UNIVERSIDAD DE CARABOBO

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA

MENCIÓN BIOLOGÍA

TRABAJO DE GRADO

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE 3 ER AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL**

**Autoras:**

Melendez, Yeila

Bitriago, Yoelsi

Valencia, Julio de 2015

UNIVERSIDAD DE CARABOBO

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA

MENCION BIOLOGIA

TRABAJO DE GRADO

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE 3 ER AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL**

Trabajo Especial de Grado presentado como uno de los requisitos para optar el Titulo de Licenciadas en Educación Biología

**Autoras:**

Melendez, Yeila

Bitriago, Yoelsi

**Prof. /Tutora:**

MSc. Diamary Rodríguez

Valencia, Agosto de 2015

# DEDICATORIA

**A Dios**

*Por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor, por darme la oportunidad de vivir y estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente pero especialmente por haber puesto en mi camino a todas aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante este periodo de estudio.*

***A mis padres***

*A mi madre Ana por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.*

*A mi padre Luis por sus ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante y por su amor.*

*Yeila Melendez.*

**DEDICATORIA**

*Primeramente le doy gracias a Dios por permitirme salud, bienestar y constancia para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad, misericordia y amor. Por otro lado a mi madre porque fue, y mi abuela porque es, un apoyo incondicional desde el primer momento de mi vida, ya que con su ejemplo han hecho de mí una persona perseverante y sobre todo humilde. Se lo dedico de todo corazón por los sacrificios realizados para lograr mis metas.*

*Yoelsi Bitriago*

# AGRADECIMIENTO

*A Dios por mostrar luz en nuestro camino*

*A nuestra familia por su amor, ayuda, respeto y colaboración*

*A la Universidad de Carabobo por ser nuestra casa de estudios*

*A nuestra Profesora y Tutora MSc Diamary Rodríguez*

*A nuestros compañeros y amigos de la Mención Biología*

*A todos aquellos que contribuyeron con un granito*

*de arena para este logro GRACIAS...*

*Yeila Melendez, Yoelsi Bitriago.*

**INDICE GENERAL**

[DEDICATORIA 3](#_Toc426177923)

[AGRADECIMIENTO 5](#_Toc426177924)

[LISTA DE FIGURAS 8](#_Toc426177925)

[LISTA DE CUADROS 9](#_Toc426177928)

[LISTA DE GRAFICOS 10](#_Toc426177929)

[RESUMEN 11](#_Toc426177930)

[ABSTRACT 12](#_Toc426177931)

[INTRODUCCIÓN 13](#_Toc426177932)

[**CAPÍTULO I** 15](#_Toc426177933)

[EL PROBLEMA 15](#_Toc426177934)

[Objetivos de la investigación 18](#_Toc426177935)

[Justificación 19](#_Toc426177936)

[**CAPITULO II** 21](#_Toc426177937)

[MARCO TEÓRICO 21](#_Toc426177938)

[Antecedentes 21](#_Toc426177939)

[Bases teóricas 25](#_Toc426177940)

[Bases legales 33](#_Toc426177943)

[Definición de términos básicos 36](#_Toc426177944)

[**CAPÍTULO III** 37](#_Toc426177945)

[MARCO METODOLÓGICO 37](#_Toc426177946)

[Diseño de investigación 37](#_Toc426177947)

[Tipo y nivel de la investigación 37](#_Toc426177948)

[Población 38](#_Toc426177949)

[Muestra 38](#_Toc426177950)

[Técnica e instrumento de recolección de datos 39](#_Toc426177951)

[Validez 39](#_Toc426177952)

[Confiabilidad 40](#_Toc426177953)

[**CAPITULO IV** 41](#_Toc426177954)

[RESULTADOS 41](#_Toc426177955)

[CONCLUSIONES 63](#_Toc426177956)

[RECOMENDACIONES 64](#_Toc426177957)

[REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 65](#_Toc426177958)

[ANEXOS 68](#_Toc426177959)

[CUADRO OPERACIONAL 69](#_Toc426177960)

[Cuestionario 72](#_Toc426177961)

[Resultados obtenidos por el instrumento aplicado a la muestra de estudio 74](#_Toc426177962)

[Información obtenida de prueba piloto 75](#_Toc426177963)

**LISTA DE FIGURAS**

Figura Nº1 .Pirámide de las Necesidades Abraham Maslow (1943)

Figura Nº 2. Trompo Alimenticio propuesto por INN (2007)

# LISTA DE CUADROS

**Cuadro Nº1.** Distribución de la población

**Cuadro Nº 2.** Distribución de la Muestra

**Cuadro Nº3.** Criterios de decisión para la confiabilidad de un instrumento

**Cuadro Nº 4.** Distribución de los datos obtenidos en el indicador alimentación del cuestionario aplicado a la muestra de estudio

**Cuadro Nº 5.** Distribución de los datos obtenidos en el indicador alimentación del cuestionario aplicado a la muestra de estudio

**Cuadro Nº 6.** Distribución de los datos obtenidos en la dimensión trompo alimenticio e indicador frecuencia de consumo de alimentos en el cuestionario aplicado a la muestra de estudio.

**Cuadro Nº 7.** Distribución de los datos obtenidos en el indicador ejercicios físicos del cuestionario aplicado a la muestra de estudio

# LISTA DE GRAFICOS

**Grafico Nº1** Los alimentos que tienen nutrientes sin procesamiento alguno proporcionan beneficios a la salud

**Grafico Nº 2** Los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud

**Grafico Nº3** El trompo alimenticio es una guía para la alimentación saludable

**Grafico Nº4** Los conocimientos adquiridos en las asignaturas relacionadas con la salud del cuerpo, permiten construir una dieta balanceada

**Grafico Nº5** Los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos

**Grafico Nº6** Tienes la costumbre de comer granos con arroz

**Grafico Nº7** Consumes granos y cereales por lo menos una vez por día

**Grafico Nº8** Consumes en abundancia frutas como: mango, cambur, piña, naranja, guayaba, mandarina.

**Grafico Nº9**En tu alimentación procuras comer hortalizas como: lechuga, zanahoria, coliflor, cebolla, tomate, berenjena

**Grafico Nº10** En la semana ingieres por lo menos dos veces proteínas como carnes rojas, carnes blancas y lácteos

**Grafico Nº11**Cuidas de comer moderadamente mantequilla, margarina y aceites

**Grafico Nº12**Usas de forma moderada el azúcar, la miel o el papelón para endulzar las bebidas que consumes

**Grafico Nº13** Diariamente ingieres un mínimo de 8 vasos de agua al día

**Grafico Nº14** Comer frituras diariamente beneficia la salud

**Grafico Nº15.** Realizar ejercicios físicos es bueno para la salud

**Grafico Nº16** Practica ejercicios por lo menos 20 minutos diarios.

UNIVERSIDAD DE CARABOBO

FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

ESCUELA EDUCACIÓN

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA

MENCION BIOLOGÍA

TRABAJO DE GRADO

**HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DE 3 ER AÑO DE EDUCACIÓN MEDIA GENERAL**

**Autoras:**

Melendez, Yeila ([yeila\_18@hotmail.com](mailto:yeila_18@hotmail.com)) y Bitriago, Yoelsi (yosi16\_9@hotmail.com)

**Tutora:** MSc. Diamary Rodríguez(diamarysr@gmail.com)

**Año:** Julio, 2015

# RESUMEN

El presente trabajo de investigación es de campo, se encuentra enmarcado en un enfoque cuantitativo, con nivel descriptivo y un diseño no experimental cuyo objetivo general fue Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes de 3er año en la Unidad Educativa “María Virgen Misionera”, ubicada en el municipio Carlos Arvelo-estado Carabobo, constituida la población por 80 estudiantes pertenecientes a dos secciones “A”y”B”, del cual se tomó una muestra intencionada de 40 estudiantes. Para obtener los datos se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario el cual fue previamente validado por juicio de expertos, arrojando una confiabilidad de 0.64, utilizando el coeficiente alfa de Cronbach. Finalmente esta investigación tuvo como conclusión que los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud de igual manera se pudo apreciar que existe variabilidad en cuanto a los alimentos que consumen los estudiantes.

**Palabras clave:** Hábitos alimenticios, dieta balanceada, salud.

**Línea de investigación:** Salud y Calidad de vida. **Temática**: estilos de vida del niño, niña y adolescente. **Subtemática**: Hábitos alimenticios

**ABSTRACT**

This research is field is framed in a quantitative approach with descriptive level and a non-experimental design whose overall objective was to determine the eating habits of students in 3rd year in the Educational Unit "Virgin Mary Missionary" located Carlos Arvelo in the city-state of Carabobo, constituted the population of 80 students in two sections "a" and "B", which a purposive sample of 40 students was taken. For technical data of the survey instrument was used as a questionnaire which was previously validated by expert judgment, throwing a reliability of 0.64, using Cronbach's alpha coefficient. Finally, this research was concluded that eating habits are essential for health care just as it was observed that there is variability in food consumed by students.

**Keywords:** eating habits, balanced diet, health.

**Research line**: Health and Quality of Life. **Theme**: lifestyles of children and adolescents. **Sub-theme**: Food Habits

# INTRODUCCIÓN

La alimentación es uno de los procesos vitales que todos los seres vivos deben cumplir, para que el organismo este en buenas condiciones, armado de minerales nutrientes y vitaminas necesarias para su buen funcionamiento. Actualmente los individuos por sus patrones culturales descuidan de una u otra manera la calidad de los alimentos que consume a diario.

No obstante por efecto de sitios de comida rápida, muchos padres optan por consumir alimentos y bebidas procedentes de químicos y grasas que al aumentar sus porciones y continuidad resultan dañinas, viéndose el organismo afectado, además enseñando esos hábitos a sus hijos. Por este motivo se debe aprender a balancear los alimentos, en los cuales debe estar presente la mayor cantidad de nutrientes. En el caso de los adolescentes las necesidades calóricas son superiores a las de cualquier otra edad y guardan una estrecha relación con la velocidad de crecimiento.

La nutrición desempeña una función importante en el desarrollo del adolescente, el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático la maduración sexual según lo referido en las guías alimentarías, como también causa diversos tipos de enfermedades

De lo expuesto anteriormente, se enfatiza la necesidad de introducirnos al ámbito académico. Tomando en cuenta que el éxito de mejorar la calidad de vida depende principalmente de hacer estudios en edades tempranas, usando las instituciones escolares como sitios que contiene la mayor población de adolescentes en un lugar determinado. La presente investigación tiene como propósito describir los hábitos alimenticios de los estudiantes del 3er año de la Unidad Educativa María Virgen Misionera, ubicada en el Municipio Carlos Arvelo del Estado Carabobo para así poder observar la frecuencia que se tiene en el consumo de alimentos y por supuesto saber si ellos poseen los conocimientos necesarios que le permitan alimentarse saludablemente.

Este trabajo de investigación se encuentra estructurado de la siguiente manera:

**Capítulo I,** contiene planteamiento del problema, objetivos de la investigación, los cuales se desglosan en general y específico, justificación.

**Capitulo II,** Marco Teórico, conformado por los antecedentes de la investigación, bases teóricas, bases legales y definición de términos.

**Capitulo III,** Marco Metodológico, presenta el tipo, diseño de la investigación, población, muestra, técnica e instrumento de recolección de datos, así como también validez y confiabilidad del instrumento.

**Capitulo IV**, se presentan y analizan los resultados arrojados por el instrumento de recolección de datos.

Finalmente se exponen las conclusiones y recomendaciones. De igual manera las referencias bibliográficas y los anexos.

# 

# CAPÍTULO I

## EL PROBLEMA

**Planteamiento del problema**

La educación juega un papel fundamental en la formación integral de cada ser humano, ya que a través de ella el individuo se forma para la sociedad, de igual manera, la familia también está inmersa en este proceso, es allí donde se forma la persona, estableciendo las costumbres, tradiciones y por supuesto los hábitos dentro de estos, los alimenticios que resultan altamente importantes para mantener una buena salud

Al respecto Santos (1999) expresa que:

“Los hábitos alimentarios son aprendidos en el seno familiar, pero se encuentran influenciados por varios factores. Generalmente (los hábitos) se sostienen sobre pautas colectivas, incorporadas en el individuo como costumbres. No es suficiente que un producto sea comestible para que acabe siendo comida por el hombre: esto ocurrirá si lo consienten los parámetros culturales”. (p.13-37)

Si bien es cierto, el ser humano debe satisfacer una serie de necesidades básicas para su total funcionamiento y desenvolvimiento en el ambiente donde se desarrolla, tal es el caso de la alimentación, considerada por Maslow (1943) como necesidad fisiológica en su pirámide, esta es una necesidad que el hombre trae consigo desde el momento de su nacimiento y debe ejecutar no solo para subsistir sino además para mantener una buena calidad de vida. Es por ello que la historia de la alimentación, está estrechamente relacionada con la evolución del hombre ya que se necesita alimentarse para poder vivir, los hábitos alimenticios del ser humano han ido cambiando para poder adaptarse a las adversidades que el medio ha ido presentando, el tipo de alimento que el hombre ha venido consumiendo ha variado con el tiempo

Bolaños. (2009) en su investigación “*Trastornos de la conducta alimentaria”,* establece que la historia de la especie humana, se puede explicar con bastante precisión mediante la historia de la alimentación. Se han producido importantes cambios entre el hombre prehistórico y el hombre actual, algo evidente simplemente fijando la atención en el cambio del significado de la alimentación.

En atención a lo anteriormente expresado por Bolaños, se puede decir que el interés del hombre prehistórico se basaba básicamente en la supervivencia y cantidad de alimento este lo encontraba de primera mano, directamente en la naturaleza, mientras el hombre actual posee una serie de recursos que le facilitan el proceso, donde estos pueden ser adquiridos de manera diferente, además son productos procesados por la industria , donde cada individuo esta en la capacidad de centrarse en la calidad determinada por una serie de costumbres y hábitos establecidas por la sociedad y por el núcleo familiar.

En este orden de ideas, se puede decir que la alimentación y nutrición son términos usados como sinónimos pero no significan lo mismo, al respecto, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) explica al respecto lo siguiente:

“La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades y alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad, mientras que la alimentación comprende un conjunto de actos voluntarios, que van dirigidos a la preparación e ingestión de los alimentos, que determinan en cierta parte los hábitos alimenticios y estilos de vida de cada individuo”

Resulta sumamente importante definir hábitos alimenticios y es por ello que Gonzales (2000) contribuye diciendo que “son costumbres, familiares y sociales sobre la utilización, preparación e ingestión de determinados alimentos…”

En este orden de ideas, además El Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2007), propuso, redefinir la agrupación básica de los alimentos, dando como resultado “El Trompo de los Alimentos”, clasificación constituida por cinco grupos determinados por franjas, el agua y la actividad física. El Trompo de los Alimentos promueve el consumo de productos autóctonos y en consecuencia la siembra e industrialización de los mismos, al tiempo que proporciona información para hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, por medio de la combinación de sus franjas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de la comunidad.

Los alimentos que se encuentran en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por esta razón pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas.

En Venezuela la educación está inmersa en el proceso de alimentación y nutrición, ya que en el sistema educativo se incluyen una serie de asignaturas que abordan estos temas desde primaria incluso desde la edad preescolar.

Es por ello que el Ministerio del Poder Popular para la Educación desarrolla el programa titulado “Todas las manos a la siembra”. El cual se incorpora en el nivel de Educación Primaria a través de la integración de saberes contextualizándolos en lo local, regional y nacional. Este programa promueve la soberanía y seguridad alimentaria, con el fin de ofrecerles a los docentes información de alimentación y nutrición que promuevan la valoración del ambiente y la salud integral. Todos estos temas son incorporados por el instituto nacional de nutrición (INN) en cada uno de los libros de la colección “nutriendo conciencias en las escuelas” y puedan ayudar a lograr los objetivos del programa.

Es de resaltar que el ministerio mencionado regula el funcionamiento de las cantinas escolares, por ende la venta de productos en las instituciones, estas cumplen un rol importantísimo ya que en sus manos están en gran parte la formación de hábitos alimenticios de cada uno de los estudiantes que frecuentemente consume alimentos en ese establecimiento. Es por ello que el Instituto Nacional de Nutrición (INN) supervisa las cantinas escolares desde 1977 año en que se implantaron en Venezuela, esto se encuentra en la gaceta oficial nro. 31235, la cual prohíbe la venta de gaseosas, golosinas y comidas grasas, mientras recomienda ofrecer variedad de alimentos que no se reduzcan a las meras frituras, ya que son pocos los centros educativos que cumplen con estas sugerencias.

Los hábitos alimenticios de cada adolescente son muy variados, pero se debe tomar en cuenta que si los alimentos consumidos no cumplen con los requerimientos de calorías para la edad, se pueden presentar serios problemas para la salud, de esta manera se producen alteraciones del estado nutricional ya sea por déficit o por exceso.

El problema radica en que la gran mayoría de alimentos que se consumen a diario han perdido sus propiedades nutricionales debido a los procesos de transformación que estos sufren antes de consumirse. Gracias a muchas investigaciones en el área nutricional se sabe que el organismo requiere para su óptimo funcionamiento 114 nutrientes básicos por día, entre ellos están los macro nutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) y los micronutrientes como lo son: las vitaminas, minerales, aminoácidos, pero además de estos también se requiere de fibra como de otros factores botánicos.

A pesar de los antes expuesto, las autoras de la investigación observan que en la Unidad Educativa María Virgen Misionera, en la cantina escolar venden pastelitos fritos, refresco como pepsicola, frescolita, tortas y almuerzos como pescado, carnes pollo en su mayoría fritos. Así mismo los estudiantes compran tales productos o a veces traen de sus casas los alimentos preparados y comentan que en su casa normalmente comen arepa, pasta, arroz, pocos granos, pollo y carne, entre otros.

Es sumamente notable que la alimentación es importante y necesaria para el ser humano, ya que si no se lleva a cabo, traerá un sin fin de consecuencias, tal es el caso de enfermedades que atentan directamente la salud de cada individuo es por ello que en esta investigación se plantea la siguiente interrogante: ¿Cuáles son los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de 3er año de la U.E María Virgen Misionera?

## Objetivos de la investigación

**Objetivo general:**

* Determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes de 3er año de la Unidad Educativa “María Virgen Misionera”, ubicada en el municipio Carlos Arvelo-Estado Carabobo.

**Objetivos específicos:**

* Describir la alimentación adecuada para el desarrollo saludable del ser humano.
* Precisar la frecuencia del consumo de alimentos en los estudiantes de U.E. “María Virgen Misionera”
* Establecer los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes de 3er año en la Unidad Educativa “María Virgen Misionera”.

## Justificación

La alimentación es una necesidad fisiológica que poseen todos los seres vivos, es por ello que el hombre no se escapa de esta necesidad, a través del consumo de alimentos las personas pueden cumplir todas las funciones que su cuerpo necesita para su desarrollo y crecimiento.

La infancia es la etapa crucial para el fomento de hábitos alimenticios y a partir de allí se llevaran a la adolescencia y posteriormente a la edad adulta. Hacer un estudio de los alimentos que consumen diariamente los estudiantes de tercer año en la Unidad Educativa María Virgen Misionera y saber cuáles son los realmente necesarios en su dieta para su total desarrollo es fundamental.

Valero Josefa (2007) en su trabajo de investigación sobre Factores condicionantes en la prestación del servicio de la cantina escolar, justifica su trabajo diciendo que “la mayoría de cantinas escolares no ofrecen en su menú diario alimentos nutritivos, si en cambio ofrece alimentos de poco contenido nutritivo…”

Si bien es cierto la exagerada ingesta de alimentos no nutritivos causa enfermedades de leves a graves en los adolescentes, todo a causa de malos hábitos alimenticios. Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus funciones y los aportes nutritivos de cada uno de ellos a la dieta diaria es importante, para ello se encuentra el trompo alimenticio establecido por el INN (2007) el cual permite, entre muchas cosas mejorar los hábitos de alimentación en la población y mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo.

Esta investigación resulta altamente importante ya que además de ser un requisito indispensable para obtener el título universitario de licenciadas en Educación Biología, también aporta un trabajo descriptivo en la línea de investigación salud y calidad de vida al departamento de Biología y a investigadores para ampliar el conocimiento, así como también para usarlo como referencia en investigaciones futuras.

# CAPITULO II

## MARCO TEÓRICO

En este capítulo se encuentra los antecedentes, las bases teóricas, bases legales y definición de términos que resultan pertinentes dentro de la investigación.

Tamayo (2006) argumenta que “los antecedentes hacen referencia a la experiencia pasada, lo cual en la investigación histórica se presenta como una búsqueda critica de la verdad”.

## Antecedentes

A lo largo del tiempo, investigadores preocupados por la salud se han dedicado a estudiar y describir los hábitos alimenticios que presenta la sociedad desde edades tempranas a la edad adulta; por consiguiente; es necesario hacer una revisión de los trabajos realizados con la finalidad de tomarlos como referencia.

Pérez y Bencomo (2015) En su trabajo de grado realizado recientemente titulado **“Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios”** Se observó la conducta alimentaria que poseían los estudiantes universitarios la cual tuvo como objetivo principal proponer un programa alimenticio y nutricional a los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, con el fin de presentar a los estudiantes conductas idóneas para la futura praxis docente, esta investigación fue fundamentada en la teoría de aprendizaje por observación de Albert Bandura, de igual manera estuvo enmarcada bajo un paradigma positivista , siendo una investigación de naturaleza cuantitativa, bajo la modalidad de proyecto factible, debido a que se permitió el desarrollo de una propuesta además de nivel descriptivo, utilizando como técnica de recolección de datos la encuesta y un cuestionario como instrumento, aplicado bajo una validez aprobada por un nivel de expertos a través de una confiabilidad presentada por Alfa de Cronbach. Teniendo como población estudiantes del tercer semestre conformado por 1.100 estudiantes de los cuales fue tomada una muestra representativa de 118 entre las 16 menciones de la facultad tomando un muestreo estratificado. El análisis realizado revelo la necesidad de diseñar un programa alimentación, ya que los estudiantes presentan muy malos hábitos alimenticios, no teniendo claro lo que significa comer de forma saludable.

Esta investigación guarda relación con la presente ya que plantea los hábitos alimenticios, como su importancia aunque es aplicado en otro contexto de igual manera se evidencia que los hábitos alimenticios que se aprenden en la niñez o en la adolescencia serán aplicados o seguirán ejerciéndose en edad adulta

Por su lado, Zambrano y Colina (2013). Realizaron una investigación orientada a la **Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela** Estiman que Actualmente, existe mucho interés por conocer la dieta y hábitos alimentarios de la población, desde el punto de vista nutricional y educacional, porque proporciona datos para planificar programas de intervención y evitar trastornos alimentarios en los adolescentes. El objetivo fue evaluar los hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de una muestra de adolescentes de un colegio privado de la ciudad de Caracas, Venezuela. Se evaluó el estado nutricional de 80 adolescentes utilizando el Índice de Masa Corporal (IMC) como indicador antropométrico, los hábitos alimentarios a través de un recordatorio de consumo de 24 horas y un cuestionario de frecuencia de consumo. Se determinó el total de calorías y nutrientes proporcionados por las diferentes comidas del día realizadas por los jóvenes, durante un periodo determinado. Las calorías diarias ingeridas por los adolescentes están por debajo de los valores de referencias de energía y nutrientes para la población venezolana, evidenciándose esta deficiencia en las comidas hechas en el hogar, sin embargo, un 30% de los adolescentes presentó sobrepeso. Se observó un consumo de proteínas superior al recomendado.

Los alimentos más consumidos fueron los cereales, los huevos y productos lácteos, seguidos por los alimentos altos en grasas y bebidas comerciales. El consumo de hortalizas y frutas fue bajo, contribuyendo con esto a un mayor riesgo de padecer enfermedades asociadas a la dieta. La promoción de buenos hábitos alimentarios en esta etapa de la vida es de suma importancia, tanto en la escuela como en el hogar, para tener una adultez saludable.

El estudio previo es de interés, ya que refleja la necesidad de realizar una descripción a cerca de los hábitos alimenticios de adolescentes, además la mala nutrición trae resultados negativos , de hecho influye en la causa de muchas enfermedades que son reflejas en algunas ocasiones en edad adulta, resulta interesante que la muestra estudiada por Zambrano y Colina no consumía fruta en abundancia, siendo esto negativo de alguna manera ya que una de las recomendaciones del trompo de alimentos es el consumo de fruta y hortalizas

Silvan A. (2012) En su investigación para optar por título de Licenciada en Trabajo Social en su trabajo titulado **“Hábitos alimenticios en la adolescencia en alumnos de la escuela secundaria técnica no. 88”.** Tuvo como objetivo general describir los patrones culturales que propician que los alumnos de la escuela secundaria técnica No.88 sean vulnerables a desarrollar malos hábitos alimenticios. Este trabajo fue realizado en una población de 651 alumnos, que oscilan entre los 13 a 16 años de edad, sexo femenino y masculino, del turno vespertino. La selección se realizó a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple.

Utilizo como instrumento una encuesta que realizo en horario escolar. Por economía de tiempo y recursos se decidió ubicar a los adolescentes de su interés en sus centros escolares. En el cuestionario cuantitativo, el cual fue aplicado a 62.5% de la muestra, estuvo compuesto de 7 preguntas que recogen variables relacionadas con los hábitos alimenticios de los jóvenes, como son las reglas, hábitos, comida rápida, socioeconómica, roles sociales las cuales estas variables están relacionadas con la categoría de patrones culturales. Historia familiar, genética, horarios de alimentos, la preferencia por un alimento las cuales pertenecen a la categoría de tradición familiar.

Los resultados obtenidos sobre si los patrones culturales juegan un papel importante en los hábitos alimenticios, demostró que la variable independiente ejerció una gran influencia en la variable dependiente. Es decir los patrones culturales de las familias, de los amigos y del contexto en general, ejercen gran influencia en el desarrollo de los hábitos alimenticos de los adolescentes. Sin embargo esto se vio reflejado más en las adolescentes, es decir que en el sexo femenino, las influencias de los patrones culturales y los hábitos alimenticos son más notorios.

La investigación previa es un aporte interesante que contribuye a clarificar los hábitos alimenticios según sus patrones culturales, orientados especialmente a los adolescentes escolares, ya que en esta etapa permite la continuidad de su alimentación a la edad adulta.

De igual manera Dugarte y González (2012) en su investigación titulada “**Hábitos alimenticios de los estudiantes de 3er y 9no semestre mención Biología de la Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo”.** Se enmarcaron en un enfoque cuantitativo, adoptando una investigación de campo con nivel descriptivo, no experimental, de tipo transversal, trazando como objetivo general Establecer las diferencias de los hábitos alimenticios de los estudiantes de 3er y 9no semestre de la mención biología de FACE (2011-2012). La población total estuvo constituida por 70 estudiantes, de la cual, se obtuvo una muestra aleatoria al azar de 30 aprendices, para el recaudo de la información fue usado un cuestionario como preguntas de respuestas dicotómicas, validado por juicio de tres expertos arrojando una confiabilidad según (Kuder Richarson) de 0.85. Finalmente entre las conclusiones se menciona que los estudiantes de 3er semestre presentan mejores hábitos ante los de 9no semestre ya que estos tienden a desayunar todos los días, sintiéndose capacitados para crear una dieta balanceada.

De acuerdo a la investigación de Dugarte y González se realizó una investigación descriptiva y de campo estudiando los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, donde se refleja cierta relación a la presente investigación, aunque la muestra de estudio va referida a otras edades y otro nivel académico, tuvo como finalidad saber cuáles son esos hábitos alimenticios que ellos poseían si son saludables o no.

Por su parte Rodríguez y Machado (2010) en su trabajo de investigación para obtener la licenciatura en educación, titulado **“ Propuesta de estrategias significativas para el fortalecimiento de hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela básica Carolina de Arocha- ubicado en valencia estado Carabobo”,**  se basó en un estudio cuantitativo de tipo descriptivo, con un nivel perceptual comprensivo, en una modalidad de proyecto factible con diseño de campo, teniendo como objeto de estudio una población compuesta por 26 docentes que laboraban en la institución, tomando como muestra la totalidad de dicha población, para la recolección de datos se dio uso de la técnica de observación y encuesta a través de un cuestionario conformado por 10 ítems de respuesta cerrada, para establecer la confiabilidad de los resultados, las autoras aplicaron el coeficiente de Kuder y Richardson mediante una prueba piloto aplicada a una muestra con características similares, obteniendo así, un coeficiente de 0.7 lo que se consideró como una confiabilidad alta, a través de la aplicación del instrumento se evidencio que la alimentación evidentemente es una necesidad fisiológica ineludible para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural y es de allí que se da la importancia de fomentar en los estudiantes actitudes que puedan promover hábitos, estilos y conductas saludables ya que indudablemente inciden en el rendimiento académico.

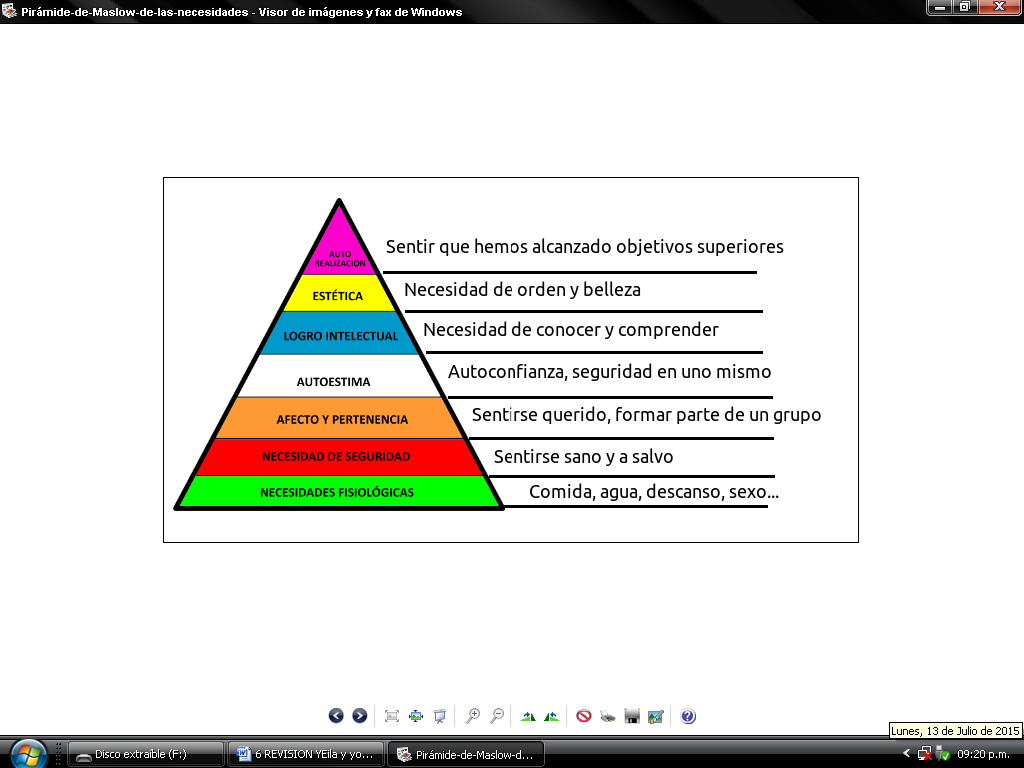
Las autoras de la investigación, consideran que este estudio guarda una estrecha relación con la presente, ya que una de sus variables se refiere a hábitos alimenticios que aunque no es aplicada a estudiantes se aplicó a docentes presentando esta propuesta para que pueda ejecutarse de manera directa en el recinto escolar, resulta sumamente importante ya que a través de la educación es que se construye el comportamiento en cada uno de los individuos con el fin último de obtener grandes resultados como lo es, el establecimiento de buenos hábitos en este caso alimenticios.

## Bases teóricas

### Teoría de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow (1943)

La jerarquía de necesidades de Maslow o Pirámide de Maslow es una teoría psicológica propuesta por Abraham Maslow en su trabajo de 1943. Una teoría sobre la motivación humana, posteriormente ampliada. Maslow formuló una jerarquía de las necesidades humanas y su teoría defiende que conforme se satisfacen las necesidades básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados.

La jerarquía de necesidades de Maslow se describe a menudo como una pirámide que consta de cinco niveles: Los cuatro primeros niveles pueden ser agrupados como necesidades del déficit; el nivel superior se le denomina como una necesidad del ser. La diferencia estriba en que mientras las necesidades de déficit pueden ser satisfechas, las necesidades del ser son una fuerza impelente continua. La idea básica de esta jerarquía es que las necesidades más altas ocupan nuestra atención sólo una vez se han satisfecho necesidades inferiores en la pirámide. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento hacia arriba en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía.



**Figura Nº1.** *Pirámide de necesidades de Abraham Maslow (1943)*

Según la pirámide de Maslow se dispone de:

* Necesidades fisiológicas básicas: Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis, dentro de estas se incluyen: Necesidad de respirar, necesidad de beber agua, necesidad de dormir, necesidad de regular la homeostasis (ausencia de enfermedad), necesidad de comer, necesidad de liberar desechos corporales, necesidad sexual...
* Seguridad: Surgen de la necesidad de que la persona se sienta segura y protegida. Dentro de ellas se encuentran: seguridad física, seguridad de empleo, seguridad de ingresos y recursos, seguridad moral y fisiológica, seguridad familiar, seguridad de salud, seguridad contra el crimen de la propiedad personal y seguridad de autoestima.
* Afiliación: Están relacionadas con el desarrollo afectivo del individuo, son las necesidades de asociación, participación y aceptación en el grupo de trabajo, entre estas se encuentran: la amistad, el afecto y el amor. Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales y recreativas.
* Reconocimiento: Se refieren a la manera en que se reconoce el trabajo del personal, se relaciona con la autoestima.
* Autorrealización: Son las más elevadas, se hallan en la cima de la jerarquía, a través de su satisfacción personal, encuentran un sentido a la vida mediante el desarrollo de su potencial en una actividad.

Maslow definió en su pirámide, las necesidades básicas del individuo de una manera jerárquica, colocando las necesidades básicas y fundamentales en la base de la pirámide y las relevantes o simples en el ápice de la pirámide, a medida que las necesidades van siendo satisfechas o logradas surgen otras de un nivel superior o mejor. En la última fase se encuentra con la "auto-realización" que no es más que un nivel de plena felicidad o armonía. Maslow, en su teoría, sólo define las necesidades básicas de un individuo, no del individuo hecho sociedad, es decir, un modelo de necesidades básicas para una sociedad, las cuales ya dejan de ser básicas más no simples, serían necesidades fundamentales de la humanidad más allá de una básica "auto-realización".

Considerando lo que plantea Maslow, se deduce que los hábitos alimenticios están inmersos en la base de a pirámide que viene a ser la de la necesidad, dado que la alimentación es una necesidad biológica y la persona debe tener buenos hábitos alimenticios a fin de que su alimentación le permita un desarrollo sano y totalmente saludable.

### El trompo de los Alimentos según el Instituto Nacional de Nutrición (2007)

En el año 2007, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), en ejercicio de su rol, propuso, a partir de la premisa de la reconquista de la idiosincrasia del pueblo como política de emancipación cultural, se dedicó a redefinir la agrupación básica de los alimentos, dando como resultado “El Trompo de los Alimentos”, clasificación constituida por cinco grupos de alimentos, el agua y la actividad física

El Trompo de los Alimentos promueve el consumo de productos autóctonos y en consecuencia la siembra e industrialización de los mismos, al tiempo que proporciona información para hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, por medio de la combinación de sus franjas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de los miembros de la comunidad.

Los alimentos que se encuentran en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por esta razón pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas, especialmente tomando en cuenta que los mismos pueden estar más disponibles siguiendo procesos naturales como el calendario de cosechas u otros

El Trompo de los Alimentos permite:

• Conocer los diferentes grupos de alimentos, sus funciones y los aportes nutritivos de cada uno de ellos a nuestra dieta.

• Mejorar los hábitos de alimentación de la población.

• Mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo (compra, selección, distribución y consumo de alimentos en el hogar).

• Establecer medidas de intervención en torno a las políticas públicas que deberán ser planificadas en Alimentación y Nutrición; en aras del bienestar nutricional colectivo.

• Impulsar las medidas necesarias pro-soberanía alimentaria para atender las deficiencias y riesgos nutricionales.

• Combatir el acaparamiento y desabastecimiento de los rubros alimentarios a nivel nacional.

• Que cada ciudadano obtenga el requerimiento diario de nutrientes, creando conciencia al adquirir los alimentos.



**Figura Nº 2.** *Trompo Alimenticio propuesto por INN (2007)*

**Franjas y grupos del trompo alimenticio**

**Grupo amarillo: cereales, granos, tubérculos y plátanos**

Este grupo contiene los alimentos que son los principales aportadores de energía. Suministran además, vitaminas del complejo b, hierro y fibra.

Consumo recomendado es de 1 ó 2 porciones por plato al día, dentro de los alimentos pertenecientes a este grupo están: Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, lentejas y frijoles).

En el caso de los cereales y los granos, estos además de carbohidratos, aportan proteínas. Pero para obtener una proteína de origen vegetal de mejor calidad, se recomienda acompañar los granos con cereales, como el arroz y el maíz; los cuales contienen aminoácidos (moléculas que forman las proteínas) que complementan los aportados por los granos, y convierten esta combinación en una proteína de mejor valor biológico, es decir, de mejor aprovechamiento por el organismo, además de ser una proteína con un costo más económico que la proteína de origen animal.

Ejemplo: arroz con lentejas, arepa acompañada con caraotas.

**Grupo verde: hortalizas y frutas**

Este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales.

El consumo frecuente de frutas y hortalizas enteras, previene:

* La obesidad
* La diabetes
* La hipertensión arterial
* El cáncer de colon
* Enfermedades cardiovasculares

Alimentos pertenecientes a este grupo: Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón, tomate, lechuga, remolacha, auyama, zanahoria, cebolla, pimentón, repollo, coliflor, brócoli, berenjena, berro y calabacín entre otros . Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo. El consumo recomendado es de cinco porciones al día

Algunas de las vitaminas y minerales presentes en este grupo de alimentos son : Hierro el cual ayuda al proceso de respiración, previene la anemia, y aumenta la resistencia física; vitamina (A) que favorece la visión, es importante para el crecimiento y contribuye a la prevención de enfermedades infecciosas; vitamina (C)Actúa como antioxidante, mejora el sistema inmune y es cicatrizante de heridas; vitamina (E) antioxidante que cuida el organismo de la formación de sustancias dañinas.

**Grupo azul: lácteos, carnes y huevos**

En la tercera franja se representa el grupo de los lácteos (leche, queso y yogurt), carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, principales aportadores de proteínas, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de las dos primeras franjas.

Son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12

Los pescados, como la sardina el atún y otros, son una buena fuente de grasas saludables, que tienen un efecto cardioprotector y otros nutrientes importantes para la salud como el yodo y el calcio. Por esto es recomendable consumir pescado en vez de otras carnes.

Consumo Recomendado: Leche ó cualquiera de sus productos preferiblemente descremados, una ó dos raciones al día, especialmente en la infancia y en el período prenatal; pescado por lo menos dos veces por semana, especialmente los llamados pescados azules como atún y sardinas, que contienen ácidos grasos omega 3; hígado de res o pollo, una vez a la semana ya que es una excelente fuente de hierro y vitamina A. Por ultimo carnes rojas una o dos veces por semana y pollo dos o tres veces por semana.

**Grupo naranja: grasas y aceites vegetales**

En el ápice derecho del trompo encontramos el grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada.

Consumo Recomendado: Se recomienda el consumo de estos alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente tres cucharaditas al día. Adicionalmente las grasas y aceites mejoran la palatabilidad de los alimentos (proporcionan sabor y textura) y proporcionan la sensación de llenura o saciedad al comer.

Otro tipo de grasas son el resultado de la transformación a nivel industrial, se conocen como Grasas Trans, se utilizan en la preparación de productos de panaderías, margarinas, papas fritas, galletas, pastel de manzana, tostones, palitos de maíz inflados con queso, torticas de maíz con queso, entre otros. Se les ha asociado con el aumento del colesterol aumento de triglicéridos en sangre, alteración de las paredes de las arterias, efectos cancerígenos y disminución del sistema de defensa del cuerpo.

Algunos alimentos que componen este grupo: Aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, margarinas, semillas oleaginosas

**Grupo gris: Azúcar, miel, papelón.**

En el ápice izquierdo del Trompo encontramos el grupo del azúcar, miel y papelón, ubicado en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada. Su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental.

Alimentos perteneciente a este grupo: azúcar morena, miel y papelón aportan pequeñas cantidades de vitaminas y minerales. Consumo recomendado: tres cucharadas al día

**El Agua**

El agua representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo. Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones.

Las funciones principales del agua son: Medio de transporte de nutrientes y otras sustancias del organismo, vía por excelencia de liberación de sustancias dañinas, participa en la regulación de la temperatura corporal. En fin el agua es esencial para el buen funcionamiento de todos los órganos y sistemas.

**Actividad física**

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento del organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua y de actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte aportando al organismo grandes efectos positivos. Se recomienda realizar 150 min de actividad física a la semana.

Beneficios de la actividad física:

* Reduce el riesgo de padecer obesidad, enfermedades cardiovasculares, cáncer, osteoporosis, diabetes, entre otras.
* Fortalece los huesos y la musculatura.
* Mantiene la flexibilidad, promueve las buenas posturas y el equilibrio.
* Contribuye al mantenimiento y la pérdida de peso.
* Regula los niveles de grasas y azúcar en sangre.
* Regula la presión arterial.
* Ayuda a reducir la depresión, la ansiedad y el insomnio.
* Permite tener una sensación de bienestar general.
* Mejora la utilización de energía.

## Bases legales

Las bases legales que sustentan este trabajo de investigación, se enmarcan en el ordenamiento jurídico venezolano, y son pertinentes en el objeto de estudio.

Según Palella y Martins (2006) expresan que el fundamento legal “se refiere a la normativa jurídica que sustenta el estudio. Desde la carta magna las leyes orgánicas las resoluciones, decretos, entre otros” (p.69)

La constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) en su **Artículo numero 305** estable lo siguiente**:**

“El estado promoverá la agricultura sustentable como base estratégica del desarrollo rural integral, a fin de garantizar la seguridad alimentaria de la población; entendida como la disponibilidad suficiente y estable de alimentos en el ámbito nacional y el acceso oportuno y permanente a estos por parte del público consumidor. La seguridad alimentaria se alcanzara desarrollando y privilegiando la producción agropecuaria interna, entendiéndose como tal la proveniente de las actividades agrícola, pecuaria, pesquera y acuícola. La producción de alimentos es de interés nacional y fundamental para el desarrollo económico y social de la nación...”

Siendo la alimentación una necesidad fisiológica que el ser humano debe satisfacer, el estado deberá garantizar el bienestar de los individuos cumpliendo con la disponibilidad de los alimentos, en su carta magna expresa claramente la obligación que se tiene en cuanto a la seguridad alimentaria en todo el ámbito nacional.

La ley del Instituto Nacional de Nutrición (1968) en su **artículo numero 4** cita lo siguiente:

Son fines del Instituto Nacional de Nutrición:

“Investigar los problemas relacionados con la nutrición y la alimentación en Venezuela, y estimular, asesorar y contribuir a la investigación nutricional que realicen las instituciones docentes asistenciales de de investigación publicas o privadas cuando se trate especialmente de investigación aplicada…”

Es este sentido las autoras notan que es evidente que existe interés en promover estudios relacionados con nutrición y alimentación en el país.

Ley Orgánica para la Protección de Niños Niñas y Adolescentes (LOPNNA) (2010) en el **Artículo: 30.** Derecho a un nivel de vida adecuado, consagra que.

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende, entre otros, el disfrute de:

1. Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud.
2. Vestido apropiado al clima y que proteja la salud
3. Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales.

**Parágrafo primero:** el padre, la madre, representantes o responsables tienen la obligación principal de garantizar, dentro de sus posibilidades y medios económicos, el disfrute pleno y efectivo de ese derecho. El estado, a través de políticas públicas, debe asegurar condiciones que permitan al padre y a la madre cumplir con esa responsabilidad, inclusive mediante asistencia material y programas de apoyo directo a los niños, niñas y adolescentes y a sus familias.

**Parágrafo segundo:** las políticas del estado dirigidas a crear las condiciones necesarias para lograr el disfrute del derecho a un nivel de vida adecuado, deben atender al contenido y límites del mismo, establecidos expresamente en esta disposición.

**Parágrafo tercero:** los niños, niñas y adolescentes que se encuentren disfrutando de este derecho no podrán ser privados o privadas de el, ilegal o arbitrariamente.

Es por ello que las autoras toman este articulo como base legal, ya que como se expresa en el artículo, el estado garantizara a los niños, niñas y adolescentes un nivel de vida adecuado, dentro del mismo incluye una nutrición nutritiva que logre satisfacer las normas de dietética. De igual manera, además del estado los padres también están en la responsabilidad y el deber de cumplir con este derecho.

Por otro lado en el **artículo 43**,derecho a información en materia de salud, establece:

“Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a ser informados e informadas y educados o educadas, sobre los principios básicos de prevención en materia de salud, nutrición, ventajas de lactancia materna, estimulación temprana en el desarrollo, salud sexual y reproductiva, higiene saneamiento sanitario ambiental y accidentes…El estado, con la participación activa de la sociedad, debe garantizar programas de información y educación sobre estas materias, dirigidos a los niños, niñas, adolescentes y sus familias”.

Como lo establece el artículo todo niño niña y adolescente está en el total derecho de recibir información oportuna referente al área de salud, para poder estar en la capacidad de prevenir cualquier tipo de inconveniente referente a este ámbito.

## Definición de términos básicos

***Alimento:* es todas aquellas sustancias comestibles, ya sean liquidas o sólidas.** Dr. Caballero F (2004).

***Alimentos saludables:*** son aquellos alimentos que en condiciones normales y sin procesar, tienen nutrientes que proporcionan beneficios a la salud. Araya y Luts (2003)

***Calorías:*** se refiere a alimentos que aportan una cantidad importante de energía, pero muy pocos nutrientes o ninguno. **Este es el caso de ciertas bebidas o alimentos muy azucarados, harinas o azúcares refinados y alcohol. Palau A. (2013).**

***Hábito:*** es cualquier comportamiento aprendido que se repite regularmente y que requiere de un pequeño o ningún raciocinio. Flores S-Huerta, Klünder-Klünder, Medina P -Bravo (2008)

***Hábitos alimenticios:* serie de conductas y actitudes que posee una persona al momento de alimentarse (Gonzales 2005)**

***Nutrientes esenciales:*** son aquellos que deben ser aportados en la dieta, ya que el organismo no puede producirlos por si solo y son imprescindible para éste. Dr. Caballero F (2004).

***Nutrientes no esenciales:*** son aquellos que el organismo es capaz de sintetizarlos a partir de elementos más sencillos, y por tanto su presencia en la dieta no es imprescindible para el funcionamiento del organismo. Dr. Caballero F (2004).

# 

# CAPÍTULO III

## MARCO METODOLÓGICO

Balestrini (2006, p.125) lo define como “la instancia referida a los métodos, las diversas reglas, registros, técnicas y protocolos con los cuales una teoría y su método calculan la magnitud de lo real”.

En este capítulo se describe el diseño y tipo de investigación, la población, muestra, los métodos empleados para la recolección de información y las técnicas empleadas para el análisis de la misma.

## Diseño de investigación

El diseño de la investigación hace referencia a la estrategia adoptada por el investigador para responder al problema, dificultad o inconveniente planteado en el estudio.

Referente al diseño que guarda esta investigación es no experimental el cual según Palella y Martins en su libro de metodología de la investigación cuantitativa (2010) detalla que “es aquel donde se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable…” Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no. (p.87)

## Tipo y nivel de la investigación

Referente al tipo de investigación es de campo bajo un nivel descriptivo. Palella y Martins en su libro de metodología de la investigación cuantitativa (2010) citan a Ramírez, (1998) donde establece la investigación de campo como “La recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar las variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural…”

De igual manera en este libro se cita a Arias, (1997) el cual señala que este nivel de investigación consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento (…) mide (n) de forma independiente las variables (p.48)

## Población

Es necesario y de gran importancia determinar el lugar en donde se realizara la investigación y además los individuos a los cuales va dirigida.

Palella y Martins (2010) en su libro “Metodología de la investigación cuantitativa” define población como el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones. De igual manera puede ser definida como el conjunto finito o infinito, de elementos, personas o cosas pertinentes a una investigación y que generalmente suele ser inaccesible. (p, 105)

Tomando en cuenta la definición antes expuesta La población en la investigación, son los ochenta (80) estudiantes del 3año de la Unidad Educativa “María Virgen Misionera” ubicada en el municipio Carlos Arvelo del estado Carabobo, distribuido en dos secciones de 40 estudiantes de la siguiente manera:

**Cuadro Nº1.** *Distribución de la población*

|  |  |
| --- | --- |
| Año/Sección | Nº de Estudiante |
| 3ero “A” | 40 |
| 3ero “B” | 40 |

## Muestra

Palella y Martins (2010) definen muestra “como la escogencia de una parte representativa de una población, cuyas características reproduce de la manera más exacta posible” (p, 106). Para el estudio la selección de la muestra se realizó por muestreo no probabilístico intencionado, dado que los mismos autores plantean que el investigador establece previamente los criterios para seleccionar las unidades de análisis. En esta idea, se seleccionó el 3er año sección A, por la accesibilidad a la misma, por lo cual la muestra es de 30 estudiantes.

**Cuadro Nº 2.** *Muestra*

|  |  |
| --- | --- |
| Año/Sección | Nº de Estudiante |
| 3ero “A” | 40 |

## Técnica e instrumento de recolección de datos

Palella y Martins (2010). “…Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas o maneras de obtener la información”. (p.115). Para ello se utilizó la encuesta, la cual consiste en una serie de indicadores redactados de forma sencilla y recogen la información que se requiere. Igualmente el instrumento fue un cuestionario conformado por 16 ítems de respuestas policotomicas: siempre(S), casi siempre (CS), algunas veces (AV) y nunca (N). El cuestionario mencionado fue aplicado a los estudiantes y ellos respondieron de forma anónima la totalidad de los ítems.

## Validez

Palella y Martins (2010), explica que la validez “es la ausencia de sesgos. Representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir” (p, 160). Lo que significa que todo instrumento debe ser revisado por especialista a fin de determinar la validez del mismo, para el estudio se utilizó el juicio de expertos revisando la redacción, coherencia y pertinencia de cada uno de los ítems atendiendo a la temática expresada en el cuadro operacional, una vez revisado se evidencio que el instrumento era válido para su aplicación.

## Confiabilidad

Palella y Martins (2010), definen confiabilidad “como ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos” (p, 164), es decir que el instrumento elaborado debe ser confiable, esto se realizó utilizando los datos obtenidos y pasándolos en una hoja de cálculo de Excel para tal fin, con la siguiente fórmula:

*K*: número de Ítems

: Sumatoria de la varianza de los Ítems

: La varianza de la suma de los Ítems

: Coeficiente Alfa de Cronbach

Igualmente el autor mencionado establece criterios de decisión para la confiabilidad, los cuales son:

**Cuadro Nº3** *Criterios de decisión para la confiabilidad en un instrumento*

|  |  |
| --- | --- |
| Rango | Confiablidad(Dimensión) |
| 0,1-0,20 | Muy baja |
| 0,21-0,40 | Baja |
| 0,41-0,60 | media |
| 0,61-0,80 | Alta |
| 0,81-1 | Muy confiable |

Atendiendo a lo anterior, se aplicó una prueba piloto y los resultados fueron procesados a través de la hoja de cálculo mencionada anteriormente y obteniendo como resultado de confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,64 considerada como alta. Cabe destacar que en la medida que el resultado se aproxima a 1 aumenta la confiabilidad.

# CAPITULO IV

## RESULTADOS

**Análisis e interpretación de resultados.**

Palella y Martins (2006) aportan al respecto que son análisis estadísticos que inician una vez que se haya recopilado los valores que arrojan las variables de estudio, lo cual permitirá al investigador realizar “suposiciones e interpretaciones sobre la naturaleza de los diversos tipos de información que pueda arrojar” (p.188)

Una vez obtenido el análisis de los resultados, se procede a la interpretación de los mismos. Palella y Martins (2010), sostienen que todo investigador debe analizar las categorías y las definiciones que conforman el marco teórico de la investigación “y al igual que hizo con el problema, tendrá que aclarar si los elementos fueron los más adecuados para captar la complejidad de la investigación” (p.196)

Se utilizó el diagrama de barra el cual incluye tantas barras como categorías tenga la variable, es decir que la altura de cada barra indicara la frecuencia o porcentaje que posea cada dato aportado por cada una de las muestras.

Es importante destacar que en este capítulo se analizaran e interpretaran los resultados arrojados por el cuestionario, aplicado a una muestra de 40 estudiantes cursantes de tercer año de la Unidad Educativa María Virgen Misionera.

**Cuadro Nº 4.** *Distribución de los datos obtenidos en el indicador alimentación del cuestionario aplicado a la muestra de estudio.*

**Dimensión:** Conocimiento

**Indicador:** Alimentación.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | Siempre | | Casi siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| F | % | F | % | F | % | F | % |
| 1.Los alimentos que tienen nutrientes sin procesamiento alguno proporcionan beneficios a la salud | 21 | 52.5 | 10 | 25 | 5 | 12.5 | 4 | 10 |
| 2 Los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud | 37 | 92.5 | 3 | 7.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |

***Grafico Nº1.*** *Los alimentos que tienen nutrientes sin procesamiento alguno proporcionan beneficios a la salud*

**Análisis del Ítems Nº 1**

Mediante los datos obtenidos se evidencio que el 52.5% de los estudiantes de noveno grado de la UE María Virgen Misionera consideran que los alimentos que tienen nutrientes sin procesamiento alguno siempre proporcionan beneficios a la salud, respondiendo el 25% casi siempre, de igual manera el 12.5% considera que solo algunas veces y el 10% respondió que nunca los alimentos sin procesamiento alguno benefician la salud.

**Interpretación de los resultados del gráfico Nº1**

Mediante los resultados arrojados por el cuestionario, se obtiene que un 52.5% de la muestra estudiada respondieran positivamente es decir que consideran que los alimentos con nutrientes sin procesamiento alguno, benefician la salud de igual manera un 25% contesto casi siempre.

Partiendo de lo anterior se evidencia que si existe conocimiento sobre la alimentación saludable, al respecto, Araya y Luts (2003) afirman que los alimentos saludables son aquellos alimentos que en condiciones normales y sin procesar, tienen nutrientes que proporcionan beneficios a la salud.

***Grafico Nº2****. Los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud*

**Análisis del Ítems Nº 2**

De acuerdo a los datos arrojados en el gráfico, se pudo observar que el 92.5% de los estudiantes encuestados consideran que siempre los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud, además se puede evidenciar que solo un 7.5% respondió casi siempre teniendo las opciones restantes un 0%

**Interpretación de los resultados del gráfico Nº2**

Se puede evidenciar claramente que la muestra de estudio correspondiente a los estudiantes de 9no grado de la UE María Virgen Misionera, consideran que los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud arrojando un porcentaje de 7.5% en casi siempre y obteniendo un 92.5% siempre. Debido a lo antes mencionado cabe destacar que la presente investigación tiene una gran importancia siendo un tema que involucra de manera directa e indirecta a todos los individuos, cabe destacar que los hábitos alimenticios de cada adolescente son muy variados, es por ello que el Instituto Nacional de Nutrición(INN)2007 plantea que se debe tomar en cuenta si los alimentos consumidos no cumplen con los requerimientos de calorías para la edad, se pueden presentar serios problemas para la salud, de esta manera se producen alteraciones del estado nutricional ya sea por déficit o por exceso.

**Cuadro Nº 5.** *Distribución de los datos obtenidos en el indicador alimentación del cuestionario aplicado a la muestra de estudio.*

**Dimensión:** Conocimiento

**Indicador:** Trompo alimenticio

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | Siempre | | Casi siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| F | % | F | % | F | % | F | % |
| **3.** El trompo alimenticio es una guía para la alimentación saludable | 39 | 97.5 | 1 | 2.5 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **4.** Los conocimientos adquiridos en las asignaturas relacionadas con la salud del cuerpo, permiten construir una dieta balanceada. | 19 | 47.5 | 14 | 35 | 7 | 17.5 | 0 | 0 |
| **5.** Los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos. | 14 | 35 | 18 | 45 | 7 | 17.5 | 1 | 2.5 |

***Gráfico Nº3*** *El trompo alimenticio es una guía para la alimentación saludable*

**Análisis del Ítems Nº3**

Según los resultados arrojados por el cuestionario, a la muestra de estudio se evidencia que la mayoría está de acuerdo con que el trompo alimenticio es una guía para la nutrición saludable, esto se confirma al observar la gráfica un 97.5% de estudiantes respondió siempre. Solo teniendo un 2.5% casi siempre y 0% las opciones restantes

**Interpretación de los resultados del gráfico Nº3**

Con respecto al indicador Nº3 el 97.5% de los estudiantes sabe que el trompo alimenticio es una guía para la alimentación saludable, además el 2.5% considera que casi siempre. Acertando con lo que establece el INN (2007) que afirma que el trompo de alimentos permite conocer los diferentes grupos de alimentos, sus funciones y los aportes nutritivos de cada uno de ellos a nuestra dieta. Mejorar los hábitos de alimentación de la población. Mejorar los niveles de seguridad alimentaria en su componente de consumo (compra, selección, distribución y consumo de alimentos en el hogar).entre otras cosa

***Gráfico Nº4.*** *Los conocimientos adquiridos en las asignaturas relacionadas con la salud del cuerpo, permiten construir una dieta balanceada*

**Análisis del Ítems Nº 4**

En el grafico se logra evidenciar que de la muestra estudiada un 47.5% considera que los conocimientos adquiridos en las asignaturas relacionadas con la salud del cuerpo, permiten construir una dieta balanceada, del mismo modo un 35% respondió casi siempre, sin embargo un 17.5% afirma que esos conocimientos adquiridos solo algunas veces permiten construir una dieta balanceada.

**Interpretación de los resultados del gráfico Nº4**

En el ítem nº 4 se evidencia que de los estudiantes cursantes del noveno grado el 47.5% dice que siempre esos conocimientos de las asignaturas de la salud del cuerpo permiten construir una dieta balanceada. Los conocimientos que se imparten en los recintos escolares deben ser tomados en cuenta en la vida cotidiana para el beneficio del individuo y la sociedad, es por ello que en el primer capítulo, planteamiento del problema de esta investigación las autoras resaltan que en Venezuela la educación está inmersa en el proceso de alimentación y nutrición, ya que en el sistema educativo se incluyen una serie de asignaturas que abordan estos temas desde primaria incluso desde la edad preescolar.

Es por ello que el Ministerio del Poder Popular para la Educación desarrolla el programa titulado “Todas las manos a la siembra”. El cual se incorpora en el nivel de Educación Primaria a través de la integración de saberes contextualizándolos en lo local, regional y nacional. Este programa promueve la soberanía y seguridad alimentaria, con el fin de ofrecerles a los docentes información de alimentación y nutrición que promuevan la valoración del ambiente y la salud integral. Todos estos temas son incorporados por el instituto nacional de nutrición (INN) en cada uno de los libros de la colección “nutriendo conciencias en las escuelas” y puedan ayudar a lograr los objetivos del programa.

***Gráfico Nº5.*** *Los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos*

**Análisis del Ítems Nº5**

Al observar el grafico nº 5 se logra evidenciar que el 35% de los estudiantes opina que los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos, teniendo la respuesta casi siempre el porcentaje más alto con un 45% sin embargo un 17.5% respondió que algunas veces , de igual manera el 2.5% resalta que los conocimientos que se adquieren con respecto al trompo de alimentos nunca permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos

**Interpretación de los resultados del gráfico Nº5**

En el ítem Nº 5 sobre si los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos se puede constatar que en el año 2007, el Instituto Nacional de Nutrición (INN), en ejercicio de su rol, propuso, a partir de la premisa de la reconquista de la idiosincrasia del pueblo como política de emancipación cultural, se dedico a redefinir la agrupación básica de los alimentos, dando como resultado “El Trompo de los Alimentos”, clasificación constituida por cinco grupos de alimentos, el agua y la actividad físicaeste trompoproporciona información para hacer una selección adecuada de los alimentos que conforman la dieta, por medio de la combinación de sus franjas, favoreciendo el crecimiento, el desarrollo y el buen estado de salud de los miembros de la comunidad.

Los alimentos que se encuentran en cada franja tienen mucha similitud en cuanto al aporte energético y de nutrientes, por esta razón pueden ser sustituidos unos con los otros en cantidades adecuadas, especialmente tomando en cuenta que los mismos pueden estar más disponibles que otros.

**Cuadro Nº 6.** *Distribución de los datos obtenidos en la dimensión trompo alimenticio e indicador frecuencia de consumo de alimentos en el cuestionario aplicado a la muestra de estudio*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | Siempre | | Casi Siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| F | % | F | % | F | % | F | % |
| **6.** Tienes la costumbre de comer granos con arroz | 13 | 32.5 | 12 | 30 | 13 | 32.5 | 2 | 5 |
| **7.** Consumes granos y cereales por lo menos una vez por día | 3 | 7.5 | 14 | 35 | 17 | 42.5 | 6 | 15 |
| **8.** Consumes en abundancia frutas como: mango, cambur, piña, naranja, guayaba, mandarina. | 16 | 40 | 13 | 32.5 | 10 | 25 | 1 | 2.5 |
| **9.** En tu alimentación procuras comer hortalizas como: lechuga, zanahoria, coliflor, cebolla, tomate, berenjena | 10 | 25 | 8 | 20 | 16 | 40 | 6 | 15 |
| **10**. En la semana ingieres por lo menos dos veces proteínas como carnes rojas, carnes blancas y lácteos | 24 | 60 | 10 | 25 | 5 | 12.5 | 1 | 2.5 |
| **11.** Cuidas de comer moderadamente mantequilla, margarina y aceites | 17 | 42.5 | 4 | 10 | 10 | 25 | 9 | 22.5 |
| **12.** Usas de forma moderada el azúcar, la miel o el papelón para endulzar las bebidas que consumes | 16 | 40 | 8 | 20 | 9 | 22.5 | 7 | 17.5 |
| **13.** Diariamente ingieres un mínimo de 8 vasos de agua al día | 17 | 42.5 | 11 | 27.5 | 7 | 17.5 | 5 | 12.5 |
| **14.** Comer frituras diariamente beneficia la salud | 4 | 10 | 0 | 0 | 2 | 5 | 34 | 85 |

***Grafico Nº6.****Tienes la costumbre de comer granos con arroz*

**Análisis del Ítems Nº6**

En el Grafico anterior se evidencia que el 32.5% de los estudiantes de noveno grado de la Unidad Educativa María Virgen Misionera tienen la costumbre de consumir granos con arroz, de igual manera un 30% casi siempre lo consume, así como también un 32.5% respondió que solo algunas veces, mientras el 5% restante de la población estudiada respondió que nunca consume este tipo de alimentos.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº 6**

Es importante resaltar que la sumatoria del porcentaje de las respuesta siempre y casi siempre arrojan como resultado que un 62% de la población si consume granos con arroz con regularidad, esto confirma que por lo menos la mitad de los estudiantes encuestados si involucran estos alimentos en su comida, productos llenos de fibras y nutrientes que ayudan al organismo y que además se encuentran en la franja amarilla del trompo alimenticio

Según el **Instituto Nacional de Nutrición (2007)** este grupo contiene los alimentos que son los principales aportadores de energía. Suministran además, vitaminas del complejo b, hierro y fibra, es por ello que el consumo recomendado es de 1 ó 2 porciones por plato al día, dentro de los alimentos pertenecientes a este grupo están: Casabe, arroz, yuca, plátano, papa, bollito, arepa, maíz, batata y granos (caraotas negras, frijoles).

***Grafico N º7*** *Consumes granos y cereales por lo menos una vez por día*

**Análisis del Ítems Nº 7**

Tal como se observa en la representación gráfica el 42.5% de los estudiantes solo algunas veces consumen granos y cereales por lo menos una vez por día, seguido de un 35% que lo consume casi siempre, pero sin embargo aunque es bajo el porcentaje un 7.5% si lo ingiere siempre, de igual manera un 15% nunca consume este grupo de alimentos o no lo incluye en el repertorio de los alimentos por día.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº 7**

Es totalmente evidente que los resultados arrojados indican que si se consumen granos y cereales. En este sentido conviene acotar que el **Instituto Nacional de Nutrición (2007)** expresa que: los cereales y los granos, además de carbohidratos, aportan proteínas, pero para obtener una proteína de origen vegetal de mejor calidad, se recomienda acompañar los granos con cereales, como el arroz y el maíz; los cuales contienen aminoácidos (moléculas que forman las proteínas) que complementan los aportados por los granos, y convierten esta combinación en una proteína de mejor valor biológico, es decir, de mejor aprovechamiento por el organismo. Este ítem permite alcanzar uno de los objetivos planteados en la presente investigación permitiendo precisar la frecuencia del consumo de alimentos en los estudiantes de U.E. “María Virgen Misionera”, para así poder establecer los hábitos alimenticios que poseen.

***Grafico Nº8.*** *Consumes en abundancia frutas como: mango, cambur, piña, naranja, guayaba, mandarina.*

**Análisis del Ítems Nº8**

De los datos obtenidos se observa que el 40% de los estudiantes consumen en abundancia frutas como: mango, cambur, piña, naranja, guayaba, mandarina, el 32.5% casi siempre, el 25% algunas veces y solo un 2.5% respondieron que no consumen en abundancia estas frutas.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº 8**

De acuerdo con los datos arrojados en el grafico N 8. Se evidencia el alto porcentaje del consumo de frutas, respondiendo un 40% siempre, seguido de un 32.5% casi siempre y un 25% algunas veces. Esto resulta positivo ya que el trompo de alimentos indica que el consumo de frutas debe ser alto ya que este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales. Alimentos pertenecientes a este grupo: Mango, piña, melón, patilla, guayaba, cambur, lechosa, mandarina, naranja, parchita, limón entre otros.

***Grafico Nº9.*** *En tu alimentación procuras comer hortalizas como: lechuga, zanahoria, coliflor, cebolla, tomate, berenjena*

**Análisis del Ítems Nº9**

Correspondiendo al grafico anterior el 25% de la muestra estudiada en su alimentación procura comer hortalizas como lechuga, zanahoria, coliflor, cebolla, tomate, berenjena, el 20% casi siempre un 40% solo algunas veces y un 15% respondió que nunca comen este tipo de hortalizas.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº9**

Si bien es cierto en relación del ítems anterior referente al consumo de frutas el 40% siempre las consume, se evidencia que los estudiantes de noveno grado de la UE María Virgen Misionera consumen mas frutas que hortalizas ya que solo un 25% las consume siempre. Se debe tener en cuenta que las hortalizas son alimentos muy importantes para el bienestar del organismo ya que brinda minerales y vitaminas, que no son necesarias de consumir por medio de fármacos, afirmando el **INN (2007)** que: Este grupo se caracteriza por contener vitaminas A y C; y minerales importantes para el buen funcionamiento de nuestro organismo. También contienen agua y fibra, que favorece las funciones intestinales. Una alimentación variada y balanceada, abundante en hortalizas y frutas proporciona vitaminas y minerales de manera natural, sin necesidad de recurrir a suplementos o multivitamínicos, que consumidos en exceso pudieran tener efectos secundarios para el organismo.

***Grafico Nº 10*** *En la semana ingieres por lo menos dos veces proteínas como carnes rojas, carnes blancas y lácteos*

**Análisis del Ítems Nº10**

Mediante los datos obtenidos se logra evidenciar que el 60% de los estudiantes en la semana ingieren por lo menos dos veces proteínas como carnes rojas, carnes blancas y lácteos, de igual manera el 25% casi siempre, mientras solo un 12.5% algunas veces y un 2.5% nunca consume este grupo de alimentos

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº10**

Referente al gráfico Nº10 se tiene que la mayoría de la muestra estudiada representante del 60% si ingieren en la semana por lo menos dos veces proteínas como carnes rojas, carnes blancas y lácteos. Tal como lo plantea el trompo de Alimentos propuesto por el **(INN), (2007)** El grupo azul: lácteos, carnes y huevos, ubicado en la tercera franja constituido por leche, queso y yogurt conocido como lácteos y carnes (pollo, res, pescado, cerdo, mariscos) y huevos, principales aportadores de proteínas, razón por la cual deben consumirse en menor proporción que los alimentos de las dos primeras franjas es decir se debe tomar en cuenta que se deben de consumir en menos proporción que las hortalizas, fruta, graos y cereales ya que son fuentes de proteínas de excelente calidad, además contienen minerales, tales como calcio y el hierro; vitaminas A, D, B1, B2, B12

***Grafico Nº 11*** *Cuidas de comer moderadamente mantequilla, margarina y aceites*

**Análisis del Ítems Nº11**

Es evidente que los datos arrojados en el ítems Nº11 expresan que el 42.5% de los estudiantes cuidan de comer moderadamente mantequilla, margarina y aceites siempre, el 10% casi siempre, el 25% algunas veces sin embargo es de resaltar que existe un porcentaje de 22.5% que nunca cuida de comer en moderación este tipo de alimentos grasos.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº11**

Si bien es cierto que en la alimentación también se pueden involucrar mantequilla, margarina, aceites, azúcar, miel y papelón pero se debe hacer de forma moderada, al respecto el ítem 11 establece que solo el 42.5% siempre y 10% casi siempre consumen mantequilla o aceites vegetales de forma moderada.

Considerando lo que plantea Maslow, se deduce que los hábitos alimentarios están inmerso en la base de a pirámide que viene a ser la de la necesidad, dado que la alimentación es una necesidad biológica y la persona debe tener hábitos alimentarios a fin de que su alimentación le permita un desarrollo sano, es por ello que el trompo de alimentos en el ápice derecho se encuentra este grupo de los aceites y grasas vegetales, ubicados en esta posición ya que deben incluirse en nuestra dieta de una forma moderada. Consumo Recomendado: Se recomienda el consumo de estos alimentos en pequeñas cantidades, aproximadamente 3 cucharaditas al día.

***Grafico Nº 12*** *Usas de forma moderada el azúcar, la miel o el papelón para endulzar las bebidas que consumes*

**Análisis del Ítems Nº12**

Mediante los datos arrojados se obtiene que el 40% de la muestra de estudio usa de forma moderada el azúcar, la miel y el papelón para endulzar las bebidas que consumen, el 20% casi siempre, mientras que el 22.5% solo algunas veces y el 17.5% siendo el porcentaje mas bajo el cual respondió que nunca cuida el consumo moderado de azúcar, miel o el papelón para endulzar las bebidas

**Interpretación de los resultados del Grafico Nº12**

Según los datos arrojados el 40% si Usa de forma moderada el azúcar, la miel o el papelón para endulzar las bebidas que consumen es decir que en cuanto a la dimensión de estudio si se toma en cuenta las recomendaciones del trompo alimenticio , es notorio que los estudiantes si involucran estos grupos de alimentos en su menú, incluso estos alimentos se encuentran inmersos dentro de los grupos pertenecientes al trompo alimenticio lo que indica que si se pueden consumir, tomando en cuenta que se deben de consumir moderadamente en pocas proporciones, mas no eliminarlas ya que estos aportan energía al organismo, sin embargo se debe saber que su función principal es el aporte de energía de rápida utilización, si se consumen en exceso participan en la ganancia de peso, pudiendo generar obesidad, además de la temible caries dental

***Grafico Nº 13.*** *Diariamente ingieres un mínimo de 8 vasos de agua al día*

**Análisis del Ítems Nº13**

En cuanto a los datos arrojados por la muestra estudiada se obtuvo que el 42,5% diariamente ingiere un mínimo de 8 vasos de agua al día, un 27.5% casi siempre, el 17.5% consume esta cantidad solo algunas veces y el 12.5% restante nunca consume los ocho vasos de agua al día

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº13**

Los datos arrojados en el grafico verifican o afirman que en una buena alimentación se debe incluir el vital liquido de la vida que es el agua, este permite que el organismo funcione de manera correcta, razón por la cual el 70% de los encuestados siempre o casi siempre consumen 8 vasos de agua al día, y el 30% restante lo realiza algunas veces. El tomar agua es vista como una función fisiológica básica que el ser humano debe realizar, así lo establece Maslow (1943) en su teoría sobre la motivación humana expresando lo siguiente: Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la homeostasis, dentro de estas se incluyen: Necesidad de respirar, necesidad de beber agua, necesidad de dormir, necesidad de regular la homeostasis (ausencia de enfermedad), necesidad de comer, necesidad de liberar desechos corporales, necesidad sexual, necesidad de tener dinero.

Tomando en cuenta lo anterior expuesto es necesario citar nuevamente al INN (2007) ya que refleja: que el agua representa el guaral del trompo, acompañado de actividad física. Sin agua no hay vida y sin el guaral no baila el trompo. Se recomienda un consumo mínimo de 8 vasos diarios de agua, debido a su gran importancia dentro del organismo, ya que crea el equilibrio perfecto para que este pueda cumplir sus funciones.

***Grafico Nº14.*** *Comer frituras diariamente beneficia la salud*

**Análisis del Ítems Nº14**

De acuerdo al ítems Nº13 referente a si comer frituras beneficia la salud el 85% de los estudiantes respondieron de manera negativa es decir nunca, un 10% contesto siempre y el 5% algunas veces, teniendo la opción casi siempre un porcentaje nulo es decir el 0%

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº14**

Para concluir con el ultimo ítem de la dimensión trompo alimenticio, el cual refleja que el 90% de la muestra en estudio expreso que comer frituras diariamente nunca o algunas veces es beneficioso para la salud, confirmando este enunciado, hay que señalar que los aceites vegetales se deben consumir en pocas proporciones, y hacerlo diariamente no es lo correcto y que puede generar enfermedades y no es beneficioso para la salud.

**Cuadro Nº 7.** *Distribución de los datos obtenidos en el indicador ejercicios físicos del cuestionario aplicado a la muestra de estudio.*

***Dimensión****:* actividad física

***Indicadores:***ejercicios físicos.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ítems | Siempre | | Casi siempre | | Algunas veces | | Nunca | |
| F | % | F | % | F | % | F | % |
| **15** Realizar ejercicios físicos es bueno para la salud**.** | 36 | 90 | 3 | 7,5 | 1 | 2,5 | 0 | 0 |
| **16** Practicas ejercicios por lo menos 20 minutos diarios. | 15 | 15 | 6 | 15 | 16 | 40 | 3 | 7,5 |

***Grafico Nº 15.*** *Realizar ejercicios físicos es bueno para la salud****.***

**Análisis del Ítems Nº15**

Mediante los datos obtenidos se evidencia para el ítem 15 que 90% asegura que siempre es bueno realizar ejercicio físico 7.5% considera que casi siempre realizar ejercicios físicos es bueno mientras que el 2,5 afirma que algunas veces

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº15**

Cabe destacar que el INN (2007)señala que:La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento del organismo y debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del trompo de los alimentos e incorporando diariamente el consumo de agua y de actividades como bailar, montar bicicleta, limpiar, correr, subir y bajar escaleras, pasear mascotas, juegos tradicionales, así como practicar algún deporte reportan al organismo grandes efectos positivos.

***GraficoNº16.*** *Practica ejercicios por lo menos 20 minutos diarios.*

**Análisis del Ítems Nº 16**

Los resultados arrojados en el ítems 16 si practica ejercicio físico por lo menos 20 minutos diarios reflejan que el 37.5% si se ejercita , el 15% casi siempre lo hace , el 40% solo algunas veces mientras el 7.5% no realiza ejercicio físico ni siquiera 20 minutos diarios.

**Interpretación de los resultados del Gráfico Nº16**

La práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento del organismo según lo establece el trompo alimenticio establecido por el INN (2007) estableciendo además que debe ser complemento de una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del trompo de los alimentos tradicionales, así como también practicar algún deporte aporta al organismo grandes efectos positivos es por ello que se recomienda realizar 150 minutos de actividad física en la semana

# CONCLUSIONES

Con el presente trabajo de investigación se concluye que los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud, donde además debe llevarse una frecuencia de consumo de alimentos según lo establece el trompo alimenticio en sus franjas

La información obtenida por medio del instrumento de recolección de datos corresponde al cuestionario aplicado a la muestra de estudio, cabe destacar que la veracidad de los datos en la investigación radica en información real sobre el consumo de alimentos de 40 adolescentes estudiantes del 3er año de la UE María Virgen Misionera

Tal realidad expresa que los estudiantes encuestados mantienen conocimiento sobre lo que son los hábitos alimenticios y lo importante que son para el buen funcionamiento del organismo

Por otro lado es notorio dentro de los resultados que un porcentaje alto no realizan actividades físicas en su vida diaria, convirtiéndolos en seres sedentarios que pueden llegar a padecer enfermedades como obesidad por trastornos nutricionales así como también otras que pudiesen ser más graves. El propósito de esta investigación es comunicarle a los lectores que se surge la necesidad de integrar 3 aspectos muy importantes, tal es el caso de una dieta balanceada de acuerdo a los grupos del trompo alimenticio, el consumo de suficiente agua y la práctica de alguna actividad física resulta fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo y debe ser complementado con una alimentación variada y balanceada combinando las distintas franjas del trompo de los alimentos.

# RECOMENDACIONES

* Futuros investigadores hacer propuestas para promover la actividad física en adolescentes.
* Futuros investigadores, realizar un cuestionario con enunciados que busquen precisar más a fondo sobre los alimentos que consumen los estudiantes de una sección determinada o toda la institución.
* Realizar opciones alimenticias que permitan variar los menús en la cantina escolar, con la finalidad de promover alimentos saludables.
* Se recomienda a la UE Maria Virgen Misionera que realice charlas donde se fomente de manera clara y precisa conocimientos sobre una alimentación balanceada tomando en cuenta las características del trompo alimenticio
* Seguir las especificaciones del trompo alimenticio para mejorar los hábitos alimenticios
* En caso de no consumir carne, las lentejas, caraotas o cualquier otro grano puede reemplazarla consumiéndolos de dos a tres veces por semana
* Consumir abundante aguay hacer ejercicio

# REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

American Psychologycal Association (2010). *Manual de Publicaciones de la American Psychological Association (6 ed.).* México, D.F.: Editorial El Manual Moderno

Araya H, Lutz M (2003) Alimentos funcionales y saludables (revista chilena de nutrición) recuperado de: http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46914624001

Balestrini. M. (2002) Como se elabora el proyecto de investigación. Sexta Edición. Caracas Venezuela, Editorial BL Consultores Asociados.

Bolaños, P. (2009) “*Trastornos de la conducta alimentaria”,*( trabajo de diplomado )

Bolaños, P. (2009) Evolución de los hábitos alimentarios. de la salud a la enfermedad por medio de la alimentación [Resumen en línea] disponible en [http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion\_de\_los\_habitos\_alimentarios.\_de\_la\_salud\_a\_la\_enfermedad\_por\_medio\_de\_la\_alimentacion.pdf [consulta](http://www.tcasevilla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios._de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf%20%5bconsulta) el 02 de Junio de 2015]

Caballero Fernando. (2004). *Guía médica*, editorial CULTURAL S.A. impreso en U.E Printed in E.U. Madrid España.

Constitución Nacional de la República Bolivariana de Venezuela. (1999). *Gaceta Oficial N°3119 (Extraordinario).*30 de Diciembre de 1999

Copyright Organización Mundial de la Salud (OMS), 2015. Reservados todos los derechos.

Cruz, J. Antropología de los hábitos alimentarios. En: Hernández M, Sastre Gallego A. *Tratado de Nutrición*. Madrid: Díaz de Santos, 1999; p. 13-37

Dugarte A, y González Y. (2012) *“Hábitos alimenticios de los estudiantes de 3er y 9no semestre mención Biología de la Facultad Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo”.* Venezuela

Flores-Huerta, Klünder-Klünder, Medina-Bravo (2008).*La escuela primaria como ámbito de oportunidad para prevenir el sobrepeso y la obesidad en los niños,* Medigraphic. Departamento de Investigación en Salud Comunitaria, Hospital Infantil de México Federico Gómez, México, D.F., México

Gonzales (2000) contribuye diciendo que “son costumbres, familiares y sociales sobre la utilización, preparación e ingestión de determinados alimentos…recuperado de”<http://bibmed.ucla.edu.ve/edocs_bmucla/textocompleto//TQU145DV4R532008.pdf>

Instituto Nacional de Nutrición (2007) El trompo de los alimentos “Democratizando la Cultura Alimentaria y Nutricional”. Venezuela

Ley orgánica para la Protección del Niño Niña y adolescente (LOPNA). (2000). *Gaceta Oficial N°5266. Extraordinario de fecha 02 de Octubre de 1998.* Caracas, Venezuela

Maslow A. (1943) *Teoría de las Necesidades*. Publicación Online. Disponible en: <http://webspace.ship.edu/cgboer/maslowesp.html>. Consultado (2015, mayo 29)

Ministerio de Poder Popular para la Educación *(Diseño curricular del sistema educativo Bolivariano),* Caracas

Ministerio de Poder Popular para la Educación *(Diseño curricular del Subsistema de educación primaria Bolivariana)*, Caracas

Palau A. (2013) Calorías vacías, ¿Qué son y dónde están? Disponible en: <http://nutricionysalud-enlinea.blogspot.com/2013/02/calorias-vacias-que-son-y-donde-estan.html>. Recuperado 3 de febrero de 2015

Palella y Martins (2006) *Metodología de la Investigación Cuantitativa.* FEDUPEL, Caracas, Venezuela

Palella y Martins (2010) *Metodología de la Investigación Cuantitativa.* FEDUPEL, Caracas, Venezuela

Pérez A, y Bencomo M,(2015) *“Hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios*”(Tesis pregrado). Universidad de Carabobo, Venezuela.

Puente Perpiñán M, Alvear Coquet NC, Reyes Losada A. Hábitos Alimentarios en adolescentes del Consultorio San Fernando [artículo en línea]. MEDISAN 2008; 12(2). <http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12\_2\_08/san08208.htm>[consulta: 30 de mayo 2015].

Reglamento Orgánico1968 Número 28.727 GACETA OFICIAL DE LA REPUBLICA DE VENEZUELA. Caracas.

Reglamento para las cantinas escolares (1977) gaceta oficial nro. 31235

Rodríguez G, y Machado Y (2010) *“Propuesta de estrategias significativas para el fortalecimiento de hábitos alimentarios de estudiantes de la escuela básica Carolina de Arocha- ubicado en valencia estado Carabobo*”(Trabajo de pregrado).Universidad de Carabobo. Venezuela

Silvan Anali., (2012) *“Hábitos alimenticios en la adolescencia en alumnos de la escuela secundaria técnica no. 88”.* (Tesis pregrado)

Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2008). *Manual de trabajo de Grado, Especialización, Maestría y tesis Doctorales*. 4ta Edición. Caracas: FEDUPEL.

Valero Josefa (2007) Factores condicionantes en la prestación del servicio de la cantina escolar (tesis de especialista en educación ambiental-post grado e investigación). Universidad Rafael Urdaneta, Maracaibo. Venezuela recuperado de <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9111-07-01226.pdf>

Zambrano R, Colina J, (2013). *Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas, Venezuela*

# ANEXOS

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Objetivo General:** Determinar los hábitos alimenticios en los estudiantes de 3er año en la Unidad Educativa “María Virgen Misionera”, ubicada en el Municipio Carlos Arvelo-Estado Carabobo. | | | | | | |
| **Variable** | **Definición conceptual** | **Definición operacional** | **Dimensiones** | **Indicadores** | **Ítems** | **Técnica e instrumento** |
| Hábitos alimenticios en los estudiantes de 3er año. | Hábitos Alimenticios:  **serie de conductas y actitudes que posee una persona al momento de alimentarse (Gonzales 2005)** | Conjunto de acciones repetitivas que realiza un individuo a la hora de alimentarse ya sea de manera saludable o no | Conocimiento | -Alimentación  -Trompo Alimenticio | 1,2  3,4,5 | Encuesta , cuestionario |
| Trompo alimenticio  Actividad física | -Frecuencia de consumo de alimentos  -Ejercicios físicos | 6  7  8  9  10  11  12  13  15,16 |

## CUADRO OPERACIONAL

**Fuente:** Melendez y Bitriago (2015)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACION**

**DEPARTAMENTO BIOLOGIA Y QUIMICA**

**MENCION BIOLOGIA**

**TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**

Prof.:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Estimado Docente:

En virtud de su experiencia docente, solicitamos su colaboración como experto para la validación del instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada: “HABITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE 3ER AÑO DE EDUCACION MEDIA GENERAL”, la cual es realizada por las bachilleres Melendez Yeila y Bitriago Yoelsi, como requisito final para la aprobación de la asignatura Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 1/2015.

Esperando de usted su valiosa ayuda

Melendez, Yeila Bitriago, Yoelsi

Apellido, nombre Apellido, nombre

ANEXO:

* Tabla de especificaciones.
* Instrumento.
* Formato de Validación

**UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

**FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA EDUCACIÓN**

**DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA**

**MENCION BIOLOGIA**

**TRABAJO DE GRADO**

.

Estimado estudiante:

El presente cuestionario tiene como finalidad recaudar información necesaria acerca de los Hábitos alimenticios en los estudiantes de 3er año de educación media general. Los resultados obtenidos serán realmente importantes y de carácter confidencial. Agradecemos su tiempo y colaboración.

**Instrucciones**

Lee detenidamente el siguiente cuestionario, este se encuentra estructurado por dieciséis Ítems, referente a los Hábitos Alimenticios. El cual deberá ser respondido con la mayor sinceridad y precisión posible, teniendo en cuenta que solo debe marcar con X una sola respuesta, además no requiere de datos de identificación ya que es de forma anónima.

Leyenda: Siempre(S), Casi siempre (CS), Algunas veces (AV) y Nunca(N)

¡Muchas Gracias por su colaboración!

Universidad de Carabobo

Facultad Ciencias de la Educación

Escuela Educación

Departamento de Biología y Química

Trabajo de grado

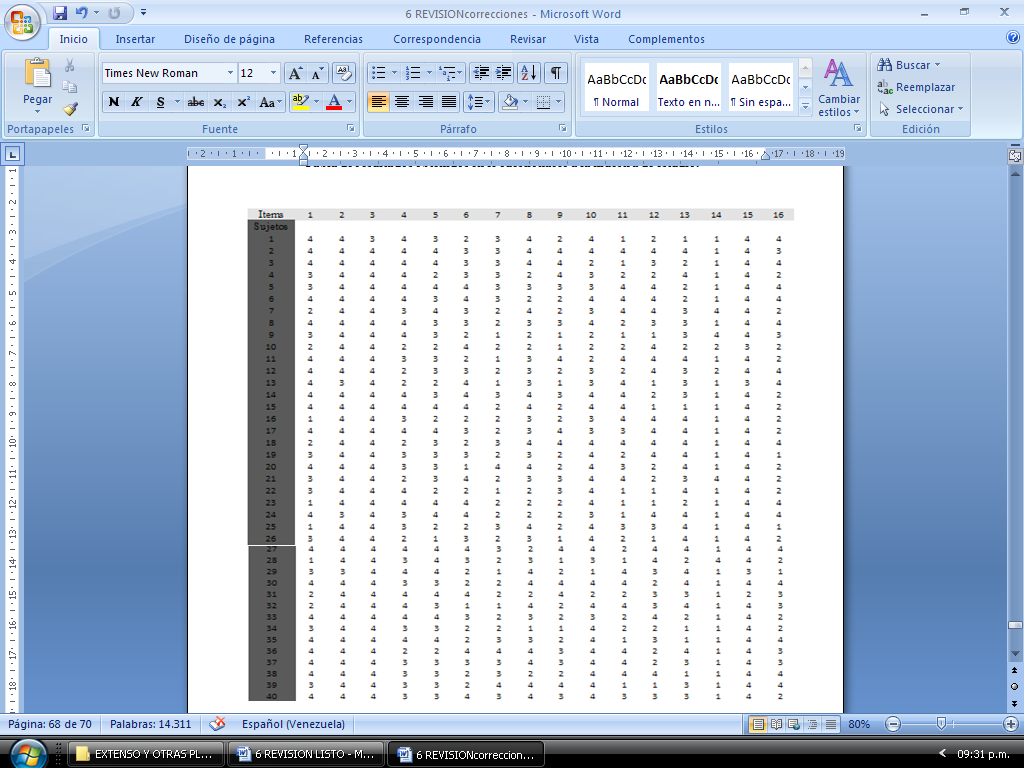
## CUESTIONARIO

Lee detenidamente el siguiente cuestionario, este se encuentra estructurado por dieciséis Ítems, referente a los Hábitos Alimenticios. El cual deberá ser respondido con la mayor sinceridad y precisión posible, teniendo en cuenta que solo debe marcar con X una sola respuesta, además no requiere de datos de identificación ya que es de forma anónima.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Nº | Ítems | S | CS | AV | N |
| 1 | Los alimentos que tienen nutrientes sin procesamiento alguno proporcionan beneficios a la salud. |  |  |  |  |
| 2 | Los hábitos alimenticios son fundamentales para cuidar la salud. |  |  |  |  |
| 3 | El trompo alimenticio es una guía para una nutrición saludable. |  |  |  |  |
| 4 | Los conocimientos adquiridos en las asignaturas relacionadas con la salud del cuerpo, permiten construir una dieta balanceada |  |  |  |  |
| 5 | Los conocimientos que se adquieren sobre el trompo alimenticio permiten consumir en combinación los cinco grupos de alimentos |  |  |  |  |
| 6 | Tienes la costumbre de comer granos con arroz |  |  |  |  |
| 7 | Consumes granos y cereales por lo menos una vez por día. |  |  |  |  |
| 8 | Consumes en abundancia frutas como: mango, cambur, piña, naranja, guayaba, mandarina |  |  |  |  |
| 9 | En tu alimentación procuras comer hortalizas como: lechuga, zanahoria, coliflor, cebolla, tomate, berenjena |  |  |  |  |
| 10 | En la semana ingieres por lo menos dos veces proteínas como: carnes rojas, carnes blancas y lácteos. |  |  |  |  |
| 11 | Cuidas de comer moderadamente mantequilla, margarina y aceites. |  |  |  |  |
| 12 | Usas de forma moderada el azúcar, la miel o el papelón para endulzar las bebidas que consumes. |  |  |  |  |
| 13 | Diariamente ingieres un mínimo de ocho vasos de agua |  |  |  |  |
| 14 | Comer frituras diariamente beneficia la salud |  |  |  |  |
| 15 | Realizar ejercicio físico es bueno para la salud |  |  |  |  |
| 16 | Practicas ejercicio por lo menos veinte minutos diarios. |  |  |  |  |

**Leyenda: Siempre(S), Casi siempre (CS), Algunas veces (AV), Nunca(N).**

****

******Resultados obtenidos por el instrumento aplicado a la muestra de estudio**

**Información obtenida de prueba piloto Nº1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| |  | | --- | |  | |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  | Ítems | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | 15 | | 16 | | Total | |
|  | Sujeto |
|  | 1 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | | 2 | 3 | 4 | 2 | 4 | 1 | 2 | 1 | 1 | | 4 | | 4 | | 46 | |
|  | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | | 4 | | 3 | | 58 | |
|  | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | | 4 | | 4 | | 51 | |
|  | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 2 | | 3 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 1 | | 4 | | 2 | | 47 | |
|  | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 1 | | 4 | | 4 | | 54 | |
|  | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 4 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 2 | 1 | | 4 | | 4 | | 53 | |
|  | 7 | 2 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | | 4 | | 2 | | 52 | |
|  | 8 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 3 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | | 4 | | 4 | | 51 | |
|  | 9 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 3 | 4 | | 4 | | 3 | | 42 | |
|  | 10 | 2 | 4 | 4 | 2 | 2 | | 4 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 4 | 2 | 2 | | 3 | | 2 | | 40 | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| Varianzas |  | **0,61** | **0,00** | **0,09** | **0,41** | **0,56** | | **0,49** | **0,45** | **0,80** | **1,24** | **0,69** | **1,65** | **1,09** | **0,84** | **1,41** | | **0,09** | | **0,76** | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| **K:** | El número de ítems | | |  |  |  | | 16 |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |
| ** Si2 :** | Sumatoria de las Varianzas de los Ítems | | | | | | | 11,18 |  |  |  |  |  |  |  | | | | | | | | |
| **ST2 :** | La Varianza de la suma de los Ítems | | | | | | | 28,0 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |
| **** | Coeficiente de Alfa de Cronbach | | | | | |  | 0,64 |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  | |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Rango | Confiablidad(Dimensión) |
| 0,1-0,20 | Muy baja |
| 0,21-0,40 | Baja |
| 0,41-0,60 | media |
| 0,61-0,80 | Alta |
| 0,81-1 | Muy confiable |

Palella y Martins, 2010