

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL APRENDIZAJE DEL ÁREA DE
HISTORIA, GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DE LOS ESTUDIANTES
DEL PRIMER GRADO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
SECUNDARIA G.U.E. "LAS MERCEDES" JULIACA 2015**

TESIS

PRESENTADA POR:

DYAN KATHERIN QUISPE MOYA

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN, CON MENCIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE CIENCIAS
SOCIALES**

PROMOCIÓN: 2015 – I

PUNO –PERÚ

2017

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA

**LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y EL APRENDIZAJE DEL ÁREA DE HISTORIA,
GEOGRAFÍA Y ECONOMÍA DE LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE
LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA G.U.E.
"LAS MERCEDES" JULIACA 2015**

DYAN KATHERIN QUISPE MOYA

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
EDUCACIÓN SECUNDARIA, CON MENCIÓN EN LA ESPECIALIDAD DE
CIENCIAS SOCIALES**



28 DIC 2017

APROBADA POR EL SIGUIENTE JURADO:

PRESIDENTE : _____
Dr. Francisco Charaja Cutipa

PRIMER MIEMBRO : _____
M.Sc. Aydee Juliána Almanza Chacón

SEGUNDO MIEMBRO : _____
M.Sc. Fortunato Nuñez Rodriguez

DIRECTOR : _____
M.Sc. Lor Vilmore Lovon Lovon

ASESOR : _____
M.Sc. David Ruelas Vargas

Área: Educación cultural y sociedad
Tema: Cultura andina e interculturalidad

Fecha de sustentación: 10 / Enero / 2017

DEDICATORIA

A Dios y a la Virgen María, quienes me brindaron protección y sabiduría durante el estudio y elaboración de esta tesis.

Al esfuerzo, sacrificio y apoyo de mis padres Remigio y Amelia quienes me dieron vida, y educación; a mi hermano Erick Oliver por ser la persona que estuvo y estará siempre a mi lado.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi agradecimiento:

A Dios Padre Celestial por brindarme amor, sabiduría y paciencia para alcanzar un sueño que hoy se cristaliza en mi vida profesional, llenándome de satisfacción, orgullo y alegría.

A mis padres por su apoyo incondicional y su comprensión en mi ausencia. A mi asesor de Tesis, por su generosidad al brindarme la oportunidad de recurrir a su capacidad y experiencia científica y haberme permitido emprender y culminar este nuevo reto académico. A cada uno de los directivos de la Universidad Nacional del Altiplano los directivos de la Facultad de Ciencias de la Educación, Especialidad de Ciencias Sociales, quienes me brindaron el apoyo, información y todas las facilidades para poder llevar a cabo esta investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
RESUMEN	9
ABSTRACT.....	10
CÁPITULO I	13
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.Descripción del problema.	13
1.1. Enunciado del problema de investigación.....	14
1.2. Limitación de la investigación.....	14
1.3. Delimitación de la investigación.	15
1.4. Justificación del problema.....	15
1.5. Objetivos de la investigación.....	16
CÁPITULO II.....	17
MARCO TEÓRICO	17
2.1. Antecedentes de la investigación.	17
2.2. Sustento teórico.	19
2.3. Glosario de términos.....	36
2.4. Hipótesis de la investigación.....	37
2.5. Operacionalización de variables.....	38
CÁPITULO III.....	39
DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN.....	39
3.1. Tipo y diseño de la investigación	39
3.1.1. Tipo.....	39
3.2. Población y muestra de la investigación.....	40
3.2.2. Muestra de estudio.....	40
3.4. Ubicación y descripción de la Institución.	43
3.5. Plan de recolección de datos.....	44
3.6. Diseño Estadístico para probar la hipótesis	44
CAPÍTULO IV	45
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	45
4.1. Aspectos generales.	45

CONCLUSIONES	76
SUGERENCIAS	77
BIBLIOGRAFÍA	78

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 5 Variable de consumo	46
Cuadro 6 Variable de comida chatarra	47
Cuadro 7 Variable de cereales andinos	48
CONSUMO DE CEREALES ANDINOS	
Cuadro 8 Consumo de maca.....	49
Cuadro 9 Consumo de Kiwicha	50
Cuadro 10 Consumo de Quinoa	51
Cuadro 11 Consumo de Chia.....	53
Cuadro 12 Consumo de Cañihua.....	54
CONSUMO DE COMIDA CHATARRA	
Cuadro 13 Consumo de Hamburguesas.....	55
Cuadro 14 Consumo de Golosinas	57
Cuadro 15 Consumo de frituras.....	58
Cuadro 16 Consumo de comida chatarra.....	59
CONSUMO DE FRUTAS	
Cuadro 17 Consumo de Manzana.....	61
Cuadro 18 Consumo de pera	62
Cuadro 19 Consumo de naranjas	63
VARIABLE Nro. 2 APRENDIZAJE	
Cuadro 20 Manejo de Informacion.....	65
Cuadro 21 Comprensión y espacio temporal	66
Cuadro 22 Juicio crítico	67
Cuadro 23 Nivel de aprendizaje	68
Cuadro 24 análisis de correlación entre hábitos alimenticios y aprendizaje	70
Cuadro 25 Correlación de hábitos alimenticios y aprendizaje.....	75

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Variable de hábitos alimenticios.....	46
Gráfico 2	Variable de comida chatarra.....	47
Gráfico 3	Variable de cereales andinos.....	48
CONSUMO DE CEREALES ANDINOS		
Gráfico 4	Consumo de Maca.....	49
Gráfico 5	Consumo de Kiwicha.....	50
Gráfico 6	Consumo de Quinoa.....	52
Gráfico 7	Consumo de Chia.....	53
Gráfico 8	Consumo de Cañihua.....	54
CONSUMO DE COMIDA CHATARRA		
Gráfico 9	Consumo de Hamburguesas.....	56
Gráfico 10	Consumo de Golosinas.....	57
Gráfico 11	Consumo de Frituras.....	58
Gráfico 12	Consumo de comida chatarra.....	60
CONSUMO DE FRUTAS		
Gráfico 13	Consumo de manzana.....	61
Gráfico 14	Consumo de pera.....	62
Gráfico 15	Consumo de naranjas.....	64
VARIABLE N° 2 APRENDISAJE		
Gráfico 16	Manejo de información.....	65
Gráfico 17	Comprensión y espacio temporal.....	66
Gráfico 18	Juicio crítico.....	
Gráfico 19	Nivel de aprendizaje.....	68
Gráfico 20	Análisis de correlación entre hábitos alimenticios y aprendizaje.....	73

RESUMEN

El principal objetivo de este trabajo de investigación fue determinar el grado de relación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria G.U.E. Las Mercedes de Juliaca. La metodología que se aplicó fue una encuesta, cuyo objetivo era conocer los estilos de vida particularmente de los hábitos alimenticios, relacionados con el aprendizaje del escolar. En el proceso investigativo, intervinieron los estudiantes del primer año, el instrumento utilizado fue un cuestionario que consta de 30 ítems, que se aplicó a 148 estudiantes. El nivel de consumo de cereales andinos en estudiantes de primer año, fue nunca consumen 10.14%, solo a veces 22.97%, lo consumen casi siempre 52.70% y siempre lo consume el 14.19%. El nivel de consumo de comida chatarra en estudiantes de primer año se tiene que nunca consumen 2.03%, solo a veces el 24.32%, lo consumen casi siempre un 60.14% y siempre el 13.51%, siendo más frecuente casi siempre el consumo de comida chatarra. El nivel de consumo de frutas en estudiantes de primer año fue nunca consumen frutas el 3.38%, solo a veces un 20.27%, lo consumen casi siempre un 52.70% y siempre el 23.65%, siendo más frecuente casi siempre el consumo de frutas. El nivel de aprendizaje de Historia, Geografía y Economía en estudiantes del primer año, fue para el nivel de malo un 10.14%, con aprendizaje regular 44.59%, con bueno se obtuvo un 45.27%, siendo más frecuente el nivel de aprendizaje regular y bueno. Teniendo como resultado: $r=0.89$, lo que significa que los estudiantes consumen más la comida chatarra o basura (golosinas, hamburguesas) y dejan de lado el consumo de cereales andinos (cañihua, maca, quinua, kiwicha)

Palabras claves. Alimentación, aprendizajes, familia, costumbre, influencia, desayuno, nutritivas.

ABSTRACT

The main objective of this research was to determine the degree of relationship between eating habits and learning in the students of the Secondary Educational Institution G.U.E. The Mercedes of Juliaca. The methodology that was applied was a survey, whose objective was to know the lifestyles particularly of the alimentary habits, related to the learning of the scholar. In the investigative process, the students of the first year intervened, the instrument used was a questionnaire consisting of 30 items, which was applied to 148 students. The results were: The level of consumption of Andean cereals in first year students was never consumed 10.14%, only 22.97%, consumed almost always 52.70% and always consumed 14.19%. The level of consumption of junk food in first year students is never consumed 2.03%, only sometimes 24.32%, consumed almost always 60.14% and always 13.51%, being more frequent almost always the consumption of junk food . The level of fruit consumption in first year students was never consumed 3.38% fruits, only sometimes 20.27%, consumed almost always 52.70% and always 23.65%, being more frequent always fruit consumption. The learning level of History, Geography and Economics in first year students was for the bad level 10.14%, with regular learning 44.59%, with good obtained a 45.27%, being more frequent the level of regular and good learning . As a result, $r = 0.89$, which means that students consume more junk food or junk (candy, hamburgers) and leave aside the consumption of Andean cereals (cañihua, maca, quinoa, kiwicha)

Keywords. Food, learning, family, custom, influence, breakfast, nutritious

INTRODUCCIÓN

El aprendizaje de un niño o adolescente, no depende solamente de la buena preparación y calidad de los docentes, de su maestría pedagógica y dedicación, sino que además influyen otros factores como son las alteraciones genéticas, la alimentación y los problemas surgidos durante el período prenatal, perinatal y posnatal, el ambiente de la institución educacional, del hogar y de la comunidad, que determinan el nivel de la capacidad de trabajo del educando y por lo tanto, su aprendizaje.

Los hábitos alimenticios y la nutrición, son fundamentales para el adecuado desarrollo de su Sistema Nervioso Central y por lo tanto, del aprendizaje en el que también influye el estado de salud del estudiante, lo cual incluye el nivel de desarrollo de la visión, la audición, el estado nutricional, etc.

En la actualidad existen muchos factores que hacen que cada individuo se alimente de distinta forma y es por eso que hay falencias en la educación, ya que ni en el ámbito de la educación pública, ni privada se enseña educación alimentaria, por el contrario en los kioscos o bares escolares se ofrecen alimentos en contenido de azúcar, grasas y sodios, lo que hace que los estudiantes tenga un nivel de aprendizaje bajo. Con esta investigación se aspira revelar un panorama de la problemática del bajo aprendizaje en el ámbito escolar debido a una incorrecta alimentación, brindando las alternativas con las que los docentes pueden contar para inculcar en su alumnado buenos y adecuados hábitos alimenticios e higiénicos.

El trabajo de investigación está estructurado en cuatro capítulos que se resumen seguidamente:

El capítulo primero consta con la descripción y formulación del problema de Investigación, las limitaciones y delimitaciones, además la justificación del problema de investigación y los objetivos.

El segundo capítulo, está estructurado por el Marco Teórico, los antecedentes de la investigación, el sustento teórico, glosario de términos las hipótesis específicas y la operacionalización de variables de estudio.

El tercer capítulo está estructurado con el tipo y diseño de investigación, población y muestra además de las técnicas e instrumentos, y como ultimo la recolección de datos

Cuarto capítulo está estructurado por los análisis de resultados de la investigación, las conclusiones, sugerencias a las que se llegaron.

CÁPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1. Descripción del problema.

Numerosos estudios han relacionado el papel de la alimentación en el rendimiento escolar, pero la gran mayoría de ellos han podido confirmar científicamente que esta relación sea directa. Realizar un análisis pormenorizado sobre la relación entre la alimentación y el rendimiento escolar, es abordar un tema de actualidad, para ello hay que determinar que variables nutricionales y nutrientes condicionan que el rendimiento escolar del niño sea bajo. La importancia de la buena alimentación desde que son pequeños, ayudará a que sus hijos establezcan costumbres alimenticias saludables para toda la vida y les permita disfrutar de buena salud, tanto en la niñez y adolescencia como para la vida adulta. La combinación de una alimentación balanceada con la actividad física favorecerá a un adecuado rendimiento en el aula de clases. (Chavarrias, 2006, pág. 22)

El tema de la alimentación es tratado por la escuela a través de las ciencias, desde un aspecto real enfocado a la realidad que se vive en los centros educativos. Vale la pena citar que varios inconvenientes de los problemas de alimentación son: la incorporación de alimentos extraños a medio y costumbres, exceso de azúcares refinados, los cuales afectan indirectamente a la capacidad de aprendizaje del estudiante, porque consumen altas cantidades de glucosa, lo que provoca que tengan exceso de energía y por lo tanto, al entrar al aula de clases no prestan atención lo que conllevan a un aprendizaje significativo nulo. Los jóvenes estudiantes que tienen una alimentación deficiente y no logran concentrarse en las actividades que realizan, presentando fatiga, desgano, apatía,

etc., es por ello que tienen un alto índice de bajo rendimiento escolar, lo cual conduce a una posible reprobación del año escolar.

1.1. Enunciado del problema de investigación.

1.1.1. Definición del problema de investigación.

¿Qué grado de correlación existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje en el área de Historia Geografía y Economía en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar “Las Mercedes” Juliaca 2015?

1.1.2. Definiciones específicas.

¿Con qué frecuencia los estudiantes consumen los cereales andinos?

¿Con qué frecuencia los estudiantes consumen comida chatarra?

¿Con qué frecuencia los estudiantes consumen las frutas y verduras?

¿Cuál es el nivel de aprendizaje de los estudiantes con respecto a los componentes “manejó de información” y “comprensión y espacio temporal” del área de Historia Geografía y Economía?

1.2. Limitación de la investigación.

Estos fueron algunos de los problemas o dificultades para la realización del informe de investigación:

- Falta de colaboración de los docentes en la Institución Educativa Gran Unidad Escolar Las Mercedes de Juliaca.

1.3. Delimitación de la investigación.

-Que muchos de los estudiantes no logran comprender las preguntas que se les ha planteado.

-Escases de tiempo para la aplicación del cuestionario.

La investigación se llevara a cabo únicamente con los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Gran Unidad Escolar “Las Mercedes” Juliaca 2015, con los estudiantes del primer grado.

1.4. Justificación del problema.

La investigación planteada es de mucha importancia para todos quienes estamos implicados en el área pedagógica, ya que a través de este informe se encontrará la solución a la problemática que se viene presentando por los malos hábitos alimenticios y su efecto en el aprendizaje de los estudiantes.

Como afirma el autor Rodriguez (2000) “Mantener una alimentación saludable durante la infancia es uno de los factores más importantes para contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños” (pág. 12). La adopción de hábitos alimenticios saludables en los niños ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad; la desnutrición crónica, el retardo del crecimiento, la anemia, entre otros.

De acuerdo a lo expuesto se espera que mediante esta investigación se obtengan fundamentaciones para que se orienten y se le enseñe a los adolescentes estudiantes la importancia que representa contar con una adecuada y completa alimentación para su organismo y obtener un desarrollo físico, integral, profesional y con ello evitar posibles deserciones o abandonos de los colegios por razones de salud o con bajo rendimiento a consecuencia de una inadecuada alimentación, esta investigación es factible realizarla

dada la actual preocupación que invade en los docentes de la institución al percatarse que los estudiantes presentan alto grado de desnutrición, fatiga y desgano. Alimentarnos de forma saludable representa un gran reto porque no siempre contamos con la información adecuada para hacerlo bien y, en ocasiones nos dejamos llevar por hábitos que no necesariamente son correctos.

1.5. Objetivos de la investigación.

1.5.1. Objetivo general

Determinar el grado de correlación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje del área de Historia Geografía y Economía en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar “Las Mercedes” Juliaca 2015.

1.5.2. Objetivo específicos.

- Señalar la frecuencia con que los estudiantes consumen los cereales andinos.
- Establecer la frecuencia con que los estudiantes consumen la comida chatarra.
- Identificar la frecuencia con que los estudiantes consumen las frutas.
- Señalar el nivel de aprendizaje de los estudiantes con respecto a los componentes “manejo de información” y “comprensión y espacio temporal” del área de Historia Geografía y Economía.

CÁPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación.

En cuanto a los antecedentes hemos podido encontrar lo siguiente:

En la Universidad Nacional Mayor de San Marcos Ruiz (2011) con el título siguiente, hábitos alimentario, estado nutricional y su asociación con el nivel del adulto mayor que asiste al programa municipal en el programa municipal tuvo como objetivo , determinar la asociación de los hábitos alimenticios , estado nutricional con el nivel socioeconómico de los adultos mayores , como metodología utilizo transversal utilizado 280 personas en su población, en sus técnicas e instrumentos utilizo el estadiómetro y balanza de baño y para determinar el nivel socioeconómico la escala de Graffar modificado por Méndez Castellano y para saber el estado nutricional utilizo la masa corporal del adulto mayor ; la conclusión más importante fue lo siguiente: finalmente, el profesional de la salud debe tener en cuenta que la educación alimentaria nutricional en el adulto mayor debe realizarse en un clima de respeto y afecto, relacionando una alimentación saludable a una mejor calidad de vida, mayor grado de autonomía y mejor potencialidad humana. Las guías de alimentación pueden ser de ayuda.

Otro antecedente que se considera, pertenece a Rojas , (2012) del mes de julio, como enunciado general ¿Cómo está influenciando los hábitos nutricionales en el rendimiento escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta N°1 “Carlos Matamoros Jara” del cantón Naranjito?, su objetivo general es Analizar cómo está influyendo los hábitos alimenticios en el rendimiento escolar de los educandos de la Escuela Fiscal Mixta N°1 “Carlos Matamoros Jara” del cantón Naranjito, y su hipótesis , los hábitos alimenticios están influyendo directamente en el rendimiento escolar de los niños y niñas de 5to a 7mo

Año de EGB de la Escuela Fiscal Mixta N° 1 “Carlos Matamoros Jara”, esta investigación es de tipo correlacionar y diseño explicativo, a su población tiene a todos los estudiantes de Escuela Fiscal Mixta N°1 “Carlos Matamoros Jara” del cantón Naranjito y se llegó a la siguiente conclusión Al incrementar su actividad física y mental, los niños de edad escolar deben tener una alimentación balanceada, observando los buenos hábitos, según explica la nutricionista.

Otro antecedente que se considera pertenece (Rodriguez, 2000) en la Universidad Nacional del Altiplano, sustentada el 2 de Noviembre 1999, teniendo como problema general, ¿de qué manera la alimentación que tienen los alumnos del primer y segundo grado del colegio Nacional Mixto de menores de la ciudad de Santa Lucia influyen en el aprendizaje del área de Matemática de 1999? y su objetivo es determinar la relación de existencia entre la alimentación de los alumnos del primer y segundo grado del colegio Nacional Mixto de menores de la ciudad de Santa Lucia influyen en el aprendizaje del área de Matemática de 1999, y su hipótesis es la alimentación que reciben los alumnos del primer y segundo grado del colegio Nacional Mixto de menores de la ciudad de Santa Lucia influyen directamente en el aprendizaje del área de Matemática de 1999, el tipo es descriptivo y su diseño es explicativo, su población está constituida por los alumnos de primer y segundo grado, como técnica utilizo la encuesta y su instrumento el cuestionario, y llego a la conclusión de que los alumnos del primer grado se encuentran en las categorías nutricionales deficientes con un 29%, mientras que los alumnos del segundo grados muestran mayores niveles de estado nutricional.

Otro antecedente pertenece a (Cervera & Burriel, 2003) en la ciudad de Castilla con el siguiente título Hábitos alimentarios y evaluación nutricional de la población: el objetivo de este trabajo es caracterizar los hábitos alimentarios en una población de estudiantes universitarios y evaluar la calidad de su dieta la metodología que se aplico fue un

cuestionario, que se realizó a 105 universitarios como conclusión llegó a lo siguiente ;la dieta de la población universitaria estudiada es de baja calidad, con una adherencia a la dieta mediterránea intermedia-baja, necesitando “cambios hacia un patrón alimentario más saludable” más del 90% de la población. Se caracteriza por el alto consumo de alimentos cárnicos y lácteos que se refleja en exceso de grasa saturada, colesterol y proteína animal, y la baja ingesta de frutas y verduras. Como aspectos positivos destacamos la alta proporción de normo peso y unos hábitos alimentarios respecto a la distribución y número las comidas mejor a otras poblaciones similares estudiadas.

Estos fueron algunos antecedentes que se encontraron sobre los hábitos alimenticios y el aprendizaje de los estudiantes; los hábitos y comportamientos de los alumnos influyen poderosamente no solo en su estado de salud, sino también en su aprendizaje, manifestado por su rendimiento académico, como es el caso de no dormir el número de horas requerido según la edad, no estudiar el tiempo suficiente fuera del horario de clases, entre otros. Por esta razón, es posible que determinados hábitos y comportamientos inadecuados sean más frecuentes en los alumnos con bajo rendimiento académico, porque estos se encuentran relacionados ya sea como causa o consecuencia de ellos.

2.2. Sustento teórico.

2.2.1. Hábitos alimenticios.

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada 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. Con esta guía aprenderemos lo

que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico. Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada. No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable. (Manrique, 2000, pág. 8)

¿Cómo es una dieta sana?

La comida que comemos a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas:

- **Desayuno** El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.
- **Media mañana** A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur.
- **Comida** La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.
- **Merienda** Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.
- **Cena** Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche

2.2.1.1. Cereales andinos.

“Los antiguos peruanos incorporaron agricultura como una actividad económica fundamental; cuya etapa previa es la domesticación de los vegetales, que temporalmente es la más larga. Los Andes es uno de los centros especiales de diversidad, donde encontramos 38 especies de plantas domesticadas” (Jacobson, 2003, pág. 4).

Entre las domesticadas tenemos tuberosas, raíces, cereales, pseudocereales, legumbres, y frutas. granos, frutas y vegetales, En las comunidades rurales de los Andes, la alimentación es esencialmente a base de vegetales, predominando los tubérculos (papa, oca y mashua), que son ricos en hidratos de carbono, pero pobres en algunos aminoácidos esenciales. El consumo de pseudocereales (quinua, cañihua y kiwicha), ricos en lisina y metionina, y de las legumbres (tarwi, frijol) compensan las carencias de los tubérculos. Además en la zona agroecológica Puna, se consumen proteínas de origen animal (alpaca) que contribuye a mejorar la dieta. (Ayala, 2004, pág. 35)

El Perú es uno de los países con mayor diversidad biológica del planeta, así como un crisol de razas y culturas de origen muy remoto, cuyos ancestros supieron aprovechar los frutos que la tierra les ofrecía en beneficio de los suyos. Es la cuna de la papa y el tomate, del maíz y el ají, todos cultivos que se han instalado en la mesa diaria de casi todos los habitantes del planeta. De esta misma forma, es el centro de domesticación de diversos cereales andinos, como la quinua, la cañihua y el amaranto, cuyos altos contenidos nutricionales han sido reconocidos a nivel mundial, pero su consumo ha estado restringido a los que aún los siembran y a unos pocos conocedores, dentro de los cereales andinos podemos encontrar las proteínas .

2.2.1.2. Las proteínas.

Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, desempeñan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Las proteínas son moléculas formadas por aminoácidos que están unidos por un tipo de enlaces conocidos como enlaces peptídicos. El orden y la disposición de los aminoácidos dependen del código genético de cada persona. Todas las proteínas están compuestas por:

-Carbono

-Hidrógeno

-Oxígeno

-Nitrógeno

Y la mayoría contiene además azufre y fósforo. Las proteínas suponen aproximadamente la mitad del peso de los tejidos del organismo, y están presentes en todas las células del cuerpo, además de participar en prácticamente todos los procesos biológicos que se producen.

2.2.1.3. Consumo de maca andina.

Es un tubérculo anual o bienal originario de las partes altas de Perú y Bolivia, por eso se llama maca de Los Andes o maca del Perú y es ahí donde se cultiva también ahora. Su fama le llega tanto por ser un alimento afrodisíaco natural que aumenta la fertilidad y aumenta la libido, como por sus cualidades nutritivas y curativas. Hay evidencias históricas de que se cultivaba la maca andina en Perú ya en el año 1.600 a.C. y era considerada por los incas como un regalo de los dioses. Además de cultivarla como alimento era utilizada en ceremonias religiosas en sus danzas rituales por estar relacionadas con la fertilidad. Las crónicas de los españoles de la época de la conquista cuentan que en esas alturas, los animales traídos de España tenían problemas a la hora de reproducirse y no lo hacían al mismo ritmo que los nacidos en las alturas. Los indígenas nativos aconsejaron a los conquistadores darles maca andina como alimento a sus animales. Así consiguieron que se reprodujeran con normalidad. La maca andina alcanzó tal valor en la época colonial, que los incas pagaban sus tributos a las autoridades españolas con este tubérculo como moneda. (Sanchez, 2006, pág. 12)

La maca andina o maca peruanas tiene un valor nutricional similar de los granos de los cereales: 60% de carbohidratos, 10% de proteínas, 8,5% de fibra y 2,2% de grasas. Sus proteínas contienen siete de los 8 aminoácidos esenciales. Los aminoácidos esenciales son aquellos que el propio organismo no puede sintetizar por sí mismo, Esto implica que la única fuente de estos aminoácidos esenciales es la ingesta directa a través de la dieta. Las rutas para la obtención de los aminoácidos esenciales suelen ser largas y energéticamente costosas, lo que hace de la maca andina una excelente fuente para la obtención de aminoácidos esenciales.

La maca tuvo gran reconocimiento desde la época pre-inca, la consideraban un regalo de los dioses, la cultivaban y ofrendaban en sus diversas ceremonias, reconocían sus bondades ya que la utilizaban para mejorar su capacidad física y mental. La historia relata que los incas alimentaban a sus tropas con maca, para potenciar la fortaleza de sus combatientes. Por otro lado también era reconocida como un afrodisiaco, cuentan que a la llegada de las expediciones españolas, los animales traídos de España no se reproducían con normalidad a esas alturas, los nativos de esa zona indicaron a los españoles que alimentara a sus animales con maca, con lo cual lograron que sus animales alcanzaran un nivel de reproducción normal, tan reconocida fue esta historia que durante los cien primeros de la colonia, el encomendador exigía como parte del tributo la maca. (Torero, 2007, pág. 23)

2.2.1.4. Consumo de la kiwicha.

Nombres regionales son coyo en Cajamarca, achis en Ancash y achita en Ayacucho. Es una especie anual, herbácea, ligeramente arbustiva, cuyos colores de panoja varían de verde, amarillo y rojo hasta morado. Es de sabor agradable y es usada en guisos, comidas dulces y postres, en panificación y bebidas. Su origen no dista en espacio, pero sí se extravía en el tiempo. Oriunda del Perú, se ha cultivado desde tiempos inmemoriales en nuestro país, siendo hallada en tumbas andinas con más de 4,000 años de antigüedad. (Nuñez, 2000, pág. 5)

La kiwicha tuvo un protagonismo fundamental en el Imperio Inca, al ser el alimento que se consumía por excelencia. Sin embargo, la época posterior a la llegada de los españoles, su presencia es casi nula, no por inexistente, sino porque se consumía a escondidas, oculta tras el velo del temor y el reproche de quienes disfrutaban de sus encantos. Se sabe que los Incas la utilizaban en sus ceremonias religiosas, por considerarla

una bendición de la madre tierra, debido a sus propiedades medicinales y nutritivas. Al llegar los españoles y percatarse que los Incas rendían devoción a la kiwicha, asumieron este hecho como un sacrilegio, un acto pagano que debía ser sancionado: prohibieron su cultivo y su consumo. Una de las peculiaridades de esta planta de más de dos metros de altura no son sus coloridas flores moradas, anaranjadas y verdes, sino la facilidad de adaptación a distintos ambientes ecológicos, debido a su eficiente fotosíntesis. Puede crecer rápidamente y sin mayores cuidados en diferentes altitudes, desde las llanuras de la costa hasta las alturas más exigentes de la agreste serranía a 3,500 m.s.n.m. Soporta con estoicismo los suelos salinos lo mismo que suelos con breves periodos de sequía y se desarrolla normalmente a temperaturas que oscilan entre los 5 y 35 grados centígrados. Entre sus principales componentes se encuentra la lisina, elemento necesario para la construcción de todas las proteínas del organismo. Es además la principal responsable de la absorción de calcio, ayuda enormemente en la recuperación posterior a las intervenciones quirúrgicas y lesiones deportivas, además de favorecer la producción de hormonas, enzimas y anticuerpos. La lisina, entre sus múltiples propiedades, también ayuda a disminuir notablemente los niveles de colesterol en la sangre. Asimismo, favorece el desarrollo mental y estimula la liberación de la hormona del crecimiento, por lo que es recomendable consumirla desde niño.

La kiwicha ha destronado a la reina del calcio por excelencia: la leche. Esto, debido a que 100 gramos de kiwicha contienen el doble de calcio que el mismo volumen de leche. La ausencia de esta proteína produce raquitismo y osteoporosis.

Además, niveles muy bajos de calcio en la sangre aumentan la irritabilidad de las fibras y los centros nerviosos, lo que produce calambres. De ahí la importancia de la kiwicha.

El fósforo es otra de sus componentes. Compuesto que interviene en las funciones vitales de las personas, considerado como un elemento indispensable para el ser humano,

el fósforo es el encargado de almacenar y transportar la energía en nuestro organismo. Su ausencia o poca ingesta nos puede producir cansancio y pérdida de concentración. Entre otros de sus elementos, encontramos el hierro y las vitaminas A y C, lo que hacen de la kiwicha uno de los alimentos con mayor contenido nutritivo.

2.2.1.5. Consumó de quinua.

La quinua o quinua es evocada con frecuencia como el alimento sagrado de antiguas culturas andinas, parte de las dietas del pasado. Pero “sus cualidades han convertido a esta planta sudamericana en un producto cargado de futuro”, como se menciona en el libro Manrique (2001), este alimento es producido por una planta de gran resistencia que se adapta a diversas condiciones de latitud y altitud hasta unos 4.000 metros, y puede crecer en zonas áridas y semiáridas, hay varias clases de quinua, y entre ellas una de las más conocidas es la quinua real. Este vegetal tiene una serie de aplicaciones, pero sin duda su uso más extendido es el de alimento para humanos y animales, la manipulación de sus granos en la cocina data de la antigüedad y ha dado paso a una interesante gastronomía. Más allá de su uso en los lugares de cultivo tradicional, el alimento está siendo incorporado en forma paulatina a las dietas de otras latitudes, a menudo como un ingrediente sano y sofisticado.

2.2.1.6. Consumó de cañihua.

Es un producto original del área andina del sur de Perú y Bolivia. Se encuentra en las zonas más altas del altiplano. Su color varía desde el negro a diversos tonos de marrón. La cañihua tiene un alto valor nutritivo y se cultiva entre los 3.500 y los 4.100 sobre el nivel del mar.

Sus granos son más largos comparados con otros tipos de semilla, no obstante es similar en algunos aspectos a la quinua. Ambas pertenecen a la familia de las a la familia de las quenopodeaceas. La zona de mayor producción se encuentra al norte del Lago Titicaca en Puno y Cusco. Además se produce en Ancash, Ayacucho, Huancavelica y Arequipa. Es considerado un producto típico del Perú y se utiliza de diversas maneras. Tiene propiedades nutricionales y medicinales. Este producto ha sido utilizado hace miles de años desde la época del Tahuantinsuyo. Sus granos son fáciles de digerir y muestran una riqueza en proteínas, calcio, fósforo, magnesio, vitamina E, complejo B, omega 6 y 9; asimismo están libres de gluten y son bajos en grasa.

El investigador Vidal (2011), sostuvo “En Puno, por ejemplo, no existen empresas que se dediquen al procesamiento de la cañihua y el campesino la produce de manera básica” (pág. 30).

Su cultivo está disminuyendo pues antes era 7,700 hectáreas y6 ahora 6,000”, comentó a la agencia Andina. Señaló además que las plantas de la cañihua, existen unos 23 tipos de este grano en Puno, no tienen uniformidad de madurez, y por esa razón los agricultores tienen que realizar hasta tres cosechas para poder ofrecerlas en el mercado. “Es una maravilla pues además tiene grasa, carbohidratos, un tipo de aminoácido que es la lisina, que no tiene el trigo ni la cebada, y que sirve para fortalecer el sistema inmunológico tanto en niños como en adultos”, manifestó. Además, es rico en aceite de uso comestible y la mayor fuente de fibra dietética, por ende de energía que tiene un efecto importante en la salud de las personas, precisó Repo- Carrasco. La científica sumó a los beneficios del grano, el reducir riesgos cardiovasculares y prevenir el cáncer.

2.2.2. Consumo de comida chatarra o basura.

Los alimentos considerados chatarra son aquellos que no necesitan preparación adicional antes de ser consumidos, además de caracterizarse por lo siguiente:

- Son productos elaborados con grandes cantidades de azúcar, grasa y sal
- Son sometidos a procesos industriales y se comercializan en empaques. Muchos de ellos no requieren refrigeración para su almacenamiento.
- Algunos poseen un periodo de caducidad prolongado.
- Su precio es relativamente barato.
- Son ampliamente distribuidos comercialmente, lo cual los hace muy accesibles de consumir. La escuela debería formar parte importante de la estrategia para combatir los malos hábitos alimenticios, sin embargo, el ambiente escolar está identificado como uno de los factores que promueven el sobrepeso y obesidad infantil. (Quilca, 2005, pág. 10)

Es evidente que los mayores porcentajes se encuentran en productos chatarra, mientras que alimentos con mayor contenido nutrimental son consumidos en mucha menor cantidad.

En las escuelas, los profesores supuestamente enseñan que la ingesta de alimentos saludables y una alimentación balanceada son fundamentales para el óptimo desarrollo de los niños y adolescentes, sin embargo, las autoridades educativas, permiten la venta y promoción de alimentos chatarra en las tiendas escolares. Los productos chatarra más vendidos en las tiendas escolares son las golosinas, dulces y productos salados, cuyo único aporte nutritivo es el azúcar (u otros hidratos de carbono) y grasa, con un escaso o

nulo contenido de proteínas, fibra, vitaminas y minerales. Estos productos son fuente de calorías vacías.

2.2.2.1. Los carbohidratos

Los alimentos que contienen carbohidratos pueden elevar la glucosa en la sangre. Si está al tanto de cuántos gramos de carbohidratos consume y se fija el límite máximo que puede comer, esto lo ayudará a mantener el nivel deseado de glucosa en la sangre

Los carbohidratos o hidratos de carbono se agrupan en dos categorías principales:

- Los **carbohidratos simples** incluyen azúcares, tales como el azúcar de la fruta (fructosa), el azúcar del maíz o el azúcar de uva (dextrosa o glucosa), y el azúcar de mesa (sacarosa).
- Los **carbohidratos complejos** (carbohidratos complejos) incluyen todo lo hecho de tres o más azúcares unidos. Los carbohidratos complejos se pensaban que eran más saludables para comer, mientras que los carbohidratos simples no eran tan buenos. Resulta que el panorama es más complicado que eso.

-El sistema digestivo maneja todos los carbohidratos de la misma forma: los rompe (o trata de romperlos) en moléculas de azúcar simples, ya que sólo éstos son lo suficientemente pequeños para pasar al torrente sanguíneo. También convierte la mayoría de los carbohidratos digestibles en glucosa (también conocida como azúcar en la sangre), (Cervera & Burriel, 2003, pág. 40)

2.2.2.2. Consumo de hamburguesa.

Una hamburguesa es un alimento procesado en forma de sándwich o bocadito de Carne picada o carne molida aglutinada en forma de filete, cocinado a la parrilla o frito, fuera del ámbito de habla hispana es más común encontrar la denominación burger, según

Palacio (2000) “presenta en un pan ligero partido en dos que posee una forma semiesférica. Suele estar acompañada de ruedas de cebolla, hojas de lechuga, alguna rodaja de tomate, láminas de encurtidos, etc. Se suele aliñar con algún condimento como puede ser: ketchup, mostaza, mayonesa, etc.” (pág. 10)

Historia

La palabra proviene de la ciudad de Hamburgo, en Alemania, el puerto más grande de Europa en aquella época. Posteriormente fueron los inmigrantes alemanes de finales del siglo XIX quienes introdujeron en los Estados Unidos el plato llamado «filete estadounidense al estilo Hamburgo». En 1895, un chef llamado Louis Lassen de Connecticut, Estados Unidos elabora la primera hamburguesa en Norteamérica; la receta se la dieron unos marineros provenientes del puerto de Hamburgo. Hoy en día su origen es discutido, ya que diferentes comarcas de los Estados Unidos reclaman ser los inventores de la hamburguesa moderna. Una de las historias proviene de la ciudad de Seymour, Wisconsin, donde en 1885 Charlie Nagreen cuando tenía 15 años de edad, trabajando en su puesto de comida de la Feria Estatal se le ocurre resolver un problema: sus clientes querían pasear por la feria mientras comían, y necesitaban una forma práctica para hacerlo. Charlie coloca la carne entre dos rebanadas de pan, denominándola hamburguesa. El éxito fue tal, que pronto aparecieron más inventores, como Frank Menches en 1892 durante la Feria del Condado Akron, Ohio. Lo único cierto es que en la Feria Mundial de San Louis de 1904, la hamburguesa ya era muy famosa. La primera

cadena de hamburgueserías del mundo se denominaba White Castle y fue fundada en Wichita (Kansas) en 1921 por el cocinero Walter A. Anderson y el corredor de seguros E. W. Ingram, servían las hamburguesas sin la necesidad de abandonar el vehículo, algo similar hicieron en California los hermanos Dick y Ronald McDonald en el año 1948.

Posteriormente, las hamburguesas fueron adoptando la imagen que proporcionaban las grandes cadenas de alimentación rápida. (Garcia & Almagro, 2001, pág. 20)

Los ingredientes

Se puede decir que una hamburguesa es un sándwich de carne picada al que se le han ido añadiendo poco a poco diversos atributos: condimentos, guarniciones, y otros. La evolución de este alimento ha hecho que sea tomada al final en un conjunto, y además a lo largo de su historia se ha ido añadiendo diferentes contenidos, como es la panceta, el queso estadounidense, la lechuga, los encurtidos, etc. todo ello hoy en día hace que la hamburguesa sea entendida a veces más como un menú que como un alimento compuesto de ingredientes. Su popularidad se debe en gran medida a la facilidad de elaboración, a la sencillez a la hora de ser ingerida: sin necesidad de platos o cubertería especial.

2.2.2.3 Consumo de golosinas.

Por su elevado contenido de azúcares y grasas, el consumo excesivo de dulces por parte de los niños puede causar daños a su salud, especialmente **hiperactividad y alergias**, alertó el Colegio de Nutricionistas del Perú.

“Sería importante reemplazar los dulces por regalos pequeños o frutas”, puntualizó el licenciado Miranda (2003), decano de dicha institución.

Los caramelos, chupetines, chocolates, entre otras golosinas tienen altas cantidades de azúcares refinados que son entregados **sin control alguno**, a manera de regalo a los infantes, quienes al recibirlos comienzan a comerlos sin conocer los riesgos. Por otro lado, recalcó que el **comer golosinas en exceso durante la noche**, provoca hiperactividad, dolor de estómago, falta de sueño, e incluso alergias. Recordó además que el consumo cotidiano y excesivo de azúcar en niños puede llevarlos a la obesidad y como consecuencia a la diabetes, enfermedades al corazón, entre otras dolencias. Cada paquete de galleta con relleno o bañada tiene de 2 a 3 cucharaditas de azúcar; las gomas masticables (solo 100 gramos) tienen 13 cucharaditas de azúcar; un vaso de gaseosa tiene 6 cucharaditas de azúcar, y un caramelo de 4 gramos tiene 40 calorías y 2 cucharaditas de azúcar. Asimismo, indicó a los padres revisar lo que reciben sus hijos, ya que la mayoría de personas compran y obsequian golosinas a granel, que normalmente no tienen registro sanitario ni un control de calidad de sus insumos. (Miranda, 2003, pág. 22)

2.2.2.4. Consumo de frituras en exceso.

Las grasas o lípidos son nutrientes que contienen los alimentos y que son empleados por el cuerpo para construir membranas celulares, tejido nervioso y hormonas. También se utiliza como combustible. Sin embargo, comer demasiadas frituras es dañino para la salud. Cabe destacar que la grasa que se ingiere y no se quema en forma de energía, ni se utiliza para construir los elementos básicos del cuerpo se almacena en forma de células adiposas. Así el organismo se anticipa y previene aquellos momentos en que el alimento podría escasear. Así mismo, un consumo excesivo de grasas en la alimentación se ha relacionado con el aumento del riesgo de obesidad, especialmente con adiposidad abdominal, que es determinante de la resistencia a la insulina y representa el factor de riesgo más importante para diabetes tipo 2, síndrome metabólico, riesgo elevado de

enfermedad cardiovascular y muerte prematura. (Miranda, 2003, pág. 23)

LOS LIPIDOS

Los lípidos forman parte de la dieta habitual. Son necesarias para que una alimentación sea completa y equilibrada. También se los suele llamar “grasas”, pero lo real es que no son lo mismo, ya que las grasas son solo un tipo de lípido. Para entender un poco más sobre este macronutriente y qué rol desempeña en el organismo, te detallaré qué son los lípidos.

Los lípidos más importantes se clasifican en:

- **Grasas**

Estos lípidos se encuentran principalmente en los animales, formando el tejido adiposo.

- **Aceites**

Son lípidos que se encuentran en los vegetales como el maní, la palta, el coco, las nueces, almendras, etc.

Además de estos aceites en los vegetales también podemos encontrar a los **terpenos** que son sustancias aromáticas de los zumos de naranja, limón y en las hojas de eucalipto, menta, etc.

2.2.3. Consumo de frutas.

Los peruanos presentan un **alto déficit de consumo de frutas** en su dieta diaria, alimentos que al contener antioxidantes, contribuyen a la prevención del cáncer, informó Diana Ponce, nutricionista del hospital Nacional “Dos de Mayo”. Aseguró que actualmente el

peruano consume en promedio **solo la quinta parte** de lo que debería consumir en verduras al día, y en la mayor de las veces no ingiere ninguna fruta.

La especialista Olivos (2013) mencionó “que las personas deben de consumir, como mínimo, **dos porciones de verduras**, tres frutas y beber como mínimo, de seis a ocho vasos de agua al día” pág. 12). Se pueden añadir en la alimentación diaria como un snack o como un postre después de las comidas.

El consumo de frutas y verduras nos ayuda a mantener el peso, mantenerse más joven y prevenir enfermedades crónicas como el cáncer. La cantidad de nutrientes, antioxidantes, pocas calorías y el alto contenido de fibra son los responsables de darnos la sensación de llenura y desintoxicar al cuerpo de agentes cancerígenos.

3.1.1. El Aprendizaje:

El aprendizaje es una medida de las capacidades del estudiante, que expresa lo que este ha aprendido a lo largo del proceso formativo. También supone la capacidad del estudiante para responder a los estímulos educativos. En este sentido el rendimiento académico está vinculado a la aptitud.

- Ganne (2000) define aprendizaje como “un cambio en la disposición o capacidad de las personas que puede retenerse y no es atribuible simplemente al proceso de crecimiento” (pág. 76)
- Hilgard (1979) define aprendizaje por “el proceso en virtud del cual una actividad se origina o cambia a través de la reacción a una situación encontrada, con tal que las características del cambio registrado en la actividad no puedan explicarse con fundamento en las tendencias innatas de respuesta, la maduración o estados

transitorios del organismo (por ejemplo: la fatiga, las drogas, entre otras)”. (pág. 84).

- Pérez Gómez (1988) lo define como “los procesos subjetivos de captación, incorporación, retención y utilización de la información que el individuo recibe en su intercambio continuo con el medio”.
- Zabalza (1991) considera que “el aprendizaje se ocupa básicamente de tres dimensiones: como constructo teórico, como tarea del alumno y como tarea de los profesores, esto es, el conjunto de factores que pueden intervenir sobre el aprendizaje”.

Área de historia geografía y economía

El área de historia geografía y economía tiene como finalidad la construcción de la identidad social y cultural de los estudiantes y el desarrollo de competencias vinculadas a la ubicación y contextualización de los procesos humanos en el tiempo histórico en el espacio geográfico , así como su respectiva representación Competencias de del área. En este sentido promueve la construcción de su identidad personal y social, fortaleciendo su autoestima mediante el reconocimiento y valoración de las características propias y las de otros. (MINEDU, 2009)

Manejo de información: Implica a capacidades y actitudes relacionadas con el uso pertinente de la información , referida al desarrollo de los hechos y procesos históricos, geográficos y económicos , haciendo uso de herramientas y procedimientos adecuados , efectuando el análisis de las fuentes, escritas audiovisuales u orales, con el objetivo de adquirir de nociones temporales e históricas , así como el desarrollo de habilidades en los procedimientos de la investigación documental en torno a la realidad social y humana, en el tiempo y espacio , en el ámbito local, regional , nacional y mundial.

Comprensión Espacio - Temporal: implica las capacidades y actitudes orientadas a comprender, representar y comunicar conocimientos, utilizando y aplicando secuencias y procesos, analizando simultaneidades, ritmos, similitudes interrelacionando el tiempo y el espacio, respecto al desarrollo de los fenómenos y procesos geográficos y económicos; situando se en el tiempo y espacio, empleando las categorías temporales y técnicas de representación del espacio. El estudiante evalúa la realidad social y humana, en el ámbito local, regional, nacional y mundial; utilizando las fuentes de información, los códigos convencionales, técnicas e instrumentos elementales de orientación, son los cuales representa los espacios históricos, geográficos y económicos, en los ámbitos locales, regionales, nacionales y mundiales.

Juicio Crítico: implica las capacidades y actitudes que permiten reconocer, formular, argumentar puntos de vista, posiciones éticas experiencias, ideas y proponer alternativas de solución; reflexionando ante los cambios del mundo actual, situándose en el tiempo y espacio. El estudiante juzga la realidad espacial y temporal, asumiendo una actitud crítica y reflexiva, autónoma y comprometida, tomando la iniciativa, proponiendo y formulando, fundamentando y explicando soluciones el desarrollo de los procesos históricos, geográficos y económicos en los ámbitos local, nacional y mundial.

2.3. Glosario de términos

a. Carbohidratos. Uno del grupo de compuestos químicos, incluyendo azúcares, almidones y celulosa que contienen sólo carbón, hidrógeno y oxígeno, con una relación de hidrógeno a oxígeno.

b. Energizantes. Los alimentos y bebidas energizantes presentan una demanda continua, pues son muchas las personas interesadas en consumirlos

c. Nutriente. Es toda sustancia contenida en los alimentos que no puede ser creada en el

organismo y cuyo fin es aportar energía, aminoácidos o elementos reguladores del metabolismo

d. Lípidos. Los lípidos son un conjunto de moléculas orgánicas compuestas principalmente por carbono e hidrógeno y en menor medida oxígeno, aunque también pueden contener fósforo, azufre y nitrógeno. ...

e. Aprendizaje. Adquisición del conocimiento de algo por medio del estudio, el ejercicio o la experiencia, en especial de los conocimientos necesarios para aprender algún arte u oficio.

2.4. Hipótesis de la investigación.

2.4.1. Hipótesis general

El grado de correlación que existe entre los hábitos alimenticios y el aprendizaje es alto y de tipo directo, en el área de Historia Geografía y Economía en los estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria Gran Unidad Escolar “Las Mercedes” Juliaca 2015

2.4.2. Hipótesis específicas.

Los estudiantes consumen los cereales andinos a veces durante una semana.

Los estudiantes consumen la comida chatarra siempre durante una semana.

Los estudiantes consumen las frutas a veces durante la semana.

El nivel de aprendizaje de los estudiantes es regular con respecto a los componentes “manejo de información” y “comprensión y espacio temporal” del área de Historia Geografía y Economía.

2.5. Operacionalización de variables.

Cuadro 1 Operacionalización de variables.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIZACIÓN DE VARIABLES	INSTRUMENTOS			
V1. Hábitos alimenticios	1.1.cereales andinos	1.1.1. consumo de maca	Nunca (1) A veces (2) Casi Siempre (3) Siempre (4)	Cuestionario			
		1.1.2. consumo de kiwicha					
		1.1.3. consumo de quinua					
		1.1.4. consumo de habas					
		1.1.5. consumo de cañihua					
	1.2. comida basura	1.2.1. consumo de Hamburguesas					
		1.2.2. Consumo de golosinas					
		1.2.3. consumo de Frituras en exceso					
	1.3. frutas	1.3.1. consumó de manzana					
		1.3.1.consumo de pera					
		1.3.4.consumo de naranja					
	V2. Aprendizaje del Área de Historia, Geografía y Economía	2.1. Manejo de información			2.1.2 Maneja información de los procesos históricos geográficos.	18-20 muy bueno	Boleta de información
					2.1.2. Identifica información de los procesos históricos	14-17 bueno	
2.2. Comprensión y espacio temporal		2.2.1. Localiza en el espacio y tiempo las características del proceso histórico.	11-13 regular				
		2.2.2. Evalúa los cambios y permanencia en l	0-10 malo				

Fuente: Marco Teórico

CÁPITULO III

DISEÑO METODOLÓGICO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y diseño de la investigación

3.1.1. Tipo.

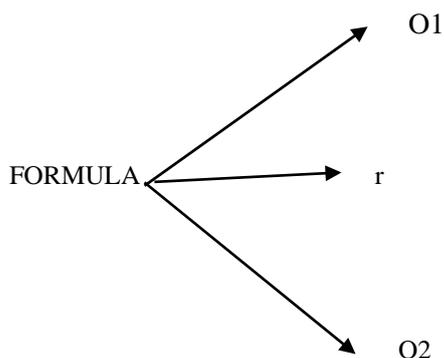
El tipo de investigación es descriptivo según el propósito por que describe datos y este debe tener un impacto en la vida de quienes nos rodea, el objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar y conocer situaciones de actitudes predominantes de la descripción, su meta no se limita a la recolección de datos sobre una hipótesis o teoría.

El trabajo de investigación, es de tipo descriptivo que se caracteriza por ser un proceso fundamentalmente exploratorio para identificar las condiciones en las cuales ocurren determinados hechos y fenómenos.

3.1.2. Diseño

El diseño es según estrategia no experimental esta investigación es correlacional, ofrecen predicciones, explican la relación entre variables, cuantifican relaciones entre variables, los estudios correlacionales pretenden responder a preguntas de investigación asociados a variables mediante un patrón predecible para un grupo o población. (Charaja, 2013, pág. 35)

Por lo tanto mi proyecto de investigación será correlacional por que encontrara una correlación que existe entre mis dos variables alimentos andinos y el rendimiento académico.



Donde:

M= Muestra

O1= Observación de la variable 1

O2= Observación de la variable 2

r= Grado de relación existente.

3.2. Población y muestra de la investigación.

3.2.1. Población.

Cuadro 2 Población de la Institución

Grados y secciones		Número de estudiantes
Primero a,b,c,d,e,f,g,h		240
Segundo a,b,c,d,e,f,g,h,i		245
Tercero a,b,c,d,e,f,g,h,i,j,k		245
Cuarto a.b,c,d,e,f,g,h,i,j,k		250
Quinto a,b,c,d,e,f,g,h,i,j		235
TOTAL		1215

Fuente: nómina de los estudiantes asistentes a la Institución Educativa

3.2.2. Muestra de estudio.

Como muestra de la investigación se toma a los estudiantes de los primeros grados de la institución educativa Secundaria G.U.E. Las Mercedes de Juliaca.

Tamaño de muestra.

El tamaño de muestra se tomó en función de la siguiente población de estudiantes del primer año de la Institución Educativa Secundaria “G .U.E. Las Mercedes Juliaca-2015, que fue en total de 240 estudiantes.

Se realizó el cálculo de tamaño muestral por proporciones, utilizando la siguiente formula:

Donde:

$$n = \frac{Z^2 p * q}{E^2}$$

n=Tamaño de muestra

Z=Límite de confianza (1.96)

p q=Campo de variabilidad de aciertos y errores (p:0.5; q:0.5)

E=Nivel de precisión (0.05)

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 (0.5*0.5)}{0.05^2} = 384$$

Corrección para poblaciones finitas: Cuando se conoce el tamaño de la población en estudio se corrige la muestra, en nuestro caso la población es 240, entonces:

$$n_0 = \frac{n}{1 + \frac{n-1}{N}}$$

Donde:

n₀=Tamaño de muestra ajustada

n=Valor de la muestra inicial

N=Población.

$$n_0 = \frac{384}{1 + \frac{384-1}{240}} = 148$$

Entonces la muestra corregida es de 148 estudiantes, se realiza la distribución de los mismos por proporción en las cinco aulas:

Cuadro 3 Población y Muestra de estudiantes de primer año de las I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca -2015"

Aulas	Alumnos	Proporción	Muestra
A	35	0.15	22
B	38	0.16	23
C	32	0.13	20
D	30	0.13	19
E	27	0.11	17
F	28	0.12	17
G	26	0.11	16
H	24	0.10	15
Total	240	1	148

Entonces e tomó en total 148 estudiantes distribuidos en los ocho salones como muestra representativa de la población en estudio.

Cuadro 4 Escalas de Valoración Utilizadas para las Variables Hábitos Alimenticios y Aprendizaje del are de Historia en estudiantes de primer año de la I.E.S "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Hábitos alimenticios		Aprendizaje de Historia	
Nominal	Puntuación	Nominal	Puntuación
Nunca	0	Malo	0 a 10
A veces	1	Regular	11 a 13
Casi siempre	2	Bueno	14 a 17
Siempre	3	Muy bueno	18 a 20
Total	3	Total	20

3.4. Ubicación y descripción de la Institución.

La Institución Educativa Secundaria G.U.E. Las Mercedes están ubicada en la parte urbana de la provincia de San Román (Juliaca). Los estudiantes tienen un aproximado de 14 a 15 años de edad , siendo mixto , y su condición económica es media baja , ya que provienen de familias de padres profesionales , obreros y la mayor parte de padres que se dedican al comercio , los profesores proceden de la misma ciudad , también la Institución Educativa Secundaria tiene una buena infraestructura , laboratorios , centro de cómputo, esta Institución Educativa es uno de los mejores y prestigiosos colegios Secundarios de la ciudad de Juliaca ya que los estudiantes tienen una buena preparación académica por parte de los docentes.

3.4.1. Técnica de encuesta.

Es una técnica muy utilizada, para obtener datos o información, que solo puede aportar los sujetos sobre un determinado problema, constituyen a menudo el único medio por el cual se pueden obtener opciones, conocer actitudes y recibir sugerencias para el mejoramiento de la educación.

Por lo tanto en esta investigación realizaremos la técnica de encuesta, para obtener datos sobre los alimentos andinos

3.4.2. Instrumento del cuestionario.

Su elaboración consiste en la elaboración de preguntas por escrito, en función de los objetivos, y los indicadores de la variable a investigarse en forma ordenada, las preguntas pueden ser abiertas o cerradas o mixtas.

Se reúne información mediante un cuestionario con una serie de preguntas este cuestionario se aplicará a los estudiantes primer grado de la G.U.E. Las Mercedes, de las

secciones E,F,G.

3.4.3. Recolección de datos:

Presentar una solicitud a la Institución Educativa Secundaria “G.U.E. Las Mercedes” de Juliaca .Se realizara la coordinación con el Director de dicho colegio para explicarle la realización del presente trabajo y asimismo pedir su respectiva autorización, también se dialogara con los docentes de dicha institución quienes nos indicarán las fechas para la aplicación de la técnica o instrumento de Investigación y después se le entregará a cada uno de ellos, para su respectivo llenado.

Una vez aclarado las preguntas y dudas se procede a la aplicación de los instrumentos por lapso de 45 min, al término de los cuales los estudiantes devuelven los cuestionarios.

3.5. Plan de recolección de datos.

Con los datos obtenidos se ordenan y se clasificarán para posteriormente tabularlos en cuadros de distribución porcentual. Dichos cuadros serán explicados cuantitativamente y cualitativamente.

3.6. Diseño Estadístico para probar la hipótesis.

Para corroborar la hipótesis se aplicará el modelo matemático de Correlación de Pearson. La Correlacional ayudará medir el grado de relación existente entre dos variables, a través de los coeficientes de correlación de Pearson con su respectivo nivel de significación.

$$r = \frac{n(\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n\sum x^2 - (\sum x)^2][n\sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

R: Coeficiente de correlación

Σ : Sumatoria

Y: criterio

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Aspectos generales.

El análisis e interpretación de resultados se ha efectuado tomando en cuenta los pasos y etapas en la aplicación de los instrumentos de investigación, en tal sentido, se efectuó el análisis e interpretación de resultados de 30 ítems estructurados, según el sistema de variables por intermedio del instrumentó preparado (cuestionario).

Es necesario indicar que la investigación se ha realizado en el primer trimestre del año escolar 2015, con los alumnos asistentes del primer grado de la Institución Educativa Secundaria G.U.E. Las Mercedes de provincia de Juliaca .La presentación de resultados fue de acuerdo a las variables que investigamos .Primero la variable independiente es decir, los resultados referentes a los hábitos alimenticios que tienen los estudiantes.

Fueron investigados 120 estudiantes, del primer grado de Educación Secundaria, modalidad menores de la Institución Educativa Secundaria G.U.E. Las Mercedes se aplicaron el cuestionario de los hábitos alimenticios, con preguntas relacionados a los diversos factores que pueden influir en el aprendizaje

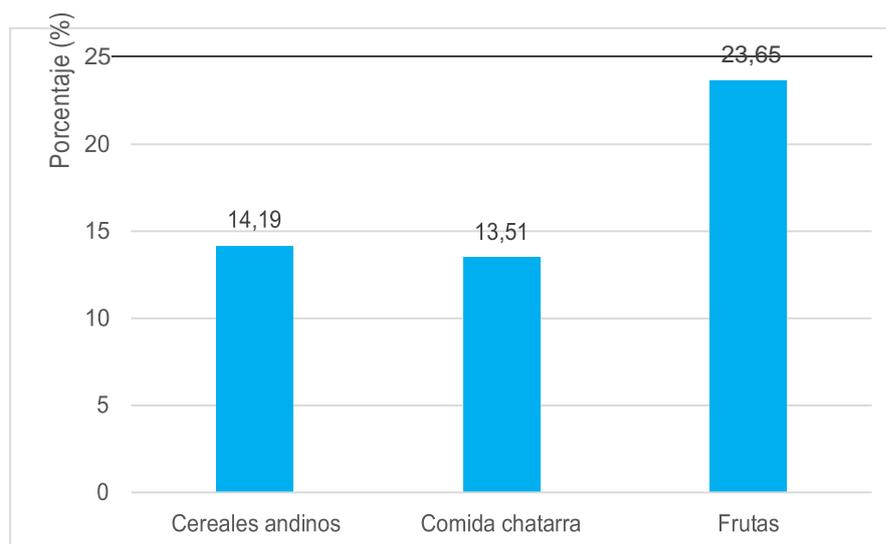
Seguidamente se muestra los resultados de la variable independiente:

4.2. Variable hábitos alimenticios.

Cuadro 5 Hábitos Alimenticios en Estudiantes de primer año de la I.E.S. "Las Mercedes Juliaca - 2015"

Tipo de alimento	Siempre lo consumen (%)
Cereales andinos	14.19
Comida chatarra	13.51
Frutas	23.65

Gráfico 1 Hábitos Alimenticios en Estudiantes de Primer año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes"



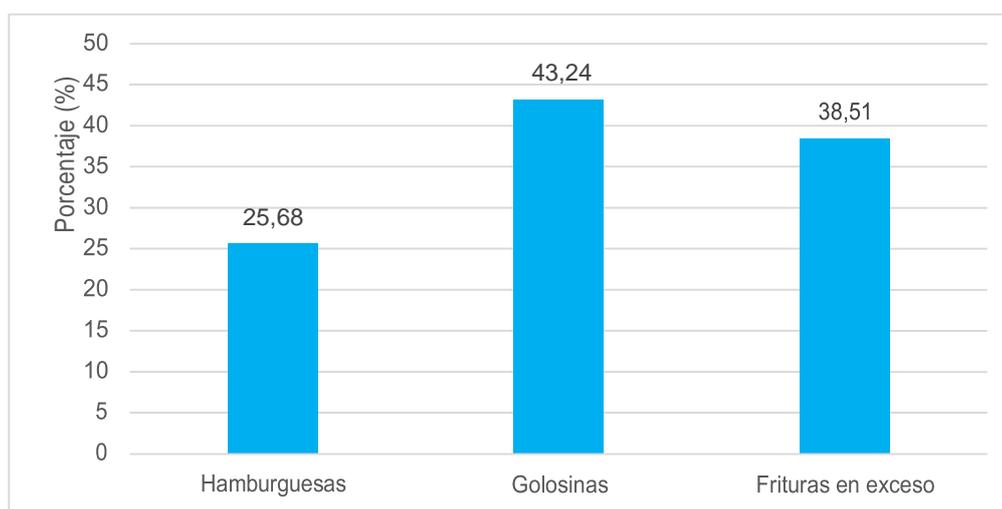
Interpretación

Alimentos, se tiene que las frutas son los más habituales con 23.65% que siempre lo consumen, seguido de los cereales andinos con 14.19% y finalmente comida chatarra con 13.51%.

Cuadro 6 Hábitos Alimenticios para la comida chatarra en estudiantes de primer año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Tipo de alimento	Siempre lo consumen (%)
Hamburguesas	25.68
Golosinas	43.24
Frituras en exceso	38.51

Gráfico 2 Hábitos Alimenticios para la comida chatarra en estudiantes de primer año de la I.E.S "G.U.E. Las Mercedes"



Fuente: Cuadro 6

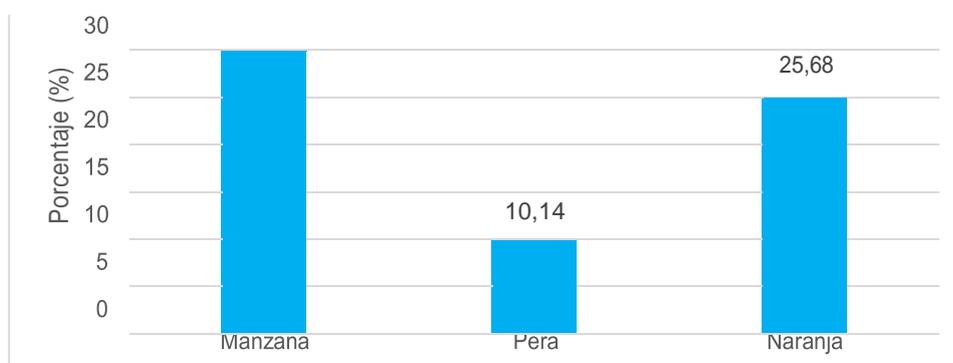
Interpretación

En la tabla y figura se observa que de la comida chatarra las golosinas presentan el mayor hábito de consumo con el 43.24%, seguido de las frituras en exceso con 38.51% y finalmente las hamburguesas con 25.68%, de lo cual se deduce que las golosinas son las que presentan un mayor consumo por los estudiantes de primer año.

Cuadro 7 Hábitos Alimenticios para frutas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Tipo de alimento	Siempre lo consumen (%)
Manzana	29.73
Pera	10.14
Naranja	25.68

Grafico 3 Hábitos Alimenticios para frutas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 7

Interpretación

En la tabla y figura se observa que para las frutas, la manzana presentan el mayor hábito de consumo con el 29.73%, seguido de la naranja con 25.68%, finalmente la pera con 10.14 de hábito de consumo, de lo cual se evidencia que la manzana es la fruta más consumida por los estudiantes de primer año.

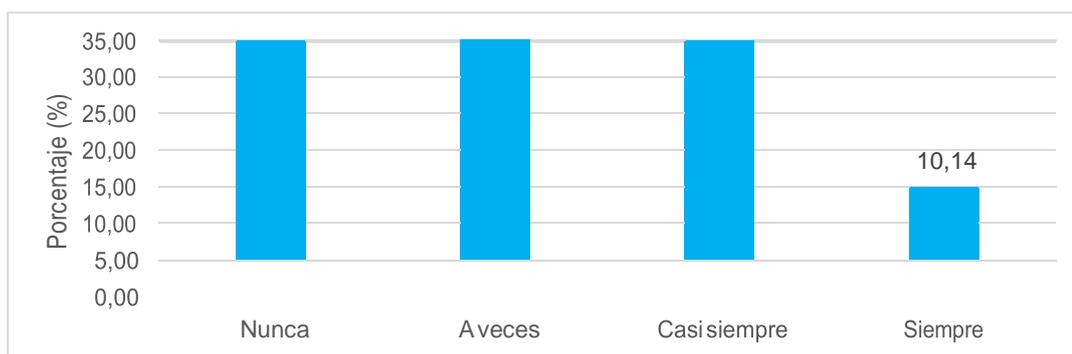
4.2.1. Consumo de cereales andinos.

Cuadro 8 Consumo de Maca en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	44	29.73
A veces	45	30.41
Casi siempre	44	29.73
Siempre	15	10.14
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 4 Consumo de Maca en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 8

Interpretación:

En el cuadro 8 y figura 4, se muestra los resultados del nivel de consumo de maca en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen maca 44 estudiantes (29.73%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 44 estudiantes (29.73%) y siempre 15 estudiantes (10.14%).

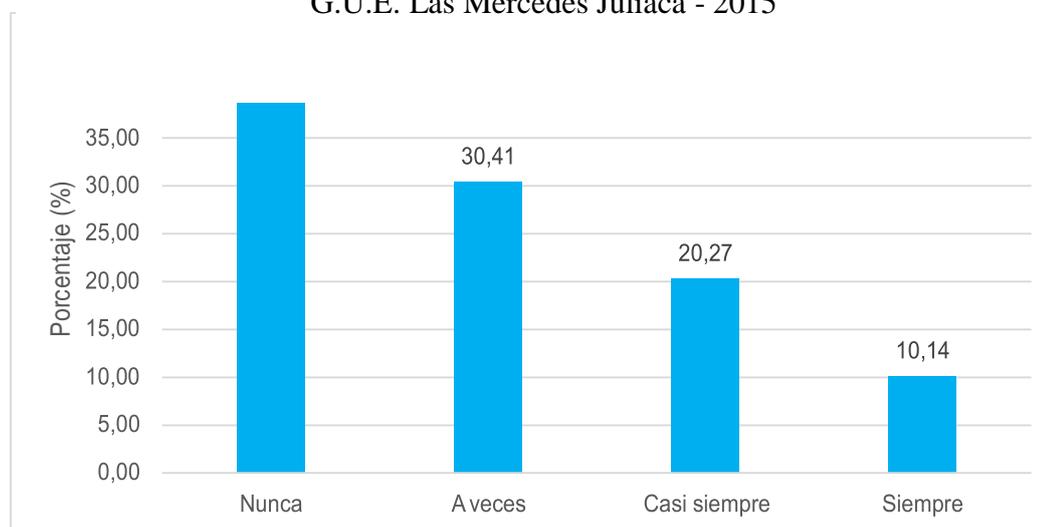
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que a veces y casi siempre es la frecuencia de consumo de maca, sin embargo aún se observa un alto porcentaje que no lo consume nunca.

Cuadro 9 Consumo de Kiwicha en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	58	39.19
A veces	45	30.41
Casi siempre	30	20.27
Siempre	15	10.14
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 5 Consumo de Kiwicha en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 9

Interpretación:

En el cuadro 9 y figura 5, se muestra los resultados del nivel de consumo de kiwicha en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen kiwicha 58 estudiantes (39.19%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 30 estudiantes (20.27%) y siempre 15 estudiantes (10.14%).

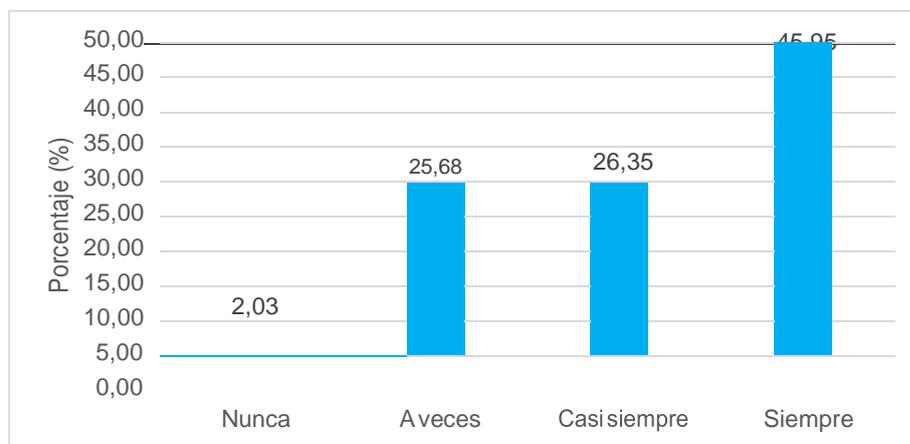
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que a veces y casi siempre es la frecuencia de consumo de kiwicha, sin embargo aún se observa un alto porcentaje que no lo consume nunca y el menor porcentaje siempre lo consume.

Cuadro 10 Consumo de Quinua en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	2.03
A veces	38	25.68
Casi siempre	39	26.35
Siempre	68	45.95
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 6 Consumo de Quinua en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 10

Interpretación:

En el cuadro 10 y figura 6, se muestra los resultados del nivel de consumo de quinua en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen quinua 3 estudiantes (2.03%), solo a veces se obtuvo a 38 estudiantes (25.68%), lo consumen casi siempre 39 estudiantes (26.35%) y siempre 68 estudiantes (45.95%).

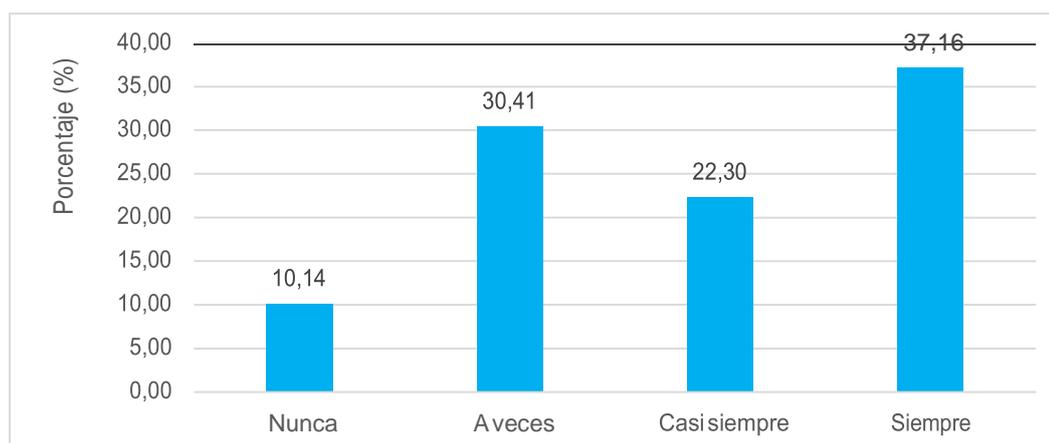
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que siempre consumen quinua, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y a veces la consumen y el menor porcentaje nunca lo consume

Cuadro 11 Consumo de Chia en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	10.14
A veces	45	30.41
Casi siempre	33	22.30
Siempre	55	37.16
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado.

Gráfico 7 Consumo de Chia en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Interpretación:

En el cuadro 11 y figura 7, se muestra los resultados del nivel de consumo de habas en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen habas 15 estudiantes (10.14%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 33 estudiantes (22.30%) y siempre 55 estudiantes (37.16%).

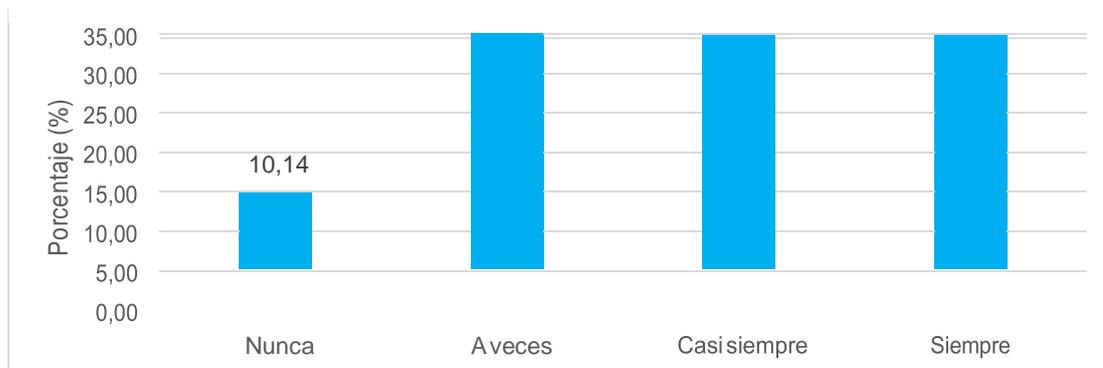
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que siempre consumen habas, sin embargo, aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y a veces la consumen y el menor porcentaje nunca lo consume.

Cuadro 12 Consumo de Cañihua en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	10.14
A veces	45	30.41
Casi siempre	44	29.73
Siempre	44	29.73
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado.

Gráfico 8 Consumo de Cañihua en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 12

Interpretación:

En el cuadro 12 y figura 8, se muestra los resultados del nivel de consumo de cañihua en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen cañihua 15 estudiantes (10.14%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 44 estudiantes (29.73%) y siempre 44 estudiantes (29.73%).

Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que siempre consumen cañihua, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y a veces la consumen y el menor porcentaje nunca lo consume.

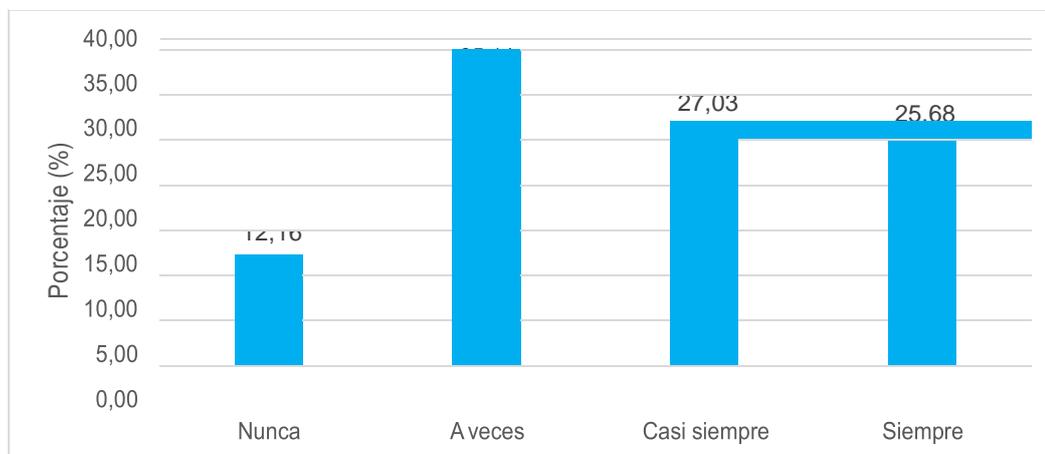
4.1.2. Consumo de comida chatarra

Cuadro 13 Consumo de Hamburguesas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	12.16
A veces	52	35.14
Casi siempre	40	27.03
Siempre	38	25.68
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 9 Consumo de Hamburguesas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S.
"G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 13

Interpretación:

En el cuadro 13 y grafico 11, se muestra los resultados del nivel de consumo de hamburguesas en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen hamburguesas 18 estudiantes (12.16%), solo a veces se obtuvo a 52 estudiantes (35.14%), lo consumen casi siempre 40 estudiantes (27.03%) y siempre 38 estudiantes (25.68%).

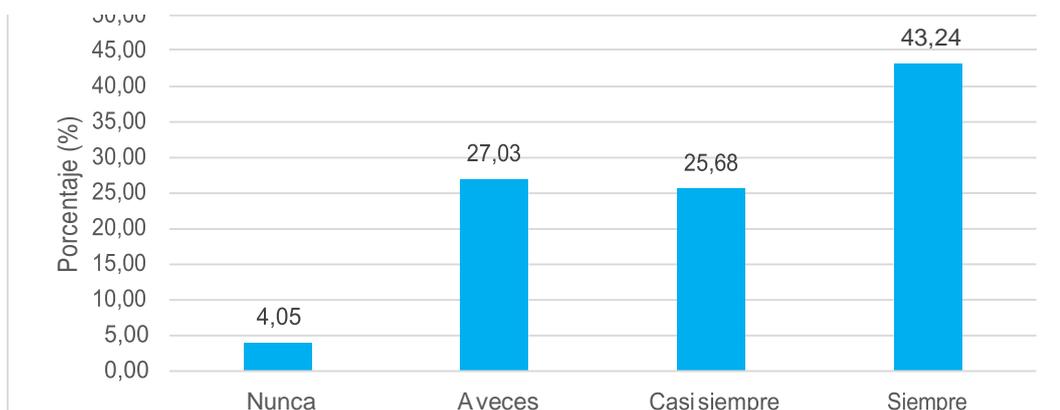
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que a veces consumen hamburguesas, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y siempre las consumen y el menor porcentaje nunca lo consume.

Cuadro 14 Consumo de Golosinas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	6	4.05
A veces	40	27.03
Casi siempre	38	25.68
Siempre	64	43.24
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 10 Consumo de Golosinas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 14

Interpretación:

En el cuadro 14 y gráfico 10, se muestra los resultados del nivel de consumo de golosinas en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen golosinas 6 estudiantes (4.05%), solo a veces se obtuvo a 40 estudiantes (27.03%), lo consumen casi siempre 38 estudiantes (25.68%) y siempre 64 estudiantes (43.24%).

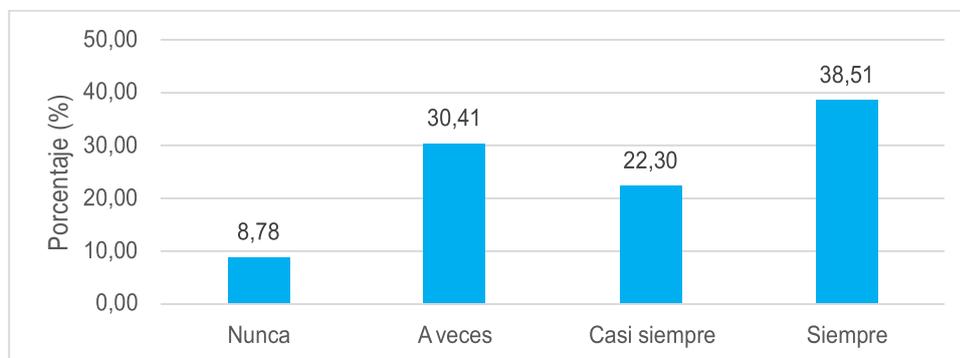
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que siempre consumen golosinas, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y a veces las consumen y el menor porcentaje nunca lo consume.

Cuadro 15 Consumo de frituras en exceso en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	8.78
A veces	45	30.41
Casi siempre	33	22.30
Siempre	57	38.51
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 11 Consumo de Frituras en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 15

Interpretación:

En el cuadro 15 y grafico 11, se muestra los resultados del nivel de consumo de frituras en exceso en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que

nunca consumen frituras 13 estudiantes (8.78%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 33 estudiantes (22.30%) y siempre 57 estudiantes (38.51%).

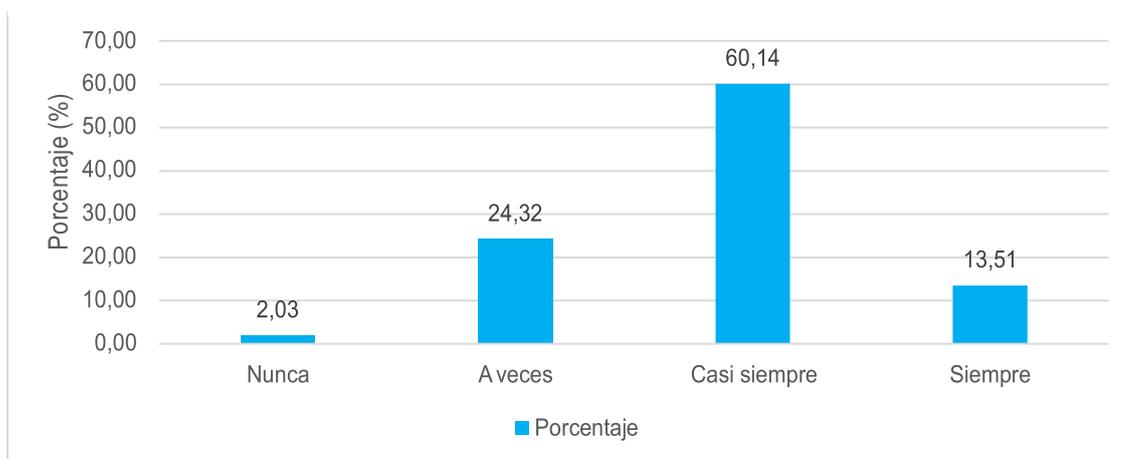
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que siempre consumen frituras en exceso, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que casi siempre y a veces las consumen y el menor porcentaje nunca consume frituras en exceso.

Cuadro 16 Consumo de comida chatarra en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	2.03
A veces	36	24.32
Casi siempre	89	60.14
Siempre	20	13.51
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 12 Consumo de comida chatarra en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 16

Interpretación:

En el cuadro 16 y gráfico 12, se muestra los resultados del nivel de consumo de comida chatarra en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que Nunca consumen comida chatarra 3 estudiantes (2.03%), solo a veces se obtuvo a 36 estudiantes (24.32%), lo consumen casi siempre 89 estudiantes (60.14%) y siempre 20 estudiantes (13.51%).

Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que casi siempre consumen comida chatarra, sin embargo aún se observa un porcentaje considerable que a veces consumen este tipo de comida y el menor porcentaje nunca consume comida chatarra

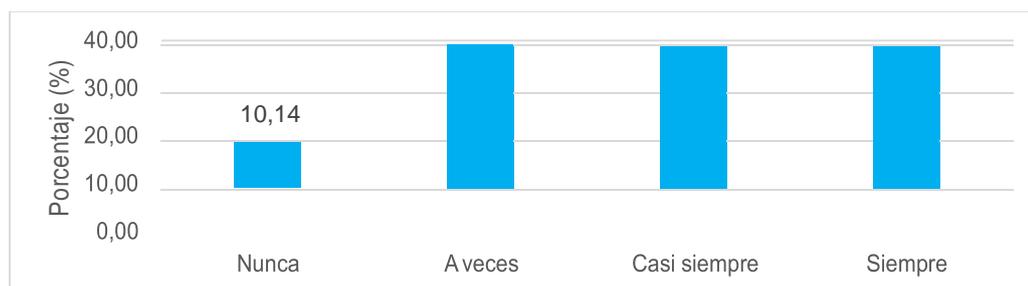
4.1.3. Consumo de frutas.

Cuadro 17 Consumo de Manzana en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	10.14
A veces	45	30.41
Casi siempre	44	29.73
Siempre	44	29.73
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 13 Consumo de manzana en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 17

Interpretación:

En el cuadro 17 y grafico 13, se muestra los resultados del nivel de consumo de manzana en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen manzana 15 estudiantes (10.14%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes (30.41%), lo consumen casi siempre 44 estudiantes (29.73%) y siempre 44 estudiantes (29.73%).

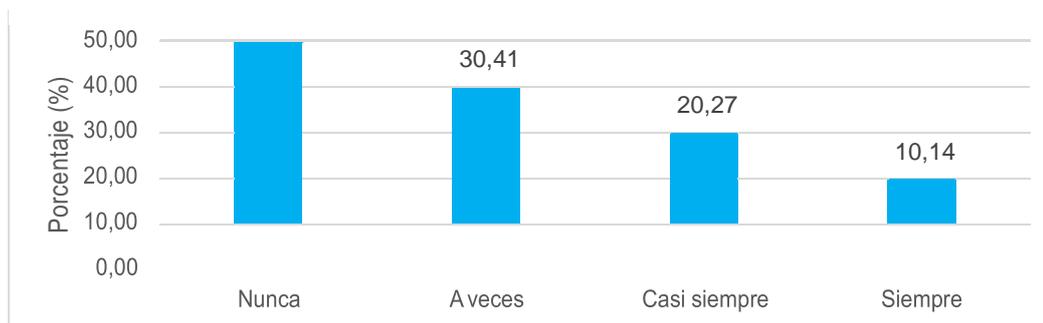
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que casi siempre, siempre y a veces consumen manzanas, y el menor porcentaje de los mismos nunca consume manzanas.

Cuadro 18 Consumo de pera en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	58	39.19
A veces	45	30.41
Casi siempre	30	20.27
Siempre	15	10.14
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado

Gráfico 14 Consumo de pera en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 18

Interpretación:

En el cuadro 18 y grafico 14, se muestra los resultados del nivel de consumo de pera en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen peras 58 estudiantes (39.19%), solo a veces se obtuvo a 45 estudiantes

(30.41%), lo consumen casi siempre 30 estudiantes (20.27%) y siempre 15 estudiantes (10.14%).

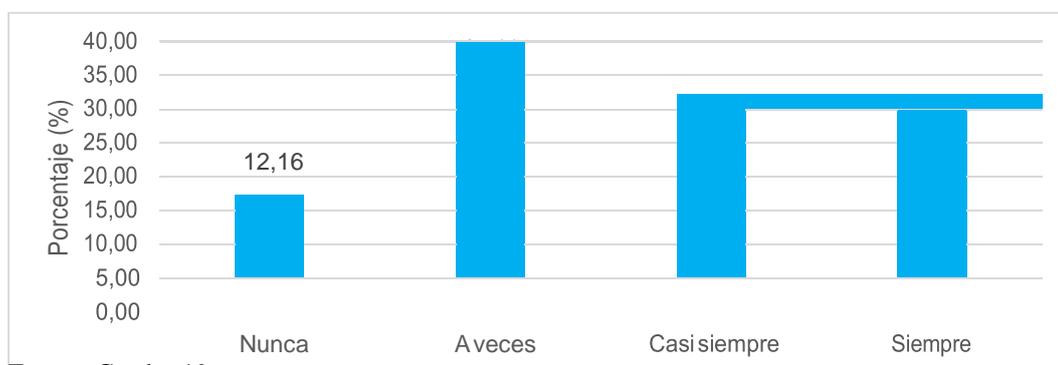
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que nunca consumen peras, otro significativo porcentaje señala que solo a veces y casi siempre las consumen, y el menor porcentaje de los mismos indica que siempre consume peras.

Cuadro 19 Consumo de naranjas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Habito alimenticio	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	18	12.16
A veces	52	35.14
Casi siempre	40	27.03
Siempre	38	25.68
Total	148	100.00

Fuente: Cuestionario aplicado.

Gráfico 15 Consumo de naranjas en estudiantes de Primer Año de la I.E.S.
"G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 19

Interpretación:

En el cuadro 19 y gráfico 15, se muestra los resultados del nivel de consumo de naranja en estudiantes de primer año, para el nivel de consumo se tiene que nunca consumen naranjas 18 estudiantes (12.16%), solo a veces se obtuvo a 52 estudiantes (35.14%), lo consumen casi siempre 40 estudiantes (27.03%) y siempre 38 estudiantes (25.68%).

Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes señalan que solo a veces consumen naranjas, otro significativo porcentaje señala que siempre y casi siempre las consumen, y el menor porcentaje de los mismos indica que nunca consume naranjas.

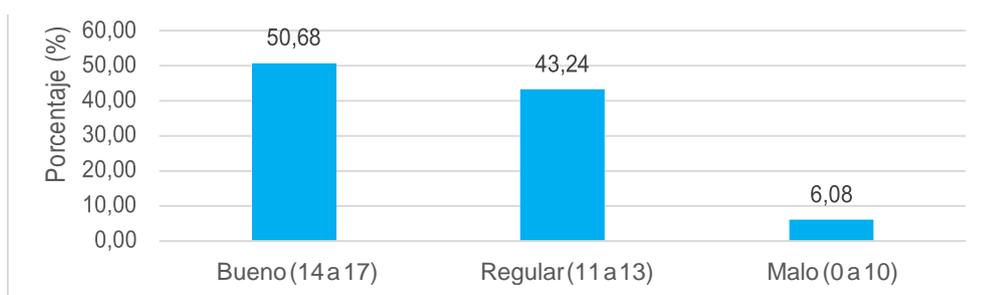
4.2. Variable Aprendizaje del Área de Historia, Geografía y Economía

Cuadro 20 Nivel de Aprendizaje del área de historia, geografía y economía para la dimensión de manejo de información en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Aprendizaje Manejo de Información	Frecuencia	Porcentaje
Bueno (14 a 17)	75	50.68
Regular (11 a 13)	64	43.24
Malo (0 a 10)	9	6.08
Total	148	100.00

Fuente: Ficha de registro del docente

Gráfico 16 Nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía para la dimensión de manejo de información en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 20

Interpretación:

En el cuadro 20 y figura 16, se muestra los resultados del aprendizaje del manejo de información en estudiantes de primer año, para el nivel de malo se encuentran 9 estudiantes (6.08%), con desempeño regular se tiene a 64 estudiantes (43.24%), mientras que en la categoría de bueno se obtuvo a 75 estudiantes (50.68%).

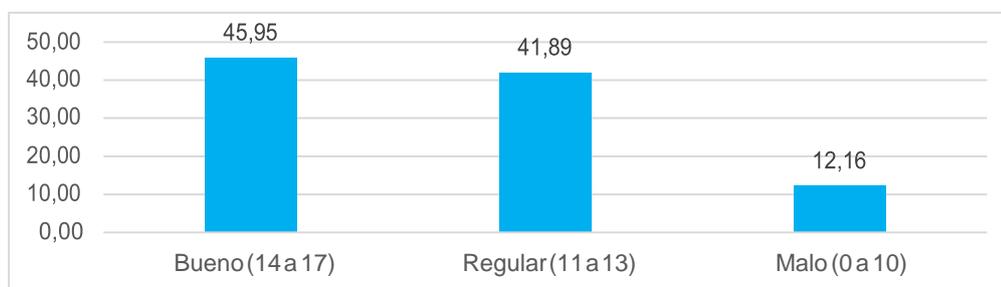
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel de manejo de información de bueno y regular, sin embargo existe un menor porcentaje de estudiantes con nivel malo de aprendizaje.

Cuadro 21 Nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía para la dimensión comprensión y espacio temporal en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Aprendizaje Comprensión y espacio	Frecuencia	Porcentaje
Bueno (14 a 17)	68	45.95
Regular (11 a 13)	62	41.89
Malo (0 a 10)	18	12.16
Total	148	100.00

Fuente: Ficha de registro del docente.

Grafico 17 Nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía para la dimensión comprensión y espacio temporal en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 21

Interpretación:

En el cuadro 21 y figura 17, se muestra los resultados del aprendizaje de comprensión y espacio temporal en estudiantes de primer año, para el nivel de malo se encuentran 18 estudiantes (12.16%), con desempeño regular se tiene a 62

estudiantes (41.89%), mientras que en la categoría de bueno se obtuvo a 68 estudiantes (45.95%).

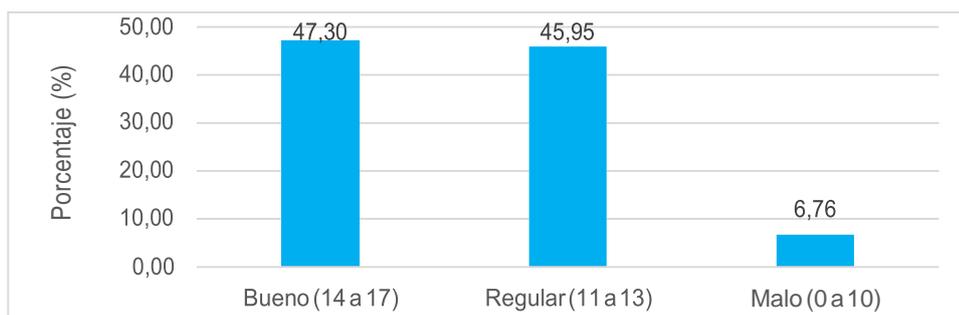
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel de comprensión y espacio temporal de bueno y regular, sin embargo existe un menor porcentaje de estudiantes con nivel malo de aprendizaje.

Cuadro 22 Nivel de Aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía para la dimensión juicio crítico en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Juicio crítico	Frecuencia	Porcentaje
Bueno (14 a 17)	70	47.30
Regular (11 a 13)	68	45.95
Malo (0 a 10)	10	6.76
Total	148	100.00

Fuente: Ficha de registro del docente

Gráfico 18 Nivel de Aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía para la dimensión juicio crítico en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 22

Interpretación:

En el cuadro 22 y gráfico 18, se muestra los resultados del aprendizaje de juicio crítico en estudiantes de primer año, para el nivel de malo se encuentran 10 estudiantes (6.76%), con desempeño regular se tiene a 68 estudiantes (45.95%), mientras que en la categoría de bueno se obtuvo a 70 estudiantes (47.30%).

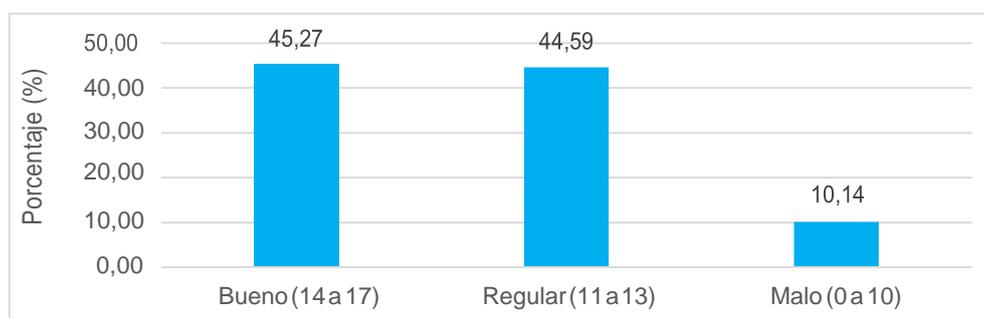
Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes se encuentran en el nivel de juicio crítico de bueno y regular, sin embargo existe un menor porcentaje de estudiantes con nivel malo de aprendizaje respecto a juicio crítico.

Cuadro 23 Nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía en estudiantes de primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Nivel aprendizaje historia, geografía, economía	Frecuencia	Porcentaje
Bueno (14 a 17)	67	45.27
Regular (11 a 13)	66	44.59
Malo (0 a 10)	15	10.14
Total	148	100.00

Fuente: Ficha de registro del docente

Gráfico 19 Nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía en estudiantes de primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 23

Interpretación:

En el cuadro 23 y gráfico 19, se muestra los resultados del aprendizaje de historia, geografía, economía en estudiantes de primer año, para el nivel de malo se encuentran 15 estudiantes (10.14%), con desempeño regular se tiene a 66 estudiantes (44.59%), mientras que en la categoría de bueno se obtuvo a 67 estudiantes (45.27%).

Los resultados indican que el mayor porcentaje de estudiantes de primer año se encuentran en el nivel conocimiento de historia, geografía, economía de bueno y regular, sin embargo existe un menor porcentaje de estudiantes con nivel malo de aprendizaje para dichas materias.

ANÁLISIS DE CORRELACIÓN ENTRE HÁBITOS ALIMENTICIOS Y NIVEL DE APRENDIZAJE

Cuadro 24 Promedio de puntuaciones para consumo de cereales andinos y nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía en estudiantes de primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

N	CCA	NAHGE	N	CCA	NAHGE	N	CCA	NAHGE
1	1	10	51	2	13	101	2	12
2	0	10	52	1	14	102	2	15
3	2	12	53	2	15	103	2	13
4	2	15	54	1	13	104	2	15
5	3	13	55	2	12	105	1	10
6	2	15	56	1	11	106	2	15
7	1	10	57	2	13	107	1	13
8	2	15	58	3	16	108	2	12
9	1	13	59	2	12	109	3	16
10	3	12	60	3	12	110	2	14
11	3	16	61	2	14	111	3	12
12	2	14	62	2	14	112	2	12
13	3	12	63	2	13	113	1	10
14	1	12	64	2	14	114	2	15
15	1	10	65	2	12	115	3	14
16	2	15	66	1	13	116	2	17
17	3	14	67	2	16	117	1	12
18	2	17	68	1	11	118	2	17
19	1	12	69	3	13	119	1	13
20	2	17	70	3	13	120	3	15
21	1	13	71	3	15	121	1	11
22	2	15	72	2	13	122	2	16
23	0	11	73	2	13	123	2	15
24	2	16	74	2	14	124	2	15

25	2	15	75	2	15	125	3	17
26	3	15	76	0	11	126	2	11
27	3	17	77	2	15	127	2	15
28	2	11	78	1	10	128	2	13
29	2	15	79	1	11	129	3	15
30	2	13	80	2	14	130	2	17
31	3	15	81	3	16	131	2	15
32	2	17	82	3	14	132	1	11
33	2	15	83	3	15	133	1	12
34	1	11	84	3	13	134	3	17
35	1	12	85	2	15	135	3	15
36	3	17	86	1	10	136	1	12
37	3	15	87	2	13	137	2	16
38	1	12	88	2	15	138	2	13
39	2	16	89	2	14	139	1	11
40	2	13	90	2	11	140	2	13
41	1	11	91	2	11	141	3	15
42	2	13	92	2	13	142	2	13
43	3	15	93	3	16	143	3	12
44	2	13	94	2	12	144	2	15
45	3	12	95	2	12	145	2	13
46	2	15	96	3	13	146	1	14
47	2	13	97	1	11	147	2	13
48	2	14	98	2	14	148	2	14
49	1	13	99	1	10	-	-	-
50	2	14	100	1	10	-	-	-

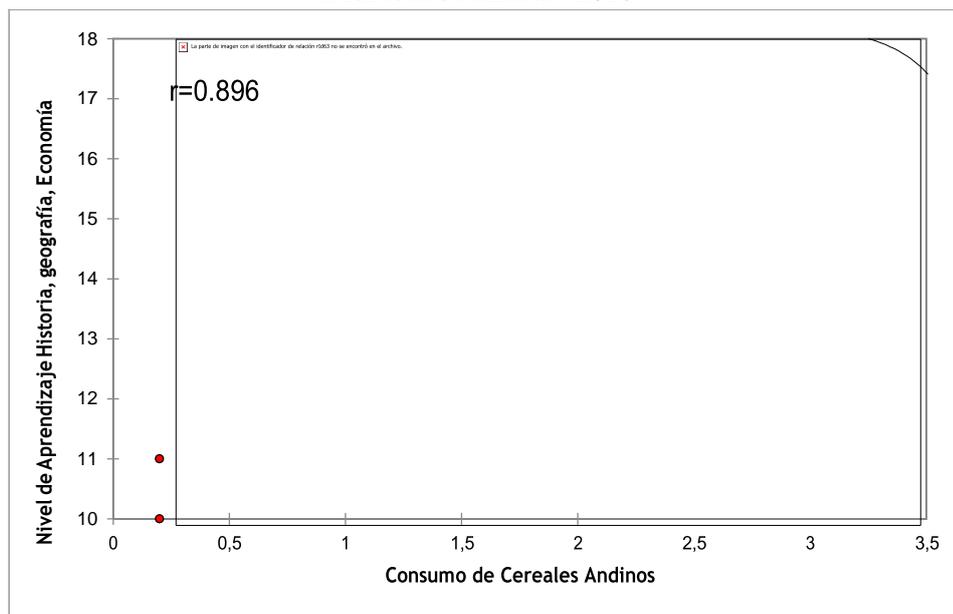
CCA: Consumo de cereales andinos; NAHGE: Nivel de aprendizaje historia, geografía y economía

Interpretación:

En el cuadro 24 se presenta los valores promedio de las variables en estudio, para el consumo de cereales andinos se tiene puntuaciones promedio desde 0 (nunca) hasta 3 (siempre), lo que señala que se tiene estudiantes que nunca consumen estos cereales hasta aquellos cuyo consumo se realiza siempre, considerando que esta variable representa a cinco tipos de cereales (maca, quinua, habas, cañihua y kiwicha), se puede considerar como una variable que engloba los hábitos alimenticios de los estudiantes respecto a los cereales andinos.

Del mismo la variable nivel de aprendizaje de historia, geografía y economía muestra puntuaciones desde 0 a 10 (mala) que señala que el estudiante se encuentra en una primera etapa de aprendizaje, hasta puntuaciones de 14 a 17 (buena), que indica etapas desarrolladas de aprendizaje, sin embargo se observa una mayor proporción de estudiantes con regular nivel de aprendizaje (11 a 13).

Economía en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"



Fuente: Cuadro 24

En el gráfico 22 se muestra el diagrama de dispersión y el elipsoide de tendencia, se observa la existencia de una correlación positiva entre las variables consumo de cereales andinos y niveles de aprendizaje de historia, geografía y economía, el coeficiente de correlación lineal de Pearson ($r=0.596$) señala que existe una regular correlación, la misma que indica signo positivo por lo cual se interpreta que al tener mayores puntuaciones de consumo de cereales andinos se espera también mayores puntuaciones de las materias señaladas en estudiantes de primer año de la I.E.S "G.U.E" las Mercedes Juliaca- 2015.

Prueba de hipótesis:

Planteamiento de las Hipótesis:

Hipótesis nula; Ho: $r = 0$: No Existe correlación entre los hábitos alimenticios (cereales andinos) y el nivel de aprendizaje de del área de historia, geografía y economía en estudiantes de primer año de la I.E.S “G.U.E” las Mercedes Juliaca- 2015.

Hipótesis Alternativa; Ha: $r \neq 0$: Si Existe correlación entre los hábitos alimenticios (cereales andinos) y el nivel de aprendizaje de del área de historia, geografía y economía en estudiantes de primer año de la I.E.S “G.U.E” las Mercedes Juliaca- 2015.

Prueba de hipótesis a usar:

Correlación rectilínea de Pearson

La relación de las variables este toma valores comprendidos entre -1 y $+1$ pasando por 0

El $r = -1$ Comprende a una correlación negativa perfecta.

El $r = +1$ Comprende a una correlación positiva perfecta.

El $r = 0$, No existe ninguna correlación entre variable.

Fórmula:

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N(\sum X^2) - (\sum X)^2][N(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Donde:

X: Variable 1: Hábitos alimenticios (consumo cereales andinos)

Y: Variable 2: Nivel de aprendizaje en historia, geografía y economía

Los resultados se han obtenido haciendo uso del paquete Estadístico SPSS (Versión 22.0)

Cuadro 25 Correlación de Pearson entre hábitos alimenticios y nivel de aprendizaje del área de Historia, Geografía y Economía en estudiantes de Primer Año de la I.E.S. "G.U.E. Las Mercedes Juliaca - 2015"

Variables analizadas		Nivel de aprendizaje historia, geografía y economía
Hábitos alimenticios (consumo cereales andinos)	Correlación de Pearson	0.896**
	Sig. (bilateral)	0.001
	N	148
**. La correlación es significativa al nivel 0.01 (bilateral).		

Conclusión: Los resultados del análisis de correlación de Pearson igual a 0.896* nos indica que existe una correlación altamente significativa entre Hábitos alimenticios (consumos cereales andinos) y el nivel de aprendizaje en historia, geografía y economía en estudiantes del primer año de la I.E.S "G.U.E" las Mercedes Juliaca, a un nivel de significancia del 5% de error ($\alpha=0.05$).

CONCLUSIONES

- PRIMERA.** Existe correlación moderada entre hábitos alimenticios y nivel de aprendizaje de historia, geografía, economía, respecto al consumo de cereales andinos y frutas, mientras que la relación fue negativa para el consumo de comida chatarra.
- SEGUNDA.** La frecuencia señalada entre el nivel de consumo de cereales andinos en estudiantes de primer año, fue nunca consumen 10.14%, solo a veces 22.97%, lo consumen casi siempre 52.70% y siempre lo consume el 14.19%, siendo con mayor frecuencia casi siempre el consumo de cereales andinos.
- TERCERA.** La frecuencia establecida entre el nivel de consumo de comida chatarra en estudiantes de primer año se tiene que nunca consumen 2.03%, solo a veces el 24.32%, lo consumen casi siempre un 60.14% y siempre el 13.51%, siendo más frecuente casi siempre el consumo de comida chatarra.
- CUARTA.** El nivel de consumo de frutas en estudiantes de primer año fue nunca consumen frutas el 3.38%, solo a veces un 20.27%, lo consumen casi siempre un 52.70% y siempre el 23.65%, siendo más frecuente casi siempre el consumo de frutas.
- QUINTA.** El nivel de aprendizaje de historia, geografía, economía en estudiantes de primer año, fue para el nivel de malo un 10.14%, con aprendizaje regular 44.59%, con bueno se obtuvo un 45.27%, siendo más frecuente el nivel de aprendizaje regular y bueno.

SUGERENCIAS

PRIMERA. Los hábitos alimenticios si influyen en el aprendizaje por lo tanto sugerimos que los estudiantes que estén cursando en nivel secundario deben alimentarse en el desayuno alimentos que tengan alto nivel nutricional como: cañigua, kiwicha, habas, entre otros.

SEGUNDA. Somos un país andino que tiene cantidad de alimentos andinos, y como tal debemos conocerlos; se sugiere que todos los docentes informen sobre estos alimentos con tantas proteínas, para que todos los estudiantes consuman y también hacer que en los bares o kioscos escolares ofrezcan estos alimentos, ya que estas provisiones combaten contra la fatiga el desganado, la falta de retención de lo aprendido.

TERCERA. En los kioscos o bares escolares se observa que se ofrecen productos con bastante grasa, alimentos que no tienen proteínas, alimentos que hace que los estudiantes tengan sueño o fatiga al momento del dictado de clases. Lo que se debe hacer es coordinar con los kioscos escolares en disminuir la venta de estos alimentos porque es perjudicial para los estudiantes en su salud y aprendizaje.

CUARTA. El consumo de frutas es en forma moderado por lo tanto sugerimos que tengan charlas sobre estos alimentos que también influyen en la salud de los estudiantes.

QUINTA. Todo instructor del salón espera sobre el aprendizaje de sus estudiantes tener buen desempeño académico, en este estudio hemos concluido que el nivel de aprendizaje es regular; lo cual no debe suceder, se recomienda a los docentes del aula deben informar e incentivar a los estudiantes que

consuman por valor nutricional de algunos alimentos.

BIBLIOGRAFÍA

- Ayala, L. (2004). *Alimentacion andina*. Lima: Minerva.
- Cervera, J., & Burriel, J. (2003). *Evaluacion Nutricional*. Santiago: Palmeras.
- Charaja, F (2011). *El Mapic en la metodolgia de investigacion* (2da edicion).
- Chavarrias, M. (2006). *Alimentacion y rendimiento escolar*. Lima: Minerva.
- Ganne, L. (2000). *El aprendizaje*. Lima: Paris.
- Garcia, D., & Almagro, J. (2001). *Burger y sus ingredientes*. San Martin: Luces.
- Hilgard, E. (1979). *Psicologia*. Bellebille: Sanwk.
- Jacobson, N. (2003). *Alimentos andinos*. Ayacucho: El sol.
- Manrique, J. (2001). *La quinua* . Arequipa: San juan de Dios.
- Manrique, T. (2000). *Alimentacion saludable*. Arequipa: Lagos.
- MINEDU, (2009). *Orientaciones para el trabajo pedagógico del Área de Historia Geografia y Economia* . Lima.: MED.
- Miranda, O. (2003). *Hiperactividad de los niños* . Lima: Minerva.
- Nuñez, R. (2000). *El altiplano*. Lima: Minerva.
- Olivos, L. (2013). *Las frutas y las verduras*. Cajamarca: Las luces.
- Palacio, L. (2000). *Burguer*. Lima: Las malvinas.
- Quilca, J. (2005). *alimentos no saludables*. Callao: Luces.

Rodriguez, M. H. (2000). Alimentacion infantil. En M. H. Rodriguez, *Alimentacion infantil* (págs. 33 - 35). Dias de Santo Amazon.

Rodriguez, N. (2000). *Alimentacion en el aprendizaje*. Arequipa: Aventuras Worck.

Sanchez, S. (2006). *La maca*. Lima: Ganvoa.

Vidal, R. (2011). *La cañihua* . Arequipa: Aventures.

ANEXOS

ANEXO N° 1

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA
ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

Estimado estudiante:

Esta encuesta tiene la finalidad de recabar información, para realizar este trabajo de investigación se toma en cuenta las incidencias que tienen los hábitos de alimentación en el aprendizaje, agradecemos a Ud. Que conteste con sinceridad posible las preguntas.

Instrucciones:

Responda una por una las interrogantes, marcando con una (x) a las alternativas que Ud. Considere pertinente.

1. ¿Consume Ud. el alimento de la maca?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Nunca

2. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. el alimento de la maca?
 - a. 1 vez
 - b. 2 veces
 - c. 3 veces
 - d. 4 veces

3. ¿Qué sabor tiene la maca peruana?
 - a. Picante
 - b. Agrio
 - c. Dulce.
 - d. Salado.

4. ¿Sabe Ud. cómo se cocina la maca?
 - a. En sartén
 - b. En perol
 - c. En olla
 - d. Otros

5. ¿Consume Ud. el alimento de la kiwicha?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Nunca

6. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. el alimento de la kiwicha?
 - a. 1 vez
 - b. 2 veces
 - c. 3 veces
 - d. 4 veces

7. ¿Qué sabor tiene la kiwicha peruana?
 - a. Picante
 - b. Agrio
 - c. Dulce.
 - d. Salado.

8. ¿Sabe Ud. cómo se cocina la kiwicha?
 - a. En sartén
 - b. En perol
 - c. En olla
 - d. Otros

9. ¿Consume Ud. el alimento de la Quinua?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Nunca

10. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. el alimento de la Quinua?
 - a. 1 vez
 - b. 2 veces
 - c. 3 veces
 - d. 4 veces

11. ¿Qué sabor tiene la Quinua peruana?
 - a. Picante
 - b. Agrio
 - c. Dulce.
 - d. Salado.

12. ¿Sabe Ud. cómo se cocina la Quinua?
 - a. En sartén
 - b. En perol
 - c. En olla
 - d. Otros

13. ¿Consume Ud. el alimento de las Habas?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Nunca

14. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. el alimento de las Habas?
 - a. 1 vez
 - b. 2 veces
 - c. 3 veces
 - d. 4 veces

15. ¿Qué sabor tiene las Habas?
 - a. Picante
 - b. Agrio
 - c. Dulce.
 - d. Salado.

16. ¿Sabe Ud. cómo se cocina las Habas?
 - a. En sartén
 - b. En perol
 - c. En olla
 - d. Otros

17. ¿Consume Ud. el alimento de la Cañihua?
 - a. Siempre
 - b. Casi siempre
 - c. A veces
 - d. Nunca

18. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. el alimento dela Cañihua?
- 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces
 - 4 veces
19. ¿Qué sabor tiene la Cañihua peruana?
- Picante
 - Agrio
 - Dulce.
 - Salado.
20. ¿Sabe Ud. cómo se cocina la Cañihua?
- En sartén
 - En perol
 - En olla
 - Otros
21. ¿Consume Ud. las hamburguesas?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
22. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. las hamburguesas?
- 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces
 - 4 veces
23. ¿Consume Ud. golosinas?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
24. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. golosinas?
- 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces
 - 4 veces

25. ¿Consume Ud. frituras?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
26. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. frituras?
- 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces
 - 4 veces
27. ¿Consume Ud. frutas?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
28. ¿Consume Ud. verduras como: Brócoli, Pepino, Zanahoria?
- Siempre
 - Casi siempre
 - A veces
 - Nunca
29. ¿Cuántas veces a la semana consume Ud. verduras?
- 1 vez
 - 2 veces
 - 3 veces
 - 4 veces
30. ¿Qué consume Ud. en el desayuno?
- Golosinas.
 - Frituras.
 - Jugo de frutas
 - Jugo de cereales