

Universidad Católica de Santa María

Escuela de Postgrado

Maestría en Educación Superior



**INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS
ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL
CENTRO TÉCNICO PRODUCTIVO TC3 ERICK DÍAZ CABREL
DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA – AREQUIPA
2018**

Tesis presentada por la Bachiller :
**Pérez Vásquez Ana María del
Pilar**

Para optar el Grado académico de :
Maestro en Educación Superior

Asesora:

Dra. Beltrán Molina Rosa Patricia

Arequipa – Perú

2019

DRA. ROSA PATRICIA BELTRÁN MOLINA.
DOCENTE DE LA EPG
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARIA DE AREQUIPA
ESCUELA DE POST GRADO
AÑO DEL DIALOGO Y LA RECONCILIACION NACIONAL"
"AÑO DE LA IGUALDAD Y LA NO VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES"

Arequipa, 2018 noviembre 25

Señor Doctor:

José Villanueva Vizcarra.

Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM

Presente. -

De mi mayor consideración:

Saludándolo cordialmente hago de su conocimiento el dictamen solicitado sobre el borrador de Tesis:

"INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DE CENTROS TÉCNICOS PRODUCTIVOS DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA, AREQUIPA 2018".

Presentado por el Bachiller PÉREZ VÁSQUEZ, Ana María del Pilar optar el Grado Académico de Maestro en Educación Superior.

Precisa de modificaciones:

Modificación del título: "INFLUENCIA DE HÁBITO ALIMENTARIO EN LO ESTILO DE APRENDIZAJE DE ESTUDIANTE DE CENTRO TÉCNICO PRODUCTIVOS DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA, AREQUIPA 2018".

Coloque nombre a su propuesta.

Completar su matriz de consistencia

Se otorga DICTAMEN APROBATORIO, previa atención de las observaciones señaladas.

Aprovecho la ocasión para expresarle mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



DRA. ROSA PATRICIA BELTRÁN MOLINA.
DOCENTE DE LA EPG
UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA



DICTAMEN DE BORRADOR DE TESIS



Arequipa, diciembre 28 de 2018

Señor Doctor:

JOSE VILLANUEVA SALAS

Director de la Escuela de Postgrado de la UCSM
Presente.-

De mi mayor consideración:

Lo saludo muy cordialmente y a la vez hago de su conocimiento el dictamen solicitado sobre el Borrador de Tesis:

INFLUENCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO TECNICO PRODUCTIVO TC3 ERICK DIÁZ CABREL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA-AREQUIPA 2018

Presentado por la Bachiller **ANA MARÍA DELPILAR PÉREZ VÁSQUEZ** para optar el Grado Académico de Maestro en Educación Superior

Se otorga DICTAMEN APROBATORIO.

Sin otro particular, le reitero las muestras de estima y consideración personal.

Atentamente,



Dra. Nicola Verónica Nieto Bolaños
Docente EPG


DICTAMEN DEL BORRADOR DE TESIS

A : Dr. José Villanueva Vizcarra,
Director de la Escuela de Postgrado
De : Dictaminadora
Dra. Frigia Arias Messa.
Graduando : PEREZ VASQUEZ ANA MARÍA DEL PILAR.
Maestría : En Educación Superior.
Enunciado: : INFLUENCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE DE
LOS ESTUDIANTES DE LOS CENTROS TÉCNICOS PRODUCTIVOS DE LA FUERZA
AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA – AREQUIPA 2018.
Resultado : APROBADO
Fecha : 18/12/2018

Señor Director:

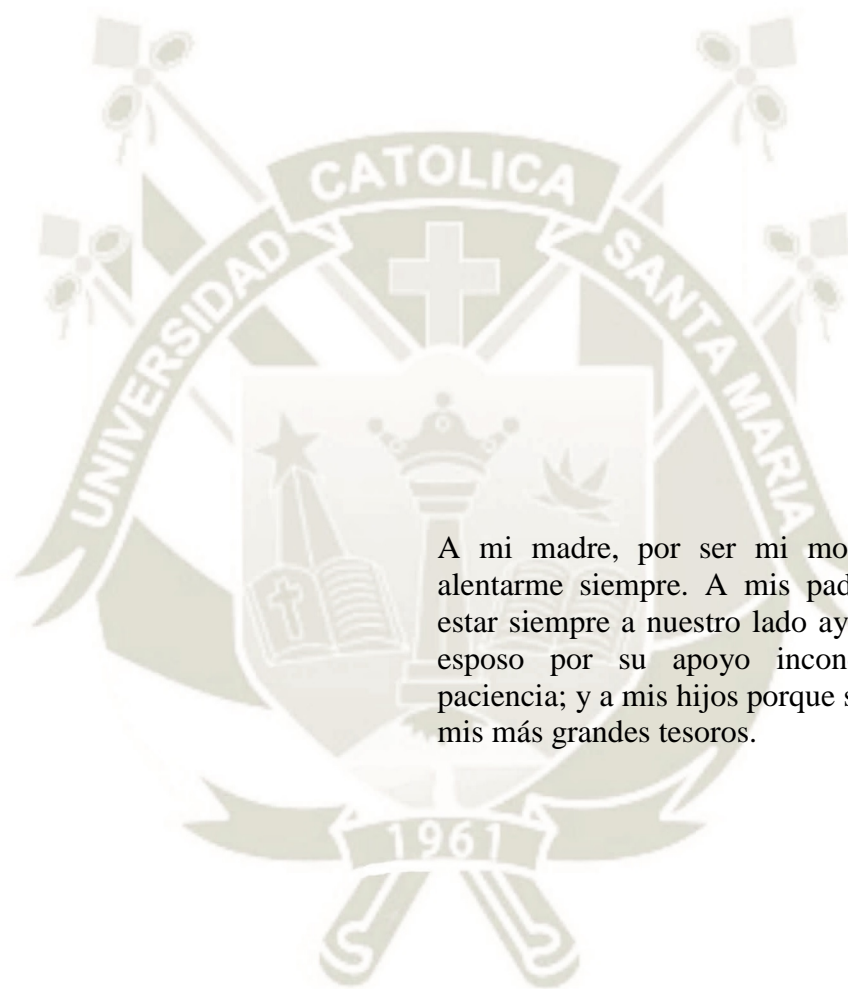
Habiendo procedido a la verificación del levantamiento de las observaciones hechas por la graduanda, le hago saber que el Dictamen es aprobatorio puede pasar a su consecución, salvo mejor opinión.

Atentamente:

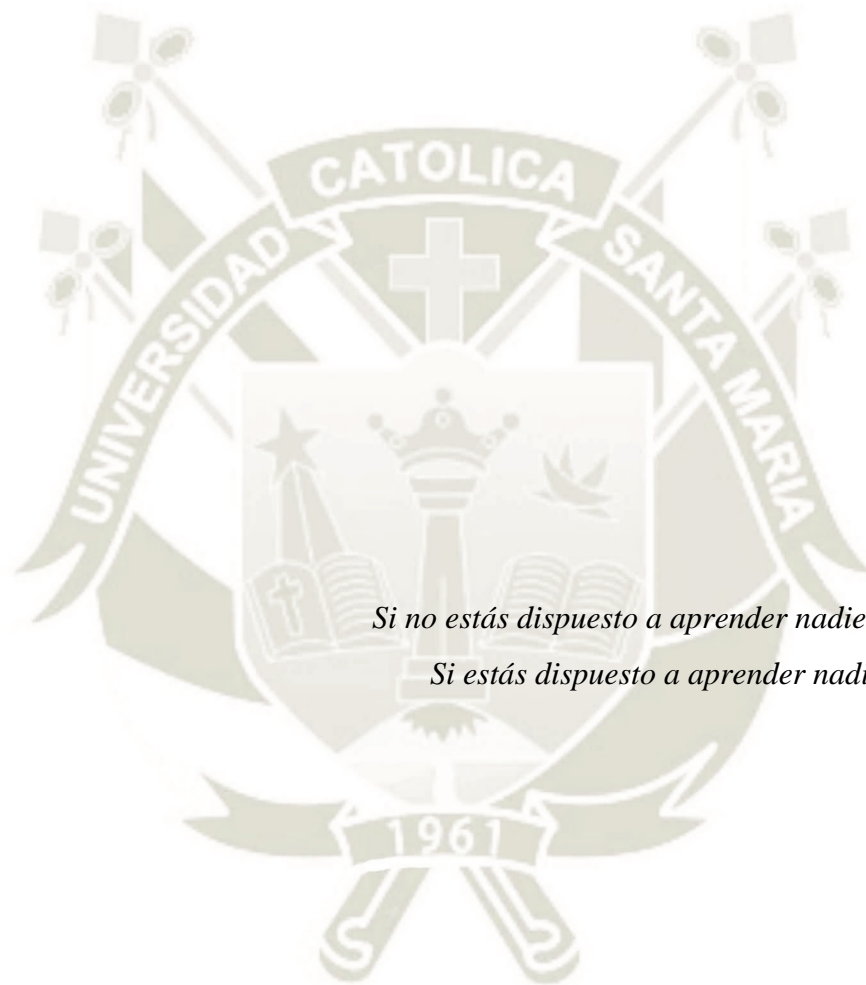


Dra. Frigia Arias Messa

DICTAMINADORA



A mi madre, por ser mi modelo de lucha y alentarme siempre. A mis padres políticos por estar siempre a nuestro lado ayudándonos. A mi esposo por su apoyo incondicional y gran paciencia; y a mis hijos porque son mi fortaleza y mis más grandes tesoros.



Si no estás dispuesto a aprender nadie te puede ayudar.

Si estás dispuesto a aprender nadie te puede parar.

Zig Ziglar

INDICE

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO.....	1
1. Marco conceptual.....	2
1.1. Alimento.....	2
1.1.1. Los nutrientes y sus funciones.....	3
1.1.2. El alimento como fuente de energía.....	3
1.2. Obesidad y Sobrepeso.....	4
1.2.1. Perímetro de cintura.....	7
1.2.2. Índice de masa corporal (IMC).....	7
1.3. Evolución del consumo de alimentos en América Latina.....	7
1.4. Factores que establecen los patrones de consumo alimentario.....	8
1.4.1. Efectos del Ingreso.....	8
1.4.2. Efectos de los cambios sociodemográficos.....	8
1.4.3. Efectos con respecto a los servicios de alimentación.....	10
1.4.4. Efectos de la publicidad.....	10
1.5. Hábitos alimentarios.....	11
1.5.1. Dieta.....	12
1.5.2. Seguridad alimentaria.....	14
1.5.3. Estilo de vida.....	15
1.6. Programación neurolingüística.....	16
1.7. Los estilos de aprendizaje.....	19
1.7.1. El Sistema visual-auditivo-kinestésico (VAK).....	20
1.7.1.1. Sistema de representación visual.....	21
1.7.1.2. Sistema de representación auditivo.....	21
1.7.1.3. Sistema de representación kinestésico.....	22
1.8. Centro Técnico Productivo.....	24
1.8.1. Centro Técnico Productivo TC3 FAP Erick Díaz Cabrel.....	25
2. Antecedentes Investigativos.....	26
2.1. A nivel local.....	26
2.2. A nivel nacional.....	27
2.3. A nivel internacional.....	29
 CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	
I. Planteamiento teórico.....	32
1. Problema de investigación.....	32
Descripción del problema.....	32

Objetivos.....	32
Objetivo general.....	32
Objetivos específicos.....	32
Hipótesis.....	33
II. Planteamiento operacional.....	34
1. Técnicas, Instrumentos y Materiales de Investigación.....	34
1.1. Técnica.....	34
1.2. Instrumento.....	34
2. Campo de verificación.....	38
2.1. Ubicación espacial.....	38
2.2. Ubicación temporal.....	38
2.3. Unidades de estudio.....	38
2.3.1. Universo.....	38
3. Estrategia de recolección de datos.....	39
3.1. Organización.....	39
3.2. Recursos.....	39
3.3. Prueba piloto.....	39
3.4. Validación de instrumentos.....	39
3.5. Análisis estadístico.....	39
 CAPÍTULO III: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	
I. Resultados.....	42
1. Hábitos alimentarios.....	42
2. Estilos de aprendizaje.....	52
3. Relación entre los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje.....	55
II. Discusión.....	57
 CONCLUSIONES.....	 61
 RECOMENDACIONES.....	 63
 PROPUESTA.....	 65
 BIBLIOGRAFÍA.....	 73
 ANEXOS	
Instrumento para evaluar hábitos alimentarios.....	77
Instrumento para evaluar estilo de aprendizaje.....	81
Validación de instrumentos.....	84
Ficha de registro Sunedu.....	86
Matriz de consistencia.....	88
Matriz de datos.....	89
Solicitud de autorización.....	95
Carta de aceptación.....	96

INDICE DE TABLAS

TABLA N°1: Cuadro de coherencias.....	37
TABLAN°2: Unidades de estudio.....	38
TABLA N°3: Dieta	44
TABLA N°4: Seguridad alimentaria.....	46
TABLA N°5: Estilo de vida.....	48
TABLA N°6: Hábitos alimentarios.....	50
TABLA N°7: Estilos de aprendizaje.....	53
TABLA N°8 : Estilo de aprendizaje predominante.....	54
TABLA N°9: Relación entre los hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje.....	55
TABLA N°10: Comportamiento según el sistema de representación preferido.....	93

INDICE DE FIGURAS

FIGURA N°1: Acción que toman las personas para el cuidado de su salud.....	5
FIGURA N°2: Pirámide de alimentación.....	13
FIGURA N°3: Dieta	44
FIGURA N°4: Seguridad alimentaria.....	46
FIGURA N°5: Estilo de vida.....	48
FIGURA N°6: Hábitos alimentarios.....	50
FIGURA N°7: Estilos de aprendizaje.....	53

FIGURA N°8: Estilo de aprendizaje predominante.....54

FIGURA N°9: Relación entre los hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje.....55

LISTA DE ABREVIATURAS

FAO :	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación
OMS:	Organización Mundial de la Salud
FEN:	Fundación Española para la Nutrición
INCAP:	Instituto de Centro América y Panamá
PNL:	Programación Neurolingüística
VAK:	Sistema visual, auditivo, kinestésico
UCSM:	Universidad Católica Santa María
IMC:	Índice de masa corporal

RESUMEN

La presente investigación tiene como título: Influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, tiene como objetivo general determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje en los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

La investigación se desarrolla conforme a una investigación de campo, de tipo relacional causal, con una muestra de 45 estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel; Cetpro público de convenio entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Defensa. Se ubica en la Base Aérea de Vitor, en el distrito de La Joya, en la provincia y región Arequipa.

Dicha investigación se realiza mediante la técnica de la encuesta para medir tanto la variable independiente, como dependiente, siendo estas: hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje, respectivamente, para lo cual se utiliza como instrumento el cuestionario, siendo para la variable hábitos alimentarios un total de 30 items que buscan información acerca de la dieta, estilo de vida y seguridad alimentaria de los estudiantes. Y para la variable dependiente, estilos de aprendizaje un cuestionario de 21 items que nos da información en cuanto al estilo de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico que tienen los estudiantes.

Se obtiene como resultado que $P = 0.003$, por lo tanto se concluye que los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje presentan relación estadística significativa, y con un $(\pi=0.40)$ por lo que la correlación entre las variables es moderada.

Palabras Clave: Influencia, hábitos alimentarios, aprendizaje, centro técnico, fuerza aérea.

ABSTRACT

The present research has as its title: Influence of the alimentary habits in the styles of learning of the students of the Productive Technical Center TC3 Erick Díaz Cabrel of the Air Force of Peru of La Joya, has a general objective to determine the relation that exists between the alimentary habits and styles of learning in the students of the Technical Productive Center TC3 Erick Díaz Cabrel of the Air Force of Peru of La Joya.

The research is developed according to a field research, of causal correlational type, with a sample of 45 students, from TC3 Erick Díaz Cabrel; public Cetpro agreement between the Ministry of Education and the Ministry of Defense. It is located in the Air Base of Vitor, in the district of La Joya, in the province and region of Arequipa.

This research is carried out using the survey technique to measure both the independent and dependent variable, these being: alimentary habits and learning styles, respectively. For which, the questionnaire is used as instrument, being for the food habits variable a total of 30 items, that look for information about the diet, lifestyle and food security of the students. And for the dependent variable, learning styles a questionnaire of 21 items that give us information regarding the learning style: visual, auditory and kinesthetic that the students have.

We obtain as a result that $P = 0.003$, therefore it is concluded that alimentary habits and learning styles have a statistically significant relationship, and with a $(\pi = 0.40)$, the correlation between the variables is moderate.

Keywords: Influence, eating habits, learning, technical center, air force.

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se titula: Influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya– Arequipa 2018.

Las razones por las que se realiza este estudio son porque el tema de los hábitos alimentarios cobra mucha importancia hoy en día en la sociedad, dado que actualmente por el ritmo de vida que se ha adoptado es común el consumo de comida chatarra por su fácil disposición en centros comerciales o lugares de expendio de alimentos. Del mismo modo que la cultura del alto contenido de grasa y sal en los alimentos que se preparan para el consumo diario, perjudicando de manera sustancial la salud de las personas.

La importancia de esta investigación está en la oportunidad de obtener información en cuanto a los hábitos alimentarios en estudiantes de estudios superiores, población vulnerable para adoptar malos hábitos alimentarios por el estilo de vida y las responsabilidades en cuanto a sus estudios.

En cuanto a los estilos de aprendizaje de los estudiantes, veremos cuál es el estilo predominante de aprendizaje: visual, auditivo o kinestésico; mediante la aplicación del modelo VAK que se basa en el criterio Neurolingüístico en el que uno de uno de los creadores Richard Blander, menciona que son por estos canales por los que obtenemos mayor información del mundo que nos rodea.

El tipo de alimentación que una persona tenga a lo largo de su vida es de mucha importancia. Dado que ésta tiene relación directa con su salud física y mental, pues si la persona tiene desnutrición crónica, esta tiene desventaja en cuanto a la capacidad de aprendizaje, es probable que los hábitos alimentarios tengan influencia en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya

Por lo antes mencionado el objetivo general de esta investigación es determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de la Joya. Y como objetivos específicos que nos planteamos están el identificar sus hábitos alimentarios y el precisar los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de la Joya.

Los resultados obtenidos de la presente investigación, se presentan en el capítulo IV; éste está dividido en tres títulos. En el primer título se analiza la primera variable (independiente), los hábitos alimentarios de los estudiantes; el segundo título se enfoca en el análisis de los resultados obtenidos para la segunda variable (dependiente): el estilo de aprendizaje por parte de los estudiantes. Y para finalizar en el tercer título veremos si existe influencia o no entre los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya. De esta manera podremos establecer la vinculación existente entre ambas variables.



CAPITULO I MARCO TEÓRICO



MARCO TEÓRICO

1. Marco Conceptual

1.1 El alimento

“Se entiende por alimento toda sustancia, elaborada, semielaborada o bruta, que se destina al consumo humano, incluyendo las bebidas, el chicle y cualesquiera otras sustancias que se utilicen en la fabricación, preparación o tratamiento de los alimentos, pero no incluye los cosméticos ni el tabaco ni las sustancias utilizadas solamente como medicamentos.” (FAO)

Es decir para la FAO, alimento es toda sustancia que se destine a ser consumida. Pero alimentación saludable es algo muy distinto, es ingerir alimentos que en su combinación aporten los nutrientes necesarios para mantener el organismo saludable y lleno de energía para la realización de las actividades diarias. Estos alimentos deben contener los distintos nutrientes: proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Manteniendo una alimentación saludable (tanto de alimentos como de hidratación) y haciendo ejercicio de forma regular, manteniendo en control el peso adecuado del cuerpo, es la mejor manera de ayudar a nuestro organismo a mantenerse fuerte y saludable.

Otra ventaja para nuestro organismo si mantenemos una alimentación saludable es la influencia directa en nuestra salud, ya que refuerza el sistema inmunológico, y tiene una gran influencia en el estado de ánimo y el nivel de energía.

Como se mencionó anteriormente la alimentación incide directamente sobre la salud, ya que mediante ésta se puede prevenir enfermedades como el cáncer. Está demostrado que el sobrepeso es un factor que influye tanto en la aparición de cáncer de mama, como en su recurrencia.

1.1.1. Los nutrientes y sus funciones

Los nutrientes pueden ser de tres tipos: esenciales, no esenciales y condicionalmente esenciales, esto dependiendo si el organismo los puede sintetizar o no. Un nutriente es esencial si el organismo lo necesita y éste no puede generarlo, estos nutrientes por lo tanto deben ser obtenidos de los alimentos, un ejemplo de ellos son: la vitamina C, vitamina A, el calcio.

Los nutrientes no esenciales son aquellos que no se obtiene a través de la dieta ya que el organismo es capaz de generarlos, como por ejemplo el aminoácido alanina.

Los nutrientes condicionalmente esencial es aquel que un organismo por alguna situación no es capaz de producirlo en cantidades necesarias para cumplir con su función. Cabe resaltar que un organismo sano puede generar una cantidad suficiente de estos nutrientes.

Las funciones que cumplen los nutrientes en nuestro organismo son:

- Son una fuente de energía.
- Ayudan al crecimiento y mantenimiento de los tejidos.
- Colaboran con los procesos metabólicos del organismo.

1.1.2. El alimento como fuente de energía

Energía es la capacidad necesaria para llevar a cabo una actividad. Existen varias formas de energía: solar (fuente el sol), eólica (fuente el viento), nuclear, eléctrica, mecánica, química, etc. En el caso de los alimentos, al ingerirlos ellos nos proporcionan energía química que al procesarla el organismo, nos proporciona otra forma de energía como por ejemplo los efectos eléctricos en el sistema nervioso, o la transformación en energía mecánica en los músculos.

Los nutrientes energéticos son aquellos que nos dan energía y provienen de los alimentos ricos en carbohidratos, grasas y proteínas.

La energía que nos brindan los alimentos y la que es generada por el propio organismo al sintetizar los nutrientes no esenciales, se mide en kilocalorías.

1.2 Obesidad y Sobrepeso

Según la OMS el problema de la obesidad y el sobrepeso cada vez se va incrementando a nivel mundial; desde 1975 al 2016 se ha triplicado la cifra de personas afectadas con este mal. Aquí algunos datos de importancia:

- En el 2016, el 39% de personas adultas de 18 a más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.
- En 2016, 41 millones de niños menores de 5 años tenían sobrepeso o eran obesos.
- En 2016, había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.

Fuente: (mediacentre)

El problema va más allá de las cifras presentadas, ya que la tendencia marca que los niños y adolescentes que fueron obesos, lo seguirán siendo en su vida adulta, presentando tempranamente enfermedades crónicas, como la diabetes y enfermedades cardíacas (principal causa de muerte en el mundo), también enfermedades que evitan desplazamiento (osteoartritis y degeneración de las articulaciones) y algunos cánceres (mama, ovarios, endometrio, próstata, riñones, colon, etc.). Lo lamentable de esto es que puede evitarse.

Para evitarlo, primero debemos saber que lo causa. La obesidad y el sobrepeso es el almacenamiento de un exceso de calorías en el cuerpo. Calorías que debieron ser gastadas y no acumuladas. Esto se puede dar, haciendo ejercicio regularmente eliminando así las calorías ingeridas y aprendiendo a comer saludablemente (evitando la ingesta de alimentos con alto contenido calórico). Esto explica, lo que sucede con la mayoría de personas, comen mal y no se ejercitan, el resultado personas obesas o con sobrepeso.

Un hecho irónico es que en algunos países se convive con dos problemas opuestos la desnutrición y obesidad. El Perú no es ajeno a esta realidad, nosotros también tenemos el doble problema. En los pueblos alejados, donde las vías de comunicación son escasas y por tanto se hace difícil el comercio, es allí donde tenemos problemas de desnutrición llegando al 13.1%. Paradójicamente, en las zonas urbanas en donde

la vida transcurre de una manera muy acelerada y donde hay muy poco tiempo para el almuerzo y la cocina, pero hay una gran oferta de actividades familiares : patio de comida en los centros comerciales, restaurantes, cine, circo, ferias (en todos ellos se expenden comida rápida con alto índice calórico); se observa que el 18.3% de jóvenes mayores de 15 años tienen problemas de obesidad, esto va de la mano con el consumo de alimentos ultraprocesados, éste creció en 107% y el de comida rápida 256% en los últimos 10 años. Cifras realmente preocupantes.

Aquí otros datos de interés: El sobrepeso y la obesidad.....

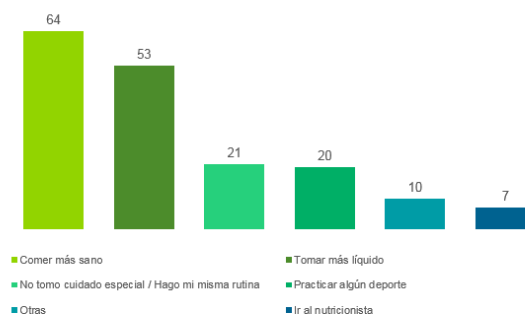
- Se incrementó en un 66% en niños de 5 a 9 años (Entre 2008 y 2014)
- 46% de incremento en adolescentes de 10 a 19 años (Entre el 2007 y 2014).

Fuente: (La república, 2017)

La industria alimentaria desempeña un gran papel en dicho contexto, actualmente produce alimentos con demasiadas calorías y azúcares lo cual contribuye en gran medida a agravar la situación.

El problema de sobrepeso y obesidad constituyen actualmente en el Perú un problema de salud pública, se requiere la presencia del Estado a manera de prevención (evitando así que el problema se incremente) y de solución (a través de normas de regulación a la actual industria de alimentos).

Pensando en el cuidado de la salud , ¿Qué acción realiza - practica para cuidarse?



Fuente : Encuesta LinkQ – Kantar Worldpanel- Respuesta Múltiple

Fuente (Kantar World Panel, 2017)

FIGURA 1:
ACCIÓN QUE TOMAN LAS PERSONAS PARA EL CUIDADO DE SU SALUD

En la figura 1 se muestra la estadística referente a que hace la gente para el cuidado de su salud. Como vemos la mayoría de personas prioriza el hecho de comer sano; muy poca gente se ejercita, debido a la falta de tiempo o por el simple hecho de no gustarle los ejercicios.

Cuando una persona hace dieta, es decir restringe la ingesta de alimentos con la finalidad de reducir peso, normalmente sólo baja 1 kg de peso por semana, si hay una reducción mayor, esta se debe a la pérdida de agua y/o a la masa corporal magra. Cuando se está a régimen es inevitable que junto a la grasa corporal, también exista una pérdida de proteínas, pero ésta pérdida de proteínas debido a la reducción en la ingesta de alimentos es mayor a la pérdida de proteínas que se da cuando se combinan ejercicio y reducción de alimentos, es por ello que el ejercicio físico siempre actuará en beneficio de nuestra salud ya éste nuestra masa corporal magra.

Existe evidencia que la pérdida de peso se comporta diferente en cuanto a la composición, entre una persona delgada y otra obesa. Las personas obesas pierden mayor cantidad de proteína durante la pérdida rápida de peso. Por pérdida rápida de peso nos referimos a un descenso de 225 a 454 gramos por día, si esta reducción es prolongada por varias semanas, se produce una pérdida importante de masa magra y proteína del corazón, y al producir esta desnutrición en el músculo cardiaco puede llevar a la muerte súbita.

Generalmente las personas que procuran mantener una buena salud ya sea por el tipo de alimentación o por el ejercicio constante son personas que provienen de estratos económicos altos, donde su nivel de educación les permite acceder y tomar conciencia de lo que implica el consumo desmedido de productos con un elevado contenido de grasas, grasas trans y sodio.

Si una persona tiene sobrepeso o es obesa, los beneficios que conseguiría al reducir su peso serían los siguientes:

- Reducir la presión arterial, que por lo general en este tipo de personas es elevada (hipertensión).
- Reducir los niveles de colesterol elevados y de triglicéridos.
- Reducir la concentración elevada de glucosa en la sangre (diabetes).

1.2.1 Perímetro de cintura

Esta es una manera fácil y en realidad al alcance de todos, de controlar el sobrepeso en cuanto a la distribución de grasa y obesidad central. Para las mujeres el perímetro de cintura no debe exceder a los 89 cm. Para los varones la medida máxima es de 101 cm. Si se rebasan estas medidas se pone en riesgo su salud.

1.2.2 Índice de masa corporal (IMC)

Es un indicador que se usa para clasificar a las personas por categorías

Bajo peso	< 18.5
Normal:	18.5 a 24.9
Sobrepeso:	25 a 29.9
Obesidad	> 30

Este indicador puede ser calculado de la siguiente manera: peso en kilogramos dividido entre la estatura en metros al cuadrado.

1.3 Evolución del consumo de alimentos en América Latina

Cuando las condiciones socio-económicas y culturales no se modifican en una familia, los hábitos alimentarios sufren una mínima modificación. En los últimos años las familias urbanas han tenido cambios importantes debidos a distintos factores; como consecuencia de ello cambiaron los estilos de vida y los patrones de consumo de alimentos.

Luego de realizar una interpretación de éstos modelos de vida, se realiza la planificación y vigilancia alimentario-nutricional producto del cual se establecen guías alimentarias. Así se elaboran políticas y estrategias de seguridad alimentaria cuyo fin es elevar el consumos de alimentos ricos en proteínas y micronutrientes, así como también mejorar hábitos alimentarios y ayudar en la prevención de enfermedades crónicas que tiene relación con los alimentos.

Éstas políticas y estrategias, sirven también determinar que alimentos y nutrientes son de mayor prioridad, es así que es posible realizar tablas sobre la composición química de alimentos.

Por otro lado, de esta manera se puede proyectar planes de investigación, producción y comercialización de nuevos productos alimentarios. También se puede organizar mejor la publicidad orientada al consumo de alimentos, colaborando así a la educación alimentaria del consumidor final.

1.4 Factores que establecen los patrones de consumo alimentario

1.4.1 Efectos del ingreso

“Cuando se elevan los ingresos per cápita del país, las dietas nacionales en términos de su composición energética siguen las leyes estadísticas de Cepéde y Languéll (1953) del consumo alimentario, i) aumento de las grasas debido a un mayor consumo de grasas libres (mantequilla, margarina y aceites) y grasas ligadas a los productos de origen animal; ii) disminución de los carbohidratos complejos (cereales, raíces, tubérculos y leguminosas secas) e incremento del azúcar; y iii) estabilidad o crecimiento lento de las proteínas, pero con aumento de las de origen animal” (FAO, Evolución del Consumo de Alimentos en América Latina).

Cuando el ingreso se eleva, los granos y tubérculos pierden importancia de consumo, en oposición las carnes y grasas. El azúcar sin embargo tiene consumo más alto para niveles bajos de ingresos. El consumo energético y proteico baja en la misma medida que baja el nivel del ingreso familiar.

1.4.2 Efectos de los cambios sociodemográficos

Tanto el ingreso familiar como la localización urbana o rural son factores determinantes en los regímenes alimentarios. La población en América Latina va en descenso, sin embargo la población urbana crece a un ritmo mayor que la rural. El crecimiento rural va en descenso debido a la migración a las ciudades y dicha acción tiene como consecuencia ser la principal causa de la pobreza urbano-marginal

Perissé (1985), nos indica que el proceso de urbanización está ligado a cambios de tipo alimentario como:

- Baja el consumo de carbohidrato, proteínas vegetales, hierro y tiamina pues el consumo de productos básicos tradicionales también descende, los que son cubiertos por un consumo menor de alimentos que son elaborados con harinas refinadas. Se ve también el descenso en el consumo del hierro.
- Se ve un aumento del consumo de proteína animal debido al incremento de consumo de carnes, así como de grasas animales y aceites. Respecto a la vitamina A también se ve un incremento debido al consumo de huevos, leche, vísceras y verduras.
- En cuanto al calcio, riboflavina, niacina y vitamina C, no está determinada la influencia de la migración urbana. Pues por un lado se ve un gran descenso en el consumo de cereales y leguminosas, pero por otro lado se incrementa el consumo de leche (calcio), huevos y vísceras (riboflavina) y carne (niacina). Con respecto a la vitamina C, la migración a las ciudades afecta el consumo de tubérculos que en algunos lugares rurales es la mayor fuente de vitamina C, sin embargo se observa mayor consumo de verduras y frutas conteniendo este nutriente.
- En la ciudad la estacionalidad del clima no es muy marcada como en las áreas rurales por lo que el consumo de alimentos es más regular y estable.
- Las personas que viven en la ciudad tienen mayor disponibilidad a programas de asistencia alimentaria que las personas que viven en áreas rurales.

En la zona rural el consumo energético es mayor pero más monótono y vulnerable a la estacionalidad de los alimentos, en la zona urbana el consumo energético es menor, pero con alimentos más variados, ricos en vitaminas, minerales y proteínas de mejor calidad, así como un mejor abastecimiento. Por otro lado el consumo de nutrientes y energía es de acuerdo al tamaño de la familia, de su estructura y de su lugar de residencia.

1.4.3 Efectos con respecto a los servicios de alimentación

Va en aumento el consumo de alimentos industrializados, así como el consumo de alimentos fuera del hogar, en restaurantes, comedores, cafeterías, y el que más ha aportado a cambios en los hábitos alimentarios son los fast foods que han influido mucho en cambios en el estilo de vida. Su éxito tiene fundamento en cuanto a su ubicación y horario de atención, lo inmediato de su atención, bajos precios en comparación con los restaurantes, la disponibilidad permanente del producto, el hecho de no tener la responsabilidad de preparar los alimentos en casa y la publicidad con la que cuentan. Estos alimentos reciben el nombre de “chatarra o basura” por su casi nulo aporte nutritivo.

El consumo de alimentos autóctonos ha bajado significativamente y en su reemplazo están los productos de origen importado. La industria alimentaria con el empleo de aditivos químicos representa un gran riesgo para la salud.

La venta de alimentos en las calles también se ha incrementado por la necesidad de contar con un ingreso familiar extra y también por la expansión de zonas marginales, que responden a esta oferta de productos. El principal problema que conlleva es la inocuidad de estos alimentos que se expenden en las calles, también ayudan a la proliferación de insectos y basura en las calles

1.4.4 Efectos de la publicidad

La televisión constituye un medio de comunicación que llega a muchos hogares y por lo tanto contribuye a una educación de tipo informal en el que dependiendo del nivel socioeconómico y educacional puede influenciar en mayor o menor medida la publicidad. En estudios se ha demostrado que las personas compran regularmente productos (que vieron en propagandas comerciales) a sus hijos, sin saber el poco aporte nutritivo, e incluso esta inversión puede ser significativa en su reducido presupuesto.

Para tener un buen estado nutricional, es necesario educar a las personas en conocimientos, creencias actitudes y prácticas adecuadas. La educación en cuanto a hábitos alimentarios y nutricionales, consiste también en dar a conocer a la sociedad

haciendo uso de estos medios de comunicación de conocimientos básicos, con el fin de lograr un efecto positivo a la hora de optar por una alimentación sana.

1.5 Los Hábitos Alimentarios

Según el FEN (Fundación Española de la Nutrición) “los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a unas influencias sociales y culturales” (Fen)

Un estudio realizado por el profesor Mark Pereira (2006) de la facultad de Harvard (EE UU) concluyó que el desayuno es el alimento principal del día porque mantiene estable la cantidad de glucosa en la sangre lo que permite a la insulina procesar el azúcar, pues de lo contrario se quedaría almacenada en exceso en la sangre.

También en estudios realizados por Archives of Adolescent Medicine, incide en que los niños que toman un buen desayuno tienen un rendimiento académico mejor que los que no tomaban un desayuno completo o simplemente prescindían de él. Los nutricionistas recomiendan que el aporte proteico del desayuno debe ser entre la cuarta parte y el tercio del requerimiento diario.

La educación nutricional, toma sus primeros alcances en la familia. En lo posible se debe compartir con los hijos algunas de las comidas esto crea lazos afectivos y de control nutricional. La dieta debe ser variada y diversa, de esta manera se logrará cubrir las necesidades de nutrientes que requiere nuestro cuerpo.

Los hábitos, es la forma de actuar que se adquiere por medio del entrenamiento de parte del individuo, el cual consiste en la repetición permanente de una acción que tiene un fin específico. Una cualidad de los hábitos cuando éstos están instalados en nuestro subconsciente, es que las acciones se realizan sin tener que pensarlas. Por lo tanto los hábitos pueden ser buenos o malos. Los buenos hábitos nos encaminan a la satisfacción personal, al cumplimiento de objetivos y a una mejor calidad de vida.

Los hábitos alimentarios son el conjunto de conductas de una persona en cuanto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Los hábitos alimentarios pueden

depender del medio socioeconómico y cultural de la sociedad con la que la persona convive.

La familia y la escuela tienen una influencia tal, que marcan los aspectos positivos o negativos con respecto a los hábitos alimentarios. Los padres que educan nutricionalmente a sus hijos desde pequeños logran influenciar en su desarrollo nutritivo futuro. “Pueden recibir buena información en sus escuelas, pero si en casa no hay educación y respeto en las comidas, los niños no tendrán orden para alimentarse”, (Nutrición G. B., 2010)

A continuación se desarrollarán los indicadores de la variable hábitos alimentarios, los cuales son: dieta equilibrada, seguridad alimentaria y estilo de vida.

1.5.1 Dieta

Una adecuada alimentación tiene relación directa con una dieta equilibrada; ésta es una necesidad fisiológica necesaria para vivir. El acto de alimentarse se realiza por dos motivos: para satisfacer el hambre y también por la acción propia de comer, la unión de ambos motivos genera placer en la persona. Al momento de ingerir los alimentos los sentidos tienen un rol muy importante ya que intervienen: la vista, el olfato, el gusto y el tacto, siendo el sentido del oído el que recibe los mensajes publicitarios sobre los alimentos que gustaría ingerir.

La alimentación diaria debe ser completa, es decir cumplir por lo menos con las ingestas principales: desayuno, almuerzo y cena. También es oportuno recordar que mientras más naturales sean los alimentos y a la vez diversos, mejor es el aporte nutritivo.

Una alimentación balanceada es aquella que contiene: proteínas, grasas (de las buenas), carbohidratos, fibras y el factor hidratante. Esto se grafica literalmente en la pirámide de alimentación figura 2



FIGURA 2:

PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN

La división de agricultura de Estados Unidos realizó la primera pirámide nutricional como una guía gráfica para mantener una dieta variada. Como se puede ver están representados todos los grupos alimenticios en su proporción adecuada. Es así que en la base están los carbohidratos: como los cereales, granos, pan, tubérculos (importante para el gasto energético diario), también en ésta misma base está el aporte hídrico: agua preferentemente (importante para hidratar el organismo y para que se pueda realizar el metabolismo de los alimentos). En el segundo escalón están los alimentos que aportan fibra, vitaminas y minerales, estas son las frutas y verduras. En este mismo escalón están las grasas, que aunque en una menor proporción también es necesaria para metabolizar las vitaminas A, D, E y K. Es necesario su consumo, pero preferentemente de grasas vegetales ya que estas aportan ácidos grasos monoinsaturados y poliinsaturados, siendo los ácidos grasos saturados (menos saludables, ya que generan colesterol y triglicéridos) los aportan las grasas animales. En el tercer escalón están los lácteos y sus derivados: leche, queso, yogurt, aportan vitaminas y proteínas a nuestro organismo. En el cuarto escalón están los frutos secos (aportan grasas buenas) y los pescados, mariscos, huevos, carnes magras y las legumbres. En el quinto escalón están las carnes grasas, embutidos y las margarinas o mantequilla que deben ser consumidas ocasionalmente. Por último en la cúspide están las, tortas, pasteles, helados que también deben ser consumidos de vez en cuando y en menor proporción.

La dieta es la mezcla de alimentos que ingerimos diariamente y que nos permite gozar de una buena salud y con la cual podemos desarrollar nuestras tareas cotidianas. Una dieta es equilibrada cuando nos proporciona la cantidad necesaria de energía para mantener nuestro peso ideal (sin exceso) y un aporte correcto de vitaminas y minerales.

Una dieta equilibrada cumple 3 requisitos:

- La proporción de alimentos que serán ingeridos diariamente otorgan exactamente la cantidad de energía (sin excesos).
- Aporta los nutrientes energéticos y no energéticos.
- Las porciones deben ser adecuadas.

Un niño mal alimentado, limita su capacidad de comprensión y almacenamiento de información en su memoria, y esto se evidencia en el proceso de aprendizaje y rendimiento académico. Un niño saludable tiene potencial para aprender y para concentrarse.

1.5.2 Seguridad alimentaria

Seguridad alimentaria “Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo”. (Panamá-INCAP, 1999)

La seguridad alimentaria también se la relaciona a la higiene con que se preparan los alimentos, desde la disponibilidad de la materia prima, hasta el consumo final.

A continuación unas recomendaciones para tener una dieta equilibrada y seguridad alimentaria:

- No consuma grasas saturadas. Consuma productos lácteos sin contenido de grasa, aliméntese de carne magra (pollo y pescado sin piel), no consuma frituras, cocine sus alimentos al vapor o al horno.
- Consuma pescado 2 o 3 veces a la semana.

- Consuma abundante fibra (verduras y frutas) 5 porciones diarias, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles y cereales que aporten fibra).
- No consuma vísceras.
- Sólo 1 vez por semana consuma mariscos (pulpo, calamares, camarones, etc.).
- Consuma grasas buenas en forma moderada (que provienen de los vegetales), frutos secos (castañas, almendras, maní), aceite de oliva, palta, aceitunas.
- Que el consumo de yema de huevo no sea frecuente. Máximo una vez a la semana.
- Refrigere los alimentos, no consumidos.
- Si descongeló un alimento, utilícelo en su totalidad. No vuelva a congelarlo.

1.5.3 Estilo de vida

El estilo de vida tiene relación con la seguridad alimentaria y la dieta equilibrada, también está relacionada con problemas emocionales, psicológicos y académicos. Un estilo de vida sedentario, perjudica la salud ya que no hay un esfuerzo físico. Debido a esto resulta importante el control del peso, la realización de ejercicios a diario.

Algo que perjudica severamente al organismo, es el consumo de alcohol y fumar cigarrillos, algo común entre estudiantes de años superiores. Algo que pareciera inofensivo, pero que resulta perjudicial es el permanecer en la computadora o mirando la televisión por más de dos horas sin levantarse.

Entre las comidas principales se pueden comer bocadillos sanos, como frutas o alguna ensalada. Es común entre estudiantes universitarios el consumo de comida chatarra para suplir el desayuno que no tomó por falta de organización en su tiempo. Una práctica tremendamente perjudicial.

Aquí algunas características del estilo de vida de las personas frente al consumo de alimentos

- La variedad de alimentos que se ingieren, nos proporcionan mayor cantidad de kilocalorías.
- Si la comida está sabrosa, pues más consumiremos de ella.

- Durante los fines de semana, si el consumo de alimentos en horas no regulares y si las actividades planificadas tienen como parte principal el consumo de alimentos, pues pueden conducir a un incremento de peso.
- Algunas personas para reducir de peso ven como una buena estrategia el no tomar desayuno, por el contrario las personas que se abstienen del desayuno están en mayor riesgo de ser obesas. Así, las personas que consumen alimentos entre cuatro o más veces al día tienen menor riesgo de ser obesas.
- Cuando se come en la calle, existe mayor probabilidad de una mayor ingesta de calorías.
- Cuando se come de prisa, más comemos, esto debido a que se requiere de un tiempo regular para que el cerebro detecte la señal de saciedad, por lo tanto mientras más mastiquemos, kilocalorías ingerimos.
- El consumo de gaseosas, por su alto contenido en azúcares está relacionado a un gran consumo de calorías.
- Los alimentos con gran cantidad de grasa, afectan al organismo pues generarán aumento de peso.
- Las actividades sedentarias como el ver televisión, computadoras o videojuegos, por largas horas, tendrá como resultado el incremento de peso.
- Las actividades cotidianas como: el pararse para cambiar el canal de la TV, el abrir manualmente la puerta de la cochera, el subir gradas en vez de tomar el ascensor, el caminar para ir a comprar el pan y no usar el auto, o el pasear a la mascota, puede resultar muy beneficio para la salud, como un gasto energético importante en el transcurso de un año.

1.6 Programación Neurolingüística (PNL)

Richard Bandler y Jhon Grinder son dos investigadores que en conjunto crearon la Programación Neurolingüística, en la década de los 70. La PNL es un modelo de comunicación. Su fundamento radica en que se cree que existe un vínculo entre la forma de comportamiento del individuo, el lenguaje y los procesos neurológicos.

“Es un modelo de cómo trabaja nuestra mente, cómo en esto afecta el lenguaje y en cómo usar este conocimiento para programarnos a nosotros mismos en el sentido de lograr que nuestra vida y las cosas que hacemos nos resulten fáciles y al mismo tiempo eficientes” (Dilts)

Es en nuestro sistema nervioso donde se realiza la representación de nuestro mundo y donde se produce los modelos de pensamiento, creatividad, visual, kinestésico, etc. y es mediante el lenguaje que podemos expresar estas representaciones internas.

Nuestros cinco sentidos: vista, olfato, tacto, oído y gusto son los que nos conectan con el mundo y usamos el lenguaje para representar nuestra experiencia de percepción. Para almacenar esa experiencia usamos el sistema representacional asociado a ese canal sensorial. Es así que podemos crear la imagen visual de aquel momento familiar en playa, podemos ver a nuestros hijos correr, hacer castillos de arena. Si usamos la representación kinestésica en el mismo ejemplo podemos crear la sensación de caminar descalzos en la arena, podemos sentir el frío del agua del mar en nuestro cuerpo o la brisa del viento, o ese sentimiento que nos produce ese momento feliz con la familia. Y si usamos la representación auditiva podemos crear el sonido del impacto del mar sobre las rocas, o las risas de nuestros hijos jugando en la playa o el graznar de las gaviotas.

“Existen tres canales de entrada fundamentales a través de los cuales recibimos información acerca del mundo que nos rodea: visión, audición y kinestesia (sensaciones corporales). (Los otros dos canales sensoriales de entrada comúnmente aceptados — olfato y gusto— son aparentemente menos usados para obtener información acerca del mundo)” (Blander, 1994)

Usamos estos tres canales para organizar la información que nos proporciona el mundo y crear nuestra propia representación. Estos canales tienen receptores diferenciados que difunden un contenido específico.

Grinder y Blander dan un ejemplo para identificar como cada persona usa un sistema representacional específico; plantean que se elija a un persona poniendo especial atención en como verbaliza, que se identifique el sistema de representación que usa. Así las personas visuales, crean imágenes en su cabeza cuando se comunican, ven lo que están diciendo. Las personas kinestésicas, sienten lo que dicen, están en contacto con lo que dicen. Las personas auditivas escuchan en el interior de su cabeza lo que dicen.

Existen diversos instrumentos para identificar nuestro estilo de aprendizaje, entre ellos tenemos

- Índice de Estilos Cognitivos de Allinson & Hayes (CSI)
- Perfil Motivacional de Apter (MSP)
- Instrumentos de Estilos de Aprendizaje de Dunn & Dunn model
- Inventario de Enfoques y Técnicas de Estudio de Entwistle (ASSIST)
- Perfil de Estilos de Aprendizaje de Vikkestlepe (LSP)
- Inventario de Estilos de Aprendizaje de Kolb (LSI)
- Análisis de Estilos Cognitivos de Riding (CSA)
- Inventario de Estilos de Pensamiento de Sternberg (TSI)
- Proceso de Pensamientos Arquetípicos de González, Edinson (TSI)
- Cuestionario CHAEA de Estilos de Aprendizaje
- Superlinks: LinksmanLearning Style Preference

Con respecto a nuestra investigación para evaluar el estilo de aprendizaje tomamos el modelo visual, auditivo-kinestésico (VAK), que tiene como referencia el criterio neurolingüístico, que es el que asegura que el ingreso de la información es por visual, auditiva y también a través del cuerpo (sistema de representación: visual, auditivo, kinestésico). Ejemplo: cuando conocemos a alguien ¿qué es lo que recuerda con mayor facilidad? : ¿La cara? (visual), ¿el nombre? (auditivo) o ¿la impresión (kinestésico) que la persona causó?

Frecuentemente usamos los sistemas de representación de distinta manera, cuando utilizamos uno con frecuencia, este se desarrolla más que los demás y los que no, pues quedan sin ser desarrollados. Es decir todo depende de que los utilicemos de forma permanente y paralela, para poder asimilar mejor la información del mundo que nos rodea.

“El empleo del lenguaje para comunicarse es de hecho un caso especial del uso del lenguaje para representar. Desde este punto de vista, la comunicación es la representación para otros de nuestra propia representación. En otras palabras, utilizamos el lenguaje para representar nuestra experiencia, lo cual es un proceso

privado. Luego usamos el lenguaje para representar nuestra representación de nuestra experiencia, lo cual es un proceso social". (Grinder, 1998)

El lenguaje es nuestro medio para expresar nuestras propias experiencias, o como percibimos cada experiencia desde nuestro propio mundo, y al compartirlo se crea la comunicación, que eminentemente es un proceso social.

1.7 Los Estilos de aprendizaje

Los estilos de aprendizaje nos hablan de que cada individuo tiene una forma o método para aprender, pero en general existen unas preferencias globales. Esas preferencias utilizadas en conjunto con una manera específica de aprender, dan lugar al estilo de aprendizaje que tenemos. Son nuestras distintas formas de aprender.

"Los estilos de aprendizaje son los rasgos cognitivos, afectivos y fisiológicos que sirven como indicadores relativamente estables, de cómo los alumnos perciben interacciones y responden a sus ambientes de aprendizaje". (Keefe, 1988)

Como cada persona representa una individualidad, pues también cada persona tiene una manera de aprender con mayor facilidad. El ingreso de la información es distinto de un individuo a otro.

"El estilo de aprendizaje describe a un aprendiz en términos de las condiciones educativas que son más susceptibles de favorecer su aprendizaje. (...) ciertas aproximaciones educativas son más eficaces que otras para él" (Hunt, 1979, en Chevrier J., Fortin, G y otros, 2000).

Se piensa que las personas tenemos una forma específica al interactuar y en el procesamiento de información y de interpretación de los estímulos. No existen los estilos puros, ni las formas de personalidades puras; todas las personas utilizamos los distintos recursos a la hora de aprender, es decir hacemos uso de los diversos estilos de aprendizaje; pero en especial hay uno que predomina.

Cada persona tiene una manera o método de aprendizaje a esto se le denomina "estilos de aprendizaje". Cada persona tiene su propio ritmo, crea distintas estrategias, con el fin de aprender, es decir tiene su propio estilo de aprendizaje.

El aprendizaje resulta de la transformación de la información recibida, por lo que cada persona asimilará y asociará dicha información de acuerdo a sus propias experiencias y saberes previos.

Con respecto a los componentes del estilo de aprendizaje, los autores no llegan a una definición absoluta, pero si concuerdan con lo siguiente:

- Las condiciones del aula de clase, el tamaño de ésta, la incidencia de la luz, la temperatura que tiene, si está contiguo a una zona ruidosa.
- Los temas que son preferidos por la mayoría de alumnos, actividades que les gusta desarrollar.
- Preferencia del estudiante al momento de realizar un trabajo: en forma grupal o individual.
- La forma como el estudiante da solución a problemas que se le presentan.
- Ante una actividad nueva que se les presenta, cual es el nivel de atención de los alumnos, así como en el momento de retroalimentación.
- Los recursos o materiales que necesitan los alumnos para el desarrollo de sus tareas.
- La forma como un tema o trabajo lo estimula positivamente.
- Lo importante de la motivación. Que actividades le gustan más. Que es lo que le dificulta.

1.7.1 El Sistema visual-auditivo-kinestésico (VAK)

Como se hizo mención anteriormente, el modelo VAK está compuesto por tres sistemas de representación: visual, auditivo y kinestésico. Dicho modelo es el que usaremos en la presente investigación para determinar el estilo de aprendizaje de los estudiantes.

1.7.1.1 Sistema de representación visual:

La representación visual se desarrolla al recordar mediante imágenes por ejemplo: durante el relato de un cuento o de una historia, imaginamos como se desarrolla ésta representándola mediante imágenes en nuestra mente. Otro ejemplo puede ser cuando pensamos en imágenes: en medio de un examen

hacemos recuerdo de la parte del libro en que esta la información que necesitamos (es decir visualizamos la información en nuestra mente). Una de las características de éste tipo de representación es que las personas que lo desarrollan tienen facilidad de almacenar gran cantidad de información.

Cuando una persona visualiza la información que recibe, se vinculan las ideas, los conceptos; por ello cuando un alumno tiene dificultades al relacionar conceptos se debe a que la información que está recibiendo lo hace en forma kinestésica o auditiva.

La capacidad de abstracción y la de planificación se las vincula a la facultad que tenemos de visualizar. Según la Dirección General del Bachillerato (2004) en su Manual de estilos de aprendizaje estima que un 40% de las personas son visuales.

Las personas en las que predomina el estilo de aprendizaje visual aprenden con facilidad cuando leen o ven la información, es decir durante el desarrollo de una exposición los alumnos visuales se sentirán mejor viendo las diapositivas o leyendo las fotocopias, que siguiendo la exposición sólo de forma auditiva, también es usual que este tipo de alumnos tomen apuntes para luego poder leer la información recibida.

1.7.1.2 Sistema de representación auditivo

El tipo de representación auditiva es la que nos permite recrear en la mente sonidos, voces, música, ruidos. Un ejemplo de ello se da cuando en una conversación telefónica reconocemos a quien pertenece la voz que escuchamos, también cuando recordamos una canción o una conversación, en todos estos casos hacemos uso de este tipo de representación.

Una característica del sistema de representación auditiva es que al recordar la información, ésta se realiza en forma secuencial, sin omitir ninguna parte de la información recibida.

A manera de comparar el sistema de representación visual y auditivo podemos poner un ejemplo para explicar las diferentes características de cada

representación. Durante un examen, el alumno que hace uso del sistema de representación visual, ve en su mente toda la información del libro en conjunto, por ello podrá mentalmente saltar de página en página hasta encontrar la información que busca para dar respuesta a dicho examen, de esta manera este proceso se realiza de forma rápida. En cambio, el alumno que usa el sistema de representación auditiva necesita recrear su grabación mental paso por paso, sin saltarse ni olvidar palabras porque pierden la secuencia de la información, de esta manera este proceso toma más tiempo.

El sistema de representación auditiva no admite vincular con facilidad ni rapidez conceptos como si lo hace el sistema visual. Sin embargo este sistema es fundamental para el aprendizaje de idiomas y de la música.

Algo que caracteriza a los alumnos que son auditivos es que ellos tienen facilidad para aprender cuando se les explica algún tema de forma oral, también aprenden mejor cuando explican a otras personas la información recibida.

1.7.1.3 Sistema de representación kinestésico

Lo que identifica al sistema de representación kinestésica es que el recuerdo de la información necesita la manipulación o interacción con la misma. Es decir cuando la información se vincula con sensaciones o movimientos de nuestro cuerpo. Por ejemplo este tipo de representación se manifiesta cuando recordamos el sabor de la comida que más nos gusta o lo que sentimos al escuchar una canción que nos trae un recuerdo especial. También utilizamos este tipo de representación cuando se aprende un deporte o una coreografía de baile o el escribir a máquina (las personas que escriben bien no necesitan mirar el teclado), porque sus dedos saben exactamente donde se ubica cada letra, pero si se les solicita que describan el teclado, les resultará muy difícil contestar.

En comparación con los otros dos sistemas de representación: visual y auditivo, el sistema de representación kinestésica necesita de mayor tiempo para asimilar la información y que se dé el aprendizaje. Es decir el proceso

de aprendizaje es lento. Es necesario mayor tiempo para aprender a escribir a máquina o tocar una guitarra sin necesidad de pensar, que memorizar la lista de letras o símbolos del teclado.

Cuando se aprende de forma kinestésica el aprendizaje es profundo. Dicho de otra manera cuando aprendemos una lista de palabras, es posible que esta información se olvide incluso al día siguiente, sin embargo cuando aprendemos a nadar, generalmente lo hacemos cuando somos pequeños, pero ese aprendizaje permanece con nosotros para siempre, pues lo que aprendemos con nuestra memoria muscular es muy difícil de olvidar.

Los alumnos que utilizan este sistema necesitan más tiempo para aprender, su aprendizaje es más lento, pero esa lentitud no se relaciona con falta de inteligencia, simplemente estos alumnos tienen una manera distinta de aprender. Este tipo de alumnos el aprendizaje se les facilita cuando realizan actividades como experimentos de laboratorio o proyectos.

El alumno que tiene una forma de aprendizaje kinestésico necesita moverse permanentemente, ya que necesita complacer su necesidad de movimiento, por ello es frecuente verlos balancearse cuando están estudiando, y si están dentro del aula pues se levantará con frecuencia y se le notará inquieto.

Al aplicar estos conocimientos dentro del aula, se puede afirmar que si bien todos los alumnos reciben la misma información, no todos recordarán lo mismo. Para algunos será importante el recuerdo de lo que el profesor escribió en la pizarra, otros recordaran la explicación del profesor y otros alumnos recordarán la impresión que tuvieron de esa clase.

1.8 Centro Técnico Productivo

La educación técnico productiva constituye una alternativa para la formación de alumnos que culminaron su educación secundaria, ofreciendo carreras técnicas de corto plazo cuya finalidad es formar a los estudiantes con oficios específicos para una inserción pronta en el mundo laboral.

Se rige por las normas dadas en los artículos 40° al 45° de la Ley General de Educación N°28.44.

Por lo general los objetivos de los Centros Técnicos Productivos son: el desarrollo de competencias y habilidades en los estudiantes que deseen incursionar en una actividad específica, como también promover en ellos una cultura emprendedora, que les permita generar su propio empleo, desarrollando así su propia economía y generando empleo.

Se ofrece dos tipos de educación de acuerdo a los módulos de trabajo y a las horas de formación, siendo este un ciclo básico o un ciclo medio. En el ciclo básico los estudiantes pueden aprender por ejemplo la confección de prendas de vestir para damas, cursos de habilitación de materiales, gasfitería o corte de cabello. En el ciclo medio los estudiantes pueden aprender por ejemplo: cocina, servicios de restaurante y bar, construcciones metálicas, panadería y pastelería. Una vez culminado satisfactoriamente su ciclo de estudio se les otorga un certificado por modulo estudiado, siendo este un título como auxiliar técnico con mención en los módulos cursados con 1 000 horas como mínimo de estudio; o un título como técnico con mención de la especialidad cursada con 2 000 horas de estudio como mínimo.

Los Centros Técnicos Productivos en el Perú pueden ser: públicos, privados o de convenio. Según el Ministerio de Educación (2011), en el Perú existen 604 públicos, 1170 privados y 164 de convenio.

Finalmente podemos decir que los Centros Técnicos Productivos ayudan al desarrollo del país, pues en las comunidades rurales generan autoempleo, asegurando así el sustento económico de grandes grupos familiares, en donde los recursos son limitados. En las comunidades urbanas contribuye a la inserción de miles de estudiantes al mercado laboral, para los cuales seguir una carrera universitaria resulta imposible debido a la limitación económica en la que viven, teniendo en ellos la prioridad de contar con un oficio que les permita en poco tiempo generar ingresos económicos para ayudar al sustento de sus familias. En los penales, ayuda al interno a reinsertarse a la sociedad con su esfuerzo, brindándoles una camino, una segunda oportunidad. Y en el ejército, resulta ser una opción muy importante para muchos jóvenes que a la vez de servir a la Patria, pueden paralelamente capacitarse en un

oficio y que al culminar su servicio militar, tengan una herramienta educativa con la cual puedan desempeñarse y trabajar.

Recientemente por la Ley General de Educación, en la que establece que los estudiantes de los Centros Técnicos Productivos del Perú, podrán hacer su traslado a la Educación Superior Tecnológica, es decir los más de 250 mil estudiantes que actualmente estudian en alguno de los 1826 Centros Técnicos Productivos si lo desean podrán continuar con su formación en un instituto superior.

1.8.1. Centro Técnico Productivo TC3 FAP Erick Díaz Cabrel

Respecto al Centro Técnico Productivo que nos brindó el apoyo para poder realizar el presente trabajo de investigación podemos decir que es un Cetpro público de convenio entre el Ministerio de Educación y el Ministerio de Defensa, se ubica en la Base Aérea de Vitor, en el distrito de La Joya, en la provincia y región Arequipa. Es de categoría escolarizada y de régimen mixto, cuyas horas de labor es durante las mañanas. Pertenece a la Ugel de La Joya, y brinda su servicio a 45 alumnos que sirven a la Patria mediante el servicio militar y a la vez se capacitan, pudiendo optar por la especialización en tres módulos:

Módulo	N° de alumnos
Módulo de Administración y comercio	10
Módulo de Computación e Informática	20
Módulo de Industrias Alimentarias	15
Total	45

2. Antecedentes Investigativos

2.1 A Nivel Local

2.1.1 Diego Alonso Rondón Pinto investigó el tema “la familia como factor que influye en la calidad del hábito alimenticio y el nivel de calidad en el

hábito alimenticio en estudiantes de medicina de la UCSM Arequipa, marzo 2016”

Resultado:

Diego Rondón rechaza la hipótesis alterna, que determinaba si la familia influía en los hábitos alimenticios de los estudiantes de medicina de la UCSM, ya que el nivel de significancia estadística es bajo. En su investigación explica que la familia no está desvinculada de la vida universitaria de los alumnos, sin embargo no se logró establecer si la influencia en cuanto a la alimentación de los estudiantes se ejerce de manera positiva o negativa.

También aporta que hay un predominio de una dieta de regular calidad entre los estudiantes de medicina de la UCSM.

Conclusiones:

- Para obtener un índice de masa corporal (IMC) adecuado es imprescindible tener una buena calidad de dieta, de esta manera los estudiantes pueden tener un perímetro abdominal de bajo riesgo.
- Concluye que ni el sexo, ni la edad tienen relevancia significativa ni en el hábito alimenticio, ni en el IMC, como tampoco en la obesidad central.
- Observa que los estudiantes adoptan malos hábitos alimenticios debido a que regularmente asisten a la universidad sin previamente tomar desayuno, así como también la frecuencia del consumo de comida rápida, alta en grasa y carbohidratos. Sin embargo también observa el consumo de gran cantidad de fibra a través de frutas y verduras.

2.2 A Nivel Nacional

2.2.1 Luis Gonzaga Araujo Adame, Doctor en Ciencias de la Educación. Aborda el tema de Hábitos Alimentarios y la Nutrición en los Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los

Alimentos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013-1, La Molina-Lima

Resultados:

Los resultados indican que el 62,5% de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión alcanzaron un nivel aceptable dentro de la variable Hábitos Alimentarios, un 21,7% lograron un nivel bueno y un 15,8% alcanzaron un nivel malo.

Luis Araujo concluye que existe relación entre los hábitos alimentarios adecuados y correspondiéndole a ellos un óptimo aprendizaje de los estudiantes; y que un bajo nivel de hábito alimentario le corresponde un pésimo estilo de aprendizaje. Resultados semejantes encontró respecto a las correlaciones entre nutrición y estilo de aprendizaje.

Debido a ello Luis Araujo afirma que existe una relación entre los hábitos alimentarios y la nutrición con los estilos de aprendizaje de los alumnos de BQTA de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión de Huacho-2013 I.

Conclusiones:

- Se concluye que el individuo encuentra en la familia el primer aprendizaje en cuanto a hábitos alimentarios que le son transmitidos y que de esta manera constituye el patrón alimentario de origen que seguirá a lo largo de su vida.
- Este patrón alimentario de origen familiar tiene gran influencia en los niños sobre todo en sus primeros años de vida y si en la escuela estos hábitos alimentarios son reforzados es muy posible que en un futuro las nuevas generaciones tengan una cultura dietética saludable.
- La dieta que consumen los niños debe ser completa, es decir debe contener los tres grupos de alimentos:
 - Cereales y tubérculos que son fuente de energía necesaria para el desarrollo mental y físico.

- Leguminosas y alimentos de origen animal, que son los que nos aportan la proteína, que interviene en el crecimiento y formación de tejidos.
- Agua, para hidratar a nuestro organismo, también actúa como coadyuvante para el desarrollo de los procesos bioquímicos del cuerpo.

2.2.2 Elizabeth Manrique Guzmán aborda el tema “Los estilos de aprendizaje desde el Modelo V.A.K. y su relación con el desempeño de la práctica intensiva de las estudiantes de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - Lima 2013”

Resultados:

Elizabeth Manrique determinó en su investigación que existe muy buena correlación entre los estilos de aprendizaje desde el Modelo V.A.K. y el desempeño de la práctica intensiva de las estudiantes de la Facultad de Educación Inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle de Lima, 2013, observó que el estilo de aprendizaje que predominó es el estilo visual.

Conclusiones:

- Sería muy valioso la elaboración de un currículo flexible que atienda la diferencia y la heterogeneidad de los distintitos estilos de aprendizaje como una estrategia de enseñanza.
- Por lo general el docente en sus metodologías de enseñanza sólo ayuda al desarrollo de un canal de aprendizaje, dejando de lado los otros estilos de aprendizaje.
- Los modelos educativos que adoptan algunas instituciones prefieren basar sus estrategias educativas entorno a actividades donde predomina el aprendizaje por vía visual y auditiva, por lo que el desarrollo del aprendizaje por medios kinestésicos es dejado de lado por tal motivo a los alumnos que tienen predominio de este tipo de

aprendizaje muchas veces los confunden con deficiencia de atención y aprendizaje.

2.3 A Nivel Internacional

2.3.1 Andrea Michele Carvajal Barzallo, María Jazmín Mora Calderón ambas tesis abordan el tema “Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Académico de los escolares de 3ro y 4to año básica de la escuela educativa Hualcopo Duchicela, 2016” Santo Domingo-Ecuador

Resultados:

Concluye que existe relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico de los estudiantes porque los niños tienen una alimentación adecuada y sus calificaciones son altas, pero no debemos dejar de tener en cuenta que pueden existir más factores que pueden influenciar en esta relación.

En su trabajo concluyen que el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela educativa Hualcopo Duchicela es muy bueno que al efectuar el respectivo análisis, se observó que el promedio general de los estudiantes de tercer y cuarto año de educación básica es de nivel alto.

Los resultados muestran que la mayoría de los estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados.

Conclusiones:

- Los hábitos alimentarios que los padres enseñan a sus hijos son correctos por lo que concluyen que estas conductas alimentarias son buenas influencias para los estudiantes, y debido a la formación que tuvieron de pequeños, no tendrán una mala alimentación en el futuro.
- Se observó que la regularidad de consumo de los alimentos que conforman la pirámide de alimentos en sus hogares, es la adecuada, ya que por semana ingieren alimentos saludables y la frecuencia de consumo de alimentos que no proporcionan aporte nutritivo son

consumidos pero en bajo porcentaje, lo que trae consigo que las familias de estos escolares dan un aporte nutricional adecuado.

- Los alimentos que son ingeridos por los estudiantes son adecuados, porque los padres compran y consumen alimentos sanos. Los alimentos que se les da en sus hogares es la principal fuente de nutrientes, lo que consumen en el colegio no es comida saludable.



CAPITULO II METODOLOGÍA



I. PLANTEAMIENTO TEÓRICO

1. Problema de Investigación:

La presente investigación tiene lugar en el campo de las Ciencias Sociales y pertenece al área de la Educación Superior Técnica y a la línea de Hábitos Alimentarios. El tipo de investigación a la que pertenece nuestro estudio es: Relacional Causal

Tiene como variable independiente a los “Hábitos Alimentarios” y los indicadores que medirán dicha variable son: dieta, seguridad alimentaria y estilo de vida. En cuanto a la variable dependiente “Estilos de Aprendizaje” tiene como indicadores los estilos: visual, auditivo y kinestésico.

Las interrogantes que se plantean son:

- a. ¿Cómo influyen los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya?
- b. ¿Qué hábitos alimentarios tienen los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya?
- c. ¿Cómo son los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya?

Los objetivos que cumpliremos son:

Objetivo General

Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

Objetivos Específicos

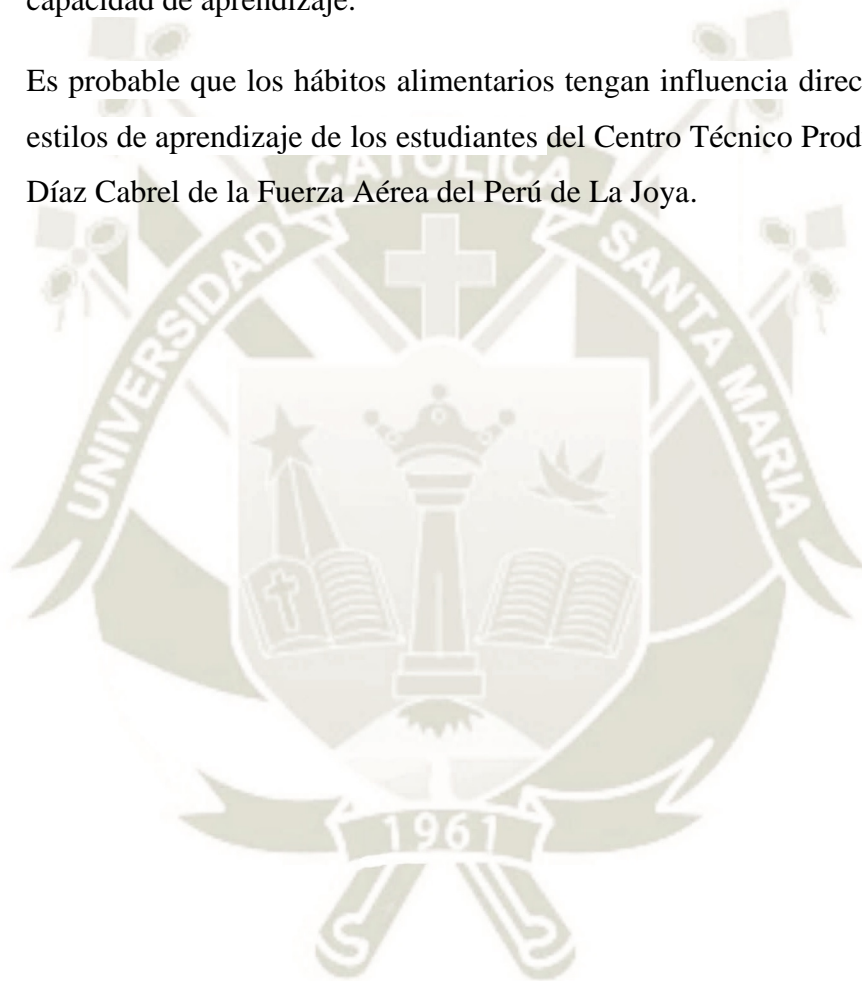
- Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

- Precisar los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

Como hipótesis planteada tenemos:

Dado que la alimentación en la salud de las personas es importante, al punto de que si la persona tiene desnutrición crónica, esta tiene desventaja en cuanto a la capacidad de aprendizaje.

Es probable que los hábitos alimentarios tengan influencia directa positiva en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.



II. PLANTEAMIENTO OPERACIONAL

1. Técnicas, Instrumentos y Materiales de Investigación

1.1 Técnica

Para la recolección de datos se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables (Hábitos de alimentarios y Estilos de Aprendizaje)

1.2 Instrumento

Instrumento Variable Independiente

- **Descripción del Instrumento**

Tomando en cuenta la variable y a los objetivos de la investigación, se optó por el empleo de un instrumento ya validado y confiable.

- **Hábitos Alimentarios**

Para evaluar la variable hábitos alimentarios se empleó un cuestionario de 30 preguntas, cuyo baremo presenta la siguiente escala:

INDICADOR	CATEGORIA	INTERVALOS
Dieta	Malo	19 – 44
	Aceptable	45 – 70
	Bueno	71 – 95
Seguridad alimentaria	Malo	4 – 9
	Aceptable	10 – 15
	Bueno	16 – 20
Estilo de vida	Malo	7 – 16
	Aceptable	17 – 25
	Bueno	26 – 35
TOTAL	Malo	30 – 70
	Aceptable	71 – 110
	Bueno	111 – 150

Nombre del Instrumento: Cuestionario de para medir hábitos alimentarios.
 Administración: Individual.
 Duración: 15 minutos
 Descripción: El cuestionario de hábitos alimentarios consta de 3 partes que intentan medir las variables dieta equilibrada, seguridad alimentaria y estilo de vida

Instrumento Variable Dependiente

- **Descripción del Instrumento**

Tomando en cuenta la variable y a los objetivos de la investigación, se optó por el empleo de un instrumento ya validado y confiable.

- **Estilos de aprendizaje**

Para evaluar la variable hábitos alimentarios se consideró un cuestionario de 21 ítems, cuyo baremo presenta la siguiente escala:

INDICADOR	CATEGORIA	INTERVALO
Visual	Alto	35 – 25
	Regular	25 – 16
	Bajo	16 – 7
Auditivo	Alto	35 – 25
	Regular	25 – 16
	Bajo	16 – 7
Kinestésico	Alto	35 – 25
	Regular	25 – 16
	Bajo	16 – 7

Nombre : Cuestionario de estilos de aprendizaje según el
del instrumento modelo PNL.
Autor: Metts Ralph (1999)
Adaptación española: Pablo Cazau. Universidad Santiago de Chile.
Administración: Individual.
Duración: 15 minutos
Descripción: El cuestionario de estilos de aprendizaje según el modelo PNL (V.A.K.), analiza los 3 sistemas de representación más importantes en la persona: Sistema de representación visual, auditivo y kinestésico. Este cuestionario pretende dar a conocer el estilo de aprendizaje de los estudiantes al analizar sus preferencias ante situaciones de aprendizaje y estudio.

El prototipo de los instrumentos se ubica en el anexo (págs.89-95)

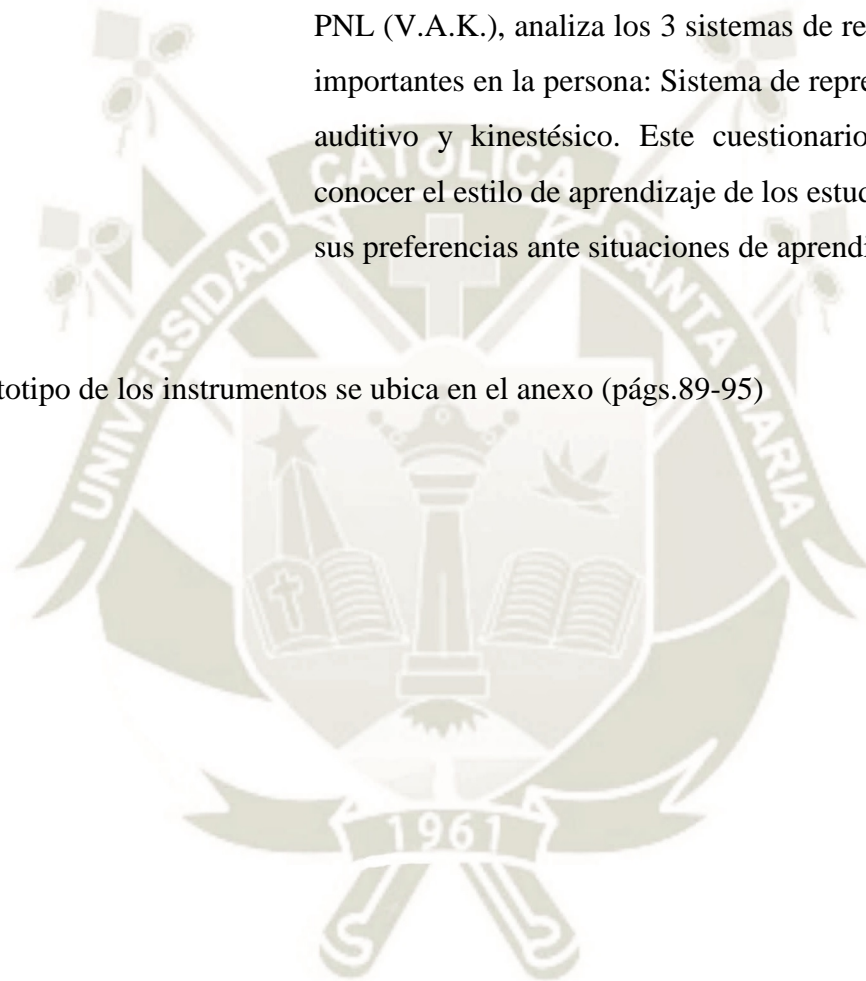


TABLA N°1

CUADRO DE COHERENCIAS

Variable	Indicadores	Técnica e instrumentos	Estructura del instrumento
Independiente Hábitos Alimentarios	Dieta	Encuesta Cuestionario para Hábitos Alimentarios	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19
	Seguridad Alimentaria		20,21,22,23
	Estilo de vida		24,25,26,27,28,29,30
Dependiente Estilos de aprendizaje	Visual	Encuesta Cuestionario para Estilos de Aprendizaje	1,3,6,9,10,11,14
	Auditivo		2,5,12,15,16, 18, 20
	Kinestésico		4,7,8,13,17,19,21

2. Campo de Verificación

2.1. Ubicación Espacial

El estudio se realizará en el Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya. Ubicado en Av. Quiñones s/n La Joya (Arequipa)

2.2. Ubicación Temporal

El periodo a investigar abarca el año 2018. El estudio se realizará de agosto a noviembre de 2018.

2.3. Unidades de Estudio

Las unidades de estudio están constituidas por los alumnos del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, de los módulos de Administración y Comercio, Computación e informática e Industrias Alimentarias.

2.3.1 Universo:

El Universo de la población está constituido por 45 alumnos que cursan las carreras arriba mencionadas, que se convierten en unidad de estudio.

TABLA N°2

UNIDADES DE ESTUDIO

Programa de Estudios	Número de alumnos /semestre
Módulo de Administración y comercio	10
Módulo de Computación e Informática	20
Módulo de Industrias Alimentarias	15
Total	45

3. Estrategia de Recolección de Datos

3.1. Organización

Para la recolección de datos a través de la aplicación de los cuestionarios hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje, se solicitará autorización a la Directora del Grupo 2

3.2. Recursos

Para realizar el estudio se necesitará los siguientes recursos:

- Directora del Grupo 2
- 50 cuestionarios de Los Hábitos Alimentarios.
- 50 cuestionarios de Los Estilos de Aprendizaje.
- Material de escritorio (papel bond, lapicero)
- 1 laptop personal y un paquete estadístico.
- Impresora.
- Recursos Financieros: serán financiados por el investigador (S/. 500 nuevos soles).

3.3. Prueba Piloto

Se realizó la prueba piloto en 30 alumnos del Instituto TEPNUN, del programa de maquinaria pesada; cuya aplicación sirve para afinar el instrumento.

3.4. Validación de Instrumentos

Tomando en cuenta las variables y los objetivos de la investigación, se optó por utilizar instrumentos ya validados y confiables. (la validación se encuentra en el anexo)

3.5. Análisis Estadístico

Una vez aplicado el instrumento se procederá a armar una base de datos en Excel, se codificarán y se armará una matriz en el paquete estadístico SPSS 23, en el que se procesarán las tablas.

Se elaborarán tablas univariadas con frecuencias absolutas y relativas, también se realizarán tablas bivariadas o de doble entrada y se aplicará la prueba de Chi cuadrado con un nivel de significancia del 5% para determinar la relación de las dos variables: hábitos alimentarios y estilos de aprendizaje. Posterior a ello se aplicará la prueba de correlación de Tau b de Kendall. Los resultados también se expresarán en gráficos de barras





I. RESULTADOS

La presente investigación pretende establecer la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya. Con este fin, se analizarán los resultados obtenidos organizados en tres títulos.

El primer título se analizará la primera variable, los hábitos alimentarios de los estudiantes desde el enfoque de cada indicador (dieta equilibrada, seguridad alimentaria y estilo de vida)

El segundo título se enfocará en el análisis de los resultados obtenidos para la segunda variable: el estilo de aprendizaje por parte de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya. Esta variable, será analizada a través del modelo VAK (visual, auditivo y kinestésico)

Se elaboraron tablas y gráficas donde se puede apreciar el porcentaje respectivo de los indicadores. De esta manera mediremos el nivel bueno, aceptable o malo de los hábitos alimentarios y el nivel alto, regular o bajo de los estilos de aprendizaje

En el tercer título veremos si existe influencia o no entre los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya. De esta manera podremos establecer la vinculación existente entre ambas variables

Finalizaremos presentando las conclusiones de esta investigación las que nos permitirán validar la hipótesis planteada y así poder formular una propuesta de mejora.

1. HABITOS ALIMENTARIOS

Para determinar la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, variable independiente, se utilizó la técnica del cuestionario. Se recurrió a un instrumento validado en una investigación previa.

El instrumento contiene 30 preguntas. Cada pregunta se basa en los indicadores de la variable. De esta manera, pretendemos conocer si los estudiantes del Centro Técnico

Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, tienen una dieta equilibrada. En segundo lugar, determinaremos cual es el nivel de seguridad alimentaria que ellos tienen. Finalmente precisaremos su estilo de vida.

Para la aplicación del instrumento se requirió la autorización de la dirección del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

Las tablas y figuras que presentamos a continuación muestran los hábitos alimentarios de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

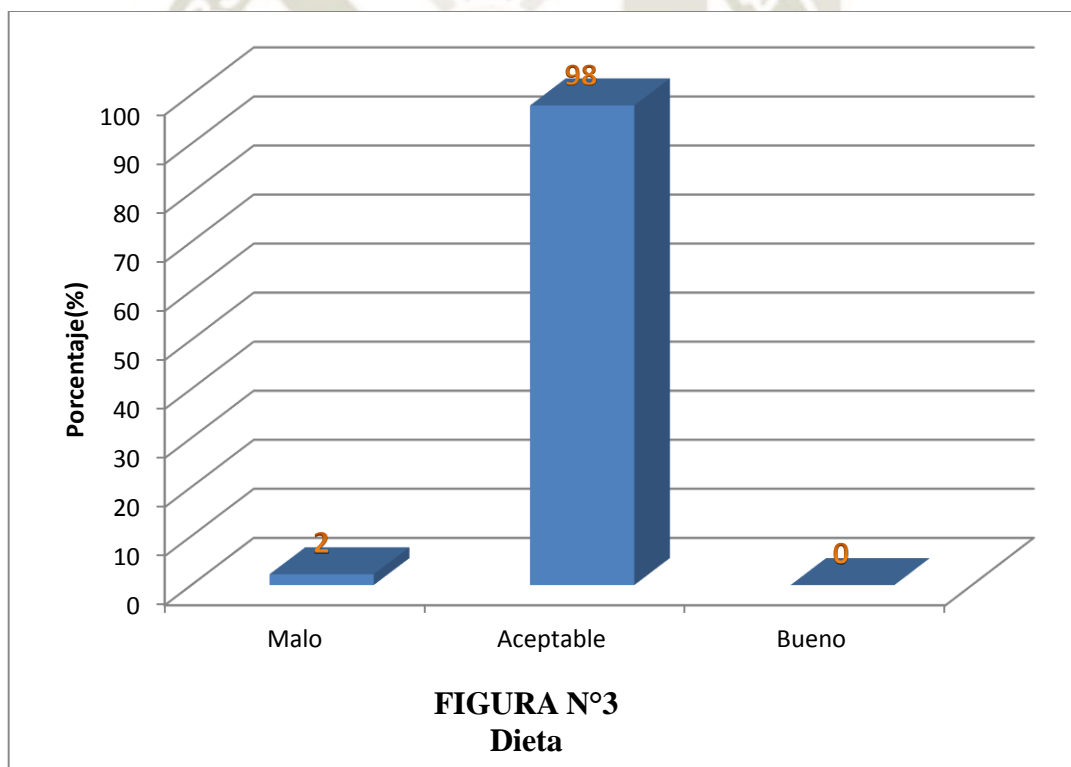


TABLA N° 3

DIETA

	N°.	%
Mala	1	2
Aceptable	44	98
Buena	0	0.0
TOTAL	45	100

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

La tabla N°3 y figura N°3 muestra que el 98% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya presentan

una dieta equilibrada aceptable, mientras que el 2% tienen mala dieta equilibrada, y el 0% de los estudiantes tienen una buena dieta equilibrada.

Estos resultados muestran que los estudiantes tienen una dieta variada con el consumo de frutas y vegetales de forma regular y que en ciertas ocasiones entre comidas consumen algún snack.

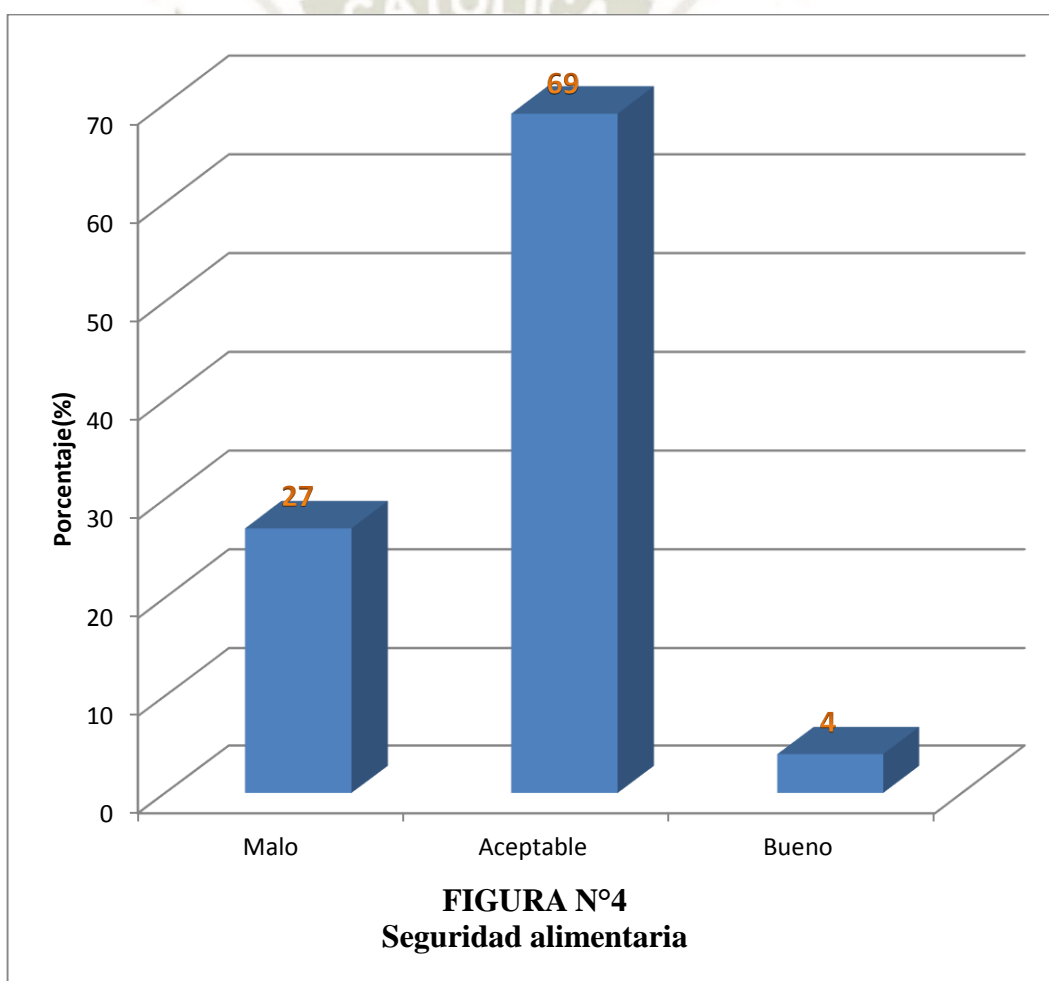
Estos resultados nos muestran que por lo general en el desayuno se incluye una proteína y sólo a veces ésta no es incluida. También muestra que no es frecuente el iniciar el día sin el consumo previo de alimentos. Y que frecuentemente durante el almuerzo la alimentación sea balanceada, pero también se observa que los estudiantes consumen algún snack para cubrir el hambre.

También se puede observar que muy pocas veces consumen comida chatarra, es decir alimentos con alto contenido de grasa. No es frecuente el consumo de carne durante la cena, como tampoco lo es el consumo de ensalada, dejando de lado la ingesta de fibra. El consumo de gaseosas junto con los alimentos no es frecuente, los estudiantes no tienen costumbre de hidratarse durante el día tomando agua. También se puede apreciar que varios estudiantes consideran que lo que consumen frecuentemente tiene valor nutritivo.

TABLA N°. 4
SEGURIDAD ALIMENTARIA

	N°.	%
Malo	12	27
Aceptable	31	69
Bueno	2	4
TOTAL	45	100

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°4 y figura N°4, muestra que el 69% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya tienen seguridad alimentaria aceptable, mientras que el 27 % de los alumnos tienen una mala seguridad alimentaria y sólo el 4% de los alumnos tienen buena seguridad alimentaria.

Estos resultados muestran que el 27% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya no evidencian seguridad alimentaria dado que algunas veces no han contado con el dinero suficiente para comprar sus alimentos. Por otro lado, en cuanto a la seguridad en la higiene no están seguros de la higiene con la que preparan sus alimentos.

También se observa que no es frecuente el consumo de alimentos que han roto la cadena de refrigeración, en contraste tampoco es frecuente que ellos verifiquen el estado de los productos con los que preparan sus alimentos.

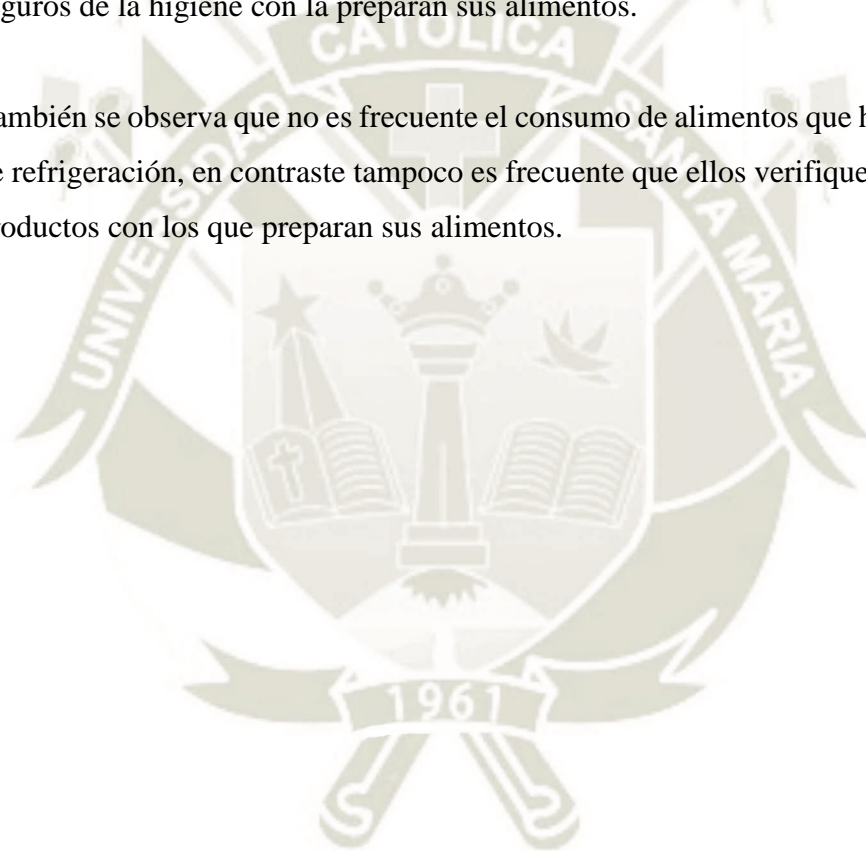
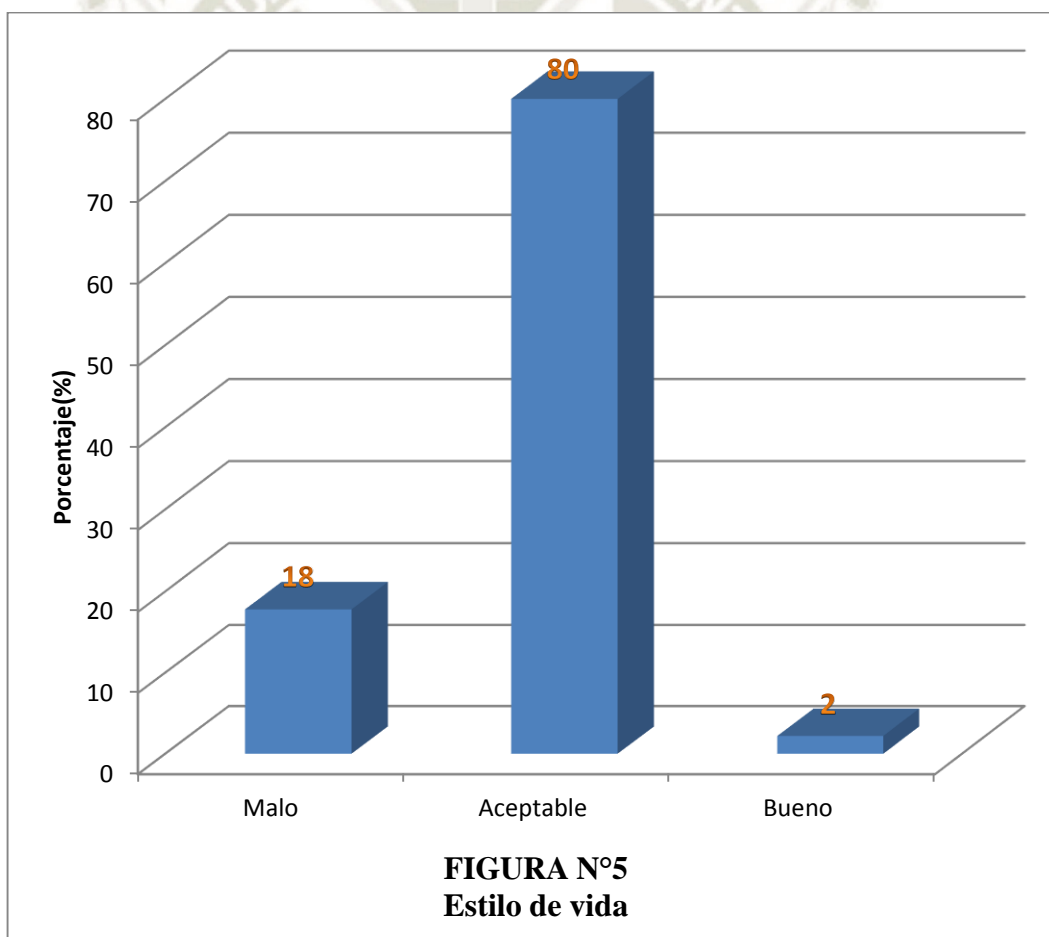


TABLA N° 5
ESTILOS DE VIDA

	N°.	%
Mala	8	18
Aceptable	36	80
Buena	1	2
TOTAL	45	100

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°5 y figura N°5, se muestra que el 80% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya llevan un estilo de vida aceptable, mientras que el 2% tienen buen estilo de vida y el 18% su estilo de vida es malo.

Analizando los resultados podemos observar que el estilo de vida de los estudiantes no llevan una vida sedentaria ya que el hacer ejercicios físicos es muy frecuente, muy pocas veces permanecen sentados viendo TV o en la computadora, tampoco lo hacen a la hora de ingerir sus alimentos.

Por otro lado, se aprecia que el consumo de alcohol en fiestas sociales está presente de forma regular, así como el fumar cigarrillos no se evita por completo.

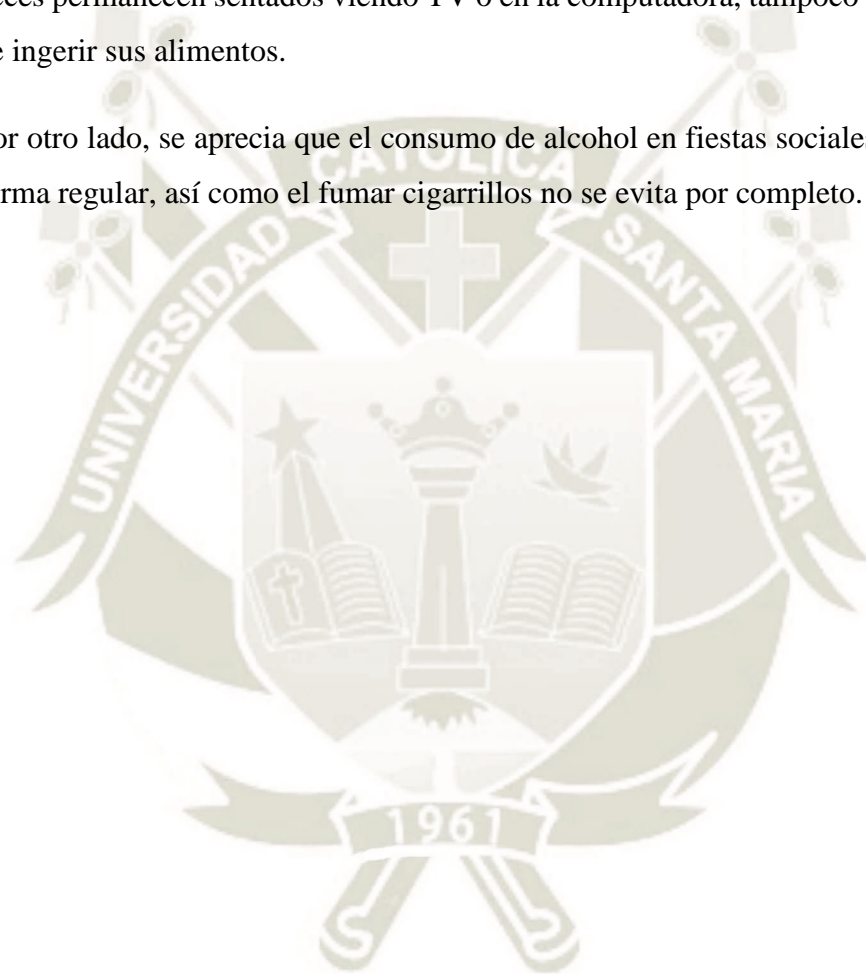
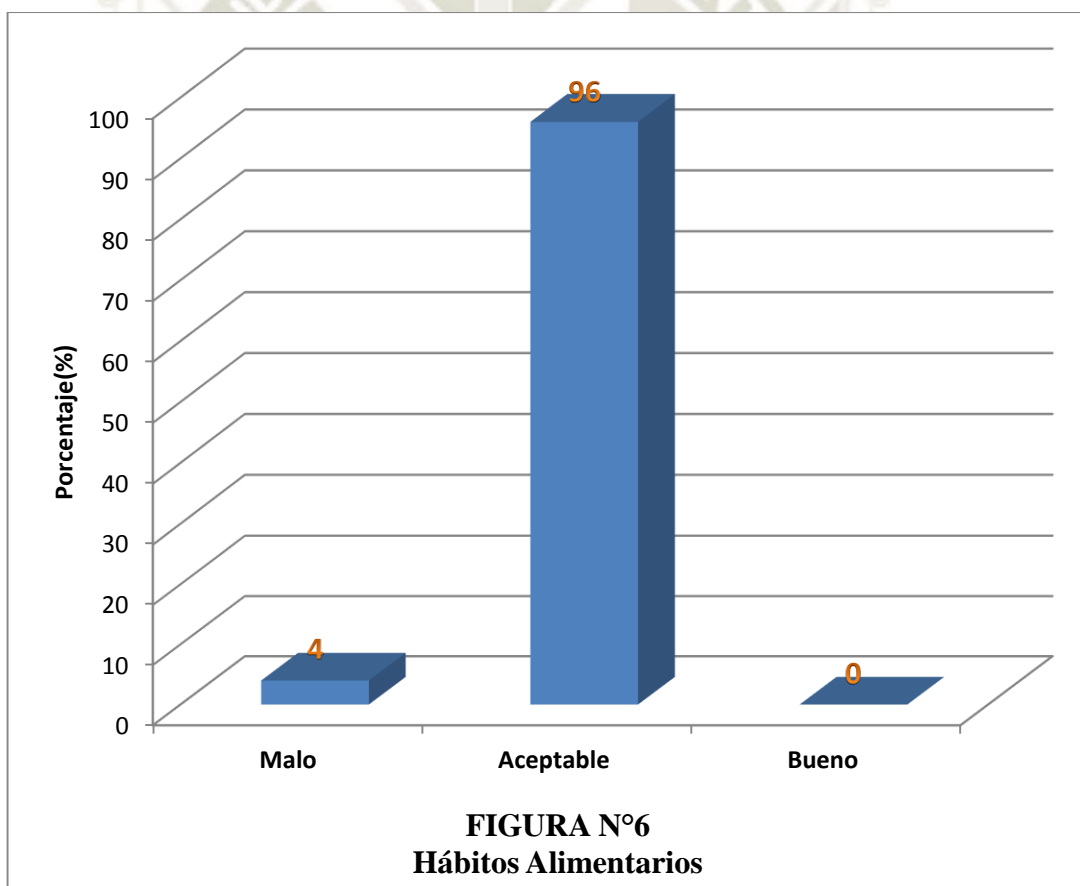


TABLA N°. 6
HABITOS ALIMENTARIOS

	N°.	%
Malo	2	4
Aceptable	43	96
Bueno	0	0
TOTAL	45	100

Fuente: Elaboración propia



Fuente: Elaboración propia

En la tabla N°6 y figura N°. 6, muestra que casi todos los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya tienen hábitos alimentarios aceptables con un 96%, mientras que sólo el 4% tienen malos hábitos alimentarios y ningún estudiante tiene buenos hábitos alimentarios. Debido a que los estudiantes pasan el mayor tiempo internados en la Fuerza Aérea se puede determinar que sus hábitos alimentarios son aceptables; y es cuando retornan a su hogar en sus días de descanso cuando estos hábitos alimentarios varían tanto en el tipo de su dieta, en la disponibilidad de sus alimentos, y el estilo de vida



2. ESTILOS DE APRENDIZAJE

Para obtener los datos que nos permitieron el estudio de la variable dependiente: el estilo de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, se utilizó la técnica del cuestionario. Se recurrió a un instrumento validado en una investigación previa.

El instrumento contiene 21 preguntas. Cada pregunta se basa en los indicadores de la variable. De esta manera, pretendemos conocer como es el estilo de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, pudiendo ser éste visual, auditivo o kinestésico.

Las tablas y figuras que presentamos a continuación muestran los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

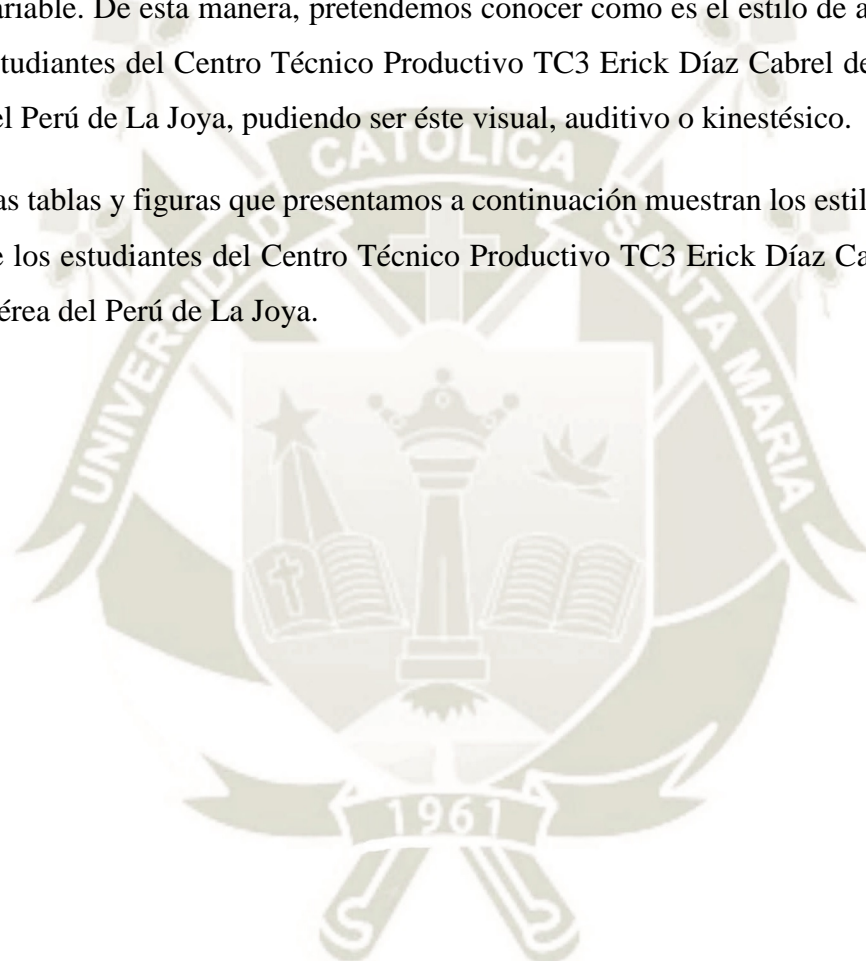


TABLA N°. 7
ESTILOS DE APRENDIZAJE

	Visual		Auditivo		Kinestésico	
	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	3	7	4	9	2	4
Regular	29	64	32	71	34	76
Alto	13	29	9	20	9	20
TOTAL	45	100	45	100	45	100

Fuente: Elaboración propia

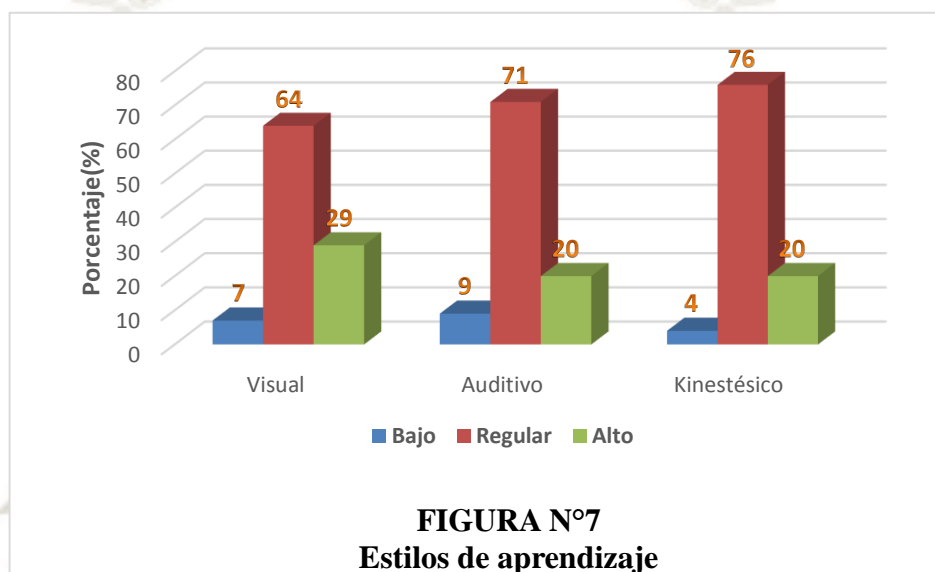


FIGURA N°7
Estilos de aprendizaje

Fuente: Elaboración propia

De la tabla N°7 y figura N°. 7, de los 45 estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya con respecto al estilo de aprendizaje visual muestra que el 64% aprenden regularmente observando, el 29% su estilo de aprendizaje visual es alto, mientras que el 7% su estilo de aprendizaje visual es bajo.

Respecto al estilo de aprendizaje auditivo, de los 45 estudiantes se tiene que el 71% aprenden de forma regular escuchando, el 20% aprenden con más exactitud escuchando, mientras que el 9% su aprendizaje es bajo escuchando.

Respecto al aprendizaje kinestésico, de los 45 estudiantes, el 76% aprenden regularmente estando en contacto con los materiales, el 20% tienen un alto nivel de aprendizaje cuando están en contacto con los materiales de aprendizaje, mientras que el 4% tienen bajo aprendizaje cuando están en contacto con los materiales de estudio.

TABLA N°8
ESTILO DE APRENDIZAJE PREDOMINANTE

	N°.	%
Visual	19	42
Auditivo	13	29
Kinestésico	13	29
TOTAL	45	100

Fuente: Elaboración propia

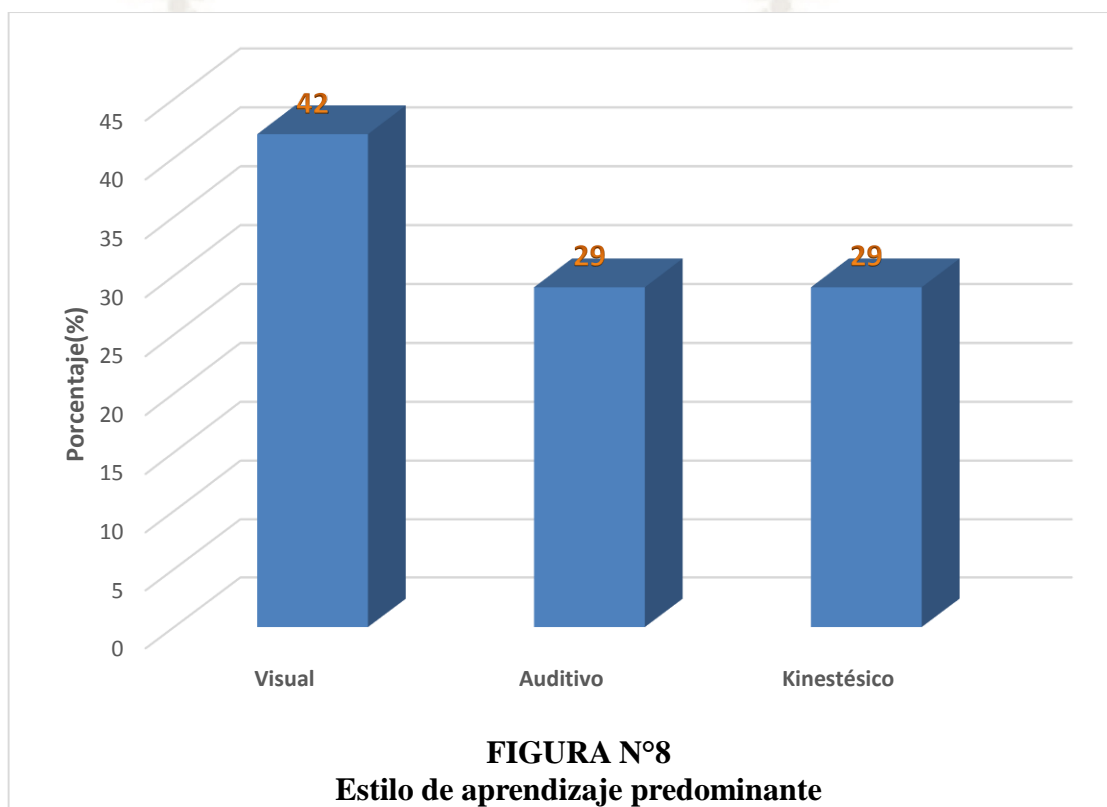


FIGURA N°8
Estilo de aprendizaje predominante

Fuente: Elaboración propia

La tabla N°8 y figura N°8 muestra que el 42% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya presentan predominancia del estilo de aprendizaje visual, es decir que casi la mitad de los alumnos aprenden observando, leyendo o viendo videos; mientras que el 29% tienen predominancia del estilo auditivo y kinestésico, cada uno de estos últimos estilos mencionados representan casi un tercio de nuestro universo, por lo que estos estudiantes aprenden mejor escuchando una ponencia, explicando a otros lo que ellos aprendieron (estilo auditivo) o en clases prácticas: proyectos, experimentos de laboratorio en donde están en contacto con materiales de estudio (estilo kinestésico).

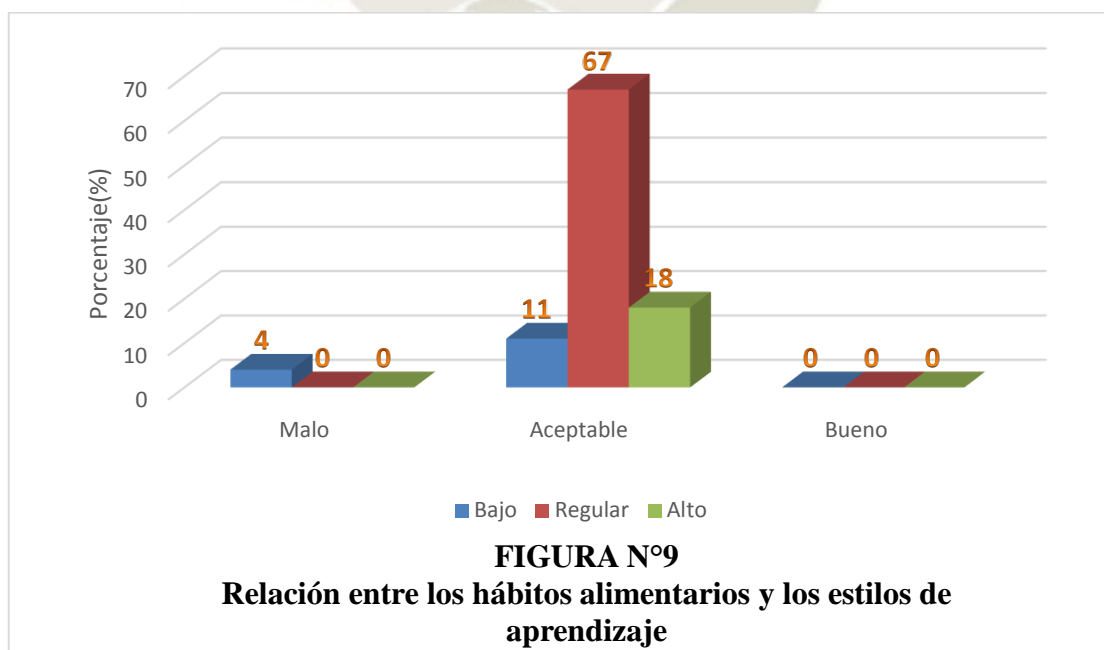
3. RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE

TABLA N°9
RELACION ENTRE LOS HABITOS ALIMENTARIOS Y ESTILOS DE APRENDIZAJE

Nivel de Estilos de aprendizaje	Nivel de Hábitos alimentarios						TOTAL	
	Malo		Aceptable		Bueno			
	N°.	%	N°.	%	N°.	%	N°.	%
Bajo	2	4	5	11	0	0	7	16
Regular	0	0	30	67	0	0	30	67
Alto	0	0	8	18	0	0	8	18
TOTAL	2	4	43	96	0	0	45	100

Fuente: Elaboración propia

$$X^2=11.36 \quad P<0.05 \quad P=0.003 \quad \pi=0.40$$



Fuente: Elaboración propia

De la tabla N°9 y figura N°9, según la prueba de chi cuadrado ($X^2=11.36$) muestra que los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje presentan relación estadística significativa ($P<0.05$). Según Tau b de Kendall ($\pi=0.40$) la correlación entre las variables es moderada.

Asimismo se observa que el 67% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya presentan hábitos alimentarios aceptables y le corresponde un nivel de estilo de aprendizaje regular, esto quiere decir que si los hábitos alimentarios fueran buenos los estudiantes alcanzarían explotar al 100% su estilo de aprendizaje predominante.



II. DISCUSION

El propósito de la presente investigación fue determinar la influencia de los hábitos alimentarios en el estilo de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

A continuación, discutiremos los principales resultados de este estudio:

En cuanto a las dimensiones de hábitos alimentarios se concluyó que: 98% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, presentan una dieta equilibrada aceptable, mientras que el 69% tienen seguridad alimentaria aceptable y el 80% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya llevan un estilo de vida aceptable. Estos resultados son similares a los que presenta Araujo L.(2013) en su investigación “Hábitos Alimentarios y la Nutrición en los Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013-1, La Molina-Lima” pues muestra que el 63.3% de los estudiantes tiene una dieta equilibrada llegando a un nivel aceptable, el 59.2% de los estudiantes presenta una seguridad alimentaria aceptable y es estilo de vida que lleva el 54.2% de los estudiantes es aceptable. Si bien en ambas investigaciones alcanzan un nivel aceptable en cuanto a la dieta, si existe mucha diferencia porcentual entre ambas investigaciones y pesar de que la población en la investigación de Araujo L. son estudiantes con nociones muy profundas en cuanto a salud y alimentación; es en nuestra investigación donde casi el 100% de los estudiantes alcanza un nivel aceptable, esto debido a que los estudiantes del Centro Técnico Productivo tienen un soporte alimentario que los mantiene en una dieta aceptable.

Según el FEN (Fundación Española de la Nutrición), “los hábitos alimentarios son comportamientos consientes, colectivos y repetitivos, que conducen a las personas a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos o dietas, en respuesta a influencias sociales y culturales; bajo esta definición en cuanto a los hábitos alimentarios globales el 96% de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya tienen hábitos alimentarios aceptables, mientras que solo el 4% tienen malos hábitos alimentarios; estos resultados

son similares al estudio de Rondón D. (2016) en su investigación “La familia como factor que influye en la calidad del hábito alimenticio y el nivel de calidad en el hábito alimenticio en estudiantes de medicina de la UCSM Arequipa, marzo 2016” que obtuvo como resultado una regular calidad de dieta en los estudiantes de medicina de la UCSM. También existe concordancia con los resultados obtenidos por Araujo L. (2013) en su investigación “Hábitos Alimentarios y la Nutrición en los Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013-1, La Molina-Lima” quien concluyó que los estudiantes presentaron un nivel aceptable en cuanto a hábitos alimentarios.

Del mismo modo también existe concordancia con la conclusión a la que llegaron Carvajal A. & Mora M. (2016) quienes en su investigación titulada “Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Académico de los escolares de 3ro y 4to año básica de la escuela educativa Hualcopo Duchicela, 2016 en Santo Domingo-Ecuador”, donde se observó que dichos estudiantes tienen hábitos alimentarios adecuados.

Tal como lo menciona Lutz & Przytulsky (2011) en su libro Nutrición y dietoterapia indica que al ingerir nutrientes en forma excesiva o deficiente trae consecuencias en la salud y bienestar de las personas. Para evitar ello sugieren la ingesta de una dieta variada que contenga diferentes alimentos en equilibrio y que sean consumidos con moderación, de esta manera se puede asegurar tanto un desarrollo físico como mental óptimos, previniendo así enfermedades.

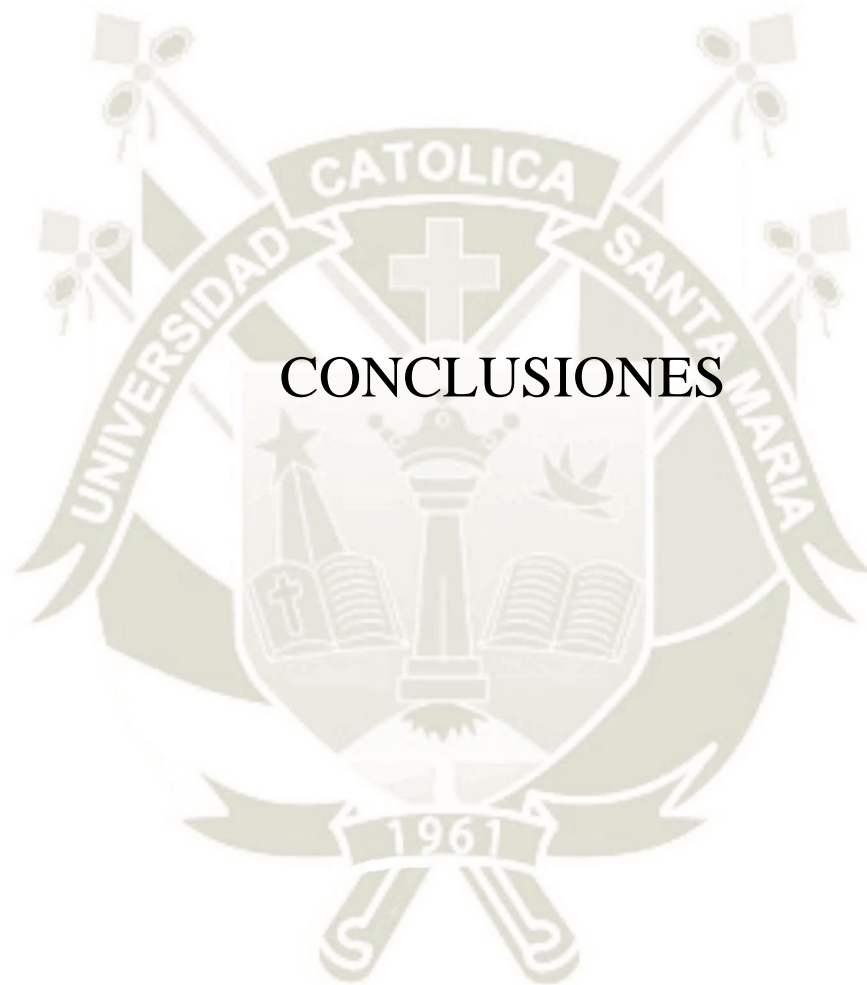
Con respecto a los estilos de aprendizaje según Blander R. (1994) de los cinco sentidos que poseemos son por vía visual, auditiva y kinestésica los canales fundamentales de ingreso de información del mundo que nos rodea, conociendo ello, el estilo de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya alcanzan un nivel regular en los tres estilos de aprendizaje: visual, auditivo y kinestésico. Siendo este del 76% para el estilo kinestésico, el 71% para el estilo auditivo y 64% para el visual. Pero en cuanto a la predominancia del estilo de aprendizaje se observa que el estilo que predomina es el visual con un 42%, y el estilo auditivo y kinestésico alcanzan un 29% cada uno, es decir la mayoría de los estudiantes aprenden observando; este resultado concuerda con el obtenido por Manrique E. (2013) en su investigación “Los estilos de aprendizaje desde

el Modelo V.A.K. y su relación con el desempeño de la práctica intensiva de las estudiantes de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle - Lima 2013” quien concluye que el estilo de aprendizaje que predomina es el estilo de aprendizaje visual.

De igual manera Araujo L. (2013) en su investigación “Hábitos Alimentarios y la Nutrición en los Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013-1, La Molina-Lima” obtiene como resultado que el estilo de aprendizaje que predomina es el visual con un 53,3%; y el estilo auditivo alcanza a un 25.0% y el estilo kinestésico 21.7%.

Según la Dirección General del Bachillerato (2004) en su Manual de estilos de aprendizaje estima que un 40% de las personas es visual, un 30% auditiva y un 30% kinestésica. A su vez menciona que la mayoría de la gente utiliza los sistemas de representación visual, auditivo y kinestésico de manera distinta, potenciamos unos y otros simplemente no los utilizamos con mucha frecuencia, por lo tanto tendrán un distinto nivel de desarrollo, esto implica la eficacia para desarrollar procesos mentales. Cumpliéndose lo dicho por Hunt (1979) “El estilo de aprendizaje describe a un aprendiz en términos de las condiciones educativas que son más susceptibles de favorecer su aprendizaje, (...) ciertas aproximaciones educativas son más eficaces que otras para él”

Según la prueba de chi cuadrado ($X^2=11.36$) muestra que los hábitos alimentarios y los estilos de aprendizaje, presentan relación estadística significativa ($P<0.05$), por lo tanto se acepta la hipótesis alterna. Estos resultados concuerdan con Araujo L. (2013) en su investigación “Hábitos Alimentarios y la Nutrición en los Estilos de Aprendizaje de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión 2013-1, La Molina-Lima” quien concluyó que la relación entre los hábitos alimentarios adecuados y los estilos de aprendizaje corresponde a un óptimo aprendizaje de los estudiantes y a un bajo nivel de hábito alimentario le corresponde a un pésimo estilo de aprendizaje. Por lo tanto, afirma que existe una relación entre los hábitos alimentarios y la nutrición con los estilos de aprendizaje de los alumnos.



CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

- Primera:** Existe una influencia significativa ($P < 0.05$) de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, como lo muestra la prueba de chi cuadrado ($X^2 = 11.36$), por lo tanto queda comprobada la hipótesis alterna planteada.
- Segunda:** Los hábitos alimentarios alcanzan un nivel aceptable siendo que casi en su totalidad los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, esto por la influencia de lo que implica la vida militar y es cuando los estudiantes regresan a casa en que sus hábitos alimentarios varían en cuanto al tipo de dieta, disponibilidad de alimento y estilo de vida.
- Tercero:** Los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya alcanzan un nivel regular, en sus tres dimensiones: visual, auditivo y kinestésico. Siendo el estilo que predomina el estilo visual, seguido por los estilos auditivo y kinestésico donde ambos alcanzan el mismo porcentaje. Por lo que existe un potencial por desarrollar mediante la adaptación de la enseñanza, haciendo uso y estimulando de los tres estilos mencionados.

Se cumplieron los objetivos y la hipótesis fue comprobada



RECOMENDACIONES

RECOMENDACIONES

- Primera:** Se recomienda la enseñanza de buenos hábitos alimentarios y nutrición desde los primeros años de formación escolar en forma lúdica, con el propósito que desde pequeños se otorgue a los estudiantes una formación integral, dotándolos de conocimientos suficientes para tener la capacidad crítica y en un futuro optar por una alimentación sana.
- Segunda:** Se recomienda una combinación de métodos visuales, auditivos y kinestésicos a la hora de la preparación de clases para que el conocimiento logre llegar a todos los estudiantes y así dar igual oportunidad a todos. Con ello también se conseguirá tener una visión más clara de las competencias de cada estudiante.
- Tercera:** Se recomienda la aplicación de la propuesta de mejora a fin de que sea una herramienta útil para la enseñanza-aprendizaje de buenos hábitos alimentarios con la intención de que no sólo sea en bien de los estudiantes sino que mediante la réplica a sus familias de los conocimientos adquiridos, sea un beneficio también para la comunidad.
- Cuarta:** Se recomienda la aplicación de un trabajo de investigación que mida el conocimiento de los estudiantes de preparación escolar básica en cuanto a hábitos alimentarios (conocimientos previos) y su comparación luego de la aplicación de un taller relacionado a hábitos de alimentarios saludables, esto con la finalidad de dotarlos de conocimientos y que tengan una buena base en cuanto alimentación.



PROPUESTA

I. INTRODUCCIÓN

Una entidad educativa no sólo debe ser una plataforma de conocimientos técnicos sino una incubadora de aprendizaje y habilidades para la vida; siendo por ello necesario incorporar también conocimientos sobre nutrición y una buena alimentación y con ello contribuir a la comunidad, ya que lo aprendido en clase no queda allí, sino que se replica en casa, beneficiando así a familias.

Es así que a continuación se presenta una propuesta de mejora como una herramienta, cuyo propósito es el que los alumnos tengan una capacidad crítica al optar por una alimentación sana, cuando se vive en un mundo donde la presión del tiempo hace que cada vez más personas opten por el consumo de alimentos procesados.

Esta propuesta en forma de taller cuenta con estrategias educativas diversas como el debate, la exposición, el trabajo grupal, exposición de videos, etc.; utilizando así los tres estilos de aprendizaje (visual, auditivo y kinestésico) estudiados durante la presente investigación. En dicha propuesta de mejora se abordarán temas como: alimentación saludable, valor nutritivo de los alimentos, seguridad alimentaria, higiene e inocuidad de los alimentos.

JUSTIFICACIÓN

En la investigación realizada se evidencia una oportunidad de mejora, ya que si bien es notable que los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, reportaron que tienen hábitos alimentarios aceptables, es importante otorgarles conocimientos más profundos acerca de una buena alimentación con la finalidad de mejorar su sentido crítico a la hora de elegir sus alimentos.

II. DATOS GENERALES

Curso: Taller “¿Sabías que una buena alimentación, puede mantenerte sano ?”

Dirigido a: Entidades que alberguen estudiantes en calidad de internado para mejorar su plan alimentario

Horas: 24 horas pedagógicas distribuidas en 8 días.

III. OBJETIVOS

- Desarrollar conocimientos en los temas de seguridad alimentaria, alimentación y nutrición, describiendo las características y funciones de los alimentos.
- Identificar los alimentos que debe contener una dieta balanceada, así como sus proporciones.
- Ser capaz de seleccionar y conservar apropiadamente los alimentos.
- Conocer la importancia de la higiene durante la preparación y manipulación de alimentos.

IV. CONTENIDOS

- Los Alimentos, sus características y funciones.
- Alimentación saludable.
- Seguridad Alimentaria.
- Producción de alimentos.
- Selección, preparación y conservación de alimentos.
- Higiene e Inocuidad de los alimentos

V. RECURSOS

- Computadora.
- Proyector.
- Impresora.
- Papel
- Lapiceros
- Lecturas
- Triangulo de alimentación
- Papelógrafos

VI. SECUENCIA DIDÁCTICA

Sesión 1: Evaluación de conocimientos previos

Descripción: El docente explica a los estudiantes la necesidad de conocer previamente el entendimiento de los conceptos a desarrollar durante el taller. Los estudiantes contestan de forma individual una evaluación acerca de alimentación, nutrición, seguridad alimentaria e higiene de los alimentos. El docente revisa el examen y evalúa el nivel de conocimiento del grupo de estudiantes.

Sesión 2: Conceptos de Alimentación y Nutrición

Descripción: Se forman grupos de trabajo entre los estudiantes, se les entrega por cada grupo dos tipos de tarjetas; unas que contienen definiciones de conceptos de alimentos y otras que contienen el nombre del concepto (alimento). La actividad consiste en relacionar cada alimento con su definición. Luego cada grupo de trabajo expondrá los conocimientos aprendidos. Posteriormente el docente retroalimentará el trabajo explicando cada uno de los conceptos.

Sesión 3: Los alimentos, características y funciones

Descripción: Los alumnos en forma individual anotan los alimentos que consumieron el día anterior en cada momento de comida; luego clasifican estos alimentos en los grupos de alimentos. Posteriormente se forman grupos de trabajo en los que se analizan cada trabajo individual de los alumnos, es decir el registro y la clasificación de grupos de alimentos. Se analiza el aporte nutricional de cada alimento y se lo clasifica por su valor nutritivo en: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales, vitaminas y agua

Luego cada grupo de trabajo expondrá los conocimientos aprendidos. Posteriormente el docente retroalimentará el trabajo y complementará los conocimientos.

Sesión 4: Alimentación saludable

Descripción: Cada alumno en forma individual toma apuntes de la frecuencia de consumo por semana de cada grupo de alimentos. A su vez analiza que grupo de alimentos consume más, qué grupo de alimentos consume menos, las razones y como podría modificar su alimentación.

Luego los alumnos se agrupan y realizan un extracto del grupo. Se les presenta un video “Desayuno, almuerzo y cena ideales. A qué hora y que consumir” del Dr. Tomás Borda. En forma grupal hacen un comparativo de su extracto con los alimentos presentados en el video. Luego cada grupo de trabajo expondrá los conocimientos aprendidos. Posteriormente el docente retroalimentará el trabajo y complementará los conocimientos

Video: “Desayuno, almuerzo y cena ideales. A qué hora y que consumir” del Dr. Tomás Borda.

<https://www.youtube.com/watch?v=mR9emHUUK18>

Sesión 5: Seguridad Alimentaria

Descripción: Los estudiantes colocan en tarjetas los conocimientos que tienen sobre Seguridad Alimentaria, cada tarjeta es pegada en la pizarra a manera de mural. Con ésta información el docente en forma de diálogo desarrolla el tema dando a conocer la estrategia mundial sobre seguridad alimentaria, las cumbres realizadas por el tema, generando así una conversación fluida entre alumnos y docente.

Sesión 6: Producción de Alimentos

Descripción: Los estudiantes forman grupos y debaten en su grupo sobre los factores facilitadores y limitantes de los huertos, toman nota de los acuerdos. Luego exponen sus ideas a la clase. El docente entrega lecturas del libro “Crear y manejar un huerto escolar”, posteriormente en lluvia de ideas definen estrategias para crear un huerto.

Sesión 7: Selección, preparación y conservación de alimentos.

Descripción: El docente a manera de diálogo motiva a los alumnos a agrupar los alimentos de acuerdo a su valor nutritivo, de manera paralela va retroalimentando la información obtenida y verificando que esté de acuerdo con la pirámide de alimentación. Luego los estudiantes utilizando la agrupación de alimentos hacen un listado de las características organolépticas que debería tener un alimento fresco, para una adecuada selección y compra del producto. El docente brinda información acerca de la adecuada conservación de los alimentos. En grupos de trabajo los estudiantes escogen un alimento del cual explicaran las características organolépticas, contenido nutritivo y conservación del mismo. También usando la pirámide de alimentación confeccionarán el menú de un día (desayuno, almuerzo y cena) resaltando el valor nutritivo en cada caso. Luego expondrán a la clase, sus experiencias realizadas en sus grupos de trabajo.

Sesión 8: Higiene e Inocuidad de los alimentos

Descripción: El docente da a conocer a los alumnos aspectos generales de la higiene de los alimentos y su relación directa con la salud. También aborda el tema de la manipulación correcta de los alimentos. Luego el docente solicita a los alumnos (2) que realicen el lavado de manos. Los demás alumnos observan y comparan lo observado con la recomendación de un buen lavado de manos. Luego los demás alumnos replican la técnica del lavado de manos. También se abordan temas como contaminación cruzada, fechas de vencimiento de alimentos procesados, cloración del agua.

Sesión 9: Evaluación final

Descripción: El docente designa por grupos un tema de los abordados durante el taller. Los alumnos exponen a la clase sobre el tema que les tocó y los conocimientos que fueron infundados.

RECOMENDACIÓN

Se recomienda hacer un trabajo previo de pesado y tallado de los estudiantes, con la finalidad de obtener su Índice de Masa Corporal como punto de partida de dicho estudio de campo, con lo cual permita el análisis en base a datos reales del rango de alimentación en la que se ubican los estudiantes.



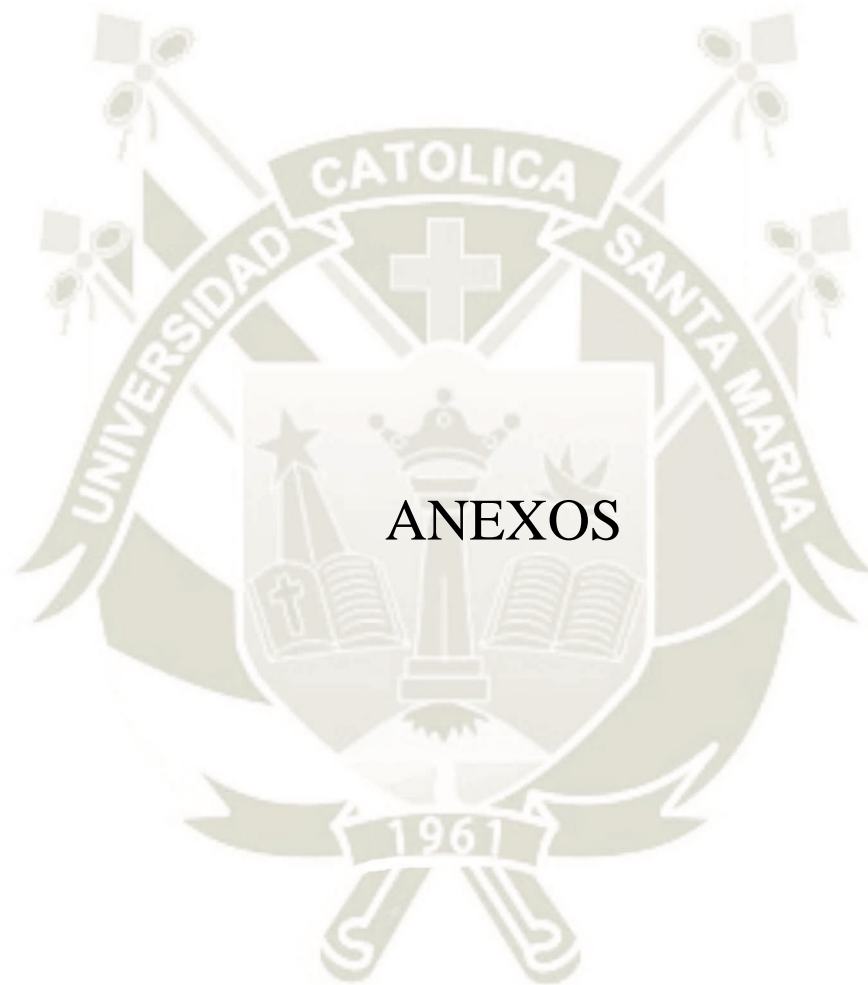
BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFÍA

1. BLANDER, J. G. (1994). La Estructura de la Magia. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
2. CARVAJAL Barzallo, A. Mora Calderón, M. (2016). Influencia de los Hábitos Alimenticios en el Rendimiento Académico de los escolares de 3° y 4° año básica, de la Escuela educativa “Hualcopo Duchicela” Santo Domingo, Ecuador. 2016
3. COSIO Dueñas, H. (2015) Relación entre estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de la facultad de medicina humana y ciencias de la salud de la Universidad Alas Peruanas. Sede Cuzco. 2015
4. DGB/DCA (2004) Manual de los Estilos de Aprendizaje. Material autoinstruccional para docentes y orientadores educativos
5. DILTS, R. (s.f.). Instituto Americano de formación e Investigación. Recuperado el 30 de Julio de 2018, de <https://www.pnliafi.com.ar/que-es-pnl/>
6. DOCENTECA. (2016). Estilos de Aprendizaje –Modelo PNL/VAK. Recuperado de <http://www.docenteca.com/Publicaciones/297-estilos-de-aprendizaje-modelo-pnl-vak-info-test.html>
7. DOCPLAYER. (2016). A tomar un buen desayuno. Recuperado de <https://docplayer.es/4350852-A-tomer-un-buen-desayuno.html>
8. DUNN, D. e. (1985). En M. J. Jiménez, Como Diagnosticar y Mejorar los Estilos de Aprendizaje (pág. 14). Asociación Procompal.
9. FAO (2006) Crear y manejar un huerto escolar. Roma-Italia
10. FAO. (s.f.). Definiciones de los Términos del Análisis de Riesgos Relativos a la Inocuidad de los Alimentos. Recuperado el Junio de 2018, de <http://www.fao.org/docrep/w5975s/w5975s08.htm>
11. FAO. (s.f.). Evolución del Consumo de Alimentos en América Latina. Recuperado el Junio de 2018, de <http://www.fao.org/docrep/010/ah833s/Ah833s08.htm>
12. FAO (2012). Plan de capacitación para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Honduras.

13. FAO.(s.f.). Seguridad Alimentaria y Nutricional Conceptos Básicos. Recuperado de <http://www.fao.org/3/a-at772s.pdf>
14. FEN. (s.f.). Obtenido de <http://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/>
15. GIRALDO, C. (2006). Los estilos de aprendizaje desde el modelo V.A.K. y su incidencia en el rendimiento académico en niños y niñas de grado 5° de primaria en diferentes estratos socioeconómicos en la ciudad de Pereira. Colombia. Recuperado de <http://revistas.utp.edu.co/index.php/repes/article/view/5263/2525>
16. GOBIERNO DE MENDOZA. Alimentación y nutrición saludable. Obtenido de <http://www.salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/alimentacion-saludable-material.pdf>
17. GONZAGA Araujo, L. (2013). Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. La Molina. 2013
18. GRINDER, R. B. (1998). La Estructura de la Magia I. Cuatro Vientos.
19. HERNÁNDEZ, R. (2003). Metodología de la Investigación. México:McGraw-Hill
20. IAFI. Instituto Americano de Formación e investigación. (s.f.). Recuperado el 30 de Julio de 2018, de <https://www.pnliafi.com.ar/que-es-pnl/>
21. KWP. Kantar World Panel. (2017). Obtenido de [:https://www.kantarworldpanel.com/pe/Noticias/Que-acciones-realiza-para-cuidar-su-salud](https://www.kantarworldpanel.com/pe/Noticias/Que-acciones-realiza-para-cuidar-su-salud).
22. KEEFE. (1988). Los Estilos de Aprendizaje. Obtenido de www.sld.cu/galerias/doc/sitios/prevemi/estilos_aprendizaje.doc
23. LA REPUBLICA. (2017). Obtenido de <http://larepublica.pe/sociedad/1053729-peru-niveles-de-sobrepeso-y-obesidad-ya-son-un-problema-de-salud-publica>
24. LUTZ Carroll. Przytulski Karen (2011) Nutrición y Dietoterapia. 5°Edición. MCGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S. A.

25. MANRIQUE Guzmán, E. 2015. Los estilos de aprendizaje desde el modelo V.A.K. y su relación con el desempeño de la práctica intensiva de las estudiantes de la facultad de educación inicial de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. 2015.
26. MEDIACENTRE. (s.f.). Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
27. MINISTERIO DE EDUCACIÓN (2011). Educación Técnico Productiva. Obtenido de: www.mpfm.gob.pe/escuela/contenido/actividades/docs/944_maria_cnales_-_ministerio_de_educacion_-_cetpro.pdf
28. O'CONNOR, J. (2007). Introducción a la Programación Neurolingüística. Barcelona: Urano
29. PANAMÁ-INCAP, I. d. (Marzo de 1999). Seguridad Alimentaria y Nutricional. Obtenido de <http://www.incap.org.gt/sisvan/index.php/es/acerca-de-san/conceptos/marco-referencial-de-la-san>
30. PAREDES, J. (2016). Manual para la Investigación Científica. Perú:UCSM
31. PAREDES, J. (2017). Manual para la formulación del Proyecto de Tesis. Perú. UCSM
32. QUEZADA, C. (s.f.). Las inteligencias múltiples de Howard Gardner. Recuperado de <http://www.cepi.us/doctorado/didactica/03%20LAS%20INTELIGENCIAS%20MULTIPLES.pdf>
33. RONDÓN Pinto, D. (2016). La familia como factor que influye en la calidad del hábito alimenticio y el nivel de calidad en el hábito alimenticio en estudiantes de medicina de la UCSM. Arequipa.2016.



INSTRUMENTOS

UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA ESCUELA DE POST GRADO

ENCUESTA N° 1

CUESTIONARIO DE HÀBITOS ALIMENTARIOS

Le agradecemos responder a este breve cuestionario de entrevista que tiene como propósito obtener datos que ayuden a encontrar la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.

El cuestionario es de tipo anónimo (no se le pide su nombre), sólo se le solicita colocar los siguientes datos

Edad: Sexo:.....

Use la siguiente escala para responder a cada pregunta. Marque con una (X) en la casilla donde Ud. se identifique en cada pregunta.

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

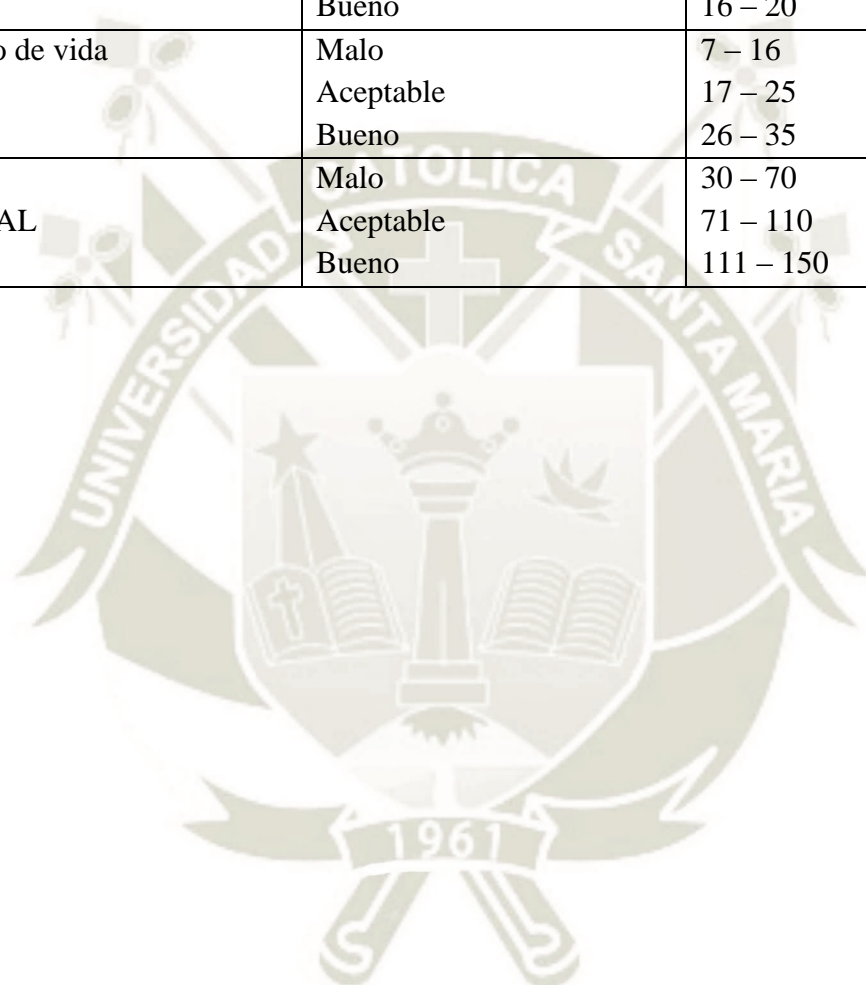
ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE DIETA	5	4	3	2	1
1. ¿Con qué frecuencia tomas en el desayuno, zumo de fruta, leche o café con leche o yogur, pan con jamón, queso o mermelada?					
2. ¿Con qué frecuencia tomas en el desayuno, una taza de té o café u otra infusión como manzanilla y uno o dos panes solamente?					
3. ¿Con qué frecuencia no has desayunado y te fuiste a estudiar o trabajar?					
4. ¿Con qué frecuencia consumes una galleta y gaseosa o refresco como desayuno?					
5. ¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo el primer plato, segundo plato con ensalada y postre?					
6. ¿Con qué frecuencia comes en el almuerzo un solo plato sin ensalada con refresco?					
7. ¿Con qué frecuencia comes una galleta u otro producto "para matar el hambre"?					
8. ¿Con qué frecuencia comes pescado?					
9. ¿Con qué frecuencia comes salchipollos o anticuchos?					
10. ¿Con qué frecuencia comes frutas?					
11. ¿Con qué frecuencia comes una buena cena, con bastante carne?					
12. ¿Con qué frecuencia comes una buena porción de ensaladas o vegetales en la cena?					
13. ¿Con qué frecuencia consideras que lo que ingieres o consumes no te nutre?					
14. ¿Con qué frecuencia bebes gaseosa junto con los alimentos?					
15. ¿Con qué frecuencia bebes sólo agua, de 2 a 4 vasos al día, repartidos en las comidas y durante el día?					
16. ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir un pollo a la brasa con abundantes papas y mayonesa como cena?					
17. ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos a la misma hora todos los días?					
18. ¿Con qué frecuencia acostumbras lavarte las manos antes de consumir tus alimentos?					
19. ¿Con qué frecuencia acostumbras consumir tus alimentos en el kiosko o puesto de la esquina?					

ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA	5	4	3	2	1
20. ¿Con qué frecuencia te ha faltado dinero para comprar tus alimentos?					
21. ¿Con qué frecuencia has estado seguro de la higiene en la preparación de los alimentos que consumes?					
22. ¿Con qué frecuencia consumes comida que quedó del almuerzo, pero que no está refrigerado?					
23. ¿Con qué frecuencia verificas es estado de los productos que utilizan en la preparación de tus alimentos?					
ÍTEMS DEL CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA	5	4	3	2	1
24. ¿Con qué frecuencia sales a hacer ejercicios físicos?					
25. ¿Con qué frecuencia consideras que llevas una vida sedentaria, con poco esfuerzo físico?					
26. ¿Con qué frecuencia evitas embriagarte en las reuniones sociales o fiestas a las que asistes?					
27. ¿Con qué frecuencia evitas fumar cigarrillos durante el día?					
28. ¿Utilizas la Tv o computadora por más de dos horas diarias sin levantarte?					
29. ¿Acostumbras consumir tus alimentos viendo un programa televisivo o video u otro similar?					
30. ¿Con qué frecuencia comes hamburguesa o unas papitas rellenas "para matar el hambre"?					

Gracias por su colaboración

BAREMOS

	CATEGORIA	INTERVALOS
Dieta	Malo	19 – 44
	Aceptable	45 – 70
	Bueno	71 – 95
Seguridad alimentaria	Malo	4 – 9
	Aceptable	10 – 15
	Bueno	16 – 20
Estilo de vida	Malo	7 – 16
	Aceptable	17 – 25
	Bueno	26 – 35
TOTAL	Malo	30 – 70
	Aceptable	71 – 110
	Bueno	111 – 150



**UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA
ESCUELA DE POST GRADO**

ENCUESTA N° 2

CUESTIONARIO DE ESTILOS DE APRENDIZAJE

Le agradecemos responder a este cuestionario anónimo que tiene como propósito obtener datos que ayuden a encontrar la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya, para lo cual pido conteste las preguntas con veracidad, responda Ud. según lo que hace actualmente.

Use la siguiente escala para responder a cada pregunta. Ponga un círculo sobre su respuesta

- 1 =Nunca
- 2 = Raramente
- 3 = Ocasionalmente
- 4 = Usualmente
- 5 =Siempre.

1	Me ayuda trazar o escribir a mano las palabras cuando tengo que aprenderlas de memoria	1	2	3	4	5
2	Recuerdo mejor un tema al escuchar una conferencia en vez de leer un libro de texto	1	2	3	4	5
3	Prefiero las clases que requieren una prueba sobre lo que se lee en el libro de texto	1	2	3	4	5
4	Me gusta comer bocados y mascar chicle, cuando estudio	1	2	3	4	5
5	Al prestar atención a una conferencia, puedo recordar las ideas principales, sin anotarlas	1	2	3	4	5
6	Prefiero las instrucciones escritas sobre las orales	1	2	3	4	5
7	Yo resuelvo bien los rompecabezas y los laberintos	1	2	3	4	5
8	Prefiero las clases que requieran una prueba sobre lo que se presenta durante una conferencia	1	2	3	4	5
9	Me ayuda ver diapositivas y videos para comprender un tema	1	2	3	4	5
10	Recuerdo más cuando leo un libro que cuando escucho una conferencia	1	2	3	4	5
11	Por lo general, tengo que escribir los números del teléfono para recordarlos bien	1	2	3	4	5
12	Prefiero recibir las noticias escuchando la radio en vez de leerlas en un periódico	1	2	3	4	5
13	Me gusta tener algo como un bolígrafo o un lápiz en la mano cuando estudio	1	2	3	4	5
14	Necesito copiar los ejemplos de la pizarra del maestro para examinarlos más tarde	1	2	3	4	5
15	Prefiero las instrucciones orales del maestro a aquellas escritas en un examen o en la pizarra	1	2	3	4	5
16	Me gusta escuchar música al estudiar una obra, novela; etc.	1	2	3	4	5
17	Puedo corregir mi tarea examinándola y encontrando la mayoría de los errores	1	2	3	4	5
18	Puedo recordar los números de teléfono cuando los oigo	1	2	3	4	5
19	Gozo el trabajo que me exige usar la mano o herramientas	1	2	3	4	5
20	Cuando escribo algo, necesito leerlo en voz alta para oír cómo suena	1	2	3	4	5
21	Puedo recordar mejor las cosas cuando puedo moverme mientras estoy aprendiéndolas, por ej. caminar al estudiar, o participar en una actividad que me permita moverme, etc.	1	2	3	4	5

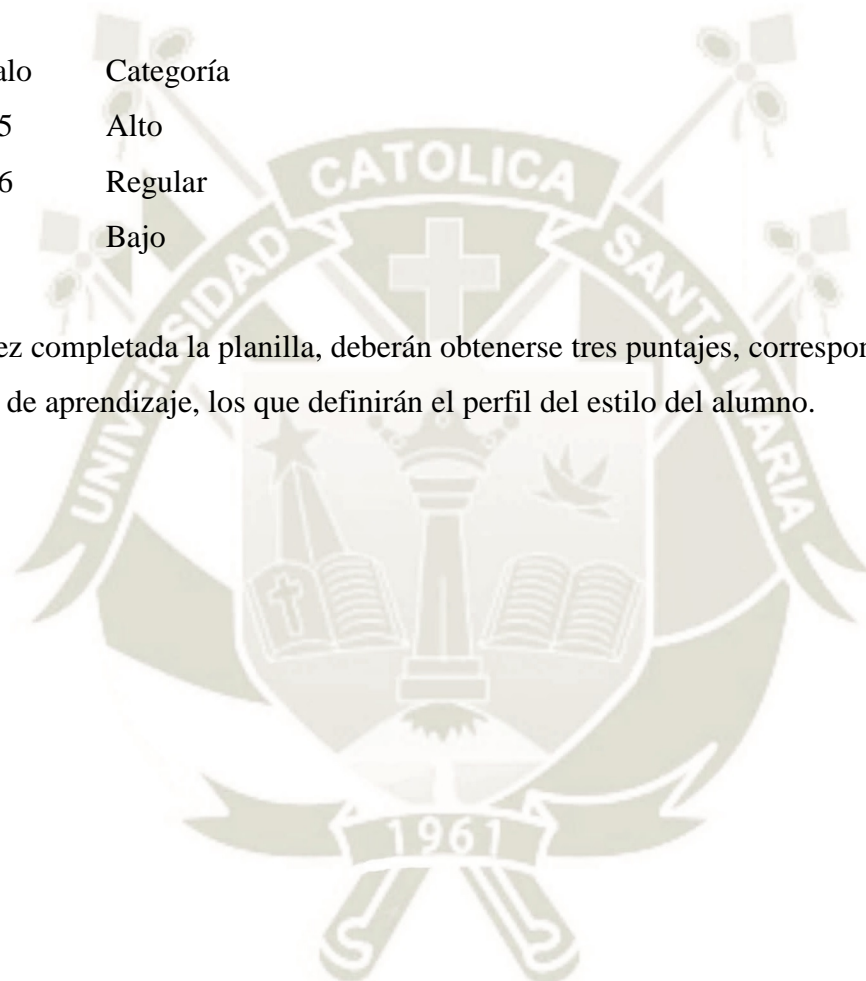
Fuente: Metts Ralph (1999) "Teorías y ejercicios", Santiago de Chile, pp. 32. Derechos de propiedad literaria 1987 Ralph Metts S.J.

BAREMOS

VISUAL	Pregunta	1	3	6	9	10	11	14	
	Puntaje(1 a 5)								Total visual:
AUDITIVO	Pregunta	2	5	12	15	16	18	20	
	Puntaje(1 a 5)								Total auditivo:
KINESTÉSICO	Pregunta	4	7	8	13	17	19	21	
	Puntaje(1 a 5)								Total kinestésico

Intervalo	Categoría
35 – 25	Alto
25 – 16	Regular
16 – 7	Bajo

Una vez completada la planilla, deberán obtenerse tres puntajes, correspondientes a los tres estilos de aprendizaje, los que definirán el perfil del estilo del alumno.



VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

- **Hábitos Alimentarios:**

La validación del instrumento que mide los hábitos alimentarios fue realizada mediante juicio de expertos, que establecieron la información contenida en el instrumento con fines medibles para la variable de estudio. Autor : Mg Luis Gonzaga Araujo Adame

Validación de expertos

Expertos	Calificación Promedio (%)
Dr. García Chapoñan Abraham	84%
Dr. León Julca Manuel	85%
Dr. Papa Jiménez Claudio	81%
Dr. Salas Reynoso Benigno	84%
Dr. Espinoza Fernández Carlos	85%
Promedio General	84%

El Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento, tuvo el siguiente valor:

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.965	30

- **Estilos de Aprendizaje**

La validación del instrumento que mide los estilos de aprendizaje se realizó mediante el procedimiento de juicio de expertos. Autor : Elizabeth Manrique Guzmán

Validación de expertos

Expertos	Calificación Promedio (%)
Irma Reyes Blácido	80%
Pablo Medina Negrón	70%
Edinson Lucio Ramos	90%
Oscar Puyoy Cristóbal	100%
Salomón Berrocal Villegas	80%
Promedio General	84%

El Alfa de Cronbach para determinar la confiabilidad del instrumento, tuvo el siguiente valor:

Alfa de Cronbach
0.782

FICHA DE REGISTRO SUNEDU

- Cuestionario hábitos alimentarios

Autor: Luis Gonzaga Araujo Adame

REGISTRO NACIONAL DE **Aplicativo** **Guía**

GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Resultado

GRADUADO	GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
ARAUJO ADAME, LUIS GONZAGA DNI 15599112	BACHILLER EN CONTABILIDAD 17/02/84*	UNIVERSIDAD NACIONAL JOSE FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓ
ARAUJO ADAME, LUIS GONZAGA DNI 15599112	MAESTRO EN BIOLOGIA APLICADA 29/10/2003*	UNIVERSIDAD NACIONAL FEDERICO VILLARREAL
ARAUJO ADAME, LUIS GONZAGA DNI 15599112	GRADO ACADEMICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCION: CIENCIAS DE LA EDUCACION 26/11/15*	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
ARAUJO ADAME, LUIS GONZAGA DNI 15599112	BIOLOGO 21/01/1998*	UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS

(*) Fecha de emisión del diploma.



- Cuestionario estilos de aprendizaje

Autor: Elizabeth Manrique Guzmán

REGISTRO NACIONAL DE
GRADOS ACADÉMICOS Y TÍTULOS PROFESIONALES

Aplicativo Guía

(**) Si existe alguna observación en tu nombre o DNI **haz clic aquí.**

Resultado

GRADUADO		GRADO O TÍTULO	INSTITUCIÓN
MANRIQUE ELIZABETH DNI 07663502	GUZMAN,	BACHILLER EN EDUCACION JARDIN DE LA INFANCIA 07/01/1988*	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMAN Y VALLE
MANRIQUE ELIZABETH DNI 07663502	GUZMAN,	MAGISTER EN CIENCIAS DE LA EDUCACION MENCION: DOCENCIA UNIVERSITARIA 20/06/16*	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMAN Y VALLE
MANRIQUE ELIZABETH DNI 07663502	GUZMAN,	LICENCIADO EN EDUCACION JARDIN DE LA INFANCIA 17/03/1988*	UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACION ENRIQUE GUZMAN Y VALLE

(*) Fecha de emisión del diploma.



MATRIZ DE CONSISTENCIA

INFLUENCIA DE LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE DE LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO TÉCNICO PRODUCTIVO TC3 ERICK DÍAZ CABREL DE LA FUERZA AÉREA DEL PERÚ DE LA JOYA

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores			Items			
			Variable Independiente						
Problema General	Objetivo General	Hipótesis Principal	Dimensiones	Indicadores	Categorías				
<p>¿Cómo influyen los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya?</p> <p>Problema Específico</p> <p>¿Qué hábitos alimentarios tienen los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya?</p> <p>¿Cómo son los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya ?</p>	<p>Determinar la influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar los hábitos alimentarios de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya</p> <p>Precisar los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya.</p>	<p>Existe influencia de los hábitos alimentarios en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya,</p> <p>Hipótesis Específica</p> <p>Los hábitos alimentarios influyen directamente en los estilos de aprendizaje de los estudiantes del Centro Técnico Productivo TC3 Erick Díaz Cabrel de la Fuerza Aérea del Perú de La Joya</p>	Hábitos Alimentarios	Dieta	Malo Aceptable Bueno	1 – 19			
				Seguridad Alimentaria	Malo Aceptable Bueno	20 – 23			
				Estilo de Vida	Malo Aceptable Bueno	24 – 30			
							Variable	Malo Aceptable Bueno	30
						Variable Dependiente			
			Estilos de Aprendizaje	Visual	Alto Regular Bajo	1,3,6,9,10,11,14			
				Auditivo	Alto Regular Bajo	2,5,12,15,16, 18, 20			
Kinestésico	Alto Regular Bajo	4,7,8,13,17,19,21							

MATRIZ DE DATOS

Q	Edad	Edad COD	Genero	Dieta	Dieta COD	Seguridad Alimentaria	Seguridad Alimentaria COD	Estilo de Vida	Estilos de Vida COD	Hábitos Alimentarios	Hábitos Alimentarios COD	Visual	Visual COD	Auditivo	Auditivo COD	Kinestésico	Kinestésico COD	Estilos de Aprendizaje	EACOD
1	18	18-19	Masculino	56	Aceptable	9	Malo	17	Aceptable	82	Aceptable	22	Regular	22	Regular	19	Regular	63	Regular
2	20	20-21	Masculino	58	Aceptable	12	Aceptable	24	Aceptable	94	Aceptable	21	Regular	19	Regular	20	Regular	60	Regular
3	18	18-19	Masculino	49	Aceptable	17	Bueno	24	Aceptable	90	Aceptable	24	Regular	27	Alto	27	Alto	78	Alto
4	19	18-19	Femenino	55	Aceptable	10	Aceptable	14	Malo	79	Aceptable	23	Regular	28	Alto	24	Regular	75	Regular
5	19	18-19	Femenino	48	Aceptable	12	Aceptable	9	Malo	69	Malo	29	Alto	24	Regular	27	Alto	80	Bajo
6	18	18-19	Femenino	54	Aceptable	8	Malo	22	Aceptable	84	Aceptable	10	Bajo	17	Regular	19	Regular	46	Regular
7	19	18-19	Femenino	57	Aceptable	10	Aceptable	17	Aceptable	84	Aceptable	26	Alto	21	Regular	21	Regular	68	Regular
8	19	18-19	Femenino	55	Aceptable	15	Aceptable	19	Aceptable	89	Aceptable	21	Regular	17	Regular	19	Regular	57	Regular
9	22	22-24	Masculino	51	Aceptable	13	Aceptable	19	Aceptable	83	Aceptable	25	Regular	17	Regular	24	Regular	66	Regular
10	22	22-24	Masculino	50	Aceptable	13	Aceptable	24	Aceptable	87	Aceptable	18	Regular	13	Bajo	19	Regular	50	Regular
11	20	20-21	Femenino	57	Aceptable	16	Bueno	15	Malo	88	Aceptable	24	Regular	16	Bajo	17	Regular	57	Regular
12	18	18-19	Masculino	60	Aceptable	11	Aceptable	19	Aceptable	90	Aceptable	22	Regular	20	Regular	24	Regular	66	Regular

ID	Edad	Edad COD	Genero	Dieta	Dieta COD	Seguridad Alimentaria	Seguridad Alimentaria COD	Estilo de Vida	Estilos de Vida COD	Hábitos Alimentarios	Hábitos Alimentarios COD	Visual	Visual COD	Auditivo	Auditivo COD	Kinestésico	Kinestésico COD	Estilos de Aprendizaje	EACOD
13	19	18-19	Masculino	55	Aceptable	10	Aceptable	21	Aceptable	86	Aceptable	20	Regular	21	Regular	19	Regular	60	Regular
14	24	22-24	Masculino	53	Aceptable	9	Malo	23	Aceptable	85	Aceptable	18	Regular	20	Regular	18	Regular	56	Regular
15	21	20-21	Masculino	40	Malo	6	Malo	21	Aceptable	67	Malo	17	Regular	27	Alto	21	Regular	65	Bajo
16	19	18-19	Masculino	49	Aceptable	8	Malo	19	Aceptable	76	Aceptable	22	Regular	23	Regular	19	Regular	64	Regular
17	18	18-19	Femenino	54	Aceptable	10	Aceptable	16	Malo	80	Aceptable	23	Regular	22	Regular	24	Regular	69	Regular
18	19	18-19	Femenino	52	Aceptable	10	Aceptable	20	Aceptable	82	Aceptable	27	Alto	25	Regular	24	Regular	76	Regular
19	23	22-24	Femenino	53	Aceptable	9	Malo	16	Malo	78	Aceptable	24	Regular	22	Regular	28	Alto	74	Regular
20	18	18-19	Femenino	48	Aceptable	13	Aceptable	19	Aceptable	80	Aceptable	25	Regular	29	Alto	29	Alto	83	Alto
21	21	20-21	Femenino	57	Aceptable	8	Malo	20	Aceptable	85	Aceptable	26	Alto	26	Alto	27	Alto	79	Alto
22	19	18-19	Femenino	63	Aceptable	9	Malo	22	Aceptable	94	Aceptable	16	Bajo	23	Regular	20	Regular	59	Regular
23	23	22-24	Femenino	60	Aceptable	6	Malo	12	Malo	78	Aceptable	26	Alto	25	Regular	24	Regular	75	Regular
24	22	22-24	Masculino	55	Aceptable	11	Aceptable	21	Aceptable	87	Aceptable	23	Regular	31	Alto	22	Regular	76	Alto
25	18	18-19	Masculino	50	Aceptable	9	Malo	13	Malo	72	Aceptable	28	Alto	20	Regular	28	Alto	76	Regular

Q	Edad	Edad COD	Genero	Dieta	Dieta COD	Seguridad Alimentaria	Seguridad Alimentaria COD	Estilo de Vida	Estilos de Vida COD	Hábitos Alimentarios	Hábitos Alimentarios COD	Visual	Visual COD	Auditivo	Auditivo COD	Kinestésico	Kinestésico COD	Estilos de Aprendizaje	EACOD
26	19	18-19	Masculino	59	Aceptable	10	Aceptable	24	Aceptable	93	Aceptable	26	Alto	23	Regular	29	Alto	78	Alto
27	18	18-19	Masculino	56	Aceptable	11	Aceptable	20	Aceptable	87	Aceptable	24	Regular	22	Regular	21	Regular	67	Regular
28	18	18-19	Masculino	65	Aceptable	12	Aceptable	22	Aceptable	99	Aceptable	17	Regular	17	Regular	20	Regular	54	Bajo
29	18	18-19	Femenino	61	Aceptable	10	Aceptable	17	Aceptable	88	Aceptable	23	Regular	15	Bajo	22	Regular	60	Bajo
30	19	18-19	Masculino	58	Aceptable	14	Aceptable	16	Malo	88	Aceptable	25	Regular	24	Regular	23	Regular	72	Regular
31	19	18-19	Masculino	65	Aceptable	11	Aceptable	27	Bueno	103	Aceptable	33	Alto	27	Alto	35	Alto	95	Alto
32	18	18-19	Masculino	62	Aceptable	14	Aceptable	25	Aceptable	101	Aceptable	27	Alto	25	Regular	22	Regular	74	Regular
33	20	20-21	Masculino	64	Aceptable	14	Aceptable	17	Aceptable	95	Aceptable	22	Regular	25	Regular	20	Regular	67	Regular
34	19	18-19	Masculino	54	Aceptable	8	Malo	19	Aceptable	81	Aceptable	26	Alto	11	Bajo	22	Regular	59	Bajo
35	19	18-19	Masculino	56	Aceptable	11	Aceptable	17	Aceptable	84	Aceptable	15	Bajo	18	Regular	16	Bajo	49	Bajo
36	19	18-19	Masculino	50	Aceptable	12	Aceptable	25	Aceptable	87	Aceptable	28	Alto	22	Regular	24	Regular	74	Regular
37	18	18-19	Masculino	52	Aceptable	12	Aceptable	22	Aceptable	86	Aceptable	26	Alto	20	Regular	25	Regular	71	Regular
38	19	18-19	Masculino	63	Aceptable	14	Aceptable	19	Aceptable	96	Aceptable	23	Regular	22	Regular	17	Regular	62	Regular

Q	Edad	Edad COD	Genero	Dieta	Dieta COD	Seguridad Alimentaria	Seguridad Alimentaria COD	Estilo de Vida	Estilos de Vida COD	Hábitos Alimentarios	Hábitos Alimentarios COD	Visual	Visual COD	Auditivo	Auditivo COD	Kinestésico	Kinestésico COD	Estilos de Aprendizaje	EACOD
39	19	18-19	Masculino	58	Aceptable	11	Aceptable	19	Aceptable	88	Aceptable	18	Regular	23	Regular	20	Regular	61	Regular
40	19	18-19	Masculino	60	Aceptable	11	Aceptable	24	Aceptable	95	Aceptable	22	Regular	26	Alto	25	Regular	73	Regular
41	18	18-19	Masculino	57	Aceptable	13	Aceptable	23	Aceptable	93	Aceptable	17	Regular	20	Regular	24	Regular	61	Regular
42	19	18-19	Masculino	46	Aceptable	10	Aceptable	17	Aceptable	73	Aceptable	23	Regular	26	Alto	28	Alto	77	Alto
43	18	18-19	Masculino	57	Aceptable	10	Aceptable	20	Aceptable	87	Aceptable	21	Regular	23	Regular	25	Regular	69	Regular
44	19	18-19	Masculino	63	Aceptable	11	Aceptable	24	Aceptable	98	Aceptable	17	Regular	21	Regular	16	Bajo	54	Bajo
45	20	20-21	Femenino	54	Aceptable	9	Malo	21	Aceptable	84	Aceptable	29	Alto	24	Regular	25	Regular	78	Alto

TABLA 10:
**COMPORTAMIENTO SEGÚN EL SISTEMA DE REPRESENTACIÓN
PREFERIDO**

	VISUAL	AUDITIVO	KINESTÉSICO
Conducta	<ul style="list-style-type: none"> Organizado, ordenado, observador y tranquilo. Preocupado por su aspecto. Voz aguda, barbilla levantada. Se le ven las emociones en la cara. 	<ul style="list-style-type: none"> Habla solo, se distrae fácilmente. Mueve los labios al leer. Facilidad de palabra. No le preocupa especialmente su aspecto. Monopoliza la conversación. Le gusta la música. Modula el tono y timbre de voz. Expresa sus emociones verbalmente 	<ul style="list-style-type: none"> Responde a las muestras físicas de cariño. Le gusta tocarlo todo. Se mueve y gesticula mucho. Sale bien arreglado de casa, pero se desalinea rápidamente por tanto movimiento. Tono de voz más bajo, pero habla alto, con la barbilla hacia abajo. Expresa sus emociones con movimiento.
Aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> Aprende lo que ve Necesita una visión detallada y saber a dónde va. Le cuesta recordar lo que oye. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprende lo que oye, a base de repetirse a sí mismo, paso a paso todo el proceso. Si se olvida de un solo paso se pierde. No tiene una visión global. 	<ul style="list-style-type: none"> Aprende con lo que toca y lo que hace. Necesita estar involucrado personalmente en alguna actividad.
Lectura	<ul style="list-style-type: none"> Le gustan las descripciones, a veces se queda con la mirada perdida, imaginándose la escena. 	<ul style="list-style-type: none"> Le gustan los diálogos y las obras de teatro, evita las descripciones largas, mueve los labios y no se fija en las ilustraciones 	<ul style="list-style-type: none"> Le gustan las historias de acción, se mueve al leer. No es un gran lector.
Ortografía	<ul style="list-style-type: none"> No tiene faltas. “Ve” las palabras antes de escribirlas. 	<ul style="list-style-type: none"> Comete faltas. “Dice” las palabras y las escribe según el sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> Comete faltas. “Escribe” las palabras y comprueba si “le dan buena espina”
Memoria	<ul style="list-style-type: none"> Recuerda lo que ve, por ejemplo las caras, pero no los nombres. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerda lo que oye, por ejemplo los nombres, pero no las caras. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuerda lo que hizo, o la impresión general que eso le causó, pero no los detalles.

Imaginación	<ul style="list-style-type: none"> • Piensa en imágenes. • Visualiza de manera detallada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Piensa en sonidos, no recuerda tantos detalles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las imágenes son pocas y poco detalladas, siempre en movimiento.
Almacena la información	<ul style="list-style-type: none"> • Rápidamente y en cualquier orden. 	<ul style="list-style-type: none"> • De manera secuencial y por bloques enteros (por lo que pierde si le preguntas por un elemento aislado o si le cambias el orden de las preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mediante la “memoria muscular”
Durante los periodos de inactividad	<ul style="list-style-type: none"> • Mira algo fijamente, dibuja lee. 	<ul style="list-style-type: none"> • Canturrea para sí mismo o habla con alguien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Se mueve
Comunicación	<ul style="list-style-type: none"> • Se impacienta si tiene que escuchar mucho rato seguido. • Utiliza palabras como “ver, aspecto...” 	<ul style="list-style-type: none"> • Le gusta escuchar, pero tiene que hablar ya. Hace largas y repetitivas descripciones. • Utiliza palabras como “sonar, ruido” 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesticula al hablar. No escucha bien. Se acerca mucho a su interlocutor, se aburre enseguida. • Utiliza palabras como “tomar, impresión..”
Se distrae	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando hay movimiento o desorden visual, sin embargo el ruido no le molesta demasiado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando hay ruido. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando las explicaciones son básicamente auditivas o visuales y no le involucran de alguna forma.

**SOLICITO : AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE
ENCUESTA**

**SRA. DIRECTORA DE LOS CENTROS TÉCNICOS PRODUCTIVOS DEL GRUPO 2 DE LA
FUERZA AÉREA DEL PERÚ
PATRICIA ALEJANDRA OBREGÓN NÚÑEZ**

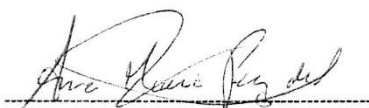
ANA MARÍA DEL PILAR PÉREZ VÁSQUEZ, con DNI
29691463, estudiante de la Maestría de Educación
Superior de Escuela de Post Grado de la
Universidad Católica Santa María, ante usted con
el debido respeto me presento y digo:

Que deseando continuar con los estudios de maestría, recorro a usted para solicitarle
sirva Autorizar el permiso para poder aplicar una encuesta de evaluación en los
estudiantes de los módulos de Administración y Comercio, Módulo de Computación e
Informática y Módulo de Industrias Alimentarias, los días 26 y 27 de setiembre.

POR LO EXPUESTO :

Pido a usted acceder a mi solicitud

Arequipa, 25 de Setiembre del 2018



Ana María Pérez Vásquez

DNI 29691463



Recibido

25 SET. 2018

Arequipa, 25 de septiembre de 2018

Ingeniera Ana María Pérez Vásquez
Candidata a Magister en Educación Superior
Ciudad.-

De nuestra consideración

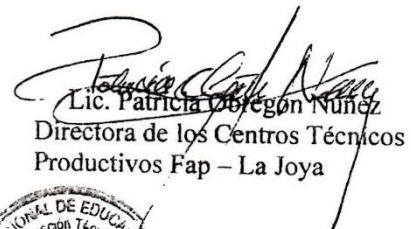
Por medio de la presente acusamos recepción de vuestra solicitud para aplicar una herramienta estadística en nuestra institución como parte de su tesis magistral.

Asimismo queremos indicarle que aceptamos su solicitud y le brindaremos el apoyo necesario.

Le agradecemos apersonarse a nuestra institución media hora antes de la aplicación de la encuesta para brindarles las facilidades correspondientes así como realizar las coordinaciones adecuadas

Atentamente




Lic. Patricia Obregón Nuñez
Directora de los Centros Técnicos
Productivos Fap – La Joya



.....
C.E.T.P.R.O.
Patricia Obregón Nuñez
Directora (a) del C.E.T.P.R.O.
LOS FAP "Erick Díaz Cabrel"