



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS

**PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN**

**Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación
primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca
de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San
Martin -2013**

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

AUTORA:

Jacqueline Rengifo Perez

ASESOR:

Mg. Wildoro Pinchi Daza

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

LIMA - PERÚ

2016



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN
PROFESIONAL

El jurado encargado de evaluar el trabajo de Titulación Profesional,
Presentado por don (a): **RENGIFO PEREZ JACQUELINE**

Cuyo Título es: **Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín -2013**

Reunido en la fecha, se escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante, otorgándole el calificativo de: **16** (número) **dieciséis** (letras), dictaminándose su aprobación por:

Tarapoto 30 de diciembre de 2016



Mg. Anibal Fernando Mendo García
PRESIDENTE



Dr. Segundo Portocarrero Tello
SECRETARIO



Mg. Wildore Pinchi Daza
VOCAL

DEDICATORIA

A **Dios** por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida.

A mis padres: **Hugo y Hermansia** por haberme educado y entender mis errores.

A mí querido hijo: **Hugo Fernando**, quien es mi mayor inspiración para seguir adelante tanto en el ámbito profesional como personal.

JACQUELINE

AGRADECIMIENTO

Toda acción humana no es un hecho aislado muy por el contrario es producto del proceso de diversos factores, por tanto, el presente trabajo es fruto de la investigación directa o indirecta de diversas personas que en todo momento nos estuvieron apoyando tanto en la UCV del Programa de Complementación Académica – facultad de Educación como en la Institución Educativa N° 0787.

Desde esta perspectiva expresamos el más noble y profundo agradecimiento a todos los niños y niñas del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 de la comunidad Boca de Shambuyacu; que sin el apoyo de ellos no hubiera sido posible ejecutar el trabajo de investigación, ya que con sus vivencias, experiencias e inocencia contribuyeron a concretizar nuestra investigación.

A todos los padres y madres de familia del tercer grado y a la comunidad en general por el apoyo desinteresado que me brindaron durante la estadía en dicha localidad.

A todos los docentes de la facultad de Educación de la Universidad Cesar Vallejo, que durante el tiempo que estuvimos en el programa nos brindaron conocimientos para ser mejores profesionales y personas.

A los docentes de la Universidad Cesar Vallejo – facultad Educación por su dedicación y apoyo, así como por los conocimientos que me transmitieron en aras de mejorar mi formación profesional.

LA AUTORA

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

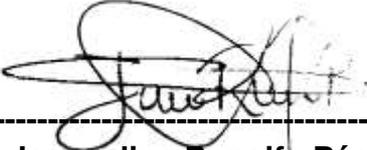
La suscrita: Jacqueline Rengifo Pérez, identificada con D.N.I. N° 42776136 con domicilio en el Jr. Manco Cápac S/N - Barrio Suchiche- Lamas; elaboró la tesis denominada:

“Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín 2013”, para optar el grado de Licenciado en Educación, otorgado por la Universidad César Vallejo.

Declaro Bajo Juramento que el presente trabajo ha sido íntegramente elaborado por mi persona y que en él no existe plagio de naturaleza alguna, en especial copia de otro trabajo de tesis o similar presentado por cualquier persona ante cualquier institución educativa. Igualmente dejo expresa constancia que se ha respetado las reglas nacionales de derecho de autor.

En caso de incumplimiento de esta declaración me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Tarapoto, del 2014



Jacqueline Rengifo Pérez

PRESENTACIÓN

La presente investigación se refiere a los hábitos alimentarios de la población en edad escolar, en nuestra región y nuestro país es poco conocidos. Es por ello por lo que en el marco de una encuesta, cuyo objetivo era conocer los estilos de vida particularmente a los hábitos alimenticios, relacionados con la salud de los escolares, hemos investigado el tipo de alimentación que éstos llevaban a cabo, este tipo de investigación constituye un vuelco no sólo metodológico, sino también teórico, ya que una de las particularidades que la especifican es que sea el mismo docente quien primordialmente tome el proceso de recolectar la información pertinente sobre sus acciones docentes, el cual, tiene el derecho y la responsabilidad de mostrar su profesionalidad e intervenir en la gestión educativa.

La investigación se realizó en la Institución Educativa Bilingüe N° 0787, nivel primario, de la comunidad de la Boca de Shambuyacu, comprensión del C.P. Pamashto, distrito y provincia de Lamas, donde se comprobó que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios y como consecuencia de ello el rendimiento escolar es bajo.

En el proceso investigativo, en el presente estudio, intervinieron docentes, estudiantes y padres de familia, se trabajó con el total de la población de los padres y con estudiantes del nivel primario del cuarto grado. Se les aplicó encuestas donde se formuló preguntas que nos ayudó a determinar que efectivamente el problema de los hábitos alimenticios son la causa del bajo rendimiento académico, cuyos resultados logrados en base a la aplicación del instrumento, permitió dar una directriz para elaborar una propuesta cuyo objetivo principal es diseñar una guía metodológica con estrategias de actividades que el docente debe aplicar en el aula de clases y así poder mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.

ÍNDICE

CARÁTULA	ii
1.-INTRODUCCIÓN	
1.1. Problema de investigación:	
1.1.1. Realidad problemática:.....	14
1.1.2. Formulación del problema.....	15
1.1.3. Justificación.....	16
1.1.4. Antecedentes.....	18
1.1.5. Objetivos	
1.1.5.1 General.....	24
1.1.5.2 Específicos.....	24
1. 2.-MARCO REFERENCIAL	
1.2.1.-LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	
1.2.1.1. Hábito.....	25
1.2.1.2. Hábitos alimenticios.....	25
1.2.1.3. Importancia de los hábitos alimenticios.....	26
1.2.1.4. Alimentación del niño que va a la escuela	28
1.2.1.5. Malos hábitos alimenticios afectan el desarrollo de niños y jóvenes.	30
1.2.1.6. Educación nutricional en la etapa escolar.....	31
1.2.1.7. Consideraciones sobre los hábitos alimentarios.....	34
1.2.1.8. Hábitos alimentarios de la familia y los niños.....	36
1.2.1.9. Los hábitos alimentarios frente al rendimiento escolar.....	37
1.2.1.10. Alimentación del niño que va a la escuela	38
1.2.1.11. Una dieta balanceada	39
1.2.1.12. Que sigan los buenos hábitos.....	39
1.2.1.13. El carácter social de la alimentación.....	40
1.2.1.14. El acto de comer como fenómeno cultural y social.....	40
1.2.1.15. Adquisición de hábitos alimentarios en la edad escolar.....	41
1.2.2. Marco Conceptual.....	45
2. MARCO METODOLÓGICO	

2.1. Hipótesis:	
2.1.1. Hipótesis general.....	49
2.1.2. Hipótesis específicas.....	49
2.2. Variables:	
2.2.1. Definición conceptual.....	49
2.2.2. 2.2.2 Definición operacional.....	49
2.2.3 Operacionalización de la variable.....	50
2.3. Metodología	
2.3.1.Tipo de estudio.....	51
2.3. 2.Diseño de estudio.....	51
2.4. Población y muestra.....	51
2.5. Método de investigación.....	52
2.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
2.3.1. Técnica.....	52
2.7.2 Instrumento.....	52
2.7. Métodos de análisis de datos.....	52
3. RESULTADOS.	
3.1. Análisis de resultados.....	53
3.2. Discusión.....	66
4. CONCLUSIONES.....	68
5. SUGERENCIAS.....	69
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	70
7. ANEXOS.....	72

RESUMEN

El trabajo de investigación denominado: “**Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu**”, tuvo como objetivo general, identificar los hábitos alimenticios que presentan estos alumnos, para lo cual se hizo uso del diseño descriptivo simple trabajándose con una muestra de 8 alumnos.

La presente investigación permite dar a conocer acerca de cómo los patrones culturales afectan los hábitos alimenticios en los, así como podemos intervenir en los hábitos alimenticios para la prevención de las enfermedades crónicas como la anemia.

Para el recojo y procesamiento de la información se aplicó un cuestionario, lo cual permitió darle la confiabilidad respectiva para ser aplicados a los alumnos y comprendidos en la muestra de estudio.

Los resultados obtenidos fueron sistematizados y procesados a través de la estadística descriptiva, para luego llegar a la discusión de los mismos y finalmente arribar a las conclusiones y sugerencias respectivas.

Los hábitos alimenticios son importantes, para mantenernos sanos y fuertes, para ello se necesita llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud.

Palabras claves: Hábitos, hábitos alimenticios, alimentos.

ABSTRACT

The research paper entitled: "The eating habits of students in the third grade of primary education of School Bilingual No. 0787 - Boca de Shambuyacu Community" overall objective was to identify eating habits presented by these students, for which use simple descriptive design was being worked with a sample of 8 students.

This allows to present research on how cultural patterns affect eating habits in and can intervene in dietary habits for the prevention of chronic diseases such as anemia.

For the gathering and processing of information, a questionnaire was used, which allowed him the respective reliability to be applied to the students and included in the study sample.

The results were systematized and processed through descriptive statistics, and then get to the discussion of them and finally arrive at the conclusions and respective suggestions.

Eating habits are important to keep us healthy and strong, this will need to carry adequate food. Not only is the amount of food we eat, but also the quality, both of which influence the proper maintenance of our health.

Keywords: Habits, eating habits, food.

1.- INTRODUCCIÓN:

Hoy en día, en muchos de los estudiantes se nota malos hábitos alimenticios, como es el consumo de comidas chatarras y procesadas, dejando de lado aquellas comidas propias de la casa que son traídos de la chacra de manera natural, por lo que requiere hacer una profunda reflexión desde y con las familias para revertir esta situación; por lo que las nuevas generaciones carecen de información sobre estas opciones alimenticias, ya que podrían lograr mejores desempeños, tanto en la parte académica y personal.

La época actual se caracteriza por una gran cantidad de elementos distractores que hace que los adolescentes dediquen escaso tiempo a la actividad física, a esto suma que una gran cantidad de gente debido a sus actividades laborales tiene que recurrir al consumo de alimentos fuera de casa, así tenemos el caso de algunos padres de familias que por falta de tiempo para organizar y cuidar la alimentación de la familia, recurren a las comidas rápidas o bien elaboradas en lugares donde no es posible saber si la elaboración de los mismos se hizo con la higiene requerida.

Mediante esta investigación se pone de manifiesto la problemática del bajo rendimiento de los estudiantes, el mismo que guarda estrecha relación con una deficiente alimentación, proponiendo ciertas alternativas para que los docentes puedan persuadir en sus estudiantes sobre los adecuados hábitos alimenticios e higiénicos.

De allí que se ha considerado alertar a la población en su conjunto acerca de lo importante que es la buena alimentación en los estudiantes; deberá tener ciertas características para que se constituya en un elemento importante de bienestar y salud; por tanto, deberá tener ciertas características como ser completa que incluya los alimentos con altos nutrientes en las cantidades proporcionales para que sea equilibrada, con una equitativa cantidad de alimentos, higiene para evitar malestares infecciosas donde se tendrá en cuenta la buena calidad de los alimentos; además de la forma como se los ingiere; también la formación de hábitos como el uso de guantes o lavarse las manos antes de prepararlos y degustarlos,

de esta manera se convertirá en una práctica saludable desde la infancia.

Además, la alimentación deberá ser pertinente en relación a cubrir las necesidades de nutrientes y sobre todo variada.

El presente trabajo consta de varios apartados, a través de los cuales se van describiendo y planteando distintos aspectos del trabajo de investigación.

El apartado 1 se refiere a la introducción.

En el apartado 1.1 se aborda el problema de investigación, realidad problemática, formulación del problema, justificación, antecedentes y objetivos.

En el apartado 1.2 está dedicado a exponer el marco referencial, que contiene el marco teórico, donde se hace referencia a los hábitos alimenticios.

El apartado 2 comprende el marco metodológico, la hipótesis, variables, metodología, población y muestra, método de investigación, técnicas e instrumentos de recolección de datos, métodos de análisis de datos.

En el Apartado 3, hace referencia a los productos, donde se presentan la descripción y discusión de resultados.

El Apartado 4, está dedicado a las conclusiones.

El apartado 5 contiene las sugerencias.

El apartado 6 contiene las referencias bibliográficas El apartado 7 contiene los anexos.

1.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:

1.1. 1.- REALIDAD PROBLEMÁTICA:

La deficiente alimentación y nutrición presente en la mayoría de familias, afecta principalmente a los niños en cuanto a su crecimiento y desarrollo, lo cual se evidencia en el aula y en sus actividades diarias. Al orientar esta situación nos damos cuenta de la gran importancia que tiene, ya que constantemente los niños y niñas se observa debilidad debido a la mala alimentación, es por esto que vi la necesidad de realizar éste trabajo de investigación en ésta población estudiantil, teniendo en cuenta que el tema es de gran relevancia porque está afectando a nuestro país y al mundo en general. Hemos realizado éste trabajo de investigación con el propósito de conocer las causas por la que los niños y niñas adquieren estos hábitos y así tomar medidas que nos permitan mejorar su estado nutricional, teniendo en cuenta que el desconocimiento y a su vez la despreocupación de los padres son factores que afectan el desarrollo integral, que podría conllevar a la muerte.

Debido a los malos hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas es probable que lleguen a tener problemas en su desempeño tanto físico como intelectual además de los problemas de salud que se presentaran con el tiempo ya que deterioran la salud y producen severos daños en ellos.

Entre estos tenemos:

- Interferencia en el crecimiento y desarrollo de los niños debido a los malos hábitos alimenticios.
- Enfermedades adquiridas por la alimentación pobre en nutrientes tales como, caries dental, anemias, desnutrición, obesidad y parasitosis intestinal.
- Bajo rendimiento escolar causado por enfermedades debido a la incorrecta práctica de hábitos alimenticios.

Por lo tanto, se debe poner mucho énfasis en una adecuada alimentación desde la más tierna infancia, incidiendo que los niños consuman alimentos saludables, lo que le permitirá

gozar de buena salud a lo largo de toda su vida. Es importante recalcar que una dieta balanceada en la alimentación contribuirá a mejorar el rendimiento escolar.

Lamentablemente en las Instituciones educativas sobre todo del ámbito rural la alimentación de los niños se reduce solo a carbohidratos, ya que se consume plátano, frejol, arroz y esporádicamente algo de pescado, carne de monte y es casi nulo el consumo de ensaladas, donde están presentes las vitaminas lo cual afecta la capacidad de aprendizaje del estudiante. Asimismo, este tipo de alimentación no permiten concentrarse a los niños y hace que se distraigan con facilidad y no presten atención a lo que deben hacer y aprender. Y como es lógico esto conlleva a altos índices de bajo rendimiento, desaprobación y en última deserción escolar. El desconocimiento en los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 de la comunidad Boca de Shambuyacu, en aplicar adecuados hábitos alimenticios, es causado por la despreocupación, desconocimiento, descuido, carencia y desorganización del tiempo de los padres y personal docente para crear buenos hábitos alimenticios en los estudiantes tanto en casa como en la escuela, los mismos que practican inadecuados comportamientos relacionados con la alimentación.

1.1.2.- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA:

1.1.2.1.- PROBLEMA GENERAL

¿Qué hábitos alimenticios presentan los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín -2013”.

1.1.2.1.- PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- 1.- ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013?
- 2.- ¿Qué formas de consumo de los alimentos tienen los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe 0787 – Boca de Shambuyacu distrito Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013?

1.1.3.- JUSTIFICACIÓN:

Es fundamental la implementación de acciones y estrategias de información, comunicación y educación en cuanto a temas de alimentación infantil para fomentar comportamientos y estilos de vida saludables principalmente respecto a alimentación saludable que redunde en mejores aprendizajes de los niños y niñas. La alianza entre información, comunicación y educación ayudan a favorecer comportamientos saludables en la población, que los lleve a mantener formas de vida saludables, contribuyendo a una buena calidad de vida, empezando desde la más tierna edad. Por tal motivo, es indispensable fomentar y promover estrategias de este tipo para expandir información de beneficio para la población infantil que es la que presente inadecuados hábitos alimenticios.

Relevancia Teórica.

La investigación realizada a pretendido aportar y dar a conocer buenos hábitos alimenticios, conocimientos sobre nutrición, alimentación y a llevar una dieta equilibrada en los niños de la Institución Educativa N° 0787, en tal sentido, para que puedan modificar sus prácticas alimenticias, sus condiciones de vida y bienestar adoptando hábitos sanos, también sería un recurso muy útil para los estudiantes que se interesen por el problema investigado.

No se conoce con precisión la relación que pueda existir entre nutrición y desarrollo cognitivo de los niños en edad escolar, lo que hasta ahora se tiene son simplemente apreciaciones en cuanto a nutrición en relación con el crecimiento en cuanto a talla y peso para determinar si el niño consta de un crecimiento físico normal, o presenta lentitud o aceleración en el crecimiento.

Relevancia Metodológica.

El análisis de los malos hábitos alimenticios, es preciso para los maestros de los estudiantes que están en el nivel primario porque se ha evidenciado en muchos casos que los niños y niñas cansancio o fatiga, falta de

concentración, carencia de calidad en trabajos escolares, desmotivación en el aula, escasa creatividad, lo que conlleva a lograr un bajo rendimiento académico.

Y así mismo es conveniente para crear nuevas técnicas educativas que fomenten a la correcta alimentación, incrementando las herramientas para que toda la familia tenga los hábitos alimenticios adecuados según sus edades.

Relevancia Social.

Se orienta a conocer los hábitos alimenticios que presentan los niños, principalmente de bajos recursos económicos. Los factores económicos y sociales condicionan la compra de alimentos de baja calidad nutricional, ya que los padres de bajos recursos no cuentan con las posibilidades de adquirir productos nutritivos y sólo consumen comidas con un alto nivel de carbohidratos y glúcidos. Esta investigación cobra relevancia, puesto que genera en los docentes una preocupación constante puesto que, al hacer un diagnóstico médico de los niños, estos muestran alto grado de desnutrición.

La investigación cobra relevancia social puesto que para quienes estamos involucrados en el área pedagógica, permitirá hacer una reflexión y a partir de ello plantear ciertas alternativas que conlleven a superar los malos hábitos alimenticios y por ende mejorar los aprendizajes de los niños.

1.1.4.- ANTECEDENTES:

Internacionales

Título: “Provisión de comidas y refrigerios para escolares” Bucaramanga – Colombia.

Año: 2000.

Autor: Mantilla R.

Conclusiones:

- Aún hay ciertos vacíos en cuanto a la relación entre nutrición y desarrollo intelectual, debido a la complejidad de los factores que intervienen, tales como factores genéticos, ambientales, psicosociales educativos y nutricionales, que de una u otra manera intervienen en este proceso.

Título: “Taller sobre la importancia de la nutrición y rendimiento escolar – universidad Gales” **Año:** 2004 **Autor:** Gwyn Jones **Conclusiones:**

- Resulta difícil determinar si los ácidos omegas 3 influyen sobre el aprendizaje, debido a falta de evidencias claras y contundentes, lo que sí existen son algunas demostraciones de que si mejoran el rendimiento escolar en estudiantes con dificultades de aprendizaje. Muchos de los estudios aseveran que el pescado es una de sus fuentes principales de omega, entre los que destacan el salmón, sardinas, unido a las nueces y almendras que son ricos en estos ácidos, y producen un efecto positivo a nivel del cerebro y la visión.
- Una dieta balanceada previene el riesgo de desarrollar enfermedades al corazón y ciertos tipos de cáncer.

Título: “Huerto escolar - Chihuahua”

Año: 2004

Autor: Docentes

Conclusiones:

- Los niños experimentan cuáles son los mejores alimentos para ellos y cómo cultivarlos. También, los productos cultivados se comparten entre los padres para que sean utilizados en el hogar.
- Las escuelas deben fomentar una educación alimentaria para el desarrollo sustentable y obtener buenos resultados en el rendimiento escolar.
- Regularización o prohibición de venta y consumo de comidas chatarras en las instituciones educativas y la práctica de 30 minutos diarios de ejercicio físico para evitar el sobrepeso y la obesidad, puesto perjudican la salud física y mental de los estudiantes.

Título: “Plan de información, educación y comunicación para promover formas de vida saludables en cuanto a buena alimentación y actividad física, dirigido a las y los alumnos de educación primaria y básica de centros educativos de la ciudad capital.

Año: 2010

Autor: Andrea José Torres

Conclusiones:

1. Los temas prioritarios que se deben desarrollar con las y los alumnos de los niveles primario y básico son: Alimentación saludable, importancia del desayuno, lonchera escolar saludable, comida no saludable, tiendas escolares y actividad física.
2. La metodología más adecuada para implementar el plan de información, educación y comunicación es a través de: carta a padres de familia, cartilla de información y educación a maestros, mantas, afiches y pinturas.
3. Para promover estilos de vida saludables en los escolares, es necesario diseñar material educativo dirigido a maestros, con el fin de establecer una cadena para el traslado de información e interacción con los padres de familia, niños y adolescentes.
4. Se debe desarrollar jornadas orientadas a mejorar los estilos de vida saludable de todos los miembros de la comunidad educativa, con el fin de afianzar conocimientos que contribuyan a realizar cambios de impacto en la población educativa.

Título: Hábitos Alimentarios en Escolares Adolescentes

Año: 2012

Autor: Greppi Guillermo David **Conclusiones:**

- Los hábitos alimentarios de los adolescentes tanto en escuela pública como en privada no tienen diferencias significativas.
- En el único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro es en la frecuencia con que realiza n actividad física, en este caso

los adolescentes de escuela privada demostraron una frecuencia semanal mayor a los estudiantes de la escuela pública.

- Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como son el consumo de alcohol que se da de una forma alarmante en más del 50% de los encuestados, el consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio, y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, como así también el consumo de golosinas a diario.

Título: Los hábitos alimenticios y su efecto en el rendimiento escolar en los niños/as del primer año de educación básica de la unidad educativa “doce de octubre” de la parroquia los esteros del cantón manta, 2009-2010”.

Año: 2009

Autor: Carmen Quijije Delgado y otros.

Conclusiones:

- 1.- Pese a indagaciones claras para determinar la correlación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento escolar de los niños, si hay elementos de juicio derivados de estudios que sobre este tema se han desarrollado, información que sirvió de apoyo para el desarrollo de este trabajo investigativo y poder relacionar las dos variables.
- 2.- Que no todos los niños tienen el hábito de desayunar todos los días, y los que lo hacen, en su mayoría, no es un desayuno completo, por lo que es notable las manifestaciones de desmotivación, apatía, cansancio, etc que presentan los niños y niñas que no desayunan, en el aula de clase.
- 3.- Que, en la lonchera, la mayoría de los niños y niñas llevan comida considerada chatarra.
- 4.- La mayoría de padres desconocen sobre la pirámide nutricional.

5.- Los padres están conscientes sobre los buenos hábitos alimenticios y de sus efectos para el desarrollo integral de sus hijos.

Nacionales

Título: Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud.

Año: 2012

Autores: Ivette Macías, Adriana y otros **Conclusiones:**

- Los hábitos alimentarios de los niños, son influenciados tanto por la familia, la escuela y la propaganda de los medios de comunicación.
- Los modelos de consumo de los niños han sido modificados, debido a comerciales con los que son bombardeados día a día, trayendo como consecuencia el incremento de la obesidad infantil, lo cual debe ser materia de preocupación para los padres de familia.
- Se debe buscar el trabajo conjunto entre los padres de familia y los profesores, para lograr transformar conductas saludables y lograr estilos de vida saludables.

Locales

TÍTULO: “Relación entre la etapa nutricional y el beneficio académico en los estudiantes de la Institución Educativa N° 0655 “José Enrique Celis Bardales. 2011”

Autores: Bach. Enf. Arevalo Fasabi, Janina
Bach.Enf. Castillo Arroyo, Jack Aran

Año: 2011

Conclusiones:

- Los estudiantes del 5to y 6to grado presentaron deficientes niveles de nutrición evidenciados en un bajo peso.

- Los estudiantes de la institución educativa José Enrique Celis Bardales muestran un bajo peso, lo que implica la necesidad de realizar programas de prevención y organización ya que podría generar complicaciones en el organismo.
- No existe relación significativa entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa José Enrique Celis Bardales.

1.1.5.- OBJETIVOS:

1.1.5.1. OBJETIVO GENERAL:

Identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013

1.1.5.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Analizar los tipos de alimentos que consumen los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín – 2013.
- Verificar las formas de consumo de los alimentos que tienen los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín – 2013.

1.2. MARCO REFERENCIAL

1.2.1. LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

1.2.1.1.- HÁBITO

Es una disposición que se genera debido a actos repetidos con frecuencia; es decir cuando estos actos se llevan a cabo sin mucho esfuerzo o escaso pensamiento consciente, éstas se aprenden y se conservan porque hacen la vida más fácil. Al repetir de manera constante estos comportamientos, entonces se tornan automáticos.

1.2.1.2.- HÁBITOS ALIMENTICIOS

De acuerdo al Glosario de Nutrición (1988: P.21) es el "conjunto de prácticas logradas por repetición, de sucesos firmes que el ser humano muestra en cuanto a la selección, la elaboración y el consumo de alimentos".

Según **Bourges (1990)** se entiende como hábito a "una habilidad lograda por actos cotidianos; una forma de ser y de vivir". Así **Castillo,(1988)** los hábitos alimenticios se enseñan y se aprenden en una edad temprana y perduran durante toda la vida, siendo difícil desarraigar a los malos hábitos. Por esto es importante que la madre sea la responsable de planear los menús para los miembros de la familia, como culturalmente se le ha impuesto.

Los hábitos alimenticios se relacionan con un sin número de factores como lo es el número de comidas al día, los horarios para comer, los alimentos que se consumen con más frecuencia, los acentos sensoriales conocidos (como sabor, color, aroma, textura, temperatura), los hábitos de higiene, de compras y de almacenamiento. En cuanto a los factores que se han identificado como influyentes de los hábitos han sido muchos y forman parte de la psicología del individuo, así como del entorno familiar, social y físico. Los costumbres alimenticias están muy relacionadas con las características socioeconómicas y culturales de una persona,

población o de una región, la producción y disponibilidad de los alimentos, así como las creencias, unido a los medios de comunicación.

Cuando los hábitos son generalizados por una comunidad se les suele llamar costumbres y estas se definen como la "práctica que adquiere fuerza de Ley" y también como "el conjunto de conductas aprendidas del grupo al que se pertenece y compartidas por él". Los hábitos y costumbres de los alimentos están fuertemente condicionados por la disponibilidad que hay: en el hogar, la comunidad, la región, el país; y cada grupo humano clasifica a estos productos en "comestibles" "dañosos" e "inaceptables".

Los hábitos alimentarios favorables para la salud nacen en la familia, se consolidan en la escuela y se contrasta en la comunidad en relación con los padres de familia y con el medio social. En el momento de ingerir los alimentos entran en juego todos los sentidos tales como la vista, el olfato, el gusto, el tacto, así como el oído puede intervenir al discernir mensajes referidos a los alimentos.

1.2.1.3. IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS

La verdad es que los seres humanos somos reflejo de lo que comemos. Tal es así que la decisión de elegir uno u otro plato guarda relación con los hábitos alimenticios, que traemos desde la niñez.

Tal es el caso, cuando nos acostumbramos a una "deliciosa comida en particular", que debe tener sobre todo en el almuerzo una considerable cantidad de carne, esa costumbre se lo transmite a los hijos, recargando la dieta en grasas y dulces; pero que falta otros alimentos ricos en vitaminas como las verduras y cereales. En conclusión, de la práctica de los adecuados o inadecuados hábitos alimenticios depende nuestra buena o mala salud y por ende la calidad de vida en nuestra vejez.

Si los padres demuestran buenos hábitos alimenticios, éstos también adoptarán estos hábitos, desde la más tierna infancia.

Esto quiere decir hacer una dieta balanceada en carnes, grasas y verduras, puesto que lo aprendido desde la infancia permanece toda la vida; por lo tanto, enseñar buenos hábitos a nuestros hijos estaremos garantizando su salud de manera sostenible.

Los productos como las carnes rojas y los quesos son los más caros del mercado; son a veces los más preferidos, pero no los más recomendables para la salud y en consecuencia la base para la alimentación cotidiana. Existen otros alimentos como el pescado, los huevos y, sobre todo aquellos productos provenientes de las chacras que en su mayoría son orgánicos y muy saludables para nuestro organismo.

Por lo que es necesario, variar los alimentos en la dieta e ir combinando diferentes sabores y texturas. Resulta muy importante ir incorporando frutas, verduras, cereales, preparándolos de manera variada y creativa para que resulte agradable al paladar.

Es recomendable consumir los alimentos en 4 a 5 tomas, tratando de que haya un equilibrio en entre diferentes tipos de alimentos como los plásticos, energéticos y reguladores, evitando las comidas que no sean nutritivas.

Ciertas comidas a veces no son agradables debido a su olor y sabor; a veces, tiene que ver la textura. Hay que evitar en la dieta infantil alimentos de sabor intenso, como el ají, en salazón, en escabeche, ahumados, etc. antes de los 7 u 8 años. A partir de los 3 años, es recomendable que los niños vayan saboreando las verduras.

Cuando se está fuera de casa, es necesario hacer un poco de control en la alimentación, evitando en todo momento la comida chatarra y eligiendo el menú más saludable.

Ejercitarse a consumir alimentos diversos es una cuestión de decisión y voluntad pensando ante todo en nuestra salud y la cultura de la prevención.

1.2.1.4. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO QUE VA A LA ESCUELA

La nutrición es una necesidad fisiológica vital para la supervivencia, que tiene un trasfondo sociocultural, es decir tiene que ver mucho con el contexto. Se come para saciar el hambre (para vivir) y para degustar de la sazón; la combinación de ambas cosas genera satisfacción. En el momento de comer entran en juego todos los sentidos. La nutrición se produce en la absorción del alimento por parte de los organismos, principalmente para conseguir energía y desarrollarse.

Al aumentar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, practicando los buenos hábitos. Según explica la nutricionista Flor de María Santos, las necesidades nutricionales de tus hijos cuando ya van a la escuela son mayores, así como su apetito, debido en gran parte a la mayor actividad física e intelectual que realizan. Lo principal es mantener una alimentación balanceada que se base en sus requerimientos diarios para un buen desarrollo. Según el Ministerio de Educación en la promoción de obtener mejores hábitos alimenticios, esto le ayudará a tener mejor firmeza a infecciones y otras enfermedades, y crear adecuadas reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

Una inadecuada nutrición ocasiona dificultades en el desarrollo cognitivo del niño y niña lo que conlleva al fracaso escolar, problemas de aprendizaje y reprobación en los cursos.

En consecuencia, tanto la carencia de alimentación como la mala calidad de los alimentos provoca el peligro de menor desarrollo intelectual.

La escasa cantidad de nutrientes en el cuerpo trae consecuencias en el rendimiento puesto que produce ciertos desbalances en el organismo, tales como: presencia de anemia, deficiencia de zinc, insuficiencia de fósforo, escasa glucosa, carencia de vitaminas, todo lo cual afecta la memoria y la capacidad de aprender.

Cabe recalcar la necesidad de que los niños tengan una dieta balanceada y de buena calidad, sobre todo con aquellos alimentos orgánicos, para ayudarlos en el proceso de sus aprendizajes.

Los niños para mantenerse en forma, deben alimentarse de 5 a 6 veces por día y así tener la energía necesaria para cumplir con las tareas, unido a sus momentos de ocio que también deben tener, ya que también es una necesidad.

Es muy recomendable que los niños coman a una hora determinada y por ningún motivo se debe saltar ninguna de las comidas principales, destacando el desayuno, ya que significa cortar el ayuno.

Si es posible los niños deben consumir todos los grupos de alimentos en cantidades adecuadas, siempre y cuando no tengan algún problema de salud, para poder tener un buen desempeño intelectual.

Su comportamiento se caracteriza por:

- Comer pequeñas cantidades y el mismo tipo de alimentos.
- Resistencia a saborear nuevas comidas.
- Demasiada lentitud al comer.
- Desinterés general por la comida.

1.2.1.5.- MALOS HÁBITOS ALIMENTICIOS AFECTAN EL DESARROLLO DE NIÑOS Y JÓVENES.

La nutrición es un factor indispensable para lograr el potencial máximo de desarrollo en actividades físicas y mentales de niños y jóvenes.

Los hábitos alimenticios se forman por las influencias del medio ambiente en el que se desenvuelven.

La división de inmunología del centro de investigación biomédica plantea ciertas recomendaciones en cuanto a los hábitos alimenticios:

Equidad: cada comida debe ser balanceada.

Hoy en día por la vida agitada que llevamos, muchas veces caemos en el consumo de las comidas rápidas, más conocidas como comida chatarra referida a aquellos alimentos con poca cantidad de nutrientes, con un alto contenido de grasa, azúcar y sal, que resultan nocivos para el cuerpo, entre estas comidas destacan: las papas fritas, las golosinas y las bebidas con gas.

1.2.1.6.- EDUCACION NUTRICIONAL EN LA ETAPA ESCOLAR

A través del tiempo el hombre se ha alimentado eligiendo sus alimentos sin un conocimiento del valor nutritivo en sí. En muchas sociedades se sigue manifestando el problema de la desnutrición o malnutrición, debido a la falta de información sobre el valor nutritivo unido a los malos hábitos alimenticios.

Para que haya un crecimiento y desarrollo adecuado, es necesario no descuidar una adecuada nutrición del individuo, hasta completar su madurez. La dieta debe ser satisfactoria en nutrientes que necesita el organismo de acuerdo a la actividad, edad, sexo y estado fisiológico.

La salud es fundamental de las actividades físicas e intelectuales de cada persona y la alimentación es la base para mantener la salud.

La alimentación de los niños en la etapa escolar, marca la diferencia en su rendimiento y aprendizaje. Los niños en esta etapa son muy vulnerables en cuanto a los hábitos nutricionales sobre todo cuando se encuentran fuera del hogar, que pueden afectar su salud si se alteran los hábitos nutricionales al estar expuestos a la publicidad que invitan al consumismo.

Pensando en una alimentación ideal para los niños que están en la fase escolar se debe tener presente siempre que los alimentos se consumen contribuirán con la nutrición de los niños. La deficiente alimentación de los niños traerá como consecuencia problemas de aprendizaje y de memoria; además afectará en su estado de ánimo ya que se mostrarán cansados y estarán expuestos a cualquier enfermedad. Se hace necesario entonces estar bien informados en cuanto al

crecimiento y el desarrollo en la primera infancia, para entender la dinámica de la salud y los factores que influyen en el comportamiento del niño y determinan su rendimiento.

Entre las señales que presenta el niño mal alimentado destacan la indiferencia, la apatía, la falta de atención, capacidad limitada para comprender y retener hechos, y abandono frecuente de la institución educativa. Todo lo cual repercute negativamente en su rendimiento escolar y el aprendizaje.

Entre los elementos indispensables para el progreso del niño en la escuela, figuran el buen ambiente escolar, la alimentación saludable. Como la salud y respuesta del escolar a los procesos educativos está condicionada, de alguna manera, por variables nutricionales y psicosociales que han rodeado su infancia, la información que se tenga sobre nutrición y desarrollo intelectual en los primeros años de vida, es una forma apropiada para abordar la comprensión de estos incidentes.

Es una serie de normas y medidas que se deben practicar y traducir en acciones educativas que permiten conocer y aprovechar adecuadamente los recursos nutritivos, en las mejores condiciones higiénicas.

Se debe tener en cuenta un mejor conocimiento y aprovechamiento adecuado de los recursos nutritivos existentes en la comunidad, que permita ingerir alimentos balanceados, igualmente se debe practicar las normas básicas de higiene nutricional permitiendo asegurar el equilibrio físico, psíquico y funcional del organismo humano.

La Educación Alimentaria debe empezar desde que nace el niño, ya que “debe aprender a comer”, como una parte importante en su etapa de crecimiento, muchos padres ignoran la importancia y las reglas fundamentales de una buena dieta, por lo tanto, les dan a sus hijos los mismos alimentos que a ellos sus progenitores los han hecho consumir, esta falta de conocimiento no solo se observa en las clases menos privilegiadas sino en todas las clases socio-económicas.

Por lo tanto, todos los programas de educación deben incluir a la “Educación Alimentaria”, como parte importante de su programación.

Es recomendable consumir siempre la fruta, la misma que debe ser consumida en forma natural o preparada como ensalada o tutifruti, evitando agregar alguna sustancia grasosa o azúcar, ya que la fruta contiene su propia azúcar.

Debemos recordar que cuando uno visita un restaurante para ingerir alimentos, éstos contienen más o menos un 30% de grasas, lo cual afecta al organismo. Por lo que es recomendable no consumir en exceso para evitar complicaciones en la salud. Hay que tener presente que es necesario hacer una planificación sobre qué se debe comer para evitar ser tentados por las comidas que nos ofrecen en dichos establecimientos, recordando siempre que nuestra dieta debe ser siempre balanceada para haya una real nutrición de nuestro organismo.

Siempre debemos elegir aquellos alimentos que sean fácil de digerir y que no contengan demasiados condimentos. Asimismo, es recomendable beber agua o algún refresco en vez de bebidas gaseosas o alcohólicas, puesto que las bebidas gaseosas contienen demasiada azúcar y esto perjudica a nuestro organismo.

Se debe tener presente siempre que más vale prevenir que lamentar y en lo que a alimentación se refiere, debemos recordar que los buenos hábitos en la comida empiezan en el hogar y esto contribuye con nuestra calidad de vida tanto presente como futura.

Lo que dicen los estudios

Ciertos estudios ponen de relieve que el desarrollo cognitivo depende en gran medida de la calidad de la dieta alimenticia. Ciertas investigaciones llevadas a cabo destacan la relación entre la nutrición y el rendimiento escolar, encontrando que aquellos estudiantes que no desayunan se equivocan con mayor frecuencia al resolver problemas. Expertos de la Universidad de Gales destacan la importancia del desayuno, ya que éste al aumentar la glucosa, activa la acetilcolina del cerebro que tiene que ver con la memoria. Asimismo, señalan que la vitamina B₁ está presente en los cereales quienes es la principal productora de acetilcolina.

A través de la historia siempre se ha considerado al desayuno como una de las comidas más importantes que no se debe saltar puesto que tiene que ver mucho con la capacidad intelectual del individuo; por lo que se recomienda que esta comida aporte el 25% de los nutrientes, por lo que en el desayuno se debe agregar cereales y fruta puesto que influye en el rendimiento escolar, ayudando a prevenir además el sobrepeso en los niños.

1.2.1.7. CONSIDERACIONES SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS:

Duran, C. (2007) señala 3 consideraciones a tener en cuenta en los hábitos alimentarios: medidas higiénicas, vínculo afectivo de la madre y los horarios.” **Aristóbulo, et al. (s.f. para 4)**” considera los siguientes aspectos tener en cuenta en los hábitos alimenticios:

- Hábito de higiene bucal.
- Hábito del lavado diario del cuerpo y manos.
- Hábito del buen consumo de alimentos.

A.- HABITO DE HIGIENE BUCAL.

Aristóbulo, et al. (s.f. para 1), señala que es necesario que los adultos apoyen a los niños para un correcto cepillado de los dientes, después de las comidas, con pastas dentales que contengan flúor y sugiere lo siguiente:

- a) No usar mucha pasta dental ya que el flúor afecta el esmalte de los dientes.
- b) El cepillo debe estar seco antes de cepillarse.
- c) Hacer enjuagues ante del cepillado.
- d) Cepillarse de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.
- e) Evitar que el cepillo llegue a las encías, porque podría causar sangrado.
- f) Luego de cepillarse guardar el cepillo en un lugar limpio.

B.- HÁBITO DEL BAÑO DIARIO Y LAVADO DE MANOS

Aristóbulo, et al (s.f. para 1) Señala que es importante que los adultos modelen en la práctica de un correcto lavado de manos, pasos para su adecuada práctica:

- Abrir la llave del agua.
- Lavarse las manos haciendo uso adecuado del agua.
- Lavarse las manos y uñas con bastante jabón.
- Utilizar un cepillo para las uñas.
- Enjuagarse adecuadamente las manos.
- Secarse las manos con un paño limpio.

C.- HÁBITO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS

La alimentación, consiste en proporcionar alimentos al organismo. Tiene que ver con la selección, preparación e ingestión. La alimentación está en función de las necesidades individuales, y el contexto sociocultural que rodea al sujeto. Los alimentos aportan nutrientes al organismo y son vitales para conservar la salud y prevenir las enfermedades.

Por lo tanto, podemos decir que nuestro organismo necesita de alimentos diarios y adecuados para su buen funcionamiento, no sólo a nivel de nuestro cuerpo sino de nuestra mente.

1.2.1.8.- HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LA FAMILIA Y LOS NIÑOS

Sentarse a comer junto con la familia durante la niñez y adolescencia se asocia con una mejor calidad de la dieta del individuo. Como tal depende de uno mismo hacer cambios en la dieta, la misma que esta función a la economía y cultura de la familia.

Nuestro organismo se nutre al recibir las sustancias químicas contenidas en los alimentos a través de ciertos procesos fisiológicos que transportan los nutrientes hacia los tejidos que conforman los órganos y sistemas de nuestro cuerpo; por lo que hay una estrecha relación entre la calidad de nutrición y la salud del individuo, para lo cual es importante mejorar los hábitos alimenticios.

Según informan los investigadores de la universidad de **Minnesota (2000)** que: Mientras más constantemente se alimenten en familia en la infancia y adolescencia, es más posible que los mismos comerán la cena como adultos, se les da mayor preferencia a las comidas combinadas y a las comidas sociales para que se interesen los jóvenes más en mejorar su salud en el futuro.

Es más probable que los adolescentes cuando comen en familia tienden a alimentarse de frutas, verduras de color verde oscuro y naranja, y nutrientes claves, así como que tomaran menos gaseosas, ya que la comida de casa es menos cargada de químicos y de grasas saturadas siendo muy nutritivas para los infantes y adolescentes que estén en periodo de crecimiento y desarrollo, además de causar menos riesgos de contraer enfermedades digestivas ya que son preparadas con precaución por las amas de casa quienes esperan un bienestar saludable para su familia. Comer en familia tanto para las mujeres como para los hombres aumenta el consumo de sustancias nutritivas, vitaminas y fibras, lo cual marcará su vida cuando dejen el hogar paterno.

1.2.1.9.-LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS FRENTE AL RENDIMIENTO ESCOLAR.

Como es de conocimiento el aprendizaje es un proceso de construcción del conocimiento, bajo la mediación del docente y en interacción con el medio social y natural donde intervienen los receptores o indagadores sensoriales, quienes al ser estimulados originan señales electromagnéticas que van al sistema nervioso central.

Como se puede apreciar en este proceso interviene el sistema neuronal, quien, al ser influenciado por una serie de factores físicos, químicos, biológicos y sociales determinan el aprendizaje,

1.2.1.10.- ALIMENTACIÓN DEL NIÑO QUE VA A LA ESCUELA

Al aumentar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, observando los buenos hábitos. Según explica la nutricionista Flor de María Santos, las necesidades nutricionales de tus hijos cuando ya van a la escuela son mayores, así como su apetito, determinados por

actividad física e intelectual desarrollan. Lo fundamental es mantener una alimentación balanceada que se base en sus exigencias diarias para un buen desarrollo. Según el INCAP (Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá), esto le ayudará a tener mejor resistencia a infecciones y otras enfermedades, y crear convenientes reservas de nutrientes para la etapa de la adolescencia.

Existe una relación directa entre la alimentación y el rendimiento escolar en los niños; esto quiere decir que a una mejor alimentación habrá un mayor rendimiento y a una mala alimentación habrá un menor rendimiento, conllevando al fracaso escolar. Entonces se puede decir que además de la carencia de alimentos que afectan el desarrollo cognitivo se suma los alimentos de mala calidad pero que se consumen en gran cantidad.

La carencia de nutrientes en el organismo ocasiona bajo rendimiento escolar ya que un organismo al presentar carencia de hierro, limitada cantidad de fósforo en el cerebro, escasa glucosa, trae como efecto limitada actividad cerebral, mala memoria y capacidad de aprender, por lo que es fundamental que el niño tenga buena dieta alimenticia en cuanto a calidad y balanceo.

1.2.1.11.- UNA DIETA BALANCEADA

Consumir alimentos sobre todo orgánicos es la mejor opción para prevenir problemas de rendimiento escolar de los niños, quienes deben comer de 5 a 6 veces al día para tener energía que se refleje en una buena capacidad física y mental, unido a sus actividades de recreación.

Hay que evitar a toda costa que los niños salteen las comidas, sobre todo el desayuno.

La alimentación diaria de un escolar está distribuida en el desayuno, refrigerio de la mañana, almuerzo, refrigerio en la tarde y cena, conteniendo lácteos, pescados, carnes, huevos o legumbres, frutas, cereales, papas, aceite, otras grasas y poca azúcar.

1.2.1.12.- QUE SIGAN LOS BUENOS HÁBITOS

Los niños mayores de seis años, deben tener hábitos alimenticios bien determinados, trabajados en la etapa pre escolar. Según Eduard Estivill éstos se fundan en comer a la hora y lugares apropiados la comida recomendada por los nutricionistas. Estas prácticas deben observarse también fuera de casa, tanto en la escuela como en la casa de familiares y amigos. Sería una pena que lo que tanto costó lograr en casa se venga abajo en otros ámbitos, dejándoles comer golosinas no nutritivas y a deshoras. Asimismo, es recomendable que el acto de comer sea divertido y de satisfacción, para lo cual hay que delegar algunas responsabilidades a los niños para que participen en este proceso.

1.2.1.13.- EL CARÁCTER SOCIAL DE LA ALIMENTACIÓN

La escolarización permite al niño ir logrando cierta autonomía al tener que decidir sobre el tipo de comida a elegir al estar fuera de su casa, de la institución, sin tener a los padres a su lado.

Es importante resaltar la influencia de la televisión en cuanto a pautas de consumo y modelos de imagen corporal, promoción del sedentarismo y de hábitos de ingesta alimentaria asociada al tiempo en que se permanece delante de la pantalla.

1.2.1.14.- EL ACTO DE COMER COMO FENÓMENO CULTURAL Y SOCIAL.

El alimento tiene toda una configuración que va desde el aspecto sanitario, nutritivo, físico, simbólico de prestigio, unido a los significados y asociaciones culturales que la sociedad atribuye al acto de la comida, que se debe tener en cuenta para no generar ciertas situaciones de incomodidad en los niños.

Debemos tener en cuenta que la sociedad utiliza los alimentos no sólo con fines nutritivos, sino también para establecer relaciones sociales, demostrar empatía, identificación cultural, hacer frente estrés y la ansiedad, conservar un status, usarlo como estímulo positivo o aversivo, etc.

El consumo de alimentos se ve influenciado por las técnicas de producción, marketing; capacidad adquisitiva de las familias; la actitud de los consumidores

frente al aspecto culinario, los prejuicios, la imagen corporal, en relación a los parámetros de la estética.

Como puede notarse las prácticas alimentarias son dinámicas, es decir están sujetas a cambio en función a una serie de factores que van cambiando de acuerdo al momento histórico y al contexto sociocultural donde se desenvuelve el individuo.

La sostenibilidad de la alimentación de un país está en función a los cambios que se dan en la sociedad, como puede ser: aumento de la población, tasa de natalidad, número de integrantes de la familia, movilidad femenina en la sociedad, etc.

1.2.1.15.- ADQUISICIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA EDAD ESCOLAR

A) Función de la familia y de la escuela

Tanto la familia como la escuela refuerzan los hábitos alimenticios en esta etapa, en consecuencia, la inclinación por un determinado alimento, así como la formación de los hábitos alimenticios está sujeto a factores genéticos, socioculturales que a veces es difícil poder distinguirlos.

Los factores ambientales tienen que ver con transmisión social intra-grupo, familiar donde el niño logra agregar nuevos hábitos alimentarios que forman parte de las prácticas alimentarias de su entorno familiar.

De ahí que la familia, y sobre todo la madre, se orienten a crear hábitos alimentarios saludables para sus hijos y que esta labor sea complementada por la escuela, a través de programas de educación nutricional como parte del proceso enseñanza - aprendizaje. De esta forma el niño va tomando conciencia sobre la importancia de los buenos hábitos alimenticios y su repercusión en su salud.

B) Aumento en el consumo de comidas rápidas (Fastfood)

Hoy en día, sobre todo en las ciudades por la vida agitada que se vive, se recurre a este tipo de comidas, pudiendo ser saludables algunas y otras no, suplantando a la comida habitual en casa, trayendo ciertas consecuencias como la obesidad tanto en niños como en adultos, ya que estos alimentos tienen un alto contenido en grasas y va acompañado de gaseosas, así como también una serie de cremas.

Los países que destacan en América, en el consumo de este tipo de comidas son: Estados Unidos, Argentina,

Es importante destacar que cuando este tipo de comidas se convierten en parte de la dieta principal debe ser un tema que nos debe llamar la atención y por ende debe ser motivo de preocupación por las consecuencias negativas que trae para el organismo.

C) Saltar el desayuno

En opinión de los nutricionistas el desayuno es la comida más importante para el niño que no se debe dejar pasar por alto ya que implica cortar el ayuno de la noche y provee de calorías y nutrientes necesarios para comenzar el día.

La importancia del desayuno radica en los aportes nutricionales más convenientes, evitando alimentos no adecuados (frituras, azúcares, etc.) contribuyendo con la prevención de la obesidad y la mejora del estado físico y mental tan importantes para el aprendizaje.

“La ausencia del desayuno en la etapa escolar interfiere los procesos cognitivos y de aprendizaje sobre todo en los niños desnutridos”.

En el año 2000, el CESNI realizó una investigación sobre hábito de desayunos, con capacidad cognitiva y rendimiento corporal en 4 155 escolares de la ciudad de Buenos Aires. El mismo demostró que solo un 28% de los escolares desayunó en forma adecuada. Las pruebas psicométricas (que se realizaron para evaluar el resultado de consumir o no el desayuno en una sub-muestra) manifestaron un efecto positivo del desayuno sobre la memoria reciente, la fluidez verbal y de la inteligencia de atención, así como sobre la capacidad para realizar en forma continua ejercicios físicos.

Rigurosos estudios de corto plazo acerca de saltar el desayuno encontraron en general efectos perjudiciales en la cognición de los niños, mientras que estudios acerca de la provisión del desayuno, han demostrado beneficios, especialmente en niños desnutridos.

D) Qué debe contener un desayuno

El desayuno debe contener generalmente lácteos, cereales y frutas o jugo de fruta fresca hasta llegar al 20-25% de las necesidades de energías diarias.

E) Qué debe contener el almuerzo

Se recomienda que contenga una porción mediana de carne: pescado, cordero, vaca, pollo etc., evitando la grasa excesiva, a ello debe agregarse una porción de vegetales tanto cocidos como crudos, variando su presentación para que sea atractivo para los niños, así como también debe contener frutas frescas o secas, bebidas como el agua o jugo de frutas, etc.

F) Qué debe contener la cena

Se recomienda un plato de cereales, al que se le pueden agregar legumbres.

Una porción de vegetales cocidos.

Agregar aceite al final de las preparaciones.

Fruta.

Bebidas , evitando las gaseosas.

Los alimentos deben presentar variedad y sobre todo agradables al paladar en cada una de las comidas.

1.2.2.- MARCO CONCEPTUAL

Hábitos: Es un procedimiento aprendido por la repetición constante del mismo.

Los hábitos alimenticios: Son costumbres que establecen el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación.

La alimentación: Es el proceso de ingesta de alimentos al organismo, los mismos que aportan nutrientes, que requerimos para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.

Nutrición: Proceso a través del cual el organismo acoge y asimila las sustancias necesarias para el funcionamiento del mismo.

Desnutrición: El término desnutrición hace hincapié a un estado patológico producido por la falta de ingestión o absorción de nutrientes, lo cual se refleja en comportamientos como la fatiga, los mareos, los desmayos, la ausencia de menstruación, el crecimiento deficiente en los niños, la pérdida de peso, entre otros.

Rendimiento escolar: El rendimiento escolar es una medida de las capacidades logradas por el estudiante a lo largo del proceso formativo.

Malos hábitos alimenticios: Es la secuela en gran parte de los modelos culturales y costumbres en la alimentación que los padres transmiten a sus hijos.

Trastornos alimenticios: Se refiere a los trastornos psicológicos reflejados en anomalías en el consumo de alimentos.

La obesidad. - Viene a ser el exceso de grasa en el cuerpo, convirtiéndose en una enfermedad que se refleja en una serie de anomalías como: dificultades para respirar, ahogo, interferencias en el sueño, entre otros.

La bulimia. - Generalmente, es una enfermedad que padecen mayormente las mujeres y en menor proporción los hombres, siendo la razón en las mujeres el querer tener una excelente figura.

La anorexia. - Es una enfermedad que se manifiesta por un rechazo a la comida, por temor a engordar, a pesar de estar por debajo de los límites adecuados de peso.

2. MARCO METODOLÓGICO:

2.1. HIPÓTESIS:

2.1.1. HIPÓTESIS GENERAL

Los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 de la comunidad de Boca de Shambuyacu, distrito y provincia de Lamas, presentan adecuados hábitos alimenticios.

2.1.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

El tipo de alimentos que consumen los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu es aceptable.

Las formas de consumo de los alimentos que tienen los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu, es aceptable.

2.2. VARIABLES:

2.2.1. DEFINICIÓN CONCEPTUAL:

Según **Bourges (1990)**, viene a ser “una práctica adquirida por actos repetidos; una forma de ser y de vivir”. Por su parte (Bourges,1990). Por su parte **Castillo, (1988:6)** señala que los hábitos alimenticios se enseñan y se aprenden en una edad temprana y perduran durante toda la vida, siendo difícil desarraigar a los malos hábitos. Por esto es importante que la madre sea la responsable de planear los menús para los miembros de la familia, como culturalmente se le ha impuesto.

2.2.2. DEFINICIÓN OPERACIONAL:

Los hábitos alimenticios vienen a la cantidad de comidas que una persona consume unidos al horario en que lo hace, la frecuencia, cantidad, tipo y forma en que se consumen.

2.2.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTO	ESCALA
Hábitos alimenticios	<p>Conceptual</p> <p>Según Bourges (1990), viene a ser "una práctica adquirida por actos repetidos; una forma de ser y de vivir "</p>	Tipos de alimentos	<p>-Identifica los tipos de alimentos que son apropiados para la salud.</p> <p>-Identifica el tipo de alimentos que consume en la escuela.</p> <p>-Comprende la utilidad de los alimentos. - Identifica el tipo de alimento que más consume con más frecuencia.</p> <p>-Identifica el tipo de bebida que más consume.</p>	Cuestionario	Nominal
	<p>Operacional</p> <p>Los hábitos alimenticios vienen a la cantidad de comidas que una persona consume unidos al horario en que lo hace, la frecuencia, cantidad, tipo y forma en que se consumen.</p>	Formas de consumo de alimentos.	<p>-Reconoce el alimento que ingesta en mayor cantidad.</p> <p>-Indica la forma de consumir los alimentos.</p> <p>-Reconoce los alimentos que tienen menos química para el organismo.</p> <p>-Identifica los alimentos chatarra.</p>		
	.		-Reconoce los alimentos saludables para el organismo.		

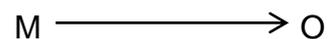
2.3. METODOLOGÍA

2.3.1. TIPO DE ESTUDIO:

La investigación es tipo descriptiva.

2.3.2. DISEÑO:

El diseño de estudio es descriptivo simple, cuyo esquema es el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O = Observación

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA:

La población y muestra a estudiar de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 nivel primario, está constituida por los alumnos del tercer grado, distribuidos de la siguiente manera:

	Población	Muestra
Estudiantes	17	08

2.5. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN:

El método empleado en la presente investigación es el método descriptivo.

2.6. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2. 6. 1. Técnica:

-Encuesta

2. 6 .2. Instrumentos:

-Cuestionario

2. 7.- MÉTODOS DE ANÁLISIS DE DATOS

Para el análisis de las calificaciones obtenidas mediante la administración de los cuestionarios, se utilizó técnicas estadísticas tales como:

- Tabulación.
- Tablas de frecuencia.
- Cuadros estadísticos.
- Gráficos de barras o histogramas.
- Media aritmética.

3. RESULTADOS

3.1.- ANÁLISIS DE RESULTADOS

TABLA N° 01

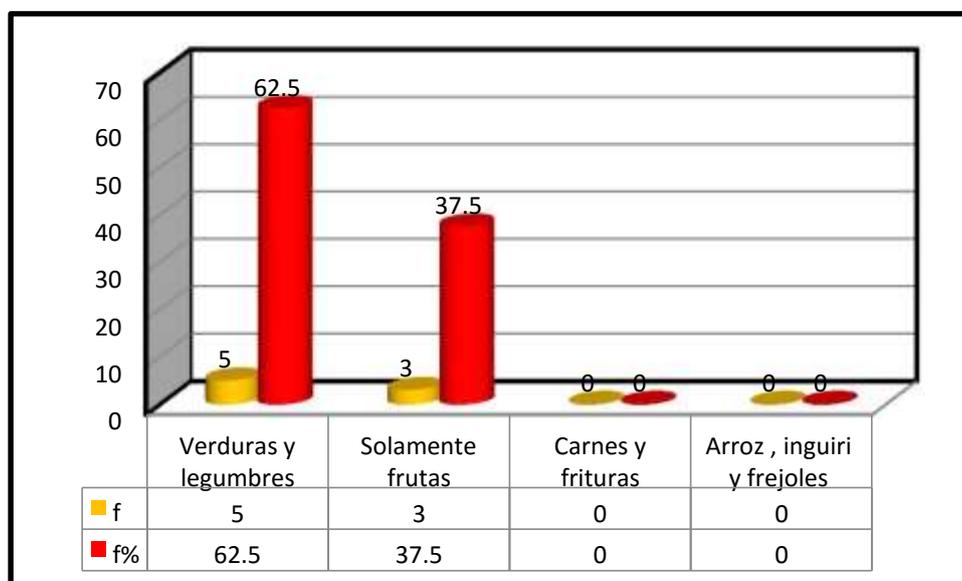
¿Qué clase de alimentos crees son los más apropiados para tu salud?

Alternativa	f	f%
A. Verduras y legumbres	5	62,50
B. Solamente frutas	3	37,50
C. Carnes y frituras	0	0,00
D. Arroz , inguiri y frejoles	0	0,00
Total	8	100,00

Fuente: cuestionario.

GRÁFICO N° 01

¿Qué clase de alimentos crees son los más apropiados para tu salud?



Fuente: tabla N° 01

Interpretación:

Como podemos apreciar en la tabla y gráfico N° 01; de 8 niños encuestados, 5 que represente el 62,5% consideran como alimentos más apropiados para la salud a las verduras y legumbres, mientras que 3 niños que representa el 37.5% consideran solamente a las frutas.

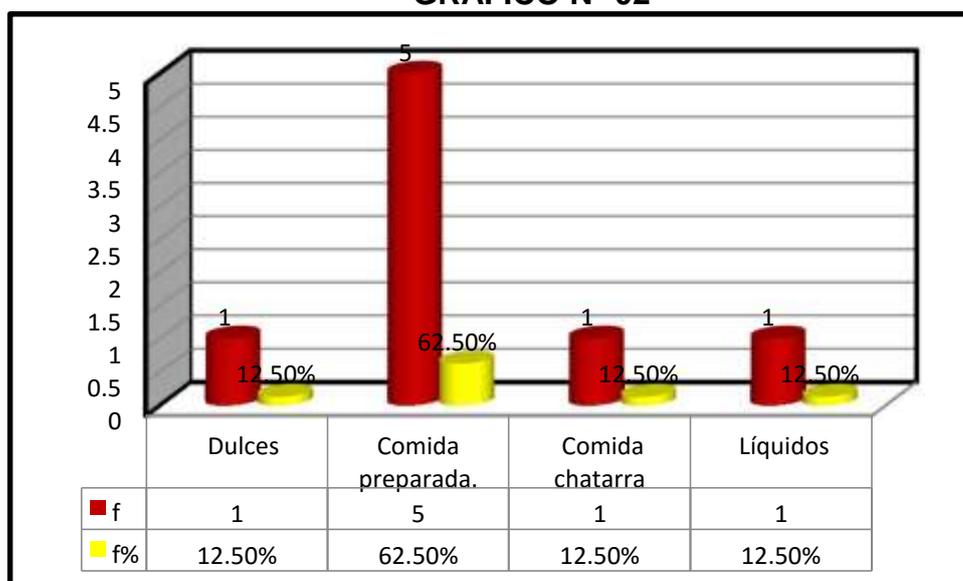
TABLA N° 02

¿Qué alimentos consumes en la escuela?

Alternativa	f	f%
Dulces	1	12,50
Comida preparada.	5	62,50
Comida chatarra	1	12,50
Líquidos	1	12,50
Total	8	100,00

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 02



Fuente: tabla N° 02

Interpretación:

Apreciando la tabla y gráfico N° 02 podemos notar que de 8 niños encuestados, 1 que representa el 12,5% indica que consume dulces; 5 que equivale al 62,5%, señala que consume comida preparada; 1 que representa el 12,5%, manifiesta que consume comida chatarra y 1 niño que representa al 12,5% señala que consume líquidos.

TABLA N° 03

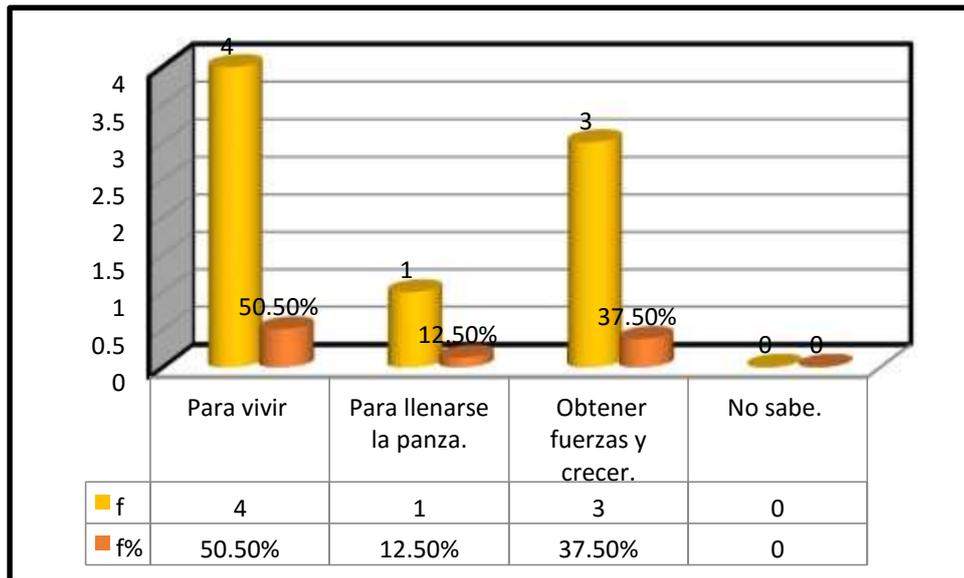
¿Para qué sirve tu alimentación diaria?

Alternativa	f	f%
A. Para vivir	4	50,00
B. Para llenarse la panza.	1	12,50
C. Obtener fuerzas y crecer.	3	37,50
D. No sabe.	0	0,00
Total	8	100,00

Fuente: encuesta.

GRÁFICO N° 03

¿Para qué sirve tu alimentación diaria?



Fuente: tabla N° 03

Interpretación:

Según los datos de la tabla y gráfico N° 03 podemos apreciar que de 8 niños encuestados 4 que representa el 50% consideran que la alimentación diaria sirve para vivir, 1 que hace el 12.5% considera que la alimentación sirve para llenarse la panza y 3 que equivale al 37,50% consideran que sirve para obtener fuerzas y crecer .

TABLA N° 04

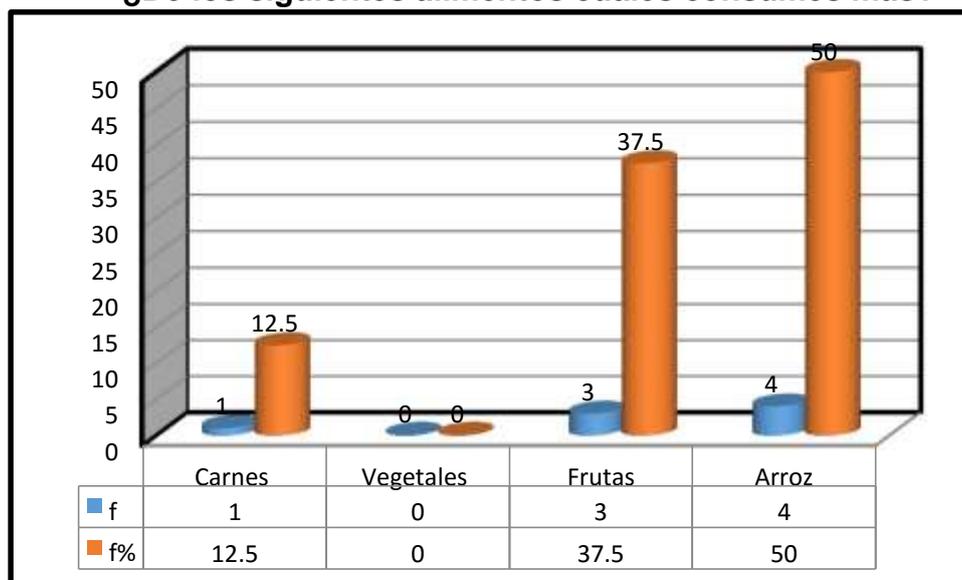
¿De los siguientes alimentos cuales consumes más?

Alternativa	f	f%
A. Carnes.	1	12,50
B. Vegetales.	0	0,00
B. Frutas	3	37,50
D. Arroz	4	50,00
Total	8	100,0%

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 04

¿De los siguientes alimentos cuales consumes más?



Fuente: tabla N° 04

Apreciando los datos de la tabla y gráfico N° 04, podemos notar que de 8 niños encuestados con respecto al consumo de alimentos; 1 que representa 12.5% consume arroz, 3 que equivale al 37.5% consume frutas y 4 que hace el 50% consume arroz.

TABLA N° 05

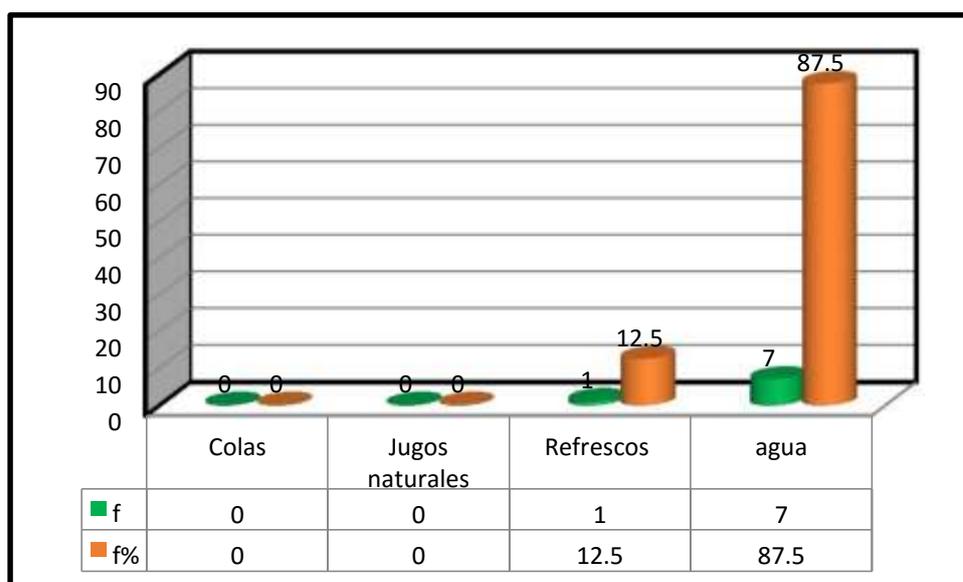
¿Qué es lo que más consumes respecto a bebidas?

Alternativa	f	f%
A. Colas	-	-
B. Jugos Naturales.	-	-
C. Refrescos.	1	12,5%
D. Agua	7	87,5%
Total	8	100,0%

Fuente: Encuesta

GRÁFICO N° 05

¿Qué es lo que más consumes respecto a bebidas?



Fuente: Tabla N° 05

Como podemos apreciar en la tabla y gráfico N° 05, las bebidas que más consumen los encuestados es el agua con un 87,50% y en menor cantidad los refrescos con un 12,50%.

TABLA N° 06

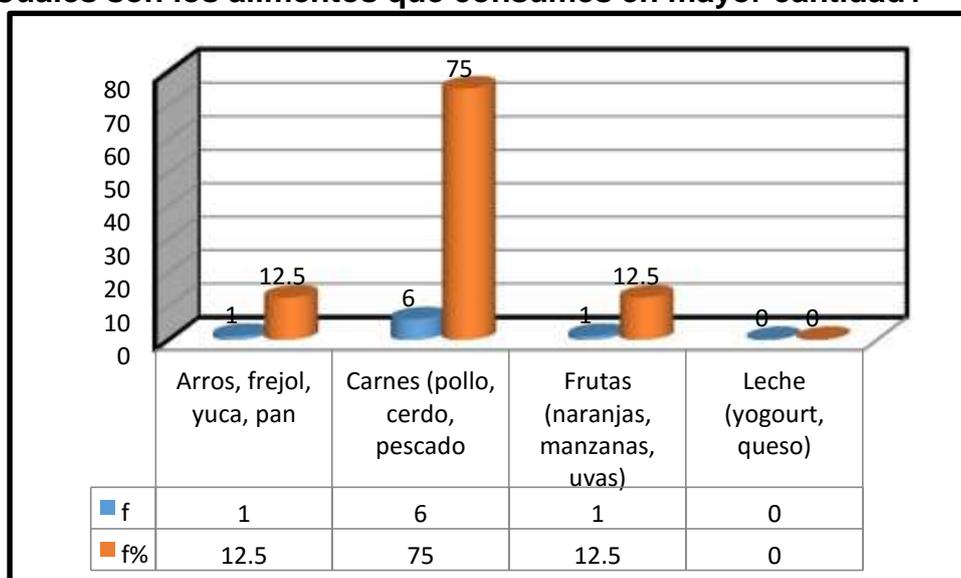
¿Cuáles son los alimentos que consumes en mayor cantidad?

Alternativa	f	f%
A. Arroz, frejol, yuca, pan	1	12,5%
B. Carnes (pollo, res, cerdo, pescado)	6	75,0%
C. Frutas (naranjas, manzanas, uvas)	1	12,5%
D. Leche (yogurt, queso)	-	-
Total	8	100,0%

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 06

¿Cuáles son los alimentos que consumes en mayor cantidad?



Fuente: tabla N° 06

Se puede estimar en la tabla y gráfico N° 06, de 8 encuestados, 1 que representa el 12,5% señala que consume arroz, frejol, yuca, pan; 6 que hace el 75%, indica que consume carnes de pollo, cerdo y pescado; 1 que representa el 12.5% manifiesta que consume frutas.

TABLA N° 07

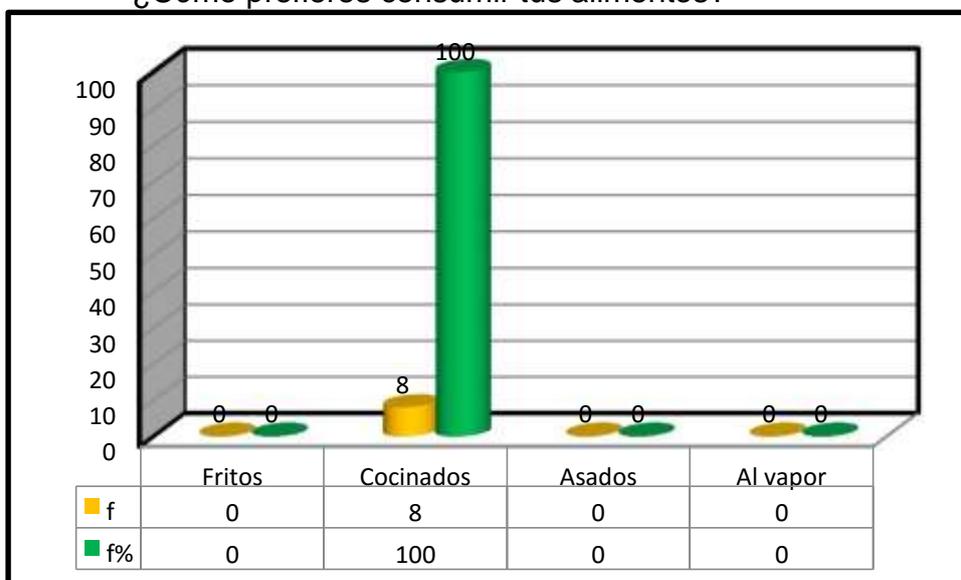
¿Cómo prefieres consumir tus alimentos?

Alternativa	f	f%
A. Fritos	-	-
B. Cocinados	8	100,0%
C. Asados	-	-
D. Al vapor	-	-
Total	8	100,0%

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 07

¿Cómo prefieres consumir tus alimentos?



Como podemos apreciar en la tabla y gráfico N° 07 el 100% de los encuestados, prefiere consumir los alimentos de manera cocinada.

TABLA N° 08

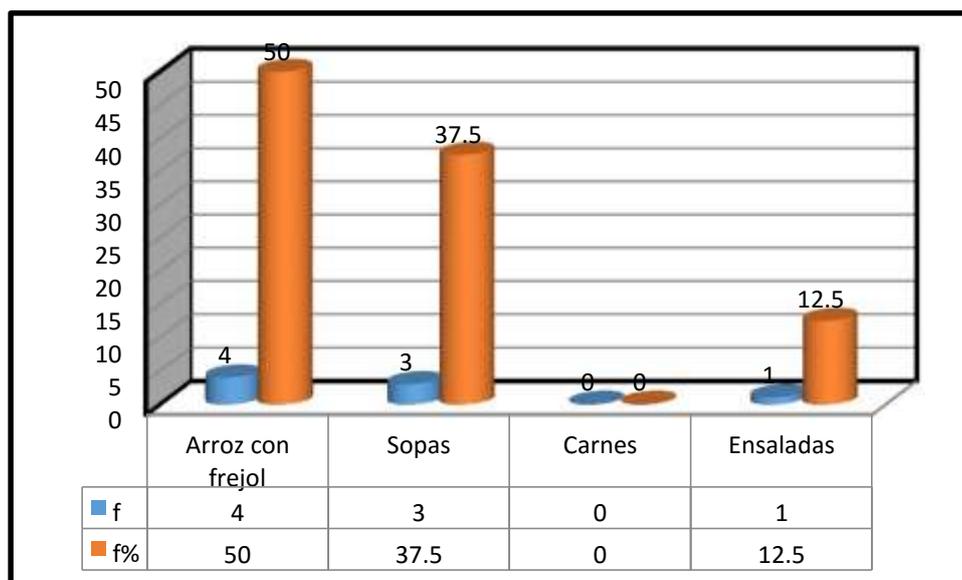
¿Qué tipos de alimentos consumes?

Alternativa	f	f%
A. Arroz con frejol	4	50,0%
B. Sopas	3	37,5%
C. Carnes	-	-
C. Ensaladas	1	12,5%
Total	8	100,0%

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 08

¿Qué tipos de alimentos consumes?



Fuente: Tabla N° 08

Como podemos apreciar en la tabla y gráfico N° 08; de 8 niños encuestados 4 que viene a ser el 50%, señalan que consumen arroz con frejol, 3 que equivale al 37,5% señalan que consumen sopas y 1 que representa el 12.5% indican que consumen ensaladas.

TABLA N° 09

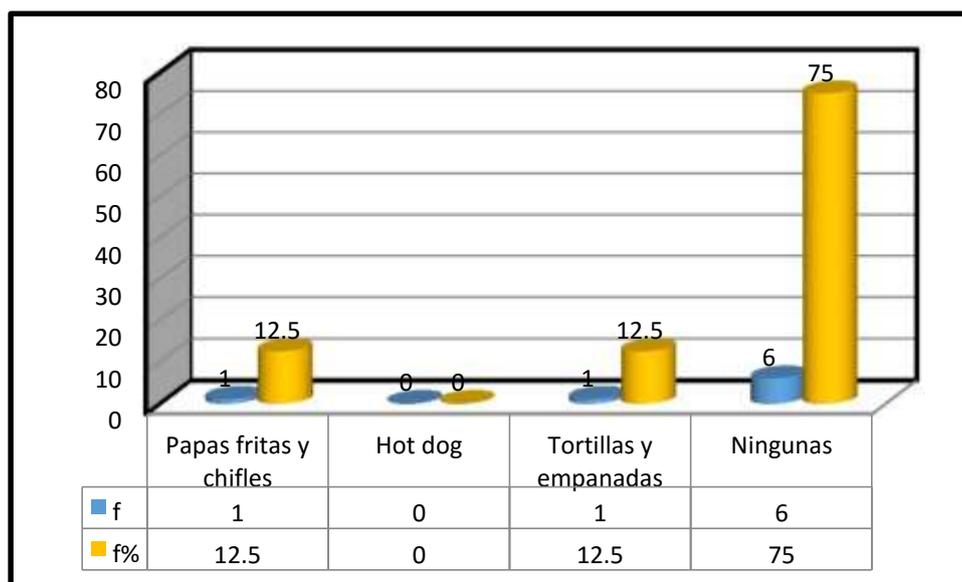
¿Cuál de estos alimentos chatarras consumes con frecuencia?

Alternativas.	f.	f%
A. Papas fritas y chifles	1	12,50
B. Hot dog	0	0.00
C. Tortillas y Empanadas.	1	12,50
D. Ningunas	6	75.00
Total	8	100,00

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 09

¿Cuál de estos alimentos chatarras consumes con frecuencia?



Fuente: tabla N° 09

Interpretación

Observando la tabla y gráfico N° 09 referente al consumo de comidas chatarras; de 8 encuestados, 1 que representa al 12.5% señala que consume papas fritas y chifles, 1 que viene a ser el 12.5% indica que consume tortillas y empanadas y 6 que viene a ser el 75% con consume comida chatarra.

TABLA N° 10

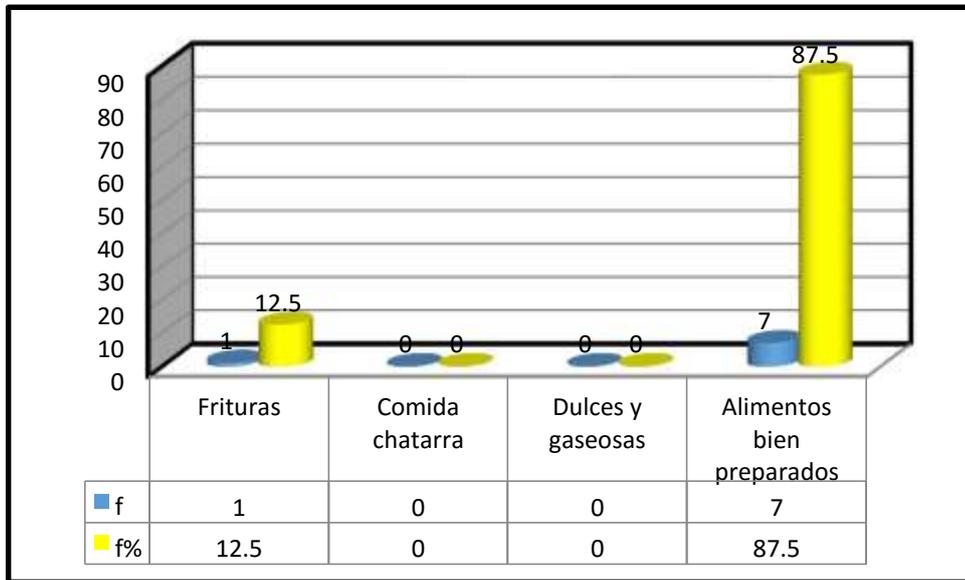
¿Sabes cuáles los alimentos son los apropiados que debes consumir para evitar enfermedades?

Alternativas.	f.	f%
Frituras	1	12,50
Comida chatarra	0	0,00
Dulces y gaseosas	0	0,00
Alimentos bien preparados	7	87,50
Total	8	100,00

Fuente: encuesta

GRÁFICO N° 10

¿Sabes cuáles los alimentos son los apropiados que debes consumir para evitar enfermedades?



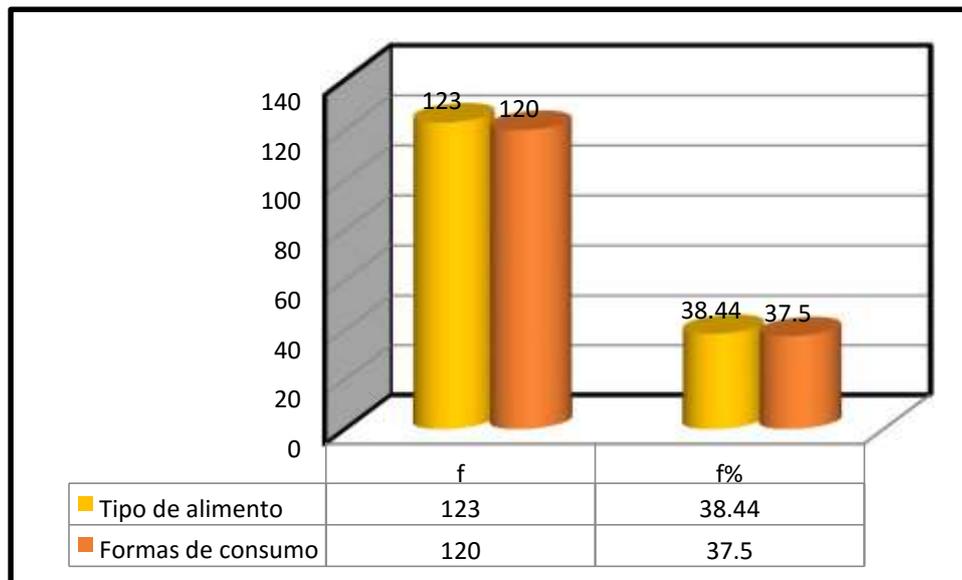
Fuente: tabla N° 10

Observando la tabla y gráfico N° 10 referente al consumo de comidas adecuadas para evitar enfermedades; de 8 encuestados, 1 que representa al 12.5% señala que debe consumir frituras y 7 que viene el 87,5% indica que debe consumir alimentos bien preparados.

Tabla N° 11: Tabla resumen que contiene los puntajes generales obtenidos por los niños, referente a los hábitos alimenticios por dimensiones.

ALUMINOS	DIMENSIONES				TOTAL	
	Tipo de alimentos		Formas de consumo		f	f%
	00-20		00-20			
	f	f%	f	f%		
1	14	35	15	37.5	29	72.5
2	17	42.5	13	32.5	30	75
3	14	35	16	40	30	75
4	14	35	15	37.5	29	72.5
5	14	35	15	37.5	29	72.5
6	15	37.5	14	35	29	72.5
7	18	45	19	47.5	37	92.5
8	17	42.5	13	32.5	30	75
TOTAL	123	307.5	120	300	243	607.5
PROMEDIO	15.38	38.44	15.00	37.50	30.38	75.94

Gráfico N° 11: Tabla resumen que contiene los puntajes generales obtenidos por los niños, referente a los hábitos alimenticios por dimensiones.



Fuente: tabla N° 11

Interpretación

La tabla y gráfico N° 11 presenta los puntajes totales, así como los promedios por dimensiones donde notamos que en la dimensión tipo de alimentos, los niños obtienen un puntaje de 123 y el promedio es de 15,38 mientras que en la dimensión formas de consumo, los niños obtienen un puntaje de 120 y un promedio es de 15; de lo que se puede deducir que el grupo de niños comprendidos en la muestra de estudio presentan aceptables hábitos alimenticios, evidenciado por una dieta saludable en su alimentación.

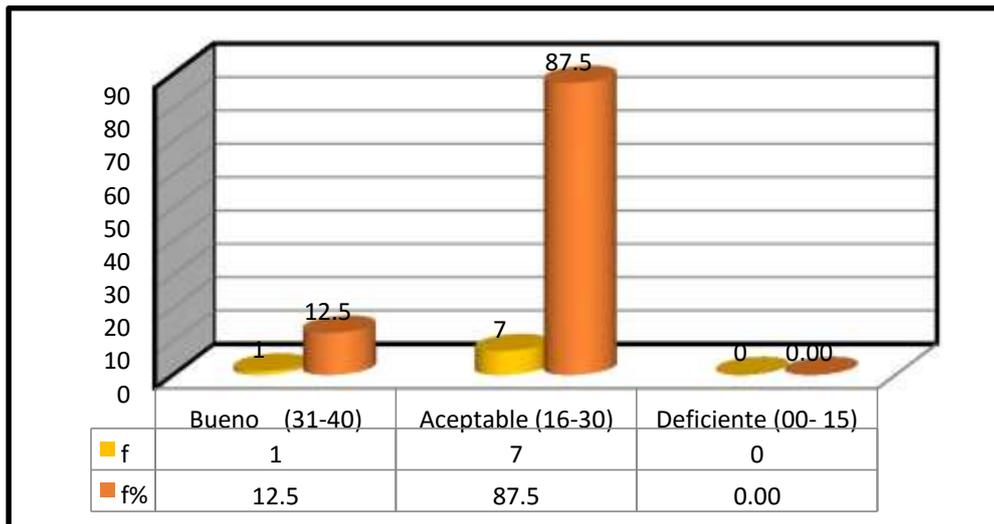
TABLA N° 12

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0787 DE LA BOCA DE SHAMBUYACU.

ESCALA DE MEDICIÓN		Frecuencias	
		f	%
Bueno	(31 – 40)	01	12,50
Aceptable	(16 -30)	07	87,50
Deficiente	(00-15)	00	0,00
TOTAL		20	100,00

GRÁFICO N° 12
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTICIOS QUE PRESENTAN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 0787 DE LA BOCA DE SHAMBUYACU.

Fuente: tabla N° 12



Fuente: tabla N° 12

Interpretación

Según los datos de la tabla y gráfico N° 12 notamos que de 8 niños entrevistados de cinco años del nivel inicial, sobre sus hábitos alimenticios que poseen; 1 niño

que hace el 12.5% presenta buenos hábitos alimenticios y 7 niños que hace el 87,50% presenta hábitos alimenticios en un nivel aceptable.

DECISIÓN

Según los resultados obtenidos podemos notar que tanto los puntajes como los promedios; así como la escala determinada para este caso, demuestran que los niños poseen hábitos alimenticios adecuados, esto quiere decir que los niños no están expuestos al consumo de comidas chatarras, sino que más a comidas saludables sobre todo consumen lo que producen en la chacra lo que es muy favorable en su crecimiento, su salud y nivel nutricional de estos niños (as), en consecuencia estos resultados no permite aceptar la hipótesis de trabajo.

3.2.- DISCUSIÓN

El principal objetivo del presente estudio fue identificar los hábitos alimenticios que poseen tanto los niños de tercer grado de primaria. Para ello, se aplicó un cuestionario con el fin de verificar en qué nivel se encontraban los niños. Los resultados fueron analizados y sistematizados a través de la estadística descriptiva.

Los resultados a los que se arribó nos permite confirmar que los niños comprendidos en la muestra de estudio, presentan hábitos alimenticios saludables, siendo muy mínimo el consumo de comida chatarra, siendo uno de los factores el estar ubicados en zona rural, donde no están expuestos a venta de golosinas, gaseosas, cosas enlatadas, sino, más bien consumen lo que sus padres cultivan en sus chacras productos por lo general orgánicos y muy buenos para la salud de los niños.

Estos resultados son respaldados con la investigación realizada por **Francisco Jesús Martín Recio (2010)**, quien en su investigación: “**Estudio sobre hábitos alimenticios en la ESO desde la Educación Física (España)**”, encontró que el estudiante come poca comida “basura” (pizza, hamburguesas, etc..) y precocinados. Esto puede ser debido al entorno rural donde se encuentra el centro, donde no encontramos McDonalds y pizzerías, pero por otra parte este alumnado no mira ni conoce los mecanismos nutricionales de los alimentos (55,7%).

A esto se suma lo realizado por Rojas, D. (2012), en su investigación: **Percepción de alimentos saludables, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del colegio Cedit ciudad Bolívar, Bogotá**, quien en su resultados señala que los niños presentan un bajo consumo diario de lácteos(17%), frutas y verduras (10,8%, 9,6%), siendo el grupo de las verduras el de menor ingesta, resaltado como (brócoli, espinaca, acelga).

Resultados similares fueron encontrados en escolares de la India en el estudio realizado por Swaminathan (2009), quien observó un bajo consumo de leguminosas semanalmente y la carencia en la dieta familiar el consumo de alimentos fuentes de fibra (dado entre otro porque el 92% no consume productos integrales, frutas y verduras como fuentes de fibra en un 40%); las carnes presentan un consumo irregular(33% las consumen entre 2-5 veces por semana, con mayor predominio de la ingesta de pollo y menor en menudencias, en cuanto a las comidas rápidas y snack, el mayor porcentaje de consumo fue entre 1-3 veces/mes(47%).

Por otra parte señala que el consumo de las bebidas azucaradas, es en un 22,9% equivalente a 2-5 veces por semana, presentan un consumo parejo al reportado en niños de 9-13 en la (ENSIN,2010: 21,6%) no obstante el consumo semanal de gaseosa no es habitual en esta población y se tiene mayor preferencia a las bebidas naturales.

A esto se suma lo encontrado por Arsenault,(2008) y Bailyn (2007), quienes en sus resultados encontraron un consumo significativo de gaseosas. Cabe resaltar que en la ENSIN 2010 es referencia que el porcentaje de consumo de alimentos como bebidas azucaradas, comidas rápidas y alimentos paquetes, incrementa a medida que aumenta el nivel del SISBEN.

4. CONCLUSIONES

- Podemos decir que los hábitos alimenticios que presentan los niños y niñas del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu, puede catalogarse como aceptable, puesto que consumen escasa comida chatarra, esto puede ser debido al entorno rural donde se encuentra la institución educativa, donde los niños no están expuestos a venta de golosinas, chisitos, entre otros productos embolsados o las gaseosas que son dañinas para la salud.
- El tipo de alimentos que más consumen los niños y niñas del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu, son los que se producen en su comunidad, tales como plátano, frejol, arroz, entre otros.
- Las formas de consumo de los alimentos que tienen los niños y niñas del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu, es más en su forma cocinada, antes que las frituras, o condimentadas, lo cual es saludable para su alimentación.

5. SUGERENCIAS

- A la Directora de la institución educativa realizar un plan de sensibilización dirigido a padres de familia, para fortalecer la promoción y fomento de hábitos alimenticios que conlleve a tener formas de vida saludables en los niños, niñas y adolescentes.
- A los docentes de la institución educativa, orientar de manera permanente, sobre los hábitos de vida saludables, basados en hábitos alimenticios adecuados, incidiendo en el consumo de aquellos alimentos que se producen en la comunidad por ser los más saludables y evitar el consumo de productos enlatados o embolsados debido a que ya tienen conservantes que son nocivos para la salud.
- A los padres de familia, inculcar en sus hijos, hábitos alimenticios saludables, promoviendo el consumo de aquellos productos provenientes de sus chacras, por ser orgánicos y muy beneficiosos para la salud, en contra de aquellos productos considerados chatarras que por lo general gusta a los niños.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. CEPAL/PMA, 2005 y 2004, Hambre y desnutrición en los países miembros de la Asociación de Estados del Caribe (AEC)" y Hambre y desigualdad en los países andinos. La desnutrición y la vulnerabilidad alimentaria en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú. Serie Políticas sociales de la CEPAL, Nº 111y 112, LC/L.2374-P y LC/L.2400-P.
2. Contreras, J. (1995). Alimentación y cultura, necesidades, gustos y costumbres. 1ra Ed. Barcelona: Publicaciones Universitarias de Barcelona.
3. Dense Pini Rosales de F. (2001). Hábitos alimenticios Adecuados, III edición.
4. Ediciones Santillana (2005). Malnutrición en estudiantes.
5. Fondo de Población de las Naciones Unidas (2003). Alimentos para el Futuro en la niñez.
6. Fundación el Comercio (2001). Secretos de los buenos hábitos alimenticios, Eitorial Serie Ruise.
7. P. Domain - Artículos relacionados - Las 4 versiones. El tema Desnutrición.
8. Tabla Latina (2005). Recomendaciones.

Electrónicas:

Los malos hábitos de alimentación: Copyright © 2001-2011 Dr. Tango, Inc. Todos los derechos reservados. Consultado el día 15 de octubre del 2010.
<http://www.midieta.com/article.aspx?id=7912>

Monografía: Bulimia y Anorexia: Álvarez Gago, Geraldine, Meni Battaglia, María Luciana consultada el 27 de noviembre del 2010

<http://www.monografias.com/trabajos/buliano/buliano.shtml>

www.trastornosalimentariosayudamutua.com.mx

<http://www.elpoderdelconsumidor.org/>

<http://www.jornada.unam.mx>

<http://diarioportal.com/2008/10/22/pretenden-prohibir>

<http://mexico.cnn.com/nacional/>

<http://www.jornadaveracruz.com>

<http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/492617>

<http://es.wikipedia.org/>

<http://www.youngwomenshealth.org/> http://kidshealth.org/kid/en_espanol/

ANEXOS

ANEXO 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO	FORMULACION DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	DISEÑO	INSTRUMENTOS
<p>“Los hábitos alimenticios en los alumnos del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas-2013”.</p>	<p>GENERAL:</p> <p>“¿Qué hábitos alimenticios presentan los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, Provincia de Lamas, Región San Martín 2013?”</p>	<p>GENERAL:</p> <p>Identificar los hábitos alimenticios que presentan los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013</p>	<p>GENERAL</p> <p>Los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 de la comunidad de Boca de Shambuyacu, distrito y provincia de Lamas, presentan adecuados hábitos alimenticios aceptables.</p>	<p>Variable de estudio</p> <p>Hábitos alimenticios</p>	<p>El diseño empleado para esta investigación es el Descriptivo – simple</p> <p>M₁.....O₁</p> <p>M₁ = Muestra O₁ = Observación</p>	<p>•Cuestionario</p>
	<p>ESPECÍFICOS:</p> <p>- ¿Qué tipo de alimentos consumen los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013?</p> <p>- ¿Qué formas de consumo de los alimentos tienen los estudiantes del tercer grado de educación</p>	<p>ESPECÍFICOS:</p> <p>Identificar los tipos de alimentos que consumen los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013</p> <p>Identificar las formas de consumo de los alimentos que tienen los</p>	<p>ESPECÍFICAS:</p> <p>H₁: El tipo de alimentos que consumen los estudiantes de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu es aceptable.</p> <p>H₂: Las formas de consumo de los alimentos que tienen los estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu, es aceptable.</p>			

	primaria de la Institución Educativa Bilingüe 0787 – Boca de Shambuyacu distrito Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín - 2013?	estudiantes del tercer grado de primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – Boca de Shambuyacu distrito de Lamas, provincia de Lamas y Región San Martín – 2013				
--	--	---	--	--	--	--

ANEXO 02

INSTRUMENTO

Cuestionario dirigido a los niños de tercer grado de primaria

1.- ¿Qué clase de alimentos crees son los más apropiados para tu salud?

- a) Verduras y legumbres
- b) Solamente frutas
- c) Carnes y frituras
- d) Arroz, inguiri y frejoles

2.- ¿Qué alimentos consumes en la escuela?

- a) Dulces
- b) Comida preparada.
- c) Comida chatarra
- d) Líquidos

3.- ¿Para qué sirve tu alimentación diaria?

- a) Para vivir
- b) Para llenarse la panza.
- c) Obtener fuerzas y crecer.
- d) No sabe.

4.- ¿De los siguientes alimentos cuáles consumes más?

- a) Carnes.
- b) Vegetales.
- c) Frutas
- d) Arroz

5.- ¿Qué es lo que más consumes respecto a bebidas?

- a) Colas
- b) Jugos Naturales.
- c) Refrescos.
- d) Agua

6.-¿Cuáles son los alimentos que consumes en mayor cantidad?

- a) Arroz, frejol, yuca, pan
- b) Carnes (pollo, res, cerdo, pescado)
- c) Frutas (naranjas, manzanas, uvas)
- d) Leche (yogurt, queso)

7.- ¿Cómo prefieres consumir tus alimentos?

76i

- a) Fritos
- b) Cocinados
- c) Asados
- d) Al vapor

8.- ¿Cuál de estos alimentos crees que tienen menos química para el cuerpo?

- a) Arroz con frejol
- b) Sopas
- c) Carnes
- d) Ensaladas

9.-¿Cuál de estos alimentos chatarras consumes con frecuencia?

- a) Papas fritas y chifles
- b) Hot dog
- c) Tortillas y Empanadas.
- d) Ninguna

10.- ¿Sabes cuál los alimentos son los apropiados que debes consumir para evitar enfermedades?

- a) Frituras
- b) Comida chatarra
- c) Dulces y gaseosas
- d) Alimentos bien preparados

77ii





UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, **Wildoro Pinchi Daza**, revisor de la tesis de la estudiante **RENGIFO PEREZ JACQUELINE**, titulada **Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 – comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín -2013**, constato que la misma tiene un índice de similitud de 21% verificable en el reporte de originalidad del programa *Turnitin*.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el trabajo cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Tarapoto 26 de diciembre de 2016




.....
Mg. Wildoro Pinchi Daza

UNIVERSIDAD DEL CAJAMARCA
FACULTAD DE EDUCACIÓN E IDIOMAS
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN UNIVERSITARIA Y
TITULACIÓN

Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 - comunidad Boca de Shambuyacu del Distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín -2013

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

AUTORA:
Jacqueline Rengifo Perez

ASESOR:
Mg. Wildoro Puchi Daza

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:
Atención integral del infante, niño y adolescente

TARAPOTO, PERÚ
2013



Resumen de coincidencias

21 %

- 1 [cdigital.uv.mx](#)
Fuente de Internet
- 2 Fuente de internet
- 3 [repositorio.uns.edu.pe](#)
Fuente de Internet
- 4 [www.javeriana.edu.co](#)
Fuente de internet
- 5 Entregado a Universida...
Trabajo del estudiante
- 6 [repositorio.uancv.edu.pe](#)
Fuente de Internet
- 7 [alicia.concytec.gob.pe](#)
Fuente de Internet



**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE
TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL
UCV**

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 09
Fecha : 23-03-2018
Página : 1 de 1

Yo, **RENGIFO PEREZ JACQUELINE**, identificado con DNI N° **42776136**, egresado de la Escuela Profesional de **EDUCACIÓN PRIMARIA** de la Universidad César Vallejo, autorizo (**X**) , No autorizo () la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado

"LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BILINGÜE N° 0787 - COMUNIDAD BOCA DE SHAMBUYACU DEL DISTRITO DE LAMAS, PROVINCIA DE LAMAS, REGIÓN SAN MARTIN -2013", en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



FIRMA

DNI: 42776136.....

FECHA: 08 de Septiembre del 2018

Elaboró	Dirección de investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

Complementación Académica Magisterial

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

Rengifo Perez Jacqueline

INFORME TITULADO:

Los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado

de educación primaria de la Institución Educativa Bilingüe N° 0787 - Comunidad Boca de Shambuyacu del distrito de Lamas, provincia de Lamas, región San Martín - 2013

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

Licenciada en Educación Primaria

SUSTENTADO EN FECHA: 30 de diciembre de 2016

NOTA O MENCIÓN: 16 (dieciséis)



[Signature]
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN