



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE COMPLEMENTACIÓN ACADÉMICA**

**Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria en la
Institución Educativa N° 0095, Bello Horizonte, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Educación Secundaria: Agropecuaria**

AUTOR:

Br. Saavedra Morales, Israel (ORCID: 0000-0002-2051-0310)

ASESORA:

Dra. Contreras Julián, Rosa Mabel (ORCID: 000-3332_0196-1351)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención integral del infante, niño y adolescente

TARAPOTO – PERÚ

2020

Dedicatoria

A mis queridos hijos por ser mi motivación para seguir superándome en lo personal y profesional.

A mis padres con gratitud eterna y a todas aquellas personas que de una y otra manera contribuyeron en mi formación profesional.

Israel

Agradecimiento

Agradecer infinitamente en primer lugar a Dios por ser la luz que ilumina mi camino en todos los momentos de mi vida, en segundo lugar, a todos los docentes que compartieron sus enseñanzas y brindaron una formación íntegra para desarrollarnos con ética y justicia en el campo educativo y social; de igual manera a mis alumnos que son la razón de ser maestro, finalmente, con gratitud eterna a mis padres y a todas las personas que de una y otra manera contribuyeron en mi formación profesional.

Página del Jurado

Declaratoria de autenticidad

Índice

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Página del jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice.....	vi
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO.....	15
2.1. Diseño de investigación	15
2.2. Variable y operacionalización	16
2.3. Población, muestra y muestreo.....	16
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	17
2.5. Procedimientos	18
2.6. Métodos de análisis de datos	18
2.7. Aspectos éticos	18
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN.....	23
V. CONCLUSIONES.....	26
VI. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	27
Anexos.....	31
Matriz de consistencia.....	32
Instrumento de recolección de datos.....	33
Constancia de autorización donde se ejecutó la investigación.....	37
Autorización de publicación de tesis al repositorio	¡Error! Marcador no definido.
Acta de aprobación de originalidad	¡Error! Marcador no definido.
Informe de originalidad.....	¡Error! Marcador no definido.
Autorización final del trabajo de investigación.....	¡Error! Marcador no definido.

Índice de tablas

Tabla 1. Validación por el juicio de expertos.....	17
Tabla 2. Frecuencia de consumo de comida balanceada de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	19
Tabla 3. Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	20
Tabla 4. Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	21

Índice de figuras

Figura 1. Frecuencia de consumo de comida balanceada de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	19
Figura 2. Frecuencia de consumo de comida chatarra de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019	20
Figura 3. Hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019.....	21

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo objetivo general determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019. Se utilizó el diseño descriptivo simple, porque se buscó y recogió información relacionada con el objeto de estudio, no presentándose la administración o control de un tratamiento, es decir estuvo constituido por una variable y una población. La muestra estuvo conformada por 23 estudiantes del segundo grado del nivel secundaria; para ello se tomó el muestreo censal. La técnica de recolección de información fue la encuesta, mediante un cuestionario; la cual fue validado por el juicio de expertos y fueron procesados por medios electrónicos, clasificados y sistematizados de acuerdo a las unidades de análisis correspondientes, respecto a sus variables, a través de Microsoft Excel y el programa estadístico SPSS. Los resultados en cuanto la variable hábitos alimenticios, arrojaron que el 52% de los estudiantes tiene “Buena” alimentación y los alimentos que prefieren son los “dulces” y las “Frituras” respectivamente. Con respecto, a los tipos de alimentos que consumen los estudiantes; el 46% respondieron que su alimentación es balanceada y un porcentaje similar respondió que su alimentación es “chatarra”. Se llegó a la conclusión, de que los hábitos alimenticios de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la IE N° 0095 de Bello Horizonte, 2019; según los resultados obtenidos, es buena, lo que indica que la comida que reciben a diario en el hogar agrada a los alumnos; sin embargo, en el recreo los estudiantes prefieren los dulces y en segundo lugar las frituras. También demostraron que desconocen sobre el valor nutricional de los alimentos que consumen.

Palabras claves: hábitos alimenticios, comida balanceada, comida chatarra

ABSTRACT

This research was general objective to determine the eating habits of students in the second grade secondary EI No. 0095 of Bello Horizonte, 2019. The simple descriptive design was used because it was sought and collected information related to the object study, appearing not the management or control of a treatment, ie consisted of a variable and a population. The sample consisted of 23 second graders of secondary level; for that sampling the census was taken. The data collection technique was the survey by questionnaire; which it was validated by expert judgment and were processed electronically, classified and systematized according to the units corresponding analysis regarding their variables, through Microsoft Excel and SPSS statistical program. The results concerning the variable eating habits, showed that 52% of students have “good” food and prefer foods that are “sweet” and “fritters” respectively. With regard to the types of food consumed by students; 46% responded that their diet is balanced and a similar percentage said that their food is “junk”. It was concluded that the eating habits of students of second grade secondary EI No. 0095 of Bello Horizonte, 2019; according to the results, it is good, indicating that the food they receive daily home like students; however, at recess students they prefer sweet and second fritters. They also showed that know about the nutritional value of the foods they eat.

Keywords: eating habits, balanced food, junk food