



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIA HUMANAS Y EDUCACIÓN**  
**CARRERA DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN**  
**EDUCACIÓN BÁSICA**

**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

**“HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE  
VIDA”**

Proyecto de Investigación presentado previo a la obtención del Título de Licenciado en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

**Autor:**

QUERIDO MORENO Luis Fabián

**Tutor:**

BRAVO ZAMBONINO José María. MSc

Latacunga - Ecuador

Julio 2017



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

---

### DECLARACIÓN DE AUTORÍA

“Yo, **Querido Moreno Luis Fabián** declaro ser autor (o) del presente proyecto de investigación: “**Hábitos Alimenticios para mejorar su calidad de vida**”, siendo MSc. Bravo Zambonino José María tutor (o) del presente trabajo; y eximo expresamente a la Universidad Técnica de Cotopaxi y a sus representantes legales de posibles reclamos o acciones legales.

Además certifico que las ideas, conceptos, procedimientos y resultados vertidos en el presente trabajo investigativo, son de mi exclusiva responsabilidad.

.....  
Luis Fabián Querido Moreno

C.I. 050328168-5



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

---

### AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

En calidad de Tutor del Trabajo de Investigación sobre el título: “Querido Moreno Luis Fabián”, de la carrera Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Proyecto que el Honorable Consejo Académico de la Facultad de Ciencia Humana y Educación de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, julio del 2017

.....

Bravo Zambonino José María. MSc.

TUTOR.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y**  
**EDUCACIÓN**  
**Latacunga – Ecuador**

---

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN**

En calidad de Tribunal de Lectores, aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la **Facultad de Ciencias Humanas y Educación** ; por cuanto, el postulante: **Querido Moreno Luis Fabián** con el título de Proyecto de Investigación: **“Hábitos Alimenticios para mejorar su calidad de vida”** ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Sustentación de Proyecto.

Por lo antes expuesto, se autoriza realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, julio del 2017

Para constancia firman:

.....  
Dr. Luis Gonzalo López Rodríguez

CC: 1801701945

LECTOR 1

.....  
MSc. Carlos Alfonso Peralvo López

CC: 050144950-8

LECTOR 2

.....  
Dr. Olga Lorena Gonzáles Ortiz

CC: 100237727-1

LECTOR 3

## **AGRADECIMIENTO**

En el presente trabajo de grado quiero darle gracias a Dios por bendecirme para llegar hasta donde he llegado a mis padres a mis familiares y amigos, en especial aquellas personas que nunca dejaron de creer en mí, por hacer realidad este sueño tan anhelado.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI por darme la oportunidad de estudiar y ser un profesional. A mis docentes por su esfuerzo y dedicación, quienes con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

*Luis Querido*

## **DEDICATORIA**

Dedico el presente proyecto a mis padres y familiares pilares fundamentales en mi vida. Quienes con sus sabios consejos y su apoyo moral y económico me han ayudado para poder continuar con mis estudios y alcanzar la meta.

A Dios y a mi novia por que ha estado con migo en cada paso que doy, cuidándome y dándome fortaleza para continuar.

*Luis Querido*



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**TITULO: "HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA"**

**Autor: Querido Moreno Luis Fabián**

### RESUMEN

El proyecto está orientado a determinar el grado de influencia que tiene los hábitos alimenticios en la calidad de vida de los niños y niñas de los quintos y sextos años de Educación General Básica de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuví, además se hizo un análisis exhaustivo sobre las ventajas y las desventajas de nutrición y hábitos de alimentación. Se ha demostrado que existe desconocimiento mayor en los estudiantes sobre los hábitos alimenticios lo cual ocasiona una desmotivación al realizar sus tareas escolares, insuficiente rendimiento académico, mal comportamiento, por la inadecuada alimentación que los niños y niñas reciben en su diario vivir. Para conocer más a fondo esta problemática se recurrió a un sustento teórico técnico, conjuntamente a una revisión profunda y minuciosa de fuentes bibliográficas así como también a la aplicación de una encuesta a docentes y estudiantes los mismos que arrojaron información valiosa y de utilidad para el beneficio de la institución educativa, docentes y estudiantes, del mismo modo al tabular los datos se observó que los educandos no conocen sobre la nutrición, es decir que ellos están consiente que deben alimentarse para estar sanos, pero por su desconocimiento no lo lograr hacer, ya que no conocen que tipos de alimento ingerir dentro de la institución educativa, por otra parte los docentes resaltaban que en promover los hábitos alimentación en los estudiantes que les ayudara a mejorar la vida de los educandos, con la investigación realizada se consiguió aportar a la sociedad con un cambio de conciencia en cuanto a la importancia que tienen los hábitos alimenticios en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**Palabras claves:** Alimentos, hábitos, calidad de vida, rendimiento escolar, nutrición, salud.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN

**THEME:** "FOOD HABITS IMPROVING THE LIFE QUALITY"

**Autor:** Querido Moreno Luis Fabián

### ABSTRACT

This research is oriented to determine the influence level that food habits have on the children quality life at fifth and sixth years of Basic General Education at Victoria Vásconez Cuvi Elementary School. The nutrition and eating habits advantages and disadvantages. It has been shown that there is a greater lack of knowledge about eating habits in students, which leads to a lack of motivation when performing school tasks, insufficient academic performance, poor behavior, and inadequate nutrition that children receive in their daily lives. To know more about this problem a theoretical and technical support was used together with a by bibliographic sources review as well as the survey application to teachers and students who provided valuable and useful information for the educational institution, teachers and students benefit, in the same way when tabulating the data was observed that students do not know about nutrition are aware and must feed themselves to be healthy, but because of their ignorance who do not know what types food eat within the educational institution, on the other hand teachers emphasized that in promoting eating habits in students that help them to improve the students lives, with the research was able the contribute to society with a consciousness change regarding eating habits importance in the teaching-learning process.

**Key words:** Food, habits, life quality, school performance, nutrition, health



Universidad  
Técnica de  
Cotopaxi

CENTRO DE IDIOMAS

## AVAL DE TRADUCCIÓN

En calidad de Docente del Idioma Inglés del Centro de Idiomas de la Universidad Técnica de Cotopaxi; en forma legal CERTIFICO que: La traducción del resumen del proyecto al Idioma Inglés presentado por el señor Egresado de la Carrera de Licenciatura en Educación Básica, de la Facultad de Ciencias Humanas y Educación: **QUERIDO MORENO LUIS FABIÁN**, cuyo título versa “**HÁBITOS ALIMENTICIOS PARA MEJORAR SU CALIDAD DE VIDA.**”, lo realizó bajo mi supervisión y cumple con una correcta estructura gramatical del Idioma.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y autorizo al peticionario hacer uso del presente certificado de la manera ética que estimaren conveniente.

Latacunga, Agosto del 2017

Atentamente,

Lic. Lidia Rebeca Yugla Lema.  
**DOCENTE CENTRO DE IDIOMAS**  
C.C. 0502652340



CENTRO  
DE IDIOMAS

[www.utc.edu.ec](http://www.utc.edu.ec)

Av. Simón Rodríguez s/n Barrio El Ejido /San Felipe. Tel: (03) 2252346 - 2252307 - 2252205

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
PORTADA .....	i
DECLARACIÓN DE AUTORÍA .....	ii
AVAL DEL TUTOR DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN .....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE TITULACIÓN.....	iv
AGRADECIMIENTO .....	v
DEDICATORIA .....	vi
RESUMEN .....	vii
ABSTRACT .....	viii
AVAL DE TRADUCCION.....	ix
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	x
ÍNDICE DE TABLAS .....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	xiii
1. INFORMACIÓN GENERAL .....	1
2. DESCRPCIÓN DEL PROYECTO .....	2
3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO .....	3
4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO .....	4
5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN .....	4
6. OBJETIVOS .....	6
6.1. General:.....	6
6.2. Específicos:.....	6
7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÒN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS .....	7
8. FUNDAMENTACION CIENTÍFICO TÉCNICA.....	8
8.1. Hábitos .....	8
8.1.1. Cómo se forman los hábitos .....	9
8.1.2. Hábitos generales.....	10
8.1.3. Tipos de hábitos personales .....	13
8.1.4. Hábitos alimenticios .....	15
8.1.5. Hábitos de alimentación desequilibrados .....	17

8.2.	Alimentación.....	18
8.2.1.	Alimentación sana .....	23
8.2.2.	Desayuno .....	23
8.2.3.	Media mañana.....	24
8.2.4.	Comida o almuerzo.....	25
8.2.5.	Merienda.....	25
8.2.6.	Cena.....	26
8.3.	Nutrición .....	27
8.3.1.	La salud y la nutrición .....	29
8.3.2.	Balance energético.....	29
8.4.	Calidad de vida .....	30
8.4.1.	Factores que intervienen en la calidad de vida .....	31
8.4.2.	Necesidades humanas .....	32
8.4.3.	Mejor calidad de vida con alimentación saludable.....	33
9.	PREGUNTAS CIENTIFICAS O HIPOTESIS .....	34
10.	METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL .....	34
11.	ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS .....	38
11.1.	Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a los estudiantes. ....	48
12.	IMPACTOS.....	58
13.	PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO.....	58
14.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	59
14.1.	Conclusiones .....	59
14.2.	Recomendaciones.....	60
15.	BIBLIOGRAFÍA .....	61
16.	ANEXOS 1 .....	64

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla N° 1:</b> Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados .....	7
<b>Tabla N° 2:</b> Unidad de estudio .....	35
<b>Tabla N° 3:</b> Técnicas aplicadas .....	37
<b>Tabla N° 4:</b> Hábitos alimenticios .....	38
<b>Tabla N° 5:</b> Alimentación adecuada.....	39
<b>Tabla N° 6:</b> Incidencia de los hábitos.....	40
<b>Tabla N° 7:</b> Alimentos del bar.....	41
<b>Tabla N° 8:</b> Alimentos en la institución .....	42
<b>Tabla N° 9:</b> Tipos de alimentos para el consumo.....	43
<b>Tabla N° 10:</b> Motivación a los estudiante .....	44
<b>Tabla N° 11:</b> La actividad física.....	45
<b>Tabla N° 12:</b> Mejora la calidad de vida.....	46
<b>Tabla N° 13:</b> Generación de un proyecto .....	47
<b>Tabla N° 14:</b> Conoce los hábitos .....	48
<b>Tabla N° 15:</b> Conoce que es la nutrición.....	49
<b>Tabla N° 16:</b> Desayuna en su casa .....	50
<b>Tabla N° 17:</b> Alimentación en el día .....	51
<b>Tabla N° 18:</b> Alimentación adecuada.....	52
<b>Tabla N° 19:</b> Proveniencia de la comida .....	53
<b>Tabla N° 20:</b> Tipo de alimentación .....	54
<b>Tabla N° 21:</b> Les enseñan sus padres .....	55
<b>Tabla N° 22:</b> Realiza actividad deportiva.....	56
<b>Tabla N° 23:</b> Correcta alimentación.....	57

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico N° 1:</b> Pirámide de alimentación saludable .....	19
<b>Gráfico N° 2:</b> Hábitos alimenticios .....	38
<b>Gráfico N° 3:</b> Alimentación adecuada.....	39
<b>Gráfico N° 4:</b> Incidencia de los hábitos.....	40
<b>Gráfico N° 5:</b> Alimentos del bar.....	41
<b>Gráfico N° 6:</b> Alimentos en la institución .....	42
<b>Gráfico N° 7:</b> Tipos de alimentos para el consumo.....	43
<b>Gráfico N° 8:</b> Motivación a los estudiante .....	44
<b>Gráfico N° 9:</b> La actividad física.....	45
<b>Gráfico N° 10:</b> Mejora la calidad de vida.....	46
<b>Gráfico N° 11:</b> Generación de un proyecto .....	47
<b>Gráfico N° 12:</b> Conoce los hábitos.....	48
<b>Gráfico N° 13:</b> Conoce que es la nutrición.....	49
<b>Gráfico N° 14:</b> Desayuna en su casa .....	50
<b>Gráfico N° 15:</b> Alimentación en el día.....	51
<b>Gráfico N° 16:</b> Alimentación adecuada.....	52
<b>Gráfico N° 17:</b> Proveniencia de la comida .....	53
<b>Gráfico N° 18:</b> Tipo de alimentación .....	54
<b>Gráfico N° 19:</b> Les enseñan sus padres .....	55
<b>Gráfico N° 20:</b> Realiza actividad deportiva .....	56
<b>Gráfico N° 21:</b> Correcta alimentación.....	57

## **1. INFORMACIÓN GENERAL.**

**Título:** “Hábitos alimenticios para mejorar su calidad de vida”

**Fecha de inicio:** 20 de octubre del 2016.

**Fecha de finalización:** Febrero del 2017.

**Lugar de ejecución:**

La Merced, La Matriz, Latacunga, Cotopaxi, Zona 3 “Unidad Educativa Victoria Vasconez Cuvi, Simón Bolívar, Elvira Ortega”

**Facultad que auspicia**

Facultad de Ciencias Humanas y Educación.

**Carrera que auspicia:**

Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

**Proyecto de investigación vinculado:**

La carrera de Educación Básica de la Universidad Técnica De Cotopaxi.

**Equipo de Trabajo:**

**Tutor:** MSc. José María Bravo Zambonino

**Cedula de ciudadanía:** 050194010-0

**Números telefónicos:** 0987791836

**Correo electrónico institucional:** jose.bravo@utc.edu.ec

**Director de la institución:**

**Nombre:** Gustavo Abdón Villarroel Bastidas.

**Cedula de ciudadanía:** 050138185-9

**Número telefónicos:** 0958854238

**Correo electrónico institucional:** gusvsb@gmail.com

**Profesora de la institución:**

**Nombre:** Prof. Gladys Mercedes Montaluisa Pilatagsi.

**Cedula de ciudadanía:** 050187045-5

**Número telefónicos:** 0992882650

**Correo electrónico institucional:** gladysmi1971@outlook.com

**Docente coordinador del proyecto de carrera:**

**Coordinador del proyecto:** Luis Fabián Querido Moreno.

**Cedula de ciudadanía:** 050328168-5

**Números telefónicos:** 0958841109

**Correo electrónico:** fabyquerido.7@gmail.com – fabyquerido@hotmail.com

**Línea de investigación:**

Educación y comunicación para el desarrollo humano y social.

**Sub líneas de investigación de la Carrera:**

Gestión y Administración Educativa.

## **2. DESCRPCIÓN DEL PROYECTO**

En este siglo XXI los seres humanos están expuestos a diversas enfermedades que a diario se contrae, y están conscientes de los alimentos que ingieren y la consecuencia que les puede contraer a largo plazo.

Los niños en edad temprana adoptan diferentes hábitos alimenticios por lo que genera un alto índice de despreocupación al consumir alimentos en los establecimientos educativos y por ende la falta de interés en aprender.

Por lo que la Unidad Educativa Victoria Vasconez Cuvi destinado a Quinto y Sexto grado propone al estudiante llevar una dieta equilibrada y acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficiente para cubrir las necesidades energéticas y nutritivas.

Por lo que es necesario destacar esta propuesta de hábitos alimenticios con el fin de llegar a cada estudiante de cómo deben alimentarse correctamente, con la información veraz y efectiva de manera que su rendimiento escolar sea exitoso.

### **3. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO**

La alimentación en años anteriores fue un índice muy desesperante que afectó al estudiante en la forma de seleccionar sus alimentos durante la etapa de la escolarización, reitero firmemente que la totalidad de los alimentos proviene de los planteles educativos, la desatinada alimentación genera problemas en el aprendizaje y a su desarrollo mental. Como factor principal se determina que no existen hábitos alimenticios, por lo que arriesgan su salud.

Por esta razón se hace énfasis en los hábitos alimenticios que constituyen un factor determinante en el estado de la salud. Tanto el sobrepeso y la obesidad, como los malos hábitos alimenticios se han convertido en un problema universal causante de incrementos en el índice de morbilidad y mortalidad.

La presente investigación está dirigida para los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vasconez Cuvi destinado a Quinto y Sexto grado que servirá para evitar la incorrecta alimentación de manera que ayude a radicar en los estudiantes y a crear conciencia de esta problemática, de modo que fortalezcan los buenos hábitos alimenticios, no solo en los establecimientos educativos como también en cada uno de sus hogares ya que juega un rol muy importante al momento de alimentarse.

Es importante para los docentes, realizar una campaña con el objetivo de llegar a cada uno de los estudiantes con la información eficaz y eficiente de cómo adquirir un hábito alimenticio correctamente.

Una vez finalizado la campaña podremos observar directamente si el estudiante opta por alimentarse sanamente y decide realizar en sus tiempos libres algún deporte.

Esta investigación mediante la aplicación de encuesta ayudara a conocer el grado de influencia de la incorrecta alimentación y en qué medida consumen los estudiantes de manera que nos permita un análisis para fomentar un buen hábito alimenticio.

#### **4. BENEFICIARIOS DEL PROYECTO**

Los beneficiarios directos del proyecto a investigar serán un total de 6 Maestras y 8 Maestros además también se beneficiaran directamente 382 con la colaboración de los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vasconez Cuvi.

Por otra parte están los beneficiarios Indirectos que serán padres de familia de los estudiantes que necesiten información básica para guiarse en investigaciones posteriores.

**Beneficiarios directos:** 14 docentes (8 hombres y 6 mujeres)

**Beneficiarios indirectos:** 382 estudiantes (hombres y mujeres)

#### **5. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

Los hábitos alimenticios son una serie de conductas y actitudes que tiene una persona al momento de alimentarse, los cuales deberían tener los requerimientos mínimos de nutrientes que aporten al cuerpo la energía suficiente para el desarrollo de las actividades diarias.

Se creó muy conveniente para el investigador hablar de esta temática muy importante ya que en el Ecuador se ha observado en el entorno social y cultural un índice muy alto de obesidad que hoy en día ha afectado de forma considerable estos hábitos de consumo, teniendo como resultado un conjunto de conductas inadecuadas, los cuales traen como consecuencia una serie de trastornos y enfermedades de tipo metabólico y digestivo que en muchos casos pueden llevar a la muerte.

En Latacunga se ha detectado en la mayoría de la población un desorden al momento de alimentarse esto provoca que la gente este obesa y no tenga actividad física.

En la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi existe un inadecuado hábito de alimentarse correctamente, por lo que afecta a la comunidad educativa lo que conlleva a que los alumnos no demuestren dedicación y concentración al momento de impartir una clase. Es importante tomarse un tiempo para inculcar en los estudiantes la forma correcta de alimentarse en la hora de receso.

Al no obtener una información amplia acerca de este tema provoca un bajo rendimiento académico por lo que los docentes no comparten la enseñanza de los hábitos alimenticios con sus alumnos y esto genera un desconocimiento total no solo en los alumnos sino en toda la comunidad educativa mostrando el buen vivir diario de cada uno de los hogares.

Es por tal motivo la preocupación de esta investigación se ha propuesto que se realice una campaña en contra de la inadecuado hábito de alimentación y que ayudara a ser más consciente de lo que comen.

Al realizar esta investigación me propongo que todos los resultados nos ayuden a radicar los pésimos hábitos de alimentación en nuestro país pero en especial en el cantón Latacunga, en nuestra Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuví.

¿Cómo fortalecer los hábitos de alimentación, mediante una campaña en beneficio de los estudiantes, docentes y padres de familia de la “Unidad Educativa Victoria Vasquez Cuví, Simón Bolívar, Elvira Ortega” en el cantón Latacunga año 2016-2017?

## **6. OBJETIVOS**

### **6.1. General:**

- Diagnosticar los hábitos alimenticios en los estudiantes de la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi del cantón Latacunga para mejorar su calidad de vida.

### **6.2. Específicos:**

- Identificar los contenidos teóricos acerca de los hábitos alimenticios mediante un análisis y síntesis de su contenido.
- Implementar estrategias metodológicas que permita determinar el grado de conocimiento que tienen los docentes y estudiantes sobre los hábitos alimenticios.
- Establecer conclusiones y recomendaciones en bases a los resultados de la investigación que permita mejorar los conocimientos acerca de los hábitos alimenticios.

## 7. ACTIVIDADES Y SISTEMA DE TAREAS EN RELACIÓN A LOS OBJETIVOS PLANTEADOS

**Tabla N° 1:** Actividades y sistema de tareas en relación a los objetivos planteados

<b>OBJETIVO 1</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>RESULTADO DE LA ACTIVIDAD</b>	<b>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (TÉCNICAS E INSTRUMENTOS)</b>
Identificar los contenidos teóricos acerca de los hábitos alimenticios mediante un análisis y síntesis de su contenido.	Búsqueda de información bibliográfica.	Detallar los puntos a investigar.	Temas más sobresalientes de la investigación.
	Selección de información.	Contenido Científico.	Citas bibliográficas.
	Organización de la información.	Lectura del contenido.	Resumen.
	Redacción de los fundamentos teóricos del proyecto.	Obtención del marco teórico.	Fundamentación Científica Técnica del proyecto.
Implementar estrategias metodológicas que permita determinar el grado de conocimiento que tienen los docentes y estudiantes sobre los hábitos alimenticios.	Diseño de la encuesta.	Cuestionario o guía de preguntas.	Estructura de la encuesta.
	Pilotaje.	Detectar posibles errores y corregir.	Revisión por un docente.
	Rediseño de la encuesta.	Reformular las preguntas.	Reestructuración de la encuesta.
	Impresión de la encuesta.	Obtener las encuestas necesarias.	Encuestas impresas.
	Determinación de la población.	Tamaño de la población.	Número de beneficiarios.
	Aplicación de la encuesta.	Información.	Cuestionario.
Establecer conclusiones y recomendaciones en bases a los resultados de la investigación que permita mejorar los conocimientos acerca de los hábitos alimenticios.	Codificar la información.	Tabulación de datos.	A través de Excel hojas de cálculo.
	Efectuar un análisis.	Resultados.	Análisis y discusión del proyecto.
	Establecer conclusiones y recomendaciones.	Resultados relevante del problema.	Elaboración y conclusión del proyecto.
	Redacción del informe final del proyecto.	Conclusión del proyecto.	Informe final.

## 8. FUNDAMENTACION CIENTÍFICO TÉCNICA

### 8.1. Hábitos

A los hábitos en la rama de la psicología se le considera a las acciones y comportamiento que tienen las personas regularmente y van aprendiendo constantemente según su círculo social en donde se desarrolle la persona, según los hábitos adquiridos el individuo elige su estilo de vida y de esto depende el éxito y el fracaso del mismo, por este motivo en la actualidad es de suma importancia optar buenas conductas en las actividades que se realiza diariamente.

De acuerdo con Torres, (2012) Menciona “el hábito es un mecanismo estable que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria” (p. 35).

Los hábitos son las características de comportamiento, actitudes y costumbres que tienen los individuos ante una situación o en las actividades que realiza, la mayoría de estos factores se forman en la casa con la educación de los padres y los que lo rodean puesto que los niños aprenden de los comportamientos que ven y empiezan a imitarlos, todas las personas tienen hábitos y pueden ser buenos o malos y estos determinan el estilo de vida de los individuos.

Para Kell, W. (2012)

El termino hábito de deriva de la palabra latina *habere*, que significa tener, entendiéndose en el sentido de adquirir algo no poseído anteriormente. El hábito es un modo de conducta adquirido, es decir, una relación aprendida, que supone la tendencia a repetir y a reproducir ciertas acciones o actuar en la misma forma general bajo las mismas o similares circunstancias. (p. 171)

Todas las personas tienen un conjunto de hábitos que adquieren a lo largo de su vida de manera inconsciente, varios de estos permiten actuar de buena manera ante diferentes situaciones pero también existen malos hábitos que perjudican la salud y las condiciones de vida de las personas.

### 8.1.1. Cómo se forman los hábitos

Ninguna persona nace con hábitos si no que lo adquieren durante toda su vida, cada persona es diferente y se forma de distinta manera dependiendo del círculo social en donde se desarrolla como puede ser en la casa, el trabajo, la escuela entre otros, el ser humano cuando es niño imita y adopta las costumbres, creencia, valores y esto define las hábitos de cada individuo.

En su publicación Pearce, (2010) dice “Los hábitos forman una parte importante de nuestra vida diaria; levantarse por la mañana, vestirse, comer, irse a dormir, etc. Todos tenemos nuestras propias rutinas que repetimos cada día y que, por lo tanto, se han convertido en hábitos inconscientes” (p. 17)

Los hábitos alimenticios se forman en la casa o en el lugar en donde frecuentemente se alimenta el individuo puesto que son costumbres o actitudes que se aprenden constantemente, es importante conocer los alimentos que aportan con las sustancias necesarias que el organismo necesita para su correcto funcionamiento, adquirir buenos hábitos es mantenerse saludables mediante una correcta alimentación y nutrición evitando enfermedades como la obesidad y problemas cardiacos.

Según Bernal, (2013) Es su publicación define que:

Mucho se ha estudiado sobre las rutinas de alimentación. Inicialmente se establecía una rutina milimétrica que las madres debían cumplir; por otro lado, las madres y en especial las abuelas creyeron por mucho tiempo que la mejor manera de alimentar era proporcionarles cantidades más que calidad; se creía que un niño gordo era sinónimo de niño sano. Este niño “sano” no obstante se convierte en problema cuando llega a la adolescencia, pues lo más seguro es que se vuelva obeso o que tenga muy malos hábitos alimentarios. (p. 57)

Los hábitos pueden ser buenos o malos según el estilo de vida y por las repeticiones constantes de una rutina diaria se adopta características que definen la personalidad formando un hábito, para esto es necesario de tres factores y se le conoce como la regla de las 3R´s y son:

- **Recordatorio:** la acción que inicia un comportamiento
- **Rutina:** ejecución de una acción contantemente

- **Recompensa:** los beneficios que se obtiene luego de realizar una acción.

### 8.1.2. Hábitos generales

Las personas acogen una serie de actitudes o costumbres que pueden ser buenas o malas para su salud y su personalidad, estas actitudes se forman dependiendo del lugar en donde viven y del círculo social que frecuenten constantemente.

Varios de los estudios y artículos de salud realizados en temas referentes a hábitos los clasifican en buenos y malos según la perspectiva personal y social, se basa en el comportamiento y las actitudes de las personas al realizar una actividad.

#### Buenos hábitos

Estos hábitos permiten a los individuos obtener sus objetivos propuestos y mejoran la calidad de vida, son actitudes que permiten satisfacción a los individuos y a la sociedad, entre estos hábitos se encuentran:

- **Hábito de informarse:** es la acción de leer o verificar artículos y la prensa con la finalidad de conocer los acontecimientos sociales, culturales, deportivos e informarse adquiriendo conocimientos útiles para el individuo.
- **Hábito de educarse:** muchas de las ocasiones la labor que realizan los docentes o educadores no es la suficiente, para ser mejores constantemente se debe auto educarse y despejar las dudas que la persona tenga, además educarse no solo se refiere a lo académico, sino a aprender por uno mismo las situaciones que permitan ser mejores personas cada día adoptando actitudes y costumbres útiles para el individuo y la sociedad.
- **Hábito de realizar ejercicio:** para mantenerse sano es recomendable seguir un programa de ejercicios o una actividad física que permitan mantenerse saludable y evitar enfermedades.

- **Habito de alimentarse sanamente:** son hábitos que se adquiere a lo largo de la vida en especial son esas actitudes y costumbres de ingerir alimentos de manera saludable sin que afecten al organismo.

Para John, P. (2014) en su publicación menciona que: “Los hábitos provocan fuertes reacciones en la gente e, incluso, emociones más fuertes en padres que ven a sus hijos repetir el mismo movimiento o decir la misma cosa una y otra vez” (p.13)

Los hábitos en el individuo se generan mediante las acciones repetitivas que se realizan durante todo el día y a lo largo de la vida, estas son actitudes que influyen en la sociedad y la personalidad, los buenos hábitos permiten a la persona ser acogida por los demás y también mantenerse saludables por medio de una correcta alimentación y un adecuado ejercicio físico.

Según John, (2012) define que: “Los hábitos forman parte importante de nuestra vida diaria: levantarse por la mañana, vestirse, comer, irse a dormir etc. Tenemos nuestra propia rutina que repetimos cada día y que, por lo tanto, se ha convertido en hábitos inconscientes” (p.17)

Cuando la persona posee de buenos hábitos se conserva saludable y mantiene buenas relaciones personales, desarrollándose en las actividades diarias de manera exitosas, los buenos hábitos son la clave para que el individuo lleve una vida sin temor al rechazo o el fracaso, pero así como son útiles y se pueden utilizar a favor, se debe tener mucho cuidado puesto que al utilizarlos mal se vuelven en contra y afectan a la vida de las personas.

### **Inadecuados hábitos**

Según estudios realizados a los hábitos inadecuados se les define a aquellas acciones que perjudican a la persona para integrarse en la sociedad y a los que provocan enfermedades que impiden ejecutar las actividades normalmente.

Hermógenes, (2013) en su libro menciona que: “Se puede señalar como malos hábitos muy difundidos y relacionados con la nutrición: el alcohol, el cigarrillo, los refrescos populares y otras sustancias que dañen o perjudiquen el normal funcionamiento del organismo” (p. 176)

Este tipo de hábitos generan consecuencias negativas en la vida de los individuos y causan daño a la salud, son costumbres difícil de eliminar puesto que llega a convertirse en un vicio como en el caso del consumo de alcohol y el tabaco, o la mala alimentación, existen factores que ocasionan la adquisición de malos hábitos como:

- **El estrés:** son tensiones físicas o emocionales que provocan frustración y malestar en las personas perjudicando el normal funcionamiento del organismo.
- **La depresión:** es el trastorno del estado de ánimo de la persona y puede ser pasajero o permanente y suele generarse por culpabilidad, infidelidad o sentimientos, este problema en ocasiones viene acompañado de ansiedad.
- **Mala educación:** se refiere a la conducta social y desconsiderada de una persona hacia otra y puede generar rechazo social y perjudicar en la vida del individuo.
- **Malas influencias:** se enfoca en las personas del círculo social en la que se interactúa, son personas que afectan negativamente la vida de los demás adquiriendo actitudes desorientadas y pueden ser de mayor o menor influencia en el individuo.
- **Falta de confianza:** la confianza en sí mismo son cualidades que permiten al individuo adquirir nuevas experiencias y otros factores como defenderse o decir “no”, la falta de estas cualidades lleva a la persona al fracaso y a adoptar actitudes rechazadas por las demás personas.

En su publicación Pearce, J. (2014) manifiesta que:

Cualquier conducta que se repite con la suficiente frecuencia se convierte en un hábito y se lleva a cabo automáticamente, esta es una razón por la cual debemos detener un mal hábito tan pronto como sea posible, antes de que se repita en demasiadas acciones. (p.18)

Los malos hábitos conducen a las personas a llevar una vida desastrosa y son rechazadas por la sociedad por su mal comportamiento, estos hábitos son impedimentos para los logros personales y es necesario buscar la manera de eliminarlos, una de las primeras etapas es reconocer que se procede de mal manera, y si se niega ese tipo de comportamiento el individuo nunca cambiara y seguirá actuando mal.

### 8.1.3. Tipos de hábitos personales

Los individuos poseen una serie de hábitos puesto que realizan varias actividades en su vida diaria, entre los hábitos de las personas están:

- Hábitos de higiene
- Hábitos afectivos
- Hábitos de lectura
- Hábitos sociales
- Hábitos culturales
- Hábitos de alimentación

Para (Covey, 2012) “Los hábitos son principios personificados, que se viven hasta que se convierten habituales. Son leyes naturales que gobiernan nuestras vidas, ya sea que los conozcamos o no, que nos guste o que estemos de acuerdo con ellos” (p. 21)

Las personas no nacen con hábitos, sino que se adquieren lo largo de la vida y de esto depende la formación y manera de actuar, estas actitudes se consiguen según las influencias con las que la persona frecuenta constantemente como la familia, la escuela, el trabajo, los amigos, entre otros.

#### **Hábitos de higiene**

Los hábitos de higiene se adoptan practicándolos cotidianamente y se refieren al aseo personal y la limpieza del entorno, los hábitos se enfocan en las repeticiones constantes de la limpieza respetando los recursos naturales y sin utilizar elementos contaminantes para el medio ambiente.

Para Crissey, P. (2011) menciona que:

La higiene personal comprende todo lo que hacemos con el fin de ir limpios y estar sanos. El cuidado personal va más allá de ducharnos y lavarnos las manos: también consiste en cuidarnos el cabello y los dientes, en llevar las uñas bien cortadas y limpias o vestirnos con ropa limpia. Así pues, son muchos los aspectos que debemos tener en cuenta, pero, sin duda alguna, estos son básicos para dar una buena imagen de nosotros mismos. (p.11)

Los hábitos son repeticiones constantes que permiten al ser humano mantenerse limpios mediante el cuidado personas, estas actitudes favorecen positivamente en la salud y evitan enfermedades, los individuos que no se preocupan por su imagen y aseo son rechazados por la sociedad debido a su aspecto o mal olor, para mantenerse sanos se debe cuidar el cuerpo y mantener una buena higiene además se debe tener aseado el entrono en donde se vive.

### **Hábitos afectivos**

Son hábitos que se refieren al sentimiento del afecto e implica la inclinación hacia algo o alguien, se puede sentir afectos por los familiares, amigos, animales o por algún lugar en especial que trae buenos recuerdos, este hábito permite mantener buenas relaciones con la sociedad puesto que se vincula con la simpatía y el cariño por las cosas.

En su publicación Royo, T. (2010) menciona que:

La vida efectiva del niño está siendo cimiento de la vida afectiva del adulto; estructura, de algún modo, su carácter y personalidad. Los estudios de los psicoanalistas han dado mucha luz sobre estos aspectos. Algunos conflictos afectivos del adulto tienen sus raíces en la infancia, se vincula con los conflictos afectivos vividos en ella. (p. 13)

Los hábitos afectivos son un conjunto de sentimientos y emociones que ocurren en la mente de ser humano y se expresan mediante el comportamiento, los sentimientos, las emociones y la pasión.

### **Hábitos de lectura**

Es importante desarrollar hábitos de lectura en especial en las edades tempranas para generar una sólida base intelectual desde niños, cuando la persona sea adulta ya tendrá el hábito de leer puesto que tiene un cerebro entrenado, mediante la lectura se transmite conocimientos indispensables para obtener un buen rendimiento académico y poder expresarse de tal manera que el individuo puede desarrollarse exitosamente en la sociedad.

Para Gavidia, F. (2012) “Los hábitos de la lectura son una costumbre o práctica adquirida con frecuencia o repetición del proceso de la recuperación y aprehensión de algún tipo de información o ideas almacenadas en un soporte” (p.28)

Si se desea tener un buen hábito de lectura o mejorar la de los niños, es necesario realizar una rutina que se debe cumplir diariamente, es decir, fijar una hora especialmente para dedicarse a leer y puede ser antes de acostarse por las noche o después de la comida, esto genera que dicha actividad con la constante repetición se convierta en un hábito.

### **Hábitos sociales**

Son actitudes de las personas que permiten relacionarse e interactuar con las demás, muchos de estos hábitos depende del círculo social o el lugar en donde se encuentre el individuo pues de esto depende las conductas adoptadas ya que los hábitos y las formas de conducta cambian es los diferentes lugares.

En la publicación de CEOM, (2017) se refiere: “Los hábitos sociales son las Conductas necesarias para interactuar y relacionarse con los demás de forma efectiva y mutuamente satisfactoria” (p.21)

Estos hábitos permiten convivir con las demás personas puesto que está conformado por una serie de conductas que se aprenden de manera natural según el entorno en donde se desarrolle el individuo, estas conductas también pueden ser ensañadas por otras personas.

### **Hábitos culturales**

Los hábitos culturales son parte de la persona, puesto que se adquieren mediante las prácticas en donde se desarrollan los individuos, otra de las maneras de adquirir estos hábitos son las costumbres de las personas con las que frecuenta, el estudio, la lectura o los viajes.

#### **8.1.4. Hábitos alimenticios**

Los buenos hábitos alimenticios se adquieren a lo largo de la vida y son aquellos que influyen a la hora de alimentarse de manera sana, todas las personas poseen costumbres pero no todas tienen una correcta forma de alimentación y eso perjudica a la salud, la manera correcta de comer sano es ingerir alimentos variados no en exceso pero que si cumplan con satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas que el individuo necesita diariamente para ejercer sus

actividades, además llevar una dieta equilibrada y combinarla con el ejercicio físico permitirá gozar de una buena salud.

Según Contreras, (2009) en su publicación menciona que:

Seleccionar comidas con variados nutrientes, que aporten vitaminas, proteínas, minerales, hidratos de carbono, en la proporción que el cuerpo necesita, requiere al principio un estudio, pero luego de que se conocen cuáles son los alimentos que hacen bien al organismo, los elegimos con naturalidad, despreciando los que hacen daño, como la sal, el azúcar, las grasas, las harinas refinadas, o los colorantes artificiales. (p. 85)

Para que el ser humano se mantenga sano es necesario consumir alimentos adecuados y de calidad que no expongan la salud, para ellos es necesario conocer que no todos los alimentos aportan los nutrientes que necesita el organismo y es necesario saber elegir el plato más saludable.

Hantuch, (2014) define: “Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar” (p. 336)

La manera de alimentarse depende de las costumbres familiares, puesto que en la mayoría de los casos la alimentación se transmite de generación en generación o de padres a hijos, existen también factores que generan hábitos alimenticios y pueden ser:

- El lugar geográfico
- Las costumbres
- La religión
- El clima
- La vegetación
- Las experiencias, entre otros.

Según Turmo, (2013) en su publicación define “La alimentación no solo es una necesidad biológica. Es nutrición, pero también cultura. Inevitablemente presente en la vida cotidiana de cada hombre y grupo social, se la requiere tanto a diario como en contextos festivos”. (p. 19)

El saber elegir los alimentos es vital para el desarrollo de las personas y crecer de manera sana, todos los seres humanos para poder sobrevivir necesitan comer y la falta de algún nutriente accionan problemas en la salud que muchas de las veces impide llevar una vida normal y ocasiona daños a la salud.

### **8.1.5. Hábitos de alimentación desequilibrados**

El consumo excesivo o la falta de alimentos y el desbalance provocan daños en el organismo que en ocasiones son muy graves para la salud, en el caso de existir poca alimentación provoca la desnutrición por falta nutrientes y es muy perjudicial, esto se presenta en especial en los niños, por otro lado si se ingiere grandes cantidades de alimentos se ocasiona problemas cardiacos y obesidad.

Según López, (2015) “Una alimentación adecuada, completa, equilibrada y variada, es la nos proporciona todos los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione correctamente y se mantenga en óptimas condiciones, recuperándonos a las agresiones a que nos somete el ritmo de la vida diaria”. (p. 27)

Una dieta desequilibrada no proporciona al organismo los nutrientes necesarios para tener una buena salud, al contrario solo ocasionan enfermedades que impiden tener una calidad de vida adecuada y saludable.

Ríos, (2011) En su investigación dice:

En el lado opuesto a la desnutrición se encuentra el exceso de peso, cuya importancia en la actual sociedad aumenta de forma alarmante sobre todo por las consecuencias que conlleva para la salud. La obesidad es una enfermedad crónica caracterizada por un incremento de peso producido por un aumento de masa grasa en el organismo. (p.24)

En la actualidad la mayoría de personas consumen alimentos en la calle debido a una sociedad acelerada que impide alimentarse adecuadamente, además por este estilo de vida las personas tienden al sedentarismo ocasionando conjuntamente con la mala alimentación problemas serios de salud como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares que incluso accionan la muerte.

## 8.2. Alimentación

La alimentación se define a la ingestión de alimentos que los seres humanos realizan por la necesidad de adquirir nutrientes y energía para realizar las actividades, absolutamente todos los seres vivos tiene la necesidad de alimentarse pero no todos comen por igual, existen animales que se les clasifica según su tipo de alimentación y entre estos se encuentran los carnívoro que se alimentan de carne, los herbívoros que se alimentan de plantas y los omnívoros que consumen tanto carne como plantas.

Según Coronel, (2011) en su publicación menciona que:

La alimentación es un acto voluntario, el cual lleva acabo de manera consiente es una decisión libre del ser humano, sin embargo se encuentra condicionado por muchos factores, siendo algunos sociales, culturales, biológicos, génicos, otros se encuentran en la parte del inconsciente humano. Cada sociedad y cada persona tienen su propia tipología de alimentación. (p.89)

La alimentación es el proceso mediante el cual las personas obtienen los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del organismo tanto biológicas como fisiológicas y lograr su sobrevivencia, los nutrientes que se obtienen mediante los alimentos se transforman en energía que permiten a los individuos realizar las actividades diarias de manera normal, los alimentos que consumen las personas son varios y depende de la cultura, la economía, la zona en donde habita, entre otros.

Según Suito, (2009) define:

Los hábitos alimenticios a la forma en que cierto grupo realiza las actividades que están relacionados con la selección preparación, reacción y consumo hacia los alimentos que se encuentran disponibles. Por otra parte se puede definir como el comportamiento alimenticio, a la manera en que una solo persona realiza estas actividades. (p.89)

Una buena alimentación está compuesta de la combinación apropiada de alimentos que permiten a las personas obtener los nutrientes adecuados y no perjudiquen a la salud, la pirámide nutricional es un elemento esencial en el que se encuentran los alimentos que se debe consumir en mayor o menor proporción para estar saludables.

**Gráfico N° 1:** Pirámide de alimentación saludable



**Fuente:** Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)

### Tipos de alimentos según sus propiedades

Los alimentos proporcionan nutrientes y energía necesaria para que los seres humanos realicen sus funciones corporales, las actividades diarias y para mantenerse saludables, se debe saber que alimentos proporcionan la energía y sustancias que el cuerpo necesita, por este motivo se clasifican los alimentos según su función nutritiva en:

- Energéticos
- Plásticos o constructores
- Reguladores.

Según Eurípides, (2015) menciona que: “Todas las pirámides son correctas y están fundamentadas científicamente, aunque están basadas exclusivamente en energía y nutrientes y no se toma en cuenta los compuestos bioactivos” (p.106)

Todos los alimentos proporcionan sustancias esenciales para que las personas puedan cubrir las necesidades alimentarias, los alimentos están compuestos por agua, proteínas, vitaminas, minerales, entre otros, estas sustancias cumplen una función específica en el organismo por ello es necesario consumir todos los alimentos pero de manera equilibrada.

### **Alimentos energeticos**

Este tipo de alimentos proporciona la energía suficiente a la persona para realizar sus actividades diarias, además también proporcionan calor y mantiene al cuerpo caliente, cada alimento proporciona una cantidad de energía diferente, por este motivo es importante alimentarse de la mejor manera posible cubriendo la cantidad de energía que se necesita para un correcto funcionamiento del organismo.

Según Loaiza, A. (2013) en su publicación define que:

Los alimentos energeticos son alimentos que dan el calor y la fuerza para el trabajo y cumplen funciones muy importantes como darle al organismo el calor necesario para la respiración, la circulación de la sangre, la digestión de los alimentos, y darle fuerzas necesarias para trabajar, estudiar, hacer ejercicio y deporte. (p.5)

En este grupo de alimentos se encuentran los que contienen hidratos de carbono y los alimentos que aportan con gran cantidad de grasas o lípidos, entre estos alimentos se tiene:

- Arroz
- Pastas
- Pan
- Galletas
- Dulces
- Miel
- Aceites
- Frutas secas, entre otros.

Estos alimentos aportan con una dosis de energía esencial para realizar grandes esfuerzos físicos o aportar con energía cuando el organismo lo requiera y poder seguir realizando

sierta actividad, una persona bien alimentada mejora la concentracion, aumenta la masa muscular y se mantiene sano.

### **Alimentos plasticos o constructores**

Este tipo de alimentos tambien son conocidos como alimentos reparadores o plasticos y se encargan del crecimineto del individua, ademas ayuda a reconstruir o reparar los tejidos del cuerpo que se encuentran dañados, estos alimentos aportan con proteinas esenciales para el correcto funcionamiento del organismo.

De acuerdo con Castejón, A. (2015) Define a los alimentos constructores o reparadores que “Son aquellos ricos de proteinas de origen animal o vegetal, son importates ‘para crecer, desarrollar y reparar los tejidos de nuestro cuerpo” (p.8)

Este grupo de alimento ayudan al organismo y sus tegidos a recuperarse, y a crecer entre estos se encuentran:

- Frijoles
- Carnes
- Maní
- Leche
- Pescado
- Huevos
- Embutidos
- Legunbres
- Yogurt, entre otros.

A estos alimantos se les conoce como plasticos o constructores por que brindan las sustancias que nesecita el organismo para reconstruir los tegidos, ademas permiten reparar las partes lastimadas del cuerpo que sufrieron daños por golpes o cortaduras.

## **Alimentos reguladores**

Son alimentos que contienen sustancias en pequeñas cantidades que el organismo necesita para coordinar el funcionamiento del cuerpo, estos alimentos no aportan calorías y son ricos en minerales, vitaminas, agua y fibra.

Para Castejón, A. (2015) “Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibras y celulosa, regulan las diferentes funciones del cuerpo humano, además de proteger nuestra salud” (p.8)

Son alimentos que regulan las funciones del cuerpo humano mediante la aportación de minerales, vitaminas, celulosas y fibras, estos alimentos ayudan a mantenerse saludable y generalmente son las frutas y los vegetales quienes aportan con estas sustancias, entre estas tenemos:

- Piña
- Melón
- Manzana
- Mango
- Uvas
- Pepinos
- Tomate
- Acelga
- Zanahoria
- Remolacha, entre otros.

Estos alimentos son los responsables de aportar con las vitaminas y minerales al organismo, regulando su correcto funcionamiento y ayudando a combatir y prevenir enfermedades.

### **8.2.1. Alimentación sana**

Una buena alimentación y una alimentación sana, es cuando los alimentos aportan con todos los nutrientes necesarios para que el organismo funcione correctamente y el individuo pueda desarrollar sus actividades normalmente, una persona bien alimentada tiene más posibilidades de vivir, de prevenir enfermedades y desarrollarse plenamente.

De acuerdo con Briones, E. (2012) Manifiesta que:

Si en la infancia se adquiere hábitos de alimentación sana y actividad física adecuados, se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir la obesidad, así como numerosas enfermedades, y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud. (p. 7)

Los alimentos que se consumen diariamente deben estar distribuidos de manera que permitan al organismo obtener los nutrientes necesarios, por este motivo a las comidas diarias se les dividen en:

### **8.2.2. Desayuno**

El desayuno es el más importante dentro de la alimentación, ya que proporciona la energía suficiente para ejercer las actividades diarias en el transcurso de la mañana, los alimentos que debe tener un buen desayuno son:

- Yogurt
- Pan
- Frutas
- Jugos
- Galletas
- Cereales

Según Greenwood, M. (2015) Menciona que: “Los mejores desayunos incluyen una combinación de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Deben cumplir aproximadamente de un cuarto a un tercio de las necesidades calóricas diarias” (p. 143)

Se debe consumir la cantidad suficiente de alimentos según la actividad que se va a realizar durante la mañana hasta que llegue el medio día, no se debe consumir más alimentos de los necesarios puesto que puede ocasionar daños y causar enfermedades.

### **8.2.3. Media mañana**

De acuerdo con Medicadiet, (2013) Para poder mantener una dieta sana y equilibrada, es necesario introducir una toma de alimentos entre el desayuno y la comida, dejando aproximadamente una hora y media o dos horas de margen entre cada comida. Esta toma es conocida como “media mañana”, y se asemeja al desayuno en cuanto a los tipos de alimentos recomendados, pero sin la necesidad de incluir tanta cantidad de energía. Recuperado de: <http://blog.medicadiet.com/la-importancia-de-la-media-manana>.

En el transcurso de la mañana hasta esperar la comida del medio día se recomienda ingerir un alimento en pequeña porción y pueden ser:

- Frutas
- Bocaditos
- Yogurt
- Galletas

En su publicación Conesa, J. (2012) menciona que:

Para poder ver lo importante que es tomar algún alimento a media mañana, citare un estudio realizado en adultos. A un grupo de adultos que estaba trabajando en una empresa se les dió alimentos a media mañana y al otro no; Se observó que los que tomaros un tentempié a media mañana rendían más en su trabajo que los que no lo tomaron. (p.322)

Para mantenerse activo en la mañana es necesario consumir alimentos que aporten con energía hasta que llega la hora de la comida o almuerzo, de esta manera se realizara las actividades normalmente sin sentí cansancio.

#### **8.2.4. Comida o almuerzo**

Es esencial durante el transcurso del día pues que permite obtener la energía suficiente para realizar las actividades durante la tarde, en este menú se puede encontrar:

- Arroz
- Sopas
- Verduras
- Carne
- Pescado
- Tallarín
- Huevos
- Postre
- Frutas

De acuerdo Yorde, S. (2016) con Menciona que:

Los alimento ingeridos en el almuerzo tiene el rol fundamental mantener la energía en alza y disminuir el hambre. El almuerzo debe representar entre el 25% y el 30 % de las calorías que consumes durante el día y es importante que este balanceado para que recibas los nutrientes esenciales. (p. 143)

Se considera como almuerzo a los alimentos que se ingieren a medio día, y tienen como objetivo proporcionar energía a las personas para seguir con sus actividades durante la tarde.

#### **8.2.5. Merienda**

Durante la merienda se debe ingerir alimentos no muy pesados y en medianas cantidades, estos alimentos pueden ser:

- Jugos
- Batidos
- Galletas
- Yogur
- Frutas

Según Muñoz, M. (2016) “La merienda. Será ligera y contendrá, según necesidades y costumbre, un vaso de leche o yogur, unas galletas, bocadillo o pieza de fruta” (p. 49)

En la merienda se debe ingerir alimentos ligeros para mantenerse sanos, en ocasiones las personas por estética suelen no ingerir alimentos en estas horas del día para mantener la figura, pero no se dan cuenta que no se debe evitar esta comida, con tan solo consumir alimentos moderadamente es suficiente, al no consumir alimentos durante la merienda se pasa un largo tiempo sin comer y esto ocasiona la reducción de los nutrientes en la sangre y los sustratos de energía para el cerebro.

### **8.2.6. Cena**

En la noche se debe consumir alimentos parecidos a los del almuerzo pero en pequeñas cantidades, se puede comer:

- Pollo
- Pescado
- Carne
- Leche

Según Yorde, S. (2016) expresa que:

Una cena debe incluir verduras abundantes, ensaladas (controlando el aceite) y sopas de vegetales, además de proteínas bajas en grasa como el pescado blanco, pollo, pavo, jamón o pechuga de pavo, tortilla de huevos con vegetales... Lo adecuado es cenar al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño. (p. 147)

La cena es la última comida del día y se lo hace durante la noche, el horario varía según las costumbres de las personas, en la cena se incluye postres en pequeñas porciones o según las necesidades de la persona, hay ocasiones que los individuos realizan actividades durante toda la noche y es necesario que se alimente para obtener la energía suficiente y poder realizar sus actividades.

### 8.3. Nutrición

Se habla de nutrición cuando se aprovecha los nutrientes de los alimentos para obtener energía y mantener un correcto funcionamiento del cuerpo, la nutrición estudia los procesos metabólicos y fisiológicos del organismo cuando ingiere alimentos necesarios para que los individuos puedan subsistir, mediante una buena nutrición las personas crecen saludables o eliminan los síntomas de algunas enfermedades, además de esto depende el cómo se desarrolla el individuo.

Según Ledesma, (2013) Manifiesta que: “Es fundamental saber transmitir una correcta cultura nutricional en la infancia, ya que durante la misma se definen aspectos físicos y psicológicos determinantes”. (p.104)

Todas las personas se alimentan pero no todos cubren de manera adecuada las necesidades del organismo, una buena alimentación debe aportar con los nutrientes necesarios para proporcionar energía mediante la metabolización que permita a la persona efectuar actividades de la mejor manera posible, además los alimentos deben dar las vitaminas y minerales que cubran las necesidades del organismo.

Según Castilla, (2013) en su publicación menciona que:

La adolescencia se sitúa entre el periodo de crecimiento estable de la etapa escolar y la edad adulta. Es un periodo difícil de establecer, aunque se podría decir que abarca desde los 10 hasta los 18 años. Durante la pubertad y adolescencia se suceden importantes cambios físicos y psicológicos, por lo que es fundamental una adecuada nutrición que garantice tanto el crecimiento como los cambios en la composición corporal típicos de esa etapa. (p. 191)

Un elemento importante en la nutrición se basa en la hidratación, un correcto consumo de bebidas mantiene el organismo saludable puesto que el peso corporal está compuesto en un 70% de agua, sin la existencia de agua en el organismo sería imposible vivir, al no consumir líquidos el organismo no actúa normalmente y se siente malestares como boca seca, dolores musculares, dolor de cabeza, mareos, calambre, fatiga, entre otros, los líquidos se pierden constantemente mediante el sudor, la orina y heces, por este motivo se debe hidratar constantemente con bebidas que aporten las sustancias perdidas aunque es obvio que no siempre se hidrata correctamente tomando bebidas que no son saludables.

## **Tipos de nutrientes**

Los alimentos están compuestos de diferentes nutrientes que cubren las diferentes necesidades del cuerpo humano, los nutrientes de los alimentos son:

**Hidratos de carbono:** son las sustancias que proporcionan energía y se encuentran principalmente en los vegetales y los cereales.

**Proteínas:** son los nutrientes que aportan con el crecimiento y la reconstrucción de los tejidos dañados del cuerpo humano, estas sustancias se encuentran en los productos como la carne, lácteos, huevos, pescado, entre otros.

**Lípidos o grasas:** son alimentos que proporcionan energía al individuo para realizar sus actividades, pero si no se consume estas sustancias se acumula en el cuerpo provocando problemas de salud, entre estos alimentos se encuentran las mantecas, los aceites y alimentos de origen animal.

**Vitaminas y minerales:** estos nutrientes se encuentran en mayor proporción en las frutas y las hortalizas, sirven para complementar las funciones del organismo.

**Agua:** El cuerpo humano está compuesto en su mayoría por agua, diariamente se expulsa líquidos y es fundamental consumir agua en el transcurso del día, en especial cuando se realiza algún tipo de actividad física.

Para Báez, E. (2012):

La nutrición debe aportar los materiales necesarios para la formación de las nuevas células y tejidos que garantizan el crecimiento y desarrollo del niño. Estos materiales y nutrientes en la mayoría de los casos que llegar al niño desde afuera con la alimentación. (p. 19)

Para que el cuerpo funcione de manera correcta es necesario proveerle de todos los nutrientes, esto garantiza que la persona se encuentre saludable y pueda realizar todas las actividades sin ningún problema, es necesario consumir lo que se necesita puesto que el exceso también ocasiona problemas en la salud.

### **8.3.1. La salud y la nutrición**

Para mantenerse sanos es necesario nutrirse de manera correcta, el cuerpo necesita de nutrientes que porten al cuerpo como:

- Proteínas
- Vitaminas
- Grasas
- Minerales
- Agua

De acuerdo con Siloam, (2016) indica que:

El papel que la buena nutrición tiene en nuestra salud general y el equilibrio del cuerpo. Los nutrientes que usted consume cada día en cada bocado que toma de los alimentos en lo que le da la energía para hacer su trabajo y para llenar su cuerpo de salud vigorosa. Su cuerpo utiliza la nutrición para desarrollar, mantener y reparar sus tejidos. Los nutrientes facultan a sus células para comunicar mensajes de ida y vuelta para realizar reacciones químicas esenciales que la habilitan para pensar, ver oler, gustar, moverse, respirar y eliminar residuos. (p. 189)

Para mantenerse saludable es necesario consumir estos nutrientes moderadamente, puesto que un desbalance de los mismos pueden ocasionar daños que perjudican notablemente a la salud, la mala alimentación provoca enfermedades ya sea por falta o excesos de alimentos o por la mala calidad de los mismos, entre las enfermedades se encuentra la anemia, aterosclerosis, diabetes, obesidad, cáncer, hipertensión arterial, desnutrición, bulimia anorexia, entre otros.

### **8.3.2. Balance energético**

Se conoce al balance energético como la relación que se tiene sobre el consumo de energía y el gasto energético, al ingerir alimentos se adquiere una cierta cantidad de energía que se utiliza según las actividades que se realiza, cuando se gasta la misma cantidad de energía se habla de un balance adecuado, también cuando se gasta menos energía de la consumida de la misma manera se considera un balance adecuado, pero si se gasta más energía de la consumida se está hablando de un desbalance negativo, incluso cuando se excede del peso normal y pasa a ser riesgoso para el individuo.

Según Rodríguez, (2014) en su publicación menciona que:

Si el ingreso energético es igual al gasto, el individuo está en equilibrio energético. Si el ingreso es mayor que el gasto, el balance es positivo y se almacenará energía como macronutrientes. Si el gasto es superior al ingreso, el balance es negativo y se oxidará la reserva endógena energética (p. 57)

Como su nombre lo indica, se refiere al equilibrio de la energía consumida con la gastada y existe balances neutros, positivos y negativos, todos los excesos son perjudiciales para la salud por este motivo se debe llevar un balance que permita mantener saludable a las personas, si se eleva el consumo normal de alimentos provoca obesidad, diabetes, entre otros, pero también si no se alimenta se produce desnutrición, al conocer estos aspectos se entiende la forma del cómo mantenerse saludable, no se debe conocer de lo normal y mantener la energía que se requiere para realizar las actividades normalmente.

#### **8.4. Calidad de vida**

La calidad de vida se refiere a varios factores que intervienen en la vida diaria de los seres humanos y depende de la sociedad, cultura, comunidad y del aspecto mental y físico de los individuos, los conceptos que se le dan a este tema son muy amplios pero en general se enfoca en las condiciones de vida, el nivel económico y las comodidades de las personas, existen varias condiciones que dividen los tipos de calidad de vida y son: las condiciones sociales económicas, políticas, de salud, naturales, entre otras.

Según Cardona, (2015) define que:

La calidad de vida es un vago y etéreo concepto, polivalente y multidisciplinario, cuyas aceptaciones principales se han efectuado desde diferentes disciplinas y saberes: médicas, filosóficas, económicas, éticas, sociológicas, políticas y ambientales, La medicina la asocia con la salud psicosomática del organismo, la funcionalidad, la sintomatología o la ausencia de enfermedad. (p. 11)

La calidad de vida define las condiciones en que la persona vive, puede ser que su vida sea placentera y digna que cubra todas sus necesidades, pero también puede ser que no tenga todas las condiciones para vivir cómodamente y saludable, el concepto que se le da a este término es muy subjetivo y esta vinculados a la sociedad en donde el individuo desarrolla sus actividades, puesto que si habita en un lugar muy desarrollado necesita más recursos para vivir dignamente, pero si vivir en lugares apartados se encuentre satisfecho con las pocas condiciones o materiales que posee.

Para Urizar, (2012)

El concepto de calidad de vida ha comenzado a utilizarse cada vez más en el campo de las evaluaciones en salud o como medida de bienestar. Pese a esto, no existe una definición única del concepto ni una completa diferenciación con otros conceptos similares, siendo frecuentemente mal utilizada. (p. 61)

No todas las personas tienen un estatus económico que les permita vivir lleno de comodidades y confort, pero si todos necesitan básicamente contar con factores que les permita gozar de una buena calidad de vida como es la salud, vivienda, trabajo, alimentación, educación, entre otras.

Según la constitución política de la república del Ecuador en el Título III de los derechos, garantías y deberes del capítulo 2 derechos civiles, Art 23 literal 20 se define que: El derecho a una calidad de vida que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, saneamiento ambiental; educación, trabajo, empleo, recreación, vivienda, vestido y otros servicios sociales necesarios.

Recuperado de: CONSTITUCION POLITICA DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR  
Decreto Legislativo 000, Registro Oficial 1 de 11 de Agosto de 1998.

#### **8.4.1. Factores que intervienen en la calidad de vida**

La calidad de vida de las personas depende de varios factores que definen su estilo de vida entre los más destacados se tiene:

- Factores materiales
- Factores Gubernamentales
- Factores Ambientales
- Factores de relacionamiento

**Factores materiales.-** se refiere a los bienes que posee el individuo y se relaciona directamente con los recursos y las condiciones de vida, si posee amplios recursos tiene una mejor calidad de vida.

**Factores gubernamentales.-** para la calidad de vida no solo se toma en cuenta las condiciones de cada individuo sino de la sociedad en conjunto, la calidad de vida de las personas también depende de las políticas de cada país.

**Factores Ambientales.-** se refiere a las características en donde habita la persona, de esto depende la calidad de vida y tiene relación con los servicios que posee, la seguridad, la movilización, el clima, entre otros.

**Factores de relacionamiento.-** se refiere a las relaciones personales con los amigos, la familia, los compañeros de trabajo, la integración de los individuos en sus días libres son factores que se involucran en la calidad de vida.

#### **8.4.2. Necesidades humanas**

Las necesidades que tienen las personas se vuelven infinitas a medida que la sociedad crece constantemente, pero se debe tomar en cuenta que existe necesidades fundamentales que todos deben poseer para poder subsistir y poder satisfacer las demás necesidades secundarias, estos factores principales son: la salud, la protección, alimentación, educación, vivienda, trabajo, entre otros. Estos elementos en todos los países deben ser derechos inalienables del ser humano, puesto que mediante esto los individuos y la sociedad pueden vivir de manera digna.

Para Restrepo, (2011) “Las necesidades humanas fundamentales son las mismas en todas las culturas y en todos los periodos históricos; lo que cambia a través del tiempo y de las culturas, es la manera o los medios utilizados para la satisfacción de necesidades” (p. 58)

Las necesidades humanas son las condiciones sociales, culturales y fisiológicas que permiten la existencia de las personas, no todos pueden vivir de la mejor manera posible cubriendo todas las necesidades materiales pero pueden vivir de manera digna, mientras que todos deben cubrir las necesidades primordiales que les permita conservar la vida y es la alimentación, vivienda y salud, estas condiciones no se encuentran en elección puesto que si no existen estos factores las personas no pueden tener una manera digna de vivir.

### 8.4.3. Mejor calidad de vida con alimentación saludable.

La calidad de vida depende mucho de la manera de alimentarse, ingerir alimentos saludables y combinarlos con el deporte permite prevenir enfermedades que perjudiquen la salud y las actividades diarias, alimentarse sanamente no se refiere a prohibir alimentos sino que se debe conocer la cantidad que se debe consumir para obtener los nutrientes necesarios sin que perjudiquen al organismo.

Según el Ministerio Coordinador de Desarrollo Social (2017):

El fomento de hábitos alimenticios saludables debe abordar simultáneamente el combate al hambre y la desnutrición con la prevención del incremento en el sobrepeso y la obesidad. Incidir sobre los hábitos alimenticios de la población en general, y no solo de quienes padecen o corren el riesgo de padecer desnutrición, es un mecanismo que contribuye a combatir la subnutrición en estratos sociales categorizados como no pobres. Aunque la pobreza y la desnutrición van de la mano, la desnutrición se presenta también en familias con recursos económicos suficientes como para ser categorizadas como no pobres.

(Recuperado de: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion>)

Para alimentarse correctamente y tener una buena calidad de vida se tiene que tomar en cuenta cuatro aspectos fundamentales como son: la calidad, la cantidad, la armonía y la adecuación.

- **La calidad:** los alimentos deben obtener todos los nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades del organismo y obtener la energía suficiente para realizar las actividades.
- **La cantidad:** la cantidad que se debe ingerir de alimentos depende del esfuerzo que realice el individuo, no se debe consumir en exceso los alimentos pero tampoco se debe consumir pequeñas cantidades, es necesarios mantener un balance en la alimentación.
- **La armonía:** la relación proporcional entre las cantidades de los nutrientes de los alimentos debes ser siempre igual.
- **La adecuación:** la alimentación debe estar adecuada al organismo de las personas.

De acuerdo Astiasarán, (2015) Menciona que:

La práctica habitual de actividad física promueve una mayor calidad de vida de las personas, ya que se asocia a un mejor estado nutricional, ayuda a prevenir la obesidad, puede retrasar la aparición de los síntomas que acompañan a algunas enfermedades degenerativas, ayuda a mantener la capacidad funcional, contribuye a paliar los cambios en la composición corporal y potencial la autonomía del individuo. (p. 146)

La salud de las personas depende en gran parte de la calidad de hábitos de alimentación en cualquier etapa de la vida, para vivir de buena manera es necesario evitar factores que perjudican el bienestar de los seres humanos como es el sedentarismo y la mala alimentación, las personas que tienen una actividad física constante tienen mejor calidad de vida puesto que no padecen síntomas de enfermedades en especial las cardiovasculares y el cáncer que son las principales causas de mortalidad en el mundo, además el ejercicio físico mejora el bienestar psicológico, el estado de ánimo, el autoestima y el auto control.

## **9. PREGUNTAS CIENTIFICAS O HIPOTESIS**

¿Qué contenidos teóricos conceptuales servirá de base para fundamentar la investigación sobre los hábitos alimenticios?

¿Qué procedimientos metodológicos se deben utilizar para el desarrollo de esta investigación?

¿De qué forma se diagnosticará sobre la situación actual de los hábitos alimenticios de los estudiantes en la Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi?

## **10. METODOLOGÍAS Y DISEÑO EXPERIMENTAL**

### **➤ Tipo de proyecto**

La investigación formativa es un eje fundamental para la formación del estudiante ya que se ha venido fortaleciendo con el pasar del tiempo, esta investigación surge desde décadas atrás tanto el estudiante como el docente desarrollan el proceso de enseñanza aprendizaje por lo que es importante que los estudiantes se comprometan alimentarse de forma saludable y con la ayuda de actividad física llevara una vida plena y saludable.

➤ **Propósito de la investigación**

Desarrollar formas de investigación sobre la falta de hábitos de alimentación que permitan a los estudiantes desarrollar sus capacidades, habilidades, destrezas y tiene la obligación de alimentarse saludablemente sin tener problemas en contraer enfermedades a lo largo de su vida.

➤ **Unidades de estudio**

**Tabla N° 2:** Unidad de estudio

<b>GRUPOS</b>	<b>POBLACION</b>	<b>MUESTRA</b>
<b>DIRECTIVOS</b>	1	1
<b>DOCENTES</b>	13	13
<b>ESTUDIANTES</b>	382	181
<b>TOTAL</b>	396	195

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Luis Querido

## **Muestra**

La muestra representa una parte representativa de la población de estudio y la muestra es aplicada cuando la magnitud de la población es grande para lo cual se considera a través de un cálculo de una formula estadística, en la investigación es necesario la determinación de la muestra.

## **Métodos de investigación**

### ***Métodos teóricos***

Con este método aplicaremos como conocer la teoría científica de la investigación para fundamentar teóricamente y conceptualmente toda la información obtenida del tema de investigación, en el aspecto bibliográfico, anemográfico de la educación y la metodología acerca de la falta de Hábitos de alimentación.

***Método inductivo***

Aplicando este método permitirá seguir un proceso partiendo de los casos particulares que eleven los conocimientos generalizado lo que pasa actualmente en los estudiantes en su alimentación.

***Método deductivo***

Mediante este método se aplica los principales descubrimientos o desconocidos en casos particulares de la investigación, a partir de un juicio que presentan los conceptos, casos, experiencias personales que se logre sintetizar la teoría científica.

***Método analítico***

Permitirá el análisis de información recolectada de cada uno de los componentes de la educación actual de acuerdo a su calificación es decir parte por parte para lograr a un mejor entendimiento y además analizar los resultados de la investigación de campo para interpretar los conocimientos obtenidos.

***Método científico***

Implementa el proceso destinado a explicar los fenómenos o hechos al fin de establecer relaciones entre padres e hijos con el fin de ayudar a llevar una vida saludable obteniendo resultados, conocimientos profundos de la esencia del objeto útil para el desarrollo de la investigación.

***Método estadístico***

Permitirá la tabulación, el análisis y la interpretación de los resultados de las encuestas y entrevistas a docentes y estudiantes.

**Técnicas e instrumentos.**

Con la finalidad de obtener un procedimiento educativo que oriente al conocimiento objetivo o subjetivo y se utilizara la siguiente técnica para la recolección.

Las siguientes técnicas serán de mucha ayuda para la recopilación de la información.

***Técnica de la entrevista***

La entrevista no se considera una conversación normal, sino una conversación formal, con una intencionalidad, que lleva implícitos unos objetivos englobados en una Investigación.

***Técnica de la encuesta***

Se diseñara una encuesta, ese proyecto de las preguntas de los indicadores de cada una de las variables, acerca de la falta de hábitos de alimentación en los estudiantes de la institución.

**Tabla N° 3:** Técnicas aplicadas

<b>TECNICAS</b>	<b>INSTRUMENTOS</b>
<b>Observación</b>	Traslado a la institución
<b>Entrevista</b>	Guía de preguntas
<b>Encuesta</b>	Cuestionario

**Fuente:** Investigación de campo

**Elaborado por:** Luis Querido

## 11. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a los docentes.

#### 1.- ¿Usted conoce si en los hogares de los niños les enseñan los hábitos alimenticios?

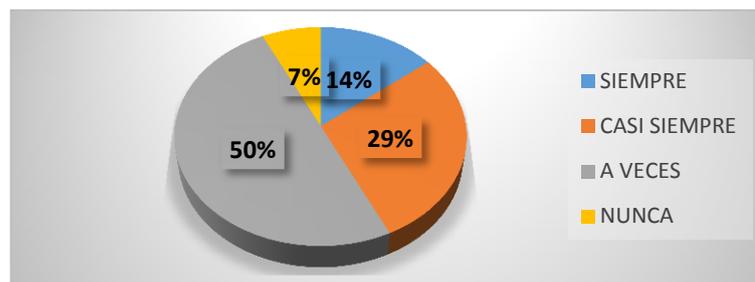
**Tabla N° 4:** Hábitos alimenticios

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	2	14%
CASI SIEMPRE	4	29%
A VECES	7	50%
NUNCA	1	7%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 2:** Hábitos alimenticios



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del 100% de los encuestados, 7 docentes que corresponden al 50% mencionan que a veces los estudiantes en sus hogares les enseñen los hábitos alimenticios; mientras que 4 docentes que representan el 29% contestaron que casi siempre; en cambio 2 docentes que pertenece al 14% dicen que siempre y 1 docente que constituye el 7% manifiesta que nunca.

La mayor parte de los educadores establecen que a veces conocen si en los hogares de los estudiantes reciben educación sobre los hábitos alimenticios. Lo que demuestra el desconocimiento de los docentes de la enseñanza de hábitos alimenticios de los niños y niñas.

## 2.- ¿Cree usted que los estudiantes tienen una alimentación adecuada dentro y fuera de la institución?

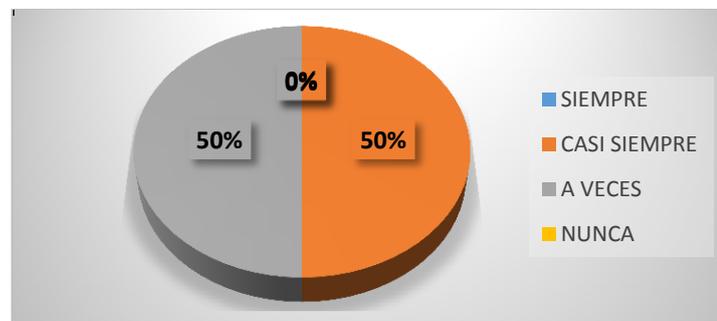
**Tabla N° 5:** Alimentación adecuada

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	0	0%
CASI SIEMPRE	7	50%
A VECES	7	50%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 3:** Alimentación adecuada



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

De los encuestados se atribuye a 7 docentes que corresponde al 50% expresan que casi siempre los estudiantes están bien alimentados tanto dentro y fuera de la institución; y 7 docentes que constituyen el 50% establece que a veces.

Una gran parte de los docentes casi siempre creen que los niños y niñas del quinto y sexto año de Educación General Básica reciben una alimentación adecuada dentro y fuera de la institución. Lo que indica que los docentes tiene un conocimiento parcial de la alimentación de los estudiantes, es necesario que los educadores conozcan de mejor manera los hábitos alimenticios de los estudiantes.

### 3.- ¿Cree usted que los hábitos inciden en el rendimiento académico de los estudiantes?

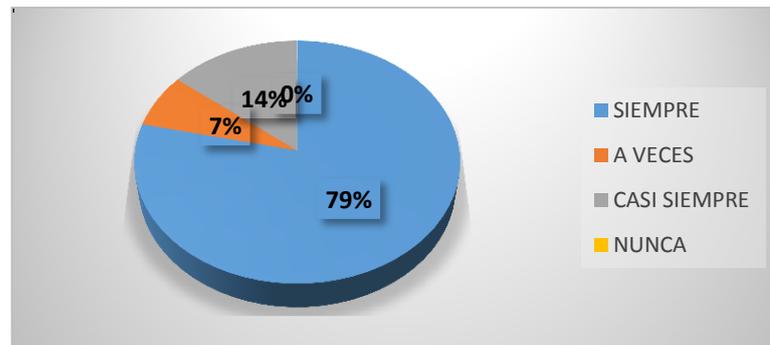
**Tabla N° 6:** Incidencia de los hábitos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	79%
A VECES	1	7%
CASI SIEMPRE	2	14%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 4:** Incidencia de los hábitos



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, 11 docentes que representan el 79% mencionan que siempre, los hábitos inciden en el rendimiento académico de los estudiantes; mientras que 2 encuestados que es el 14% dice que casi siempre; a diferencia 1 encuestado que atribuye al 7% manifiesta que a veces existe incidencia.

Para la mayoría de los docentes quienes establecen que siempre hay incidencia en el rendimiento académico por los inadecuados hábitos alimenticios que afectan en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Esto demuestra que los estudiantes cuando no emplean buenos hábitos alimenticios en lo que respecta al aprendizaje, en un futuro pueden tener repercusiones, por lo que es importante que los docentes se interesen por inculcar hábitos adecuados.

#### 4.- ¿Conoce usted que alimentos se expende en el bar de la institución?

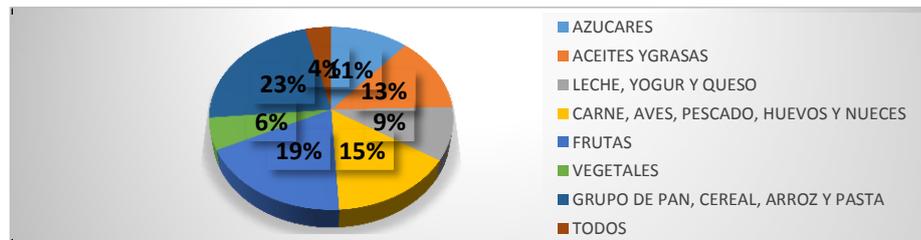
**Tabla N° 7:** Alimentos del bar

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
AZUCARES	6	11%
ACEITES Y GRASAS	7	13%
LECHE, YOGUR Y QUESO	5	9%
CARNE, AVES, PESCADO, HUEVOS Y NUECES	8	15%
FRUTAS	10	19%
VEGETALES	3	6%
GRUPO DE PAN, CEREAL, ARROZ Y PASTA	12	23%
TODOS	2	4%
<b>TOTAL</b>	<b>53</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 5:** Alimentos del bar



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

#### Análisis e interpretación

Del siguiente cuadro estadístico que demuestra el 100% que corresponde 12 encuestados que es 23 % consumen el grupo de pan, cereal, arroz y pasta, 10 encuestados que es 19% comen frutas, 8 encuestados que corresponde 15% se alimenta de carne, aves, pescado, huevos y nueces, mientras que 7 encuestados que corresponde 13% consumen aceites y grasas, 6 encuestados que corresponde al 11% consume azúcares, 5 encuestados que equivale 9% se alimenta de leche, yogur y queso, 3 encuestados que corresponde 6% consumen vegetales por último, 2 encuestados que corresponde al 4% dice que consume todo.

Los docentes conocen que los alimentos que se expenden en el bar son el arroz, pan y pasta, frutas. Los que indica que en el bar de la institución existe mucha comida variedad que es nutritiva para los niños y niñas del quinto y sexto año de Educación General Básica.

## 5.- ¿Los alimentos que se expende en el bar de la institución son?

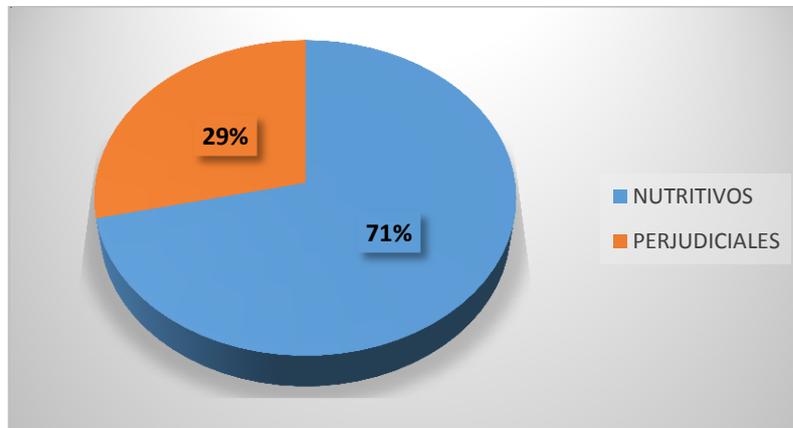
**Tabla N° 8:** Alimentos en la institución

<b>ALTERNATIVA</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>PORCENTAJE</b>
NUTRITIVOS	10	71%
PERJUDICIALES	4	29%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 6:** Alimentos en la institución



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del 100% de los encuestados de 10 docentes que corresponde al 71% opinan que los productos que ofertan en el bar son nutritivos, mientras que 4 docentes que representa el 29% manifiestan que son perjudiciales los alimentos que comercializan en el bar del establecimiento educativo.

Para la mayoría de los docentes los alimentos que expenden en el bar del establecimiento educativo son nutritivas para el estudiante. Mientras que por otro lado recomiendo que se controle la venta de alimentos que perjudique la salud de los estudiantes.

## 6.- ¿Qué tipo de alimentos deben consumir los estudiantes a su criterio?

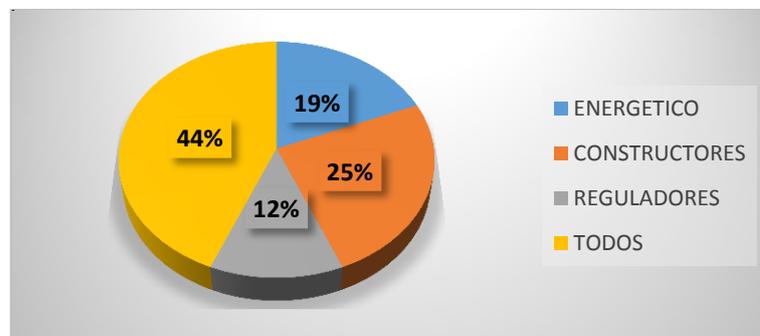
Tabla N° 9: Tipos de alimentos para el consumo

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ENERGETICO	3	19%
CONSTRUCTORES	4	25%
REGULADORES	2	12%
TODOS	7	44%
<b>TOTAL</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: Luis Querido

Gráfico N° 7: Tipos de alimentos para el consumo



Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: Luis Querido

### Análisis e interpretación

De los encuestados se atribuye 7 docentes que corresponden al 44% reconocen que todos los alimentos son necesarios para los estudiantes, 4 docentes que representa el 25% indica que los alimentos constructores son adecuados, 3 docentes que corresponde el 19% deben ser los energéticos que consumen los estudiantes, mientras que 2 docentes que corresponde al 12% regulan sus alimentos.

Los docentes sugieren que estudiantes del quinto y sexto año de Educación General Básica recomiendan consumir todos los alimentos, tanto reguladores, constructores y energéticos. Esto se demuestra que conocen los alimentos saludables para una correcta y variedad nutrición.

**7.- ¿En los procesos de enseñanza y aprendizaje usted motiva a sus estudiantes al consumo de alimentos nutritivos?**

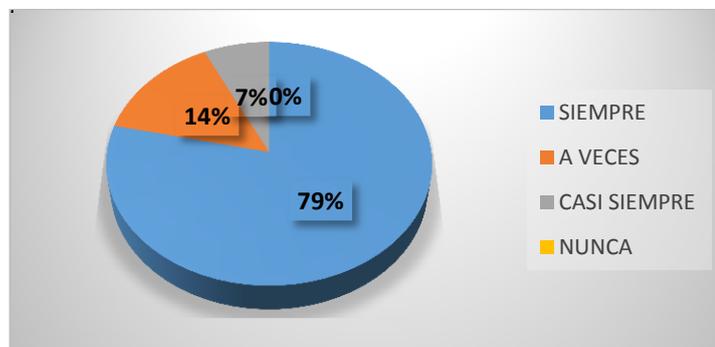
**Tabla N° 10:** Motivación a los estudiante

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	79%
A VECES	2	14%
CASI SIEMPRE	1	7%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 8:** Motivación a los estudiante



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### **Análisis e interpretación**

De los 14 docentes encuestados que representan el 100%, 11 de ellos que equivale el 79% afirma que siempre motivan a los estudiantes al consumo de alimentos nutritivos mientras que 2 docentes que corresponde el 14 % dicen que a veces motivan a sus estudiantes por ultimo 1 docente que representa al 7% indica que casi siempre motiva a sus estudiantes a consumir alimentos nutritivos.

Gran parte de los docentes están constantemente motivando a los estudiantes de los quintos y sextos años de Educación General Básica al consumo de alimentos nutritivos que les permita un óptimo crecimiento, es necesario que fomentar las costumbre de alimentarse sano y saludable.

## 8.- ¿Usted cree que los hábitos alimenticios tiene que ir de la mano con la actividad física?

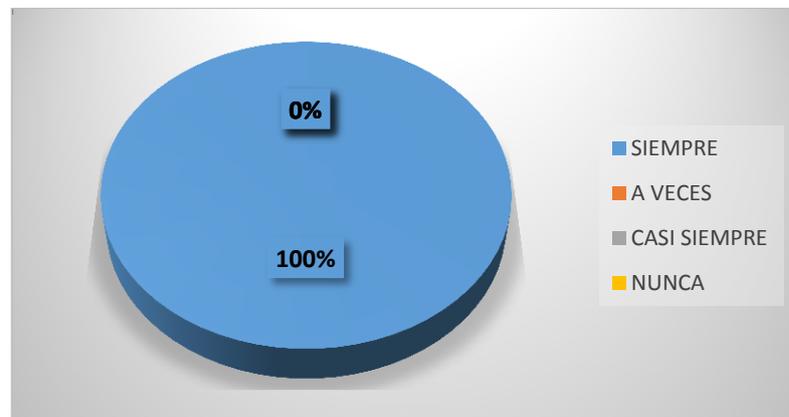
**Tabla N° 11:** La actividad física

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	14	100%
A VECES	0	0%
CASI SIEMPRE	0	0%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 9:** La actividad física



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

De la siguiente investigación se afirma que 14 docentes que corresponde 100% manifiestan que los hábitos alimenticios siempre van de la mano de la actividad física que los estudiantes deben realizar.

Los docentes deben conocer la importancia de la actividad física acompañado de un excelente hábito alimenticios que garantiza una vida saludable.

**9.- ¿Con una eficiente alimentación y nutrición cree usted que se mejorara la calidad de vida de los estudiantes?**

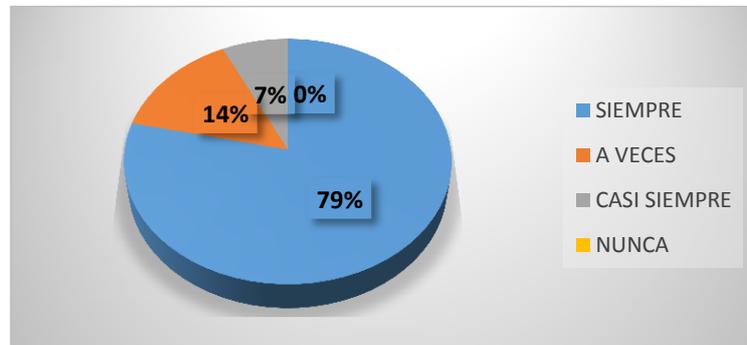
**Tabla N° 12:** Mejora la calidad de vida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	11	79%
A VECES	2	14%
CASI SIEMPRE	1	7%
NUNCA	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 10:** Mejora la calidad de vida



**Fuente:** Encuesta aplicada a los docentes

**Elaborado por:** Luis Querido

**Análisis e interpretación**

De los 14 docentes encuestados que representa el 100%, 11 de ellos que equivale el 79% opinan que siempre es eficiente una alimentación y nutrición sana que ayuda a mejorar la calidad de vida de los estudiantes, mientras que 2 docentes que corresponde 14% manifiesta que a veces, por otro lado 1 docente que indica el 7% manifiesta que casi siempre una alimentación y nutrición ayudara a llevar una buena calidad de vida.

Los docentes en su mayoría mencionan que una correcta alimentación y nutrición mejoraría la calidad de vida de los estudiantes del quinto y sexto año de Educación General Básica. Esto demuestra la necesidad de elaborar proyectos en la institución educativa que promuevan la nutrición y la buena alimentación en beneficio de los estudiantes.

## 10.- ¿Está usted dispuesto a generar un proyecto para mejorar los hábitos alimenticios?

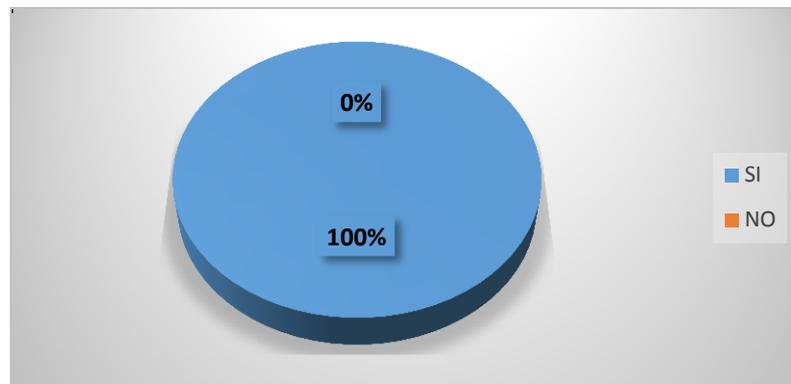
**Tabla N° 13:** Generación de un proyecto

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	14	100%
NO	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>14</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: Luis Querido

**Gráfico N° 11:** Generación de un proyecto



Fuente: Encuesta aplicada a los docentes

Elaborado por: Luis Querido

### Análisis e interpretación

De los de 14 docentes encuestados que representa un 100% manifiestan que si están dispuestos elaborar un proyecto que impulse a los estudiantes adoptar buenos hábitos alimenticios.

La mayoría de los docentes están de acuerdo en participar para la elaboración de un proyecto que les permita inculcar en los estudiantes del quinto y sexto año de Educación General Básica, una buena alimentación y nutrición con la finalidad de mejorar la calidad de vida. Lo que significa que el personal docente está dispuesto a trabajar por desarrollar un proyecto que sea de beneficio de la institución.

### 11.1. Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a los estudiantes.

#### 1.- ¿Conoce usted acerca de los hábitos alimenticios?

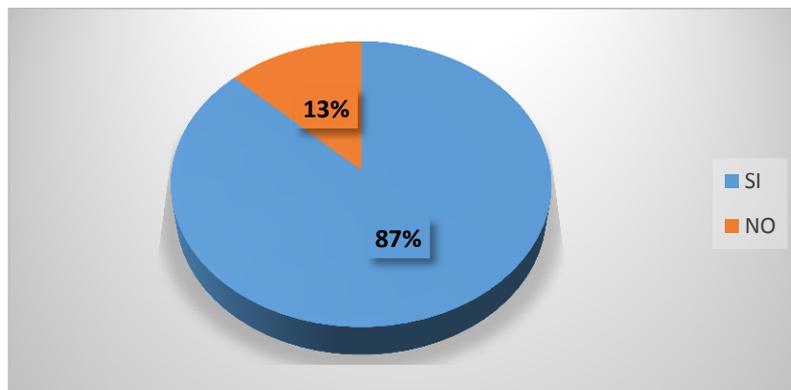
**Tabla N° 14:** Conoce los hábitos

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	158	87%
NO	23	13%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 12:** Conoce los hábitos



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

#### Análisis e interpretación

De la siguiente investigación se afirma que 158 estudiantes que corresponde al 87% manifiestan que si conocen los hábitos alimenticios y tan solo 23 estudiantes que equivale el 13% dicen que no conocen.

Una mayoría de estudiantes conoce sobre los hábitos alimenticios, o alguna vez le indicaron en una clase recibida. Lo que demuestra que los estudiantes están al tanto sobre la temática de la buena alimentación y como ellos deben alimentarse y consumir productos amigables para su salud.

## 2.- ¿Conoce usted que es la nutrición?

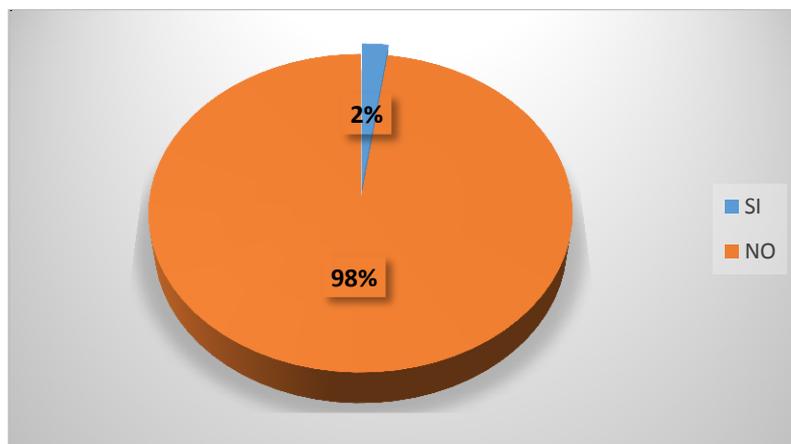
**Tabla N° 15:** Conoce que es la nutrición

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO	4	2%
SI	177	98%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 13:** Conoce que es la nutrición



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, 177 estudiantes que representa el 98% respondieron que si conocen lo que es la nutrición, mientras que 4 estudiantes que equivale el 2% expresan que no conocen, en lo que respecta a la nutrición.

Los estudiantes encuestados de quinto y sexto año de Educación General Básica, en su mayoría conocen de lo que se trata la nutrición, y el aporte que le brinda a su salud, por otro lado aún existen estudiantes que desconocen los beneficios de la nutrición por lo que perjudica a su salud.

### 3.- ¿Usted al venir a la escuela viene desayunando?

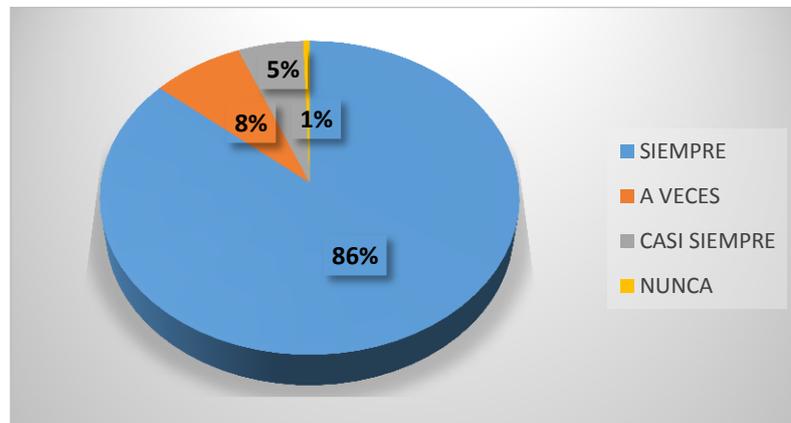
**Tabla N° 16:** Desayuna en su casa

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	156	86%
A VECES	14	8%
CASI SIEMPRE	10	5%
NUNCA	1	1%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 14:** Desayuna en su casa



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

De la siguiente investigación se afirma que 156 de los estudiantes corresponde al 86% dice que siempre desayuna en su casa para asistir a clases, mientras que 14 estudiantes que equivale 8% manifiestan que a veces, y por otro lado 10 estudiantes que es 5% responden que casi siempre y 1 de los estudiantes que es 1% dice que nunca desayuna en su casa.

El desayuno es una de las comidas más importantes para una persona y más para los estudiantes que se encuentran en un constante desarrollo, por lo que indica la investigación que la mayoría de estudiantes desayuna antes de dirigirse a la unidad educativa. En necesario que los docentes evalúen el nivel de estudiante que no desayuna antes de llegar a clases.

#### 4.- ¿Cuántas veces usted se alimenta al día?

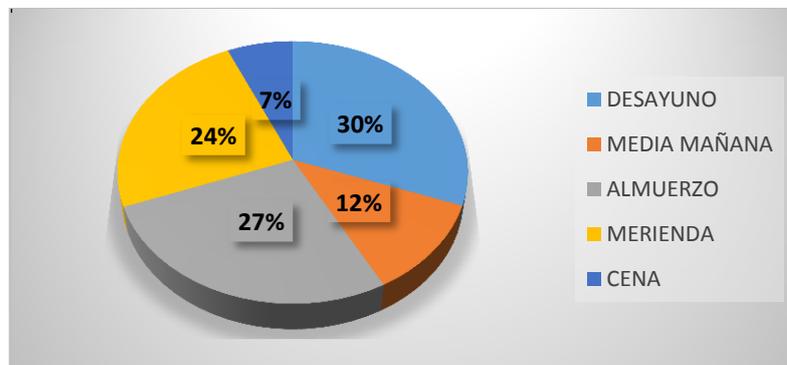
**Tabla N° 17:** Alimentación en el día

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
DESAYUNO	193	30%
MEDIA MAÑANA	73	12%
ALMUERZO	172	27%
MERIENDA	152	24%
CENA	42	7%
<b>TOTAL</b>	<b>632</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 15:** Alimentación en el día



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

#### Análisis e interpretación

De la siguiente investigación se afirma que 193 que equivale al 30% desayuna, 73 estudiantes que corresponde 12% dice come a media mañana, 172 que es 27% almuerza, mientras que 152 estudiantes que es 24% meriendan y 42 estudiantes que corresponde al 7% cena en su casa en compañía de sus padres.

Los estudiantes se alimentan alrededor de 3 a 4 comidas diariamente, las que consisten en desayuno, media mañana, almuerzo y merienda. Lo que significa que los estudiantes de los quintos y sextos años de Educación General Básica tienen las comidas básicas dentro de su alimentación. Esto les permite tener mayor atención en las clases.

## 5.- ¿Usted ha notado que cuando no se alimenta adecuadamente incide en el rendimiento académico?

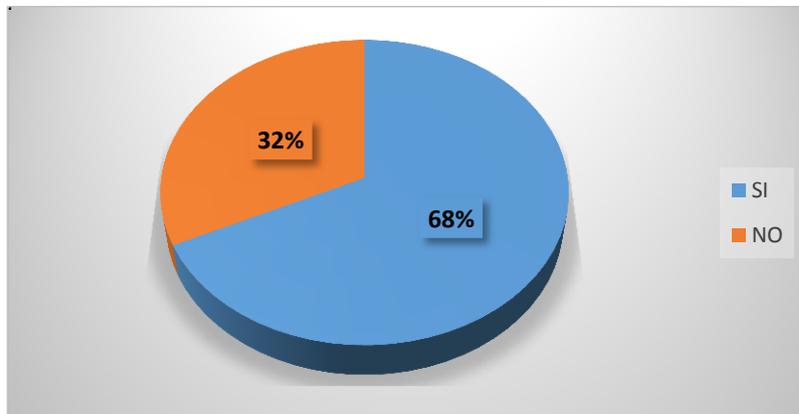
**Tabla N° 18:** Alimentación adecuada

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	123	68%
NO	58	32%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 16:** Alimentación adecuada



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del siguiente cuadro estadístico que demuestra el 100% que corresponde 123 estudiantes que equivale el 68% manifiestan que si se alimentan adecuadamente en el rendimiento escolar, mientras que 58 estudiantes que equivale al 32% menciona que no afecta en el rendimiento y desempeño académico.

Gran parte de los estudiantes reconocen que una mala alimentación tiene repercusiones en su rendimiento académico. Lo que indica la importancia de una correcta alimentación que los estudiantes de la unidad educativa deben tener para el desarrollo físico, mental para mantener un ritmo de vida adecuada.

## 6.- ¿Para que su alimentación en los recreos usted trae de su hogar?

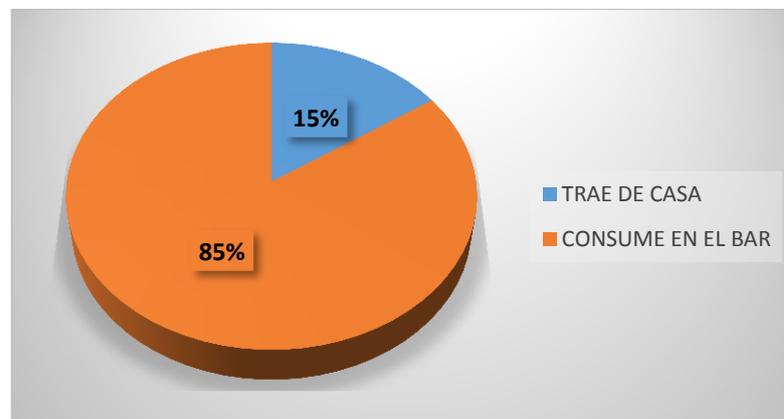
**Tabla N° 19:** Proveniencia de la comida

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
TRAE DE CASA	28	15%
CONSUME EN EL BAR	153	85%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 17:** Proveniencia de la comida



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, 153 estudiantes que equivale al 85% indica que consume los alimentos del bar, mientras que 28 estudiantes que corresponde al 15% menciona que trae los alimentos desde su hogar para alimentarse en el receso.

Los estudiantes en su mayoría consumen los alimentos que se expenden en el bar. Por lo tanto es importante capacitar a los estudiantes de los quintos y sextos años de Educación General básica para que consuman los productos nutritivos que venden en el bar de la institución educativa. Una correcta campaña de socialización ayudaría a que los estudiantes elijan al momento de comprar el alimento más beneficioso para su salud.

## 7.- ¿Los alimentos que se expenden en el bar de la institución de que tipos son?

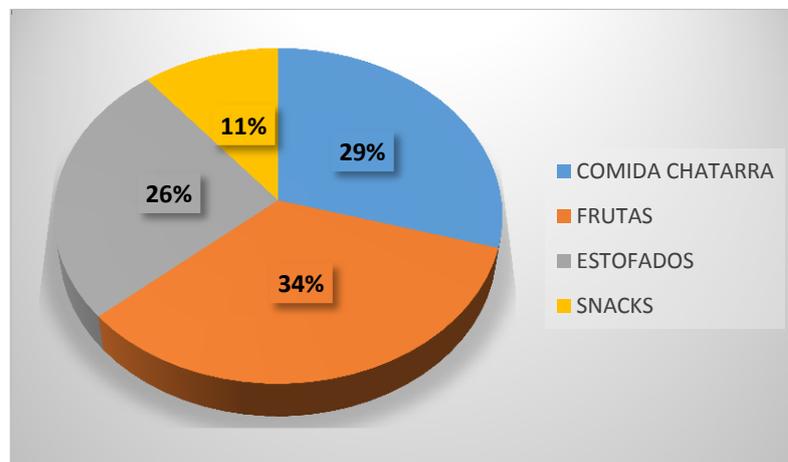
**Tabla N° 20:** Tipo de alimentación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
COMIDA CHATARRA	90	29%
FRUTAS	104	34%
ESTOFADOS	78	26%
SNACKS	33	11%
<b>TOTAL</b>	<b>305</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 18:** Tipo de alimentación



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

De los encuestados que se atribuye a 104 estudiante que equivale el 34% se alimentan de frutas, 90 estudiantes que corresponde 29% es comida chatarra, 78 estudiantes que representa 26% dice que consume estofados, mientras que 33 estudiantes que corresponde el 11% comen snacks.

La apreciación de los estudiantes sobre los productos que comercializan en el bar de la institución es variada y consumida por los estudiantes. Por lo tanto es necesario concientizar a los educando de la unidad educativa para que opten por la opción de las frutas al momento que eligen comprar en el bar de la escuela.

## 8.- ¿En su hogar sus padres le enseñan los hábitos alimenticios?

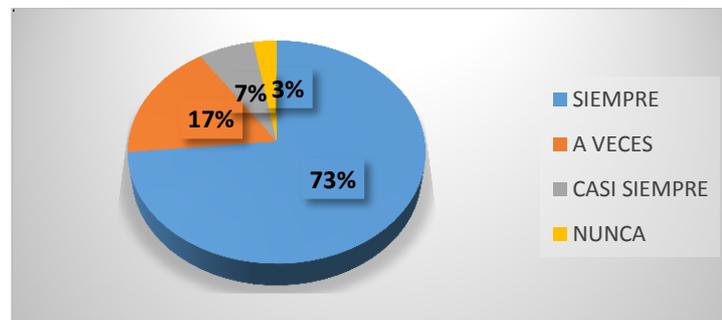
**Tabla N° 21:** Les enseñan sus padres

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	133	73%
A VECES	31	17%
CASI SIEMPRE	12	7%
NUNCA	5	3%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 19:** Les enseñan sus padres



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, 133 estudiantes que corresponden al 73% dice que les enseñan los hábitos alimenticios, 31 estudiantes que equivale al 17% manifiesta que a veces, mientras que 12 estudiantes que representa el 7% opinan que casi siempre y 5 estudiantes que corresponde 3% menciona que nunca les enseñan sobre alimentarse correctamente.

La educación que los estudiantes reciben sobre hábitos de alimentación en su mayoría fue receptada por los padres de familia. Lo que indica que los educandos en sus hogares tiene un nivel de enseñanza sobre alimentarse adecuadamente. Es necesario realizar reuniones en donde a los padres de familia se les incentive la adopción de hábitos alimenticios en sus hogares.

## 9.- ¿Usted practica alguna actividad deportiva durante la semana?

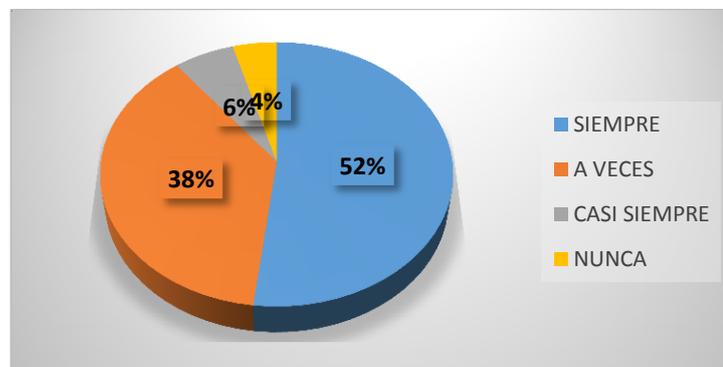
**Tabla N° 22:** Realiza actividad deportiva

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SIEMPRE	94	52%
A VECES	68	38%
CASI SIEMPRE	11	6%
NUNCA	8	4%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

**Gráfico N° 20:** Realiza actividad deportiva



**Fuente:** Encuesta aplicada a los estudiantes.

**Elaborado por:** Luis Querido

### Análisis e interpretación

Del total de los encuestados, 94 estudiantes que equivale 52% mencionan que practican actividad física, 68 estudiantes que corresponde al 38% manifiestan que a veces tienen tiempo, mientras que 11 estudiantes que representa el 6% dice que casi siempre lo hace y 8 estudiantes que equivale el 4% nunca practican actividad deportiva durante la semana.

Gran parte de los estudiantes practica una actividad deportiva durante la semana, y esto lo realiza dentro y fuera de la unidad educativa. Lo que indica que los estudiantes esta realizando deporte junto a su familia. Es recomendable que en la institución educativa se promueva la práctica deportiva con el educando espacio físico.

## 10.- ¿Usted cree que para tener una buena salud dependerá de una correcta alimentación?

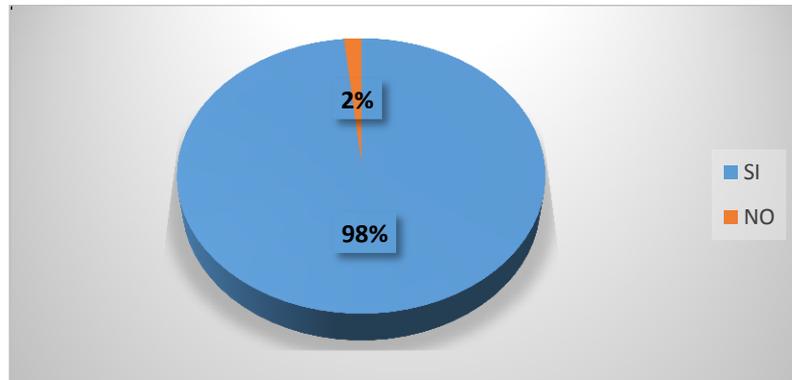
**Tabla N° 23:** Correcta alimentación

ALTERNATIVA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	178	98%
NO	3	2%
<b>TOTAL</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

Elaborado por: Luis Querido

**Gráfico N° 21:** Correcta alimentación



Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes.

Elaborado por: Luis Querido

### Análisis e interpretación

De la siguiente investigación se ratifica que 178 estudiantes que corresponde el 98% mencionan que si tenemos una alimentación correcta acompañada de una buena salud, mientras que 3 estudiantes que equivale el 2% manifiestan que no incide la alimentación en la salud.

Lo que indica que los estudiantes están de acuerdo que alimentarse adecuadamente, les ayudarán a contar con una excelente salud. Es necesario que a los estudiantes se les dé a conocer sobre los alimentos que son adecuados y cual no lo son, para contar con una alimentación sana.

## **12. IMPACTOS**

Esta investigación está enfocada en brindar información acerca de los hábitos alimenticios que un tiempo será un tema de estudio a futuro para la sociedad por lo que no tiene un impacto inmediato por lo tanto en los últimos años se han producido transformaciones radicales en la alimentación, sobre todo en las esferas de la producción, conservación y preparación de alimentos.

A través de la enseñanza de buenos hábitos alimenticios se fomenta en los estudiantes no solo una cultura de consumir correctamente los alimentos, sino que transmiten la información que ellos adquirieron a los demás y enseñan del cómo deben alimentarse para mantenerse saludables, de esta manera se forma una cadena de información que aporta en el progreso y desarrollo de las personas.

El proyecto está orientado a la formación de hábitos y adecuadas costumbres sobre la alimentación instituyendo estudiantes capaces de concientizarse sobre los problemas de salud que se ocasionan cuando se consumen alimentos chatarra, además al contar con estudiantes consientes se permite la transferencia de conocimiento y que puedan ayudar a personas que tiene algún tipo de problema con el exceso y la mala alimentación fomentando una sociedad más saludable.

## **13. PRESUPUESTO PARA LA PROPUESTA DEL PROYECTO**

Para el desarrollo del proyecto no fue necesario contar con un presupuesto puesto que el trabajo de investigación no plantea ningún tipo de aplicación en la que se invierta económicamente, al ser un estudio para conocer la situación de los estudiantes no es necesario generar gastos tomando en consideración que todo se realiza de manera textual y no existe aplicación o propuesta para desarrollar.

## 14. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 14.1. Conclusiones

- Se determina que en el bar de la institución se expende comida chatarra, la cual es adquirida por los estudiantes de los quintos y sextos años de Educación General Básica.
- Se puede establecer que la deficiente nutrición en los estudiantes incide en el rendimiento escolar, por lo que los docentes determinan que los estudiantes al no contar con una alimentación adecuada, el nivel de atención en el aula es bajo por el deseo de comer o estar pendiente de la hora de receso.
- En los hogares de los estudiantes se ha detectado que no se les enseña los hábitos alimenticios, lo que demuestra que los padres de familia no concientizan de cómo se deben alimentar saludablemente.
- La mayoría de estudiantes para su desayuno escolar consume comida chatarra, lo que les ha generado un hábito de alimentación inadecuada, la misma que no es beneficiosa para la nutrición.

## 14.2. Recomendaciones

- Que las autoridades, docentes y padres de familia deben tener un control sobre los alimentos que se expende en el bar, sobre todo exigir su verificación con la finalidad que no expenda este tipo de alimentos que perjudiquen a la salud.
- Dentro de la institución educativa como en los hogares se debe controlar los hábitos alimenticios de los estudiantes para establecer una cultura alimenticia adecuada que mejore su calidad de vida en el futuro.
- Concientizar a los padres de familia acerca de los hábitos alimenticios para que de esta manera puedan mejorar la salud de sus hijos y que estos crezcan saludables acompañado de práctica deportiva.
- Por parte de autoridades, docentes y padres de familia se debe motivar a los estudiantes que consuman alimentos sanos y nutritivos dentro de la institución, por lo que es necesario promover charlas o conferencias acerca de los alimentos más saludables que aportara a sus crecimientos y su desarrollo escolar.

## 15. BIBLIOGRAFÍA

### Bibliografía de consultada

- Antón, L. (2007). *Rendimiento escolar*. Barcelona: Tercera.
- Araujo, F. (2009). *Nutricion y rendimiento intelectual*. Bogota: Primera.
- Astiasarán, I. (2015). *Claves para una alimentación óptima*. s.f.: Diaz de Santos.
- Báez, E. M. (2012). *Crecimiento y desarrollo desde la concepción hasta la adolescencia*. s.f.: INTEC.
- Baur, L. (2010). *Importancia de los alimentos*. Bostón: Cuarta.
- Bernal, M. E. (2013). *Inteligencia Emocional*. Córdoba: Gamma S.A.
- Briones, E. G. (2012). *Alimentación saludable: guía para las familias*. España: Ministerio de Educación.
- Cardona, D. (2015). *Construcción cultural del concepto calidad de vida*. Colombia: Facultad Nacional de Salud Pública.
- Castejón, A. (2015). *Cocina rápida, comidas saludables*. Estados Unidos: Palibrio.
- Castilla, J. (2013). *Alimento y nutrición en la práctica sanitaria*. España: Diaz de Santos S. A.
- CEOM. (11 de ABRIL de 2017). *asociacionceom*. Obtenido de <http://www.asociacionceom.org/feaps/FeapsDocumentos.NSF/los%20hatos%20social%20es>
- Conesa, J. M. (2012). *Conoce la verdad de los alimentos*. España: Ediciones ARÁN.
- Contreras, F. (2007). *Habitos*. Madrid: segunda.
- Coronel, C. (2011). *Alimentación*. Guatemala: Primera.
- Costa, v. (2010). *docente*. argentina: Buenos Aires.
- Covey, S. R. (2012). *Viviendo los 7 hábitos: Historias que engrandecen*. México D.F.: Penguin Random House Grupo.
- Crissey, P. (2011). *Higiene personal*. Barcelona: Grupo Planeta (GBS).
- Eurípides. (2015). *Alimentos, propiedades y consideraciones*. Madrid: Asoc. Cultural y Científica Iberoameric.
- Fernández, J. (2009). *Hábitos en edad escolar*. Buenos Aires: Tercera.
- Frank, A. (2009). *Calidad de vida*. Chile: Primera.
- Gavidia, F. (2012). Diagnóstico de los hábitpa de la lectura en los niños. *Universidad Dr. José Matias Delgado*, 28.
- Gómez, M. (2011). *Actividad física*. Lima: Quinta.

- Greenwood, M. (2015). *Alimentación y fuerza*. E.E.U.U: Editorial HISPANO EUROPEA.
- Hantuch, D. (2014). *FORMACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS Y DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE*. MINISTERIO DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL: Imprenta I.N.N.
- Hermógenes, J. (2013). *Autoperfección con Hatha Yoga, Colección Horus*. Buenos Aires: Editorial Kier.
- Hiltón, J. (2008). *Habitos saludables*. Venezuela: Tercera.
- John, P. (2014). *Buenos hábitos y malos hábitos*. Barcelona: Grupo Planeta (GBS).
- Kell, W. (2012). *Psicología de la Educación*. Madrid: Morata S. A.
- Ledesma, S. (2013). *Nutrición y salud*. Lima: Primera.
- Loaiza, A. (2013). *La Familia Rural y Su Nutricion*. Venezuela: IICA Biblioteca.
- López, A. (2014). *Nutrición*. España: primera.
- López, M. V. (2015). *La dieta, Cómo mantenerse joven por dentro y por fuera*. s.f.: Arcopress, S.L.
- Madrid, M. (2010). *Estado y nutrición*. Barcelona: Primera.
- Méndez, F. (2009). *Técnicas de alimentación*. Medellín : Tercera.
- Montemayor, E. (2011). *Emfermenades nutricional*. Perú: Tercera.
- Morales, L. (2010). *Estilos de vida*. Cuenca: Primera.
- Muñoz, M. Á. (2016). *Materriales curriculares de salud alimentaria en secundaria (Séptima ed.)*. Barcelona: Cide.
- Pearce, J. (2014). *Buenos hábitos y malos hábitos: de la vida en familia a la vida en sociedad*. Barcelona: Grupo Planeta.
- Pineda, F. (2009). *Factores de alimentación*. Buenos Aires: Primera.
- Raich, R. (2014). *Desempeño escolar*. Caracas: Tercera.
- Restrepo, H. (2011). *Promocion de la salud: cómo construir vida saludable*. Colombia: Panamerican.
- Ríos, P. B. (2011). *ALIMENTACIÓN Y RIESGO DE ENFERMAR*. Sevilla: Instituto de Ciencias de la Conducta, SCP.
- Rodríguez, H. (2014). *Tratado de nutrición*. Madrid: Diaz de Santos S. A.
- Royo, T. F. (2010). *Vida afectiva y educación infantil*. Madrid: Narcea.
- s.f. (23 de Octubre de 2013). *Medicadiet*. Obtenido de <http://blog.medicadiet.com/la-importancia-de-la-media-manana>

- Siloam. (2016). *El gran libro de la hormonas, secretos naturales para los cambios de humor, dormir mejor, perder peso y eliminar los sofocos* (Primera ed.). New York: Casa Creación.
- Social, M. C. (02 de Junio de 2017). *Ministerio Coordinador de Desarrollo Social*. Obtenido de Programa Acción Nutrición: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion>
- Suitor, F. (2009). *Comportamiento alimenticio*. Cartajena: Primera.
- Torres, A. (2015). *Qué es hábito*. Mexico: Tercera.
- Turmo, I. G. (2013). *Comida de rico, comida de pobre, Evolución de los hábitos alimenticios*. Sevilla: Universidad de Sevilla.
- Urizar, A. (2012). *Calidad de vida: Una revisión teórica del concepto*. Chile: Copyright.
- Yorde, S. (2016). *Soy saludable: Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones*. Bogotá : Copybridem.
- s.f. (23 de Octubre de 2013). *Medicadiet*. Obtenido de <http://blog.medicadiet.com/la-importancia-de-la-media-manana>.
- Social, M. C. (02 de Junio de 2017). *Ministerio Coordinador de Desarrollo Social*. Obtenido de Programa Acción Nutrición: <http://www.desarrollosocial.gob.ec/programa-accion-nutricion>.

## 16. ANEXOS 1



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI



DATOS INFORMATIVOS PERSONAL DEL ESTUDIANTE

### DATOS PERSONALES

APELLIDOS: **QUERIDO MORENO**

NOMBRES: **LUIS FABIÁN**

ESTADO CIVIL: **SOLTERO**

CEDULA DE CIUDADANIA: **050328168-5**

LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO: **LATACUNGA 31 MARZO DE 1988**

DIRECCION DOMICILIARIA: **AV. CALLE 10 DE AGOSTO Y PASAJE CHILE.**

TELEFONO CONVENCIONAL: **0958841109** TELEFONO CELULAR: **0958841109**

CORREO ELECTRONICO: [fabyquerido@hotmail.com](mailto:fabyquerido@hotmail.com) – [fabyquerido.7@gmail.com](mailto:fabyquerido.7@gmail.com)

EN CASO DE EMERGENCIA CONTACTARSE CON: **LUIS ISAIAS QUERIDO**

**HURTADO**

**0998099332**

## Hoja de vida – Tutor

### DATOS PERSONALES

**APELLIDOS:** Bravo Zambonino

**NOMBRES:** José María

**ESTADO CIVIL:** Casado

**CEDULA DE CIUDADANÍA:** 0501940100

**NÚMERO DE CARGAS FAMILIARES:** cuatro

**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** 30 de Agosto de 1972

**DIRECCIÓN DOMICILIARIA:** Cdla. Tiobamba

**TELÉFONO CONVENCIONAL:**

**TELÉFONO CELULAR:** 0987791836

**EMAIL INSTITUCIONAL:** jose.bravo@utc.edu.ec

**TIPO DE DISCAPACIDAD:**

**# DE CARNET CONADIS:**



### ESTUDIOS REALIZADOS Y TÍTULOS OBTENIDOS

NIVEL	TITULO OBTENIDO	FECHA DE REGISTRO	CÓDIGO DEL REGISTRO CONESUP O SENESCYT
TERCER	Licenciado en ciencias de la educación mención Cultura Física	22 de Enero del 2003	1020-01-180327
CUARTO	Magister en educación Superior	31 de Marzo 2006	1005-06-645771

### HISTORIAL PROFESIONAL

**UNIDAD ADMINISTRATIVA O ACADÉMICA EN LA QUE LABORA:** Ciencias Administrativas y Humanísticas

**ÁREA DEL CONOCIMIENTO EN LA CUAL SE DESEMPEÑA:** Cultura Física

**FECHA DE INGRESO A LA UTC:** 3 de Septiembre del 2001

## ANEXO 2 INSTRUMENTOS



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA ENCUESTA DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

#### Objetivo:

- Recabar información de los estudiantes sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes del quinto y sexto EGB. de la “Unidad Educativa Victoria Vásquez Cuví, Simón Bolívar, Elvira Ortega”.

#### Instrucciones

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con una (x) la alternativa que considere apropiada.

1.- ¿Conoce usted acerca de los hábitos alimenticios?

Si ( )

No ( )

2.- ¿Conoce usted que es la nutrición?

Si ( )

No ( )

3.- ¿Usted al venir a la escuela viene desayunando?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

4.- ¿Cuántas veces usted se alimenta al día?

Desayuno ( )

Media mañana ( )

Almuerzo ( )

Merienda ( )

Cena ( )

5.- ¿Usted ha notado que cuando no se alimenta adecuadamente incide en el rendimiento académico?

Si ( )

No ( )

6.- ¿Para su alimentación en los recreos usted trae de su hogar?

Trae de casa ( )

Consume en el bar ( )

7.- Los alimentos que se expenden en el bar de la institución de que tipos son:

Comida chatarra ( )

Frutas ( )

Estofados ( )

Snacks ( )

8.- ¿En su hogar sus padres le enseñan los hábitos alimenticios?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

9.- ¿Usted practica alguna actividad deportiva durante la semana?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

10.- ¿Usted cree que para tener una buena salud dependerá de una correcta alimentación?

Si ( )

No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y EDUCACIÓN**  
**CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA**  
**ENCUESTA DIRIGIDA A LOS DOCENTES**

**Objetivo:**

- Recabar información a los docentes sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes del quinto y sexto EGB. de la “Unidad Educativa Victoria Vásconez Cuvi, Simón Bolívar, Elvira Ortega”.

**Instrucciones**

Lea detenidamente cada una de las preguntas y marque con una (x) la alternativa que considere apropiada.

1.- ¿Usted conoce si en los hogares de los niños les enseñan los hábitos alimenticios?

- Siempre ( )  
Casi siempre ( )  
A veces ( )  
Nunca ( )

2.- ¿Cree usted que los estudiantes tienen una alimentación adecuada dentro y fuera de la institución?

- Siempre ( )  
Casi siempre ( )  
A veces ( )  
Nunca ( )

3.- ¿Cree usted que los hábitos inciden en el rendimiento académico de los estudiantes?

- Siempre ( )  
A veces ( )  
Casi siempre ( )  
Nunca ( )

4.- ¿Conoce usted que alimentos se expende en el bar de la institución?

- Azúcares ( )  
Aceites y grasa ( )  
Leche, yogur y queso ( )  
Carne, aves, pescado, huevos y nueces ( )  
Frutas ( )  
Vegetales ( )  
Grupo de pan, cereal, arroz y pastas ( )  
Todos ( )

5.- Los alimentos que se expende en el bar de la institución son:

Nutritivos ( )

Perjudiciales ( )

6.- ¿Qué tipo de alimentos deben consumir los estudiantes a su criterio?

Energético ( )

Constructores ( )

Reguladores ( )

Todos ( )

7.- ¿En los procesos de enseñanza y aprendizaje usted motiva a sus estudiantes al consumo de alimentos nutritivos?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

8.- ¿Usted cree que los hábitos alimenticios tiene que ir de la mano con la actividad física?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

9.- ¿Con una eficiente alimentación y nutrición cree usted que se mejorara la calidad de vida de los estudiantes?

Siempre ( )

A veces ( )

Casi siempre ( )

Nunca ( )

10.- ¿Está usted dispuesto a generar un proyecto para mejorar los hábitos alimenticios?

Si ( )

No ( )

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

### ANEXO 3: CÁLCULO DE LA MUESTRA

$$Z^2 = \text{Nivel de confianza} = (1,96) \Rightarrow (1,96)^2 = 3,84$$

$$N = \text{tamaño población} = 128$$

$$p = \text{Probabilidad a favor} = 0,50$$

$$q = \text{Probabilidad en contra} = 0,50$$

$n$  = tamaño de la muestra.

$$e^2 = \text{Error de estimación} = 0,50$$

$$n = \frac{Z^2 * N * p * q}{e^2(N - 1) + (Z^2 * p * q)}$$

$$n = \frac{1,96^2 * 396 * 0,50 * 0,50}{0,05^2(396 - 1) + (1,96^2 * 0,50 * 0,50)}$$

$$n = \frac{380,3184}{1,9479}$$

$$n = 195,24$$

La población de estudio a encuestar son 195 personas

## **ANEXO 4: FOTOGRAFÍAS DE LA UNIDAD DE ESTUDIO**

### **Fotografía de los estudiantes sexto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**

### **Fotografía de los estudiantes quinto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**

**Fotografía de los docentes del sexto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**

**Fotografía de los docentes del quinto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**

**Fotografía de los docentes del sexto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**

**Fotografía de los estudiantes del sexto y quinto EGB.**



**Fuente: Unidad Victoria Vásquez Cuví**