancias orgánicas con componentes variables. Los necesitamos en pequeñas cantidades, pero son fundamentales para el funcionamiento normal del organismo. Su función principal es la regulación, porque actúan a través de una variedad de reacciones químicas que controlan el metabolismo de las células.

- a) *Vitaminas liposolubles*: son las vitaminas A, D, E y K. Se llaman así porque son solubles en lípidos y necesitan ser absorbidos. Se encuentran especialmente en alimentos ricos en
- b) *Vitaminas solubles en agua*: son las vitaminas del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) y vitamina C. Se llaman porque son solubles en agua.

**7. Minerales:** Son sustancias inorgánicas. Algunos se disuelven en nuestro organismo y otros, como el calcio, forman parte de estructuras sólidas como los huesos o los dientes. Sus funciones son muy variadas, actuando como reguladores de muchos procesos del metabolismo y de las funciones de diversos

- Calcio: productos lácteos, pescado, mariscos, verduras de hoja verde, cereales integrales, frutos secos, legumbres

- Fósforo: carne, pescado, productos lácteos, nueces, frijoles, granos
- Magnesio: verduras, nueces, cereales integrales, frijoles, chocolate, productos lácteos, huevos, pescado tejidos. Se conocen más de veinte minerales necesarios.
- *Flúor*: pescado marino, cereales, frutos secos, té, dentífrico con flúor.
- *Hierro*: carne (rojo más alto), pescado, productos lácteos, algunas verduras (menos grado)
- *Zinc*: Carnes de vacuno y ave, pescados, mariscos
- *Yodo*: Pescados, mariscos, sal yodada
- *Sodio*: Sal, embutidos, pescados en salazón, carnes
- *Potasio*: Frutas (aguacate, plátano), verduras, legumbres, frutos secos, carne. (pág. 21)

## **2.2.2. Aprendizaje**

### **2.2.2.1. Concepto de aprendizaje**

Huerta (2014, citado por Orellana, 1996) definió como:

“El aprendizaje es un proceso de construcción de una representación mental del significado, que pertenece a las actividades constructivas de los estudiantes, no necesariamente significa conocimiento. Acumulación. Por lo tanto, los estudiantes son en última instancia responsables de su propio proceso de aprendizaje”. (pág. 45)

“El aprendizaje puede tomar formas repetitivas o importantes. Según el conocimiento aprendido, se relaciona arbitraria o sustancialmente con la estructura del conocimiento. Será importante que los nuevos conocimientos se conecten con la experiencia previa del alumno de forma clara y estable. Si el aprendizaje no está relacionado con el conocimiento previo, o si el aprendizaje toma una forma mecánica, entonces el aprendizaje será repetitivo y, por lo tanto, arbitrario y de corta duración.” Huerta (2014, citado por De Zubiria, 2001)

“El propósito del aprendizaje es establecer una representación mental de la información captada desde el exterior, que se transfiere a la memoria perceptiva y tiene una duración de unos segundos, si no se ha procesado se perderá. Si la información es recordada, ingresará a la memoria a corto plazo, a través de la repetición la información durará unos minutos, se almacenará en el centro sensorial y se convertirá en un método de aprendizaje receptivo o mecánico. Finalmente, si la

información está asociada con la estructura cognitiva existente, se ubica en la memoria a largo plazo y adquiere significado durante un largo período de tiempo. Este será un estudio aprendido.” (Huerta, 2014, pág. 45)

#### **2.2.2.2. Estrategia de aprendizaje**

Huerta (2014, citado por Monereo 2001) insiste que es:

“Es necesario distinguir entre tecnología y estrategia. Estas tecnologías pueden ser utilizadas de manera más o menos mecánica, y para los usuarios, su aplicación no necesariamente tiene un propósito de aprendizaje. Por otro lado, las estrategias son siempre conscientes y con propósito, apuntando Lograr objetivos relacionados con el aprendizaje “.

La estrategia de uso debe considerar los siguientes aspectos:

- Se basan en la reflexión consciente de los estudiantes a la hora de explicar el significado de los problemas que surgen y tomar decisiones sobre posibles soluciones.
- Implica una inspección permanente del proceso de aprendizaje.

Podría decir: “Con base en las consideraciones anteriores, podemos definir una estrategia de aprendizaje como un proceso de toma de decisiones (consciente e inconsciente) en el que el alumno selecciona y recupera el conocimiento que necesita de manera coordinada para satisfacer determinadas necesidades u objetivos dependiendo de las características del estado educativo de la acción realizada” (Monereo, 2001)

Para (Díaz Barriga & Hernández Rojas, 2002),

“La estrategia de aprendizaje es un procedimiento (un conjunto de pasos, operaciones o habilidades) utilizado por los alumnos de manera consciente, controlada y guiada como una herramienta flexible para aprender y resolver problemas de manera significativa. Las estrategias de aprendizaje no las ejecuta el instructor. Lo realiza el alumno, sin importar quién sea (niño, estudiante, adulto, etc.), siempre que necesite aprender, recordar o resolver problemas sobre determinados contenidos de aprendizaje”.

La aplicación de esta estrategia es controlada, no automática, requiere una planificación previa y el control de su ejecución, en definitiva, requiere un profundo proceso de reflexión metacognitiva. Su aplicación significa que el aprendiz sabe

elegir sabiamente entre los diversos recursos y habilidades disponibles para él. Utilice actividades estratégicas basadas en necesidades y objetivos de aprendizaje.

La ejecución de estrategias de aprendizaje está asociada a varios tipos de conocimiento:

- a) Proceso cognitivo básico. Son las operaciones intelectuales involucradas en el procesamiento de la información, como atención, percepción, codificación, memoria, etc.
- b) Conocimientos conceptuales específicos. Se refieren a los paquetes de hechos, conceptos y principios que tenemos sobre diferentes temas de conocimiento, donde estos conocimientos, conceptos y principios se organizan en forma de una red jerárquica compuesta por planos (los denominados conocimientos).
- c) Conocimiento estratégico. Este tipo de conocimiento está directamente relacionado con lo que llamamos “estrategias de aprendizaje”: el llamado “saber”.
- d) Brown (1975; citado por Díaz y Hernández 2002). El “Conocimiento meta cognitivo. Se refiere al conocimiento que tenemos sobre qué y cómo saber, así como al conocimiento de los procesos y operaciones cognitivas cuando aprendemos, recordamos o resolvemos problemas. El llamado conocimiento del conocimiento”

“La enseñanza estratégica implica transferir gradualmente el control del maestro al alumno. El proceso debe distinguir el primer momento en el que se propone una estrategia; en la segunda etapa, los estudiantes pueden practicar las estrategias que han aprendido bajo la guía cuidadosa del maestro; la última etapa es la esperanza. Los estudiantes muestran gradualmente su propio dominio de las estrategias que han aprendido, lo que significa que el proceso de enseñanza pasará del control externo a las estrategias de autorregulación interna centradas en el maestro, a las centradas en el estudiante” (Monereo, 2001: 18). (pág. 55)

#### *2.2.2.2.1. Tipos de estrategia de aprendizaje*

Huerta (2014, citado por Díaz y Hernández 2002) señaló: “Las estrategias de aprendizaje permiten a los estudiantes controlar el desarrollo de las actividades intelectuales necesarias en la adquisición y manejo de la información que interactúa con los contenidos de aprendizaje clase.”:

- a) (Alonso y Pozo, citados por Díaz y Hernández, 2002) señalaron que las: “Estrategias de reciclaje de información: se consideran el método más básico para cualquier aprendiz. Estas estrategias implican un tratamiento superficial y se utilizan para lograr el aprendizaje de textos. Implica repetir (hacer un bucle) la información que se va a aprender una y otra vez hasta que se establece el proceso de memoria. Las revisiones simples y complejas son útiles para esta estrategia”
- b) (Díaz y Hernández, 2002) indicaron que “Las estrategias implican integrar y vincular nueva información a aprender con conocimientos previos. Pueden ser simples o complejas. Pueden estar entre interpretación visual (imágenes simples y complejas) y lenguaje semántico (paráfrasis, inferencia o enunciado de tema) Haga una distinción. Obviamente, estas estrategias permiten un procesamiento y codificación de información más complejos porque manejan el significado de una manera básica en lugar de una manera superficial”
- c) Estrategia de organización de la información: permite reorganizar la información de forma constructiva para explorar adecuadamente las partes a aprender o la relación entre ellas y la organización esquemática de interiorización de los aprendices.

Monereo y Pozo (1990, citados por Díaz y Hernández, 2002). “En preparación y estrategia organizacional, la idea básica no es simplemente copiar la información aprendida. De lo contrario, desarrolle más el contenido u orgánicelo. En otras palabras, buscará descubrir y establecer un significado para que la información procesada sea significativa. Estas estrategias deben tener un significado lógico y psicológico para los alumnos “ (pág. 60)

### **2.2.2.3. Aprendizaje de estrategias**

Huerta (2014) señaló que:

“El proceso educativo no enfatiza la importancia de la enseñanza y el aprendizaje como estrategias; es decir, en el currículo y los métodos metodológicos se afirma que se requiere aprender, pero generalmente no se les enseña cómo lograr el aprendizaje. Por otro lado, Como todos sabemos, existen innumerables sugerencias sobre cómo fortalecer el uso de las estrategias de aprendizaje. Sin embargo, no hay

una contribución sustancial a cómo aprender estrategias o cómo aprender a convertirse en estrategias”.

La adquisición de estrategias, ya sea de aprendizaje o de enseñanza, debe considerar las siguientes áreas, que abarcan las áreas de conocimientos, habilidades y actitudes que se deben dominar para facilitar la incorporación de lo que llamamos aprendizaje. Por tanto, por ejemplo, analizar el propio desempeño y la tendencia a corregir errores es una habilidad básica (Monereo, 2001). Esta capacidad es el resultado de intervenciones didácticas específicas, generalmente como complemento de la enseñanza del contenido de la asignatura, pero rara vez como aprendizaje explícito.

Díaz y Hernández (2002) propusieron que “el aprendizaje estratégico se puede lograr a través de hábitos de aprendizaje, que brindan capacitación a” personas ciegas “porque solo explican la naturaleza de las estrategias a los aprendices, y estas estrategias deben jugar un papel en su comportamiento. Investigación. Generalmente, su estructura se basa en brindar a los alumnos una guía clara sobre cómo usar la estrategia sin explicar su significado, importancia, función y limitaciones, y luego brindarles la oportunidad de aplicarla a ciertos materiales. La idea central es que los aprendices deben dominar la estrategia y tener una comprensión más o menos general de la importancia de las actividades estratégicas”.

Otro modelo puede integrar la orientación cognitiva enfatizando el entrenamiento en información, a través del entrenamiento en información puede enseñar el uso de estrategias, su significado y practicidad. Sin embargo, este modelo solo es útil en empresas similares al modelo inicial.

El modelo de aprendizaje estratégico más completo es la propuesta de Brown (citada por Díaz y Hernández, 2002), denominada tetraedro del aprendizaje. Expresa los conceptos contextuales de diferentes aspectos internos, como cognición, estrategia, metacognición y autorregulación; y externos, como el tipo de materiales, requisitos de la tarea, etc.

Todos los elementos del tetraedro están involucrados y se complementan entre sí de manera sistemática; las actividades de la estrategia de gestión del aprendizaje pueden promover la realización de un aprendizaje importante. Para entender de esta manera, no se hace de forma abstracta, sino a partir de una

comprensión de qué tareas o requisitos son factibles, útiles y efectivos, y la ineficiencia o ineficiencia de otras tareas. Asimismo, es necesario comprender para qué materiales, campos y temas son valiosos. Sin embargo, es necesario aprender a utilizar estrategias.

Finalmente, el aprendizaje de estrategias más efectivo será el método de ajuste y autorregulación del proceso, que se puede completar con los siguientes pasos:

- El estratega o profesor introduce y ejecuta el procedimiento, la llamada introducción de estrategia.
- Instruidos por los alumnos y procedimientos compartidos por los profesores: práctica guiada.

Ejecución independiente y autodisciplinada de los procedimientos por parte de los aprendices: práctica independiente o independiente (pág. 62)

#### ***2.2.2.4. Neurología del aprendizaje***

Altamirano (2018) nos indica que “Con base en la investigación de la neuropsicología y la pedagogía, con el paso del tiempo se han ido produciendo algunos eventos y teorías. Estos eventos y teorías sustentan aspectos relacionados con el proceso de aprendizaje humano desde la práctica y el uso de la experiencia orgánica. Incluyendo aspectos culturales y educativos ambiente social”

El aprendizaje es el proceso de adquirir experiencia y conocimiento, a través de la reacción temporal de los organismos ante una determinada situación, estos comportamientos conducirán a cambios en el comportamiento personal. El resultado del proceso de interacción de la información del entorno y el sujeto activo del conocimiento es que da forma al aprendizaje.

Según Vigotsky, el aprendizaje es la adquisición de conocimientos y habilidades; es el resultado de los procesos internos y externos de un individuo, los cuales se integran en su entorno social e historia a través de la función psicológica de una organización cultural superior.

El aprendizaje es una actividad personal e intransferible. Este trabajo es un trabajo interno que requiere la voluntad, el temperamento y la participación del alumno. En lo que al alumno se refiere, aprende de la explicación del profesor sobre

el fenómeno que despierta la curiosidad, el procedimiento que utiliza para resolver el problema y cuándo el sujeto puede dar sentido a las cosas.

“El aprendizaje puede absorber cambios en la sociedad del conocimiento y preparar a las personas para entenderse a sí mismas y a los demás. Está relacionado con el desarrollo y desarrollo de conocimientos y habilidades, que se integran en el campo del conocimiento a lo largo de la vida. El aprendizaje ocurre cuando la información se almacena en la memoria de una manera organizada y significativa.”  
(pág. 64)

#### 2.2.2.4.1. *Teoría conductista de aprendizaje*

Altamirano (2018) nos presenta diversas teorías del aprendizaje y esas son:

- **Teoría del reflejo condicionado de Pavlov:**

El origen de la teoría del comportamiento de aprendizaje se remonta a principios del siglo 20. Fue un estudio realizado por el fisiólogo y neurólogo ruso Iván Petrovich Pavlov (1849-1936) “Secreción espiritual”, descubrió Pavlov reflejo condicionado, que involucra los comportamientos y hábitos adquiridos en el proceso de aprendizaje. Tales experimentos lo llevaron a desarrollar una teoría avanzada de la actividad neuronal.

Descubrió el principio de aprendizaje relacionado con la respuesta al estímulo, que es muy útil para analizar el comportamiento humano. Con base en estas premisas, se asume que la psicología es una ciencia para predecir y controlar la conducta, y utiliza estados y eventos mentales como objetos de investigación.

- **Teoría conductual:**

En términos generales, la teoría del comportamiento se puede resumir en los siguientes principios básicos:

- Este comportamiento está sujeto a las leyes ambientales.
- El comportamiento es un fenómeno observable e identificable.
- La conducta se adquiere mediante el aprendizaje y se puede modificar.
- Las metas de comportamiento deben ser específicas, individuales y cautelosas.

La teoría conductual del aprendizaje se define como el cambio permanente de la conducta individual. El comportamiento es el comportamiento que refleja el conocimiento a través de la experiencia. Estos cambios deben medirse con objetividad y sabiduría. En esta teoría se contextualizan y explican cuatro procesos de aprendizaje: condiciones clásicas, conexionismo (aprendizaje por ensayo y error), asociación y condiciones operativas.

- **Condicionamiento clásico de J. Watson**

Las experiencias de Pavlov y Bechterev fueron recopiladas por John Watson (1878-1958) El psicólogo estadounidense fue uno de los fundadores de la psicología del comportamiento o conductismo. Uno. Sus recomendaciones se basan en investigaciones sobre el comportamiento de bebés y niños. Descubrió que los niños casi no tenían sensación de miedo, pero a medida que crecían, mostraban una mayor sensación de miedo. Describir el aprendizaje a través de la conexión entre estímulos. Watson se diferencia de su predecesor en que experimentó con personas para adaptarlas a nuevas formas de estimulación. (pág. 68)

#### ***2.2.2.5. Aprendizaje por descubrimiento***

Altamirano (2018) nos muestra que “el aprendizaje por descubrimiento se basa en el concepto de teoría constructivista del aprendizaje cognitivo, que apareció en la década de 1960. Señaló que cuando el conocimiento se adquiere a través de la exploración exploratoria, se desarrollará el aprendizaje potencial. Y la curiosidad y el deseo de conocimiento inspiran este tipo de aprendizaje”.

El psicólogo estadounidense Jerome Bruner (Jerome Bruner, 1915) es uno de los representantes más importantes de la teoría cognitiva y el creador de la teoría del aprendizaje por descubrimiento. Mostró que el pensamiento humano es el procesador de información y el constructor de conocimiento.

Asume que el aprendizaje es el procesamiento activo de la información y que todos aprenden a su manera. Bruner rompió el modelo de aprendizaje tradicional. Sus teorías incluyen la investigación sobre la adquisición del lenguaje y el desarrollo cognitivo de los niños basada en estructuras o controles representativos. Se distinguen tres etapas del procesamiento de la información: activa, icónica y simbólica, a través de las cuales el ser humano procesa la información y construye

modelos de representación, esto se basa en la teoría de Piaget en un estado de desarrollo intelectual de.

- Representantes activos.
- Representante icónico.
- Representación simbólica. (pág. 107)

#### *2.2.2.5.1. Principios del aprendizaje por descubrimiento*

Altamirano (2018) explicó: “La temática se enfoca selectivamente en la información, la procesa y la organiza de manera específica, pero más importante que la información obtenida es la estructura que se forma a través del proceso de aprendizaje para comprender el proceso de aprendizaje. Es un proceso de reordenamiento y transformación. Le permite transferir datos del conocimiento al entendimiento. Los aprendices eligen encontrar que la organización es muy efectiva para asegurar la preservación del conocimiento aprendido. Después de aprender el conocimiento real, úselo más tarde”.

El eje de este principio es la construcción del conocimiento y la situación de aprendizaje en que se encuentran los estudiantes al resolver los problemas descubiertos por los estudiantes en el aprendizaje.

El conocimiento forma la base del conocimiento en constante cambio. Se adapta a nuevas situaciones, como la previsión y la anticipación de determinados resultados.

El sujeto y su interacción con el entorno son codificados, seleccionados y representados a través de un proceso de clasificación, que implica la creación de representaciones de la realidad en diferentes situaciones. En el proceso, la capacidad del sujeto para correlacionar eventos y situaciones ha mejorado. (pág. 108)

#### *2.2.2.5.2. Métodos de aprendizaje por descubrimiento*

Altamirano (2018) i señaló que “la principal forma de adquirir conocimiento es el descubrimiento, porque asegura la preservación del conocimiento aprendido”

Discovery Learning Methods propone tres métodos adecuados para adquirirlo y brindar servicios a personas con diferentes niveles de capacidad.

En los siguientes métodos de aprendizaje por descubrimiento, tenemos el siguiente contenido:

- **Descubrimiento inductivo:** implica reorganizar los datos para llegar a nuevas categorías, conceptos o generalizaciones.
  - a) Resumir las clases públicas encontradas.
  - b) Currículo estructurado de descubrimiento inductivo.
- **Descubrimiento deductivo:** para llegar a un enunciado específico, es una combinación o relación de ideas generales.
  - a) Clase de descubrimiento deductivo simple.
  - b) Clase de descubrimiento semi-deductivo
  - c) Inferencia hipotética para descubrir el curso.
- **Descubrimiento de transducción:** un individuo asocia o compara dos elementos específicos y se da cuenta de que son similares en uno o dos aspectos. Se llama imaginación o pensamiento artístico en la comunicación, y su finalidad es desarrollar habilidades. (pág. 120)

#### ***2.2.2.6. Aprendizaje significativo***

Altamirano (2018) no dijo que David Ausubel sea un famoso psicólogo y educador en América del Norte, sino que propuso una teoría del aprendizaje basada en la forma en que los estudiantes adquieren conocimientos y lo incorporó a una nueva estructura cognitiva en el marco de la psicología constructivista. Aquí, los estudiantes comienzan con una idea y lo llevan a un nuevo concepto a través de un puente. Entre estos pensamientos, debe haber una “conexión”, y este último debe cambiar la estructura cognitiva. Los estudiantes aprenderán nuevos conocimientos a partir de ideas anteriores.

Sobre la base de esta conexión mutua, los maestros deben considerar algunos estándares para enseñar:

- ¿Qué voy a enseñar?
- ¿Qué conocimientos deben poseer los estudiantes?
- ¿Qué saben los estudiantes?
- ¿Cómo enseñaré el contenido?
- ¿Cómo guiaré mi aprendizaje?

Ausubel divide el aprendizaje significativo en cuatro tipos:

1. **Aprendizaje representativo.** Es el aprendizaje básico del que dependen otros conocimientos. La firmeza del significado radica en la correlación entre el contenido y los símbolos representados por ideas o pensamientos.
2. **Aprendizaje proporcional.** Al contrario del aprendizaje representacional, la tarea no consiste en aprender el significado de una sola palabra o una combinación de palabras, sino en aprender el pensamiento expresado en una proposición a su vez para derivar el significado de un concepto.
3. **Conceptos de aprendizaje.** También constituye una especie de aprendizaje representativo, porque los conceptos están representados por símbolos o categorías específicas que abstraen las propiedades básicas de los objetos: objetos, eventos, situaciones o atributos que tienen propiedades estándar comunes.
4. **Inclusión.** Ausubel utiliza este término para referirse a la introducción de nuevos materiales potencialmente importantes en las estructuras cognitivas existentes. Obtener la asimilación de tales procesos y relaciones es incorporar nuevos materiales a las estructuras cognitivas. (pág. 124)

#### *2.2.2.6.1. La enseñanza por método significativo*

Altamirano (2018) nos dice: “Para un aprendizaje significativo, la enseñanza significativa también es muy importante. Para ello, la enseñanza debe realizarse a través de la aceptación y el descubrimiento. Ausubel considera el modo de enseñanza y la mecánica y la repetición en el aula. Cambios en los estilos de aprendizaje.”

El aprendizaje significativo anticipa ciertas condiciones, entre las cuales se deben considerar las siguientes:

- La tarea es potencialmente significativa.
- Las organizaciones previas.
- Preguntas de reposo
- Resúmenes. (pág. 128)

#### *2.2.2.7. Problemas de aptitud y de rendimiento*

- **Problema de atención:**

La atención es fundamental para que el cerebro reciba y retenga información. La atención es selectiva; por lo tanto, la estimulación adicional ayudará al niño a concentrarse más.

- Consejos
  - Estimular el interés y el interés del niño por realizar la tarea propuesta.
  - Deje tiempo entre la tarea y la tarea para relajarse y/o descargar.
  - No haga la tarea después de las comidas.

- **Problema de memoria:**

Tener una “buena memoria” significa ponerla en práctica. Se recomienda recordar la información recibida, luego seleccionarla y vincularla con otros datos ya obtenidos, y finalmente integrarla.

- Consejos
  - Un ambiente relajado y tranquilo ayudará a "arreglar" la información.
  - Realizar ejercicios específicos que fomenten la memoria.
  - Consulte con expertos para discutir el origen del problema.

- **Problemas se sobrecarga o sobreexcitación:**

Rara vez se toman descansos, se quedan demasiado tiempo antes de la misma tarea y se realizan demasiadas actividades extracurriculares; todos estos son obstáculos para la escolarización exitosa de los niños.

- Consejos
  - • Considere actividades recreativas para que los niños puedan disfrutar de su tiempo libre sin estrés. (2018, pág. 87)

### 2.3. Definición de términos básicos:

- **Alimentos:** Proceso por el cual los organismos obtienen alimentos para obtener los nutrientes necesarios, obteniendo así la energía y logrando un desarrollo equilibrado.
- **Aprendizaje receptivo:** cuando los estudiantes memorizan información sin comprender el verdadero significado de la información, repetirán mecánicamente lo que han aprendido.
- **Aprendizajes significativos:** se relacionan esencialmente con lo que el alumno ya sabe, y están estrecha y constantemente conectados con lo que ya conoce. Las

actividades de aprendizaje son agradables y divertidas, y son útiles para quienes aprenden directa o indirectamente.

- **Aprendizaje:** llamado función y efecto del aprendizaje. Por tanto, el aprendizaje es el proceso de absorción de información, mediante el cual se pueden obtener nuevos conocimientos, tecnologías o habilidades.
- **Colesterol:** HDL significa lipoproteína de alta densidad. El HDL es colesterol “bueno” porque parece reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y cerebral. Proporciona información sobre el colesterol total, el colesterol LDL (“malo”), el colesterol HDL (“bueno”) y los triglicéridos (grasas en la sangre).
- **Ejecución:** El término ejecución permite nombrar acciones y efectos realizados. Este verbo tiene múltiples significados: hacer que algo funcione, realizar algo fácilmente, tocar una pieza musical, interpretar, reclamar deudas por la ejecución de un programa o realizar una operación especificada por el programa en un cálculo.
- **Función energética:** Para aportar energía para el mantenimiento del organismo, decimos que estos alimentos tienen funciones energéticas. Función estructural: Proporcionar elementos de formación para reemplazar y hacer crecer su estructura biológica, decimos que estos alimentos tienen funciones plásticas o estructurales.
- **Grasa:** la grasa tiene muchos usos. Para la bioquímica, la grasa es la sustancia orgánica que se forma cuando los ácidos grasos se combinan con glicerina. Los ácidos grasos son elementos que se combinan con los álcalis para formar sales y aumentan la concentración de iones de hidrógeno cuando están en solución.
- **Hábitos:** este es un concepto con múltiples significados. Puede ser ropa o uniformes usados por el sujeto según su condición o estado. El uso más frecuente de este concepto está relacionado con los hábitos religiosos.
- **Lípidos:** Son biomoléculas orgánicas, compuestas básicamente por carbono e hidrógeno, y habitualmente también por oxígeno. Además, a veces pueden contener fósforo, nitrógeno y azufre. Son solubles en disolventes orgánicos, como éter, cloroformo, benceno, etc.
- **Lógica:** Es el estudio de los métodos y principios para distinguir el razonamiento correcto del razonamiento falso. No se ocupa de los procesos que ocurren en

nuestras mentes, sino del razonamiento ya formado expresado en forma oral o escrita.

- **Memoria:** esta es la capacidad de los humanos para retener y recordar eventos pasados. El término también puede nombrar recuerdos de cosas que han sucedido o avisos emitidos, así como representaciones de hechos, datos o motivos de problemas específicos.
- **Metodología:** Se define como un conjunto de mecanismos o procedimientos razonables para lograr una meta o una serie de metas que orientan la investigación científica.
- **Micronutrientes:** los organismos biológicos conocidos requieren pequeñas cantidades de sustancias. Son esenciales para los diferentes procesos metabólicos de los organismos, sin ellos, morirían.
- **Mineral:** Es una sustancia natural con una determinada composición química, generalmente sólida e inorgánica, y tiene una determinada estructura cristalina. Es diferente de las rocas, que pueden ser agregados minerales o no minerales y no tienen una composición química específica.
- **Nutrición:** esta acción consiste en aumentar las sustancias del organismo a través de la ingesta de alimentos. La crianza también puede significar fortalecer o mejorar algo, especialmente en cuestiones morales o culturales.
- **Obesidad:** este término se refiere al exceso de peso.
- **Proteína:** es una molécula compuesta de aminoácidos, que están conectados por un enlace llamado enlace peptídico. El orden y la disposición de los aminoácidos depende del código genético de cada persona.
- **Aspectos psicológicos:** considerar todo lo relacionado con la forma en que un individuo o un grupo de personas piensa, siente y actúa. Por lo tanto, la psicología también se designa como el estudio de la vida mental y el comportamiento personal.
- **Salud:** Es el estado general del organismo, como bueno, malo, frágil, etc. Simbólicamente, "salud" también se refiere al estado y función de un grupo, institución o actividad.
- **Triglicéridos:** un tipo de lípido formado por moléculas de glicerol. Los triglicéridos, también llamados triacilgliceroles o triacilgliceroles, son parte de la grasa.

## 2.4. Formulación de hipótesis

### 2.4.1. Hipótesis general

Los hábitos alimenticios influyen directamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.

### 2.4.2. Hipótesis específicos

- La alimentación influye directamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.
- La nutrición influye directamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.

## 2.5. Operacionalización de variables e indicadores

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Hábitos alimenticios	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alimentación</li><li>• Nutrición</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adquieren los alimentos para su consumo hasta el momento en el que se ingieren, mastican y degluten.</li><li>• Conoce que los alimentos se transforman en sustancias químicas más simples, llamadas nutrientes.</li><li>• Engloba todo lo que ocurre en nuestro organismo después de la deglución.</li></ul>	
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"><li>• Proceso cognitivo básico</li><li>• Conocimiento conceptuales específicos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervienen en el procesamiento de la información, tales como la atención.</li><li>• Poseen distintos temas de conocimiento, constituido por</li></ul>	

	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conocimiento estratégico</li><li>• Conocimiento meta cognitivo</li></ul>	<p>esquemas, el denominado saber.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sabe cómo conocer acerca de las estrategias.</li><li>• Poseen conocimiento sobre los procesos y operaciones cognitivas.</li></ul>	
--	--	---	--

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. Diseño metodológico**

Es el plan o estrategia concebida por el investigador para dar respuestas a las preguntas de investigación.

##### **3.1.1. Tipo de investigación**

Esta investigación es descriptiva ya que consiste en percibir las situaciones, actitudes y costumbres por medio de la descripción exacta de las actividades. Por lo que se basa en la identificación de la influencia que tiene una variable sobre la otra. Los científicos no son tabuladores sino son quienes recolectan los datos sobre una teoría o hipótesis, explican y reducen la información de forma moderada y luego observan cuidadosamente los resultados, con el objetivo de sacar generalizaciones significativas que aportan al conocimiento.

##### **3.1.2. Nivel de investigación**

El nivel o alcance en el desarrollo del conocimiento que tendrá nuestro estudio, es el descriptivo, ya que pretendemos describir a cada una de las variables tal y cual se presentan en la realidad, para luego analizar la influencia que tiene la variable independiente sobre la dependiente.

##### **3.1.3. Diseño**

El diseño que empleamos en el presente estudio es el no experimental de tipo transversal o transeccional, ya que no hubo manipulación de variables, se trabajó con un solo grupo y la recolección de los datos se realizó en un solo momento dado.

##### **3.1.4. Enfoque**

En el estudio que he realizado, utilice el enfoque mixto o multimodal, ya que estamos frente a variables cualitativas, pero para poder procesar los resultados con mayor facilidad hemos utilizado el programa spss y le hemos asignado valores cuantitativos a las alternativas de cada uno de los ítems del instrumento de recolección de datos.

## **3.2. Población y muestra**

### **3.2.1. Población**

La población lo forman todos los alumnos matriculados en el año escolar 2018, 5° y 6° grado de primaria; los mismos que suman 200.

### **3.2.2. Muestra**

Se seleccionó una muestra probabilística aleatoria y sistemática, lo que implica primero hallar un número Késimo, y luego elegir un número de arranque.

$K = Pt/Tm = 200/20\% = 200/40 = 5$ .....este es el número Késimo, ahora elegimos el número de arranque en el primer intervalo de 4 sujetos.

1,2,3,4,**5**,6,7,8,9,**10**,11,12,13,14,**15**,16,17,18,19,**20**,21,22,23,24,**25**,26,27,28,29,**30**,31,32,33,34,**35**,36,37,38,39,**40**.....**190**,191,192,193,194,**195**,196,197,198,199,**200**.

## **3.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **3.3.1. Técnicas a emplear**

Para la investigación de campo se utiliza tecnología de observación y para la recolección de datos el instrumento está orientado y aplicado a los estudiantes, estos estudiantes tienen preguntas cerradas y pueden estudiar cuantitativamente estas dos variables cualitativas. Es decir, desde el enfoque híbrido.

### **3.3.2. Descripción de los instrumentos**

Para el presente trabajo de investigación, utilizamos los instrumentos: encuesta para los alumnos sobre los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los alumnos, con 23 ítems con 3 alternativas.

## **3.4. Técnicas para el procesamiento de la información**

Para este estudio, el sistema estadístico SPSS, versión 23; y los datos estadísticos para investigación descriptiva: la medición de tendencia central, la medición de la dispersión y la curtosis.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

Encuesta dirigida a los alumnos de 5º y 6º grado de educación primaria; con respecto a las 23 actividades realizadas, se obtuvieron los siguientes resultados:

**Tabla 1**

¿Con qué frecuencia tomas en el desayuno, zumo de fruta, leche o café con leche o yogur, pan con jamón queso o mermelada?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	10	25,0	25,0
	a veces	19	47,5	72,5
	nunca	11	27,5	100,0
	Total	40	100,0	

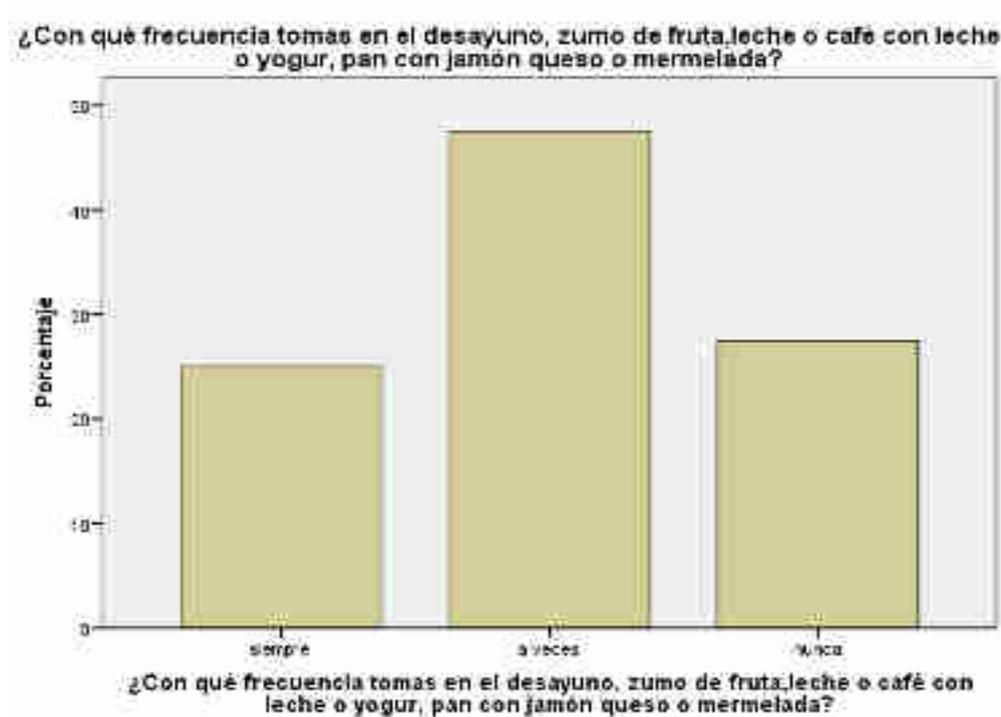


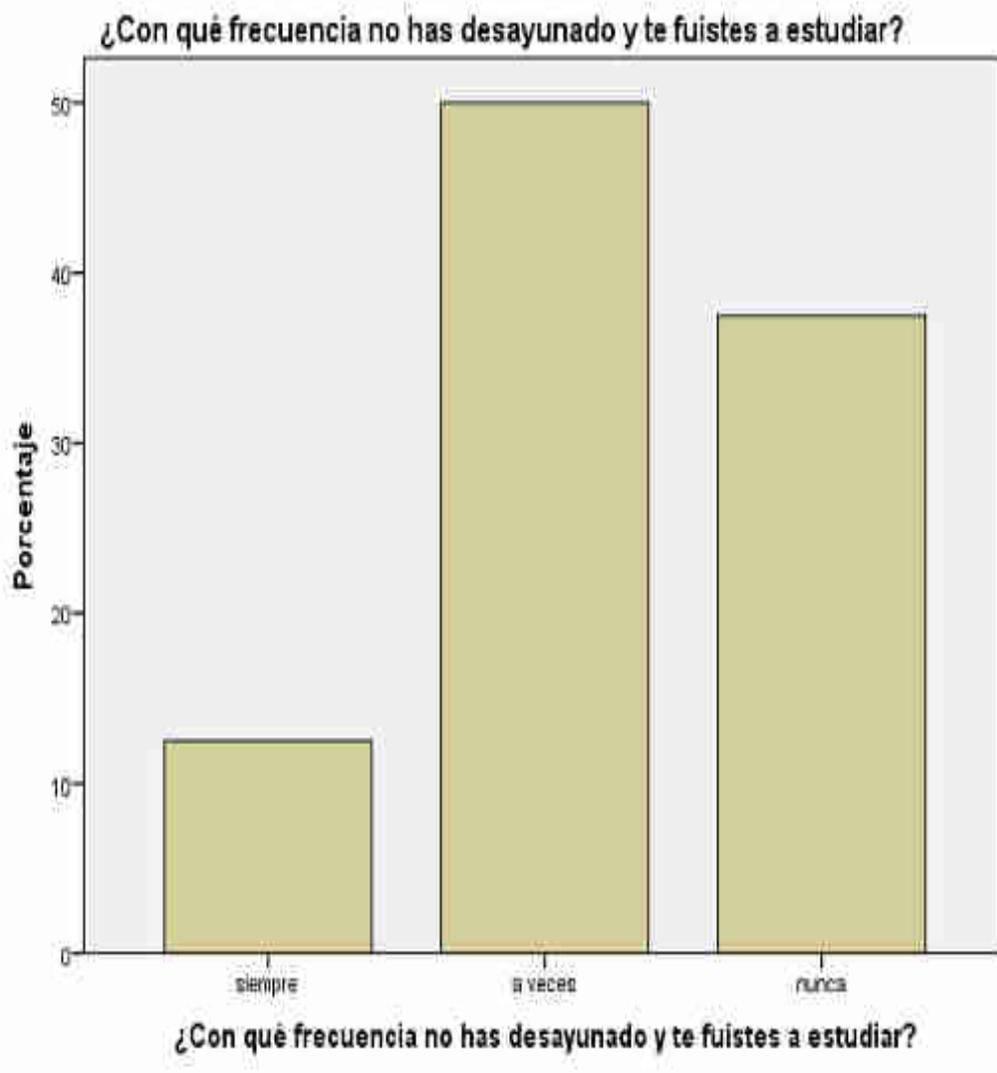
Figura 1: ¿Con que frecuencia tomas en el desayuno, zumo de fruta, leche o café con leche o yogur, pan con jamón queso o mermelada?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 25,0% indican que siempre, el 47,5% indican que a veces y el 27,5% indican que nunca toman zumo de fruta o café con leche o yogur, pan con jamón, queso o mermelada con frecuencia en el desayuno.

**Tabla 2**

¿Con qué frecuencia no has desayunado y te fuiste a estudiar?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	5	12,5	12,5
	a veces	20	50,0	62,5
	nunca	15	37,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	



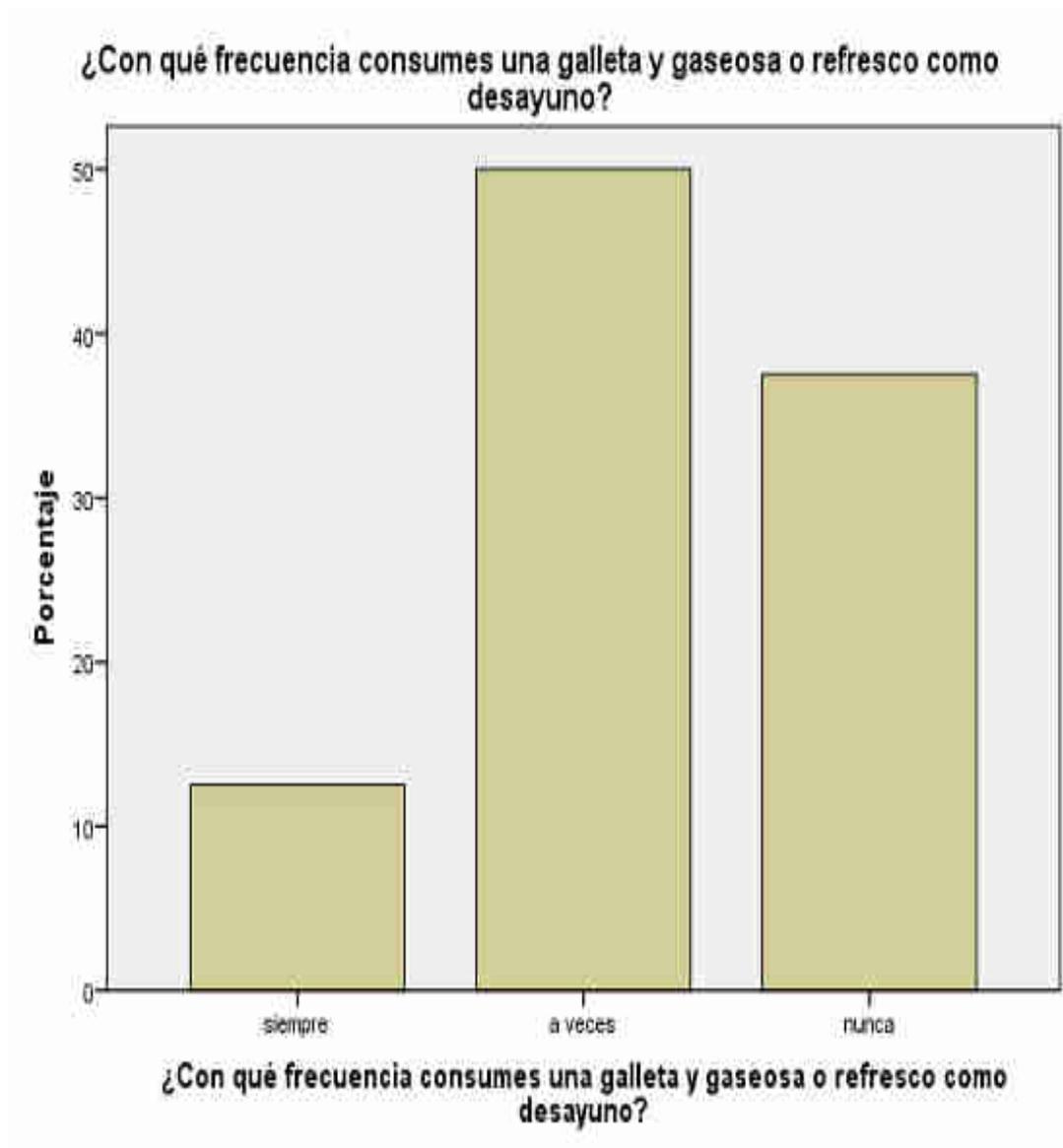
*Figura 2: ¿Con qué frecuencia no has desayunado y te fuistes a estudiar?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 12,5% indican que siempre, el 50,0% indican que a veces, y el 35,7% indican que nunca se fueron a estudiar sin desayunar.

**Tabla 3**

¿Con qué frecuencia consumes una galleta y gaseosa o refresco como desayuno?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	5	12,5	12,5
	a veces	20	50,0	62,5
	Nunca	15	37,5	100,0
	Total	40	100,0	



*Figura 3: ¿Con qué frecuencia consumen una galleta y gaseosa o refresco como desayuno?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 12,5% indican que siempre, el 50,0% indican que a veces, y el 35,7% indican que nunca consumen una galleta y gaseosa como desayuno.

**Tabla 4**

¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo el primer plato, segundo plato con ensalada y postre?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	30	75,0	75,0
	a veces	8	20,0	95,0
	nunca	2	5,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

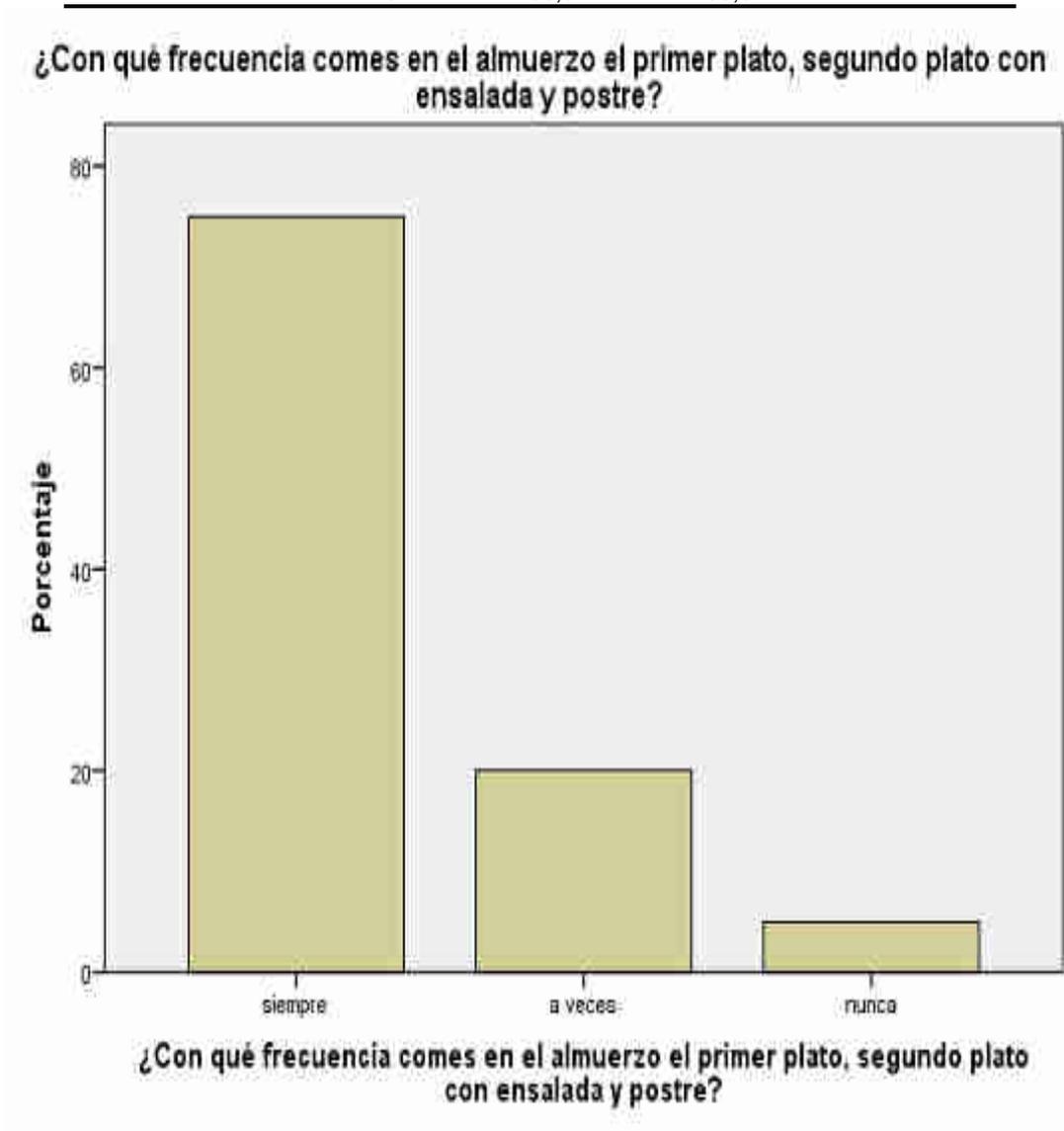


Figura 4: ¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo el primer plato, segundo plato con ensalada y postres?

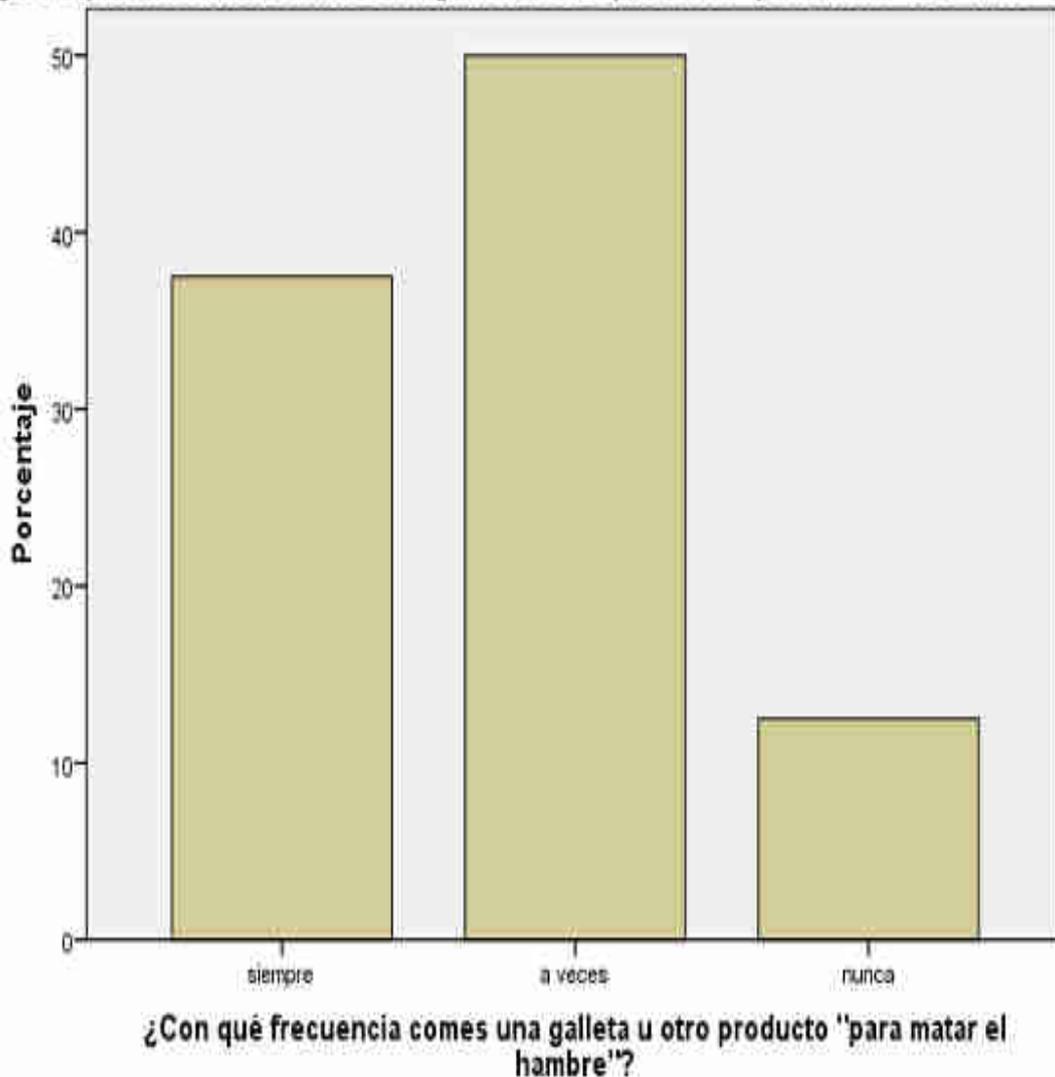
**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 75,0% indican que siempre, el 20,0% indican que a veces, y el 5,0% indican que nunca comen en el almuerzo el primer plato, segundo plato con ensalada y postre.

**Tabla 5**

¿Con qué frecuencia comes una galleta u otro producto “para matar el hambre”?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	15	37,5	37,5
	a veces	20	50,0	87,5
	nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	

¿Con qué frecuencia comes una galleta u otro producto "para matar el hambre"?



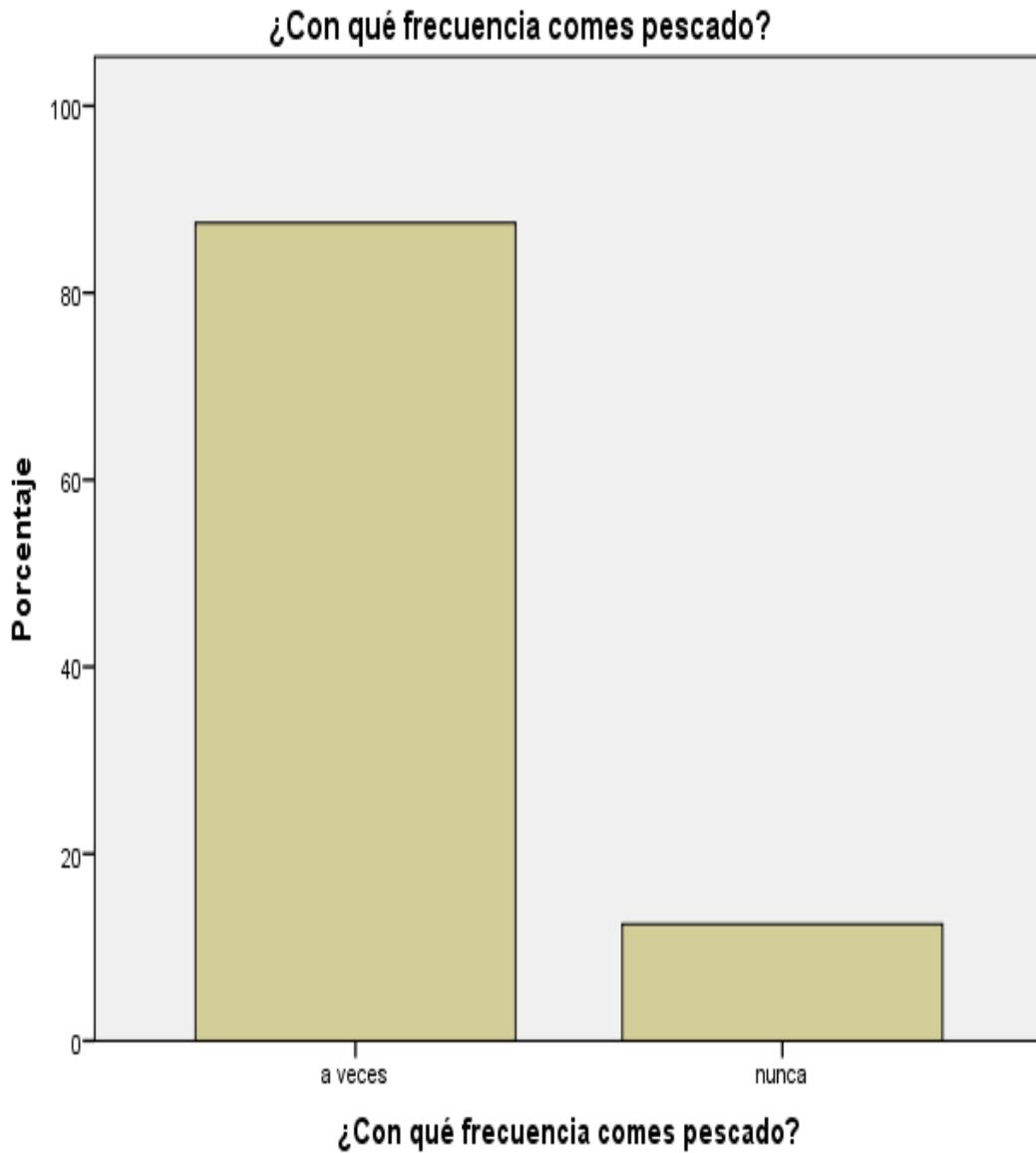
*Figura 5: ¿Con qué frecuencia comes una galleta u otro producto “para matar el hambre”?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 37,5% indican que siempre, el 50,0% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca comen una galleta u otro producto para matar el hambre.

**Tabla 6**

¿Con qué frecuencia comes pescado?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido a veces	35	87,5	87,5	87,5
Válido nunca	5	12,5	12,5	100,0
Total	40	100,0	100,0	



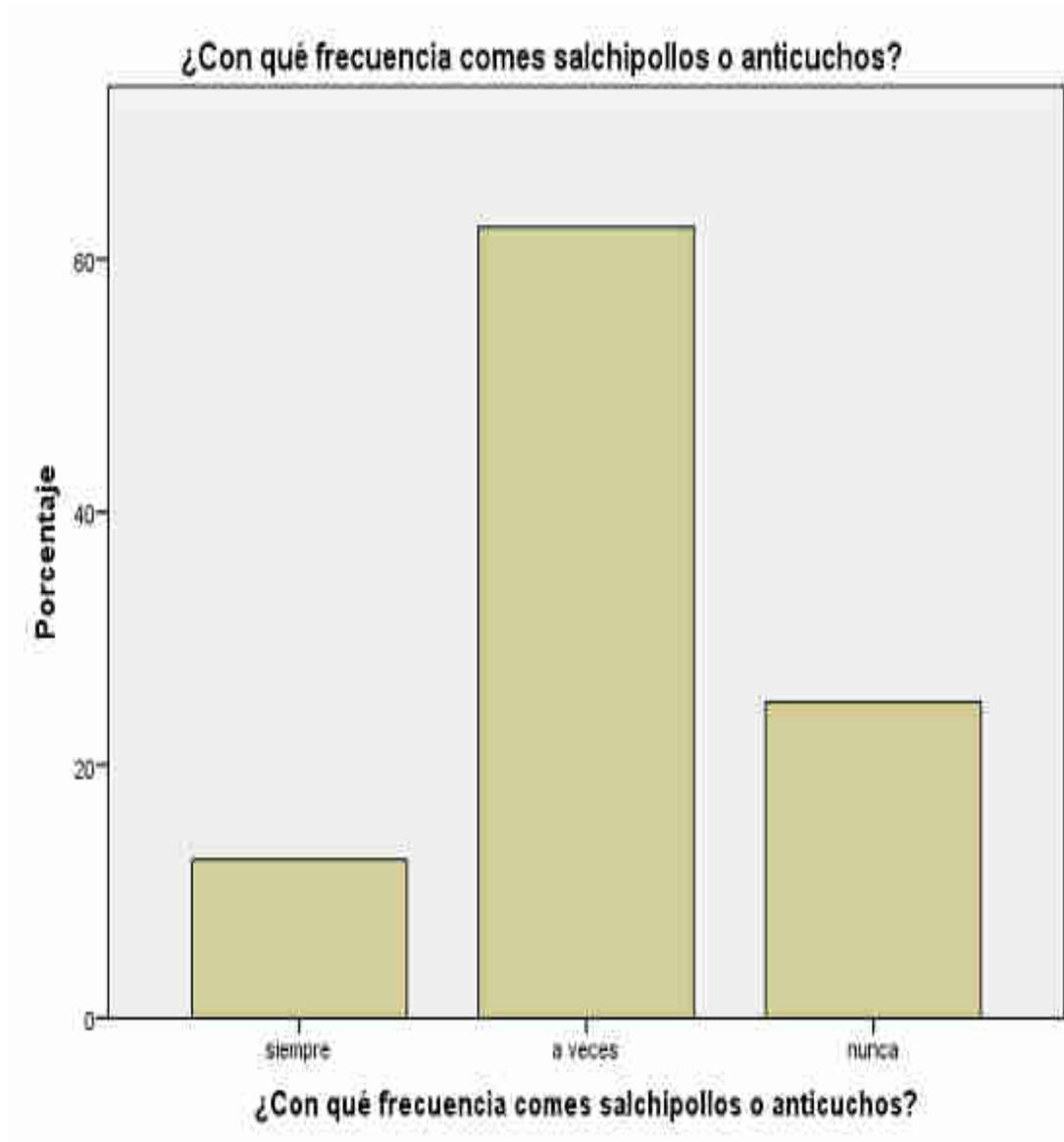
*Figura 6: ¿Con qué frecuencia comes pescado?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 87,5% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca comen pescado con frecuencia.

**Tabla 7**

¿Con qué frecuencia comes salchipollos o anticuchos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	5	12,5	12,5
	a veces	25	62,5	75,0
	nunca	10	25,0	100,0
	Total	40	100,0	



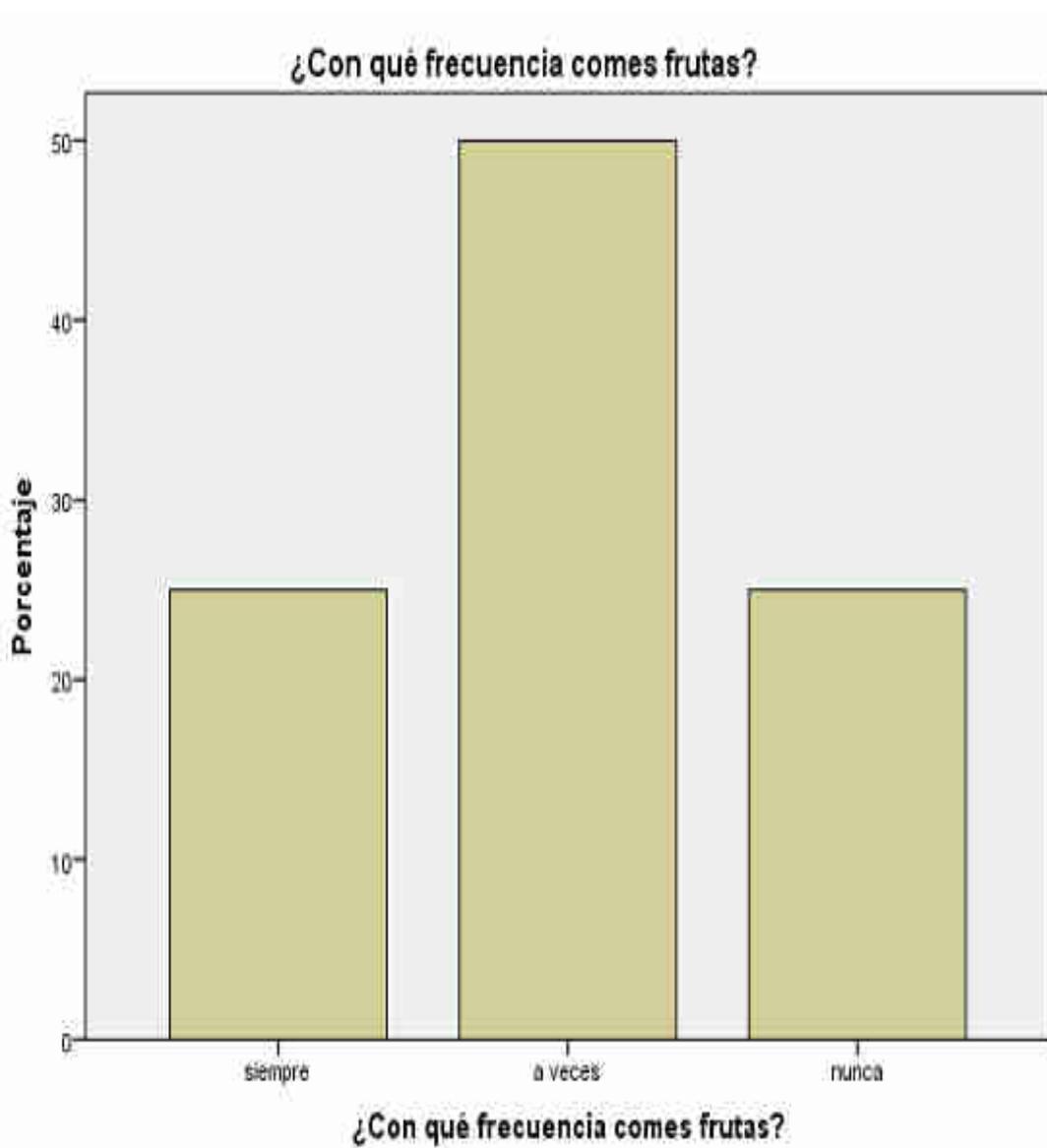
*Figura 7: ¿Con qué frecuencia comes salchipollos o anticuchos?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 12,5% indican que siempre, el 62,5% indican que a veces, y el 25,0% indican que nunca comen salchipollos o anticuchos con frecuencia.

**Tabla 8**

¿Con qué frecuencia comes frutas?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	10	25,0	25,0
	a veces	20	50,0	75,0
	nunca	10	25,0	100,0
	Total	40	100,0	



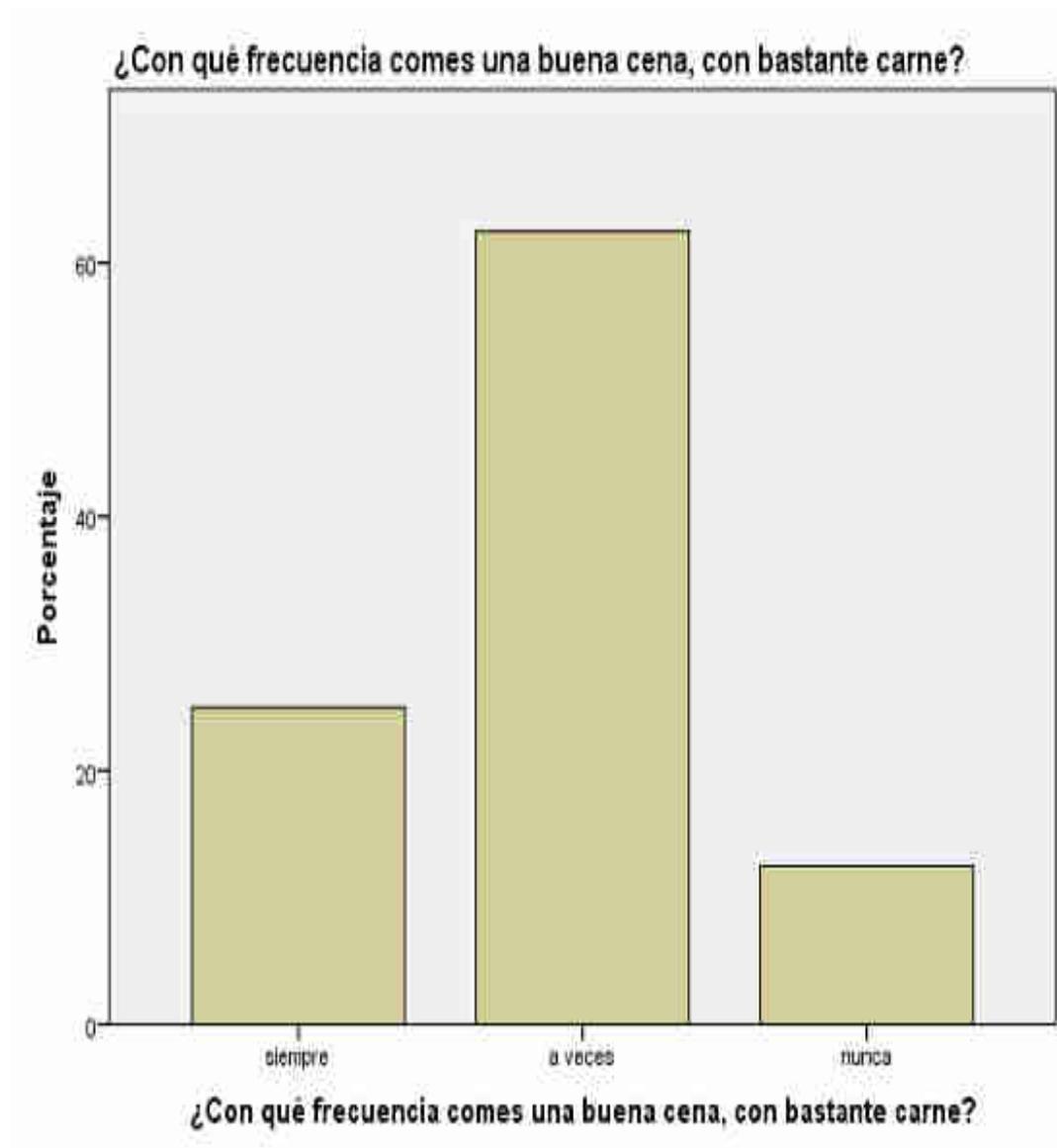
*Figura 8: ¿Con qué frecuencia comes frutas?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 25,0% indican que siempre, el 50,0% indican que a veces, y el 25,0% indican que nunca comen frutas con frecuencia.

**Tabla 9**

¿Con qué frecuencia comes una buena cena, con bastante carne?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	10	25,0	25,0
	a veces	25	62,5	87,5
	nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	



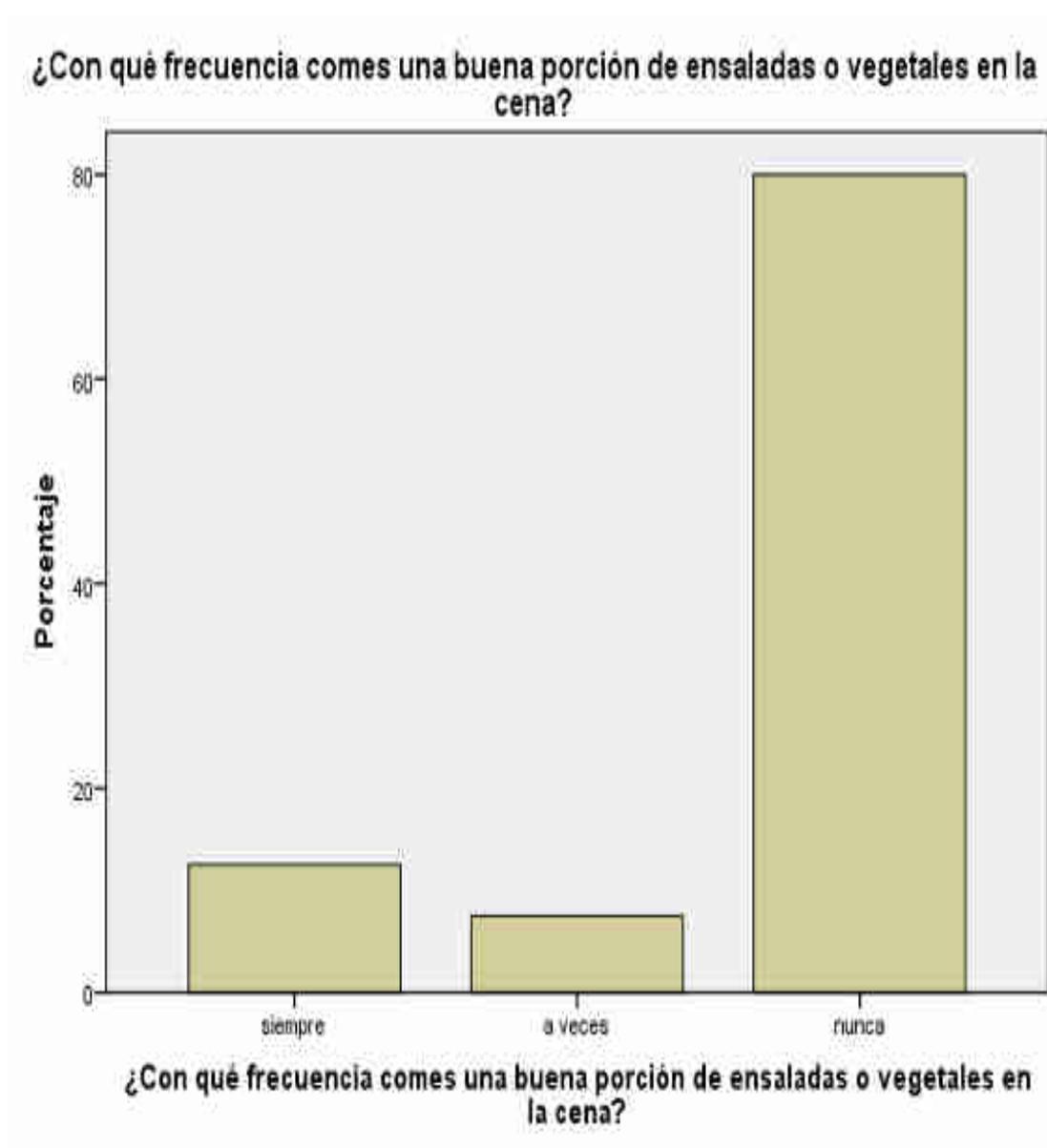
*Figura 9: ¿Con qué frecuencia comes una buena cena, con bastante carne?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 25,0% indican que siempre, el 62,5% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca comen o tienen una buena cena, con bastante carne.

**Tabla 10**

¿Con qué frecuencia comes una buena porción de ensaladas o vegetales en la cena?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	5	12,5	12,5
	a veces	3	7,5	20,0
	nunca	32	80,0	100,0
	Total	40	100,0	



*Figura 10: ¿Con qué frecuencia no has desayunado y te fuiste a estudiar?*

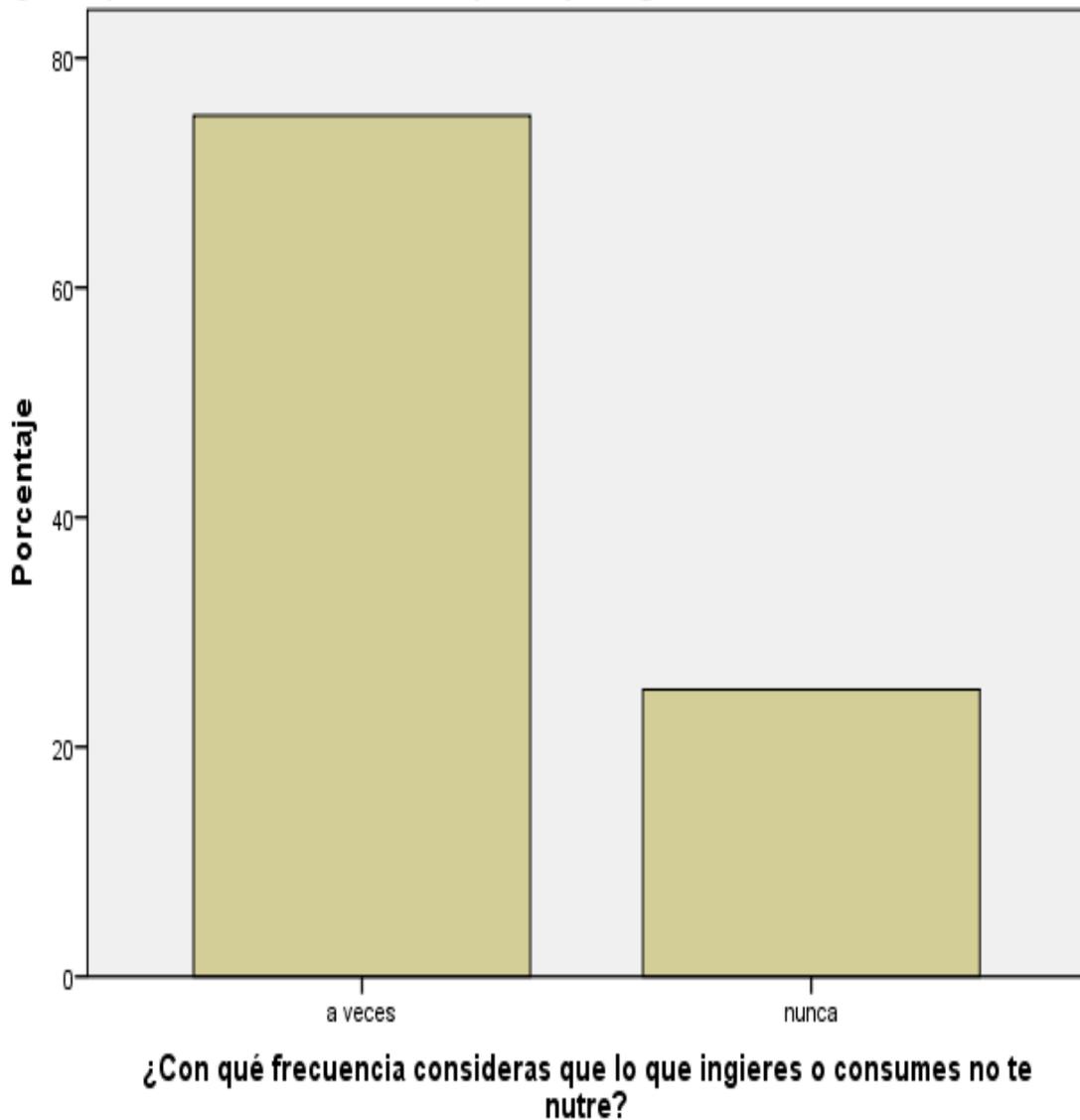
**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 12,5% indican que siempre, el 7,5% indican que a veces, y el 80,0% indican que nunca comen una buena porción de ensaladas o vegetales en la cena.

**Tabla 11**

¿Con qué frecuencia consideras que lo que ingieres o consumes no te nutre?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido a veces	30	75,0	75,0	75,0
Válido nunca	10	25,0	25,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	

¿Con qué frecuencia consideras que lo que ingieres o consumes no te nutre?



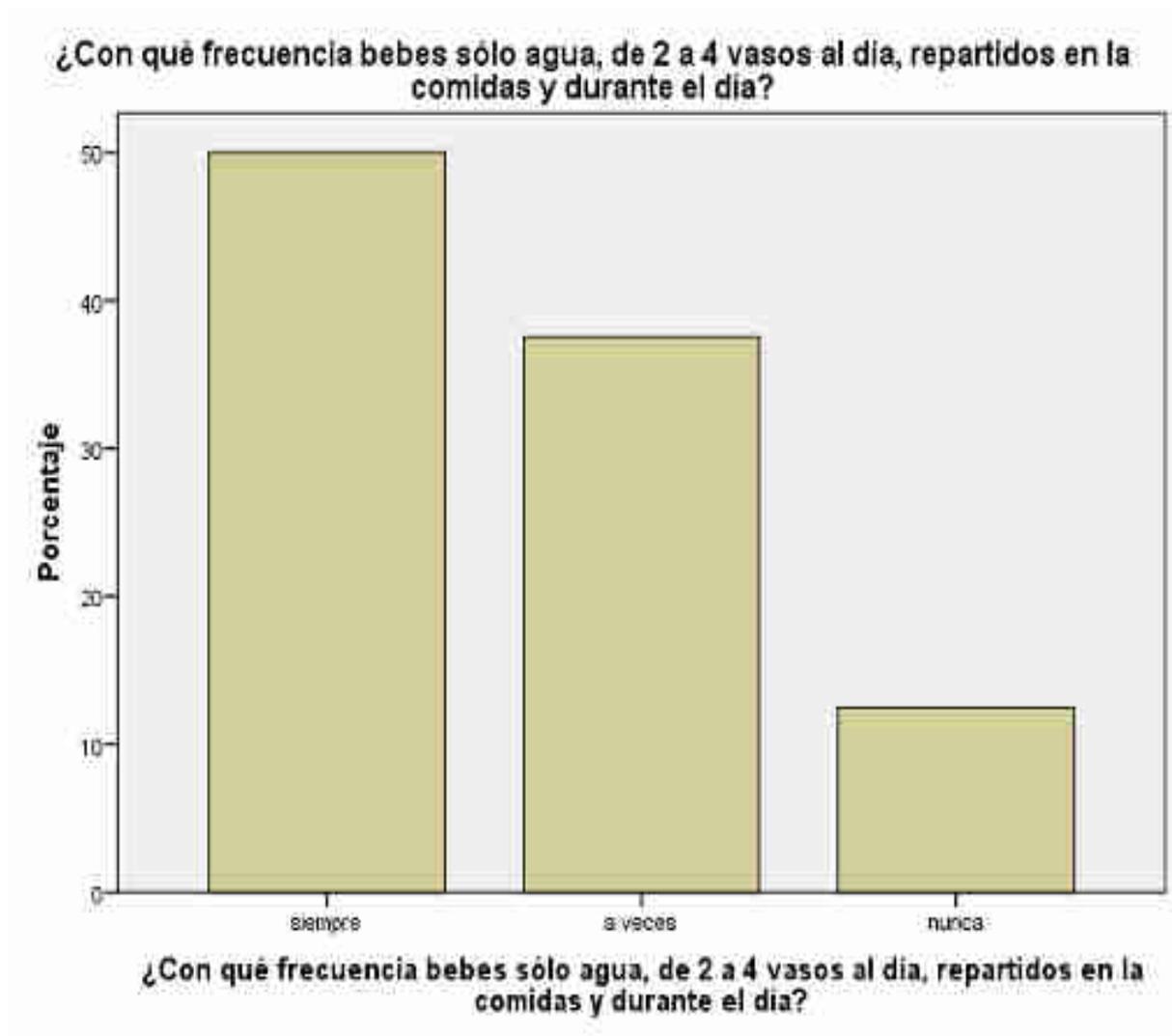
*Figura 11: ¿Con qué frecuencia consideras que lo que ingieres o consumes no te nutre?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 75,0% indican que a veces, y el 25,0% indican que nunca consideran que lo que ingieren o consumen no le nutren.

**Tabla 12**

¿Con qué frecuencia bebes sólo agua, de 2 a 4 vasos al día, repartidos en la comidas y durante el día?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	20	50,0	50,0
	a veces	15	37,5	87,5
	nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	



*Figura 12: ¿Con qué frecuencia bebes solo agua, de 2 a 4 vasos al día, repartidos en la comidas y durante el día?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 50,0% indican que siempre, el 37,5% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca beben agua de 2 a 4 vasos al día, repartidos en la comida y durante el día.

**Tabla 13**

¿Con qué frecuencia acostumbras consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	a veces	35	87,5	87,5
	nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	

¿Con qué frecuencia acostumbras consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena?

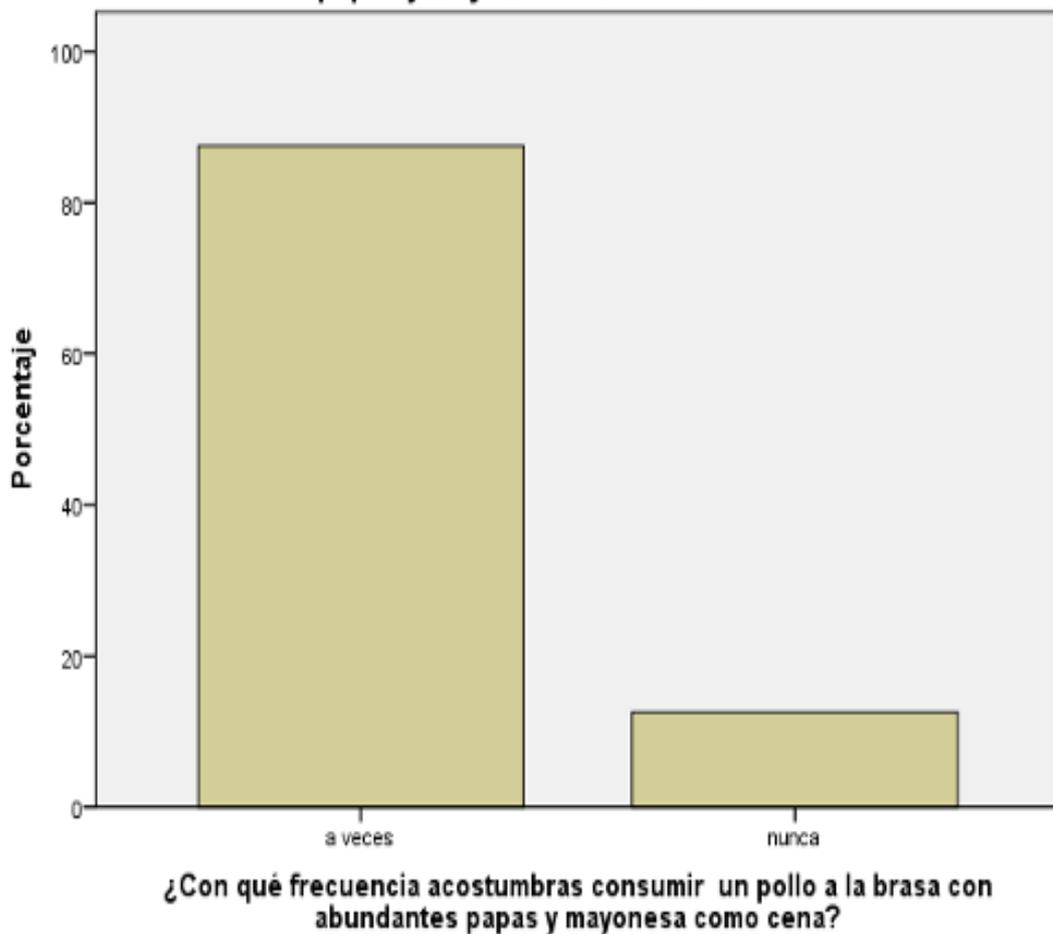


Figura 13: ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 87,5% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca acostumbran consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena.

**Tabla 14**

¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos a la misma hora todos los días?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	30	75,0	75,0
	a veces	5	12,5	87,5
	nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	

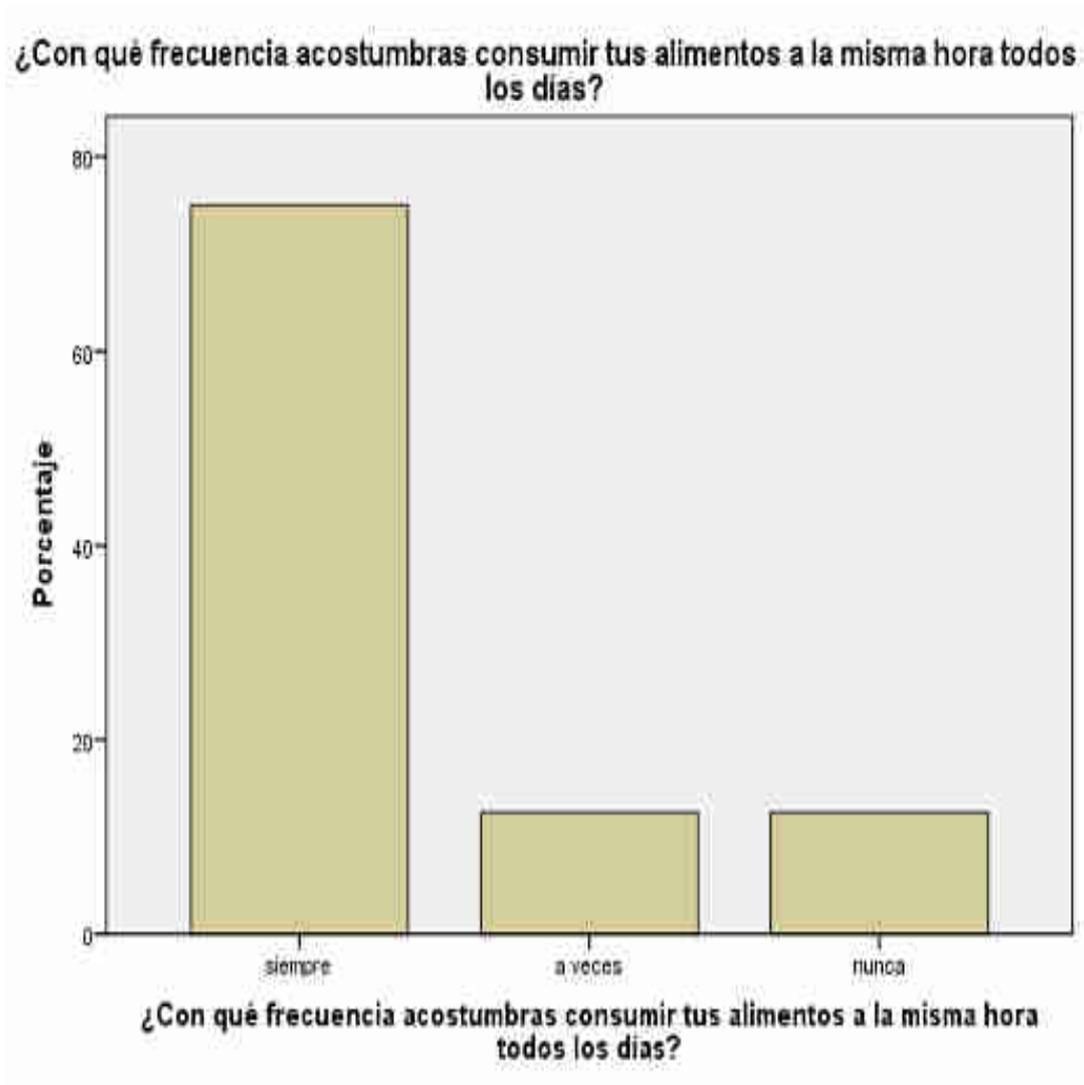


Figura 14: ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos a la misma hora todos los días?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 75,0% indican que siempre, el 12,5% indican que a veces y el 12,5% indican que nunca acostumbran consumir sus alimentos a la misma hora todos los días..

**Tabla 15**

¿Con qué frecuencia acostumbras a lavarte las manos antes de consumir tus alimentos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	33	82,5	82,5
	a veces	5	12,5	95,0
	nunca	2	5,0	100,0
	Total	40	100,0	

¿Con qué frecuencia acostumbras a lavarte las manos antes de consumir tus alimentos?

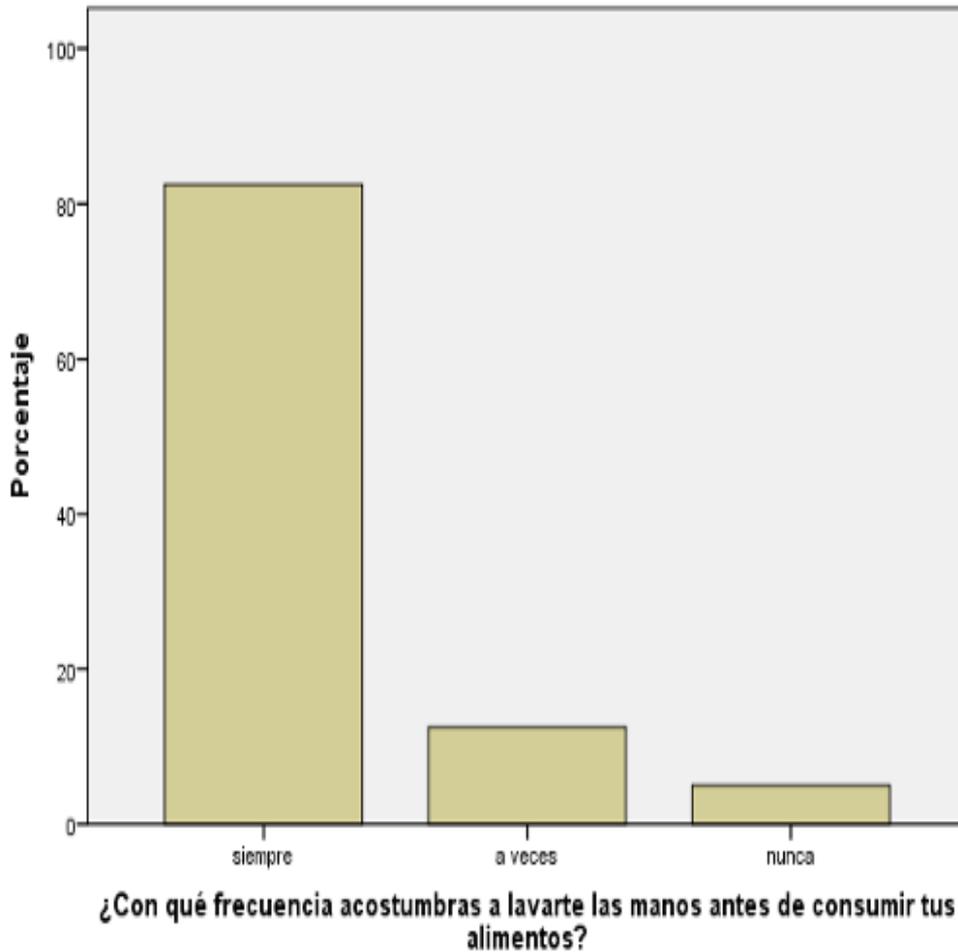


Figura 15: ¿Con qué frecuencia acostumbras a lavarte las manos antes de consumir tus alimentos?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 82,5% indican siempre, el 12,5 indican que a veces, y el 5,5% indican que nunca acostumbran a lavarse las manos antes de consumir sus alimentos.

**Tabla 16**

¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos en el kiosko o puesto de la esquina?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	10	25,0	25,0
	a veces	20	50,0	75,0
	nunca	10	25,0	100,0
	Total	40	100,0	

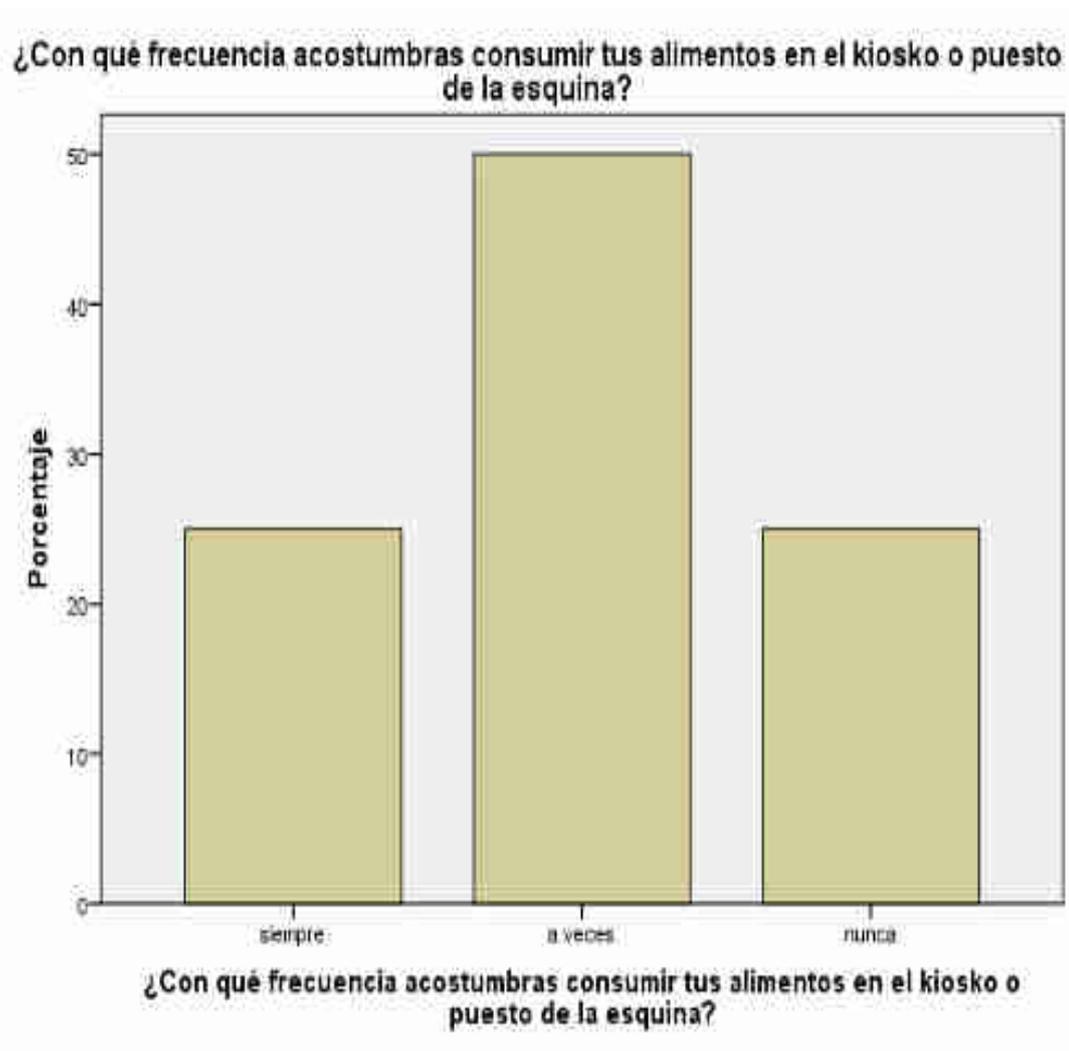


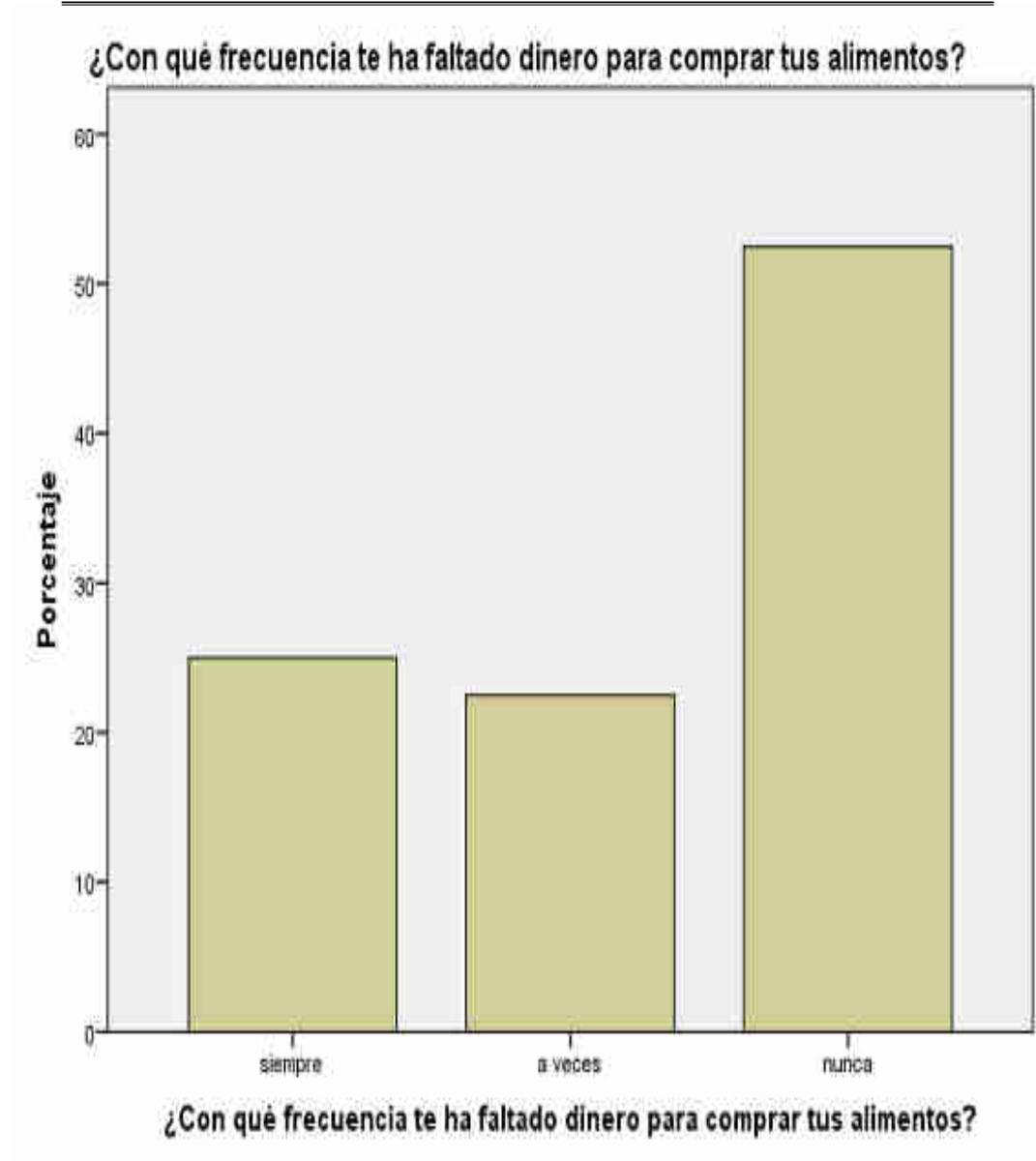
Figura 16: ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos en el kiosko o puesto de la esquina?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 25,0% indican que siempre, el 50,0% indican que a veces, y el 25,0% indican que nunca acostumbran consumir sus alimentos en el kiosko de la esquina.

**Tabla 17**

¿Con qué frecuencia te ha faltado dinero para comprar tus alimentos?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	10	25,0	25,0
	a veces	9	22,5	47,5
	Nunca	21	52,5	100,0
	Total	40	100,0	



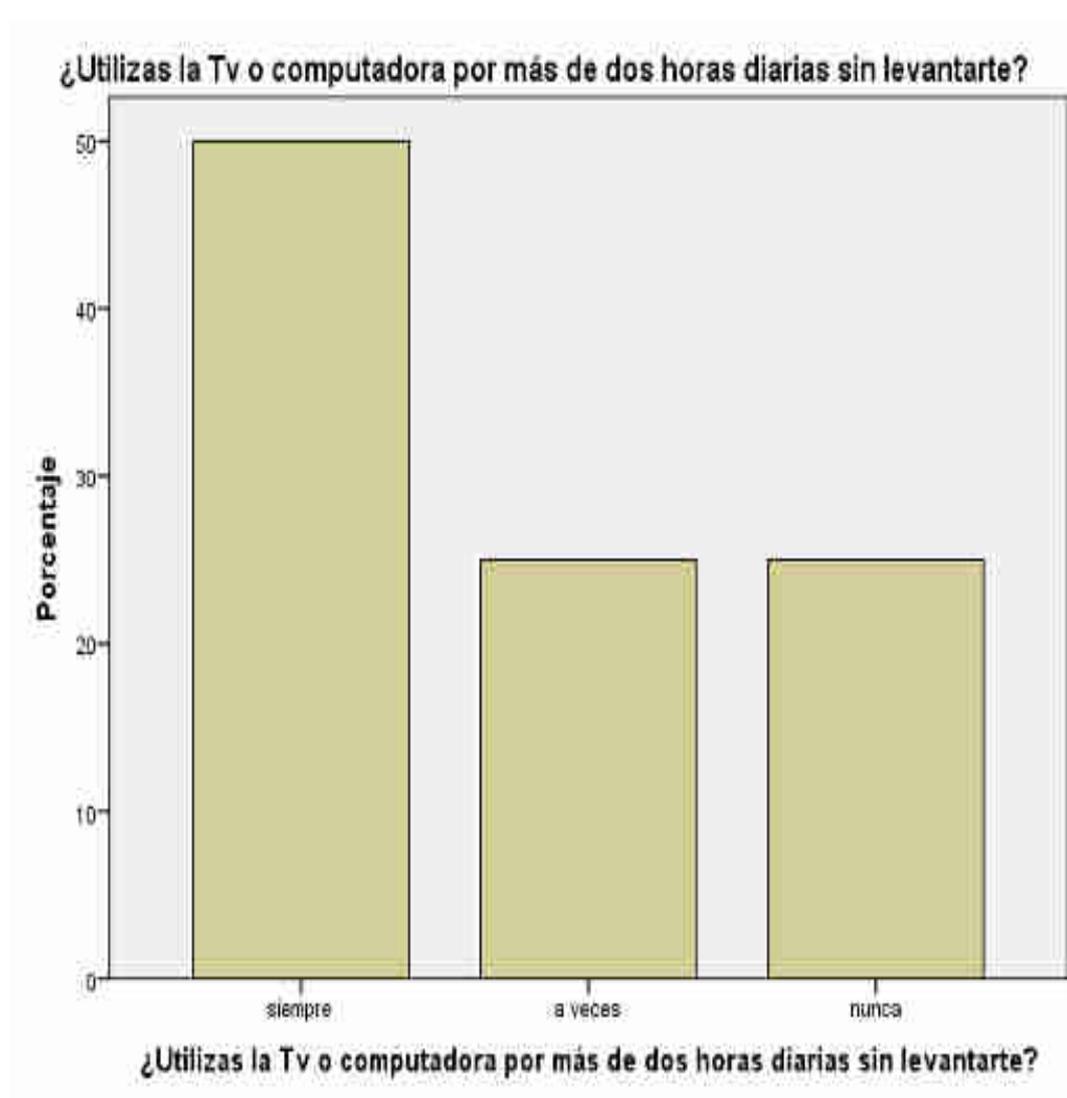
*Figura 17: ¿Con qué frecuencia te ha faltado dinero para comprar tus alimentos?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 25,0% indican que siempre, el 22,5% indican que a veces, y el 52,5% indican que nunca le ha faltado dinero para comprar sus alimentos.

**Tabla 18**

¿Utilizas la Tv o computadora por más de dos horas diarias sin levantarte?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	20	50,0	50,0
	a veces	10	25,0	75,0
	nunca	10	25,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	



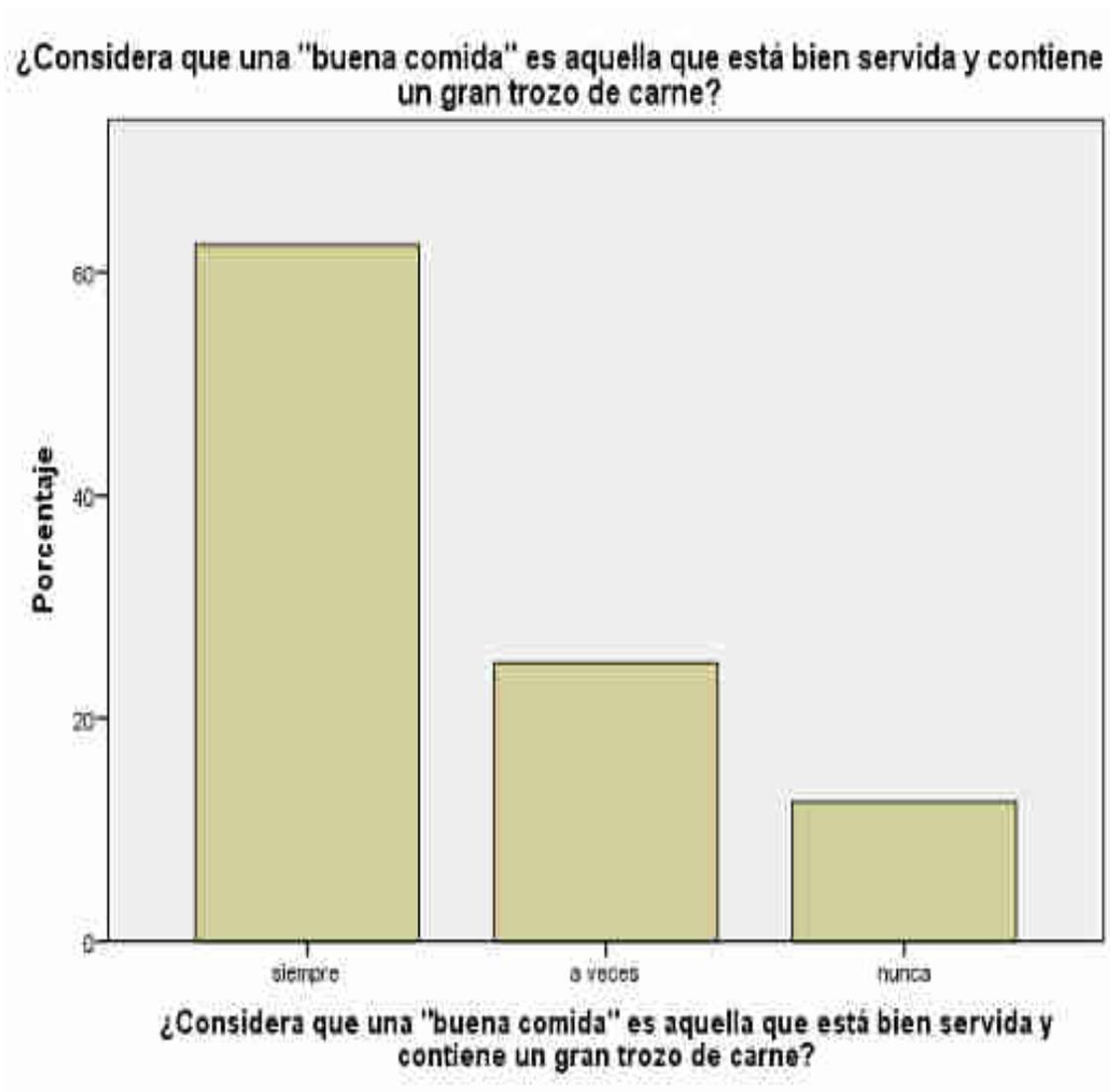
*Figura 18: ¿Utilizas Tv o computadora por más de dos horas diarias sin levantarse?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 50,0% indican que siempre, el 25,0% indican que a veces, y el 25,0% indican que nunca utilizan la Tv o computadora por mas dos horas diarias sin levantarse.

**Tabla 19**

¿Considera que una “buena comida” es aquella que está bien servida y contiene un gran trozo de carne?

	Frecuenci a	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	25	62,5	62,5
	a veces	10	25,0	87,5
	Nunca	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	



*Figura 19: ¿Utilizas Tv o computadora por más de dos horas diarias sin levantarse?*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 62,5% indican que siempre, el 25,0% indican que a veces, y el 12,5% indican que nunca consideran que una buena comida es aquella que está bien servida y contiene un gran trozo de carne.

**Tabla 20**

¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo un solo plato sin ensalada con refresco?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	5	12,5	12,5
	a veces	19	47,5	60,0
	nunca	16	40,0	100,0
	Total	40	100,0	

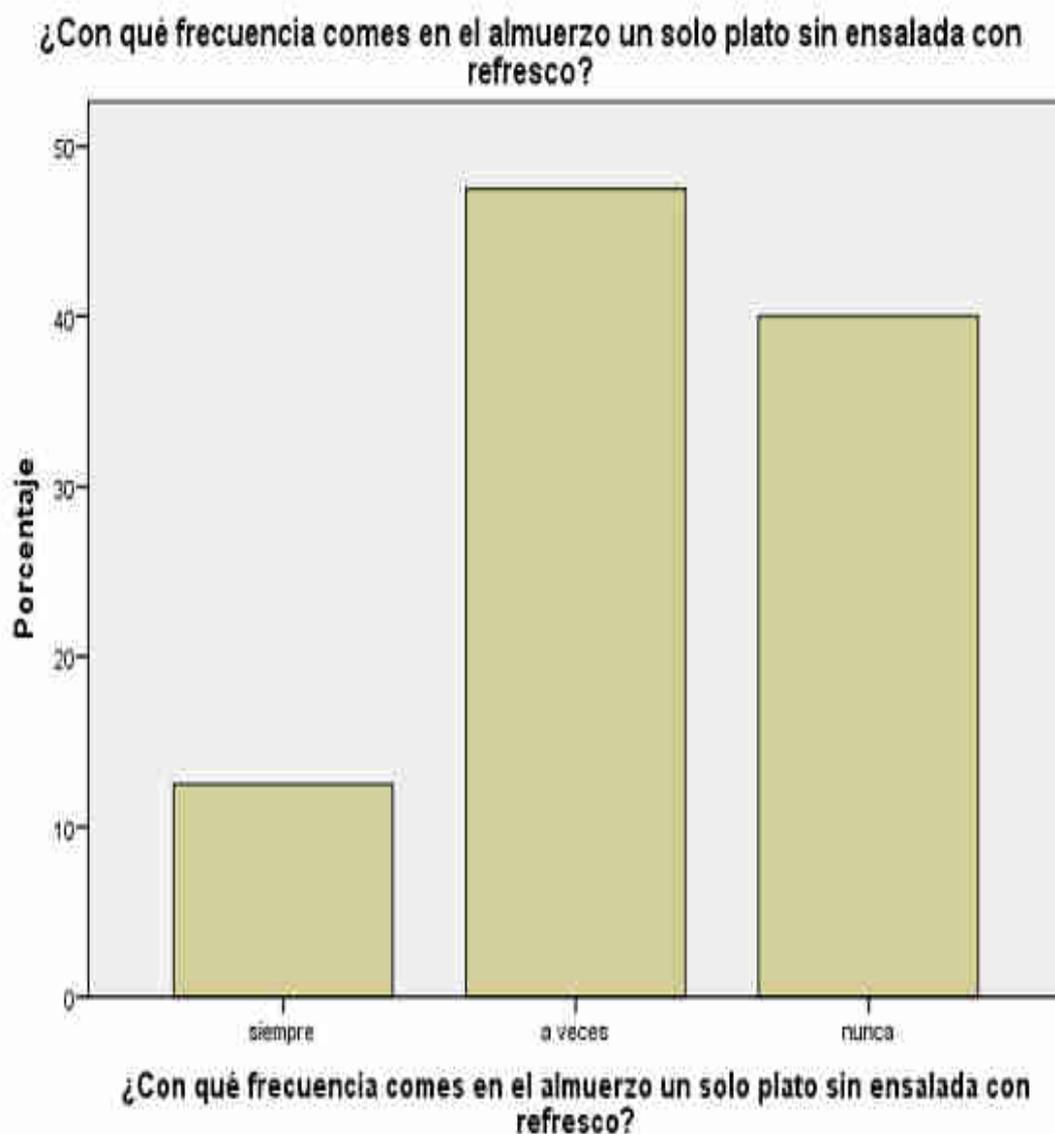


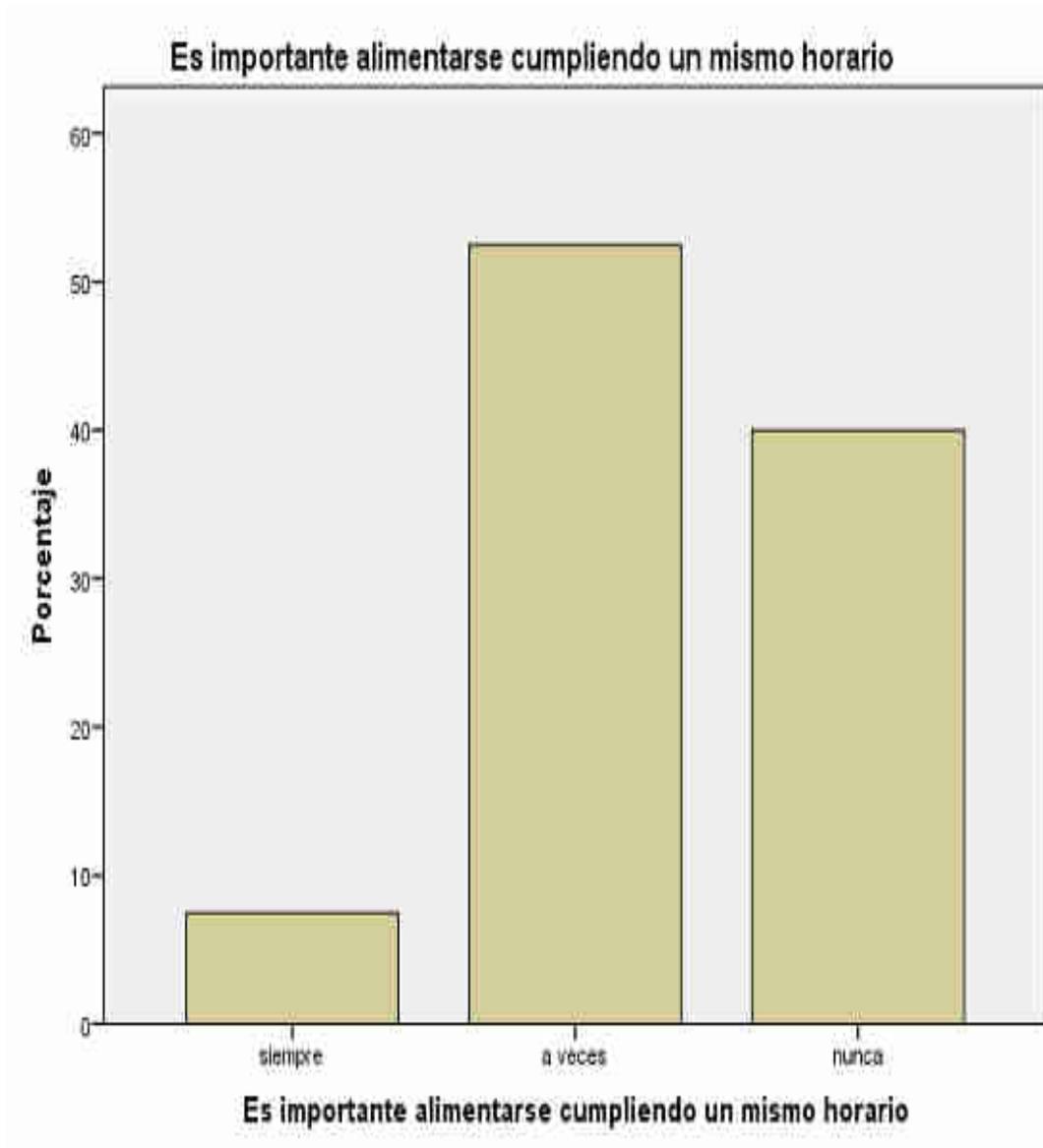
Figura 20: ¿Con que frecuencia comes en el almuerzo un solo plato sin ensalada con refresco?

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 12,5% indican que siempre, el 47,5% indican que a veces, y el 40,0% indican que nunca comen en el almuerzo un solo plato sin ensalada con refresco.

**Tabla 21**

Es importante alimentarse cumpliendo un mismo horario

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	3	7,5	7,5
	a veces	21	52,5	60,0
	nunca	16	40,0	100,0
	Total	40	100,0	



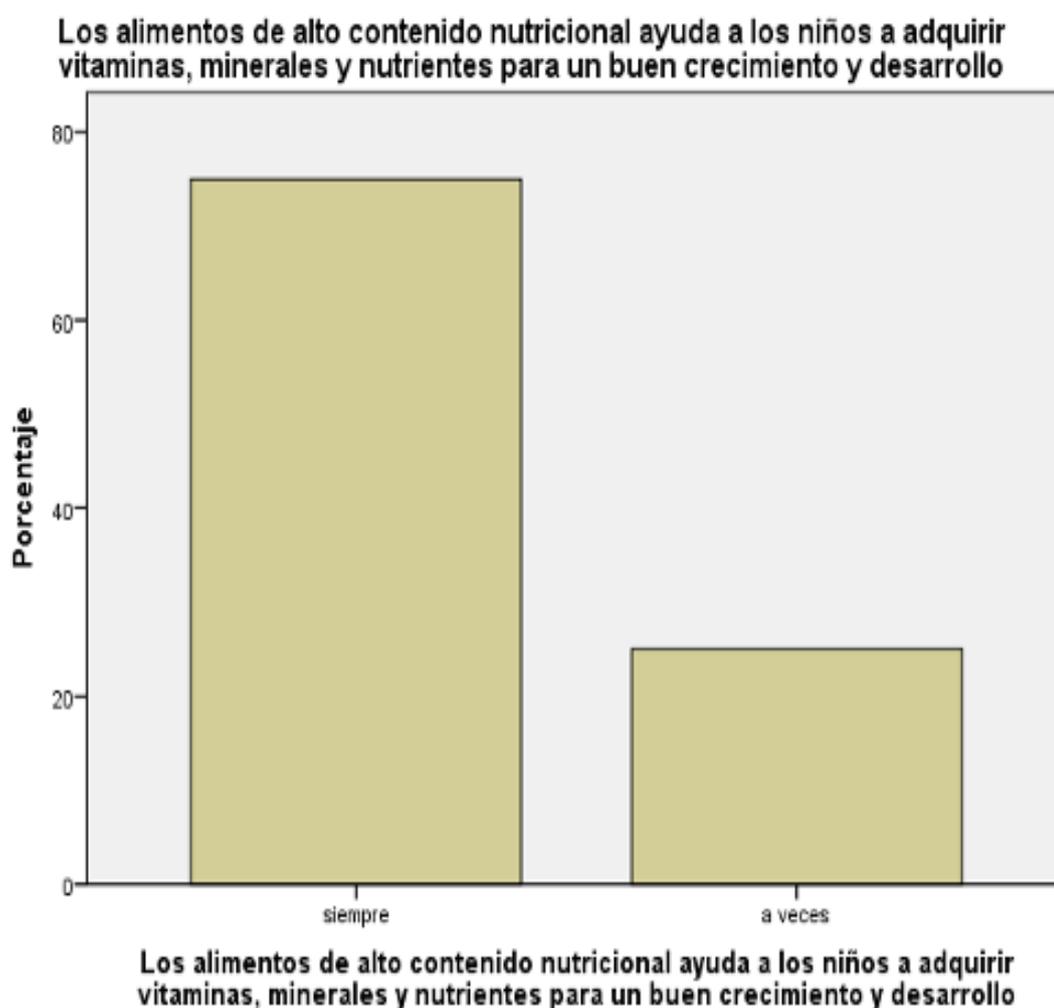
*Figura 21: Es importante alimentarse cumpliendo un mismo horario.*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 7,5% indican que siempre, el 52,5% indican que a veces, y el 40,0% indican que nunca es importante alimentarse cumpliendo un mismo horario.

**Tabla 22**

Los alimentos de alto contenido nutricional ayuda a los niños a adquirir vitaminas, minerales y nutrientes para un buen crecimiento y desarrollo

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	30	75,0	75,0
	a veces	10	25,0	100,0
Total	40	100,0	100,0	



*Figura 22: Los alimentos de alto contenido nutricional ayuda a los niños a adquirir vitaminas, minerales y nutrientes para un buen crecimiento y desarrollo.*

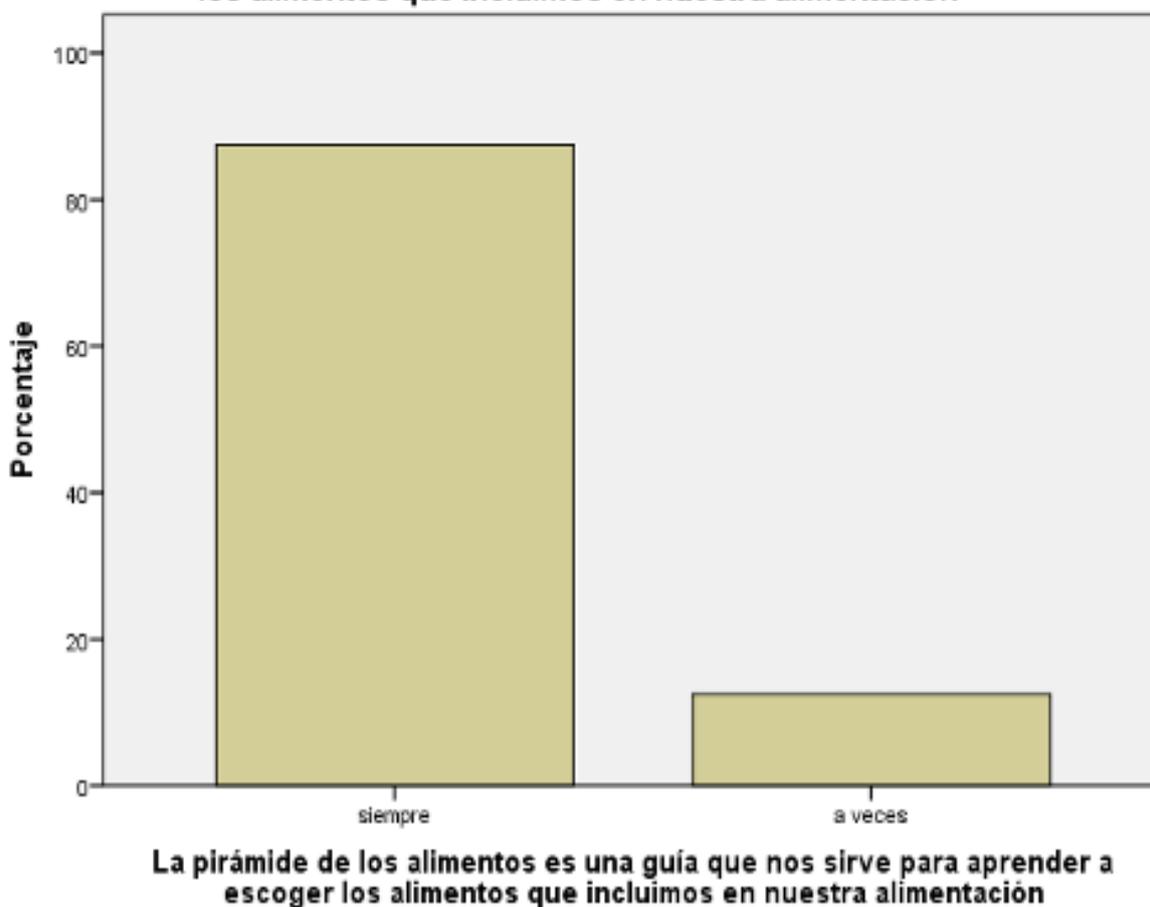
**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 75,0% indican que siempre, y el 25,0% indican que a veces los alimentos de alto contenido nutricional ayuda a los niños a adquirir vitaminas, minerales y nutrientes para un buen crecimiento y desarrollo

**Tabla 23**

La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	siempre	35	87,5	87,5
	a veces	5	12,5	100,0
	Total	40	100,0	100,0

**La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación**



*Figura 22: La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación.*

**Interpretación:** se encuestó a 40 alumnos los cuales el 87,5% indican que siempre, y el 12,5% indican que a veces la pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. Conclusiones:**

- Los hábitos alimenticios son un factor importante que afecta la salud de las personas. Estos hábitos alimenticios pueden ser inapropiados por falta o exceso. Pueden presentar riesgos para la vida de las personas, como diversos problemas nutricionales, como sobrepeso, obesidad, desnutrición y otros problemas de salud.
- Se pudo comprobar que los hábitos alimenticios influyen en el aprendizaje de los niños, por lo que el 47,5% indican que a veces toman zumo de fruta o café con leche o yogur, pan con jamón, queso o mermelada con frecuencia en el desayuno y el 62,5% consideran que una buena comida es aquella que está bien servida y contiene un gran trozo de carne.
- A su vez la alimentación influye positivamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz” del distrito de Végueta, es ahí donde el niño sabe que comer es un acto voluntario, por lo que conoce los alimentos, comprende la diferencia en los alimentos, presta atención a las necesidades de cada alimento y aprende a comer de todo.
- La nutrición afecta significativamente el aprendizaje de los niños, lo que nos facilita incluirla en la dieta de los niños de I.E. N ° 20359 "Reyna de la Paz" - Végueta, en el curso 2018.

#### **5.2. Recomendaciones**

- Según los resultados de la investigación, se recomienda prestar más atención a la mejora de educación del profesorado de hábitos alimentarios, como padre es necesario hablar sobre temas de nutrición con la escuela de padres.
- Promover hábitos alimentarios saludables a través de cursos de aprendizaje, los hábitos alimenticios saludables están estrechamente relacionados con un estilo de vida saludable una familia que sea prudente en la alimentación también tendrá los hábitos y valores con los que crecí en casa.

- Para los estudiantes, la importancia de la educación debe ser discutida con sus padres a fin de obtener el apoyo necesario y suficiente en el desarrollo de sus actividades académicas.
- Promover el consumo de alimentos típicos de la zona con alto valor nutricional y reducir el consumo de alimentos industrializados o procesados, que contienen sustancias químicas nocivas para nuestra salud.

# CAPÍTULO VI

## FUENTE DE INFORMACIÓN

### 5.1. Fuentes bibliográficas

- Muñoz Bellerín , J., Lobato Montes, A., Martínez Rubio, A., Migallón Lopezosa , P., Moran Fagúndez, L., & Puente Sánchez , R. (2008). *Alimentación saludable Guía para las familias*. Consejería de Educación y Ciencia.
- Agea Díaz, L., Andreu Gosálbez, D., García Gómez, C., Rodríguez Fernández, C., & España García, J. (2018). *Alimentación Saludable cuida tu dieta, cuida tu salud*. España: Ayuntamiento de Santander.
- Altamirano Julca, Y. (2018). *Neuropsicología del aprendizaje y la enseñanza*. Lima: San Marcos.
- Araujo, L. (2013). *Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de la universidad nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013 -I*. Huacho-Perú: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.
- Díaz Barriga , F., & Hernández Rojas, G. (2002). *Estrategias docentes para un aprendizaje significativo*. Santa Fe de Bogotá: McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. D. (2014). *Metodología de la investigación*. México D.F.: Mc GRAW-HILL/INTERAMERICANA EDITORES S.A.
- Huerta, M. (2014). *Formación por Competencia a Travez del Aprendizaje Estratégico*. Lima: San Marco.
- Martínez Zazo, A., & Pedrón Giner, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. Madrid-España: NUTRICIA.
- Monereo, C. (2001). *Estrategias de enseñanza y aprendizaje*. Barcelona: Graó.

### 5.2. Fuentes electrónicas

- Callisaya, L. (2016). *Hábitos Alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera Ciencias de la Educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz*. La paz-Bolivia: Universidad Mayor de San Andrés. Obtenido de <https://repositorio.umsa.bo/xmlui/bitstream/handle/123456789/11157/CCLM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Castillo, D. (2017). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar*. España: Universidad de les Illes Balears. Obtenido de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm\\_2016-17\\_MNAH\\_dmc378\\_717.pdf?sequence=1](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/146127/tfm_2016-17_MNAH_dmc378_717.pdf?sequence=1)
- Hernández Oblitas, N., & Jaramillo Cano, L. (2016). *Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del Nivel Primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015*. Universidad peruana unión: Lima-Perú. Obtenido de

[https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara\\_Tesis\\_bachiller\\_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/241/Naara_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Herrera, D. (2017). *Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Obtenido de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/12310/TESIS%20DIANA%20HERRERA.pdf?sequence=1>

Sebastián, R. (2015). *Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII y IX ciclo de la E.A.P. de trabajo social, facultad de ciencias sociales-Universidad nacional de Trujillo año 2014*. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo. Obtenido de [http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3999/SEBASTIAN%20REYES%20ROSA%20ESTHER\(FILEminimizer\).pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/3999/SEBASTIAN%20REYES%20ROSA%20ESTHER(FILEminimizer).pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXOS

**Anexo 01:** Encuesta a los alumnos del 5° y 6°



**UNIVERSIDAD NACIONAL**

**JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN**

Estimado alumno se le está haciendo entrega de esta encuesta ya que se le recomienda que responda con la más sinceridad que se le ofrece respondiendo las siguientes preguntas con las siguientes alternativas:

**1. SIEMPRE      2. A VECES      3. NUNCA**

N°	PREGUNTAS	SIEMPRE	A VECES	NUNCA
1	¿Con qué frecuencia tomas en el desayuno, zumo de fruta, leche o café con leche o yogur, pan con jamón queso o mermelada?			
2	¿Con qué frecuencia no has desayunado y te fuiste a estudiar?			
3	¿Con qué frecuencia consumes una galleta y gaseosa o refresco como desayuno?			
4	¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo el primer plato, segundo plato con ensalada y postre?			
5	¿Con qué frecuencia comes una galleta u otro producto “para matar el hambre”?			
6	¿Con qué frecuencia comes pescado?			
7	¿Con que frecuencia comes salchipollos o anticuchos?			
8	¿Con que frecuencia comes frutas?			
9	¿Con que frecuencia comes una buena cena, con bastante carne?			
10	¿Con que frecuencia comes una buena porción de ensaladas o vegetales en la cena?			
11	¿Con que frecuencia consideras que lo que ingieres o consumes no te nutre?			
12	¿Con que frecuencia bebes solo agua, de 2 a 4 vasos al día, repartidos en la comida y durante el día?			
13	¿Con que frecuencia acostumbras consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena?			
14	¿Con que frecuencia acostumbras consumir tus alimentos a la misma hora todos los días?			
15	¿Con que frecuencia acostumbras a lavarte las manos antes de consumir tus alimentos?			

16	¿Con que frecuencia acostumbras consumir tus alimentos en el kiosko o puesto de la esquina?			
17	¿Con que frecuencia te ha faltado dinero para comprar tus alimentos?			
28	Utilizas la TV o computadora por más de 2 horas diarias sin levantarte			
29	¿Consideras que una “buena comida” es aquella que está bien servida y contiene un gran trozo de carne?			
20	¿Con que frecuencia comes en el almuerzo un solo plato sin ensalada con refresco?			
21	¿Es importante alimentarse cumpliendo un mis horario?			
22	Los alimentos de alto contenido nutricional ayuda a los niños a adquirir vitaminas, minerales y nutrientes para un buen crecimiento y desarrollo			
23	La pirámide de los alimentos es una guía que nos sirve para aprender a escoger los alimentos que incluimos en nuestra alimentación			

## MATRIZ DE CONSISTENCIA

<b>Título:</b> Los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?				
<b>PROBLEMAS</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>MARCO TEÓRICO</b>	<b>HIPÓTESIS</b>	<b>METODOLOGÍA</b>
<p><b>Problema general</b> ¿De qué manera influye los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?</p> <p><b>Problema específico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo influye la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?</li> <li>• ¿Cómo influye la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de</li> </ul>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la influencia que ejerce los hábitos alimenticios en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocer la influencia que ejerce la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz” Végueta, durante el año escolar 2018.</li> <li>• Establecer la influencia que ejerce la alimentación en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359</li> </ul>	<p><b>Hábitos alimenticios</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- La alimentación</li> <li>- La dieta y las guías alimentarias</li> <li>- Alimentación y enfermedad</li> <li>- Características de las enfermedades causadas por la relación dieta/salud</li> <li>- La obesidad infantil</li> <li>- Salud y alimentación</li> <li>- Alimentación y nutrición</li> <li>- Factores que influyen en la alimentación</li> <li>- Necesidades nutricionales</li> </ul> <p><b>Aprendizaje</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Concepto</li> <li>- Estrategia de aprendizaje</li> <li>- Tipos de estrategias de aprendizaje</li> <li>- Aprendizaje de estrategia</li> <li>- Neurología de aprendizaje</li> <li>- Teoría conductista de aprendizaje</li> </ul>	<p><b>Hipótesis general</b> Los hábitos alimenticios influyen directamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.</p> <p><b>Hipótesis específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La alimentación influye directamente en el aprendizaje de los niños de la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.</li> <li>• La nutrición influye directamente en el aprendizaje de los niños de</li> </ul>	<p><b>Diseño metodológico</b> Es el plan o estrategia concebida por el investigador para dar respuestas a las preguntas de investigación.</p> <p><b>Tipo de investigación</b> Esta investigación es descriptiva ya que consiste en percibir las situaciones, actitudes y costumbres por medio de la descripción exacta de las actividades que aportan al conocimiento.</p> <p><b>Nivel de investigación</b> El nivel o alcance en el desarrollo del conocimiento que tendrá nuestro estudio, es el descriptivo, ya que pretendemos describir a cada una de las variables tal y cual se presentan en la realidad, para luego analizar la influencia que tiene la variable independiente sobre la dependiente.</p> <p><b>Diseño</b> El diseño que empleamos en el presente estudio es el no experimental de tipo</p>

<p>la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018?</p>	<p>“Reyna de la paz”- Végueta, durante el año escolar 2018.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprendizaje por descubrimiento</li> <li>- Métodos de aprendizaje por descubrimiento</li> <li>- Aprendizaje significativo</li> <li>- La enseñanza por método significativo</li> </ul>	<p>la I.E. N° 20359 “Reyna de la paz”-Végueta, durante el año escolar 2018.</p>	<p>transversal o transeccional, ya que no hubo manipulación de variables, se trabajó con un solo grupo y la recolección de los datos se realizó en un solo momento dado.</p> <p><b>Enfoque</b>  En el estudio que he realizado, utilice el enfoque mixto o multimodal, ya que estamos frente a variables cualitativas, pero para poder procesar los resultados con mayor facilidad hemos utilizado el programa spss y le hemos asignado valores cuantitativos a las alternativas de cada uno de los ítems del instrumento de recolección de datos.</p> <p><b>Población</b>  La población lo forman todos los alumnos matriculados en el año escolar 2018, 5° y 6° grado de primaria; los mismos que suman 200.</p> <p><b>Muestra</b>  Se seleccionó una muestra probabilística aleatoria y sistemática, lo que implica primero hallar un número Késimo, y luego elegir un número de arranque.</p>
--	---	---	---	---

