

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LOS
HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO
GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES
EDUCATIVAS DEL CERCADO DE TACNA, AÑO 2018..

Presentada por:

ALVAREZ GONZALEZ, Hilda Elena

Para obtener el título de:

Licenciada en Educación Primaria

TACNA - PERÚ

2019

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien con su bendición llena siempre mi vida, guiando cada uno de mis días, con sabiduría, fortaleza y perseverancia. A mi compañero de vida por haberme dado la oportunidad de concluir mis estudios en esta Universidad y haber sido mi apoyo durante todo este tiempo; A mi mamá e hijos por estar siempre conmigo alentándome, y ayudándome cuando lo necesite. Finalmente quiero expresar mi agradecimiento al Dr. Raúl Valdivia Dueñas, principal colaborador durante todo este proceso, quien con su dirección, conocimiento, enseñanza y colaboración permitió el desarrollo de este trabajo.

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a Dios, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional. A Walther mi compañero de vida, quien a lo largo de este tiempo me brindó su apoyo y compañía en todo momento, depositando su entera confianza en cada reto que se me presentaba sin dudar ni un solo instante en mi capacidad. A mi mamita, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño, estar moral y espiritualmente siempre conmigo y a mis queridos hijos por su paciencia y ayuda incondicional. Es por ello que soy lo que soy ahora. Los amo con mi vida.

ÍNDICE DE CONTENIDO

Agradecimiento	ii
Dedicatoria	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	vii
Resumen	viii
Abstract	Ix
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	3
1.2.1. Interrogante principal	3
1.2.2. Interrogantes secundarias	3
1.3. JUSTIFICACIÓN	3
1.4. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	4
1.4.1. Objetivo general	4
1.4.2. Objetivos específicos	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	5
2.2. BASES TEORICAS	9
2.2.1. Cultura alimentaria	9
2.2.2. Hábitos alimentarios	18
2.3. DEFINICIÓN DE CONCEPTOS	27

CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO	30
3.1. HIPÓTESIS	30
3.1.1. Hipótesis general	30
3.1.2. Hipótesis específicas	30
3.2. VARIABLES	31
3.2.1. Identificación de la variable asociada 1	31
3.2.2. Identificación de la variable asociada 2	31
3.3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	32
3.3.1. Tipo de investigación	32
3.3.2. Diseño de investigación	32
3.4. ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE INVESTIGACIÓN	33
3.4.1. Ámbito	33
3.4.2. Tiempo social	33
3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA	34
3.5.1. Unidad de estudio	34
3.5.2. Población	34
3.5.3. Muestra	34
3.6. PROCEDIMIENTO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS	35
3.6.1. Procedimientos	35
3.6.2. Técnicas	35
3.6.3. Instrumentos	35
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	39
4.1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO	39
4.2. DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS	40

4.3. RESULTADOS	41
4.4. COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	68
4.5. DISCUSIÓN	76
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	82
5.1. CONCLUSIONES	82
5.2. RECOMENDACIONES O PROPUESTA	84
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	85
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLA

Tabla 1 Marco normativo vigente de aplicación nacional relacionada con la alimentación saludable en establecimiento de educación	27
Tabla 2 Determinación de la población	34
Tabla 3 Determinación de la muestra	35
Tabla 4 Ficha técnica: Cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del Cercado de Tacna, año 2018.....	36
Tabla 5 Ficha técnica: Hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, año 2018	37
Tabla 6 Cultura alimentaria familiar.....	41
Tabla 7 Conocimiento de la familia de los alimentos.....	42
Tabla 8 Mitos y creencias alimentarias.....	43
Tabla 9 Valorización de los alimentos.....	44
Tabla 10 Comportamiento alimentario de la familia	45
Tabla 11 Criterios en preparación y compras de alimentos	46
Tabla 12 Técnicas culinarias	47
Tabla 13 Disponibilidad y accesibilidad a alimentos	48
Tabla 14 Rol de los padres	49
Tabla 15 Dinámica familiar al comer	50
Tabla 16 Hábitos alimentarios.....	51
Tabla 17 Omisión de los tiempos de comida	52
Tabla 18 Omisión de desayuno	53
Tabla 19 Omisión de almuerzo.....	54
Tabla 20 Omisión de cena.....	55
Tabla 21 Lugar de consumo de alimentos.....	56
Tabla 22 Lugar de consumo de desayuno	57
Tabla 23 Lugar de consumo de almuerzo	58
Tabla 24 Lugar de consumo de cena	59
Tabla 25 Consumo de refrigerio	60
Tabla 26 Lonchera saludable.....	61
Tabla 27 Frecuencia de consumo de alimentos.....	62
Tabla 28 Frecuencia de consumo de carnes y huevo.....	63
Tabla 29 Frecuencia de consumo de lácteos y derivados	64
Tabla 30 Frecuencia de consumo de verduras.....	65
Tabla 31 Frecuencia de consumo de legumbres.....	66

RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo: Determinar de qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

En cuanto al marco metodológico, el tipo de investigación es básica, el diseño de investigación es no experimental y transversal. La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de las instituciones educativas de las I.E. del cercado de la ciudad de Tacna, las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín, como es un muestreo no probabilístico sólo se consideró los estudiantes de sexto grado de primaria. La técnica e instrumento de recolección de datos, fueron la encuesta y el cuestionario.

Los resultados hacen notar que en la variable cultura alimentaria, el indicador cuya dimensión tiene el mayor porcentaje es la disponibilidad y accesibilidad a alimentos en un 61,8 %. En cuanto a la variable dependiente, se cuenta con el indicador omisión de los tiempos de comida: omisión de almuerzo.

Se concluye que la cultura alimentaria familiar influye significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018, según la prueba χ^2 , el pvalor es 0,00 menor que el nivel de significancia.

Palabras clave: cultura alimentaria familiar, hábitos alimentarios.

ABSTRACT

The objective of this research work was to: Determine how the family food culture influences the eating habits of students of the sixth grade of primary education of the Educational Institutions of the fenced of Tacna, year 2018.

Regarding the methodological framework, the type of research is basic, the research design is non-experimental and cross-sectional. The sample consisted of 144 students from the educational institutions of the I.E. of the enclosure of the city of Tacna, which are: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. from Fátima, Alexander Fleming and Gregorio Albarracín, as it is a non-probabilistic sample, only sixth grade primary school students were considered. The data collection technique and instrument were the survey and the questionnaire.

The results show that in the variable food culture, the indicator whose dimension has the highest percentage is the availability and accessibility of food at 61.8%. Regarding the dependent variable, there is the indicator omission of meal times: omission of lunch.

It is concluded that the family food culture significantly influences the eating habits of students of the sixth grade of primary education of the Educational Institutions of the enclosure of Tacna, year 2018, according to the chi2 test, the p-value is 0.00 lower than the level of significance.

Keywords: family food culture, eating habits.

INTRODUCCIÓN

En el contexto mundial, surge la preocupación a nivel de Estado la preocupación por la alimentación saludable en la etapa escolar, por ello a través de las políticas educativas se promueve tal alimentación.

En la educación básica regular, los estudiantes muchas veces son descuidados por los padres de familia, por diferentes factores sociales, económicos y culturales. Por lo que resulta indispensable generar más líneas de investigación sobre el problema.

Asimismo, en Perú, según las instituciones educativas, pareciera que lo que hace que los estudiantes no tengan buenos hábitos alimentarios, es por la cultura alimentaria familiar. Al respecto, los niños en edad escolar no escogen lo que comen, sino que son sus padres quienes deciden. Así, la influencia familiar es crucial para que sus hijos tengan una buena cultura alimentaria

Las familias deben promover el consumo de una dieta sana y equilibrada, es decir, debe existir una adecuada dinámica familiar. Es necesario que las familias deben elevar el conocimiento de sobre alimentación saludable, para que valoren los alimentos, por su sabor, por facilidad de cocinarlos, por su calidad, saber qué alimentos son nutritivos; las familias deben tener un buen comportamiento alimentario, tener buenos criterios para preparar y compras de alimentos, adecuadas técnicas culinarias, disponibilidad y acceso a los alimentos, los padres puedan cumplir su rol en beneficio de su familia. La familia debe tener adecuada cultura alimentaria para que sus hijos tengan buenos hábitos alimentarios y de, estas manera repercuta en el bienestar académico de lo estudiantes. Por tanto, el ente educativo debe hacer una vigilancia académica y su dimensión afectiva.

Todo lo indicado anteriormente explica por qué, la preocupación ante el aumento de niños con, deficiencia en el rendimiento académico, desnutrición, anemia, hiperactividad, sobrepeso y obesidad, siendo realmente preocupante en nuestro país, teniendo en cuenta que se han tomado medidas por reglamentos del ministerio de educación y el mismo gobierno, sobre este tema.

La estructura del trabajo de investigación se desarrolla a partir del enfoque cualitativo de corte tipo descriptivo.

Con la seguridad de contribuir a la educación con esta investigación, pongo a vuestra disposición el trabajo titulado:

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La educación primaria, del sistema Educativo Peruano, tiene orientada sus acciones pedagógicas al logro de las bases de la formación de la personalidad de niños y niñas, futuros ciudadanos. Esas bases se logran estimulando el desarrollo de buenos hábitos adecuados, destrezas y conocimientos elementales para su desarrollo psicomotriz.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (2018) en 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) considera que el sobrepeso o la obesidad, va en aumento, tal aspecto se da en niños y niñas.

Por otro lado, diversas investigaciones han mostrado que la anemia por déficit de hierro se ha incrementado, es decir, es un riesgo significativo que la morbilidad y la mortalidad en grupos vulnerables, ha afectado en el crecimiento de los niños; por lo que impide la función cognoscitiva y el desarrollo escolar (Quizhpe, San Sebastián, Hurtig y Llamas, 2003). La tendencia de la anemia en Perú muestra que entre los años 2005 al 2011 se consiguió reducir de 16 puntos porcentuales de 57.7% a 41.6% en niños y niñas de 6 a 35 meses; sin embargo, entre los años 2011 y 2017 la anemia aumento 2 puntos porcentuales a 43.6%. Al respecto, cada vez tal situación es una preocupación para el Estado; por lo que últimamente ha desarrollado estrategias que en alguna medida está influyendo en alguna medida de manera favorable.

En este sentido se ha podido observar que en las Instituciones Educativas los niños y niñas estudiantes en el sexto grado de primaria demuestran distintas conductas o comportamientos referidos a la formación de hábitos de ingesta alimentaria, desorden en horarios, falta de higiene, modales, etc.

Vega (2017) en cuanto al problema sostiene que la familia, como componente natural y primordial de la sociedad, representa uno de los pilares importantes en la transmisión de la cultura alimentaria y en la adquisición de los hábitos alimentarios, dado que los niños observan la conducta de los padres, se apropian de los indicados actos, identificándose completamente con sus progenitores, con lo cual determinan sus gustos, preferencias por ciertos alimentos y hábitos alimentarios, los cuales se consolidarán en la adolescencia y la juventud

En la región Tacna, en el caso de las instituciones educativas de nivel primario se viene observando que los estudiantes no demuestran buenos hábitos alimentarios, es decir, que se inclinan a alimentos no saludables o poco saludables. Al respecto, en el aula, existe alumnos obesos, alumnos soñolientos y que en la lonchera traen alimentos no saludables; por lo que se determina que no estén debidamente alimentados, quizá omiten el desayuno, algunas veces el almuerzo o la cena; así como también, toman sus alimentos solos, y consumen con frecuencia alimentos con valores nutritivos; todo ello debido a que su familia no tienen una cultura alimentaria, probablemente porque no tienen suficiente conocimiento de los alimentos saludables, porque tienen mitos y creencias alimentarias, no valoran los alimentos adecuadamente, es decir, por sus nutrientes, proteínas, vitaminas, etc.; además por su comportamiento alimentario poco adecuado, como por ejemplo almorzar muy tarde; así como también no tienen criterios correctos para la preparación y compras de alimentos, no tienen adecuadas técnicas culinarias; además no tienen frecuente disponibilidad y accesibilidad a alimentos; lo que da a entender que los padres no cumplen un rol como tal, y no hay una buena dinámica familiar al comer. Es evidente entonces que la alimentación saludable debe ser una preocupación articulada y compartida por todos los actores, como el Estado (Ministerio de Salud y Ministerio de Educación), los directivos, docentes, padres de familia. Si continúa este problema en las instituciones educativas los estudiantes no podrán tener un buen rendimiento escolar y; por ende no tendrá una formación integral y aprendizajes significativos.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Interrogante principal

¿De qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018?

1.2.2. Interrogantes secundarias

- a) ¿Cómo es la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018?
- b) ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018?
- c) ¿Existe relación entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 6to grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018?

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El estudio de investigación permitirá contribuir con el incremento del conocimiento científico y técnico, la cual pasará a ser parte de la base científica, que podrán ser usados por los profesionales de la educación, técnicos y otros profesionales, a fin de que tomen medidas correctivas para lograr una buena alimentación saludable en los escolares, como resultado de las buenas prácticas de cultura alimentaria, para optimizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de educación primaria. El estudio se justifica, debido a que ayudará a elevar el conocimiento de la familia de los alimentos, las familias valorarán los alimentos,

por su sabor, por facilidad de cocinarlos, por gusto y calidad, por sus legumbres y vitaminas; asimismo, promoverá el comportamiento alimentario de la familia, tener buenos criterios para preparar y compras de alimentos, adecuadas técnicas culinarias, disponibilidad y acceso a los alimentos, los padres puedan cumplir su rol en beneficio de su familia.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1. Objetivo general

Determinar de qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Determinar cómo es la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018.
- b) Determinar cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.
- c) Determinar si existe relación entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes de 3er grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTO TEÓRICO CIENTÍFICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes de la investigación a nivel internacional

Por otro lado, Vega (2017) elaboró el estudio “Influencia de la cultura alimentaria en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios”. Universidad Católica de la Santísima Concepción – Chile. El estudio concluye que las influencias favorables de la cultura alimentaria familiar, estarían representadas en la construcción de significados con respecto a las preparaciones de alimentos que se eligen en las celebraciones; en la valorización de los alimentos o el por qué ciertos alimentos tengan mayor relevancia que otros; en las técnicas culinarias; en la elección de la comida que se va a preparar; en las preparaciones típicas a cocinar; en la compra y distribución de los alimentos; en la dinámica familiar al momento de comer, de hacerlo conversando y viendo o no televisión; en las normas alimentarias familiares, de comer todos juntos en el tiempo de comida de la once y en la influencia o no de los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos, ya que dentro del discurso de la entrevista, éstos últimos se incluyen en dichas prácticas, validándolas y considerándolas positivas.

2.1.2 Antecedentes de la investigación a nivel nacional

Silva (2013) elaboró el estudio titulada “Ingesta y conducta alimentaria en el niño en edad preescolar”. (Tesis de grado). El autor concluye en lo siguiente: Se observó que los niños en edad preescolar toman sus alimentos de 1 a 3 veces al día; por lo que es fundamental que los padres deben asumir responsabilidad en promover una cultura familiar alimentaria. Por tanto, la institución educativa debe hacer planes de acción para coordinar con los padres de promover una adecuada cultura alimentaria, para que sus hijos puedan tener buenos hábitos alimentarios.

Bustamante y Alva (2014) elaboraron el estudio “Relación entre nivel de conocimiento y prácticas en alimentación saludable en madres con niños menores de cinco años del caserío Bello Horizonte junio – septiembre 2014”. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, 2014. Los resultados encontrados son: El 77,3% de las madres con niños mayores de 5 años, tienen un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable; el 83,3% de madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello Horizonte tienen prácticas desfavorables sobre la alimentación saludable; la alimentación usual de las madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello es a base de panes, arroz, plátano, leche, aceite, azúcar, yuca y papa; que el consumo de pescado y carne de res es con una frecuencia de 1 a 2 veces por mes; y el consumo de frutas y verduras con una frecuencia de quincenal. Se concluye que no se relaciona el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación saludable en madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello Horizonte. Asimismo, los padres pareciera que no tienen conocimiento de los alimentos nutritivos, es decir, con proteínas, vitaminas, etc.

García y Vásquez (2015) desarrollaron el estudio “Efectividad del Programa Educativo del Programa educativo sobre cultura alimentaria en el nivel de conocimiento en madres de 2 años, Pacasmayo – 2015”. (tesis de grado). Universidad Nacional de Trujillo. El estudio concluyó que la formación de los padres sobre buenos hábitos alimentarios, en función de la cultura alimentaria ha mejorado, como resultado del programa educativo. Al respecto, en el contexto actual los padres de familia, en ocasiones, no tienen suficiente conocimiento de los alimentos en cuanto a su valor nutritivo, no valoran los alimentos, por su calidad y por su contenido nutricional. Además, que no tienen un buen comportamiento alimentario.

Cardozo (2015) desarrolló la tesis titulada “Cultura alimentaria y representaciones sociales sobre la salud de los niños y niñas menores de 12 años en Lomas de Carabayllo: Una mirada desde los actores en el Aahh San Benito”.

(Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El estudio concluye que los padres de familia no desarrollan un buen comportamiento alimentario de la familia, debido a que los horarios para alimentarse no se respeta, es desordenado, no se preocupan por la calidad y las porciones de alimentos. En otras palabras, no se alimentan de comida sana. Los padres de familia a veces no tienen criterios adecuados para la preparación y compras de alimentos; así como también no tienen adecuadas técnicas culinarias, o sea en su casa para preparar los alimentos se utilizan frituras, y a veces, en su casa preparan los alimentos al vapor.

Quispe (2018) desarrolló el estudio “Relación entre la cultura alimentaria de los padres y el estado de desnutrición de niños de 6 meses a 5 años de edad atendidos en consultorio externo del “hospital regional de ICA”, febrero 2018”. (tesis de grado). Universidad Alas Peruanas. El autor concluyó que, existe una relación inversa entre la cultura alimentaria y la desnutrición de los niños; es decir cuánto más es la cultura alimentaria, menor son los casos de desnutrición de los niños de la muestra de estudio. Al respecto, a veces los padres no tienen suficiente dinero porque no tienen disponibilidad y accesibilidad a alimentos, como comprar carnes, o comprar pescado, comprar hígado; probablemente los padres no cumplen un buen rol de los padres, y no desarrollan una correcta dinámica familiar al comer, es decir, por ejemplo, almuerzan viendo TV y conversando, o a veces utilizan celular, así como peleando.

Cruz (2019) elaboró el estudio “Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2018”. (Tesis de grado). Universidad Nacional Federico Villarreal- Lima. Como resultados se obtiene que el 38.67% de los adolescentes tuvieron una percepción adecuada de alimentación saludable; el 38.22% tuvo un nivel regular de percepción y el 23.22% tuvo una inadecuada percepción de alimentación saludable. Además, el 84.44% tuvo hábitos alimentarios considerados como saludables y el 15.56% hábitos alimentarios regularmente saludable. No hubo ningún adolescente con hábitos alimentarios no

saludables. Por lo que se llegó a la conclusión de que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa Particular.

Cruz (2019) elaboró el estudio “Relación entre percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2018”. (Tesis de grado). Universidad Nacional Federico Villarreal – Lima. El autor concluyó que, el 38.67% de los adolescentes tuvieron una percepción adecuada de alimentación saludable; el 38.22% tuvo un nivel regular de percepción y el 23.22% tuvo una inadecuada percepción de alimentación saludable. Además, el 84.44% tuvo hábitos alimentarios considerados como saludables y el 15.56% hábitos alimentarios regularmente saludable. No hubo ningún adolescente con hábitos alimentarios no saludables. Por lo que se llegó a la conclusión de que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa Particular.

2.1.3 Antecedentes a nivel local

Quispe (2017). Estado nutricional relacionado con hábitos alimentarios en niños preescolares de la I.E.I. Las Colmenas Tacna – 2016. (Tesis de segunda especialidad). Se concluyó que del total de niños preescolares se encontraron que Más de la mitad (79 %) de los preescolares presentaron un estado nutricional adecuado, el (21 %) un estado nutricional inadecuado, Más de la mitad tienen hábitos alimentarios adecuados (57%), menos de la mitad tienen hábitos alimentarios inadecuados (43%). Por tanto, se concluye que existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en niños preescolares. Al aplicar la prueba Chi cuadrada se demostró que la relación entre las dos variables es significativa ($p < 0,05$).

Alvarado (2019). Factores de riesgo relacionados a la obesidad en el escolar de la I.E. Manuel de Mendiburu de Tacna, 2018. (tesis de segunda

especialidad. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna. Los resultados refieren que existe obesidad en los estudiantes, debido que los padres de familia no demuestran una adecuada cultura alimentaria.

Cuando tomas sus alimentos los estudiantes, no lo hacen de manera razonales, es decir, en sus casas en pleno almuerzo los padres de familia tienen problemas y discuten, asimismo, los estudiantes en pleno almuerzo comienzan a mirar televisión; por lo que es notorio que los padres no valoran los alimentos adecuadamente, es decir, no lo valoran por su calidad nutricional, sino porque son fáciles de cocinarlos, o por hábitos y creencias familiares y por publicidad. Además, no demuestran los padres un buen comportamiento alimentario de la familia, es decir, en sus casas los horarios para alimentarse son desordenado, y no siempre se preocupan por la calidad y porciones de alimentos, y no comen sanamente; por lo que es seguro que los estudiantes no tengan adecuados hábitos alimentarios.

2.2. BASES TEORICAS

2.2.1 Cultura alimentaria

2.2.1.1 Teoría

La cultura alimentaria es el comportamiento del tipo alimentario que presentan una agrupación de personas en común, que integran una sociedad, que incluye valores, simbolismos, costumbres, tradiciones, hábitos y significancias de índole alimentario. La cultura alimentaria involucra las heterogéneas formas de elegir, clasificar, seleccionar y determinar cómo el grupo de personas preparará, consumirá y/o conservará los alimentos, así como también qué utensilios utilizará, que horarios elegirá para comer, etc.; por lo que la cultura alimentaria resultaría del acervo de múltiples factores que incluyen prácticas, comportamientos, representaciones, conocimientos y creencias alimentarias imitadas o aprendidas, que son compartidas por individuos de una misma cultura (Contreras, 2016) .

Dentro de estos múltiples componentes que la componen, las creencias y mitos alimentarios, constituyen dos componentes de fundamental socio-cultural. Las creencias se dan por elementos por conocimientos que se tiene de los alimentos a partir de experiencias, ideas y emociones aprendidas por herencia social o familiar. Los mitos que incluye la creencia que no tienen fundamento científico válido que se le atribuye a lo que se ingiere de manera positiva o negativa. Así mismo se considera las prácticas alimentarias, que son complicadas interacciones biopsicosociales, químicas y culturales, que están vinculadas con la comida. Además, también se incluye el factor sobre las representaciones alimentarias, que son significados que se da a lo que se come, es decir, que la alimentación está en función del simbolismo del orden afectivo, social y cultural, que condicionan la alimentación. Así como también, se toma en cuenta el comportamiento alimentario “que incluye el qué, cómo, por qué y para qué” se consumen ciertos alimentos. Asimismo, el último factor, está dado por los conocimientos alimentarios, que pertenecen a la información nutricional que se tiene de los alimentos, lo que hace elegir al mejor producto.

2.2.1.2 Definición de cultura alimentaria.

Contreras y Gracia (2005) sostienen que la cultura alimentaria es el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están relacionadas a la alimentación y que se comparten por las personas de una cultura dada o de un grupo social determinado. Al respecto, la cultura alimentaria es muy importante en el contexto familiar, ya que trata por ejemplo de que los padres conozcan la comida saludable, que conozcan las proteínas y carbohidratos, los padres deben estar debidamente informados sobre la alimentación saludable. Asimismo, analizar qué creencias tienen los padres respecto a los alimentos, que si verifique si son creencias que ayuda a una dinámica alimentaria favorable, que sepan valorar los alimentos por su sabor, por su calidad y porque son fáciles de cocinar, además se debe valorar por gusto y calidad. Las familias deben valorar los alimentos por sus nutrientes, y tienen muchas proteínas, se valora por su contenido energético y saciador, se

valora porque son fáciles de cocinarlos, como por ejemplo los carbohidratos y carnes, además porque son ricos, porque son saludable, por su contenido nutricional.

En cuanto al comportamiento alimentario de la familia, muchas veces por la situación del trabajo de los padres, o porque no hay una adecuada dinámica familiar, no coinciden con los horarios para alimentarse, todo se ve muy desordenado, no se preocupan por la calidad y las porciones. No tienen preocupación por alimentarse adecuadamente, no le dan la debida importancia por una comida sana, en otras palabras, no tienen los padres buenas prácticas alimentarias.

En el contexto actual, se observa que las familias no tienen adecuados criterios para comprar los alimentos, es decir, no se organizan para preparar algo adecuado para la salud en cuanto a comidas. Con respecto a las técnicas culinarias, en ocasiones, utilizan frituras, utilizan aceite para freír la carne, no preparan la carne al vapor, por ejemplo.

Por otro lado, en oportunidades las familias no tienen suficiente disponibilidad y accesibilidad a alimentos, no tienen dinero disponible para comprar carnes, para adquirir pescado, e hígado, siendo alimentos primordiales; por tal razón las familias son propensas a enfermedades, que posteriormente será el costo muy alto. Tampoco pueden adquirir con frecuencia leche, queso fresco, fruta, cereales y verduras.

Los padres no cumplen un buen rol de cultura alimentaria saludable, demostrado en que a veces no compran alimentos saludables para su hogar, así como algunos padres como no conocen los valores proteicos de muchos alimentos, compran alimentos chatarra, en otras palabras no son responsables en la compra de alimentos; por tal razón, es un hecho que son propensos a enfermarse.

Con referencia a la dinámica familiar al comer, no tienen buenas costumbres cuando toman desayuno, almuerzan, y cenan viendo televisión, utilizando el celular algún miembro de la familia, o en todo caso a veces discuten; lo ideal es que estén tranquilos que haya alegría y tranquilidad al almorzar; por ello es crucial que las instituciones educativas desarrollen reuniones de trabajo con los padres de familia, para que de manera conjunta se pueda promover una buena cultura alimentaria.

Hoy la vida familiar se torna muy crítica, debido a que por diferentes aspectos, ya sea económico, familiar, social, etc., no desarrollan una dinámica familiar adecuada, y no desarrollan una buena cultura alimentaria, todo ello hace que en sus familias se omita los tiempos de comida, es decir, se omita el desayuno, se omita el almuerzo, o se omita la cena. Otro aspecto es que los niños desayunan, almuerza, y cenan solos. Y cuando van al colegio, algunos niños muchas veces no llevan una lonchera saludable, es decir, solo llevan gaseosa, galletas, dulces, snack; además consumen pollo con frecuencia, pero no mucho carnes de res, tampoco de cordero, probablemente por el precio, sin embargo, se asume que si bien es cierto deben comer carne, pero no todos los días.

Es necesario promover una cultura alimentaria saludable, consumiendo lácteo y sus derivados, consumo de cereales, consumo de harinas. Deben consumir también tubérculos, leguminosas, y menos grasas, no deben consumir muchos azúcares, y no también muchas frutas; pero sí con frecuencia consumir verduras.

2.2.1.3 Conducta alimentaria: definición y evaluación

Es la manera de comportarse frente a los alimentos, que se da de manera normal los hábitos de alimentación, teniendo en cuenta cómo se seleccionan los alimentos que se ingieren la forma de precantidades ingeridas de ellos (Bell y Roll, 2003).

2.2.1.4 Influencias sociales en la conducta alimentaria

Los factores socio-culturales, la situación socioeconómica, estilo de vida, lugar de residencia entre otros, influye en las prácticas alimentarias (Agras, Hammer, McNicholas y Kraemer, 2004).

Ahora actualmente, para la toma de los alimentos, las familias pueden coordinar, negociar, para que tomen acertadas decisiones, compartir para la adecuada toma de decisiones (Roberts, Blinkhom, Dubury, 2003). Por ello, resulta fundamental la labor de los progenitores en la conducta alimentaria refieren el uso de las heterogéneas estrategias cuando van a tomar sus alimentos en las diferentes comidas, donde se ve el rol de los padres, y que tengan una actitud, pueden presionar, exigir, alabar, amenazar, recompensar, etc. con los alimentos; por lo que es evidente que los padres son responsables de educar a sus hijos con una buena alimentación. (Clark, Goyder, Bissell, Blank, Peters, 2007).

Influencias favorables de la cultura alimentaria familiar, estarían representadas en la construcción de significados con respecto a las preparaciones de alimentos que se eligen en las celebraciones; en la valorización de los alimentos o el por qué ciertos alimentos tengan mayor relevancia que otros; en las técnicas culinarias; en la elección de la comida que se va a preparar; en las preparaciones típicas a cocinar; en la compra y distribución de los alimentos; en la dinámica familiar al momento de comer, de hacerlo conversando y viendo o no televisión; en las normas alimentarias familiares, de comer todos juntos en el tiempo de comida de la once y en la influencia o no de los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos, ya que dentro del discurso de la entrevista, éstos últimos se incluyen en dichas prácticas, validándolas y considerándolas positivas.

Por otro lado, la no influencia de la cultura alimentaria familiar en sus hábitos alimentarios estaría definida por el poco o mediano conocimiento que su familia presenta sobre los alimentos, en sus malas prácticas y comportamientos

alimentarios y en sus mitos y creencias alimentarias, ya que los estudiantes de Nutrición y Dietética refieren no practicarlos ni validarlos, considerándolos aspectos negativos en la cultura alimentaria de su familia. Además, los entrevistados perciben presentar un buen conocimiento y comportamiento alimentario, pese a que el de su núcleo familiar no lo sea.

2.2.1.5 Caracterización de la cultura alimentaria familiar

a) Conocimiento de la familia de los alimentos

Hace referencia a la información que tienen los padres de familia sobre la alimentación saludable, que incluye proteínas, vitaminas, minerales, adecuada cantidad de carbohidratos y grasas, entre otros (Atalah,2004).

b) Mitos y creencias alimentarias

Las creencias se dan por elementos por conocimientos que se tiene de los alimentos a partir de experiencias, ideas y emociones aprendidas por herencia social o familiar. Los mitos que incluye la creencia que no tienen fundamento científico válido que se le atribuye a lo que se ingiere de manera positiva o negativa; sin embargo, en el contexto actual las familias tienen mitos y creencias alimentarias que posiblemente no contribuyan a una alimentación saludable, por lo que se hace necesario identificar qué mitos y creencias tienen, y si son positivas, entonces es un hecho que los hijos de las familias se beneficiarán.

c) Valorización de los alimentos

Considera cuando los padres valorizan los alimentos por sabor, valorización de los alimentos por calidad y facilidad al cocinarlos, valorización de alimentos por gusto y calidad, por sus nutrientes, proteínas en las legumbres y vitaminas en las frutas, valorizan los alimentos por hábitos y creencias familiares y por su publicidad, priorizan los alimentos por hábitos familiares y lo que saben, valorizan por contenido energético y saciados, por los carbohidratos y carne, por ser más ricos, a veces no se valoriza. Se valorizan por saludables; sin aditivos ni

intervenciones, por sabor y contenido nutricional, por su aporte nutricional (Vega, 2017).

d) Comportamiento alimentario de la familia

Incluye cuando los padres demuestran un comportamiento de los padres en cuanto a la alimentación a su familia, que puede ser muy desordenado, preocupada de la calidad y porciones, super preocupado, responsable, promueven una buena alimentación, o en todo caso pueden ser desordenados con los horarios, así como también, puede ser que no coman muy bien, estricto, bueno, bueno cuando no comen muy bien, bueno cuando estoy con mi familia, comen comida sana, buenos hábitos alimentario, regular, bueno y consecuente (Cárcamo y Mena, 2006).

e) Criterios en preparación y compras de alimentos

Hace referencia cuando los padres muestra criterios para la preparación y compras de alimentos, por ejemplo no hay organización para la preparación de los alimentos, se prepara lo que haya, como lo que quiere, no hay organización, pero las preparaciones son variadas y equilibradas, como lo que preparen que siempre en variado y equilibrado, no hay organización, se improvisa, no tengo organización, improviso. No hay organización se cocina lo que quieran o haya disponible, legumbres los jueves, no hay organización el resto de los días, a la suerte de la olla, la comida se recicla hasta 3 veces, a la suerte de la olla, de un día para el otro; la comida se recicla, no hay organización, se cocina lo que quieran, no tienen organización, se improvisa (López, Torres y Gómez, 2017).

f) Técnicas alimentarias

Las técnicas culinarias consideran cómo preparar los alimentos, ejemplo, preparar con frituras, con dorar las carnes, y el agua, dorado o frito, dorado, al agua y frituras, al agua, al agua o al vapor, al horno y frito, al vapor o frito, cocido al vapor, dorado (López, Torres y Gómez, 2017).

g) Disponibilidad y accesibilidad a alimentos

Disponibilidad y accesibilidad a alimentos, que implica tener dinero, comodidad y de consumo masivo, lo que más les gusta, dinero para comprar productos de calidad; frutas, abarrotes en la feria; por accesibilidad; pedido mensual de abarrotes en supermercado y semanal frutas, dinero, lo más llenador y rendidor; pedido mensual en supermercado y frutas. Por accesibilidad y por gusto; pedido semanal en supermercados, compran siempre lo mismo, compran siempre lo más barato, por temas económicos; pedido mensual en el supermercado y frutas y verduras; por accesibilidad, pedido mensual en el supermercado, frutas en feria semanal y verduras (López, Torres y Gómez, 2017).

h) Rol de los padres

Rol de los padres, en cuanto a la alimentación, considera si todos cumplen su rol por igual, rol de madre proveedora y organizadora; todos por igual; rol informativo; todos por igual; rol madre proveedor y rol padre chatarra; todos por igual; rol saludable; rol madre y abuela cocinar; rol padre proveedores; todos por igual; rol madre y abuela cocinar, rol padre proveedor; rol proveedor y comprador; está dividido; rol de madre cocinar y proveedor; rol padre proveedor y comprador; todos por igual; madre y hermana proveedoras y compradoras; todos por igual; rol abuela cocina y rol abuelo proveedor; todos por igual: rol madre proveedor y cocina, así como el rol padrastro proveedor; rol estudiante y cocinar. No hay privilegios; rol madre proveedora y compradora. No hay privilegios; rol asesora de compras. Rol madre proveedor y cocinera, rol estudiante cocinera.

i) Dinámica familiar al comer

Al momento de tomar los alimentos, la dinámica de hacerlo o no en familia, debido a que los padres pasan fuera del hogar por motivos laborales, son factores que presuntamente estarían implicados en el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados, sobrepeso y obesidad. Por lo anterior, se ha identificado que los niños que comen solos poseen un mayor riesgo de desarrollar inadecuados hábitos alimentarios, sobrepeso u obesidad, frente a los que comen en compañía

de su familia. Viendo TV y conversando, viendo TV y celular, juntos conversando con la TB y celular, juntos y en símbolo de respeto, sin TV ni celular; juntos conversando con la TV y sin celular; juntos conversando, peleando o gritando, sin TV y celular; sin TV y celular; juntos viendo TV y conversando, sin celular (Vega, 2017).

2.2.1.6 Cultura alimentaria familiar y su influencia en la selección de alimentos.

La familia es la entidad natural y primordial de la sociedad, conformada por individuos que comparten una misma economía, vivienda y alimentación.

La familia juega un rol fundamental en la adquisición de los hábitos alimentarios y en la transmisión de la cultura alimentaria, dado que, en la niñez, adquieren generalmente algunas conductas de sus padres, debido que aquellos observan las costumbres de ellos, con lo cual determina sus gustos y preferencias por ciertos alimentos. Se sabe que los niños no comen lo que no les gusta, ante esto se trata de cambiar o modificar sus preferencias, a través de la exposición repetida de alimentos que permita generar un estímulo condicionado que va asociando determinados alimentos con eventos específicos (fiestas, castigos, estaciones), provocando así un efecto modulador sobre el comportamiento que finalmente repercutirá en la formación de sus hábitos alimentarios. Por esta razón, es imprescindible inculcar desde temprana edad hábitos de alimentación saludables, que se hagan costumbre en el tiempo; sin embargo, estas costumbres son susceptibles de modificar en el transcurso de la vida, ya que la alimentación y la nutrición son procesos influenciados por aspectos socioculturales, biológicos y ambientales (Perula, 1998).

2.2.2 Hábitos Alimentarios

2.2.2.1 Definición

Los hábitos alimentarios son el conjunto de acciones que establecen la relación del ser humano con los alimentos. Es la tendencia a seleccionar y consumir determinados alimentos por sobre otros, señalando además que no son innatos, sino que se adquieren en el transcurso de la vida, comenzando en la infancia y consolidándose en la adolescencia. Éstos se ven influenciados por diversos aspectos, como los económicos, geográficos y religiosos; por diferentes formas de vida, por la disponibilidad de tiempo para preparar las comidas, horarios de trabajo o de clases, tradiciones culturales, influencia de la publicidad de alimentos, etc., pero sin dudas es el medio familiar el factor que más influye en la formación de hábitos alimentarios del niño, ya que éstos últimos observan e imitan de manera diaria y continua los hábitos alimentarios de sus padres y familias (Vega, 2017).

2.2.2.2. Inadecuados hábitos alimentarios en las familias peruanas

En Perú, cada vez las familias peruanas presentan inadecuados hábitos alimentarios en su población, en vez de tener una alimentación saludable, como el consumo de frutas, verduras, leguminosas, lácteos, agua y pescados. Cabe precisar que últimamente los niños, y adolescentes sufren de obesidad pues sus alimentos que llevan en la lonchera o los que toman en su casa no son los adecuados, y más aún que en la hora de la toma de sus alimentos lo hacen con un desorden total a veces (UNICEF, 2016). Por otro lado, es notorio que, en Perú, si bien es cierto se están preocupados por la anemia en los niños, no obstante, tal anemia no ha disminuido de manera significativa, por lo que dificulta la función cognoscitiva y el desarrollo escolar

2.2.2.3 Influencias socioculturales y económicas en los hábitos alimentarios de las familias peruanas

Los hábitos alimentarios se han visto influenciados por una serie de factores socioeconómicos, que han contribuido a alterar la dinámica familiar al comer, como, por ejemplo, familias disfuncionales y por la situación económica ambos padres trabajan, por lo que es de hecho que la mayoría de las familias tienen sus hábitos alimentarios inadecuados. Además, como no tienen tiempo no comen en horarios adecuados, a veces no se organizan (Quispe, 2017).

2.2.2.4 Técnicas culinarias en la alimentación familiar peruana

En Perú, lamentablemente la mayoría de las familias, no tienen adecuadas técnicas culinarias, es decir, en ocasiones preparan muchas frituras, pocas ensaladas, no cocinan al vapor, probablemente porque la mayoría de las familias no disponen de dinero suficiente, por lo que no pueden acceder a sus alimentos, sobre todo los nutritivos, como carne, pescado, leche, frutas secas, etc. Además, no tienen criterios en preparación y compras de alimentos. Además, los padres no cumplen su rol de padres, es decir, que no proveen alimentos saludables a sus hijos, incluso no compran alimentos. Y más aún la dinámica familiar al comer cada vez toda diversa investigación son más inadecuada, por ejemplo, gran parte de los padres de familia toman sus alimentos viendo TV y conversando. Y lo más triste que no toman alimentos en familia; por tal razón se hace necesario que la escuela desarrolle planes de acción orientado a promover la cultura alimentaria familiar, para que se alimenten saludablemente (Cardozo, 2015).

2.2.2.6 Dinámica de comer en familia

Al momento de comer, la dinámica de hacerlo o no en familia, junto al tiempo que los padres pasan fuera del hogar por motivos laborales, son factores que presuntamente estarían implicados en el desarrollo de hábitos alimentarios inadecuados, sobrepeso y obesidad. Por lo anterior, se ha identificado que los niños que comen solos poseen un mayor riesgo de desarrollar malos hábitos alimentarios, sobrepeso u obesidad, frente a los que comen en compañía de su

familia. Comer juntos en familia, fortalecería los lazos de confianza entre los individuos, los que consumirán los alimentos, confiando en que son saludables e inocuos, lo cual podría ser transmitido de padres a hijos, a través de un aprendizaje social (Sepúlveda, 2014).

2.2.2.7 Familia y su relación comunicativa con la comida a través del aprendizaje social

De acuerdo a Huelva (2016), dentro de los comportamientos alimentarios, la imitación de modelos (representado en el caso de los niños, por los padres), que los individuos aprenden a través de lo que observan y escuchan, estaría dado por el aprendizaje social, a través del cual se puede transmitir información, conocimientos, actitudes, íconos e imágenes, que recibimos y transmitimos a través de la tradición, la educación y la comunicación social”.

El primer aprendizaje social del ser humano, se inicia con la alimentación, donde el constante refuerzo en el consumo de alimentos ejercido de manera diaria por parte de la familia, potenciará el desarrollo de las preferencias sensoriales en los niños y niñas, las que finalmente contribuirán a consolidar los hábitos alimentarios saludables en base a la cultura alimentaria familiar (De La Cruz, 2016).

Además, el aprendizaje social estaría dado por el hecho de que un alimento se perciba como valorado y aceptado por los otros y que esto defina por si solo la formación del gusto, lo cual implicaría que socialmente una comunidad aprenda a que les guste lo que de todas maneras estarían obligados a comer (Aguirre, 2007).

Referente a la relación comunicativa con la comida, un estudio nacional de Alvear (2015), evidenció que al momento de celebrar los chilenos lo hacían en familia o con amistades y consumiendo carne asada o “asado”, lo cual significaría comer bien; además de considerar la carne como un alimento energético. Las comidas chatarras y bebidas gaseosas, tendrían un significado simbólico de

felicidad, premio y placer para los entrevistados. Respecto a lo que se compra, predominaría el sabor y poder saciador, por sobre el costo y al momento de cocinar, rol que recaería en la mujer, se prepararía lo que hubiere disponible; siendo una de las preparaciones más típicas el arroz, los tallarines y legumbres. Por último, los niños emergen como nuevos actores que influenciarían en la toma de decisiones sobre que se va a consumir, influencia que estaría condicionada por la publicidad y los medios de comunicación masiva.

2.2.2.8 Influencia de los medios de comunicación y publicidad en el consumo y selección de alimentos

En el contexto mundial, los medios de comunicación influyen en la elección del consumo de alimentos y en el comportamiento de la población, sobre todo de los niños y adolescentes. No hacen un control de la publicidad que permita promover el consumo de alimentos saludables e inclusive. La publicidad de la televisión lamentablemente influye en las conductas de las personas en materia del consumo de alimentos (Cruz, 2019).

2.2.2.9 Hábitos Alimentarios en la población de estudiantes en Perú

En el contexto internacional, los hábitos alimentarios de los estudiantes de las instituciones educativas se caracterizan por eludir frecuentemente las comidas, comer entre horas, preferir la comida rápida, bajo consumo de frutas y verduras y con frecuencia consumir comida chatarra.

A nivel nacional, los hábitos alimentarios de los escolares de educación básica regular se orientan en su mayoría por el consumo de alimentos no saludables, es decir, no consumen alimentos con altos valores nutritivos por diversos factores; a veces comen azúcares, prefieren la comida rápida rica en grasa como primera alternativa y bajo consumo de frutas y verduras.

Frente a estos resultados surge la necesidad de profundizar en los factores que pudiesen ir gestando estos inadecuados hábitos alimentarios en los estudiantes

de educación básica regular nivel primaria, siendo un factor fundamental a estudiar y profundizar, la familia del alumno de educación básica regular (Cardozo, 2015).

2.2.2.10 La familia

La familia representa la unidad básica de la sociedad, por lo que se debe hacer reflexión del rol que cumple la familia con respecto a la crianza de los hijos, siendo una de las etapas más difíciles la niñez, donde los niños ya van adoptando las costumbres de la conducta de las familias; un aspecto importante es promover que ellos tengan una alimentación saludable, para lograr tal importante aspecto, las familias deben tener una adecuada cultura alimentaria, es decir, a veces las familias como no tienen una buena cultura alimentaria, sus hijos no tienen buenos hábitos alimentarios (Perula, 1998).

Al respecto, la familia es un grupo de personas, cuyos integrantes tienen un rol que cumplir, cada miembro debe ser responsable en el contexto familiar, para lograr el éxito familiar que contribuya a una sociedad mejor; sin embargo, existen diferentes factores que hacen que la familia se distorsione y no pueda ejercer su rol de manera adecuada. Estos factores son por ejemplo la televisión, el contexto político y económico, etc.

Tipos de familia.

La Organización de las Naciones Unidas (1994) define los siguientes tipos de familia, que es conveniente considerar debido al carácter universal y orientador del organismo mundial y son las siguientes:

- a) **Familia nuclear:** Al respecto, en el contexto actual no se da relevancia al rol que debe cumplir la familia nuclear, con respecto a promover una cultura alimentaria favorable.
- b) **Familias uniparentales;** Al respecto, se hace necesario que se le dé la debida importancia de esta familia uniparentales.

- c) **Familias polígamas:** Este tipo de familia se debe evitar ; ya que sería un mal ejemplo para los hijos.
- d) **Familias compuestas:** Hoy en día existe familias compuestas, y ahí como están los abuelos ya tienen su cultura alimentaria que trasciende en diferentes generaciones.
- e) **Familias extensas:** Al respecto, en las familias extensas los hábitos alimentarios pueden no ser adecuados, debido que a veces los hijos ven la cultura alimentaria de distintas familias que se encuentran en su casa.

A) **Funciones de la familia.**

Para Romero (1997) señala que una de las funciones más importante de la familia es en este sentido satisfacer las necesidades de sus miembros. Además de esta función fundamental, la familia cumple otras funciones, entre las que se puede destacar:

a) **Biológica:** Al respecto, la familia biológica a veces no tiene un buen comportamiento alimentario de la familia, muchas veces por la situación del trabajo de los padres, o porque no hay una adecuada dinámica familiar, no coinciden con los horarios para alimentarse, todo se ve muy desordenado, no se preocupan por la calidad y las porciones.

b) **Económica:** En el contexto actual, se observa que las familias no tienen adecuados criterios para comprar los alimentos, es decir, no se organizan para preparar algo adecuado para la salud en cuanto a comidas.

Educativa: Las familias no tienen suficiente disponibilidad y accesibilidad a alimentos, no tienen dinero disponible para comprar carnes, para adquirir pescado, e hígado, siendo alimentos primordiales; por tal razón las familias son propensas a enfermedades, que posteriormente será el costo muy alto.

Psicológica: Los padres no cumplen un buen rol de cultura alimentaria saludable, demostrado en que a veces no compran alimentos saludables para su hogar, así como algunos padres como no conocen los valores proteicos de muchos alimentos, compran alimentos chatarra, en otras palabras no son responsables en la compra de alimentos; por tal razón, es un hecho que son propensos a enfermarse.

Afectiva: Al respecto, la dinámica familiar al comer, no tienen buenas costumbres cuando toman desayuno, almuerzan, y cenan viendo televisión, utilizando el celular algún miembro de la familia, o en todo caso a veces discuten; lo ideal es que estén tranquilos que haya alegría y tranquilidad al almorzar; por ello es crucial que las instituciones educativas desarrollen reuniones de trabajo con los padres de familia, para que de manera conjunta se pueda promover una buena cultura alimenta.

Hoy la vida familiar se torna muy crítica, debido a que por diferentes aspectos, ya sea económico, familiar, social, etc., no desarrollan una dinámica familiar adecuada, y no desarrollan una buena cultura alimentaria, todo ello hace que en sus familias se omita los tiempos de comida, es decir, se omita el desayuno, se omita el almuerzo, o se omita la cena. Otro aspecto es que los niños desayunan, almuerza, y cenan solos. Y cuando van al colegio, algunos niños muchas veces no llevan una lonchera saludable, es decir, solo llevan gaseosa, galletas, dulces, snack; además consumen pollo con frecuencia, pero no mucho carne de res, tampoco de cordero, probablemente por el precio, sin embargo, se asume que si bien es cierto deben comer carne, pero no todos los días.

Es necesario promover una cultura alimentaria saludable, consumiendo lácteo y sus derivados, consumo de cereales, consumo de harinas. Deben consumir también tubérculos, leguminosas, y menos grasas, no deben consumir muchos azúcares, y no también muchas frutas; pero sí con frecuencia consumir verduras.

Social: Hoy la vida familiar se torna muy crítica, debido a que, por diferentes aspectos, ya sea económico, familiar, social, etc., no desarrollan una dinámica familiar adecuada, y no desarrollan una buena cultura alimentaria, todo ello hace que en sus familias se omita los tiempos de comida, es decir, se omita el desayuno, se omita el almuerzo, o se omita la cena. Otro aspecto es que los niños desayunan, almuerzan, y cenan solos. Y cuando van al colegio, algunos niños muchas veces no llevan una lonchera saludable, es decir, solo llevan gaseosa, galletas, dulces, snack; además consumen pollo con frecuencia, pero no mucha carne de res, tampoco de cordero, probablemente por el precio, sin embargo, se asume que si bien es cierto deben comer carne, pero no todos los días.

Es necesario promover una cultura alimentaria saludable, consumiendo lácteo y sus derivados, consumo de cereales, consumo de harinas. Deben consumir también tubérculos, leguminosas, y menos grasas, no deben consumir muchos azúcares, y no también muchas frutas; pero sí con frecuencia consumir verduras.

c) **Función ética y moral:** Con referencia a la dinámica familiar al comer, no tienen buenas costumbres cuando toman desayuno, almuerzan, y cenan viendo televisión, utilizando el celular algún miembro de la familia, o en todo caso a veces discuten; lo ideal es que estén tranquilos que haya alegría y tranquilidad al almorzar; por ello es crucial que las instituciones educativas desarrollen reuniones de trabajo con los padres de familia, para que de manera conjunta se pueda promover una buena cultura alimentaria.

Ambiente familiar.

El ambiente familiar es un factor clave en la formación de un niño y adolescente. Los hijos, siendo niños y adolescentes principalmente deben vivir en armonía, de respeto de buenas costumbres que actúen con inteligencia emocional, sobre todo los padres, por lo que las instituciones educativas deben cumplir una misión preponderante de fortalecer el ambiente familiar desarrollando reuniones con los padres y que también participen los niños y adolescentes.

Según Lahoz (2000) indica que el ambiente familiar es la agrupación de miembros de la familia que comparten el mismo espacio. Hoy la vida familiar se torna muy crítica, debido a que, por diferentes aspectos, ya sea económico, familiar, social, etc., no desarrollan una dinámica familiar adecuada, y no desarrollan una buena cultura alimentaria, todo ello hace que en sus familias se omita los tiempos de comida, es decir, se omita el desayuno, se omita el almuerzo, o se omita la cena. Otro aspecto es que los niños desayunan, almuerza, y cenan solos. Y cuando van al colegio, algunos niños muchas veces no llevan una lonchera saludable, es decir, solo llevan gaseosa, galletas, dulces, snack; además consumen pollo con frecuencia, pero no mucha carne de res, tampoco de cordero, probablemente por el precio, sin embargo, se asume que si bien es cierto deben comer carne, pero no todos los días.

Es necesario promover una cultura alimentaria saludable, consumiendo lácteo y sus derivados, consumo de cereales, consumo de harinas. Deben consumir también tubérculos, leguminosas, y menos grasas, no deben consumir muchos azúcares, y no también muchas frutas; pero sí con frecuencia consumir verduras (Corsi, 2003).

Por consiguiente, el ambiente familiar donde el niño crece, y se desarrolla física y emocionalmente, va a favorecer su conducta alimentaria, por ello se hace necesario que haya dinámica familiar.

Marco normativo vigente de aplicación nacional relacionada con la alimentación saludable en establecimientos de educación

Tabla 1

Marco normativo vigente de aplicación nacional relacionada con la alimentación saludable en establecimiento de educación

<i>Norma</i>	<i>Nombre</i>
Ley Nro. 26842	Ley General de salud
Decreto Supremo que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30021,	Ley de Promoción de la Alimentación Saludable
REGLAMENTO SUPREMO N° 017-2017-SA	Guía técnica Resolución ministerial 1353-20 8-minsa Documento técnico Guía alimentarias para la población

Fuente: elaboración propia

2.3. Definiciones operacionales

Ácidos grasos trans (AGT)

Son aquellos ácidos grasos que derivan de los procesos químicos y físicos a los que son sometidas las grasas insaturadas. (Vega, 2017). Los ácidos grasos trans no son recomendables, ya que hacen daño a la salud, por lo que los padres de familia deben tener conocimiento de qué alimentos son buenos para la salud, y no promover inadecuados hábitos alimentarios.

Adaptabilidad familiar:

Es la habilidad de un sistema marital o familiar para cambiar su estructura de poder, las relaciones de roles y las reglas de las relaciones, en respuesta al estrés situacional y propio del desarrollo (Vega, 2017). Al respecto, es necesario que los niños se encuentren en el seno de una familia con una dinámica familiar, que promueva una cultura alimentaria adecuada, y que consuman alimentos sanos para garantizar su salud.

Azúcares

Sacarosa, fructosa o glucosa obtenida del procesamiento industrial de la caña de azúcar, remolacha azucarera, etc.; los azúcares también lamentablemente no son buenos para la salud, por lo que no se aconseja consumir azúcares, porque se estaría atentando contra la salud.

Cohesión familiar:

López (2002) es el vínculo emocional y autonomía existente entre los miembros de la familia para desarrollar una buena dinámica familiar, que contribuya a que los miembros de una familia como los niños y adolescentes, tengan una alimentación saludable.

Consumo de bebidas:

Se incluyen entre las bebidas de consumo humano, el agua, el té, la leche, el café, el mate, etc. (Cruz, 2019). El consumo de bebidas para los escolares es fundamental, pero se recomienda que sean naturales, es decir, no gaseosas, sino limonadas.

Consumo de comidas:

Es todo aquello que ingerimos para poder subsistir, igual que lo hacen todos los seres vivos (Cruz, 2019). Al respecto, en las familias deben tener buenos hábitos alimentarios, para ello se requiere que sepan cuáles son los alimentos nutritivos que garanticen una alimentación saludable.

Consumo de frutas:

Las frutas son fuente de vitaminas y minerales y de sustancias que actúan como antioxidantes que tienen muchos beneficios para la salud de las personas, que protege su sistema inmunológico y que esté libre de enfermedades, los estudiantes deben consumir todo tipo de alimentos (Quispe, 2017).

Comedor escolar saludable:

Es el ambiente dentro del local escolar a cargo de la institución educativa, donde las y los estudiantes y la comunidad educativa pueden ingerir sus alimentos; por lo que es fundamental que se cumpla lo establecido por las normas para garantizar la buena salud de los estudiantes.

Hábitos de consumo:

Los hábitos de consumo se definen como las actividades físicas, mentales y emocionales que las personas realizan cuando seleccionan o adquieren productos y servicios con el fin de satisfacer sus deseos (Vega, 2017). Al respecto, los hábitos de consumo deben ser adecuados de acuerdo a una buena cultura familiar, con alimentación saludable, es decir, sin grasas, sin azúcares, con proteínas y vitaminas, etc.

Quiosco escolar saludable

Es el servicio que se realiza en un espacio dentro del local escolar donde se expenden alimentos y bebidas para su consumo dentro de la institución educativa. Los quioscos escolares brindan exclusivamente alimentos y bebidas saludables en el marco de las normas vigentes del Ministerio de Salud.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. HIPÓTESIS

3.1.1. Hipótesis general

La cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

3.1.2. Hipótesis específicas

- a) La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular
- b) Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular.
- c) Existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

3.2. VARIABLES

3.2.1. Identificación de la variable independiente: Cultura alimentaria familiar

3.2.1.1. Indicadores

- Conocimiento de la familia de los alimentos
- Mitos y creencias alimentarias
- Valorización de los alimentos
- Comportamiento alimentario de la familia
- Criterios en preparación y compras de alimentos
- Técnicas culinarias
- Disponibilidad y accesibilidad de alimentos
- Rol de los padres
- Dinámica familiar al comer

3.2.1.2. Escala de medición: Ordinal

3.2.2. Identificación de la variable dependiente: Hábitos alimentarios

Dimensión 1: Omisión de los tiempos de comida

Indicadores:

- Omisión de desayuno
- Omisión del almuerzo
- Omisión de cena

Dimensión 2: Lugar de consumo de alimentos

Indicadores

- Lugar de consumo de desayuno
- Lugar de consumo del almuerzo
- Lugar de consumo de cena

Dimensión 3: Consumo de refrigerio

- Lonchera saludable
- Lonchera no saludable

Dimensión 4: Frecuencia de consumo de alimentos

- Frecuencia de consumo de carnes y huevos
- Frecuencia de consumo de lácteos y derivados
- Frecuencia de consumo de verduras
- Frecuencia de consumo de legumbres

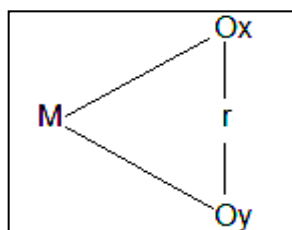
3.2.2.1. Escala de medición: Ordinal**3.3. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN****3.3.1. Tipo de investigación**

La presente investigación es de tipo básica o pura, ya que no se manipularán las variables, sino se fundamentará en las teorías científicas con respecto a la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios, con fin de analizar y brindar nuevos conocimientos en el campo de la educación de los estudiantes con relación al entorno familiar, cuyo propósito de formular conclusiones que contribuyan al desarrollo de la educación con relación a los grupos de interés como son los padres de familia.

3.3.2. Diseño de investigación

La presente investigación presenta es de tipo no experimental porque observa un fenómeno de estudio que ya se suscitó en un contexto determinado, cuyas variables son: la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios. Además, la investigación es de Corte Transversal, ya que la recolección de los datos se realizará en un único momento en el tiempo y espacio para toda la muestra.

Por tanto, el esquema del diseño de la investigación es:



Dónde:

M = Muestra

Ox = Observación de la variable independiente: cultura alimentaria familiar

Oy = Observación de la variable dependiente: hábitos alimentarios

I = Relación (entre variable independiente y dependiente)

El nivel de investigación es explicativo-causal, ya que el objetivo de la investigación es determinar si existe o no influencia del clima organizacional en la satisfacción laboral, siendo la variable independiente la causa y la variable dependiente la consecuencia.

3.4. ÁMBITO Y TIEMPO SOCIAL DE INVESTIGACIÓN

3.4.1. Ámbito

La investigación es micro regional.

3.4.2. Tiempo social

El presente de estudio considera como tiempo social el año 2018.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1. Unidad de estudio

Niños del sexto grado de educación primaria

3.5.2. Población

La población como objeto de estudio, estuvo conformado por 1053 estudiantes de las instituciones educativas de las I.E. del cercado de la ciudad de Tacna. Las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín. A continuación, se considera lo siguiente:

Tabla 2
Determinación de la población

Institución educativa	Total	1er. Grado		2do. Grado		3er. Grado		4to. Grado		5to. Grado		6to. Grado	
		Sexo		Sexo		Sexo		Sexo		Sexo		Sexo	
		M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
Verdad y Vida	71	6	4	9	5	4	7	9	2	8	1	8	8
San Agustín	110	13	7	12	10	10	11	12	6	8	6	10	5
N.S. Fátima	151	11	7	21	8	13	14	8	17	14	16	11	11
Alexander Fleming	72	6	1	10	6	11	7	12	1	5	2	3	8
Gregorio Albarracín.	649	104	0	105	0	105	0	114	0	109	0	80	0
Total	1053	140	19	157	29	143	39	155	26	144	25	112	32

Fuente: UGEL (2018)

3.5.3. Muestra

La muestra estuvo conformada por 144 estudiantes de las instituciones educativas de las I.E. del cercado de la ciudad de Tacna. Las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín. Como es un muestreo no probabilístico sólo se consideró los estudiantes de sexto grado de primaria de acuerdo a la tabla siguiente:

Tabla 3
Determinación de la muestra

Institución educativa	6to. Grado	
	M	F
Verdad y Vida	8	8
San Agustín	10	5
N.S. Fátima	11	11
Alexander Fleming	3	8
Gregorio Albarracín.	80	0
Total	112	32
	144	

Fuente: UGEL (2018)

3.6. PROCEDIMIENTO, TÉCNICA E INSTRUMENTOS

3.6.1. Procedimientos

La recolección de datos se llevó a cabo en forma personal.

3.6.2. Técnicas

Para el recojo de información previa se utilizó la técnica de la encuesta dirigido a los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercano de Tacna de educación para evaluar la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios de los estudiantes.

3.6.3. Instrumentos

Para el presente estudio se aplicó el cuestionario dirigido a los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercano de Tacna de educación para evaluar la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios de los estudiantes, cuya información se encuentra en las siguientes fichas técnicas:

Instrumento 1

Tabla 4

Ficha técnica: Cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del Cercado de Tacna, año 2018

Contenido	Descripción
Nombre	Cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del Cercado de Tacna, año 2018.
Autor	Lisette Andrea Vega Echevarría
Modificado por	Bach. Hilda Álvarez González
Administración	Individual y colectiva
Duración	60 minutos aproximadamente
Objetivo	Evaluar Cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del Cercado de Tacna, año 2018.
Aspectos	La escala está constituida por cuatro dimensiones. La dimensión asertividad contiene 12 ítems; la dimensión comunicación contiene 08 ítems; la dimensión autoestima contiene 09 ítems y la dimensión toma de decisiones tiene 09 ítems.
Campo de aplicación	Estudiantes del sexto grado de primaria de las instituciones educativas del Cercado de Tacna, año 2018.

Fuente: elaboración propia

Instrumento 2

Tabla 5

Ficha técnica: Hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del mercado de Tacna, año 2018

Contenido	Descripción
Nombre	Hábitos alimentarios de escolares de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del mercado de Tacna, Año 2018.
Autor	Arguedas Giraldo, Karol Mirella
Modificado por	Bach. Hilda Álvarez González
Administración	Individual y colectiva
Duración	60 minutos aproximadamente
Objetivo	Evaluar los hábitos alimentarios de los alimentos
Aspectos	El instrumento está constituido
Campo de aplicación	Estudiantes del sexto grado de primaria de las instituciones educativas del Mercado de Tacna, año 2018.

Fuente: elaboración propia

Procesamiento y análisis de datos

En la investigación, se hizo uso del programa estadístico IBM SPSS Statistics Versión 21, el cual contiene diversas herramientas donde se hizo en primera parte del Alfa de Cronbach para determinar el grado de confiabilidad de los instrumentos. Luego, mediante la estadística descriptiva, se obtuvo las tablas de frecuencia con respecto a cada ítem que se haya formulado en los instrumentos correspondientes para poder analizar e interpretar los resultados. Además, se hizo uso de la estadística inferencial, para la comprobación de hipótesis, dado que el nivel de escala es de intervalo, de esta forma se busca demostrar causalidad entre las dos variables, es por ello que se aplicara los modelos de chi.

Prueba de Confiabilidad del instrumento.

Alfa de Cronbach: Para la confiabilidad del instrumento se recurrió al coeficiente de Alpha de Cronbach por variable.

Validez: Para la autenticidad del instrumento se recurrió a los criterios de expertos.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS

4.1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE CAMPO

Durante el mes de marzo del presente año, procedí a elaborar una encuesta y una guía de observación, para luego aplicarlas a los alumnos que conforman la muestra de estudio que se dio durante la primera semana del mes de abril en las I.E. del cercado de Tacna y así poder evaluar la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios.

Una vez preparado el instrumento de aplicación, realice las acciones de coordinación, con el previo permiso de los directores de las I.E. las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín; quienes otorgaron la autorización de la aplicación del instrumento, con esta autorización se procedió a coordinar con las profesoras del tercer grado quienes accedieron a colaborar en la aplicación del instrumento.

La información recopilada fue procesada mediante el uso del programa informático Microsoft Excel 2010 el cual me permitirá elaborar tablas, gráficos.

A continuación, se presentan los resultados alcanzados.

4.2. DISEÑO DE LA PRESENTACIÓN DE LOS RESULTADOS

La información procesada se presenta en el siguiente orden:

- Información sobre la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de las I.E. del mercado de la ciudad de Tacna en el año 2018.
- Información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de las I.E. del mercado de la Ciudad de Tacna en el año 2018.
- Información sobre la relación entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios de los estudiantes del tercer grado de las I.E. del mercado de la ciudad de Tacna en el año 2018.

4.3. RESULTADOS

VARIABLE INDEPENDIENTE: CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR

Tabla 6
Cultura alimentaria familiar

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	54	37,5	37,5
Regular	70	48,6	86,1
Alto	20	13,9	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 37,5% señalaron que la cultura alimentaria familiar fue bajo, el 48,6% manifestaron que fue regular y el 13,9% indicaron que fue alto.

En consecuencia, casi la mitad de los encuestados refieren que la cultura familiar es regular, lo que da entender que, a veces, se omite los tiempos de comida, como el desayuno, el almuerzo o la cena, consumen en el refrigerio alimentos poco saludables.

INDICADOR: CONOCIMIENTO DE LA FAMILIA DE LOS ALIMENTOS

Tabla 7
Conocimiento de la familia de los alimentos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	46	32,0	32,0
Regular	83	57,6	89,6
Alto	15	10,4	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 32% señalaron que el conocimiento de la familia de los alimentos fue bajo, el 57,6% manifestaron que fue regular y el 10,4% indicaron que fue alto.

Por consiguiente, se puede mencionar que el 57,6 % de los encuestado asumen que se encuentra en un nivel regular en lo que respecta al conocimiento de la familia de los alimentos, sobre la comida saludable, conocimiento sobre las proteínas y los carbohidratos.

INDICADOR: MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS

Tabla 8
Mitos y creencias alimentarias

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	50	34,7	34,7
Regular	81	56,2	90,9
Alto	13	9,1	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 34,7% señalaron que los mitos y creencias alimentarias fue bajo, el 56,2% manifestaron que fue regular y el 9,1% indicaron que fue alto.

Se puede interpretar que el 56,2 % de los encuestados consideran que se encuentra en un nivel regular en lo que respecta a mitos y creencias alimentarias, es decir, que algunos padres tienen practican algunas creencias que no les permite a su hijos contar con una alimentación saludable.

INDICADOR: VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Tabla 9
Valoración de los alimentos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	48	33,3	33,3
Regular	86	59,7	93,0
Alto	10	7,0	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 33,3% señalaron que la valoración de los alimentos fue bajo, el 59,7% manifestaron que fue regular y el 7% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 59,7 % de los encuestados indican que es regular o medio en lo que respecta a la valoración de los alimentos, con relación a su sabor, calidad y facilidad de cocinarlos, por sus nutrientes, por su valor energético.

INDICADOR: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LA FAMILIA

Tabla 10

Comportamiento alimentario de la familia

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	51	35,4	35,4
Regular	79	54,9	90,3
Adecuado	14	9,7	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 35,4% señalaron que el comportamiento alimentario de la familia fue bajo, el 54,9% manifestaron que fue regular y el 9,7% indicaron que fue alto.

En conclusión, se puede mencionar que el 54,9 % de los estudiantes encuestados consideran que es regular el comportamiento alimentario de la familia, que incluye los horarios para alimentarse, en la preocupación que pueden mostrar por alimentarse bien, y si tienen adecuados hábitos alimentarios.

INDICADOR: CRITERIOS EN PREPARACIÓN Y COMPRAS DE ALIMENTOS

Tabla 11
Criterios en preparación y compras de alimentos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	40	27,8	27,8
Regular	82	56,9	84,7
Adecuado	22	15,3	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 27,8% señalaron que los criterios en preparación y compras de alimentos fue inadecuado, el 56,9% manifestaron que fue regular y el 15,3% indicaron que fue adecuado.

En resumen, se puede mencionar que el 56,9 % de los encuestados indican que es regular los criterios que adoptan para la preparación y compras de alimentos, que incluye si en la casa hay una organización para preparar lo que haya, si en la casa organización la preparación de alimentos o desarrolla improvisación.

INDICADOR: TÉCNICAS CULINARIAS

Tabla 12
Técnicas culinarias

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	38	26,4	26,4
Regular	85	59,1	85,5
Adecuado	21	14,5	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 26,4% señalaron que las técnicas culinarias fueron inadecuadas, el 59,1% manifestaron que fue regular y el 14,5% indicaron que fue adecuado.

En resumen, se puede mencionar que el 59,1 % de los encuestados indica que es regular con respecto a las técnicas culinarios, en cuanto si en la casa de los padres preparan su alimentos con frituras, si preparan alimentos al vapor, entre otros.

INDICADOR: DISPONIBILIDAD Y ACCESIBILIDAD A ALIMENTOS

Tabla 13
Disponibilidad y accesibilidad a alimentos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	44	30,6	30,6
Regular	89	61,8	92,4
Alto	11	7,6	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 30,6% señalaron que la disponibilidad y accesibilidad a alimentos fue bajo, el 61,8% manifestaron que fue regular y el 7,6% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 61,8 % de los encuestados indican que es regular la disponibilidad y accesibilidad a alimentos, en cuanto si sus padres tienen disponibilidad de dinero para comprar carnes, si su familia tiene dinero suficiente para comprar alimentos nutritivos.

INDICADOR: ROL DE LOS PADRES

Tabla 14
Rol de los padres

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	41	28,5	28,5
Regular	84	58,3	86,8
Adecuado	19	13,2	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 28,5% señalaron que el rol de los padres fue inadecuado, el 58,3% manifestaron que fue regular y el 13,2% indicaron que fue adecuado.

En otras palabras, se puede mencionar que el 58,3 % de los encuestados indican que es regular el rol de los padres, en cuanto a que la madre o padre provee alimentos saludable para la casa, si madre o padre es responsable de comprar alimentos, entre otros.

INDICADOR: DINÁMICA FAMILIAR AL COMER

Tabla 15
Dinámica familiar al comer

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuada	52	36,1	36,1
Regular	78	54,2	90,3
Adecuada	14	9,7	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 36,1% señalaron que la dinámica familiar al comer fue inadecuada, el 54,2% manifestaron que fue regular y el 9,7% indicaron que fue adecuado.

En resumen, se puede mencionar que el 54,2 % de los encuestados asumen que es regular la dinámica familiar al comer, que incluye que cuando toman sus alimentos lo hacen viendo TV y conversando, si toman sus alimentos juntos, o utilizando celular, entre otros.

VARIABLE DEPENDIENTE: HÁBITOS ALIMENTARIOS

Tabla 16
Hábitos alimentarios

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	54	37.5	37.5
Regular	77	53.5	91.0
Adecuado	13	9.0	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 37,5% señalaron que los hábitos alimentarios fueron inadecuados, el 53,5% manifestaron que fue regular y el 9% indicaron que fue adecuado.

Por consiguiente, se puede referir que el 53,5% de los encuestados, presentan un nivel regular o medio en lo que respecta a los hábitos alimentarios, en cuento a la omisión de los tiempos de comida, si comen los estudiantes en compañía de sus padres, si consumen un refrigerio saludable, entre otros.

DIMENSIÓN: OMISIÓN DE LOS TIEMPOS DE COMIDA

Tabla 17
Omisión de los tiempos de comida

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	45	31,3	31,3
Regular	83	57,6	88,9
Alto	16	11,1	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 31,3% señalaron que la omisión de los tiempos de comida fue bajo, el 57,6% manifestaron que fue regular y el 10,4% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 57,6% de los encuestados, consideran que es regular la omisión de los tiempos de comida, en cuanto a la omisión del desayuno, omisión del almuerzo, la omisión de la cena.

INDICADOR: OMISIÓN DE DESAYUNO

Tabla 18
Omisión de desayuno

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	49	34,1	34,1
Regular	81	56,2	90,3
Alto	14	9,7	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 34,1% señalaron que la omisión de desayuno fue bajo, el 56,2% manifestaron que fue regular y el 9,7% indicaron que fue alto.

En otras palabras, se indica que el 56,2% de los estudiantes de los encuestados, indican que se encuentra en un nivel regular la omisión del desayuno, o en todo caso si en la mayoría de veces desayuna en su casa o fuera de su casa.

INDICADOR: OMISIÓN DE ALMUERZO

Tabla 19
Omisión de almuerzo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	47	32,6	32,6
Regular	85	59,1	91,7
Alto	12	8,3	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 32,6% señalaron que la omisión de almuerzo fue bajo, el 59,1% manifestaron que fue regular y el 8,3% indicaron que fue alto.

Por lo tanto, se puede mencionar que el 59,1 % de los encuestados refieren que la omisión del almuerzo se encuentra en un nivel regular, en cuanto a si la mayoría de veces almuerza en su casa o fuera de su casa.

INDICADOR: OMISIÓN DE CENA

Tabla 20
Omisión de cena

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	51	35,4	35,4
Regular	76	52,8	88,2
Alto	17	11,8	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 35,4% señalaron que la omisión de cena fue bajo, el 52,8% manifestaron que fue regular y el 11,8% indicaron que fue alto.

En conclusión , se puede mencionar que el 52,8 % de los encuestados indican que es regular la omisión de la cena, en cuanto a si la mayoría de veces cena en casa o fuera de su casa.

DIMENSIÓN: COMIDA EN COMPAÑÍA

Tabla 21
Comida en compañía

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca se da	45	31,3	31,3
A veces se da	83	57,6	88,9
Siempre se da	16	11,1	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 31,3% señalaron que la comida en compañía nunca se da, el 57,6% manifestaron que a veces se da y el 11,1% indicaron que siempre se da.

En otras palabras, se puede mencionar que el 57,6 % de los encuestados indican que la comida en compañía a veces se da, en cuanto a si desayuna, almuerza o cena en compañía con algún miembro de su familia.

INDICADOR: Compañía en el desayuno

Tabla 22
Compañía en el desayuno

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca se da	42	29,2	29,2
A veces se da	87	60,4	89,6
Siempre se da	15	10,4	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 29,2% señalaron que la compañía en el desayuno nunca se da; el 60,4% manifestaron que a veces se da y el 10,4% indicaron que siempre se da.

En otras palabras, se indica que el 60,4 % de los encuestados refieren que a veces se da la compañía en el desayuno, en cuanto a si desayuna con algún miembro de la familia.

INDICADOR: Compañía en el almuerzo

Tabla 23
Compañía en el almuerzo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca se da	53	36,8	36,8
A veces se da	74	51,4	88,2
Siempre se da	17	11,8	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 36,8% señalaron que la compañía en el almuerzo nunca se da; el 51,4% manifestaron que a veces se da y el 11,8% indicaron que siempre se da.

En otras palabras, se puede mencionar que el 51,4 % de los encuestados indican que a veces se da, en cuanto si almuerza en compañía de algún miembro de la familia.

INDICADOR: COMPAÑÍA EN LA CENA

Tabla 24
Compañía en la cena

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca se da	48	33,3	33,3
A veces se da	78	54,2	87,5
Siempre se da	18	12,5	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 33,3% señalaron que la compañía en la cena nunca se da; el 54,2% manifestaron que a veces se da y el 12,5% indicaron que siempre se da.

En resumen, se puede referir que el 54,2 % de los encuestados indican que a veces se da en cuanto a si si cenan en compañía de algún miembro de la familia.

DIMENSIÓN: CONSUMO DE REFRIGERIO

Tabla 25
Consumo de refrigerio

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Inadecuado	45	31,3	31,3
Regular	83	57,6	88,9
Adecuado	16	11,1	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 31,3% señalaron que el consumo de refrigerio fue inadecuado, el 57,6% manifestaron que fue regular y el 11,1% indicaron que fue adecuado.

En otras palabras, se puede mencionar que el 57,6 % de los encuestados presentan un nivel regular el consumo de refrigerio, en cuanto a consumir una lonchera saludable.

INDICADOR: LONCHERA SALUDABLE

Tabla 26
Lonchera saludable

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	51	37.5	37.5
A veces	77	53.5	91.0
Siempre	16	9.0	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 37,5% señalaron que nunca consumen una lonchera saludable; el 53,5% manifestaron que a veces consumen lonchera saludable, y el 9% indicaron que siempre.

En conclusión, se puede mencionar que el 53,5 % de los encuestados indican que a veces consumen una lonchera saludable, en cuanto a tomar agua, refresco, sin consumir frituras, o golosinas, entre otros.

DIMENSIÓN: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS

Tabla 27
Frecuencia de consumo de alimentos

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	54	37.5	37.5
Regular	82	56.9	94.4
Alto	8	5.6	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 37,5% señalaron que la frecuencia de consumo de alimentos fue bajo, el 56,9% manifestaron que fue regular y el 5,6% indicaron que fue alto.

Por consiguiente, se puede indicar que el 56,9 % de los encuestados indican que la frecuencia de consumo de alimentos se encuentra en un nivel regular, en cuanto a la frecuencia de consumo de carnes, huevos, lácteos, cereales, entre otros.

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES Y HUEVO

Tabla 28

Frecuencia de consumo de carnes y huevo

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	46	31,9	31,9
Regular	84	58,4	90,3
Alto	14	9,7	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 31,9% señalaron que la frecuencia de consumo de carnes y huevo fue bajo, el 58,4% manifestaron que fue regular y el 9,7% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 58,4 de los estudiantes encuestados consideran que la frecuencia de consumo de carnes y huevo se encuentra en un nivel regular, en cuanto al consumo de pollo, carne de res, carne de cordero, hígado de res, entre otros.

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÁCTEOS Y DERIVADOS

Tabla 29

Frecuencia de consumo de lácteos y derivados

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	54	37,5	37,5
Regular	79	54,9	92,4
Alto	11	7,6	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 37,5% señalaron que la frecuencia de consumo de lácteos y derivados fue bajo, el 54,9% manifestaron que fue regular y el 7,6% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede indicar que el 54,9 % de los encuestados considera que es regular el consumo de lácteos y derivados, en cuanto a consumo de leche evaporada, queso fresco, yogurt, entre otros.

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS

Tabla 30

Frecuencia de consumo de verduras

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	42	29,2	29,2
Regular	83	57,6	86,8
Alto	19	13,2	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 29,2% señalaron que la frecuencia de consumo de verduras fue bajo, el 57,6% manifestaron que fue regular y el 13,2% indicaron que fue alto.

En otras palabras, se puede mencionar que el 57,6 % de los encuestados consideran que es regular la frecuencia de consumo de verduras, en cuanto a consumo de: papa, yuca, camote, brócoli, espinacas, tomate, entre otros.

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS

Tabla 31
Frecuencia de consumo de frutas

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	58	40,3	40,3
Regular	75	52,1	92,4
Alto	11	7,6	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 40,3% señalaron que la frecuencia de consumo de frutas fue bajo, el 52,1% manifestaron que fue regular y el 7,6% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 52,10 % de los encuestados indican que es regular el consumo de frutas, en cuanto al consumo de: pila, sandía, papaya, naranja, entre otros.

INDICADOR: FRECUENCIA DE CONSUMO DE LEGUMBRES

Tabla 32
Frecuencia de consumo de legumbres

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	42	29,2	29,2
Regular	86	59,7	88,9
Alto	16	11,1	100,0
Total	144	100,0	

Fuente: Matriz de Sistematización de Datos

Como se observa en la tabla, de la encuesta realizada a los estudiantes de las instituciones educativas del distrito de Tacna, el 29,2% señalaron que la frecuencia de consumo de legumbres fue bajo, el 59,7% manifestaron que fue regular y el 11,1% indicaron que fue alto.

En resumen, se puede mencionar que el 59,7 % de los encuestados indican que es regular la frecuencia de consumo de legumbres, en cuanto al consumo de arveja, frijol, lenteja, pallares, habas, entre otros.

4.4 COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

VERIFICACIÓN DE LA HIPÓTESIS GENERAL

La cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

a) Planteamiento de la hipótesis estadística

Hipótesis nula

Ho: La cultura alimentaria familiar no influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

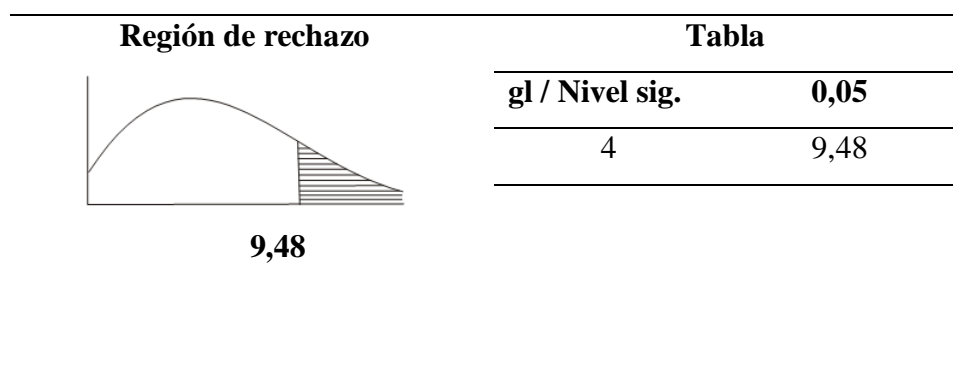
Hipótesis alterna

H1: La cultura alimentaria familiar influye significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

b) Nivel de significancia: 0.05

c) Elección de la prueba estadística: Chi cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	42,054 ^a	4	0,000



d) Regla de decisión:

Rechazar H_0 si el valor-p es menor a 0.05

No rechazar H_0 si el valor-p es mayor a 0.05

Decisión

Como el valor Chi cuadrado calculado $\chi^2=42,054$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Conclusión:

Se concluye que la cultura alimentaria familiar influye significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.

VERIFICACIÓN DE LA PRIMERA HIPÓTESIS SECUNDARIA

La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del mercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular

a) Planteamiento de la hipótesis estadística

Hipótesis nula

H_0 : La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del mercado de Tacna, en el año 2018 no se encuentra en un nivel regular

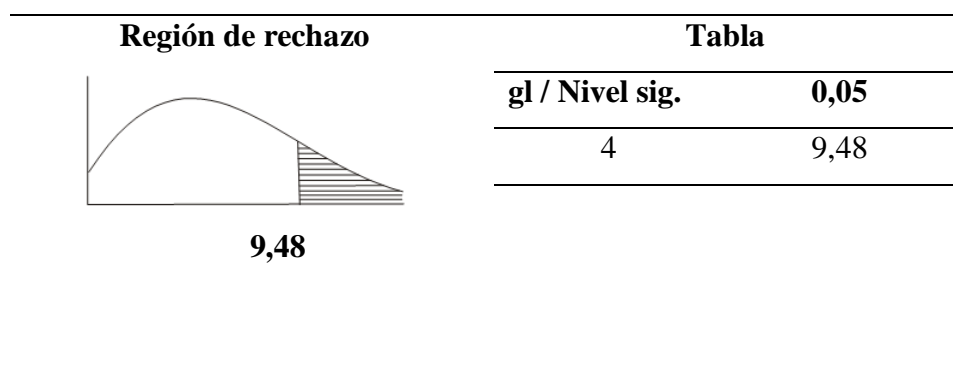
Hipótesis alterna

H_1 : La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del mercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular

b) Nivel de significancia: 0.05

c) Elección de la prueba estadística: Chi cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	38,032 ^a	4	0,001

**d) Regla:**

Rechazar H_0 si el valor-p es menor a 0.05

No rechazar H_0 si el valor-p es mayor a 0.05

e) Decisión

Como el valor Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,032$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

f) Conclusión:

Se concluye que la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular

VERIFICACIÓN DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS SECUNDARIA

Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular.

a) Planteamiento de la hipótesis estadística

Hipótesis nula

Ho: Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 no se encuentra en un nivel regular.

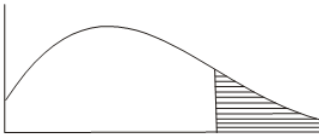
Hipótesis alterna

H1: Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular.

b) Nivel de significancia: 0.05

c) Elección de la prueba estadística: Chi cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	67,000 ^a	2	0,000

Región de rechazo	Tabla	
 <p data-bbox="592 517 651 551">5,99</p>	gl / Nivel sig.	0,05
	2	5,99

d) Regla:

Rechazar H_0 si el valor-p es menor a 0,05

No rechazar H_0 si el valor-p es mayor a 0,05

e) Decisión

Como el valor Chi cuadrado calculado $\chi^2=67,0$ es mayor al valor crítico 5,99 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

f) Conclusión:

Se concluye que los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular.

VERIFICACIÓN DE LA TERCERA HIPÓTESIS SECUNDARIA

Existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

a) Planteamiento de la hipótesis estadística

Hipótesis nula

Ho: No existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

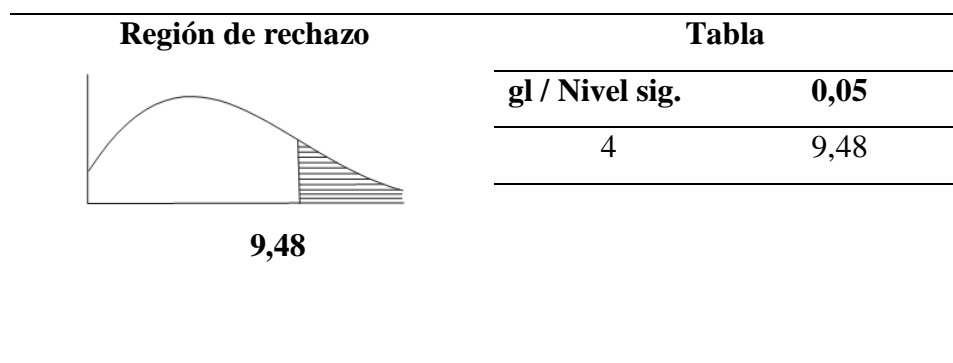
Hipótesis alterna

H1: Existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

b) Nivel de significancia: 0.05

c) Elección de la prueba estadística: Chi cuadrado

Pruebas de chi-cuadrado			
	Valor	gl	Sig. asintótica
Chi-cuadrado de Pearson	38,620 ^a	4	0,000



d) Regla de decisión:

Rechazar H_0 si el valor-p es menor a 0,05

No rechazar H_0 si el valor-p es mayor a 0,05

e) Decisión

Como el valor Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,620$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

f) Conclusión:

Se concluye que existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.

4.5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

A la luz de los resultados, según la **hipótesis general** que la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=42,054$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Al respecto, se evidencia que los padres no tienen suficiente conocimiento sobre los alimentos adecuados, no demuestran un buen nivel de comportamiento alimentario, no tienen adecuados criterios en preparación y compras de alimentos. Los hallazgos detectados se relacionan con lo establecido por Silva (2013), quien concluyó los niños en edad preescolar toman sus alimentos de 1 a 3 veces al día; por lo que es fundamental que los padres deben asumir responsabilidad en promover una cultura familiar alimentaria. Por tanto, la institución educativa debe hacer planes de acción para coordinar con los padres de promover una adecuada cultura alimentaria, para que sus hijos puedan tener buenos hábitos alimentarios. Los resultados encontrados guardan relación con lo informado por Bustamante y Alva (2014), quienes elaboraron el estudio “Relación entre nivel de conocimiento y prácticas en alimentación saludable en madres con niños menores de cinco años del caserío Bello Horizonte junio – septiembre 2014”. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto, 2014. Los resultados encontrados son: El 77,3% de las madres con niños mayores de 5 años, tienen un nivel de conocimiento medio sobre alimentación saludable; el 83,3% de madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello Horizonte tienen prácticas desfavorables sobre la alimentación saludable; la alimentación usual de las madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello es a base de panes, arroz, plátano, leche, aceite, azúcar, yuca y papa; que el consumo de pescado y carne de res es con una frecuencia de 1 a 2 veces por mes; y el consumo de frutas y verduras con una frecuencia de quincenal. Concluyéndose: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de conocimiento y las prácticas de alimentación saludable en madres con niños menores de 5 años en el caserío Bello Horizonte

($p=0,336>0,0$). Asimismo, los padres pareciera que no tienen conocimiento de los alimentos nutritivos, es decir, con proteínas, vitaminas, etc.

Los resultados encontrados se parecen a lo informado por García y Vásquez (2015), quien concluye que el 50 por ciento de madres y/o cuidadores obtuvo un nivel conocimiento bueno. Después del programa educativo, la mayoría de madres y/o cuidadores alcanzaron un nivel de conocimiento bueno en el 76,7 por ciento. El programa educativo fue efectivo al mejorar el nivel de conocimiento de madres y/o cuidadores de menores de 2 años. Al respecto, en el contexto actual los padres de familia, en ocasiones, no tienen suficiente conocimiento de los alimentos en cuanto a su valor nutritivo, no valoran los alimentos, por su calidad y por su contenido nutricional. Además, que no tienen un buen comportamiento alimentario.

En cuanto a la **primera hipótesis** se determinó que la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,032$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Al respecto, tal aspecto se refleja porque a veces los padres no aplican adecuadas técnicas alimentarias, no tienen disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, y no desarrollan óptimamente una adecuada dinámica familiar al comer. Los hallazgos detectados se parecen a lo informado por Cardozo (2015), quien concluyó que el estudio concluye que los padres de familia no desarrollan un buen comportamiento alimentario de la familia, debido a que los horarios para alimentarse no se respeta, es desordenado, no se preocupan por la calidad y las porciones de alimentos. En otras palabras, no se alimentan de comida sana. Los padres de familia a veces no tienen criterios adecuados para la preparación y compras de alimentos; así como también no tienen adecuadas técnicas literarias, o

sea en su casa para preparar los alimentos se utilizan frituras, y a veces, en su casan preparan los alimentos al vapor.

En cuanto a la **segunda hipótesis** se determinó que los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular, debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=67,0$ es mayor al valor crítico 5,99 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Al respecto, tal situación se refleja en que a veces existe omisión de los tiempos de comida, como la omisión del almuerzo, la omisión de la cena; a veces los estudiantes toman sus alimentos sin compañía de ninguno de los padres, y también consumen en su refrigerio alimentos poco saludables.

Los hallazgos detectados se parecen a lo informado por Vega (2017), quien concluyó que las influencias favorables de la cultura alimentaria familiar, estarían representadas en la construcción de significados con respecto a las preparaciones de alimentos que se eligen en las celebraciones; en la valorización de los alimentos o el por qué ciertos alimentos tengan mayor relevancia que otros; en las técnicas culinarias; en la elección de la comida que se va a preparar; en las preparaciones típicas a cocinar; en la compra y distribución de los alimentos; en la dinámica familiar al momento de comer, de hacerlo conversando y viendo o no televisión; en las normas alimentarias familiares, de comer todos juntos en el tiempo de comida de la once y en la influencia o no de los medios de comunicación y publicidad en el consumo de alimentos, ya que dentro del discurso de la entrevista, éstos últimos se incluyen en dichas prácticas, validándolas y considerándolas positivas.

Los resultados encontrados se parecen a lo informado por Quispe (2018), quien concluyó que existe una relación inversa entre la cultura alimentaria y la desnutrición de los niños; es decir cuánto más es la cultura alimentaria, menor son

los casos de desnutrición de los niños de la muestra de estudio. Al respecto, a veces los padres no tienen suficiente dinero porque no tienen disponibilidad y accesibilidad a alimentos, como comprar carnes, o comprar pescado, comprar hígado; probablemente los padres no cumplen un buen rol de los padres, y no desarrollan una correcta dinámica familiar al comer, es decir, por ejemplo, almuerzan viendo TV y conversando, o a veces utilizan celular, así como peliando.

Los hallazgos detectados guardan relación con Cruz (2019), quien concluyó que el 38.67% de los adolescentes tuvieron una percepción adecuada de alimentación saludable; el 38.22% tuvo un nivel regular de percepción y el 23.22% tuvo una inadecuada percepción de alimentación saludable. Además, el 84.44% tuvo hábitos alimentarios considerados como saludables y el 15.56% hábitos alimentarios regularmente saludable. No hubo ningún adolescente con hábitos alimentarios no saludables. Por lo que se llegó a la conclusión de que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa Particular.

Los datos detectados se parecen a lo informado por Cruz (2019), quien concluyó que el 38.67% de los adolescentes tuvieron una percepción adecuada de alimentación saludable; el 38.22% tuvo un nivel regular de percepción y el 23.22% tuvo una inadecuada percepción de alimentación saludable. Además, el 84.44% tuvo hábitos alimentarios considerados como saludables y el 15.56% hábitos alimentarios regularmente saludable. No hubo ningún adolescente con hábitos alimentarios no saludables. Por lo que se llegó a la conclusión de que no existe una asociación estadísticamente significativa entre la percepción de alimentación saludable y hábitos alimentarios en los adolescentes de una Institución Educativa Particular.

Los hallazgos detectados se parecen a lo informado por Quispe (2017), quien concluyó que, del total de niños preescolares se encontraron que Más de la mitad (79 %) de los preescolares presentaron un estado nutricional adecuado, el (21 %) un estado nutricional inadecuado, Más de la mitad tienen hábitos alimentarios adecuados (57%), menos de la mitad tienen hábitos alimentarios inadecuados (43%). Por tanto, se concluye que existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios en niños preescolares. Al aplicar la prueba Chi cuadrada se demostró que la relación entre las dos variables es significativa ($p < 0,05$).

En cuanto a la **tercera hipótesis** se determinó que los resultados demostraron que existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,620$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p < 0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Tales hallazgos se relacionan con lo establecido por Alvarado (2019). Factores de riesgo relacionados a la obesidad en el escolar de la I.E. Manuel de Mendiburu de Tacna, 2018. (tesis de segunda especialidad. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna. Los resultados refieren que existe obesidad en los estudiantes, debido que los padres de familia no demuestran una adecuada cultura alimentaria. Cuando tomas sus alimentos los estudiantes, no lo hacen de manera razonales, es decir, en sus casas en pleno almuerzo los padres de familia tienen problemas y discuten, asimismo, los estudiantes en pleno almuerzo comienzan a mirar televisión. Al respecto, es notorio que los padres no valoran los alimentos adecuadamente, es decir, no lo valoran por su calidad nutricional, sino porque son fáciles de cocinarlos, o por hábitos y creencias familiares y por publicidad. Además, no demuestran los padres un buen comportamiento alimentario de la familia, es decir, en sus casas los horarios para alimentarse son desordenado, y no siempre se preocupan por la calidad y porciones de alimentos,

y no comen sanamente; por lo que conlleva a que los estudiantes no tengan adecuados hábitos alimentarios.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

PRIMERA

La cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=42,054$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Al respecto, se evidencia que los padres no tienen suficiente conocimiento sobre los alimentos adecuados, no demuestran un buen nivel de comportamiento alimentario, no tienen adecuados criterios en preparación y compras de alimentos.

SEGUNDA

La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018 se encuentra en un nivel regular; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,032$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. Al respecto, tal aspecto se refleja porque a veces los padres no aplican adecuadas técnicas alimentarias, no tienen disponibilidad y accesibilidad a los alimentos, y no desarrollan óptimamente una adecuada dinámica familiar al comer.

TERCERA

Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular, debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=67,0$ es mayor al valor crítico 5,99 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se

acepta la hipótesis alterna. Al respecto, tal situación se refleja en que a veces existe omisión de los tiempos de comida, como la omisión del almuerzo, la omisión de la cena; a veces los estudiantes toman sus alimentos sin compañía de ninguno de los padres, y también consumen en su refrigerio alimentos poco saludables.

CUARTA

Existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018; debido a que el Chi cuadrado calculado $\chi^2=38,620$ es mayor al valor crítico 9,48 ($p<0,05$), se decide rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se sugiere intervenciones educativas orientado al cambio de la cultura familiar, basado en la alimentación saludable para docentes, estudiantes y padres de familia, para optimizar los hábitos alimentarios de los estudiantes de las instituciones educativas del cercado de Tacna. Para ello, la plana directiva debe disponer que se realice programas de sensibilización y capacitación a los padres de familia sobre el fortalecimiento de cultura familiar, de manera bimestral, donde se priorice temas como el conocimiento de alimentos con valores nutricionales altos, para el cambio gradual alimentario de la familia.

- Se sugiere el trabajo multidisciplinario de los actores educativos, para promover adecuados hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, basado en una alimentación saludable. Para ello los docentes deben convocar a reuniones mensuales, donde se les enfatice a los padres la necesidad de adoptar criterios adecuados en la preparación de comidas, y hacer compras de alimentos saludables, y tengan en su familia un horario para desayuno, almuerzo comida con alimentación saludables.

- Se desarrolle actividades de buenas prácticas alimentarias familiares durante los días sábados, una vez al mes, donde inviten a una nutricionista, y desarrolle técnicas culinarias adecuadas, enfatizando sobre el rol que deben cumplir los padres. También los docentes en coordinación con los padres inviten a una psicóloga para el fortalecimiento de la dinámica familiar al comer sus alimentos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Alvarado, S. (2019). Factores de riesgo relacionados a la obesidad en el escolar de la I.E. Manuel de Mendiburu de Tacna, 2018. (Tesis de segunda especialidad). Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann-Tacna.
- Alvear K. (2015). Discursos y prácticas alimentarias en hombres y mujeres en condición de pobreza de la Región Metropolitana de Santiago. *Rev. chil. nutr.* 2015; 42(3):254-259.
- Atalah, E (2004): De la Desnutrición a la obesidad. *Revista Nutrición, Salud y Bienestar. Chile, N°2 / 2004*
- Bell EA, Rolls BJ. (2003). Regulación de la ingesta de energía: factores que contribuyen a la obesidad. En: ILSI. *Conocimientos actuales en Nutrición.* Washington DC; OPS/ILSI; 34-43.
- Bustamante, F. y Alva. T. (2014). Relación entre nivel de conocimiento y prácticas en alimentación saludable en madres con niños menores de cinco años del caserío Bello Horizonte junio – septiembre 2014. (Tesis de grado). Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto.
- Cárcamo, G. y Mena, C. (2006). *Alimentación Saludable Horizontes Educativos*, núm. 11, 2006 Universidad del Bío Bío Chillán, Chile
- Cárcamo, G. y Mena, C. (2006). *Alimentación Saludable Horizontes Educativos*, núm. 11, 2006 Universidad del Bío Bío Chillán, Chile
- Cardozo, V. (2015). *Cultura alimentaria y representaciones sociales sobre la salud de los niños y niñas menores de 12 años en Lomas de Carabayllo: Una mirada desde los actores en el Aahh San Benito.* (Tesis de maestría). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima.
- Clark HR, Goyder E, Bissell P, Blank L, Peters J. (2007). How do parents' child-feeding behaviours influence child weight? Implications for childhood obesity policy. *J Pub Health (Oxf.)*; 29: 132-141.

- Cruz, E. (2019). Hábitos alimentarios en adolescentes de una Institución Educativa Particular, 2018. (Tesis de grado). Universidad Nacional Federico Villarreal- Lima.
- García, C. y Vásquez, C. (2015). *Efectividad del Programa Educativo del Programa educativo sobre cultura alimentaria en el nivel de conocimiento en madres de 2 años, Pacasmayo – 2015*. (tesis de grado). Universidad Nacional de Trujillo.
- Hueva, E. (2016). Hacia una definición de lo “inter” de la interacción comunicativa intercultural *Lingüística*; 32(1): 95-101
- López, G.; Torres P. y Gómez, C. (2017). La alimentación escolar en las instituciones educativas públicas de Colombia. análisis normativo y de la Política Pública Alimentaria Prolegómenos. *Derechos y Valores*, vol. XX, núm. 40, julio-diciembre, 2017, pp. 97-112 Universidad Militar Nueva Granada Bogotá, Colombia
- Organización mundial de salud (OMS). sobrepeso y obesidad 2018. <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Pérula, L. (1998). Hábitos escolares de una zona básica de salud de Córdoba. En: *Rev. Especializada en salud pública*, Vol. 6, pp. 147-150.
- Quispe, A. (2017). Estado nutricional relacionado con hábitos alimentarios en niños preescolares de la I.E.I. Las Colmenas Tacna – 2016. (Tesis de segunda especialidad).
- Quispe, S. (2018). Relación entre la cultura alimentaria de los padres y el estado de desnutrición de niños de 6 meses a 5 años de edad atendidos en consultorio externo del “hospital regional de ICA. (Tesis de grado). Universidad Alas Peruanas.
- Quizhpe E., San Sebastián M., Hurtig A., Llamas A. (2003). Prevalencia de anemia en escolares de la zona amazonas de Ecuador. *Rev Panam Salud Publica/Pan Am J PublicHealth* 13(6), 2003.
- Rabe Cáez Ramírez, G. y Casas, N. (2007). Formar en un estilo de vida saludable: otro reto para la ingeniería y la industria *Educación y*

Educadores, vol. 10, núm. 2, 2007, pp. 103-117 Universidad de La Sabana Cundinamarca, Colombia

Saidman N, Raele M, Basile M, et al. Conocimientos, intereses y creencias sobre alimentación y nutrición en gestantes. *Diaeta* 2012; 30(139):00. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372012000200004&lng=es.

Silva, J. (2013). *Ingesta y conducta alimentaria en el niño en edad preescolar*". (Tesis de maestría). Escuela de Salud Pública.

Vega, L. (2017). *Influencia de la cultura alimentaria en los hábitos alimentarios de estudiantes universitarios*. (Tesis de maestría). Universidad Católica de la Santísima Concepción – Chile.

Velásquez, G. (1992). *Alimentación del niño en edad escolar*". En: Serrano, A. *Temas sobre alimentación del niño*. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia, pp. 237-263.

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO:

CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL CERCADO DE TACNA, AÑO 2018.

AUTOR(ES): Hilda Álvarez Gonzales

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE E INDICADORES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
<p>Interrogante principal ¿De qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018?.</p>	<p>Objetivo general Determinar de qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.</p>	<p>Hipótesis general La cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las Instituciones Educativas del cercado de Tacna, año 2018.</p>	<p>Variable independiente: Cultura alimentaria familiar</p> <p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento de la familia de los alimentos - Mitos y creencias alimentarias - Valorización de los alimentos - Comportamiento alimentario de la familia - Criterios en preparación y compras de alimentos - Técnicas culinarias - Disponibilidad y accesibilidad de alimentos - Rol de los padres - Dinámica familiar al comer <p>Variable dependiente: Hábitos alimentarios</p> <p>Dimensión 1: Omisión de los tiempos de comida</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Omisión de desayuno - Omisión del 	<p>Tipo de investigación Básica o pura</p> <p>Diseño de investigación No experimental Corte Transversal</p> <p>Población La población como objeto de estudio, estará conformado por 150 padres de familia y 150 estudiantes del 3er grado de primaria de las I.E. del cercado de la ciudad de Tacna. Las cuales son: Verdad y Vida, San Agustín, N.S. de Fátima, Alexander Fleming y Gregorio Albarracín.</p> <p>Muestra La muestra como objeto de estudio, estará conformado por 150 padres de familia y 150 estudiantes de tercer grado de primaria de las I.E. del cercado de Tacna.</p> <p>Técnicas</p>
<p>Interrogantes secundarias a) ¿Cómo es la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018?</p>	<p>Objetivos específicos a) Determinar cómo es la cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año 2018.</p>	<p>Hipótesis específicas a) La cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, en el año</p>		

<p>b) ¿Cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018?</p>	<p>b) Determinar cómo son los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.</p>	<p>2018 se encuentra en un nivel regular</p>	<p>almuerzo - Omisión de cena</p> <p>Dimensión 2: Lugar de consumo de alimentos Indicadores - Lugar de consumo de desayuno - Lugar de consumo del almuerzo - Lugar de consumo de cena</p>	<p>Encuesta</p> <p>Instrumentos Cuestionario</p>
<p>c) ¿Existe relación entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos alimentarios de los estudiantes de 3er grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018?</p>	<p>c) Determinar si existe relación entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes de 3er grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018.</p>	<p>b) Los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad de Tacna, 2018 se encuentra en un nivel regular.</p> <p>c) Existe relación significativa entre la cultura alimentaria familiar y los hábitos de ingesta alimentaria con higiene de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de la Ciudad</p>	<p>Dimensión 3: Consumo de refrigerio - Lonchera saludable - Lonchera no saludable</p> <p>Dimensión 4: Frecuencia de consumo de alimentos - Frecuencia de consumo de carnes y huevos - Frecuencia de consumo de lácteos y derivados - Frecuencia de consumo de verduras - Frecuencia de consumo de legumbres</p>	

		de Tacna, 2018.		
--	--	--------------------	--	--

INSTRUMENTO 1

CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL CERCADO DE TACNA, AÑO 2018.

Sr. Estudiante:

OBJETIVO: La presente encuesta tiene por objetivo evaluar la Cultura alimentaria familiar de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, año 2018.

Por favor, marque con una X la alternativa que usted considere adecuada.

INSTRUCCIONES

Recuerde solo debe elegir una opción, de acuerdo a las siguientes categorías.

Siempre	Frecuentemente	Casi nunca	A veces	Nunca
5	4	3	2	1

Nro.	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
CONOCIMIENTO DE LA FAMILIA DE LOS ALIMENTOS						
1	Sus padres conocen sobre la comida saludable					
2	Sus padres conocen las proteínas y carbohidratos	1	2	3	4	5
3	Sus padres están bien informados sobre la alimentación saludable	1	2	3	4	5
MITOS Y CREENCIAS ALIMENTARIAS						
4	Sus padres tienen creencias con respecto a algunos alimentos.	1	2	3	4	5
5	Sus padres tienen mitos sobre algunos alimentos.	1	2	3	4	5
VALORACIÓN DE LOS ALIMENTOS						
6	En su casa se valora los alimentos por su sabor.	1	2	3	4	5
7	En su casa se valora los alimentos por su calidad y facilidad al cocinarlos.	1	2	3	4	5
8	En su casa se valora los alimentos por gusto y calidad.	1	2	3	4	5

9	En su casa se valorizan por sus nutrientes; proteínas en las legumbres y vitaminas en las frutas	1	2	3	4	5
10	En su casa se valorizan por hábitos y creencias familiares y por publicidad.	1	2	3	4	5
11	En su casa se valorizan por contenido energético y saciador.	1	2	3	4	5
12	En su casa se valorizan por facilidad al cocinarlos; como los carbohidratos y carnes.	1	2	3	4	5
13	En su casa se valorizan por ser más ricos.	1	2	3	4	5
14	En su casa se valorizan los alimentos por ser saludable.	1	2	3	4	5
15	En su casa se valorizan los alimentos por sabor y contenido nutricional.	1	2	3	4	5
COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LA FAMILIA						
16	En su casa, los horarios para alimentarse (comida) es muy desordenado.	1	2	3	4	5
17	En su casa se preocupan por la calidad y porciones de alimentos	1	2	3	4	5
18	En su casa se preocupan por alimentarse muy bien.	1	2	3	4	5
19	En su casa comen comida sana.	1	2	3	4	5
20	Los miembros de su familia en su casa tienen buenos hábitos alimentarios.	1	2	3	4	5
CRITERIOS EN PREPARACIÓN Y COMPRAS DE ALIMENTOS						
21	En su casa, no hay organización, se prepara lo que haya.	1	2	3	4	5
22	En su casa comen lo que quieren.	1	2	3	4	5
23	En su casa no tienen organización para la preparación de alimentos, se improvisa.	1	2	3	4	5
24	En su casa preparan los alimentos a la suerte de la olla, y la comida se recicla hasta 3 veces al día.	1	2	3	4	5
TÉCNICAS CULINARIAS						
25	En su casa, para preparar los alimentos se utilizan frituras.	1	2	3	4	5
26	En su casa, para preparar los alimentos doran las carnes al agua.	1	2	3	4	5
27	En su casa, preparan los alimentos al vapor.	1	2	3	4	5
28	En su casa, cosen los alimentos al vapor.	1	2	3	4	5
DISPONIBILIDAD Y ACCESIBILIDAD A ALIMENTOS						
29	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar carnes.	1	2	3	4	5
30	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar pescado.	1	2	3	4	5
31	Su familia tiene disponibilidad de dinero para	1	2	3	4	5

	comprar hígado.					
32	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar leche todos los días.	1	2	3	4	5
33	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar queso fresco.	1	2	3	4	5
34	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar yogur.	1	2	3	4	5
35	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar fruta.	1	2	3	4	5
36	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar cereales	1	2	3	4	5
40	Su familia tiene disponibilidad de dinero para comprar verduras.	1	2	3	4	5
ROL DE LOS PADRES						
41	Mi madre provee alimentos saludables para la casa.	1	2	3	4	5
42	Mis padres proveen alimentos saludables por igual	1	2	3	4	5
43	Mi padre provee alimentos chatarra	1	2	3	4	5
44	Mi padre es responsable de comprar los alimentos	1	2	3	4	5
45	Mi madre es responsable de comprar los alimentos	1	2	3	4	5
46	Tanto mi madre y mi padre compran los alimentos.	1	2	3	4	5
47	Mi abuela cocina los alimentos.	1	2	3	4	5
DINÁMICA FAMILIAR AL COMER						
48	En mi casa tomamos nuestros alimentos viendo TV y conversando.	1	2	3	4	5
49	En mi casa tomamos nuestros alimento viendo TV y celular.	1	2	3	4	5
50	En mi casa tomamos nuestros alimentos juntos conversando, con la TV y celular.	1	2	3	4	5
51	En mi casa tomamos nuestros alimentos juntos conversando, sin la TV y celular.	1	2	3	4	5
52	En mi casa tomamos nuestros alimentos juntos conversando, peleando o gritando, sin TV y celular.	1	2	3	4	5

¡Muchas gracias!

INSTRUMENTO 2

Sr. Estudiante

OBJETIVO: La presente encuesta con respecto tiene por objetivo evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, año 2018.

Por favor, marque con una X la alternativa que usted considere adecuada.

INSTRUCCIONES

Recuerde solo debe elegir una opción, de acuerdo a las siguientes categorías.

Siempre	Frecuentemente	Casi nunca	A veces	Nunca
5	4	3	2	1

Nro.	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
	OMISIÓN DE LOS TIEMPO DE COMIDA					
	Omisión del desayuno					
1	La mayoría de veces usted desayuna en casa.	1	2	3	4	5
2	La mayoría de veces usted desayuna fuera de casa.	1	2	3	4	5
	Omisión de almuerzo					
3	La mayoría de veces usted almuerza en casa.	1	2	3	4	5
4	La mayoría de veces usted almuerza fuera de casa.	1	2	3	4	5
	Omisión de la cena					
5	La mayoría de veces usted cena en casa.	1	2	3	4	5
6	La mayoría de veces usted cena fuera de casa.	1	2	3	4	5
	COMIDA EN COMPAÑÍA					
	Compañía en el desayuno					
7	La mayoría de las veces desayuna solo.	1	2	3	4	5
8	La mayoría de las veces desayuna en compañía de algún familiar.	1	2	3	4	5
9	La mayoría de las veces desayuna en compañía de amigos.	1	2	3	4	5
	Compañía en el almuerzo					

10	La mayoría de las veces almuerza solo.	1	2	3	4	5
11	La mayoría de las veces almuerza en compañía de algún familiar.	1	2	3	4	5
12	La mayoría de las veces almuerza en compañía de amigos.	1	2	3	4	5
Compañía en la cena						
13	La mayoría de las veces cena solo.	1	2	3	4	5
14	La mayoría de las veces cena en compañía de algún familiar.	1	2	3	4	5
15	La mayoría de las veces cena en compañía de amigos.	1	2	3	4	5
CONSUMO DE REFRIGERIO						
Lonchera saludable						
16	Usted acostumbra a consumir en el refrigerio agua o refresco natural.	1	2	3	4	5
17	Usted acostumbra a consumir en el refrigerio gaseosa o jugo de paquete.	1	2	3	4	5
18	No acostumbra a consumir nada de refresco en el refrigerio.	1	2	3	4	5
19	Usted acostumbra a consumir en el refrigerio sándwich y/o fruta	1	2	3	4	5
20	Usted acostumbra a consumir en el refrigerio golosinas y/o snack (Chizitos, caramelos, platanitos fritos, papas fritas, galletas, etc.	1	2	3	4	5
21	Usted no acostumbra a consumir nada en el refrigerio.	1	2	3	4	5
FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS						
Frecuencia de consumo de carnes y huevo						
22	Usted consume pollo	1	2	3	4	5
23	Usted consumo carne de res	1	2	3	4	5
24	Usted consumo carne de cordero	1	2	3	4	5
25	Usted consume hígado de res	1	2	3	4	5
26	Usted consumo hígado de pollo	1	2	3	4	5
27	Usted consume pescado	1	2	3	4	5
28	Usted consume atún en conserva (una lata).	1	2	3	4	5
29	Usted consume huevo de gallina (1 unidad).	1	2	3	4	5
Frecuencia de consumo de lácteos y derivados						
30	Usted consume leche evaporada (1 taza)	1	2	3	4	5
31	Usted consume queso fresco (1 tajada).	1	2	3	4	5
32	Usted consume Yogurt (1 vaso).					
Frecuencia de consumo de verduras						
33	Usted consume papa	1	2	3	4	5
34	Usted consume yuca	1	2	3	4	5
35	Usted consume camote	1	2	3	4	5
36	Usted consume Olluco	1	2	3	4	5

37	Brócoli	1	2	3	4	5
38	Espinacas	1	2	3	4	5
39	Tomate	1	2	3	4	5
40	Lechuga	1	2	3	4	5
41	Zanahoria	1	2	3	4	5
42	Vainita	1	2	3	4	5
Frecuencia de consumo de frutas						
43	Usted consume piña	1	2	3	4	5
44	Usted consume sandía	1	2	3	4	5
45	Usted consume papaya	1	2	3	4	5
46	Usted consume naranja	1	2	3	4	5
47	Usted consume mandarina	1	2	3	4	5
48	Usted consume manzana	1	2	3	4	5
49	Usted consume plátano	1	2	3	4	5
50	Usted consume pera	1	2	3	4	5
Frecuencia de consumo de legumbres						
51	Usted consume arveja	1	2	3	4	5
52	Usted consume frijol	1	2	3	4	5
53	Usted consume lentejas	1	2	3	4	5
54	Usted consume pallares	1	2	3	4	5
55	Usted consume habas	1	2	3	4	5

UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CS. DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

DICTAMEN DE TESIS

A : Mag. Patricia Nué Caballero
DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CS. DE LA COMUNICACIÓN
Y HUMANIDADES

DE : Mag. Julio Carrasco Rosado
JURADO DICTAMINADOR

ASUNTO : Dictamen de Tesis - Ref. **RESOLUCIÓN N° 137-D-2020-UPT/FAEDCOH**

FECHA : 25 de agosto del 2020

Tengo a bien dirigirme a Ud. para informarle que a la fecha he culminado con la revisión y análisis de la tesis perteneciente al Bachiller en Educación **ALVAREZ GONZÁLEZ, Hilda Elena**, titulada **“CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL CERCADO DE TACNA, AÑO 2018.”**, presentada con la finalidad de optar el Título Profesional de Licenciado en Educación Primaria, encontrando que reúne los requisitos mínimos de un trabajo de investigación, siendo mi dictamen **FAVORABLE**, por lo que considero procedente continuar con lo establecido en el Reglamento de Grados y Títulos de la FAEDCOH.

Deberá tener en cuenta las siguientes observaciones de forma:

1. El resumen debe considerar también los resultados alcanzados y principales conclusiones
2. El título del Capítulo II es *“Marco Teórico”*, debe ser *“Fundamento Teórico Científico”*, asimismo, el título del Capítulo III es: *“Marco Metodológico”*, debe ser *“Metodología”*
3. Las conclusiones deben elaborarse como una proposición enunciativa.
4. Las recomendaciones o sugerencias deben ser redactadas en de tal manera que quede claro quién debe ejecutarlas y cómo debe llevarse a cabo
5. Mejorar la bibliografía siguiendo las especificaciones de la las normas APA.

Es todo cuanto tengo que informar a usted señora Decana para los fines consiguientes.

Atentamente,



Mag. Julio Teófilo Carrasco Rosado
JURADO DICTAMINADOR

INFORME DE DICTAMEN DE TESIS

Al : Mgr. PATRICIA NUÉ CABALLERO
Decana de la FAEDCOH-UPT

Del : Méd. GIANINA PATRICIA ASTE BERRIOS
Docente de la Carrera profesional de Educación

ASUNTO : Dictamen de Tesis

FECHA : Tacna 19 de Agosto del 2020


Me dirijo a Usted para saludarla cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N° 137-D-2020-UPT/FAEDCOH en la que se me designa como dictaminadora de la Tesis Titulada **“CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL CERCADO DE TACNA, AÑO 2018”**, presentado por la Srta. Bachiller **ALVAREZ GONZALES Hilda Elena**.

Al respecto declaro el Dictamen de la tesis **FAVORABLE**.

Es Cuanto informo para los fines pertinentes.


Med. GIANINA PATRICIA ASTE BERRIOS
DNI 40940520 CMP 50481 RNE 31357

Docente de la Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Educación


Med. GIANINA PATRICIA ASTE BERRIOS
DNI 40940520 CMP 50481 RNE 31357

INFORME N° 15-2020/MRVD

Tacna, 15 de enero de 2020

Señora

Mg. PATRICIA NUE CABALLERO

Decana de la FAEDCOH de la UPT

Ciudad

Asunto: Informe de conclusión de actividad de asesoría de tesis de la graduada Hilda Elena Álvarez González.

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacer de su conocimiento que se ha concluido satisfactoriamente el asesoramiento del trabajo de investigación "CULTURA ALIMENTARIA FAMILIAR Y SU INFLUENCIA EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL SEXTO GRADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL CERCADO DE LA CIUDAD DE TACNA, AÑO 2018". Realizada por ALVAREZ CONZALEZ, Hilda Elena, para obtener el Título de Licenciada en Educación Primaria.

La investigación parte de la premisa de que la cultura alimentaria familiar influye significativamente en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las II.EE del cercado de la ciudad de Tacna. Debo señalar que la investigación ha observado los criterios de rigurosidad y sistematización que demanda la investigación. Por lo tanto, puede continuar con el proceso de titulación.

Es todo cuanto informo a usted para su conocimiento y fines.

Atentamente



Dr. M. Raúl Valdivia Dueñas

Profesor Asesor

cc. Intersada
Arch.