



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa- 2016.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

**DOCTORA EN EDUCACIÓN**

**AUTORA:**

Mg. Cabrera Medina, Julissa Raquel

**ASESOR:**

Dr. Gutiérrez Ulloa, Cristian Raymound.

**SECCIÓN**

Educación e idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Innovaciones pedagógicas

**PERÚ – 2016**



---

Dra. CARRASCO BENDEZÚ, ANA MARIA

Presidenta



---

Dr. MACEDO CADILLO, WILEREDO

Secretario



---

Dr. GUTIERREZ ULLOA, CRISTIAN RAYMOUND

Vocal

## Dedicatoria

A Dios, por guiar mi camino y todo lo que me propongo.

A Miguel Ángel Cabrera Chavez, mi padre por sus sabias enseñanzas.

A Enzo Miguel, Margarita Sughey, por su comprensión, amor que me brinda en todo lo que me propongo.

*Julissa Raquel*

## **AGRADECIMIENTO**

Un agradecimiento especial al Doctor César Acuña Peralta por medio de él a la universidad César Vallejo, porque gracias a su capacidad empresarial ha logrado que en nuestra Región Ica, los profesores y profesoras de los distintos niveles y modalidades logremos forjarnos un futuro diferente y prometedor.

A los maestros de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, por sus amplios conocimientos y dedicación en la formación continua de docentes en servicio y por su contribución a la mejora de la calidad educativa de nuestro país.

Al asesor de la presente investigación Dr. Gutiérrez Ulloa, Cristian Raimound; por su capacidad profesional, sus orientaciones pertinentes y oportunas; por su preocupación en garantizar la calidad de las investigaciones en la escuela de Posgrado de la Universidad “César Vallejo”.

Al director de la I.E N<sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, por permitirme aplicar los instrumentos de recolección de datos y el programa.

A los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N<sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, por su colaboración en el llenado del cuestionario y su participación en las sesiones de aprendizaje aplicados para mejorar los hábitos de vida saludable.

***La autora***

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Cabrera Medina, Julissa Raquel, estudiante del Programa de Doctorado en Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N° 21522156; con la tesis "Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa- 2016."

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
- 3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de dicha acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Lugar y fecha: Ica, setiembre de 2016

Nombres y apellidos: Mg. Cabrera Medina, Julissa Raquel



## PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

Presento ante ustedes la tesis titulada: “Programa de educación nutricional para mejorar los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de una institución educativa primaria, Palpa- 2016, con la finalidad de Determinar como la influencia del programa de educación nutricional mejorara los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E Nª 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016, en cumplimiento con el Reglamento de Grados y Títulos para optar el grado de Doctor en Educación.

Esperando cumplir con los requisitos técnicos y científicos establecidos por la escuela, espero que la investigación se ajuste a las exigencias establecidas por la universidad y merezca su aprobación.

Autora.

# ÍNDICE

	Pág.
<b>CARÁTULA</b>	
<b>PÁGINAS PRELIMINARES</b>	
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
<b>RESUMEN</b>	xi
<b>ABSTRACT</b>	xii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	13
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	14
1.3. Teorías relacionadas al tema	17
1.4. Formulación del problema	26
1.5. Justificación del estudio	27
1.6. Hipótesis	28
1.7. Objetivos	29
<b>II. METODO</b>	30
2.1 Diseño de investigación	30
2.2 Variables, Operacionalización	31
2.3 Población, muestra	34
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	35
2.5 Métodos de análisis de datos	38
2.6 Aspectos éticos	39
<b>III. RESULTADOS</b>	40
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	56
<b>V. CONCLUSIONES</b>	59
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	61

<b>VII. PROPUESTA</b>	62
<b>VIII. REFERENCIAS</b>	63
<b>ANEXOS</b>	65
ANEXO 1: Instrumentos	66
ANEXO 2: Matriz de consistencia	78
ANEXO 3: Constancias	80
ANEXO 4: Registro de datos	83
ANEXO 4.1: Registro de datos pre	83
ANEXO 4.2: Registro de datos post	85
ANEXO 5: Experiencia pedagógica: Programa	87
ANEXO 6: Evidencias fotográficas	138



## ÍNDICE DE TABLAS

		Pág.
Tabla 1	Hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	40
Tabla 2	Buenos hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	42
Tabla 3	Práctica de actividad física y ejercicio físico de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	44
Tabla 4	Factores de protección frente a las adicciones, alcohol, y drogas de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	46
Tabla 5	Comparativo por dimensiones del grupo experimental.	48
Tabla 6	Parámetros estadísticos de los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de la aplicación del programa de educación nutricional.	50
Tabla 7	Parámetros estadísticos por dimensiones de los hábitos de vida saludable en estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de la aplicación del programa de educación nutricional.	50
Tabla 8	Prueba de Kolmogorov-Smirnov - Grupos de estudio	51

## INDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	40
Figura 2 Buenos hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	42
Figura 3 Práctica de actividad física y ejercicio físico de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	44
Figura 4 Factores de protección frente a las adicciones, alcohol, y drogas de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N <sup>a</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016; antes y después de aplicar el programa de educación nutricional.	46
Figura 5 Comparativo por dimensiones del grupo experimental.	48

## RESUMEN

La investigación tuvo como propósito determinar en qué medida del programa de educación nutricional mejora los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado de educación primaria de la I.E N<sup>o</sup> 22424 “Rio Grande” – Palpa, Ica-2016.

El trabajo de investigación metodológicamente sigue el paradigma cuantitativo del diseño pre experimental, cuya muestra fue de 27 estudiantes seleccionados a partir del muestreo censal y como instrumento de medición previo y posterior se utilizó un cuestionario sobre hábitos de vida saludable la cual fue sometida a un criterio de validación de expertos, de confiabilidad haciendo uso de la prueba paramétrica Alpha de cronbach para determinar su confiabilidad.

Como resultado de investigación da cuenta que la aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos de vida saludable de los estudiantes del tercer grado, tal como lo evidencian los resultados obtenidos en donde el grupo experimental obtuvo un incremento del 26%. El valor de los Rangos de Wilcoxon es  $Z = - 4,542$  y el significado (bilateral) obtenido es 0,000, valor que es inferior a la región crítica  $\alpha = 0,05$ , entonces se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y se acepta la alterna; con un nivel de significancia del 5% y un nivel de confianza del 95%.

**Palabras Clave:** Programa de educación nutricional y hábitos de vida saludable.

## ABSTRACT

The investigation was to determine to what extent the nutrition education program improves healthy lifestyles of students in the third grade of primary education 22424 N<sup>a</sup> I.E "Rio Grande" - Palpa, Ica-2016.

The research methodologically follows the quantitative paradigm of pre experimental design, whose sample was 27 students selected from census sampling and as a tool for prior and subsequent measurement a questionnaire about healthy lifestyle which was subjected to a criterion was used expert validation, reliability using the Cronbach Alpha parametric test to determine their reliability.

As a result of research realizes that the implementation of nutrition education program significantly improves healthy lifestyles of students in the third grade, as evidenced by the results obtained where the experimental group had an increase of 26%. The value of the Wilcoxon Rank is  $Z = - 4.542$  and meaning (bilateral) obtained is 0,000, a value that is less than  $\alpha = 0.05$  critical region, then the decision to reject the null hypothesis is taken and accepts the AC; with a significance level of 5% and a confidence level of 95%.

**Keywords:** Program nutrition education and healthy lifestyles.