



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA
CÁTEDRA DE INVESTIGACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE,
EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Autores (as):

Barrios, Gibelly

Rodríguez, Irma

Bárbula, Abril 2016



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA
CÁTEDRA DE INVESTIGACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE,
EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Autores/as:

Barrios, Gibelly

Rodríguez, Irma

Tutor/a:

Mogollón, Amada

Trabajo Especial de Grado presentado para optar al
Título de Licenciado en Educación Mención Biología

Bárbula, Abril 2016



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA
CÁTEDRA DE INVESTIGACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por medio de la presente hago constar que después de haber leído con precisión y exactitud el anteproyecto como título tentativo es:

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE,
EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO.**

Presentado por las estudiantes **Barrios Gibelly C.I: 23.421.168** y **Rodríguez Irma C.I: 22.509.287** no encuentro ningún impedimento para asesorar, en calidad de tutor, la elaboración, entrega, presentación y evaluación del mismo.

En la ciudad de Valencia a los catorce días del mes de Abril de 2016.

Firma
C.I:



**UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLÓGÍ Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA
CÁTEDRA DE INVESTIGACIÓN
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO**



CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de tutora del Trabajo Especial de Grado presentado por las ciudadanas Barrios Gibelly C.I: 23.421.168 y Rodríguez Irma C.I: 22.509.287, para optar al Grado de Licenciado en Educación, Mención Biología cuyo título es:

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE,
EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

Considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser
Aprobado.

En la ciudad de Valencia a los catorce días del mes de Abril de 2016.

Por: Amada Mogollón
C.I:

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA

ABRIL 14, DE 2016

N° _____

Ciudadano (a):

Prof. (a) Amada Mogollón
Jefe del Departamento de Investigación
Su despacho.

Estimada profesora.

Por medio de la presente hago constar que he leído los capítulos I-II y III de la investigación cuyo título tentativo es: **“EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE, EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO”** de las bachilleres: **BARRIOS GIBELLY, C.I.: 23.421.168.** y **RODRÍGUEZ IRMA, C.I.: 22.509.287.** Acepto asesorar en calidad de tutora desde la formulación del anteproyecto en el 9no semestre hasta la culminación del trabajo especial de grado en el 10mo semestre (2 semestres), evaluación y divulgación.

Tutor(a): Dra. Amada Mogollón
Licda. En Educación Mención Biología
Teléfono Celular: 0416-840-0930.

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, 1er piso Departamento de Biología y
Química
Teléfonos: (0241)6004000/ Ext. 3254122/E-mail. mencionbiologia-face-uc@hotmail.com

UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
COORDINACIÓN DE BIOLOGÍA



ABRIL 14, DE 2016

Ciudadano (a):

Prof. (a) Amada Mogollón

Jefe del Departamento de Investigación

Su despacho.

Estimada profesora.

Un cordial saludo, atendiendo a la presente línea de investigación en la cual está suscrita nos dirigimos a usted con el objetivo de designarle como tutora, del Trabajo Especial de Grado cuyo título es: **“EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE, EDUCACIÓN MENCIÓN BIOLOGÍA. FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN – UNIVERSIDAD DE CARABOBO”**. Así mismo le comunicamos que la tutoría se inicia desde la formulación del proyecto en el 9no semestre hasta la culminación de la Jornada Divulgativa Interna (2 semestres).

Siendo esto requisito final para la aprobación de la asignatura de Trabajo Especial de Grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al periodo 2S/2015.

Agradeciendo su receptividad y colaboración, queda de usted.

Dra. Amada Mogollón
Jefe del Departamento de Biología

Prof.: Carolina Barreto
Coordinadora de línea de
Investigación FACE- UC

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, 1er piso Departamento de Biología y
Química

Teléfonos: (0241)6004000/ Ext. 3254122/E-mail. mencionbiologia-face-uc@hotmail.com

DEDICATORIA

Ante todo quiero dedicarle este trabajo de grado a Dios, primero por iluminarme y llenarme de sabiduría, también por brindarme la oportunidad de darme la vida, por permitirme disfrutar junto a mis seres queridos, pero sobre todas las cosas por haberme llenado de salud y fortaleza para enfrentarme a todo obstáculo que se han presentado durante este recorrido.

Con mucho amor dedicado a mis padres José Barrios y Crisalida Colmenares los cuales me enseñaron que en la vida sobran las ganas para luchar y seguir adelante, por ser mis ejemplos a seguir, por su apoyo incondicional y por estar ahí conmigo orgullosos porque saben que he logrado unas de mis metas trazadas.

A mi hermano por haberme soportado cada día, por ser mi cómplice en esos momentos de travesuras.

A mis tías Dilia, Somaira y Gladys por sus oraciones, por estar ahí apoyándome, dándome ánimos y haciéndome saber que puedo seguir contando con ellas.

A Marilú Suárez por ser mi madre adoptiva y brindarme su confianza en todo momento y porque en cada momento difícil sus consejos me hacen subir el ánimo.

A mis amigas, amigos que con sus ocurrencias me hacen reír y me recuerdan que la amistad es algo muy valioso que no se destruye ni con el tiempo ni la distancia.

A toda mi familia por el apoyo y por tenderme la mano cuando más lo he necesitado.

A mi novio Ever el cual ha sido mi amigo y consejero, brindando su amor y apoyo incondicional, pero sobre todo por tenerme paciencia y hacerme sonreír siempre.

A mis abuelos que con sus consejos me enseñaron que con Dios siempre de la mano el camino se hace llevadero, que con cada oración me hicieron saber su amor incondicional.

A todos ustedes los quiero mucho, le doy gracias a Dios por tener a mi lado personas valiosas y maravillosas las cuales no las cambiaría por nada.

Atentamente Gibelly Barrios

AGRADECIMIENTOS

Primeramente agradecida con Dios por este trabajo de grado, por ser el motor de mi vida, porque a su lado están las sonrisas ilógicas, la paz inexplicable y el amor inagotable.

A la Universidad de Carabobo por brindarme una educación digna y facilitarnos el conocimiento para nuestro crecimiento profesional.

Este trabajo fue posible al apoyo de personas e institución que facilitaron y participaron de una u otra forma para su ejecución durante las diversas etapas del estudio y les agradezco, por haberme permitido la oportunidad, de poder alcanzar una meta de superación profesional.

A la Licenciada Yadira Chacón por la enorme colaboración y entera disposición. Muchísimas gracias estimada profesora.

A nuestros profesores metodológicos quienes nos proporcionaron una variedad de consejos para la elaboración del trabajo de investigación.

Se le agradece nuevamente a la Licenciada Yadira Chacón ya que, nos colaboró con la validación del instrumento, permitiéndonos aplicar la encuesta a la muestra asignada.

También se les agradece a los estudiantes cursante del 9no semestre de la Mención Biología los cuales sin su ayuda no se hubiese hecho posible la investigación.

Atentamente Gibelly Barrios

Dedicatoria

Este trabajo especial de grado quiero dedicárselo primeramente a Dios, la verdad es que sin su creación y sin su ayuda nada de esto pudo haberse realizado.

Seguidamente a mi madre, el amor de mi vida, ya que ha sido mi compañera incondicional durante toda mi vida, gracias a esa maravillosa mujer soy lo que soy hoy día.

También quiero dedicárselo a mi novio, por ser ese apoyo también incondicional y por tratar de mantenerme feliz cuando tantas tareas me agobiaban, a mi hermano porque a pesar de todo sus chistes malos y tonterías me hacían desestresarme cuando más lo necesitaba.

A mi padre porque a pesar de todo y quizá sin darse cuenta contribuyo con mi fortaleza y me enseñó a tener un carácter fuerte.

A cada uno de los docentes que de una manera u otra contribuyeron con mi formación, no solo académica, sino también la educación que te enseña la vida misma.

A cada una de mis compañeras porque siempre estuvieron allí para ayudarme con cualquier detalle que pude necesitar.!!

Atentamente: Irma Rodríguez.

Agradecimiento

Ante todo le agradezco especialmente a Dios.!!! Gracias te doy padre por siempre acompañarnos e iluminarnos, por darme una madre tan excelente, que me ha acompañado y ha estado allí en las buenas y en las malas secando y calmando mis lágrimas de desesperación en los momentos que tú y yo conocemos. Gracias por permitirme crecer al lado de mi padre, por darme un hermano tan especial y por colocar en mi camino a Ángel justo cuando más lo necesitaba.

Gracias padre por todas y cada una de las personas que me acompañaron durante toda mi carrera, por cada uno de los docentes que tuve, bendícelos padre para que sigan haciendo su labor tanto o mejor de como la hicieron conmigo.

También padre te agradezco por mis compañeras y amigas y por los momentos buenos y malos que pasamos juntas durante todo este recorrido.

Gracias Jehová por todas tus bendiciones.!!!

Atentamente: Irma Rodríguez

ÍNDICE GENERAL

	pp.
DEDICATORIAS.....	vii
AGRADECIMIENTOS.....	viii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO.....	x
LISTA DE CUADROS.....	xiii
LISTA DE GRÁFICOS.....	xv
RESUMEN.....	xvii
INTRODUCCIÓN.....	1
 CAPÍTULO	
I EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN.....	2
Planteamiento del Problema.....	2
Objetivos de la Investigación.....	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos.....	5
Justificación de la Investigación.....	6
II MARCO TEÓRICO.....	7
Antecedentes de la Investigación.....	7
Bases Legales.....	11
Bases Teóricas.....	9
Aprendizaje significativo de David Ausubel.....	9
Teoría del aprendizaje significativo comparado con el aprendizaje por repetición de David Ausubel.....	10
Definición de Términos.....	12
III MARCO METODOLÓGICO.....	16
Tipo y Diseño de la Investigación.....	17
Población y Muestra.....	19
Técnicas de Recolección de Datos e Instrumentos.....	20
Instrumentos.....	21
Validez y Confiabilidad.....	22
Sistema de Variable.....	23
IV ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	24
Presentación y Análisis de los Datos.....	25
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	71
REFERENCIAS.....	85

ANEXOS	pp.
A Validación del Instrumento	74
C Autorización.....	78
E Instrumento de Recolección de Datos.....	81
F Cálculo de la Confiabilidad.....	84

LISTA DE CUADROS

pp.

CUADROS

Educación Nutricional.....	25
Educación Alimentaria.....	27
Conocimiento de los grupos del trompo alimenticio.....	29
Conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento...	31
Hábitos Alimenticios.....	33
Importancia de ingerir 6 vasos de agua al día.....	35
Conocimiento sobre nutrición.....	37
Visita al nutricionista.....	39
Influencia de amigos a la hora de elegir el desayuno.....	41
Consumo adecuado de cada comida.....	43
Horario de la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm.....	45
Horario de comida según el nutricionista.....	47
Desorden alimenticio.....	49
Peso adecuado.....	51
Importancia de ingerir frutas y verduras.....	53
Comes salado.....	55
Consumo de bebidas alcohólicas.....	57
Fumas.....	59

Ingiere alguna sustancia estupefaciente.....	61
Respeto a los horarios de comidas.....	63
Influencia del factor tiempo en la ingesta de comida chatarra.....	65
Trabaja.....	67
Responsabilidades a parte de los estudios.....	69

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICOS	pp.
Educación Nutricional.....	25
Educación Alimentaria.....	27
Conocimiento de los grupos del trompo alimenticio.....	29
Conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento....	31
Hábitos Alimenticios.....	33
Importancia de ingerir 6 vasos de agua al día.....	35
Conocimiento sobre nutrición.....	37
Visita al nutricionista.....	39
Influencia de amigos a la hora de elegir el desayuno.....	41
Consumo adecuado de cada comida.....	43
Horario de la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm.....	45
Horario de comida según el nutricionista.....	47
Desorden alimenticio.....	49
Peso adecuado.....	51
Importancia de ingerir frutas y verduras.....	53
Comes salado.....	55
Consumo de bebidas alcohólicas.....	57
Fumas.....	59

Ingieres alguna sustancia estupefaciente.....	61
Respeto a los horarios de comidas.....	63
Influencia del factor tiempo en la ingesta de comida chatarra.....	65
Trabajas.....	67
Responsabilidades a parte de los estudios.....	69

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL 9no SEMESTRE.
MENCION BIOLÓGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

DEPARTAMENTO DE BIOLÓGÍA

Autoras: Barrios Gibelly y Rodríguez Irma

Tutor: Dra. Mogollón Amada

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general analizar la educación nutricional como factor determinante en los hábitos alimenticios de los estudiantes del 9no semestre de Educación Mención Biología. Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo, con una línea de investigación: salud y calidad de vida, orientada a la temática de estudio: salud. Esta investigación está fundamentada en dos teorías: Aprendizaje significativo y teoría del aprendizaje significativo comparado con el aprendizaje por repetición de David Ausubel. Con una naturaleza cuantitativa, tipo de campo, un nivel correlacional, diseño no experimental. Cuya población de estudio fue de treinta y un estudiantes, con una muestra de 16. Se utilizó como instrumento una encuesta dicotómica. Se interpretaron los resultados y se verificó la confiabilidad utilizando el coeficiente Kuder-Richardson. Según los datos arrojados se evidenció que los factores más influyentes son: la información, hábitos alimenticios, factor tiempo.

Palabras clave: nutrición, alimentación, hábito.

Línea de Investigación: Salud y Calidad de Vida.

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE LOS
HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL 9no SEMESTRE.
MENCIÓN BIOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN UNIVERSIDAD DE CARABOBO**

DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA

Autoras: Barrios Gibelly y Rodríguez Irma

Tutor: Dra. Mogollón Amada

ABSTRACT

This research has as general objective to analyze nutrition education as a determining factor in eating habits of students of the 9th semester Mention Biology Education. Faculty of Education - University of Carabobo, with a line of research: health and quality of life, focused on the theme of study: health. This research is based on two theories: Meaningful learning and meaningful learning theory compared with rote learning of David Ausubel. With a quantitative nature, field type, a correlational level, non-experimental design. Whose study population was thirty-one students, with a sample of 16. A dichotomous survey was used as an instrument. The results were interpreted and reliability was verified using the Kuder-Richardson coefficient. According to the data thrown it became clear that the most influential factors are: information, dietary habits, the time factor.

Keywords: nutrition, food, habit.

Research line: Health and Quality of Life.

INTRODUCCIÓN

Bourges (1990) “manifiesta que la conducta alimentaria está establecida por varios elementos que corresponde en gran parte a la influencia que tenga el individuo en los hábitos alimenticios, donde implica el alimento que prefiere, el número de comida durante el día, el horario, la cantidad, los hábitos de higiene de compras, de almacenamiento y de manejo de alimento, por lo tanto la conducta se convierte en el hábito a ser repetitiva y termina por permanecer en el individuo, volviéndose algo cotidiano y constante...”

Para crear buenos hábitos alimenticios es importante tener en cuenta que la alimentación proporciona muchísimos nutrientes los cuales son necesarios para el desarrollo de los seres humanos. La familia desempeña un papel fundamental en la configuración de un patrón alimentario, ya que tener una educación alimentaria desde pequeños es importante para lo que serán más adelante los hábitos alimenticios.

Por todas estas consideraciones se plantea recolectar información de los estudiantes, de acuerdo a los conocimientos que los jóvenes universitarios tienen de la educación nutricional y los hábitos alimenticios. De acuerdo a lo planteado se seleccionó el 9no semestre de la mención Biología de la Facultad de Ciencias de la Educación, Universidad de Carabobo, Municipio Naguanagua. El cual se presentara el informe de investigación de la siguiente manera:

El primer capítulo consta del planteamiento del problema, justificación y formulación de objetivos. Luego el segundo capítulo se fundamenta teóricamente el tema. Ya para el tercer capítulo se presenta la metodología formulando la hipótesis, métodos o técnicas de recolección de información. Los resultados de aplicación de los instrumentos realizados en la investigación se presentan en el cuarto capítulo, se analiza e interpretan los resultados. En el quinto capítulo se hace la conclusión y dichas recomendaciones de la investigación y en el sexto capítulo se plantea la propuesta de la investigación.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

A lo largo del tiempo se ha evidenciado un cambio en lo que son y lo que deberían ser los hábitos alimenticios. Las extenuantes jornadas de trabajo y estudio, más el día a día han llevado a tener un cambio en la dieta diaria adaptándola a comidas más rápidas e incluso accesibles a nuestra economía, descuidando muchas veces la salud. La escases de alimentos en muchos países se ha ido incrementado por lo tanto debemos tener conciencia del valor que tiene este recurso, el cual es necesario para el desarrollo y además es importante para mantener una buena salud y a su vez la calidad de vida que todo ser humano merece. Por tal motivo es indispensable tener una educación nutricional.

Cabrera, E (2.006). Universidad de las Américas, Puebla. Realizó una investigación titulada: EDUCACIÓN; FACTOR DETERMINANTES PARA LA MODIFICACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTICIOS, teniendo como objetivo estudiar y comparar hábitos de consumo en adultos de 45 años de dos muestras de diferentes niveles educativos; con el fin de detectar si la educación es un factor determinantes en la modificación de hábitos alimenticios en la edad adulta. Particularmente cuando comienzan a manifestarse problemas de salud.

En tal sentido se puede decir que la educación nutricional es:

La combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñados para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar. (Quintero, M. y Col, 2009).

La educación es el proceso de socialización de los individuos ya que, al educarse, una persona asimila y aprende conocimientos. Así pues, la educación también implica una concienciación cultural y conductual, donde las nuevas generaciones adquieran los modos de ser de generaciones anteriores.

Así pues la educación nutricional se puede definir como:

En la educación nutricional se promueve la creación de hábitos alimentarios sanos para toda la vida, ya que dota a las personas de “cultura nutricional” para que puedan tomar las decisiones adecuadas y adaptarse a un mundo cambiante. También las capacita para seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo, alimentar adecuadamente a bebés y niños pequeños, comprar de forma inteligente, experimentar con productos nuevos y contrastar sus experiencias con familiares y otros miembros de la comunidad. (FSN Forum, 2008).

Riba, M. (2002). Universidad Autónoma de Barcelona. Realizó una investigación titulada: ESTUDIO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA POBLACIÓN UNIVERSITARIA Y SUS CONDICIONANTES. Cuyo objetivo de investigación es conocer los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios y sus condicionantes.

Para tal efecto debemos conocer que es un hábito alimenticio, esta se puede definir:

Como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos

los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. (CECU, 2008, p.4).

Para tener un buen hábito alimenticio no sólo es importante comer a las horas adecuadas y tener una buena educación nutricional, sino que también hay que acompañar la dieta con una rutina de ejercicio físico, puesto que estas actividades ayudan a mejorar nuestra salud.

Una vez definido lo que sería una educación nutricional y lo que es tener un buen hábito alimenticio, cabe acotar la importancia que estos tienen sobre la salud ya que, para mantenerse en buen estado físico y lograr un equilibrio sin duda alguna es necesaria y primordial contar con una alimentación adecuada aparte de ser balanceada. Es por ello, que no sólo importa la porción o cantidad de alimentos que se ingiere sino que se trata de la calidad de estos alimentos.

En la Universidad de Carabobo, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Educación, los estudiantes del 9no semestre de la Mención de Biología, presentan un severo descontrol de los hábitos alimenticios, ya que la mayoría de ellos se ven en la obligación de consumir comida chatarra (comida rápida) debido a la facilidad y economía que esta representa, aunado a esto, la carencia de tiempo, las obligaciones diarias, las tareas, el trabajo y las preocupaciones afectan directamente, olvidándose por un momento de la educación nutricional que se debe conservar a pesar de todos los elementos antes expuestos.

Como resultado a lo antes dicho, se da la necesidad de realizar la siguiente interrogante: ¿Cómo determina la educación nutricional los hábitos alimenticios? y ¿Qué efecto tiene la educación nutricional en los hábitos alimenticios?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Analizar la Educación Nutricional como factor determinante en los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del 9no semestre de Educación Mención Biología. Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo.

Objetivos Específicos

- Conocer el nivel previo de información que tienen los estudiantes universitarios en cuanto a la educación nutricional, a fin de obtener información.
- Determinar cómo influye la educación nutricional en los hábitos alimenticios de los estudiantes universitarios, con el fin de determinar la incidencia que tiene la educación nutricional sobre los hábitos alimenticios.

JUSTIFICACIÓN

Cabe destacar que una buena educación nutricional es casi siempre proporcional a una buena alimentación, muchas veces la economía no permite ingerir frutas y verduras como debería ser, pero tener una educación nutricional le permite al ser humano comer sano a muy bajos costo. Se sabe que los alimentos contienen sustancias indispensables para el buen funcionamiento del organismo, ya que proporcionan proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Por lo tanto, es evidente llevar un ritmo alimenticio adecuado durante largas jornadas de estudios, trabajos y actividades diarias a lo largo de la vida para el desarrollo y funcionamiento del cuerpo.

La población universitaria tiende a elegir sus propios alimentos, puesto que suelen salirse de sus hogares para empezar a vivir en residencias, ellos pasan a ser quienes compran sus propios alimentos y a prepararlos. El factor tiempo también es uno de los causales de un mal hábito alimenticio en los estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo específicamente a los estudiantes del 9no semestre, mención Biología debido a que, se ven en la obligación de consumir comidas chatarras muchas veces por el déficit económico y otras por la facilidad de adquisición de las comidas rápidas, todo esto es preocupante. Aunque si se tuviese una educación nutricional adecuada a la economía actual y la actividad que se realiza, este problema disminuiría paulatinamente. La finalidad es conseguir que los estudiantes universitarios tengan una educación nutricional para que logren así tener hábitos alimenticios adecuados.

Este proyecto de investigación cuenta con que su tema es totalmente original, pues no ha sido objeto de estudio en la Facultad de Ciencias de la Educación. Se cuenta con los recursos económicos, beneficiando de manera directa a los estudiantes del 9no semestre, mención Biología y de manera indirecta a la Facultad de Ciencias de la Educación, el cual está basado en la línea de investigación: Salud y Calidad de Vida.

CAPÍTULO II

Marco Teórico

Pallela, S y Martins, F (2010) establecen que el marco teórico es el soporte principal para la investigación ya que permite ampliar la problemática de la temática y tener de forma ordenada los conceptos y las teorías respecto a la investigación que se está realizando, por otro lado es de suma importancia debido a que se centran las ideas relevantes del estudio que se aspira realizar, resaltando que debe existir una relación entre la teoría y la práctica. (p. 67)

Esta investigación se realizara basándose en estudios previos e investigaciones similares de otros estudios, bajo una búsqueda cuidadosa de la información necesaria con el propósito de generar la conceptualización adecuada para situar el problema de la investigación.

Antecedentes de la Investigación

Según Palella, S y Martins, F (2006) los antecedentes del problema son los trabajos realizados por otros investigadores previamente relacionados con el tema o problema tratado en la investigación, estos pueden ser nacionales o internacionales. (p. 68).

La revisión bibliográfica ha permitido seleccionar como antecedentes de esta investigación los siguientes estudios los cuales tienen una estrecha relación con el tema de investigación:

Valera, N (2007). Universidad Rafael Urdaneta, Estado Maracaibo. Realizó una investigación que lleva por nombre: FACTORES CONDICIONANTES EN LA ALIMENTACIÓN EN ALUMNOS DE ESCUELAS PUBLICAS, dicha investigación tiene por objeto describir los factores que condicionan la alimentación de los estudiantes de la tercera etapa de educación básica de la escuela Francisco Ochoa. La misma cuenta con un tipo y nivel de investigación de campo, descriptivo, además cuenta con un diseño no experimental. Por otra parte conto con una población de 108 estudiantes del 9no año de la tercera etapa de educación básica y una muestra de 52 estudiantes, con un nivel de confianza del 95%, la cual se realizó aplicando un muestreo al azar.

Cervera, F (2014). Universidad de Castilla- La Mancha. Realizó una investigación titulada: “HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNIVERSIDAD DE CASTILLA-LA MANCHA. ESTUDIO PILOTO EN LA UNIVERSIDAD VIRTUAL DE TÚNEZ”. Cuyos objetivos es caracterizar la ingesta diaria de los estudiantes del campus de Albacete de la Universidad de Castilla-La Mancha en términos de macronutrientes y grupos de alimentos, valorando la calidad de su dieta de acuerdo al contexto cultural mediterráneo para luego realizar un estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez que pudiera servir de ayuda, en un futuro, a un estudio en esta Universidad de características similares al realizado en la Universidad de Castilla-La Mancha. Estos autores hacen referencia en que la situación alimentaria nutricional en los integrantes de las familias empeorarán al no disponer o utilizar adecuadamente los recursos alimentarios existentes, en cuanto a la distribución de las comidas, su regularidad en el horario puede contribuir a reducir la obesidad y en este sentido, el aumento del número de pequeñas ingestas entre las comidas mejora el rendimiento.

Bases Teóricas

Las bases teóricas se refieren a los diferentes grupos de definiciones la cual señala un enfoque teórico que sustenta la explicación del fenómeno o problema planteado en la investigación. Se debe relacionar la teoría que se empleara con la problemática de la investigación, señalando claramente los aspectos asociados entre ambos permitiendo de esta forma la ubicación del problema en una orientación teórica. Balliache, D (2009, p. 5)

Aprendizaje significativo de David Ausubel

David Ausubel menciona que el conocimiento que el estudiante posea en su estructura cognitiva relacionadas con el tema de estudio es el factor más importante para que el aprendizaje sea óptimo ya que, estos pueden determinar el éxito o fracaso en el aprendizaje, los preconceptos están arraigadas en la estructura cognitiva. Así pues afirma:

Ausubel, D (1961). La esencia del proceso de aprendizaje significativo reside en que ideas expresadas simbólicamente son relacionadas de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe... el aprendizaje significativo presupone tanto que el alumno manifiesta una actitud de aprendizaje significativo; es decir una disposición para relacionar sustancial y no arbitrariamente... Consiste, en memorizar arbitraria y sustancial (como una serie de palabras relacionadas caprichosamente), tanto el proceso de aprendizaje como los resultados del mismo serán mecánicos y carentes de significado. (p. 48).

Según Ausubel para que se produzca un aprendizaje significativo es preciso que tanto el material que debe aprenderse como el sujeto que debe aprenderlo cumplan ciertas condiciones. Pero no siempre los materiales estructurados con lógica se aprenden significativamente, para ello, es necesario además que se cumplan otras condiciones en la persona que debe aprenderlos.

Teoría del aprendizaje significativo comparado con el aprendizaje por repetición de David Ausubel

Lo contrario al aprendizaje significativo es definido por David Ausubel como aprendizaje por repetición, este hace que la nueva información no se vincule con la moción de la estructura cognitiva, dando lugar a una acumulación absurda, ya que el aprendizaje no es el óptimo.

Ausubel, D (1961)...“Desde luego, la creencia sostenida desde hace mucho tiempo en muchos círculos educativos de que el único conocimiento que se posee y entiende realmente es aquel que uno descubre por sí mismo. En realidad, cada distinción (aprendizaje repetitivo en contraste con significativo y por recepción en contraste con el aprendizaje por descubrimiento) constituye una dimensión completamente independiente del aprendizaje. Por ello, son mucho más defendibles las afirmaciones de que ambos, el aprendizaje por repetición y el aprendizaje por descubrimiento, pueden ser o repetitivos o significativos, según las condiciones en que ocurra el aprendizaje”. (p.37).

Hábitos Alimentarios

Bourges (1990) “manifiesta que la conducta alimentaria está establecida por varios elementos que corresponde en gran parte a la influencia que tenga el individuo en los hábitos alimenticios, donde implica el alimento que prefiere, el número de comida durante el día, el horario, la cantidad, los hábitos de higiene de compras, de almacenamiento y de manejo de alimento, por lo tanto la conducta se convierte en el hábito a ser repetitiva y termina por permanecer en el individuo, volviéndose algo cotidiano y constante, de la misma manera esta llega a ser repetitiva cuando satisfacen algún aspecto al individuo, por lo tanto los hábitos se forman a base de repetición, su corrección requiere de ser firme, es decir, “si a comer bien se aprende comiendo, a comer bien se aprende comiendo bien” ”.(p.13).

Educación Nutricional

Contento I, (2011) definición de la educación alimentaria y nutricional, atendiendo al enfoque tridimensional de la nutrición, que distingue al ser humano y a sus problemáticas de salud desde una perspectiva integral que involucra el contexto biológico, social y ambiental. Este autor define la educación alimentaria y nutricional como “la combinación de estrategias educativas, acompañadas de ambientes favorables, diseñadas para facilitar la adopción voluntaria de conductas, comportamientos y elecciones adecuadas en alimentación y nutrición para mantener o mejorar la salud y el bienestar”.

Cabe destacar que, la educación nutricional y alimentaria juega un papel fundamental en la sociedad puesto que, es la encargada de cambiar los malos hábitos de vida de la población en un estilo de vida más saludable.

Bases Legales

En este sentido, Palella, S y Martins, F (2006), establecen que las bases legales “son un conjunto de normativas y leyes que van a sustentar el trabajo de investigación”. (p. 69).

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999):

Artículo 83:

“La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios...” (p. 29).

Ante lo anteriormente dicho, el Estado está en la obligación de ofrecerles una buena calidad de vida a todos los individuos desarrollando campañas a fin de

concientizar a las personas para la mejora y logro de un equilibrio en el bienestar de cada una de ellos.

Artículo 84:

“... El sistema público de salud dará prioridad a la promoción de la salud y a la prevención de las enfermedades, garantizado tratamiento oportuno y rehabilitación de calidad...” (p.27).

Para ello, es esencial que el Estado para garantizar el derecho a la salud y no permita que privaticen los servicios de salud por consiguiente, la población merece un servicio público gratuito, integral y equitativo a la hora de prevenir enfermedades y garantizar un tratamiento a tiempo.

Artículo 85:

“... En coordinación con las universidades y los centros de investigación, se promoverá y desarrollará una política nacional de formación de profesionales, técnicos y técnicas y una industria nacional de producción de insumos para la salud...” (p.29).

De acuerdo a lo antes mencionado, el Estado está en la máxima obligación de financiar según lo que determina la ley, recursos y cotizaciones para la salud que permitan cumplir con la formación de futuros profesionales.

Definición de Términos Básicos

Arias, (2006), citado por Palella y Martins (2006) establece que los términos facilitan un significado preciso, a las variables o exposiciones que se encuentran en el planteamiento del estudio, asimismo este permite tener más claridad con la investigación ya que los términos explican de forma el problema. (p.69). Partiendo de esto se destacan algunos términos.

Hábito: Real Academia Española. (2001). Modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes, u originado por tendencias instintivas. (s/p)

Alimentos: Real Academia Española. (2001). Cada una de las sustancias que un ser vivo toma o recibe para su nutrición. (s/p)

Aprendizaje significativo: Ausubel (1983, pp. 48) comprende la adquisición de nuevos significados y, a la inversa, estos son productos del aprendizaje significativo. Esto es, el surgimiento de nuevos significados y en el alumno refleja la consumación de un proceso de aprendizaje significativo.

Comida chatarra: Cárdenas y Guevara (2009) indican que la comida chatarra son todos aquellos alimentos que no dan una buena nutrición, aportan muchas calorías: lo que hace que subamos de peso. Proporcionan nutrientes de mala calidad como grasas saturadas, sustancias químicas artificiales o sintéticas, y más cosas que a larga se han hecho investigaciones de que pueden tener repercusiones como el cáncer.

Nutrición: La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. (OMS, 2015).

Educación: Es adaptar al niño al medio social adulto, la educación se utiliza para modelar a la gente y para transmitir valores sociales colectivos. Tamayo, Y. (2010) cit. Piaget

Educación nutricional: La educación en alimentación y en nutrición permite la adquisición de conocimientos que favorecen la formación integral de todos los ciudadanos ya que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta mediante la creación de buenas actitudes favorables hacia una alimentación saludable. Sin embargo, no es suficiente que la información sea correcta, sino que también es necesario que se produzcan modificaciones o cambios en los hábitos alimentarios

insanos y erróneos, de manera de poder conseguir una alimentación con base en una dieta sana y equilibrada. (Montero y col. 2006) citado por (García, O. Rodríguez, C. 2011).

TABLA N° 1: Cuadro Operacional**Objetivo General:**

Analizar la Educación Nutricional como factor determinante en los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del 9no semestre de Educación mención Biología. Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo.

Objetivos Específicos	Variable	Definición de la variable	Dimensión	Indicadores	Ítems
Conocer el nivel previo de información que tienen los estudiantes universitarios en cuanto a la educación nutricional, a fin de recolectar información.	Educación Nutricional	La educación alimentaria y nutricional se puede definir como el proceso a través del cual se empodera a las personas y sociedades para que adopten voluntariamente hábitos alimentarios y estilos de vida saludables, respetuosos con sus costumbres alimentarias locales y con el medio ambiente, favoreciendo así la diversidad de la dieta y la buena nutrición de la población. FAO (2014)	Salud	-Ausencia de hábito alimenticio.	1-3-4-6-7
				-Desinformación nutricional.	2-5
			Social	-Influencia de los grupos para la aceptación al mismo.	9
				-Presión familiar ante un estado físico.	10-11-12
			Emocional	-Desórdenes alimenticios	13
				-Baja autoestima	14
			Cultural	-Tipo de comidas que ingiere el grupo familiar.	15-16
Diagnosticar que conocimientos previos tienen los estudiantes universitarios, con el fin de determinar la incidencia que tiene la educación nutricional sobre los hábitos alimenticios.	Hábitos alimenticios	Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. CECU (2008).	Social	-Influencia del entorno.	17-18
				-Campañas y publicidad engañosa.	19
			Laboral	-Carga laboral.	20
				-Carencia de tiempo.	21
			Académico	-Ingreso salarial.	22
			Académico	- Otras actividades	23

CAPITULO III

Marco Metodológico

La metodología de la investigación no es más que el conjunto de procedimientos que se siguen en la ciencia para hallar la verdad. Antes lo antes expuesto Palella, S y Martins, F (2010) también argumentan que el marco metodológico es una vía o camino para alcanzar una meta o un fin. Habitualmente se dice que es una guía al servicio del investigador. (p.80)

A continuación se nombraran unas series de paso que permitirá la recolección de la investigación el cual se mostrará la naturaleza de la investigación, tipo de investigación, nivel de investigación, diseño de la investigación, población, muestra, tamaño muestral, instrumento, validez y por último la confiabilidad.

Naturaleza de la Investigación

Se caracteriza por privilegiar el dato como esencia sustancial de su argumentación. El dato es la expresión concreta que simboliza una realidad. Palella, S y Martins, F (2010) además expone que esta afirmación se sustenta en el principio de que lo que no se puede medir no es digno de credibilidad. En tal sentido, todo debe estar soportado en el número, en el dato estadístico que aproxima a la manifestación de fenómeno. Por otro lado, el paradigma con enfoque cuantitativo se fundamenta en el positivismo, el cual percibe la uniformidad de los fenómenos, aplica la concepción hipotética – deductiva como una forma de acotación y predica que la materialización del dato es el resultado de procesos derivados de la experiencia. (p.40)

Cabe destacar, que para el enfoque cuantitativo se deben utilizar diversos instrumentos para la recolección de datos para establecer las posibles conclusiones de dicha investigación.

Tipo de Investigación

Para Pallela, S y Martins, F (2010) el tipo de investigación se refiere al tipo de investigación como la clase de estudio que se va a realizar. Orienta sobre la finalidad general del estudio y sobre la manera de recoger la información o datos necesarios. (p. 88).

El presente estudio es de tipo campo. Este se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Orienta sobre la finalidad general del Estudio.

Consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos sin manipular o controlar variables. Estudia los fenómenos sociales en su ambiente natural. El investigador no manipula variables, debido a que esto hace perder el ambiente de naturalidad en el cual manifiesta y desenvuelve el hecho. (Ramírez, 1998, p.88).

De acuerdo a lo establecido en lo anteriormente dicho según el autor por consiguiente, no cabe la posibilidad de modificar, manipular o controlar las variables de la investigación ya que se pierde la necesidad u objetivo del contexto determinado.

Nivel de Investigación

El nivel de investigación, tal como lo plantea Arias, F (1997), se refiere “al grado de profundidad con que se aborda un objeto o fenómeno”. Los niveles de investigación pueden ser: exploratoria, descriptiva, explicativa, evaluativa,

proyectiva, correlacional, entre otros. Esta investigación está basada bajo el nivel descriptivo. (p. 47).

En este sentido, se tiene que el trabajo de investigación tiene un nivel correlacional, el cual según Palella S, y Martins F (2010) señala que este nivel de investigación consiste en medir el grado de relación entre dos o más conceptos o variables. Este nivel de investigación tiene como propósito determinar el comportamiento de una variable conociendo el comportamiento de otra. (p. 94).

Los autores antes mencionados destacan que esta correlación puede ser positiva, cuando un grupo presenta valores altos para las variables y negativa cuando un grupo con valores altos en una variable tiende a mostrar valores bajos en la otra. Al no haber correlación entre las variables, indicara que estas varían sin seguir un patrón sistemático entre sí.

Diseño de la Investigación

El diseño de la investigación constituye la estructura de todo trabajo científico el cual brinda dirección y sistematiza la investigación. Palella, S y Martin, F (2010) define que la investigación se refiere a la estrategia que adopta el investigador para responder al programa, dificultad o inconveniente planteado en el estudio. Para fines didácticos, se clasifican en diseño experimental, diseño no experimental, y diseño bibliográfico. (p.86) Cabe destacar que para esta investigación se empleará un diseño no experimental.

Siguiendo el mismo orden de ideas del autor ya antes mencionado, el diseño no experimental es el que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable. El investigador no sustituye intencionalmente las variables independientes. Se observan los hechos tal y como se presentan en su contexto real y en un tiempo determinado o no, para luego analizarlos. Por lo tanto, en este diseño no se construye una situación específica si no que se observan las que existen. Las variables

independientes ya han ocurrido y no pueden ser manipuladas, lo que impide influir sobre ellas para modificarlas.

Población

Es importante tener en cuenta que para toda investigación es necesario contar con una población, bien sea finita o infinito. En tal sentido (Palella, S y Martins, F., 2010) establece que la población en una investigación son el conjunto de unidades de las que se desea obtener información y sobre las que se van a generar conclusiones. (p.105). Es importante tener en cuenta que para la investigación a realizar la población real con la que se contará en este trabajo a fin de recolectar toda la información necesaria y a quien será dirigido es al grupo del 9no Semestre de la Mención Biología, Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo, Municipio Naguanagua.

A tal efecto, para el caso del presente estudio es importante resaltar que se trabajará con una determinada población, la cual estuvo conformada por 31 estudiantes de diferentes géneros del 9no semestre de la Mención Biología de la Facultad de Ciencias de la Educación, considerándose la sección 71 de dicha mención.

Muestra

La muestra representa una parte de la población objeto de estudio. De allí es importante asegurarse que los elementos de la muestra sean lo suficientemente representativos de la población que permita hacer generalizaciones. (Palella, S y Martins, F., 2010) define que la muestra no es más que la escogencia de una parte representativa de una población, cuyas características reproducen de la manera más exacta posible. Entre los requisitos fundamentales que dan validez a una muestra están: la constitución de la parte de una población, son estadísticamente

proporcionales a la magnitud de la población, lo que garantiza su fiabilidad, son representativas en cuanto a la característica de la población. (p. 106).

Algunos autores coinciden en señalar que una muestra del 10, 20, ó 40% es representativa de una población. La muestra representa un subconjunto de la población, accesible y limitado, sobre el que se realizan las mediciones o el experimento, con la idea de obtener conclusiones generalizables a la población.

Población	%	Muestra	Observaciones
31 estudiantes	50%	16 estudiantes	Muestreo al azar simple.

Tamaño Muestral

Para determinar si el tamaño muestral de un estudio es aceptable, se debe considerar, además de la varianza poblacional (heterogeneidad de la población), otros dos factores que son el nivel de confianza y el máximo error permitido en las estimaciones (error muestral). Se puede establecer como principio que cuanto más homogénea sea la población, menos será el tamaño de la muestra requerida. Palella, S y Martins, F (2010, p. 108)

Una vez conocidos los valores de la población, se determina el tamaño de la muestra mediante diversos criterios estadísticos. Uno de ellos denominado fórmula de “n” (tamaño de la muestra).

Hay fórmulas especiales para poblaciones finitas, en las que se introduce un error de estimación calculado sobre la base del tamaño de la población.

Es así como, para poblaciones finitas, el cálculo de la muestra se puede realizar aplicando la fórmula representada en la siguiente ecuación:

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

Dónde:

n = tamaño de la muestra.

N = población.

e = error de estimación.

$$n = \frac{31}{(0,09)^2 (31-1) + 1}$$

$$n = \frac{31}{(0,008) (30) + 1}$$

$$n = \frac{31}{0,096 + 1} = \frac{31}{1,96} = 16 \text{ sujetos.}$$

Dónde:

n = 16

N = 31

e = 0,09

En resumen la muestra es la porción, parte o subconjunto que representa toda una población. Se determina mediante un procedimiento llamado muestreo.

Instrumento

Un instrumento de recolección de datos es en principio cualquier recurso del cual pueda valerse el investigador para acercarse a los fenómenos y extraer de ellos información. El contenido queda expresado en la especificación de los datos concretos que son necesarios conseguir; se realiza, por lo tanto, mediante una serie de ítems que no son otra cosa que los indicadores expresados en forma de pregunta.

Palella, S y Martins, F (2010, p. 125). Para la investigación como instrumento de utilizará una encuesta con preguntas dicotómica (SI/NO) y consta de 23 ítems.

De esta forma el instrumento sintetiza toda la labor anterior a su aplicación. La correspondencia entre teoría y práctica se evidencia mediante una adecuada construcción de los instrumentos de recolección de datos como la investigación.

Validez

Representa la relación entre lo que se mide y aquello que realmente se quiere medir. Existen varios métodos para garantizar su evidencia, entre ellos se encuentran: la validez del contenido, la validez de criterio, la validez de constructor, la validez externa y la validez interna.

Existen algunos elementos que afectan la validez de un instrumento. Algunos de estos son: preguntas muy cortas, reactivos incoherentes, redacción incorrecta, instrucciones vagas, tiempo para responder, problemas externos al instrumento, subjetividad del investigador y uso de instrumentos extranjeros que no han sido adaptados al contexto nacional. (Palella, S y Martins, F., 2010, p.160)

Mientras más cantidades de ítem mayor será el grado de confiabilidad y validez. Para ello, es importante ser claros en las preguntas a fin de obtener resultados más claros y confiables.

Confiabilidad

Es definida como la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos. Representa la influencia del azar en la medida. Además, la precisión de una medida es lo que asegura su repetibilidad (si se repite, siempre da el mismo resultado). Existen algunos factores que pueden afectar la confiabilidad de un instrumento de investigación. Dos de ellas son el número de preguntas de los

cuestionarios y la muestra de usuarios sobre la que se calcula la estimación de la confiabilidad. (Palella, S y Martins, F., 2010, p. 164).

Antes de iniciar el trabajo de campo es imprescindible probar el instrumento sobre un pequeño grupo de la población. Esta prueba piloto ha de garantizar las mismas condiciones de realización que el trabajo de campo real, su misión es contrastar hasta qué punto funciona el instrumento y verificar si las preguntas provocan la reacción deseada.

Para determinar la confiabilidad del instrumento se aplicara el coeficiente Kuder – Richardson.

Según el coeficiente Kuder – Richardson, se divide el instrumento en tantas partes como ítems tenga, como hicieron Kuder y Richardson, (este coeficiente se aplica para instrumentos cuyas respuestas son dicotómicas; por ejemplo: si - no), lo que permite examinar cómo ha sido respondido cada ítem en relación con los restantes. Cuando se habla de consistencia interna se puede referir a consistencia de los ítems o a consistencia de las respuestas del sujeto: la confiabilidad tiene relación directa con el primer tipo de consistencia.

$$K_r = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum p \cdot q}{St^2} \right]$$

Formula:	0	Nula
	0,1 – 0,20	Muy baja
	0,21 – 0,40	Baja
K= Numero de ítem del instrumento.	0,41 – 0,60	Moderada
	0,61 – 0,80	Confiable
p*q= sumatoria total.	0,81 – 0,99	Muy confiable
	1	Confiable
St ² = Varianza total de los aciertos.		

CAPITULO IV

Análisis e Interpretación de Resultados

Según el criterio Palella, S y Martins, F (2006) para el análisis e interpretación de los resultados de la investigación el investigador deberá analizar las categorías y las definiciones que conforman el marco teórico y, al igual que hizo con el problema, así mismo tendrá que aclarar si estos elementos fueron los más adecuados o si resultaron insuficientes para captar la complejidad del objeto de investigación.

Así pues, la interpretación de los resultados es definida por los mismos autores como las conclusiones sobre los datos codificados, basándose en operaciones intelectuales de razonamiento lógico ubicando tales datos en un contexto teórico. (p.196)

Para este trabajo de investigación se contará con una estadística descriptiva ya que, se presentaran todos los datos en forma de tablas y gráficas, así mismo una vez realizado estos se representan las gráficas el cual tiene por objeto, además de resumir la información, producir un impacto visual, y a la vez facilita una interpretación objetiva y detallada.

Dimensión: Salud

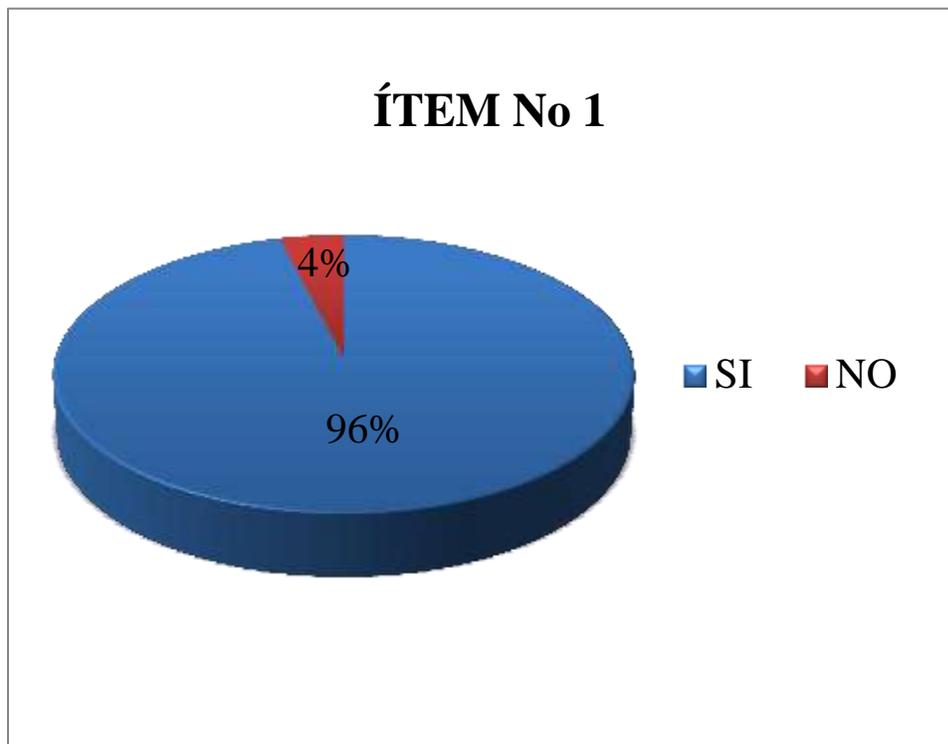
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 1: ¿Sabes lo que es educación nutricional?

Tabla No 1: Educación Nutricional

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
1	9no	SI	26	96%
		NO	1	4%

Gráfica No.1: Educación Nutricional



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 1

De acuerdo a los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 96% de los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente, mientras que un 4% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 1

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 96% estuvo de acuerdo que saben lo que es educación nutricional. Debido a lo antes mencionado se establece que el presente trabajo de investigación tiene como objetivo específico recolectar información sobre los conocimientos previos de los estudiantes en cuanto a la educación nutricional, a fin de que adopten voluntariamente hábitos alimenticios saludables.

Dimensión: Salud

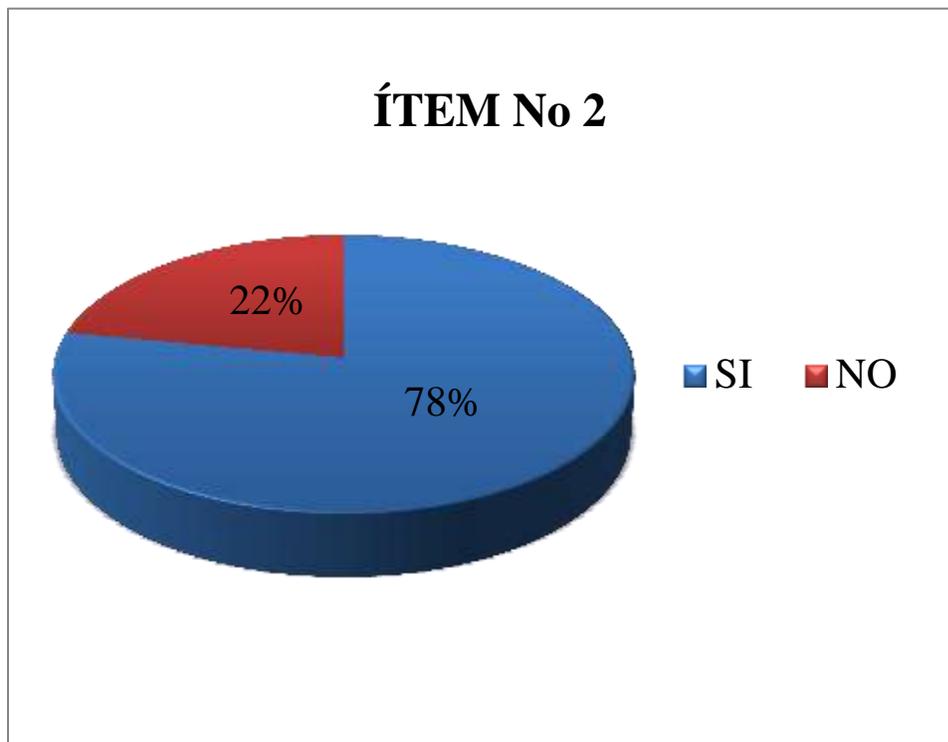
Indicador: Ausencia de hábito alimenticio

Ítem No 2: ¿Tienes una buena educación alimentaria?

Tabla No 2: Educación alimentaria

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2	9no	SI	21	78%
		NO	6	22%

Gráfica No.2: Educación Alimentaria



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 2

Mediante los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 78% de los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente, mientras que un 22% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 2

En efecto, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 78% tiene una buena educación alimentaria. Debido a lo antes mencionado se establece que según la comunidad FSM Forum (2008) el cual definen que la educación nutricional promueve la creación hábitos alimenticios sanos para toda la vida, pues que esto dota a todas las personas de “cultura nutricional” a fin de que tomen las decisiones adecuadas para que sepan seleccionar, preparar y conservar alimentos de alto valor nutritivo.

Dimensión: Salud

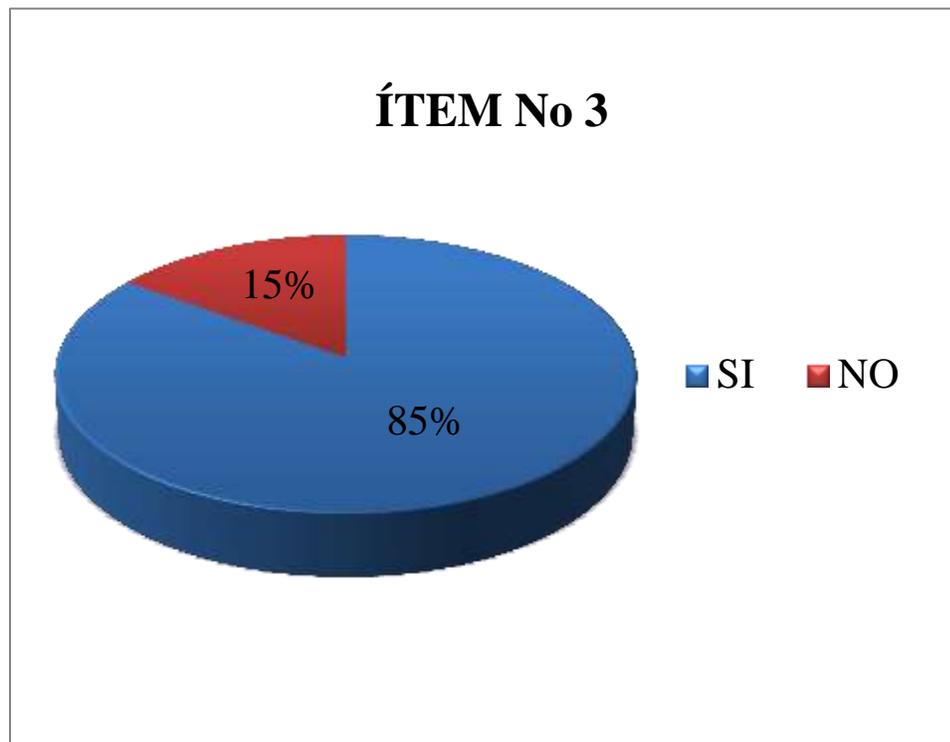
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 3: ¿Conoces todos los grupos del trompo alimenticio?

Tabla No 3: Conocimiento de los grupos del trompo alimenticio

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
3	9no	SI	23	85%
		NO	4	15%

Gráfica No.3: Conocimiento de los grupos del trompo alimenticio



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 3

Tal como lo ilustra la gráfica, se puede observar que los datos arrojados fueron un 85% el cual denota que los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente, mientras que un 15% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 3

Por otra parte, es necesario saber que la muestra tomada de los estudiantes cursante del 9no semestre de la Mención Biología donde se obtuvo que un 85% de los mismos poseen conocimientos respecto a los grupos del trompo alimenticio. Dicho esto, es importante resaltar que una comida balanceada y completa es la que contiene una adecuada porción de todos los elementos alimentarios necesarios para el desarrollo y conservación del cuerpo.

Dimensión: Salud

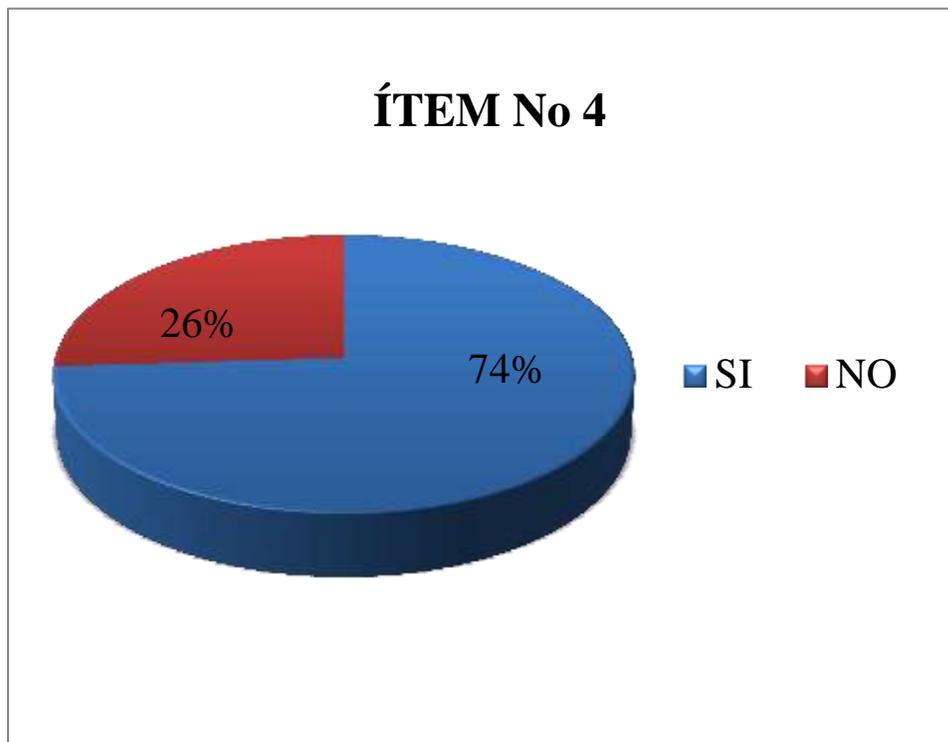
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 4: ¿Sabes cuáles son las propiedades o beneficios de cada alimento?

Tabla No 4: Conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
4	9no	SI	20	74%
		NO	7	26%

Gráfica No.4: Conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 4

En cuanto a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 74% de los estudiantes del 9no semestre poseen conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento, mientras que un 26% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 4

En este sentido, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 74% poseen conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento. Así pues, hay que tener en cuenta que las propiedades de los alimentos que se ingieren influyen decisivamente en el estado de salud, es decir que hay que tomar decisiones claras a la hora de escoger los alimentos que se desean consumir.

Dimensión: Salud

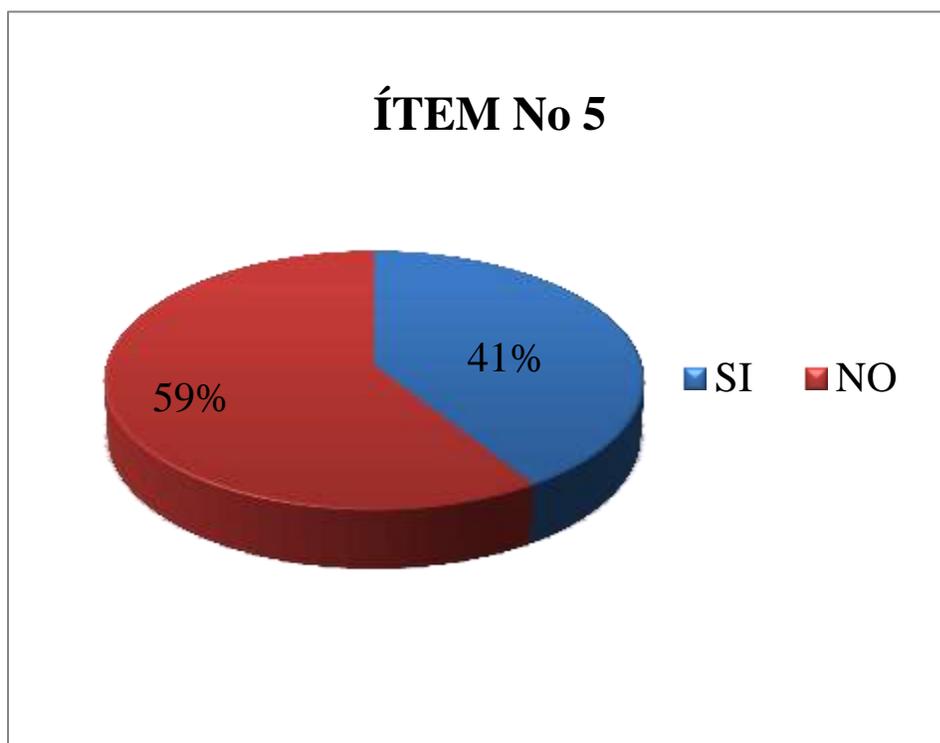
Indicador: Ausencia de hábito alimenticio

Ítem No 5: ¿Tienes un buen hábito alimenticio?

Tabla No 5: Hábitos alimenticios

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
5	9no	SI	11	41%
		NO	16	59%

Gráfica No.5: Hábitos alimenticios



Fuente: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 5

Mediante los datos obtenidos, se evidenció que el 59% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología no tienen un buen hábito alimenticio, mientras que un 41% contestaron de manera afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 5

Cabe destacar, que los resultados arrojados en la gráfica No. 5 se llegó a la conclusión que el 59% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología, certifican tener un buen hábito alimenticio. En este sentido se menciona a la teoría de los hábitos alimentarios, en donde Bourges (1990) establece que la conducta alimentaria está establecida por varios elementos que corresponde en gran parte a la influencia que tenga el individuo en los hábitos alimenticios, donde implica el alimento que prefiere, el número de comida durante el día, el horario, la cantidad, los hábitos de higiene de compras, entre otros. Por tal motivo, es fundamental respetar los horarios de comida, las porciones y la cantidad ya que, esto permitirá alimentarse adecuadamente.

Dimensión: Salud

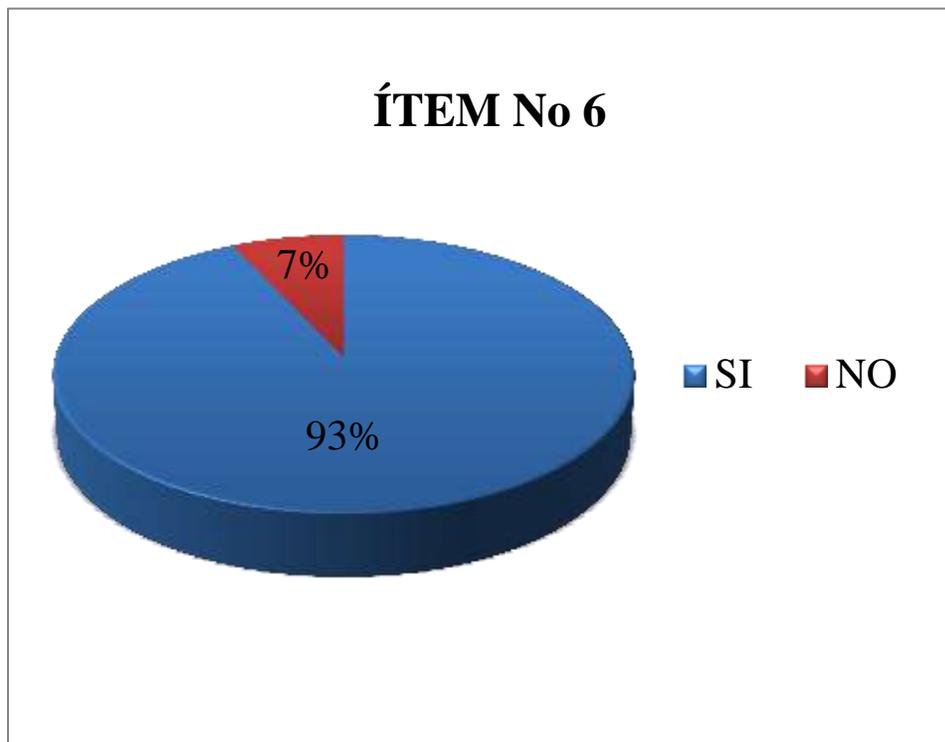
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 6: ¿Sabes por qué debes ingerir 6 vasos de agua al día?

Tabla No 6: Importancia de ingerir 6 vasos de agua al día

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
6	9no	SI	25	93%
		NO	2	7%

Gráfica No.6: Importancia de ingerir 6 vasos de agua al día



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 6

En cuanto a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 74% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología poseen conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento, mientras que un 26% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 6

En este sentido, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 74% poseen conocimiento de las propiedades o beneficios de cada alimento. Así pues, hay que tener en cuenta que las propiedades de los alimentos que se ingieren influyen decisivamente en el estado de salud, es decir que hay que tomar decisiones claras a la hora de escoger los alimentos que se desean consumir. Un desequilibrio en la nutrición puede ser causa de la mala salud, la fatiga y un sistema inmune debilitado. Con el fin de obtener todos los nutrientes necesarios para una nutrición bien equilibrada que son necesarios para mantener la salud, las personas deben tomar aminoácidos, vitaminas, ácidos grasos, azúcares, entre otros.

Dimensión: Salud

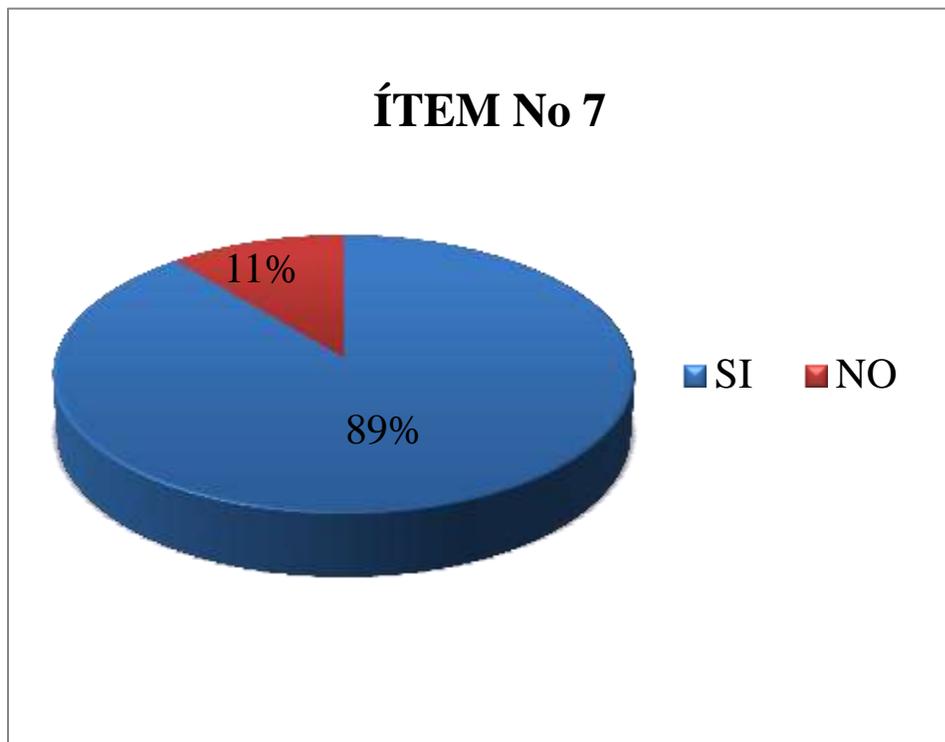
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 7: ¿Sabes lo que es nutrición?

Tabla No 7: Conocimiento sobre nutrición

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
7	9no	SI	24	89%
		NO	3	11%

Gráfica No.7: Conocimiento sobre nutrición



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 7

Mediante los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 89% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología poseen conocimiento sobre nutrición, mientras que un 11% no poseen conocimientos sobre nutrición.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 7

Cabe destacar que, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 89% poseen conocimiento sobre nutrición. En este sentido, la educación nutricional, se puede entender como la combinación de experiencias de aprendizaje para la adopción voluntaria de conductas nutricionales y otras relacionadas que conduzcan a la salud y el bienestar, por tanto es esencial para contribuir a la prevención y control de problemas relacionados con la alimentación en el mundo. Asimismo, la acción educativa influye en la formación de conductas individuales y colectivas, en la generación de un estado de opinión favorable al cambio y en la posibilidad de modificar ciertos hábitos alimentarios negativos.

Dimensión: Salud

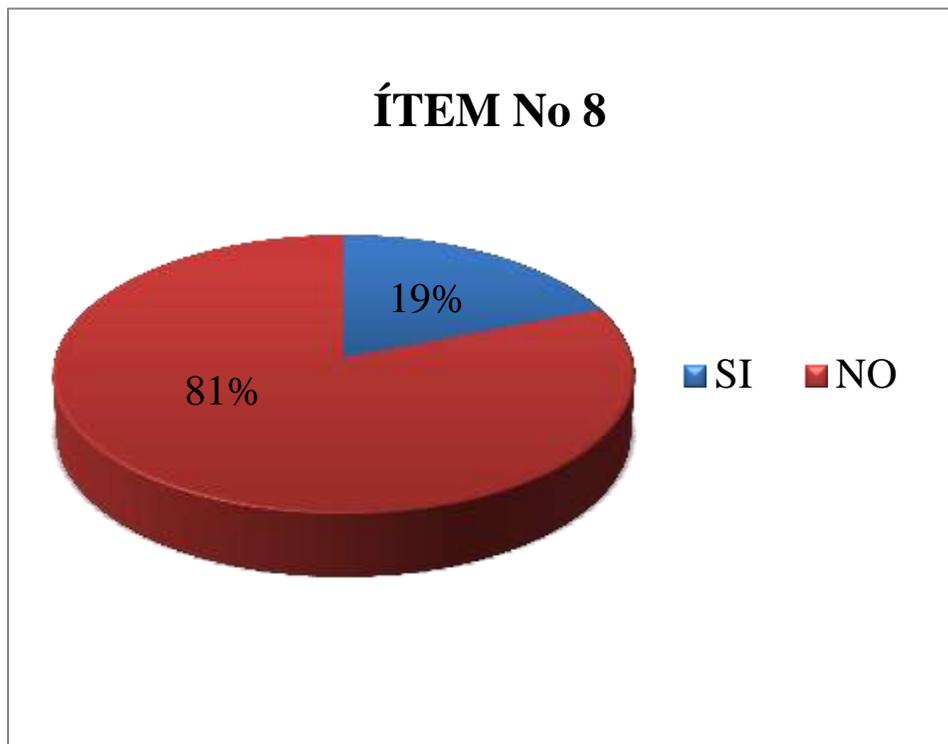
Indicador: Desinformación Nutricional

Ítem No 8: ¿Has ido una vez al nutricionista?

Tabla No 8: Visita al nutricionista

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
8	9no	SI	5	19%
		NO	22	81%

Gráfica No.8: Visita al nutricionista



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 8

Según los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 81% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología no visita al nutricionista, mientras que un 19% contestaron de forma afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 8

En este sentido, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 81% no visitan al nutricionista. Por su parte, se debe de ir de manera consecutiva a un profesional de la salud, un experto en nutrición y alimentos el cual pueda ayudar a decidir la dieta más indicada en caso de personas convalecientes, deportistas, personas alérgicas o con padecimientos específicos. Cuya función también es explicar cómo comer sanamente y garantizar que reciban una buena y equilibrada dieta, con cantidades suficientes de proteínas, carbohidratos y fibra, así como todas las vitaminas y minerales esenciales.

Dimensión: Social

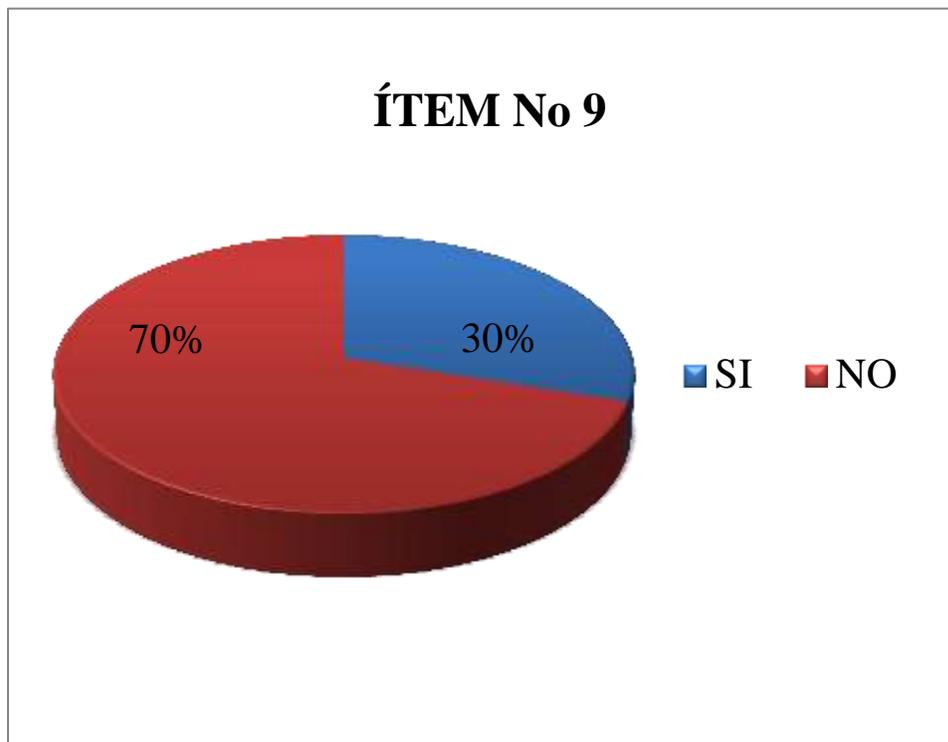
Indicador: Influencia de los grupos sociales para la aceptación al mismo

Ítem No 9: ¿Desayunas lo mismo que tu grupo de amigos?

Tabla No 9: Influencia de amigos a la hora de elegir el desayuno

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
9	9no	SI	8	30%
		NO	19	70%

Gráfica No.9: Influencia de amigos a la hora de elegir el desayuno



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 9

Mediante los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 70% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología sus amigos no tienen ninguna influencia a la hora de elegir el desayuno, mientras que un 30% contestaron de forma afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 9

Cabe destacar que, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 70% no tienen ninguna influencia a la hora de elegir el desayuno. Así pues, los hábitos alimentarios son un reflejo de lo que comen los amigos, ya que ellos tienen sus propias preferencias, rechazos y creencias respecto a los alimentos, y muchas son conservadoras en sus hábitos alimentarios. Sin embargo, lo que una sociedad considera como normal o inclusive muy deseable, otra lo puede considerar como repulsivo o inaceptable.

Dimensión: Social

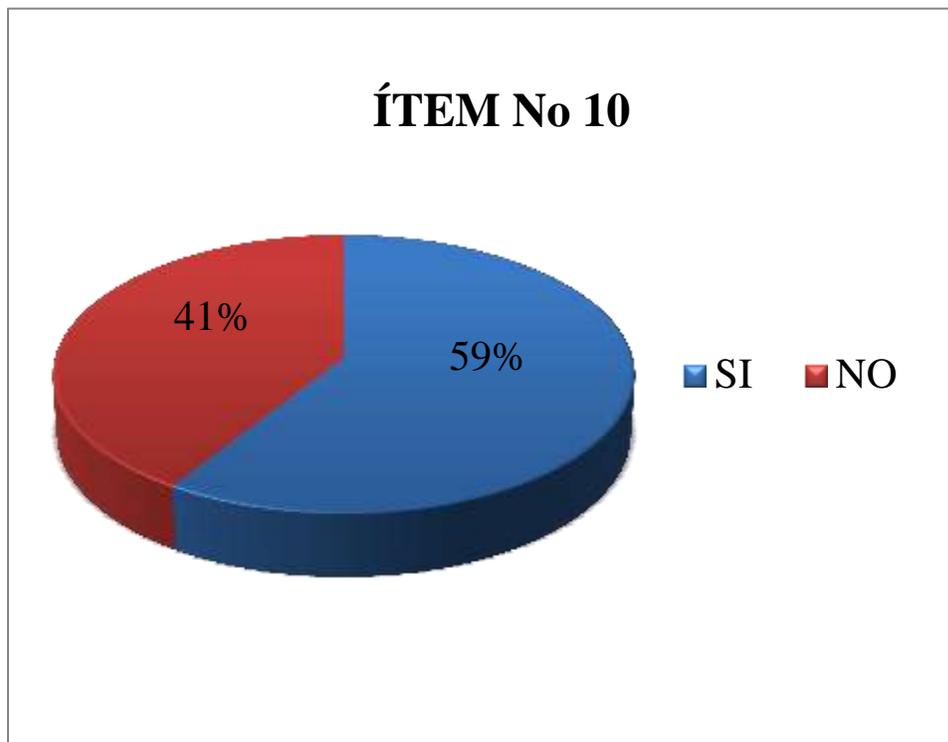
Indicador: Presión familiar ante un estado físico

Ítem No 10: ¿Comes la cantidad de comida adecuada a tu organismo?

Tabla No 10: Consumo adecuado de cada comida

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
10	9no	SI	16	59%
		NO	11	41%

Gráfica No.10: Consumo adecuado de cada comida



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 10

De acuerdo a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 59% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología tienen un consumo adecuado de cada comida, mientras que un 41% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 10

En este sentido, la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 59% tienen un consumo adecuado de cada comida. Por consiguiente, la cantidad de nutrientes recomendada viene establecida por las autoridades competentes nacionales y algunas internacionales, para indicar las cantidades máximas de nutrientes necesarias para llevar una dieta sana y equilibrada. Estas cantidades, sin embargo, varían de persona a persona. Es por ello que, se recomienda comer alimentos variados, mantener el peso ideal, evitar el exceso de grasas y aceites, grasas saturadas y colesterol, comer alimentos con suficiente almidón y fibra, evitar el exceso de azúcar y sodio. A eso se le llama dieta equilibrada.

Dimensión: Social

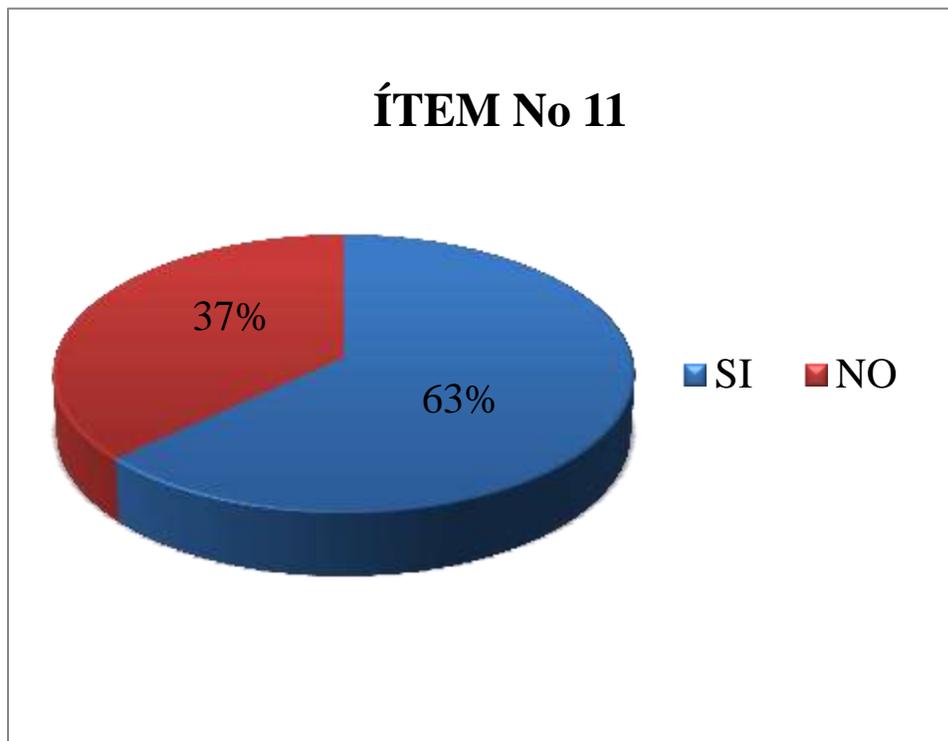
Indicador: Presión familiar ante un estado físico

Ítem No 11: ¿Cenas entre las 6:00 pm y 8:00 pm?

Tabla No 11: Horario de la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
11	9no	SI	17	63%
		NO	10	37%

Gráfica No.11: Horario de la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 11

En cuanto a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 63% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología respetan el horario para la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm, mientras que un 37% contestaron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 11

Mediante la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 59% respetan el horario para la cena entre las 6:00 pm y 8:00 pm. De acuerdo a lo antes mencionado, las horas para ingerir alimentos se traducen en horarios a los que el común no acostumbra ir por comidas, esto referido a los horarios de trabajo y estudios, los que harían más difícil comer a la hora correspondiente. Cabe destacar que, comer demasiado tarde no ayuda en la pérdida de peso, al contrario se asocia como uno de los factores causantes de obesidad y mal dormir.

Dimensión: Social

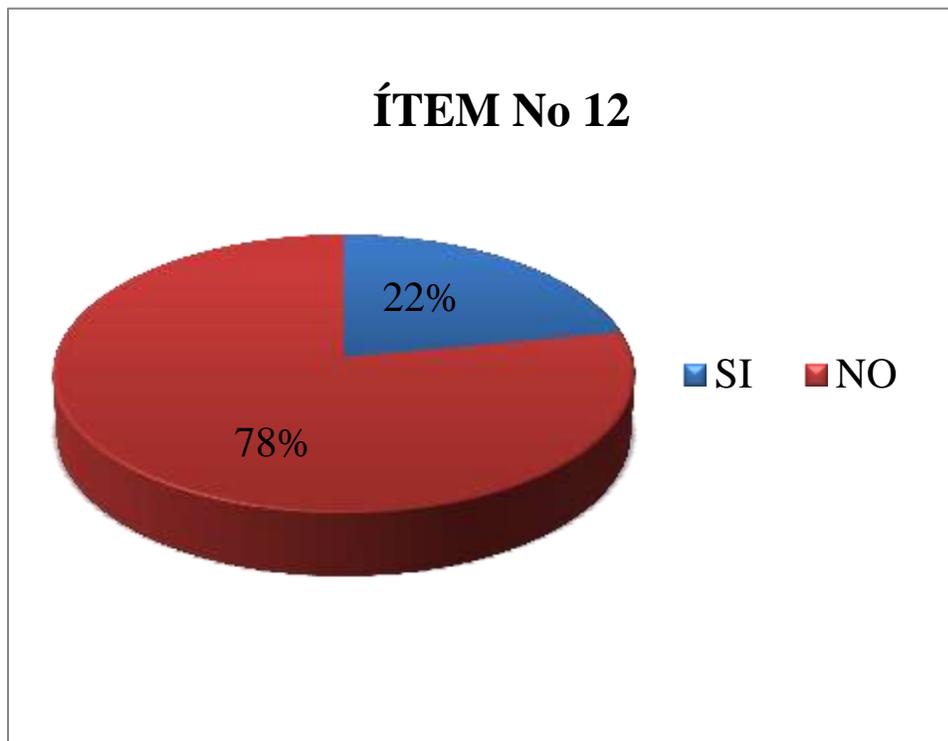
Indicador: Presión familiar ante un estado físico

Ítem No 12: ¿Comes 6 veces al día como lo indica el nutricionista?

Tabla No 12: Horario de comida según el nutricionista

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
12	9no	SI	6	22%
		NO	21	78%

Gráfica No.12: Horario de comida según el nutricionista



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 12

Mediante los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 78% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología no comen 6 veces al día como lo indica el nutricionista, mientras que un 22% contestaron de forma afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 12

Según la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 59% no comen 6 veces al día como lo indica el nutricionista. Es importante resaltar que, desde siempre se ha pensado que lo ideal es hacer tres comidas al día distribuidas en desayuno, comida y cena, y que entre medias lo mejor es no probar bocado. Sin duda alguna esto es un error, ya que lo ideal es realizar cinco comidas, con lo que añadiremos una entre desayuno y comida y otra entre comida y cena. Eso sí, manteniendo una dieta equilibrada.

Dimensión: Emocional

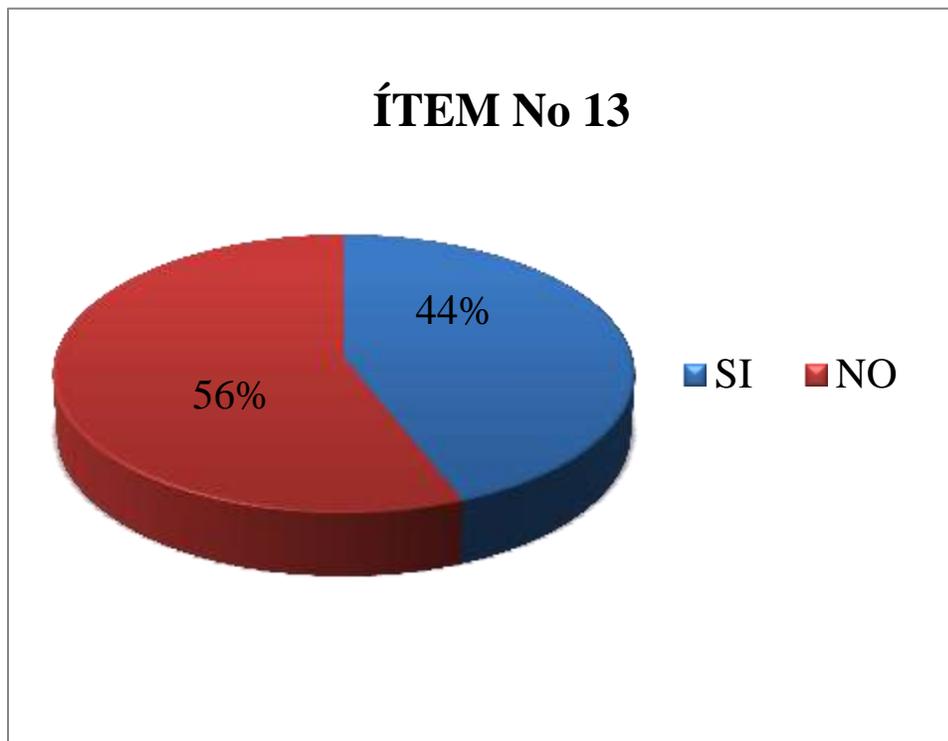
Indicador: Desórdenes alimenticios

Ítem No 13: ¿Tienes algún desorden alimenticio?

Tabla No 13: Desorden alimenticio

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
13	9no	SI	12	44%
		NO	15	56%

Gráfica No.13: Desorden alimenticio



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 13

De acuerdo a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 56% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología no poseen ningún desorden alimenticio, mientras que un 44% respondieron de forma afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 13

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 56% no poseen ningún desorden alimenticio. Cuando se oye hablar de trastornos alimentarios, rápidamente se viene a la cabeza la imagen de alguien con problemas anoréxicos, pero dentro de los trastornos alimentarios podemos englobar también la bulimia e incluso, podría considerarse la obesidad (aunque no se hace). Si bien es cierto, a todos les gustaría que sus hijos y nietos crezcan sanos y felices, y una parte importante de la labor de educación de los padres, sobre todo hasta la adolescencia, es educarles en unos buenos hábitos alimenticios ya que, es la mejor forma de prevenir trastornos relacionados con la alimentación.

Dimensión: Emocional

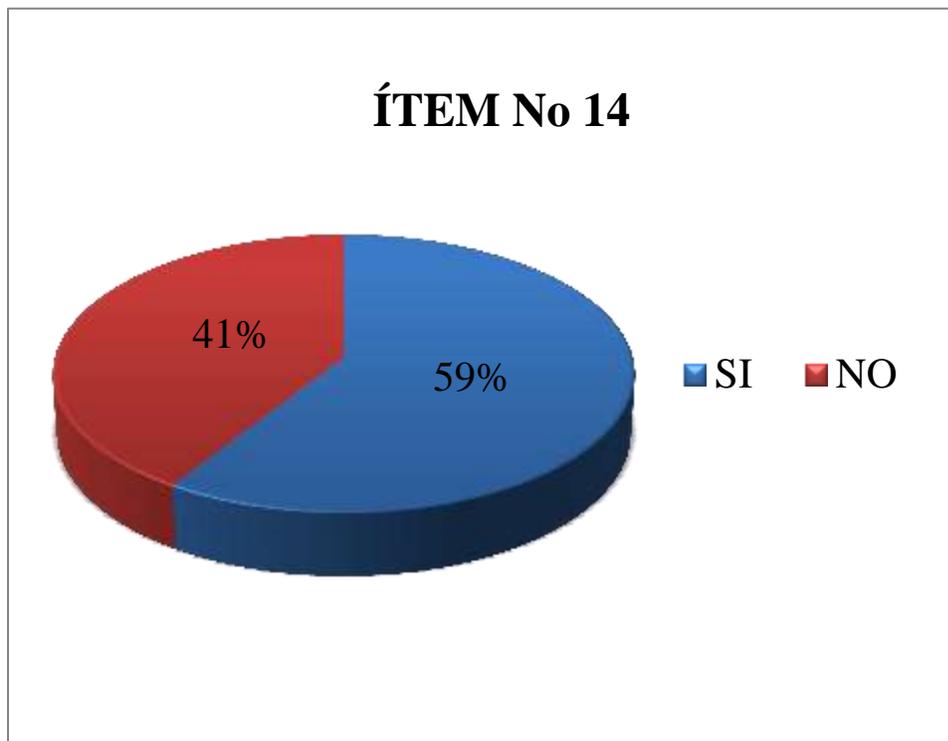
Indicador: Baja autoestima

Ítem No 14: ¿Consideras que tienes un peso adecuado?

Tabla No 14: Peso adecuado

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
14	9no	SI	16	59%
		NO	11	41%

Gráfica No.14: Peso adecuado



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 14

En cuanto a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 59% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología consideran que tienen un peso adecuado, mientras que un 41% respondieron de forma negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 14

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología arrojó que un 56% consideran que tienen un peso adecuado. De acuerdo a lo antes mencionado, alcanzar un peso saludable y mantenerlo es importante para la salud en general y puede ayudar a prevenir y a controlar muchas enfermedades y condiciones. Si se tiene un sobrepeso u obesidad, existe más riesgo de que desarrolles problemas de salud serios, incluyendo enfermedades cardíacas, problemas de hipertensión, diabetes de tipo 2, cálculos biliares, problemas de respiración y ciertos tipos de cáncer. Por eso es tan importante mantener un peso saludable.

Dimensión: Cultural

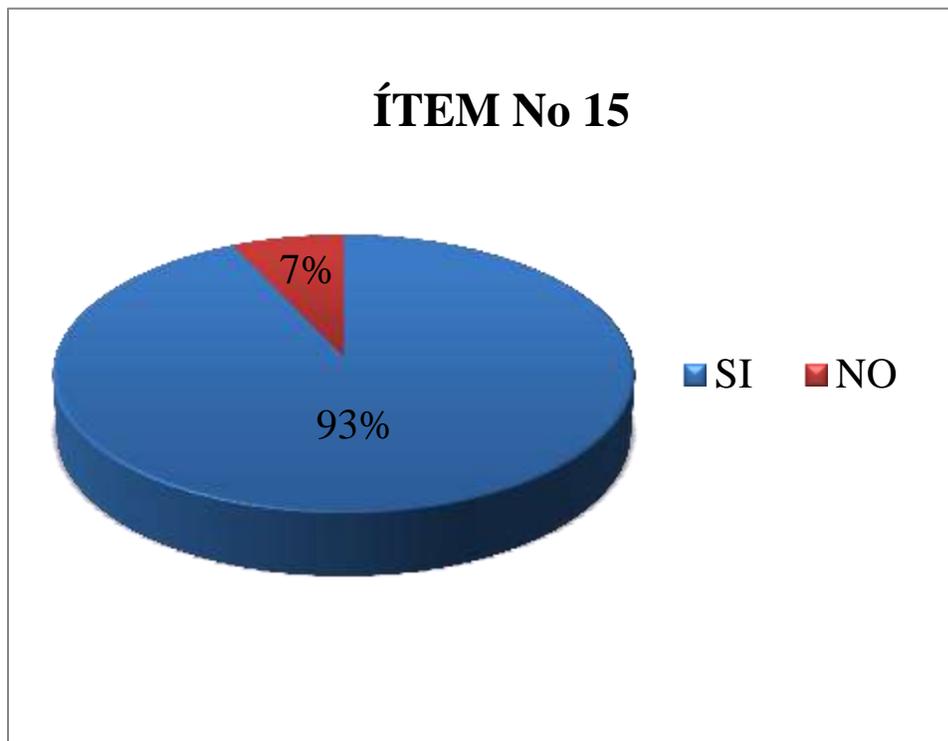
Indicador: Tipo de comidas que ingiere el grupo familiar

Ítem No 15: ¿Sabes por qué debes ingerir frutas y verduras?

Tabla No 15: Importancia de ingerir frutas y verduras

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
15	9no	SI	25	93%
		NO	2	7%

Gráfica No.15: Importancia de ingerir frutas y verduras



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 15

Mediante a los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 93% de los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente respecto a la importancia de ingerir frutas y verduras, mientras que un 7% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 15

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 93% saben la importancia de ingerir frutas y verduras. Así pues, el consumo diario de estos en cantidades suficientes, junto con una alimentación equilibrada, ayuda a evitar enfermedades graves como: las cardiopatías, la diabetes, problemas del colon, cáncer, así como la deficiencia de nutrientes y vitaminas.

Dimensión: Emocional

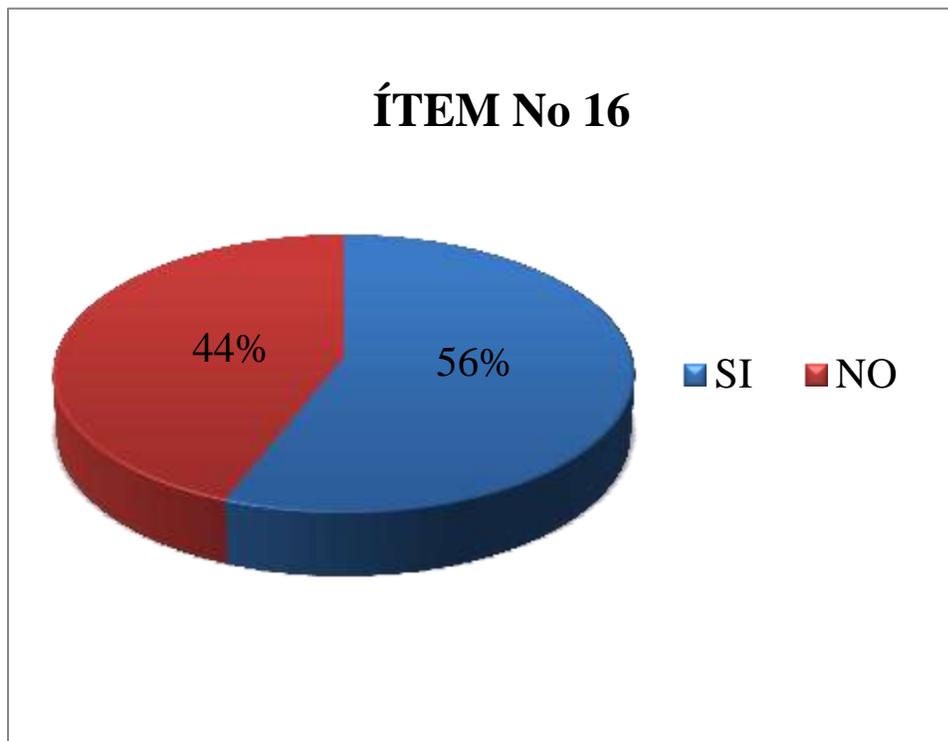
Indicador: Tipo de comidas que ingiere el grupo familiar

Ítem No 16: ¿Comes salado?

Tabla No 16: Comes salado

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
16	9no	SI	15	56%
		NO	12	44%

Gráfica No.16: Comes salado



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 16

Tal como lo ilustra la gráfica se puede observar que el 56% de los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente, mientras que un 44% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 16

En este sentido se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 56% come salado. En este mismo orden de idea, la sal está de manera natural en la mayoría de los alimentos, no solo está presente cuando se prepara la comida en casa ni cuando se le agrega sal al plato. Los alimentos naturales como las aceitunas, el pescado, los mariscos e incluso verduras y frutas, entre muchos otros alimentos, contienen sal. Comidas industrializadas como las galletas, los embutidos, las sopas en sobre, la comida rápida, las frituras, entre otras, contienen alta cantidad de sal. Así pues, el alto consumo de sodio, sal incluida, se relaciona con la aparición de altos niveles de presión arterial es por ello, lo importante es cuidar nuestro consumo de sal.

Dimensión: Social

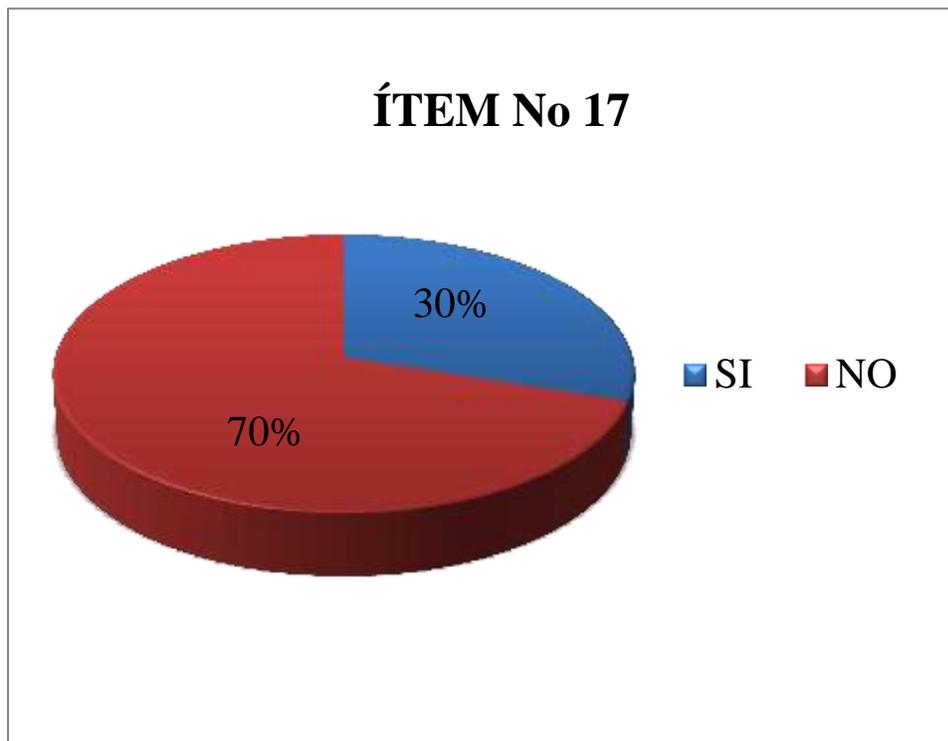
Indicador: Influencia del entorno

Ítem No 17: ¿Consumes bebidas alcohólicas?

Tabla No 17: Consumo de bebidas alcohólicas

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
17	9no	SI	8	30%
		NO	19	70%

Gráfica No.17: Consumo de bebidas alcohólicas



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 17

Mediante los datos obtenidos, se evidenció que el 70% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología no consumen bebidas alcohólicas, mientras que un 30% contestaron de manera afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 17

Cabe destacar, que los resultados arrojados en la gráfica No. 17 se llegó a la conclusión que el 70% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología, certifican que no consumen bebidas alcohólicas. En este sentido las bebidas alcohólicas son bebidas que contienen etanol (alcohol etílico). Ésta claro que el alcohol ostenta un puesto muy alto en el ranking de drogas peligrosas solo superado por viejos conocidos como la Heroína y la Cocaína. Con independencia de que sea una droga capaz de generar dependencia, el consumo de bebidas alcohólicas se ha asociado de forma convincente a los trastornos del comportamiento, cánceres, enfermedades cardiovasculares, trastornos inmunológicos, enfermedades pulmonares, enfermedades óseas, entre otras. Para concluir hay que resaltar que, aun existe una buena parte de la población, que cree que el alcohol en bajas dosis o con moderación, en especial cuando proviene de bebidas fermentadas tipo vino o cerveza tiene un efecto beneficioso para la salud sin saber que es potencialmente malo.

Dimensión: Social

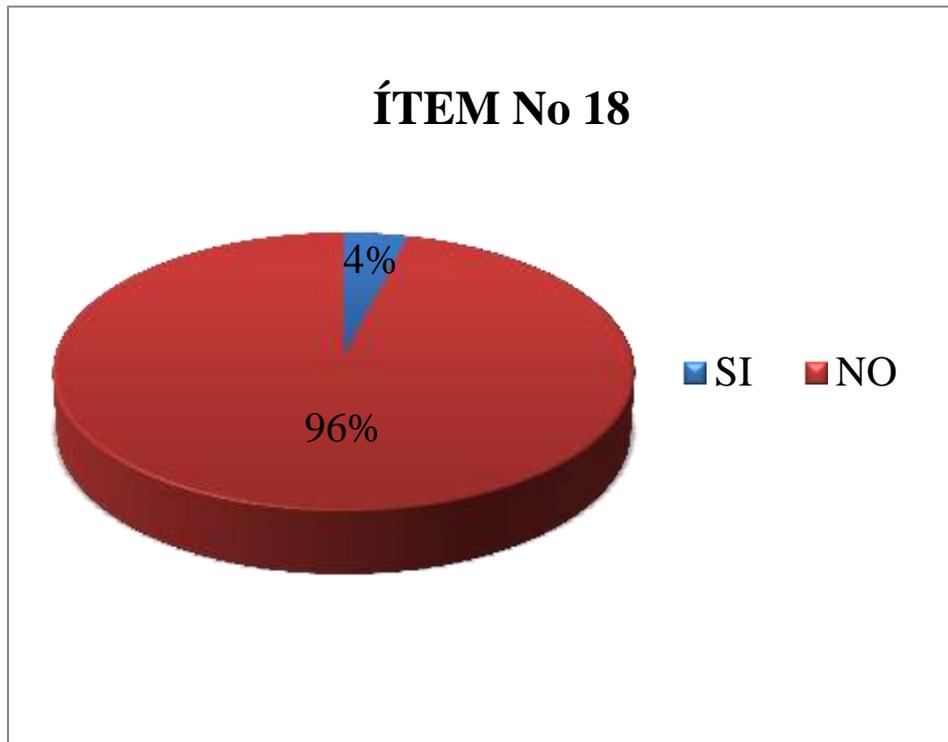
Indicador: Influencia del entorno

Ítem No 18: ¿Fumas?

Tabla No 18: Fumas

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
18	9no	SI	1	4%
		NO	26	96%

Gráfica No.18: Fumas



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 18

De acuerdo a la gráfica se puede observar que el 96% de los estudiantes del 9no semestre respondieron negativamente, mientras que un 4% contestaron de manera afirmativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 18

En este sentido se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 96% no fuma. Por consiguiente, el consumo de tabaco es la principal causa de enfermedad, discapacidad y muerte en el mundo. La mayoría de los efectos adversos del tabaquismo son dosis dependientes, es decir que son peores cuanto más se fuma. Sin embargo, se debe saber que no hay un nivel de consumo “seguro para la salud”.

Dimensión: Social

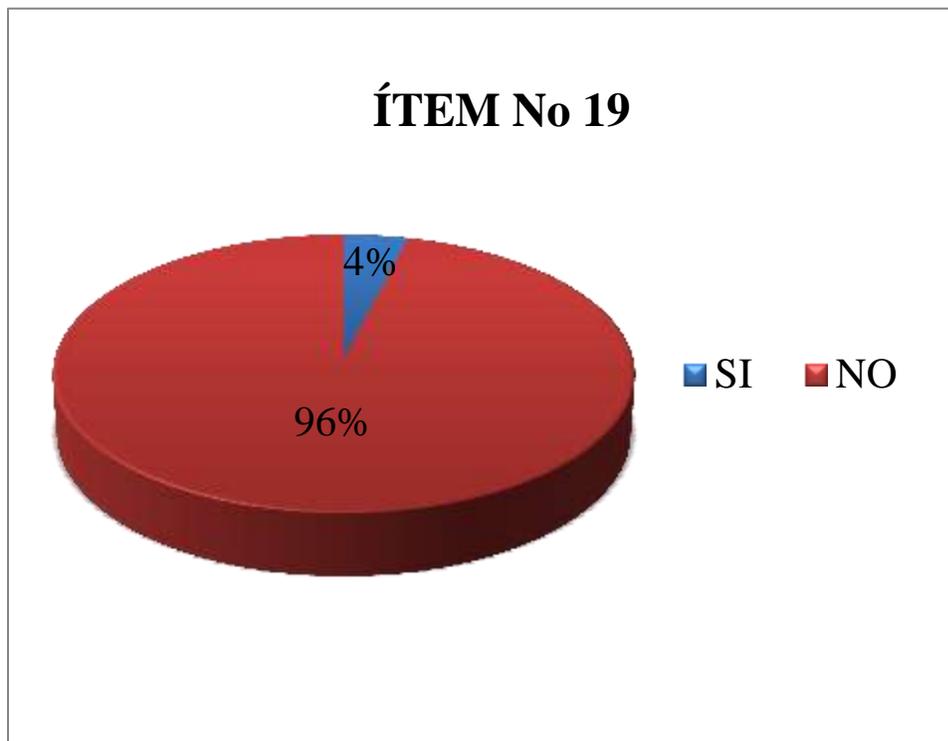
Indicador: Campañas y publicidad engañosa

Ítem No 19: ¿Ingieres algún otro tipo de sustancia estupefaciente?

Tabla No 19: Ingiere alguna sustancia estupefaciente

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
19	9no	SI	1	4%
		NO	26	96%

Gráfica No.19: Ingiere alguna sustancia estupefaciente



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 19

Mediante a los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 96% de los estudiantes del 9no semestre respondieron afirmativamente que no ingieren sustancias estupefacientes, mientras que un 4% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 19

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 93% no ingieren sustancias estupefacientes. Así pues, las sustancias estupefacientes son todas aquellas sustancias que poseen una acción directa sobre el sistema nervioso central, por lo que son capaces de modificar de forma sustancial las actitudes mentales, morales y físicas, de las personas quienes las consumen, asimismo generan daños irreversibles a la salud individual, pública y social.

Dimensión: Laboral

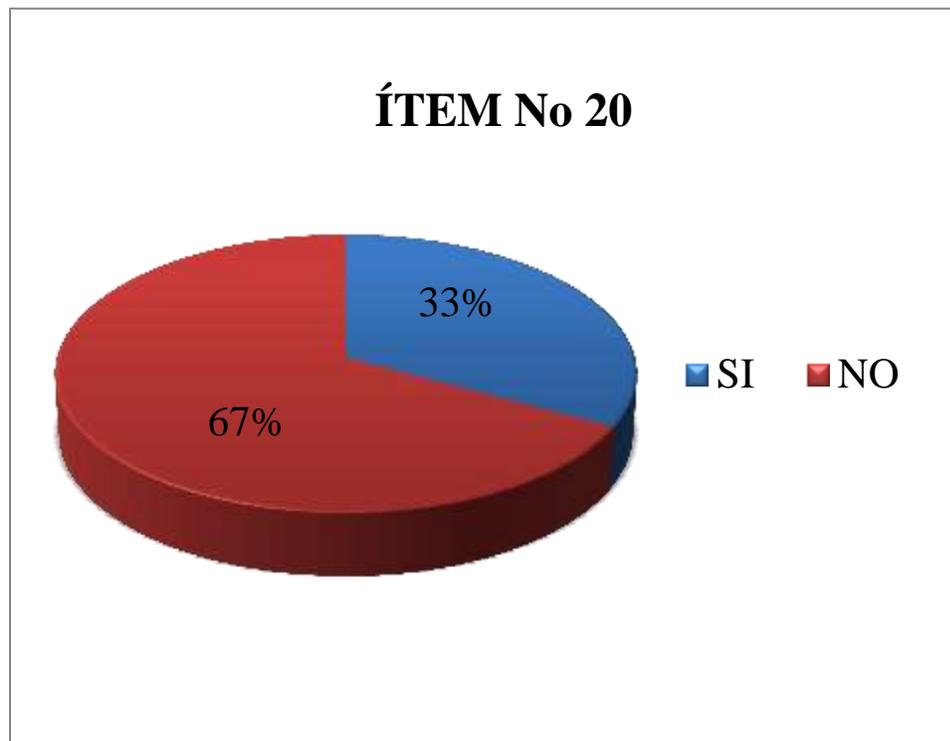
Indicador: Carga laboral

Ítem No 20: ¿Respetas los horarios de comidas?

Tabla No 20: Respeto a los horarios de comidas

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
20	9no	SI	9	33%
		NO	18	67%

Gráfica No. 20: Respeto a los horarios de comidas



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 20

Mediante a los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 67% de los estudiantes del 9no semestre respondieron que no respetan los horarios de comidas, mientras que un 33% contestaron de manera afirmativamente.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 20

En efecto, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 93% no respetan los horarios de comidas. Por consiguiente, se debe de tener muy claro que el orden en las comidas y mantener los horarios de las mismas ayudará a mantener mejor el peso. Acudir a una comida con hambre es lo peor que se puede hacer, pues llevará a todos a consumir más alimento y de manera más rápida, sin apenas masticar ni reparar en la necesidad de tomar el tiempo a la hora de alimentarnos. Mantener unos correctos horarios de comidas es imprescindible a la hora de mantener el metabolismo en perfecto estado y activo al cien por cien. Pero no solo mantener un horario en las comidas nos ayudará a mantener el orden metabólico y el peso correcto del cuerpo, sino que es una constante prevención frente a numerosos trastornos del organismo como la diabetes, algunas enfermedades cardiovasculares.

Dimensión: Laboral

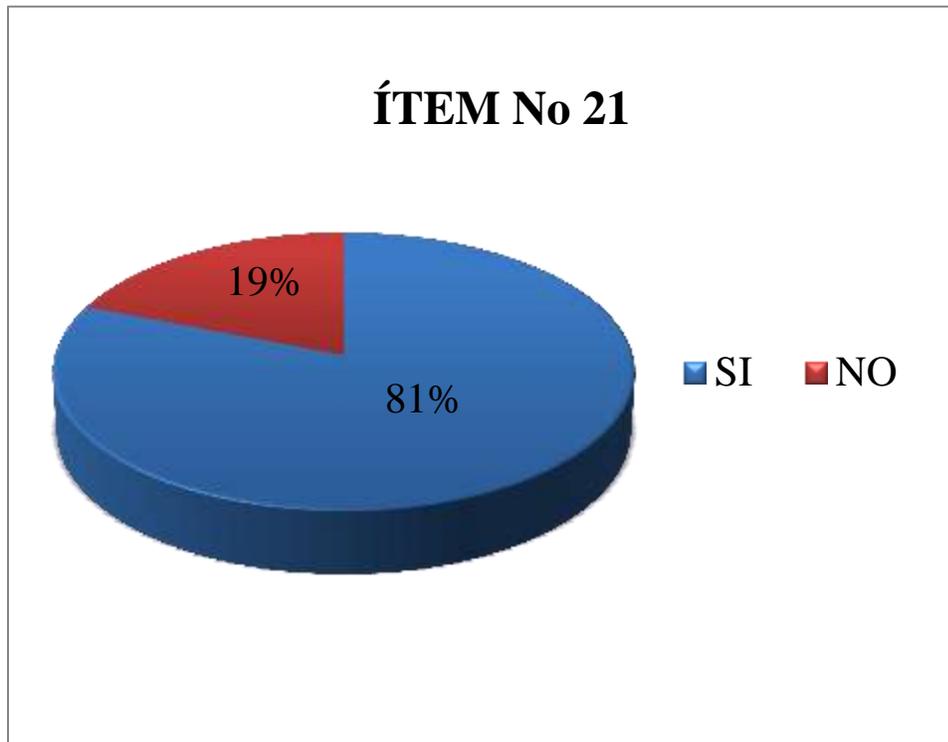
Indicador: Carencia de tiempo

Ítem No 21: ¿El factor tiempo influye en la ingesta de comida chatarra?

Tabla No 21: Influencia del factor tiempo en la ingesta de comida chatarra

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
21	9no	SI	22	81%
		NO	5	19%

Gráfica No.21: Influencia del factor tiempo en la ingesta de comida chatarra



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 21

Según los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 81% de los estudiantes del 9no semestre respondieron que el factor tiempo influye en la ingesta de comida chatarra, mientras que un 19% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 21

Mediante la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 81% correspondiente afirmaron que el factor tiempo influye en la ingesta de comida chatarra. Cabe destacar que, desde pequeños se nos enseña que se debe evitar, o al menos consumir con poca frecuencia, alimentos como los caramelos, las galletas dulces o saladas, las rosquillas, las patatas fritas, las hamburguesas y todo lo que se conoce como "comida chatarra". Esta alerta se establece como uno de los principales mandatos para cuidar nuestra salud, ya que las consecuencias de la comida chatarra consumida en exceso pueden ser realmente peligrosas.

Por consiguiente, entendemos por comida chatarra que:

“son todos aquellos alimentos que no dan una buena nutrición, aportan muchas calorías: lo que hace que subamos de peso. Proporcionan nutrientes de mala calidad como grasas saturadas, sustancias químicas artificiales o sintéticas, y más cosas que a larga se han hecho investigaciones de que pueden tener repercusiones como el cáncer”. Cárdenas y Guevara (2009).

En resumen, la comida chatarra es muy poco saludable.

Dimensión: Económica

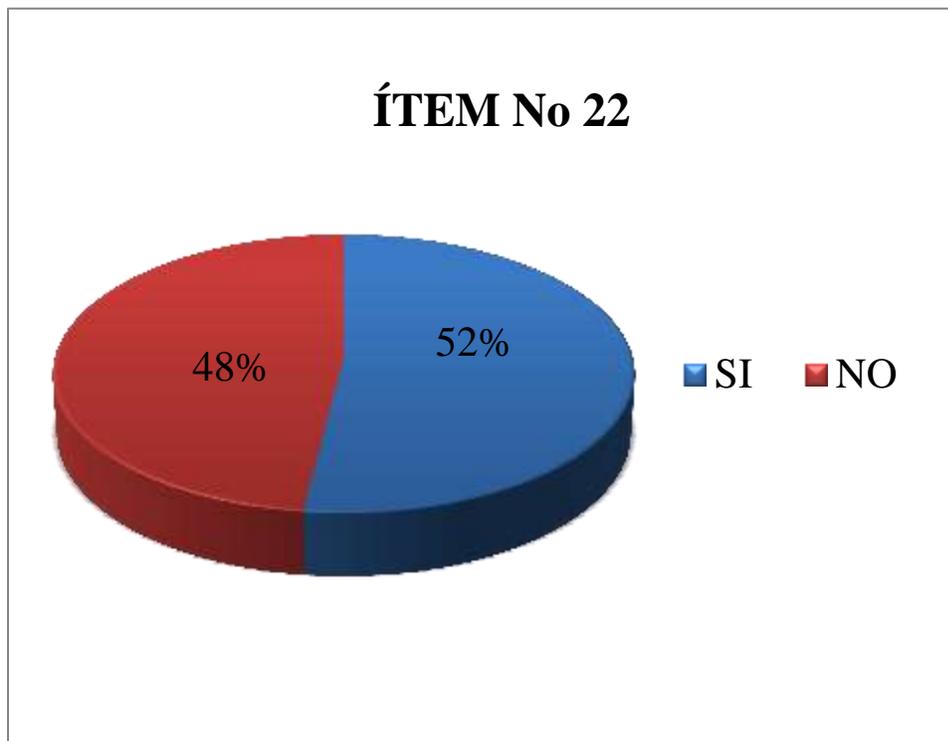
Indicador: Ingreso salarial

Ítem No 22: ¿Trabajas?

Tabla No 22: Trabajas

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
22	9no	SI	14	52%
		NO	13	48%

Gráfica No.22: Trabajas



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 22

Según los datos arrojados, en la gráfica se puede observar que el 52% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología trabajan, mientras que un 48% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 22

En este sentido se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 52% trabaja. Así pues, durante el desarrollo de las labores dependiendo de la naturaleza de su trabajo, el trabajador ejerce una actividad física o muscular, la cual de algún modo altera la salud física del trabajador. La consecuencia que se manifiesta directamente debido a la carga de trabajo tanto física como mental, es la fatiga, la cual se manifiesta como la disminución de la capacidad física y mental de un trabajador después de haber realizado una actividad laboral. Así mismo por el manejo de excesiva información, fatiga por intentar dar solución a todo tipo de problemas, lo cual implica un esfuerzo mental.

Dimensión: Académico

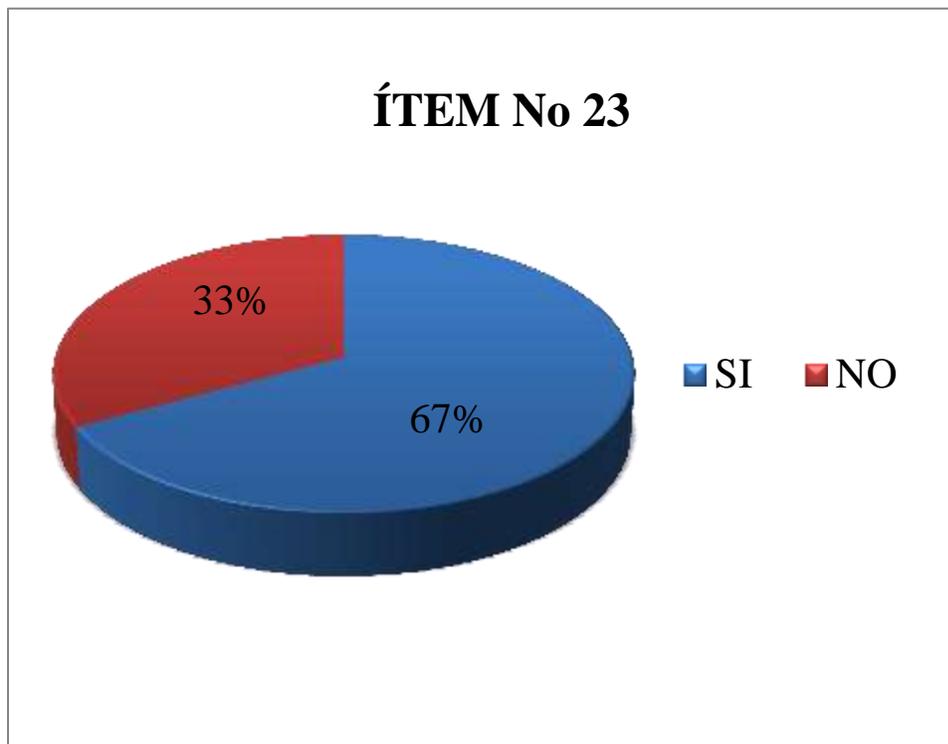
Indicador: Otras actividades

Ítem No 23: ¿Tienes alguna otra responsabilidad a parte de tus estudios?

Tabla No 23: Responsabilidades a parte de los estudios

ÍTEM	SEMESTRE	CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
23	9no	SI	18	67%
		NO	9	33%

Gráfica No. 23: Responsabilidades a parte de los estudios



Adaptación: Barrios y Rodríguez (2016)

Análisis del ítem No. 23

De acuerdo a los datos arrojados en la gráfica se puede observar que el 67% de los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología tienen otras responsabilidades a parte de tus estudios, mientras que un 33% contestaron de manera negativa.

Interpretación de los resultados de la gráfica No. 23

Desde de la perspectiva, se denota que la muestra tomada de los estudiantes cursantes del 9no semestre de la Mención Biología se obtuvo que un 67% tienen otras responsabilidades a parte de tus estudios. Debido a lo antes mencionado, la vida se encuentra constantemente bajo la influencia de riesgos y circunstancias que pueden poner en peligro el estado de bienestar general. Entre estos factores se encuentran las condiciones genéticas hereditarias, el ambiente bioecológico y psicosocial donde se encuentran sumersos los individuos, el cuidado diario para la salud que posee la persona y los estilos de vida o hábitos.

Las comidas deben ser balanceadas e incluir una variedad de alimentos. Comportamientos nutricionales apropiados incluyen desayunar siempre, reducir el consumo de alimentos altos en grasas saturadas/colesterol, azúcar y sal a niveles no perjudiciales a la salud; preferir el consumo de grasas poliinsaturadas, alimentos altos en fibra y almidones, mantener el peso ideal/deseable y el por ciento de grasa corporal en proporciones no peligrosas la salud, entre otras.

CAPITULO V

CONCLUSIÓN

La educación es fundamental para la formación de cualquier individuo. Los hábitos alimenticios que los seres humanos desarrollen durante lo largo de su vida, dependen en gran medida del proceso educativo es por ello, que es fundamental conocer todas las propiedades que brinda cada alimento determinado. Sólo de esa manera se puede sacar el mejor provecho a cada uno de los grupos alimenticios que componen una dieta balanceada.

Asimismo, es importante resaltar que una vida sana no depende únicamente de comer balanceado, sino también de tener un equilibrio entre lo que se come y lo que se hace. Por consiguiente, se debe comer de acuerdo a lo que indique el organismo, pero también se debe tomar en cuenta las actividades diarias que se pueden realizar ya que, realizar alguna actividad física como un deporte u otra, ayudara también a llevar una vida más sana y menos sedentaria.

Los hábitos alimenticios adquiridos a lo largo del desarrollo de cada persona son importantes, pero se debe tener en cuenta que hábito es todo aquello que se realiza siempre o casi siempre, es decir, que los hábitos alimenticios pueden ser buenos o malos. Estos se logran obtener, teniendo una educación nutricional adecuada y a tiempo. Un buen hábito alimenticio adquirido por una educación nutricional a tiempo y una rutina de ejercicios, se puede llevar una vida más sana y duradera.

RECOMENDACIONES

Los nutricionistas recomiendan comer 6 veces al día, 3 de estas son pequeñas meriendas y las otras 3 tradicionales. Se recomienda tener siempre algún tipo de reserva energética para que de ser necesario un esfuerzo inesperado, el cuerpo tenga como responder. Así pues, realizar alguna actividad física como un deporte u otra, ayudará también a llevar una vida más sana y menos sedentaria.

Para finalizar, se recomienda organizar las jornadas diarias, dando la mayor prioridad a las horas de alimentación y no a las otras actividades que se deban realizar. La salud es primordial y al no llevar un equilibrio entre la mente, cuerpo y alimentación, el cuerpo tarde o temprano terminará impidiendo incluso la realización de las actividades diarias más sencillas. Por tales motivos se debe pensar en mantener una rutina alimenticia y de ejercicios, sana pero sin excesos.

ANEXOS

ANEXO A



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Prof.: Samir El Hamra H.

Estimado docente.

En virtud de su conocimiento y experiencia docente, solicitamos su valiosa colaboración como experto para la validación del instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada: **EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE. MENCIÓN BIOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE CARABOBO, MUNICIPIO NAGUANAGUA.** Línea de investigación salud y calidad de vida. La cual es realizada por las ballicheres: **Rodríguez Irma C.I.: 22.509287 Y Barrios Gibelly C.I.: 23.421.168,** como requisito final para la aprobación de la asignatura trabajo especial de grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 2/2015.

Esperando de usted su valiosa colaboración.

Irma Rodríguez.
Rodríguez Irma
C.I.: 22.509287

Gibelly Barrios
Barrios Gibelly
C.I.: 23.421.168

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Objetivo General: Analizar la educación nutricional como factor determinante en los hábitos alimenticios de los estudiantes del 9no semestre de educación mención biología. Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo. Municipio Naguanagua.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11			
	Si	No																						
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23	
	Si	No																						
1. La redacción del ítem es clara.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
2. El ítem tiene coherencia.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	
3. El ítem induce a la respuesta.		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		
4. El ítem mide lo que se pretende.	✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓		✓	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para su realización.	✓		
El número de ítems es adecuado.	✓		
Los ítems permiten el logro de los objetivos relacionado con el diagnóstico.	✓		
Los ítems están presentados de forma lógica-secuencial.	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta sugiera el ítem que falta.	✓		

Observaciones: _____

Validado por: Samir El Mamra H.

C.I.: 7047328 Fecha: 15-02-2016

Firma: 

VALIDEZ	
<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable	<input type="checkbox"/> No aplicable
<input type="checkbox"/> Aplicable atendiendo a la observación	

ANEXO B



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA Y QUÍMICA
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Prof.: Yadira Chacón.

Estimado docente.

En virtud de su conocimiento y experiencia docente, solicitamos su valiosa colaboración como experto para la validación del instrumento que será utilizado con la finalidad de recolectar la información necesaria para la investigación titulada: **EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES DEL 9NO SEMESTRE. MENCIÓN BIOLOGÍA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. UNIVERSIDAD DE CARABOBO, MUNICIPIO NAGUANAGUA. Línea de investigación salud y calidad de vida. La cual es realizada por las ballicheres: Rodríguez Irma C.I.: 22.509287 Y Barrios Gibelly C.I.: 23.421.168, como requisito final para la aprobación de la asignatura trabajo especial de grado del pensum de estudio de la Licenciatura en Educación Mención Biología correspondiente al semestre 2/2015.**

Esperando de usted su valiosa colaboración.

Irma Rodríguez
Rodríguez Irma
C.I.: 22.509287

Gibelly Barrios
Barrios Gibelly
C.I.: 23.421.168

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Objetivo General: Analizar la educación nutricional como factor determinante en los hábitos alimenticios de los estudiantes del 9no semestre de educación mención biología. Facultad de Ciencias de la Educación – Universidad de Carabobo. Municipio Naguanagua.

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11			
	Si	No																						
1. La redacción del ítem es clara.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
2. El ítem tiene coherencia.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
3. El ítem induce a la respuesta.		/		/		/			/			/			/			/			/			/
4. El ítem mide lo que se pretende.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	

ASPECTOS RELACIONADOS CON LOS ÍTEMS	12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23	
	Si	No																						
1. La redacción del ítem es clara.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
2. El ítem tiene coherencia.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	
3. El ítem induce a la respuesta.		/		/		/			/			/			/			/			/			/
4. El ítem mide lo que se pretende.	/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/		/	

ASPECTOS GENERALES	SI	NO	OBSERVACIONES
El instrumento contiene instrucciones para su realización.	/		
El número de ítems es adecuado.	/		
Los ítems permiten el logro de los objetivos relacionado con el diagnóstico.	/		
Los ítems están presentados de forma lógica-secuencial.	/		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa su respuesta sugiera el ítem que falta.	/		

Observaciones: _____

Validado por: Yaelin Chacón

C.I.: 5020778 Fecha: 16-02-2016

Firma: Yaelin Chacón

VALIDEZ	
<input checked="" type="checkbox"/> Aplicable	<input type="checkbox"/> No aplicable
<input type="checkbox"/> Aplicable atendiendo a la observación	

ANEXO C



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA



AUTORIZACIÓN

Quienes suscriben por medio de la presente bachilleres, Irma Rodríguez, titular de la C.I.: 22.509.287 y Gibelly Barrios, titular de la C.I.: 23.421.168, ambas estudiantes cursantes del 10mo semestre en la carrera Educación, Mención Biología de la Universidad de Carabobo, nos dirigimos con el debido respeto a la ciudadana Licenciada Yadira Chacón, Jefa del Departamento de Biología y Química de antes mencionada casa de estudios superiores, ubicada en el municipio Naguanagua del estado Carabobo, para que nos permita realizar nuestro proyecto de grado en las instalaciones de esta casa de estudios específicamente en el Departamento de Biología y Química con los estudiantes del 9no semestre de la Mención Biología. El proyecto de grado antes mencionado estará guiado por la Doctora Amada Mogollón. Esperando su mayor colaboración y sin más que agregar se despiden.

Licda. Yadira Chacón **Dra. Amada Mogollón**

ANEXO D



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE BIOLOGÍA



AUTORIZACIÓN

Quienes suscriben por medio de la presente bachilleres, Irma Rodríguez, titular de la C.I.: 22.509.287 y Gibelly Barrios, titular de la C.I.: 23.421.168, ambas estudiantes cursantes del 10mo semestre en la carrera Educación, Mención Biología de la Universidad de Carabobo, nos dirigimos con el debido respeto a los estudiantes adscritos al Departamento de Biología y Química, específicamente a los de la mención de Biología del 9no semestre, de la antes mencionada casa de estudios superiores, ubicada en el municipio Naguanagua del estado Carabobo, para que nos permitan aplicarles el instrumento de nuestro TEG. El mismo esta guiado por la Doctora Amada Mogollón. Esperando su mayor colaboración y sin más que agregar se despiden.

No	Nombre y Apellido	Cédula de Identidad	Firma
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			

ANEXO E

Lee cuidadosamente cada una de la siguientes preguntas y marque con una X la opción que considere conveniente según sea su caso:
 Sexo: _____ Edad: _____

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Sabes lo que es educación nutricional?		
2	¿Tienes una buena educación alimentaria?		
3	¿Conoces todos los grupos del trompo alimenticio?		
4	¿Sabes cuáles son las propiedades o beneficio de cada grupo alimenticio?		
5	¿Tienes un buen hábito alimenticio?		
6	¿Sabes por qué debes ingerir 6 vasos de agua al día?		
7	¿Sabes lo que es nutrición?		
8	¿Has ido alguna vez a un nutricionista?		
9	¿Desayunas lo mismo que tu grupo de amigos?		
10	¿Comes la cantidad de comida adecuada a tu organismo?		
11	¿Cenas entre las 6.00 pm y 8:00 pm?		
12	¿Comes 6 veces al día como lo indica el nutricionista?		
13	¿Tienes algún desorden alimenticio?		
14	¿Consideras que tienes un peso adecuado?		
15	¿Sabes por qué debes ingerir frutas y verduras?		
16	¿Comes salado?		
17	¿Consumes bebidas alcohólicas?		
18	¿Fumas?		
19	¿Ingieres algún otro tipo de sustancia estupefaciente?		
20	¿Respetas los horarios de comidas?		
21	¿El factor tiempo influye en la ingesta de comida chatarra?		
22	¿Trabajas?		
23	¿Tienes alguna otra responsabilidad a parte de tus estudios?		

ANEXO F

Sujetos	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	TOT ALE S
1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	13
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	13
3	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	14
4	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	11
5	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	8
6	1	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	13
7	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	1	13
8	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	1	13
9	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	14
10	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	14
11	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	14
12	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	13
13	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	12
14	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	17
15	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	12
16	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	15
17	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	14
18	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	11
19	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14
20	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	13
21	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	14
22	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	13
23	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	12
24	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	11
25	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	9
26	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	11
27	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	14
TRC	26	20	23	20	11	25	24	5	8	16	17	6	12	17	25	16	8	1	1	10	22	14	18	
p	26	20	23	20	11	25	24	5	8	16	17	6	12	17	25	16	8	1	1	10	22	14	18	
q	-25	-19	-22	-19	-10	-24	-23	-4	-7	-15	-16	-5	-11	-16	-24	-15	-7	0	0	-9	-21	-13	-17	
p.q	-650	-380	-506	-380	-110	-600	-552	-20	-56	-240	-272	-30	-132	-272	-600	-240	-56	0	0	-90	-462	-182	-306	
Sp.q	-650	-380	-506	-380	-110	-600	-552	-20	-56	-240	-272	-30	-132	-272	-600	-240	-56	0	0	-90	-462	-182	-306	
Vt	1414	4851	8585	4851	4143	1206	1021	153,5	1101	1944	2493	330,2	5940	2493	1206	1944	1101			2790	7161	11223	3151	
KR-20	83,58	3,58	1,58	3,58	58	00,25	20,25	8	58	0,25	3,58	5	25	3,58	00,25	0,25	58	0,25	0,25	25	0,25	,58	8,25	

SE CONSIDERA EL INSTRUMENTO CONFIABLE DEBIDO A QUE AL APLICARLE KR el VALOR ARROJADO FUE DE 1 DE UNA CONFIABILIDAD QUE EN EL INTERVALO DE VALORES ES DE 1 CONFIABLE.

p= Varianza de los aciertos.
Sp*q= Sumatoria de p*q.
Vt= Varianza total
Kr-20= Confiabilidad.

REFERENCIAS

- Arias (2006). *El proyecto de la investigación introducción a la teoría científica*. (6ª. ed.). Editorial Episteme, C.A. Caracas-Venezuela.
- Arias (2006, citado por Palella y Martins (2006)). *Metodología de la investigación cuantitativa*. (2ª. ed.). Editorial FEDUPEL. Caracas-Venezuela.
- Ausubel, D. (2006). *Psicología educativa: un punto de vista cognitivo*. (2ª. ed.). Editorial Trillas.
- Balliache, D. (2009). *Guía unidad II: Marco Teórico*. [Documento en línea]. Disponible en: <http://dspace.universia.net/bitstream/2024/740/1/Tema2+Marco+Teorico-DIB.pdf> [Consultado el 11 de mayo, 2015].
- Bourges, H (1990). *Hábitos alimentarios*. [Libro en línea]. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/batllori_a_m/capitulo2.pdf. [Consultado el 11, abril, 2015].
- Cabrera, E. (2006). *Educación; factor determinantes para la modificación de los hábitos alimenticios*. [Tesis profesional en línea]. Disponible en: http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/cabrera_p_ed/capitulo1.pdf. [Consultado el 11, abril, 2015].
- Cervera, F. (2014). *“Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez”*. [Tesis doctoral en línea]. Disponible en: <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/5953/TESIS%20Cervera%20Burriel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [Consultado 24, enero, 2016].
- Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). (2008). *Hábitos alimenticios saludables*. (No. 28013 - 3). Madrid, España. [Documento en línea]. Disponible en: http://www.cecua.es/publicaciones/habitos_alimentarios.pdf. [Consultado el 15 de mayo, 2015].
- Contento I, (2011) *La educación alimentaria y nutricional, atendiendo al enfoque tridimensional de la nutrición*. [Documento en línea]. Disponible en:

- <http://escritura.proyectolatin.org/educacion-alimentaria-y-nutricional-en-el-marco-de-la-educacion-para-la-salud/el-nutricionista-como-educador/>. [Consultado 14, enero, 2016].
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. (No 5.453). (2000, Marzo 24).
Capítulo V: De los Derechos Sociales y de las Familias. Artículos: 83, 84 y 85.
- Dugarte, A, González, Y. (2012). *Hábitos Alimenticios de los Estudiantes del 3ero y 9no Semestre Mención Biología de la Facultad de Ciencias de la Educación Universidad de Carabobo*. (Tesis de Pre-Grado). Universidad de Carabobo. Municipio Naguanagua Edo. Carabobo.
- García, O. Rodríguez, C. (2011). *La educación en nutrición: el caso de la fibra en la dieta*. Vol. 35. No. 7, agosto 2011. Caracas- Venezuela, ISSN 1010-2914. [Revista de Investigación en línea]. Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142011000200002. [Consultado el 26 de enero, 2016].
- Organización Mundial de la Salud. (OMS). (2015). *Nutrición*. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> [Consultado el 15 de abril, 2015].
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). (2014). *La Educación nutricional como estrategia para fortalecer a los agricultores familiares y beneficiar la alimentación y nutrición de la población*. [Artículo en línea]. Disponible en: <http://www.fao.org/fsnforum/es/forum/discussions/nutrition-education>. [Consultado el 26 de enero, 2016].
- Pallela, S y Martins, F (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. (2ª. ed.). Editorial FEDUPEL. Caracas-Venezuela.
- Pérez, N. (2007). *Actividad Física y Sedentarismo en Estudiantes Universitarios” patrocinado por la Unidad de Investigación Rendimiento Humano, Salud y Deporte de la U.C.V.* [Tesis doctoral en línea]. Disponible en: <http://saber.ucv.ve/xmlui/bitstream/123456789/1272/1/Patrones%20de%20Consumo%20de%20Alimentos%20en%20Ucevistas.pdf>. [Consultado el 11 de abril, 2015].
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*. (2001). (22ª. ed.). (No. 28014-4). Madrid, España. [Diccionario en línea]. Disponible en: <http://lema.rae.es/drae/?val=h%C3%A1bito>. [Consultado el 15, abril, 2015].

- Riba, M. (2002). *Estudio de los Hábitos Alimentarios en la Población Universitaria y sus Condicionantes*. [Tesis en línea]. Disponible en: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/5632/mrs1de4.pdf;jsessionid=5E15FE028C5C6C79B1EAEA49F242331A.tdx1?sequence=1> [Consultado 11 de mayo, 2015].
- Torrell, J. (2007). *Los hábitos alimentarios y actividad física en el tiempo libre de las mujeres adultas Catalanas*. [Tesis doctoral en línea]. Disponible en: http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/2836/1.Introduccion_y_objetivos.pdf?sequence=1. [Consultado el 11, abril, 2015].
- Valera, N. (2007). *Factores Condicionantes en la Alimentación en Alumnos de Escuelas Públicas*. [Tesis en línea]. Disponible en: <http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/9111-07-01240.pdf>. [Consultado 11 de mayo, 2015].