

**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN HUACHO
FACULTAD DE EDUCACION**



TESIS

**PARA OBTENER EL TITULO DE LICENCIADA EN EDUCACION NIVEL
SECUNDARIA ESPECIALIDAD EN BIOLOGIA QUIMICA Y TECNOLOGIA
DE ALIMENTOS.**

**HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS Y SU INFLUENCIA EN
LOS TRASTORNOS COGNITIVOS EN ESTUDIANTES DEL 5TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO VILCAPAZA ALARCON-
AZANGARO PUNO 2021**

Presentado por:

MARITZA PERCCA TARQUI

ASESOR:

Mg. REGULO CONDE CURIÑAUPA


.....
Mg. Regulo Conde Curinaupa
ONU. 418

HUACHO – PERÚ

2021

**HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS Y SU INFLUENCIA EN
LOS TRASTORNOS COGNITIVOS EN ESTUDIANTES DEL 5TO DE
SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO VILCAPAZA ALARCON-
AZANGARO PUNO 2021**

DEDICATORIA

Se la dedico con mucho amor a mis hijos y a mi familia que son mi motivación para lograr mi proyecto de Tesis y alcanzar todo mis objetivos.

Maritza

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por guiarme mis pasos cada día.

A mis docentes por sus enseñanzas para desarrollarme profesionalmente y por brindarme sus conocimientos y al Director de Tesis por su valioso apoyo.

Maritza

RESUMEN

El trabajo: “HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS Y SU INFLUENCIA EN LOS TRASTORNOS COGNITIVOS EN ESTUDIANTES DE 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO VILCAPAZA ALARCON- AZANGARO PUNO 2021”, es una labor de análisis con el objetivo de conseguir la licencia en Educación en la especialización de Biología Química y Tecnología de Alimentos de la UNJFSC, Huacho. La sistemática empleada se ubica en el interior del análisis básico es de tipo Primordial, de condición expresiva, de reciprocidad, no empírica y la hipótesis trazada es: “Los hábitos alimenticios inadecuados influyen en los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021”. En el análisis, el colectivo en tesis quedo definido en 125 educandos del C.E, dándose uso a un modelo de 28 colegiales. Las herramientas principales empleadas en el análisis es las interrogantes, el cual utilizadas en primer y 2da variables. Los efectos señalan la presencia de una influencia de hábitos alimenticios inadecuados en conexión a trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La reciprocidad es de dimensión aceptable.

El autor

Palabra clave: hábitos, alimentos, trastornos, cognitivos.

ABSTRACT

The work: "INADEQUATE EATING HABITS AND THEIR INFLUENCE ON COGNITIVE DISORDERS IN 5TH SECONDARY STUDENTS AT THE I.E. PEDRO VILCAPAZA ALARCON- AZANGARO PUNO 2021 ", is a work of analysis in order to obtain a license in Education in the specialization of Biología Química y Tecnología de Alimentos from UNJFSC, Huacho. The systematic used is located within the basic analysis of Primordial prototype, expressive range, correlation, not empirical and the theory outlined is: "Inadequate eating habits influence cognitive disorders in students of 5th grade of secondary level of C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021 ". In the analysis, the group in the thesis was defined as 125 students from the C.E., using a sample of 28 students. The main tool used in the investigation is the interrogation, which was used in the initial and second inconstant. The effects demonstrate the existence of a domain of inadequate eating habits in relation to cognitive disorders in students of 5th grade of secondary level of C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. The correlation is of a good magnitude.

The author

Keywords: habits, food, disorders, cognitive.

INDICE

DEDICATORIA	3
AGRADECIMIENTO	4
RESUMEN	5
ABSTRACT.....	6
INDICE DE TABLAS	9
INDICE DE FIGURAS.....	10
CAPITULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. Descripción de la realidad problemática	12
1.2. Formulación de problema.....	13
1.2.1. Problema general	13
1.2.2. Problemas específicos	13
1.3. Objetivos	14
1.3.1. Objetivo general.....	14
1.4. Justificación.....	14
1.4.1. Teórica	14
1.4.3. Metodológica.....	15
1.5. Delimitaciones.....	15
1.6. Viabilidad del estudio.....	15
CAPITULO II MARCO TEÓRICO	16
2.1.1. Internacionales	16
2.1.2. Nacionales	17
2.2. Bases teóricas	20
2.2.1. Los hábitos alimenticios	20
2.2.2. Trastornos cognitivos	27
2.3. Bases filosóficas.....	30
2.4. Definición de términos básicos	31
2.4. Hipótesis.....	32
2.4.1. Hipótesis general.....	32
2.5. Operacionalización de variables.....	33
CAPITULO III METODOLOGIA	34

3.1. Tipo de estudio	34
3.2. Población y muestra	34
3.2.1. Población.....	34
3.3. Método de investigación	35
3.4. Técnicas de recolección de datos	35
3.5. Método de análisis de datos	37
CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS	37
4.1. Resultados descriptivo de las variables	38
4.2. Generalización entorno la hipótesis central	43
CAPITULO V DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
CONCLUSIONES	53
RECOMENDACIONES.....	54
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	55
5.1. Fuentes documentales	55
5.2. Fuentes Bibliográficas	56
5.3. Fuentes Electrónicas	56
MATRIZ DE CONSISTENCIA	58
INSTRUMENTO 01	61
INSTRUMENTO 02.....	62

INDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operacionalización de la variable X.....	33
Tabla 2: Operacionalización de la variable Y.....	33
Tabla 3: Población de estudio.....	34
Tabla 4: Distribución de la muestra.....	35
Tabla 5: Validez del cuestionario	37
Tabla 6: Los hábitos alimenticios	38
Tabla 7: Dieta equilibrada.....	38
Tabla 8: Dieta higiénica.....	39
Tabla 9: Dieta variada.....	41
Tabla 10: Trastornos cognitivos	41
Tabla 11: Los hábitos alimenticios y los trastornos cognitivos	43
Tabla 12: La dieta equilibrada y los trastornos cognitivos	45
Tabla 13: La dieta higiénica y los trastornos cognitivos	47
Tabla 14: La dieta variada y los trastornos cognitivos	49

INDICE DE FIGURAS

Figura 1: Los hábitos alimenticios.....	38
Figura 2: Dieta equilibrada	39
Figura 3: Dieta higiénica	40
Figura 4: Dieta variada	41
Figura 5: Trastornos cognitivos.....	42
Figura 6: Los hábitos alimenticios y los trastornos cognitivos	44
Figura 7: La dieta equilibrada y los trastornos cognitivos.....	46
Figura 8: La dieta higiénica y los trastornos cognitivos.....	48
Figura 9: La dieta variada y los trastornos cognitivos.....	50

INTRODUCCIÓN

El progreso cognoscitivo en los infantes ha señalado estar en manos de en enorme medida de una excelente alimentación. Se ha justificado que “el agotamiento severo a lo largo de la fecundación y los iniciales periodos de existencia, soporta resultados peligrosos e invariables en relación al progreso cognoscitivo” (Mazzoni, Stelzer, Cervigni, & Martino, 2014, p. 97). Del mismo modo, el estado obeso en los infantes ha confirmado acarrear enormes obstáculos, pues se coliga con una alta posibilidad de mostrar en la adultez estado obeso y padecimientos crónicos como hipertensión, diabetes y padecimiento cardiovascular.

En virtud de estas razones, el presente compromiso de estudio posee como propósito establecer el vínculo en cuanto a las costumbres alimenticias inadecuados y su influencia en los trastornos cognitivos en estudiantes de 5to de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcon - Azangaro Puno 2021. En esto, en el actual instrumento se precisan las hipótesis y referencias los cual fundamenta la aceptable nutrición como predominio en el progreso cognoscitivo; asimismo de demarcar los componentes concernientes con el provecho de inicuas costumbres alimenticias o la poca deliberación de los suministros convenientes para los estudiantes. En conclusión, realizando el uso de las convenientes herramientas de acopio de antecedentes, se alzó las informaciones con la que se dio proceso al anteproyecto de una pauta con destrezas para el establecimiento de costumbres alimenticias sanas.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción de la realidad problemática

La OMS (2016) muestra más de 155 millones de niños sufrieron las secuelas de una pésima alimentación, es decir que existió alejamiento de los agregados nutritivos en sus dietas cotidianas, y como efecto tenemos niños con insuficiencia en el desarrollo y progreso y como resultado peligroso, sobrellevo a la demora en la estatura de cada niño, reduciendo asimismo el progreso de su cerebro y la capacidad para asimilar. dichos números de la pérdida del desarrollo van siendo más en el continente africano y asiático. En 2016 dicha dificultad perturbó al 37% del colectivo de niños de África Oriental y un 34% en Asia Meridional, correspondientemente.

En la actualidad se observa en las prácticas alimenticias a rango colectivo y universal han soportado cambios radicales, actualmente hay una directriz a consumir provisiones procesadas, en el momento en que pasan por transformaciones desperdician su valía nutritiva y transformándose en provisiones con elevada valía energética, grasa insaturada, azúcar, carbohidrato insalubre, también se logra mencionar que en lo económico y alimentario del planeta afecta más a las prácticas alimenticias.

De acuerdo al Fondo de las ONU la cual defiende los beneficios de la infancia, muestra que alrededor de 200 millones de niños padecen debilidad crónica, y lo sufren más en Asia y África en el 90%, adonde la proporción es muy alta: un 40% llega a afectar a Asia y un 36% a África. Alrededor del 80% de niños con 5 años residen en 24 estados, muestran el inconveniente ya indicado. Las naciones con más elevada proporción quedan en Asia. De mismo modo, las naciones: Bangladesh, China, Filipinas, India, Indonesia y Pakistán, muestran un semejante inconveniente por la enorme población que hay en cada país antes mencionado.

En el Perú de acuerdo a las Encuestas Demográficas y de bienestar de Familia 2017, mencionan al 12,9% afectó a los infantes con menos de 5 añitos con debilidad crónica, el mencionado análisis nos hace saber en este año que pasa la debilidad a descendido a 0,2% y en los postremos 5 años descendió a 5,2 %; indico el Director del INEI, asimismo dio detalles que el inconveniente ya mostrado, en el país predomina en elevada proporción en las zonas rurales con el 25,3%, lo cual en la zona urbana posee el 8,2%, dichos antecedentes quedan asentados en los esquemas de la OMS.

Por ello, la investigación se realizará en la C.E. Antenor Orrego E.- San Juan de L. Lima, donde se describirá y correlacionará las variables familia y violencia escolar.

1.2. Formulación de problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo influye los hábitos alimenticios inadecuados sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo influye la dieta equilibrada sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?

¿Cómo influye la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?

¿Cómo influye la dieta variada sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la influencia de los hábitos alimenticios inadecuados sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la influencia de la dieta equilibrada sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Establecer la influencia de la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Determinar la influencia de la dieta variada sobre los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

1.4. Justificación

1.4.1. Teórica

La intención del actual análisis es conocer teorías de desnutrición según a los practicas alimenticias y los trastornos cognitivos que producen la mala alimentación, pues representaría una inminencia asumiendo cuenta en que los infantes se hallan en pleno desarrollo y progreso, si no se ofrece una conveniente nutrición se verán afectados en sus estados nutricionales lo que traería como secuela con bajón en su peso y estatura y apareciendo con ello la anemia la cual será dificultoso de revertir a lo largo de su existencia.

1.4.2. Práctica

Consentirá a los profesores de aulas tener a herramientas obligatorias a fin de hacer frente a los inconvenientes de alimentación, así también realizar una orientación de modo correcto en asuntos referentes a los trastornos cognitivos.

1.4.3. Metodológica

En el estudio ayudará de modo significativo en el desarrollo del discernimiento positivo, ya que los efectos que se logren conseguir se establecerán en referentes en análisis futuros. Además, viabilizará a contar con herramientas contextualizadas a las realidades nuestras.

1.5. Delimitaciones

a. Disponibilidad de tiempo

dado que al ser estudiante que termina en el presente vengo trabajando en un C.E.P. lo cual hace improbable tener las horas necesarias para desarrollar la investigación.

c. Limitados medios económicos

La realización del análisis tuvo la demanda de una exigencia económica, dado su característica de ser con peculio propio de la autora del estudio, tuvo limitaciones. Sin embargo, y, considerando la pretensión de emplearlo, se logró financiar las costas lo que se asumió con recursos propios e individuales.

1.6. Viabilidad del estudio

La tesis de pesquisa se realizará de manera virtual con los estudiantes de la Institución Educativa, comprendiendo como modelo a sus colegas, los que brindaran los accesos para el acopio de informaciones, y será protegido con el ahorro de la autora.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la Investigación

2.1.1. Internacionales

Muro (2017) en *“Estudio de las prácticas alimentarias y las variaciones de la conducta alimentaria en jóvenes”*. Cuyo objetivo fue valorar y narrar las prácticas alimentarias de un agregado de infantes y jóvenes catalanes y las sintomatologías asociadas a las variaciones en el comportamiento alimentario. Asimismo, se intenta analizar el vínculo entre dichas variaciones, ciertas inconstantes psicosociales, las particularidades antropométricas, las particularidades de temperamento y habilidades de resistencia. Se llegó a los siguientes resultados: la muestra de familia más usual es el conformado por papa, mama e hijos, la mayor parte de los colaboradores comunica que hace cierta practica extraescolar, y el 20% del modelo consagra más de 5 horas semanales, el compromiso de la ordenación y compras de los alimentos la siguen asumiéndolos las madres.

Callisaya (2016) en *“Costumbres alimentarias de peligro en la nutrición en educandos de 1er año de la profesión de ciencias de la educación en la U. Mayor de San Andrés de la Paz”*. La actual labor concierne a un análisis descriptivo. El esbozo de análisis es expresivo colateral progresista. En dicha senda, se utilizó el examen, el interrogatorio y las entrevistas como métodos de análisis. El prototipo de modelo de dicho análisis es no probabilístico. queda compuesto en 81 educandos: 54 educandos conciernen al análogo “A” y 27 educandos al análogo “B” de la profesión Ciencias de la Educación y poseen las edades de 18 a 55 años. Los efectos conseguidos manifiestan que las y los adolescentes poseen costumbres alimentarias escasas lo cual no resguardan las carencias que demandan sus cuerpos pues prescinden de alimentos diarios como los desayunos, o almuerzos y cenas e insuficientes consumos de fruta

y verdura y el sedentarismo de agua. Por lo que es ineludible un transcurso pedagógico a fin de concientizarlos a los adolescentes a optimizar sus costumbres alimentarias.

Santofimio (2016) en *“Alimentación y perturbaciones del comportamiento alimentario en educandos de 1ª a 4ª de ESO en I. pública y privada en la urbe de Mataro”*. El propósito fue optimizar la salud de los jóvenes por medio actos de impulso de la salud, prevenciones de los contextos de peligro y cuidado a explícitos inconvenientes de salud. Se llegó a los desenlaces: la aptitud de nutrición elevada en el colectivo conjunto es bajo solamente con 16% y sin oposiciones entre institutos pues en los 2 prevalecen la eficacia de nutrición regular.

Herrera (2016) en *“Costumbres alimentarias y su vínculo con exceso de peso y gordura en jóvenes en la U.E. Julio María M. en el 2016”*. los documentos de análisis se ejecutaron en la U.E. Matovelle en la urbe de Quito, el colectivo en análisis quedó conformado por jóvenes con edad comprendida de 12 a 18 años. El prototipo de análisis utilizado es de observación y la orientación cuali -cuantitativa analítica y de corte perpendicular. A fin de establecer la situación nutritiva, se utilizó el repertorio AnthroPlus OMS, en 722 educandos, que corresponde de manera general a todos los educandos, subsiguientemente se realizó la selección por medio de una serie de muestras aleatorias sistemáticas a sujetos con normo peso (n=40), sobrepeso (n=35) y obesidad (n=32) a fin de valorar las costumbres alimentarias. Las esenciales secuelas muestran que las prevalencias de sobrepesos y obesidades es un 28% (exceso de peso y gordura), sin disconformidades por sexos. En tanto al vincularse costumbres alimentarias de normo peso con exceso de peso exponen diferencias de manera estadística reveladora, lo cual no manifestó con el agregado de obesidad.

2.1.2. Nacionales

Albornoz y Macedo (2019) indican en el *“vinculo en cuanto a costumbres alimenticias*

y situaciones nutricionales en infantes de 1 a 3 años del C. de salud Breña, Lima 2018” El propósito es Instituir la conexión existente en las costumbres alimenticias y los estados nutricionales en pequeños de 1 a 3 años. La muestra está conformada en 118 mamás de infantes con 1 a 3 años los cuales se atendieron a lo largo de nov. 2018 se empleó un interrogatorio consensado. Efectos: Estados nutricionales en infantes con 1 a 3 años, un 88 % muestran P/E estándar, un 1% con escaso peso y el 11% sobrepeso. También, un 92% muestran T/E estándar, un 7% asumió desnutriciones crónicas, un 1% desnutriciones severas y estatura elevada correspondiente a su edad, también un 83% muestran P/T estándar, un 14% sobrepeso y el 3% obesidad. De acuerdo a la variable costumbres alimenticias al 74% posee consumos adecuados y un 26% mostro consumos inadecuados, de acuerdo a sus magnitudes un 56% posee consumos adecuados de carbohidratos y un 45% posee consumos inadecuados; Vitaminas y minerales un 45% posee consumos adecuados y un 56% muestra consumos inadecuados; proteínas un 64% posee consumos adecuados y un 36% asumió consumos inadecuados y en consumos de grasas o lípidos un 81% asumió consumos adecuados y un 19% inadecuados. se encontró de manera estadística una valía de 0,000 ($p < 0,05$). Desenlaces: en mayor parte muestran costumbres alimenticias y estados nutricionales adecuados. Hay vinculo en cuanto a una y otra inconstantes.

Sebastian (2015) en *“Las costumbres alimenticias en el desempeño educativo de educandos de III, V, VII y IX ciclos de la EAP de labor colectiva- especialidad de ciencias sociales- UN. de Trujillo 2014”*. es de prototipo descriptivo el mismo que consintió determinar las inconstantes asumidas, en relación a costumbres alimenticias en el desempeño educativo. En ello se ha contado con una modelo de 50 beneficiarios de la E.A.P. de Trabajo Social de la U.N. de Trujillo, que una porción de su existencia cotidiana, queda conformado por las costumbres alimenticias los que se manifiestan en el rendimiento escolar de los colegiales de Trabajo Social. Según a los efectos conseguidos en este análisis, a manera total se vio que en una mayoría de los educandos perennemente vinculan que el desempeño educativo y las

costumbres alimenticias andan de la mano, incitando un beneficio de acuerdo a la nutrición diaria, pero algunas veces la mencionada se deja de lado por asuntos económicos, escasas de tiempo, etc. de manera que realmente es un asunto de bastante categoría en relación a las costumbres alimenticias las cuales llegan a conformar las costumbres alimentarias de los adolescentes que estudian en la universidad, pues son fragmento esencial por su mismo comportamiento escolar; pues toman la compromiso de su nutrición, por lo que se transforma en una período crítico en el progreso de costumbres alimenticias, lo cual tendrá repercusión en su salud y en su desempeño sino se toman responsabilidades.

Pinto (2018) en *Costumbres alimenticias de peligro en jóvenes con 11 a 17 años del C.E. Villa Los Reyes Ventanilla, Callao 2018*". Asumió el propósito de establecer las costumbres alimenticias de peligro en jóvenes con 11 – 17 años en la I.E Villa los Reyes – Callao. Dicho compromiso es de sistemática expresiva y posee una orientación cuantitativa puesto que narra el suceso de análisis usando discernimientos descriptivos, esquemas, formas, es de esbozo no empírico ya que no se maneja la inconstante de análisis. La juventud se determina por variadas permutas, es acá en el cual un joven comienza a asumir pautas eficaces en su nutrición con el objetivo de poseer un modelo corporal "óptimo". Las sapiencias erróneas los cuales ciertos jóvenes tuene varias veces los acarrea a inconvenientes de nutrición, o a conseguir cierto problema de nutrición. En dicha labor el papel de enfermería radica en ofrecer reuniones formativas a la colectividad juvenil a fin de que posean la sapiencia en relación a las diversas dificultades que hay en relación a la impropia nutrición en la cual los mismos quedan mostrados. En cuanto a los efectos se logra ver que los jóvenes que poseen inconvenientes del comportamiento alimentario son del género femenino con edad de 13 a 17 años.

Osores (2019) en *"Costumbres alimentarias en jóvenes del C.E. Francisco Bolognesi – San Juan de Lurigancho 2018"*. Propósito: Examinar en el cual se fundamentan las malas

costumbres alimentarias las cuales acarrear los jóvenes del C.E. Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018. Participación: El actual compromiso pertenece a un análisis expresivo, el esbozo de indagación es no empírico con un tajo colateral, se efectuó la indagación a 81 educandos de 3 niveles y de diferente sección. Efectos: en la indagación ejecutada asumimos como consecuencia lo sucesivo, un 53% acarrear unas costumbres alimentarias inadecuadas en tanto que un 47% poseen costumbres alimentarias adecuadas. Desenlaces: las costumbres alimentarias de los educandos no son las convenientes, pues hacen un consumo de alimentación no sanas.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Los hábitos alimenticios

2.2.2.1. Definiciones

Es el consumo de una cadena de sustancias las cuales se toman del universo externo y los cuales conforman las dietas. La nutrición es un hecho facultativo y consecuente, el cual asimilamos a través de nuestra existencia y es una columna básica en la sana salud.

El acto de ingerir de alimentos de distintos tipos representa contribuir al cuerpo toda clase de minerales, sustancias, vitaminas, hidrato de carbono, lo cual se precisa para nuestro organismo; a fin de lograr ir renovando de manera general la energía que pierde a lo largo del día, pues diariamente desplegamos acciones que van consumiendo de manera corporal e intelectual.

Según a Beltrán y Centellas (2003), el ingerir alimentos es un fragmento de la alimentación lo cual alcanza 2 fases la fase extrínseca, la cual va a partir de la disposición de provisiones, elaboración, mercadeo, hasta consumirlos.

Alimentación, agregado del transcurso biológico de cada ser humano, psicológico vinculado con ingerir alimentos por medio del que el cuerpo consigue del medio los sustentos

que precisa, así como las complacencias eruditas, apasionadas, decorativas y socio culturales los cuales son precisos para la existencia del ser humano pleno (Domínguez y Hernández, 2010:14)

Hábitos Alimentarios

Hábito

Es un componente constante el cual crea habilidades o capacidades, es dúctil y podría ser manejado en diversos contextos de la existencia cotidiana. Son una sucesión de cualidades y comportamientos los cuales poseen un individuo en el instante de nutrirse, encierra a partir del modo como se escoge la alimentación hasta la manera en la cual los consumimos o lo sirve a la persona cuya nutrición está a su merced, siendo fruto de las interacciones entre la cultura y la naturaleza, los que se van participando a través de las generaciones.

El transcurso de formaciones de costumbres en los infantes, se basan en la elaboración de prácticas en las que es significativo que los mayores tienen que contar con los sucesivos caracteres:

- ✓ Precisar que son las costumbres las cuales estarán siendo esencia del transcurso de instrucción-estudio: cómo, en qué momento y adónde trabajarlos.
- ✓ Constituir los pasos o sucesiones a alcanzar para su conveniente ejecución y prácticas constantes en la existencia cotidiana.
- ✓ Dar a saber la categoría y las prerrogativas de su experiencia pertinente e invariable, por lado de los infantes y familiar.

Cada individuo posee el compromiso de atender su cuerpo, costumbre es un transcurso pedagógico el cual va imbuido por los progenitores o individuos que han tenido participación de cierto modo en la formación ese suceso colectivo que es no predecible y suficientemente revelador al instante de acoger una costumbre es el agregado de actos los cuales se redundan

cada día, que consiguen ser reformados, pero bastante pende de la voluntad la cual uno coloca a fin de conseguir esos cambios reveladores. Es transcendental instruir y manifestar cada ventaja de una alimentación sana ecuánime y armónica.

¿Qué son los hábitos alimentarios?

Las costumbres alimentarias pueden concretarse como la conducta mayor o menor consecuente agrupado en la mayor parte de los asuntos y perennemente repetitivos, lo cual acarrea a la muchedumbre a elegir, prepararlos y consumirlos ciertos y explícitos víveres como una fracción más de hábitos colectivos, didácticos y de religión y queda predominado en diversos componentes, colectivos, monetarios, y cultural (Bacarreza, 2004:10).

Se logran precisar como las costumbres adquiridas a través de la existencia lo cual contribuye en la nutrición. Acarrear dietas equilibradas, variadas y suficientes escoltada de las prácticas de ejercicios físicos es el método perfecto para conservarse sano. Unas dietas variadas deben contener provisiones de todo grupo y en cantidad suficiente a fin de resguardar la exigencia energética y nutritiva. (Galarza, 2008:4)

La conformación de costumbres alimentarias inician a partir de edades muy prematuras, por lo cual es de inmensa categoría que, a partir de la fase de ablactación (introducir alimento sólido en el bebé), se instruya a los infantes a comer los provisiones que favorezcan a la salud, asimismo de provocar un régimen estable de horas o tiempo de alimentarse, “... *queda manifestado que es más posible estimular convenientes costumbres alimentarias a partir de la infancia antes que buscar modificar en edades de la adultez*” (Arce & Claramunt, 2009).

Las costumbres serán adquiridas a partir de la 1ra vez que el infante tome ciertos alimentos, y por resultante se andarán constituyendo a lo largo de toda su infancia y serán precisos a lo largo de toda su existencia. Las costumbres forman los hábitos, cualidades, maneras de conducta las cuales toman los individuos frente a contextos concretos de la

existencia cotidiana, las que soportan a constituir y fortalecer modelos de comportamiento y asimilaciones, las cuales se conservan en los tiempos y trascienden en los estados de salud, alimentación y la ventura. Así tenemos, lo que los progenitores y mayores consumen diariamente formará una porción de las predilecciones o costumbres que el infante asimilará sucesivamente por reproducción.

La conformación de las costumbres alimenticias, es significativo a fin de conseguir sortear que los infantes posean sobrepesos y obesidades. El enorme compromiso que progenitores y expertos de la salud poseen, es instruir a los niños en la alineación de costumbres alimentarias sanas las cuales sorteen las apariciones de padecimientos. Caminos a alcanzar a fin de conformar costumbres alimentarias

- ✓ realizar diagnósticos del contexto de salud y alimentación de infantes.
- ✓ promover la instrucción-educación de costumbres alimentarias sanas
- ✓ laborar articuladamente con la colectividad y cada institución de las redes de cuidado.
- ✓ Es transcendental conseguir informaciones en relación a: Las hábitos, sapiencias, expectativas, valores y modelos que acogen cada familia, la colectividad pedagógica y los infantes en vínculo con las costumbres alimentarias y de limpieza, distinciones, consumir alimento y práctica de existencia según a recreaciones y actividades físicas. Dichas informaciones se logran conseguir por medio de diferentes habilidades entre las que se mencionan:

Factores que intervienen en los hábitos alimentarios

- a) **Factor Geográfico:** Toda sociedad vive casi totalmente de las provisiones las cuales producen y la naturaleza de su dieta queda fija por la eficacia del sustrato, climas, suministros de agua, las capacidades de sus producciones en el área de la agricultura, la cacería, la captura de peces y el sitio geográfico. Lo cual corresponde a que en serranías o

en el mar, junto a cada ríos y lago, en trópicos o áreas serenas, los terrenos y aguas les brindan diversas provisiones.

- b) **Factores Culturales:** Se precisa en un modo de existencia propia del agregado de individuos, cuasi perennemente de la propia procedencia o originarios de un lugar determinado. Los dogmas y costumbres alimentarias son un rasgo intensamente adaptado en varias evoluciones. Los dogmas y costumbres alimentarias de ciertas culturas se van transfiriendo de generación en generación por cada institución como familiar, escuelas y religión.

- c) **Factor Religioso:** La nutrición se ve establecida en varios dogmas religiosos. Las limitaciones asignadas por las religiones tienen influencia en las costumbres alimentarias de varias poblaciones. Así tenemos, la mayor parte de hindúes no comen carnes y en ciertos casos nunca consumen alimentos de origen animal, con excepción la leche y sus derivados, ya que su culto les impide quitarle la existencia a un animalito. Los protestantes no toman ninguna bebida alcohólica. Los mormones no toman café ni alguna bebida alcohólica.

- d) **Factor Social:** Lo cual la muchedumbre consume se ve que se conforma y limita en contextos los cuales, en esencias, serán colectivas y pedagógicas. Una nutrición con deficiencia logra incitar tanto una alimentación con insuficiencia (deficiencias de micronutriente).

- e) como una demasía de alimentarse (consumir excesivamente energía la cual causa obesidad); se tratan de inconvenientes a los cuales se afrontan diversos partes de la colectividad, por lo cual se demandan diversos rangos de especialidades, dotes y diversas técnicas de mediación.

El sujeto concierne a varios conjuntos colectivos, por lo que no logra relegar del resultado que posea el comportamiento colectivo en relación a sus dogmas y costumbres

alimenticias. En los agregados sociales a la cual se está agregado (iglesias, colegios, trabajos, sindicatos, etc.) frecuentemente se sirven alimentos y el menú tiende a irradiar el gusto del conjunto. La influencia colectiva es asimismo uno de los elementos colectivos que establecen los dogmas y costumbres alimentarias, ya que hay ciertas provisiones que gozan del considerado colectivo.

- f) **Factores Educativos:** El rango pedagógico ha influido el esquema de la alimentación la que se ha visto que transforma de acuerdo al nivel de escolaridad de los individuos y familiares. Así lo exponen ciertos análisis ejecutados en relación al asunto, en diversas fracciones del universo. No fueron solamente los esquemas alimenticios los cuales convierten de acuerdo la escolaridad, sino que además los horarios de la comida, las metodologías de prepararlas, almacenarlas, etc. de uno u otro modo han cambiado.
- g) **Factores Económicos:** “El rango de la socioeconomía, determina la senda a la asistencia básica como los alimentos, salud, enseñanza, vestimentas, de los estados nutricionales y por consiguiente la eficacia de existencia de un individuo” (Díaz y Aguilar, 2010:25). El aumento del coste y la insolvencia de suministros hicieron sentir sus impactos en las colectividades y las costumbres de numerosos grupos familiares a rango universal.
- h) **Factores físicos:** La enseñanza podría tener influencia en el comportamiento alimentario as lo largo de adultez. Sin embargo, las sapiencias en componente de la alimentación y las excelentes costumbres alimentarias no quedan vigorosamente vinculadas. Lo cual se debe a que las sapiencias con respecto a la salud no llevan a actos directos en el momento en que las personas no conocen a certeramente cómo emplear sus sapiencias.
- i) **Factores Psicológicos:** Los dogmas y costumbres alimentarias son fragmentos esenciales del comportamiento humano. Por lo cual es que a lo largo de los postremos tiempos se dieron un alto realce a alimentarse y nutrición a partir del enfoque psíquico-colectivo. El

alimentarse no se somete únicamente al espacio meramente funcional sino asimismo alcanza el área psicológica colectiva.

Fomentar hábitos alimentarios saludables.

promover la ventura completa y confianza alimenticia de las familias y de cada integrante de las mismas en especial de infantes. Para fomentar hábitos alimenticios saludables es importante tomar en cuenta algunas recomendaciones:

- a) Los padres son los encargados en fomentar hábitos alimenticios adecuados en sus hijos por eso es muy importante que sean ejemplo, ya que los niños/as copian actitudes y creencias alimentarias de los padres.
- b) Instituir la hora y comida familiar: los horarios de la comida deben concordar a las acciones de los familiares como colegiales. → Perennemente corresponde disponer de un espacio determinado del domicilio para consumir los alimentos.
- c) Se encomienda comer 3 veces como método principal diario (desayuno almuerzo, merienda y 2 refrigerios.)
- d) No brindar provisiones alternativas; si él infante se niega a consumir una ración nueva, no lo sustituya por otra.
- e) Elija una nutrición diversificada, esto aseguraría consumir en general los nutrimentos precisos para el sostenimiento de la salud saludable.
- f) Recuerde que, a los niños, niñas les gusta mucho la diversión por eso es necesario que sea creativo a la hora de preparar las comidas, recuerde que deben ser atractivas y variadas.
- g) Enseñarles que comer podría ser entretenido, sin dejar de lado el color de cada uno de las provisiones, usando diferentes tonalidades.
- h) Pídales ayuda a los infantes al momento de preparar los alimentos y poner la mesa, estas actividades los motivan a comer.

- i) Evitar corregir al momento que está comiendo, pues esto los hace perder el deseo pues comentar sobre reglas en la mesa, hacerlos al finalizar las comidas
- j) Coma diariamente de todas las variedades a fin de afirmar dietas equilibradas y sanas. Moderar el consumo de comidas rápidas, con la finalidad de prevenir enfermedades a futuro.
- k) Tome suficiente agua todos los días para mantenerse hidratado.
- l) Fomente la actividad física, por lo menos media hora diaria todos los días.

2.2.2. Trastornos cognitivos

2.2.1.1. Definiciones

Son trastornos mentales las cuales afectan a cada función cognitiva, especialmente, la reminiscencia, el discernimiento y el procedimiento resolutivo de los inconvenientes. Las perturbaciones cognitivas más directas contienen a la amnesia, la locura y el delirio.

Se comprenden las variaciones de una o diferentes de cada función cognitiva para dar proceso y acordarse de la pesquisa, las cuales encierran los espacios del conocimiento, el cuidado, la expresión o la reminiscencia. Entre las variaciones cognoscitivas más habituales se hallan la alucinación, la amnesia, la locura, el padecimiento del Alzheimer, Parkinson, etc. También, ciertos detrimentos y desconciertos conseguidos además incitan perturbaciones cognitivas (como los accidentes cerebrovasculares o traumatismos del cráneo). En cuanto al colectivo infantil además son usuales las perturbaciones del progreso cognoscitivo los cuales inquietan al espacio del lenguaje o del cuidado, como la perturbación de Cuidado e Hiperactividades.

El deterioro cognoscitivo ligero es un componente que intermedia entre el detrimento cognoscitivo que se espera lo que se debe al declive normal por la edad y el detrimento más

peligroso de la locura. Caracterizándose por inconvenientes de reminiscencia, lenguaje, pensamientos o juicios.

2.2.1.2. Síntomas del deterioro cognitivo

El cerebro, del mismo modo que otras partes del organismo, va cambiando según transcurre la edad de cada ser humano. Varios individuos mencionan que de manera progresiva van disipando la memoria según como van siendo de edad avanzada. Es viable que vamos tardando cada vez más para pensar en algunas palabras o acordarse del nombre de alguna persona.

Los inconvenientes cognoscitivos logran ir más allá de lo que se espera y mostrar un viable detrimento cognoscitivo ligero si adviertes algunas de las sucesivas sintomatologías:

- Posees descuidos más usuales.
- Dejar de lado acontecimientos trascendentales en ellas las citaciones o responsabilidades colectivas.
- Algunas veces vas perdiendo la línea del pensamiento o de la conversación, libros o película.
- Te es cada vez más triste decidir, proyectar las acciones para efectuar una labor o entender conocimientos.
- Comienzas a poseer inconvenientes para tener orientación en el entorno familiar.
- Te tornas más vehemente o expones cada vez menor juicio.
- Tu familiares y amistades advierten alguna de dichas permutaciones.

2.2.1.3. Factores de riesgo

Los componentes de peligro más enérgicos del detrimento cognoscitivo ligero son los sucesivos:

- Edades avanzadas
- Poseer una manera concreta del gen al que se le conoce como APOE e4, asimismo relacionado al padecimiento de Alzheimer, no obstante, esto no avala que no padezcas ciertos tipos de detrimento cognoscitivo.

Se han vinculado otros padecimientos y componentes de estilos de existencia los cuales acrecientan el peligro de sentir permutaciones cognitivas, entre ellas:

- Diabetes
- Tabaquismos
- Presión arterial elevada
- Colesterol alto
- Obesidad
- Depresiones
- Escasas practicas físicas
- Niveles educativos bajos
- Colaboración poco habitual en prácticas mentales o colectivas que estimulan.

2.2.1.4. Trastorno cognitivo: cual, es y cómo nos afecta

ISES (2020) Las perturbaciones cognitivas, como muestra su denominación, trastornan cada función cognitiva del individuo el cual los sufre como podría ser la reminiscencia, lenguaje, el cuidado, el comportamiento, la asimilación o la orientación. Dichos tipos de perturbaciones tienden a darse en individuos de edad avanzada, por lo cual correspondemos a laborar a fin de advertir el mencionado detrimento cognoscitivo.

Adentro de dichas perturbaciones, conseguimos hallarnos con el delirio, la locura o las perturbaciones amnésicas las cuales expondremos líneas abajo:

Delirium. El detrimento agudo y completo de cada función superior. Su antecedente más particular es el detrimento del rango de la cognición. Al comienzo solamente se manifiestan problemas de cuidado, concentrarse y desorientaciones (transitorio en un comienzo, después espacial). según se empeora, se va desestructurando los pensamientos y la clarividencia.

En el delirio se diversifican 2 modelos de acuerdo a la variación del comportamiento: convulsivos y estuporosos.

Demencia. Es el padecimiento que se caracteriza por el detrimento cotidiano y completo de nombradas acciones principales. Lo usual en dichos asuntos es un detrimento intelectual, escoltado de variaciones del comportamiento y del estado anímico. Su supremacía acrecienta con la edad (de 65 a 70 años, 2%; >80 años, 20%), lo cual es la primordial procedencia de discapacidad a través de la 3ra edad.

Tiende a comenzar en el detrimento de reminiscencia y permutaciones de temperamento, sin que el sufriente posea conocimiento de permutaciones lo cual con asiduidad lo pasa negando o disimulando. El comportamiento se torna inapropiado y se va perdiendo la atención por los sucesos lo cual se debe enormemente a fuertes pérdidas de cuidado.

2.3. Bases filosóficas

El cimiento ontológico: para descubrir la naturaleza de lo inadecuado serio, la particularidad de análisis y espacio de acciones comenzando en la perspicacia de su particularidad durante el ente del contexto, en lo que el transcurso de investigación sería vale como modo que muestra su naturaleza objetiva-intrínseca.

El cimientto gnoseológico: establece los enlaces de quebrantamiento y continuación del discernimiento en conexión al objeto y espacio, a partir del análisis de su espacio teórico-correlacional y el contexto del arte de la cuestión científica que se indaga.

El cimientto cognoscitivo: el que confiere validez al estudio seria, su ayuda hipotética y su alcance en el procedimiento de saberes de cada ciencia en asunto.

El cimientto lógico: es la eficiencia de constructo, considerado y senda del estudio en su agregado y de sus participaciones en específico.

2.4. Definición de términos básicos

Alimentación: Es la ingesta de alimentos por lado del organismo a fin de suministrar a sus insuficiencias nutritivas, esencialmente para lograr energía e irse desarrollando. No debemos confundirnos con los términos alimentación con nutrición, pues este último se da a rango citológico y el primero es el acto de ingerirlos a los alimentos.

Las Proteínas: son aquellos nutrientes de inmensa categoría biológica, que es la proteína, es la macromolécula la cual constituye el primordial nutriente en la elaboración de cada músculo del organismo.

Los carbohidratos: Además denominado a cada uno como glúcido, carbohidrato, hidrato de carbono o sacárido, son componentes primordiales en la alimentación, el cual se hallan especialmente en el azúcar, almidón y fibras. Las funciones principales de los carbohidratos es la **aportación energética**. Es una de las sustancias primordiales lo cual precisa en el cuerpo, contiguo a la grasa y la proteína.

Lonchera escolar: Es importante y necesaria en los infantes en las fases de preescolar y escolares, pues consienten envolver las insuficiencias de la nutrición, aseverando así un desempeño inapreciable en el C.E.

La nutrición: Es el transcurso biológico en el cual los cuerpos asemejan las provisiones y los líquidos ineludibles en el trabajo, el incremento y el sustento de su función vital. La nutrición asimismo es el análisis del vínculo que hay en cuanto al alimento y la salud, fundamentalmente en la fijación de un régimen.

2.4. Hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

Los hábitos alimenticios inadecuados influyen en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

2.4.2. Hipótesis específicas

La dieta equilibrada influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

La dieta higiénica influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

La dieta variada influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

2.5. Operacionalización de variables

Tabla 1: Operacionalización de la variable X

Dimensión	Indicador	N ítems	Categoría	Intervalo
Dieta equilibrada	• Conocimientos en materia de salud y nutrición.	4	Malo	4 -7
	• Formación de costumbres alimentarias y nutricionales		Aceptable	8 -11
			Bueno	12 -16
Dieta Higiénica	• Lavado de manos.	4	Mala	4 -7
	• . Conducta y actitudes responsables de su salud integral		Admisible	8 -11
			Buena	12 -16
Dieta variada	• Saber reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo.	4	Mala	4 -7
	• Variedad de alimentos a ingerir		Admisible	8 -11
			Buena	12 -16
Los hábitos alimenticios		12	Mala	12 -23
			Admisible	24 -35
			Buena	36 -48

Tabla 2: Operacionalización de la variable Y

Dimensión	Indicador	N ítems	Categoría	Intervalo
Área afectiva	• Tristeza	4	Baja	4 -7
	• Culpa		Media	8 -11
	• Llanto		Alta	12 -16
Área cognitiva	▪ Pesimismo	4	Baja	4 -7
	▪ Fracaso		Media	8 -11
	▪ Indecisión		Alta	12 -16
Área conductual	• Alejamiento colectivo	4	Baja	4 -7
	• Retardo para trabajar		Media	8 -11
			Alta	12 -16
Trastornos cognitivos		12	Baja	16 -26
			Media	27 -37
			Alta	38 -48

CAPITULO III METODOLOGIA

3.1. Tipo de estudio

Indicando la sistematización que exponen Sánchez y Reyes (2002), de acuerdo al contexto de cada inconveniente, este es un análisis de diseño característico pues tratara de exteriorizar a inadecuados teóricos, busca componentes y pautas habituales las que toleren fundar la teoría seria y queda encauzada a representar, exteriorizar o informar.

Y es de **correlación** a lo cual queda interconectada en instituir a través un modelo de personas, la condición de vinculo serio entre cada inconstante reconocida.

3.2. Población y muestra

3.2.1. Población

Es el añadido general de colaboradores a quienes se reseña el análisis. También la concreta Balestrini A. (1998) en “Un conjunto específico o indeterminado de colegiales, objeto o componente los que exponen características frecuentes” (p.123).

El colectivo quedo constituido en 125 colegiales del C.E. Antenor Orrego E.- San Juan de Lurigancho Lima.

Tabla 3: *Población de estudio*

N	Año	Subpoblación
1	1ro	22
2	2do	25
3	3ro	24
4	4to	26
5	5to	28
TOTAL		125

3.2.2. Muestra

El modelo será por beneficio constituido por 28 colegiales de 5to de nivel secundario.

Tabla 4: *Distribución de la muestra*

N	Año	Num aulas	Alux aulas	Subpoblación
5	Quinto	1	28	28
	Total			28

3.3.Método de investigación

La técnica utilizada en dicho estudio es el razonable, pues se elaboró una producción teórica de la particularidad de estudio, asimismo, el esquema preciso – de reciprocidad, la instrumentalización de cada inconstante y la desavenencia de los resultados son estipulados por la producción hecha en conexión a referencias acopiadas por los instrumentos. (Hernández et al, 2010).

3.4. Técnicas de recolección de datos

herramientas utilizadas

El procedimiento utilizado en el avance del presente estudio es las encuestas y las herramientas aplicadas es las interrogantes.

Con el objetivo de hacer un cálculo la inconsecuente Hábitos alimenticios, se reflexionó el siguiente escalafón de Likert: Siempre (4), Cuasi siempre (3), ciertas veces (2), Nunca (1)

Ficha Técnica 01:

Nombre Original: Interrogantes en las inconstantes Hábitos alimenticios

Autores: Maritza Percca Tarqui

Origen:	Puno - Perú, 2021
Propósito:	Determinar la influencia de los hábitos alimenticios inadecuados sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.
Administración:	Específica y colectivo
Duración:	entre 25 a 30 min.
Edad:	colegiales del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Para medir la variable trastornos cognitivos, se consideró el escalafón de Likert: Siempre (4), Casi siempre (3), A. veces (2), Nunca (1)

Ficha Técnica 02:

Nombre Original:	Interrogantes en las inconstantes Trastornos cognitivos
Autor:	Maritza Percca Tarqui
Origen:	Puno - Perú, 2020
Propósito:	Determinar la influencia de los hábitos alimenticios inadecuados sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.
Administración:	Específico y colectivo
Duración:	entre 25 a 30 min.
Edad:	colegiales del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

a) Validez del instrumento

Validez de las interrogantes en conexión a los inconstantes hábitos alimenticios, quedara expuesta a criterio de un grupo de Magistrados, entre maestros, Magísteres y Doctores en Enseñanza los que laboran en la UNJFSC, quienes en acción a sus sabidurías y prácticas en análisis.

Tabla 5: *Validez del cuestionario*

Experto	Suficiencia del instrumento	Aplicabilidad de los instrumentos
1	Existe Suficiencia	Es valido
2	Existe Suficiencia	Es valido
3	Existe Suficiencia	Es valido

Fuente: realización personal.

3.5. Método de análisis de datos

a. Descriptiva

Seguidamente del recolecto de informes, se procederá al desarrollo de las pesquisas, con la realización de representaciones y formas estadísticas, se manipuló en ello el SPSS.

b. Inferencial

. Se presentará a examen:

- Las teorías
- Estudios de las representaciones de doble introducción
- Factor de correspondencia de Spearman,

CAPITULO IV ANALISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos de las variables

Tabla 6: *Los hábitos alimenticios*

	Frecuencia	Porcentajes	Porcentajes válidos	Porcentajes acumulados
Válidos	Alto	1	3,6	3,6
	Bajo	14	50,0	53,6
	Medio	13	46,4	100,0
	Total	28	100,0	100,0

Fuente: Interrogatorio usado en estudiantes del 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

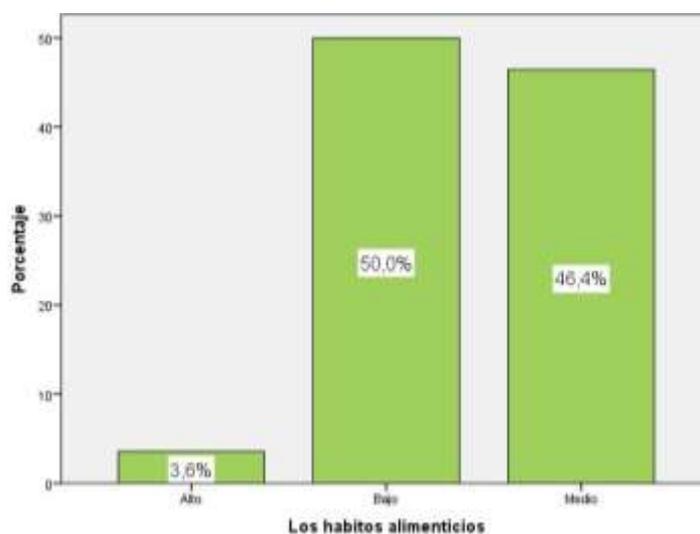


Figura 1: *Los hábitos alimenticios*

En la fig. 1, 50,0% de colegiales de 5to del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Puno 2021 exponen el rango bajo en la variable hábitos alimenticios, el 46,4% adquirieron la condición media y 3,6% adquirieron la condición alta.

Tabla 7: *Dieta equilibrada*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentajes acumulados
Válido	Alta	1	3,6	3,6
	Baja	14	50,0	53,6

Media	13	46,4	46,4	100,0
Total	28	100,0	100,0	

Fuente: Interrogatorio usado en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

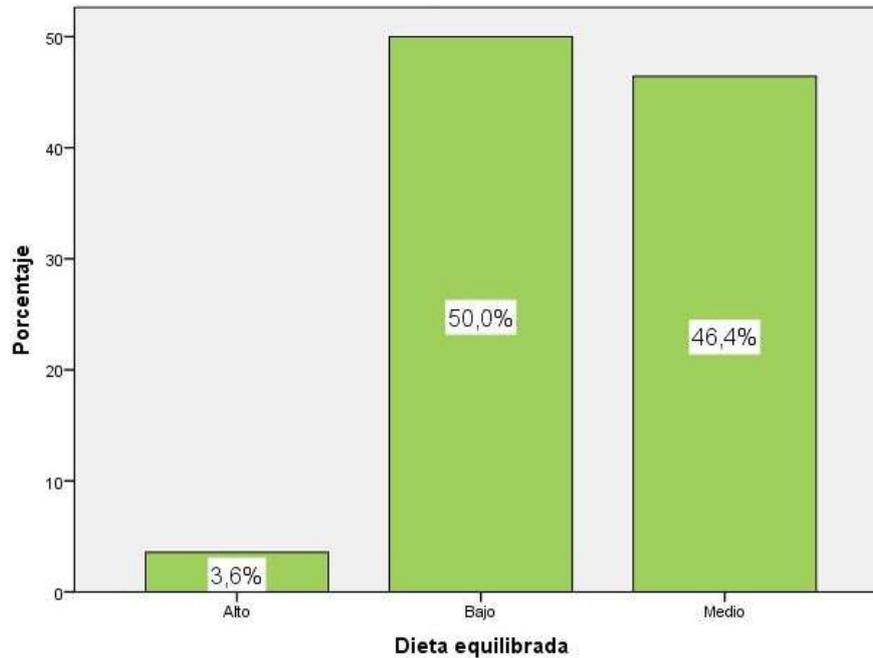


Figura 2: *Dieta equilibrada*

De la fig. 2, 50,0% de colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Puno 2021 exteriorizan la condición baja en la magnitud dieta equilibrada, 46,4% obtuvieron la condición media y 3,6% consiguieron la condición alta.

Tabla 8: *Dieta higiénica*

	Frecuencias	Porcentajes	Porcentajes válidos	Porcentajes acumulados
Válido	Alta	1	3,6	3,6
	Baja	12	42,9	46,4
	Media	15	53,6	100,0
	Total	28	100,0	100,0

Fuente: Interrogatorio usado en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

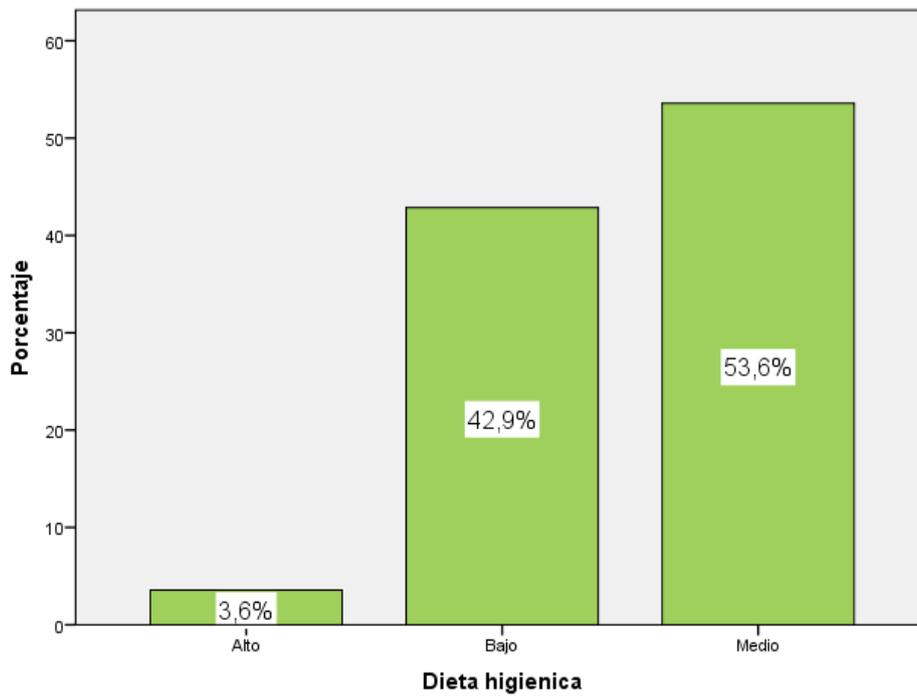


Figura 3: *Dieta higiénica*

De la fig. 3, 53,6% de colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Puno 2021 exponen el rango bajo en la magnitud dieta higiénica, el 42,9% obtuvieron la condición baja y 3,6% consiguieron la condición alta.

Tabla 9: *Dieta variada*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alto	1	3,6	3,6
	Bajo	9	32,1	35,7
	Medio	18	64,3	100,0
	Total	28	100,0	100,0

Fuente: Interrogatorio usando en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

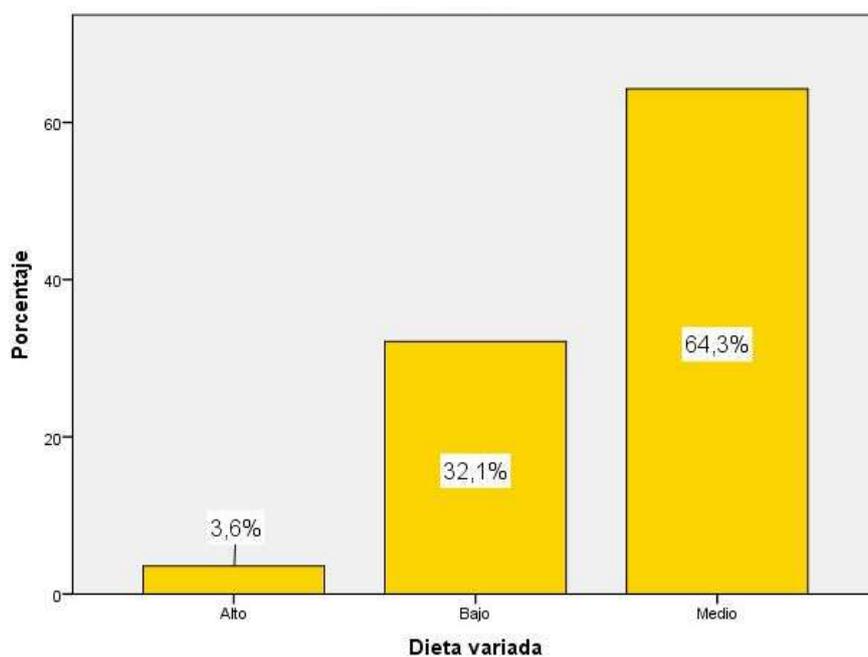


Figura 4: *Dieta variada*

De la fig. 4, 64,3% de colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Puno 2021 exhiben la condición baja en la dimensión dieta variada, 32,1% obtuvieron la condición baja y 3,6% obtuvieron la condición alta.

Tabla 10: *Trastornos cognitivos*

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Alta	1	3,6	3,6
	Baja	10	35,7	39,3
	Media	17	60,7	100,0
	Total	28	100,0	100,0

Fuente: Interrogatorio usado en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

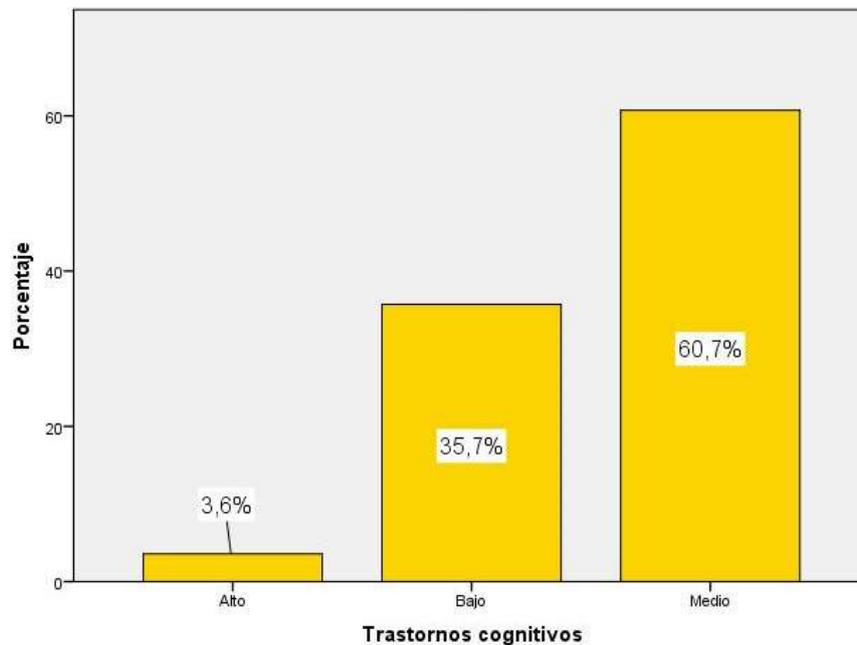


Figura 5: *Trastornos cognitivos*

De la fig. 5, el 60,7% de colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021 exponen la condición media en el inestable trastorno cognitivos, 35,7% lograron la condición baja y 3,6% adquirieron la condición alta.

4.2. Generalización entorno la hipótesis central

Hipótesis general

Ha: Los hábitos alimenticios inadecuados influyen en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

H₀: Los hábitos alimenticios inadecuados NO influyen en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Tabla 11: *Los hábitos alimenticios y los trastornos cognitivos*

		Correlaciones		
		Los hábitos alimenticios	Trastornos cognitivos	
Rho de Spearman	Los hábitos alimenticios inadecuado	Factor de reciprocidad	1,000	,739**
		Sig. (bilateralmente)	.	,000
		N	28	28
	Trastornos cognitivos	Componente de correspondencia	,739**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

** . La correspondencia es manifiesta a la condición 0,01 (bilateral).

Según la tabla 11 presenta una correspondencia de $r = 0,739$ y una valia $\text{Sig} < 0,05$ a lo cual se concede la hipótesis alternativa y se objeta la hipótesis extinguida. Por lo tanto, notamos existe un dominio de las costumbres alimenticias inadecuados en relacion a los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de un espacio aceptable.

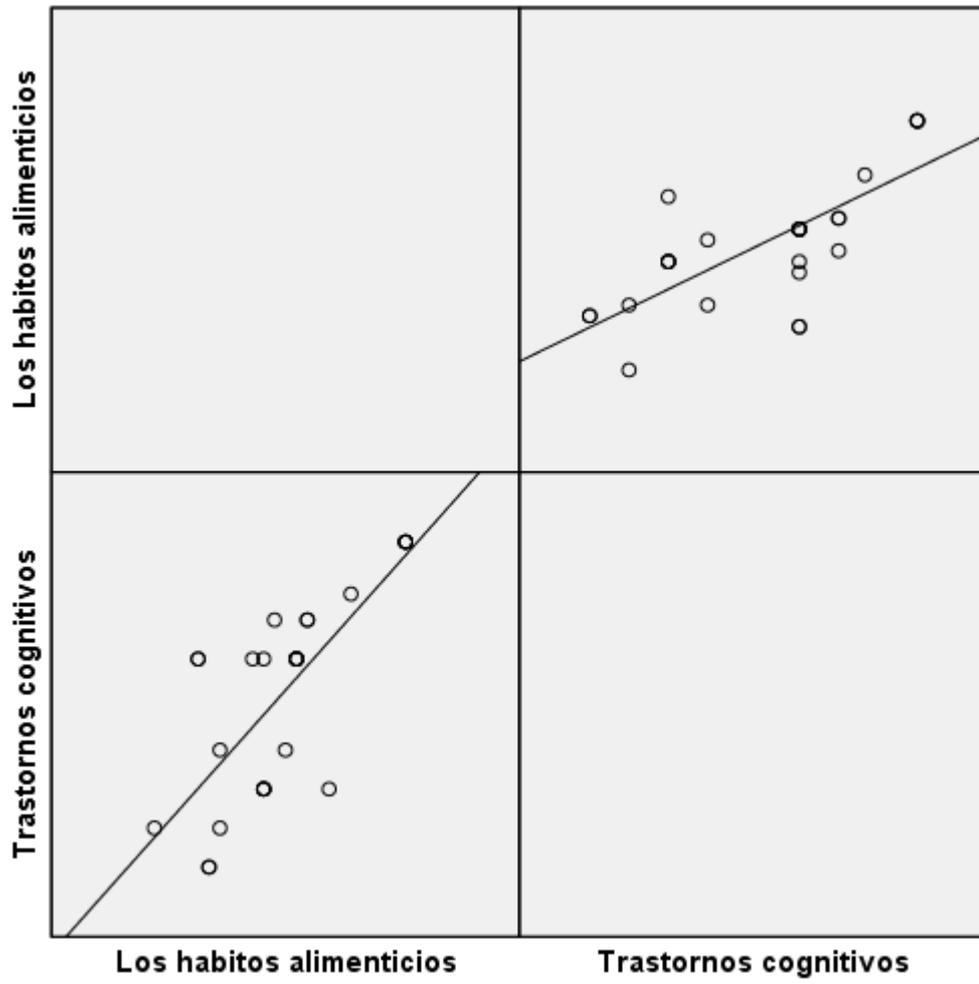


Figura 6: *Los hábitos alimenticios y los trastornos cognitivos*

Hipótesis específica 1

H_a: La dieta equilibrada influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

H₀: La dieta equilibrada no influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Tabla 12: *La dieta equilibrada y los trastornos cognitivos*

		Correlaciones		
		Dieta equilibrada	Trastornos cognitivos	
Rho de Spearman	Dieta equilibrada	Componente de correspondencia	1,000	
		Sig. (bilateral)	,712**	
	Trastornos cognitivos	N	.	,000
		Componente de correspondencia	28	28
		Sig. (bilateral)	,712**	1,000
		N	,000	.
		28	28	

** . La correspondencia es manifiesta a la condición 0,01 (bilateral).

La tabla 12 presenta la correlación de $r = 0,712$ y una valía $\text{Sig} < 0,05$ con lo cual se concede la hipótesis alternativa y se objeta la hipótesis extinguida. A lo tanto, notamos existe una influencia de la dieta equilibrada sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de un espacio aceptable.

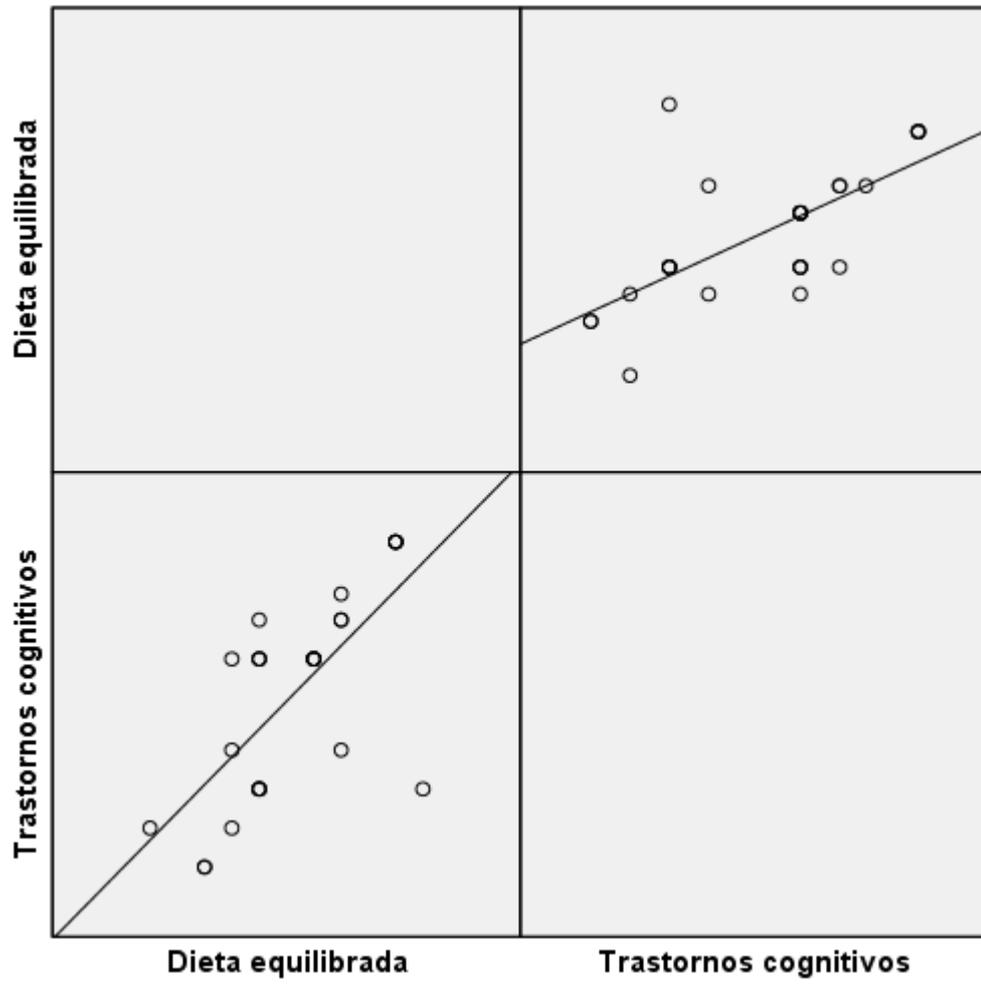


Figura 7: *La dieta equilibrada y los trastornos cognitivos*

Hipótesis específica 2

H_a: La dieta higiénica influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021..

H₀: La dieta higiénica no influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Tabla 13: *La dieta higiénica y los trastornos cognitivos*

		Correlaciones		
		Dieta higiénica	Trastornos cognitivos	
Rho de Spearman	Dieta higiénica	Componente de correspondencia	1,000	,804**
		Sig. (bilateral)	.	,000
	Trastornos cognitivos	N	28	28
		Componente de correspondencia	,804**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	28	28

** . La correspondencia es manifiesta en condición 0,01 (bilateral).

La tabla 13 exhibe una correspondencia de $r= 0,804$ y una valía $\text{Sig}<0,05$ a lo que se consiente la hipótesis alternativa y se contradice la teoría extinguida. A lo que, notamos existe una influencia de la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de espacio aceptable.

Hipótesis específica 3

H_a: La dieta variada influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

H₀: La dieta variada no influye en los trastornos cognitivos en estudiantes del 5to de secundaria de la I.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.

Tabla 14: *La dieta variada y los trastornos cognitivos*

		Correlaciones			
		Dieta variada	Trastornos cognitivos		
Rho de Spearman	Dieta variada	Componente de correspondencia	1,000	,644**	
		Sig. (bilateral)	.	,000	
			N	28	28
	Trastornos cognitivos	Componente de correspondencia	,644**	1,000	
		Sig. (bilateral)	,000	.	
				N	28

** . La correspondencia es manifiesta en condición 0,01 (bilateral).

La tabla 14 enseña la reciprocidad de $r = 0,644$ y la valía $\text{Sig} < 0,05$ a lo que se concede la hipótesis alternativa y se contradice la hipótesis extinguida. A lo que, notamos existe una influencia de la dieta variada sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de espacio aceptable.

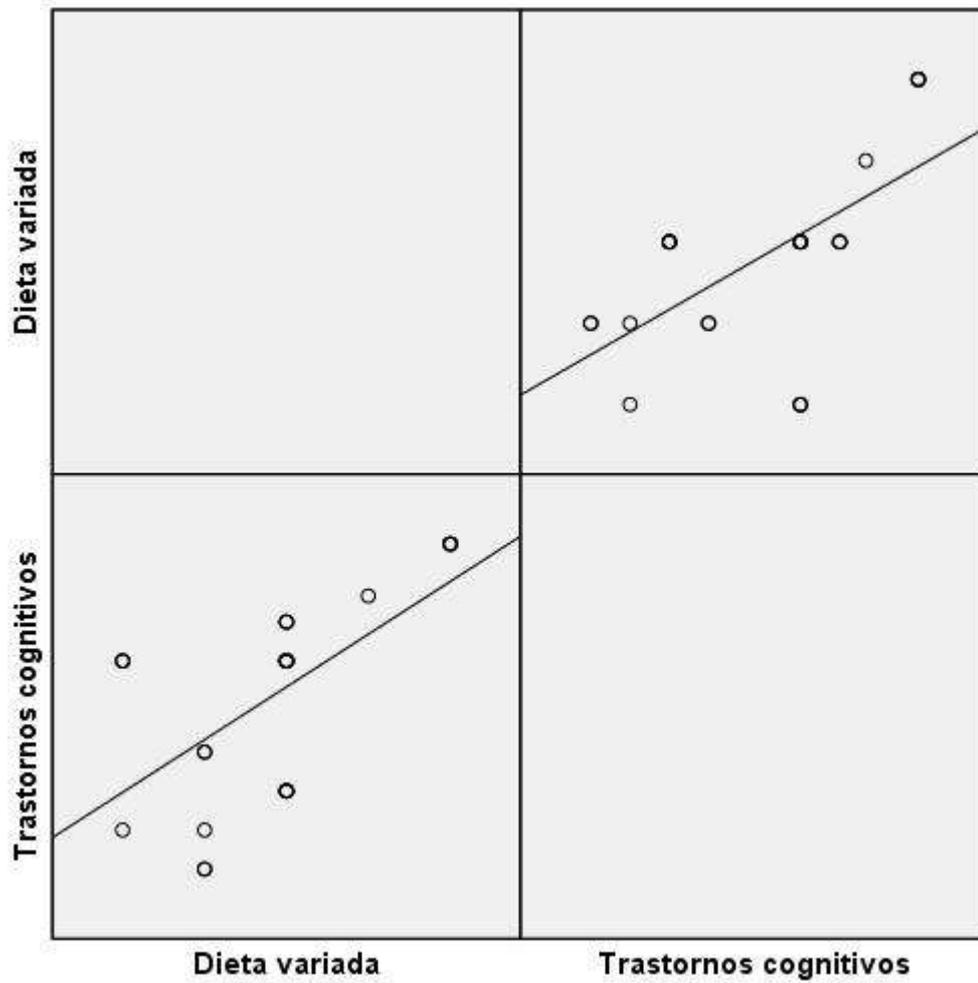


Figura 9: *La dieta variada y los trastornos cognitivos*

CAPITULO V

DISCUSIÓN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

DISCUSIÓN

Al consumir alimentos, en general tenemos costumbres muy arraigadas. Algunas son buenas (“perennemente desayunamos”) y otras no tan buenas (“perennemente dejamos los platos limpios”). A pesar de que varias costumbres de alimentarnos los conseguimos a partir de la infancia, no representa que sean en demasía tarde para lograr cambios.

Después de los análisis hechos se logra señalar la existencia de un manejo de hábitos alimenticios inadecuados en conexión a los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de capacidad aceptable. Semejantes consecuencias se observaron en Muro (2017) en “análisis de las costumbres alimentarias y de las variaciones de la conducta alimentaria en jóvenes”. Cuyo objetivo fue valorar y narrar las costumbres alimentarias de un agregado de infantes y jóvenes de Cataluña y las sintomatologías asociadas a las variaciones del comportamiento alimentario. Asimismo, se intenta analizar el vínculo en cuanto a estas variaciones, ciertas inconstantes psicosociales, las particularidades de antropometrías, las particularidades de temperamento y las habilidades de afrontarlas. Se llegó a los siguientes resultados: El ejemplo de familias más usual es el conformado por papa, mama e hijo, la mayor parte de los colaboradores informan de que realiza ciertas actividades extraescolares, y el 20% del modelo consagra más de 5 horas semanales, el compromiso de la ordenación y compras de los alimentos lo sigue ocupando la mama.

Y en la de Santofimio (2016) en “Alimentación y perturbaciones del comportamiento alimentario en estudiantes de 1ª a 4ª de ESO en I. Pública y Privada en la urbe de Mataro”. El propósito es optimizar la salud de jóvenes por medio de actos de impulso de la salud, prevenciones de los contextos de peligro y cuidado a ciertas dificultades de salud. Se llega a los desenlaces: la eficacia de los alimentos alto en el colectivo conjunto es bajo solamente en 16% y sin disconformidades en cuanto a institutos pues en los 2 prevalecen la eficacia de alimentación regular.

Por ello, debemos reforzar las recientes costumbres sanas y sean pacientes con ello mismo. Las costumbres se establecen con el pasar del tiempo, no se adquieren de un día para otro. En el momento en que vean que está ejerciendo una costumbre que no es sana, es para detenerse inmediatamente e interrogarse: ¿Por qué hago esto? ¿en qué momento empecé a realizarlo? ¿En qué debo hacer cambios? No seamos muy duros con nosotros mismos ni pensemos que una falla truncará el día de costumbres sanas. ¡todos podemos conseguirlo! ¡Lo podemos realizar un día a la vez!

CONCLUSIONES

Primera: Hay un dominio de las costumbres alimenticias inadecuados en relación a los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de una capacidad aceptable.

Segunda: Hay un dominio de la dieta equilibrada sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de una capacidad aceptable.

Tercera: Hay un dominio de la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de capacidad muy aceptable.

Cuarta: Hay un dominio de la dieta variada sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021. La correspondencia es de capacidad aceptable.

RECOMENDACIONES

Primera: laborar en grupo con cada centro médico es una opción pues cuentan con personal experto de la salud (nutricionista) y sus organizadoras las cuales lograrán efectuar acciones, escuelas, reuniones formativas no solamente en los C.E. asimismo lograrán laborar con los progenitores.

Segunda: Congregar a juventudes los cuales están batallando por una alimentación sana es otra facultad, que alcancen a laborar de manera conjunta a cada centro de salud, municipalidad distrital, gobierno regional, etc. apoyarían a realizar cambios las malas costumbres las cuales están poseyendo, no solamente apoyarían a dichas juventudes igualmente a sus familias.

Tercera: El gobierno debe fortificar la enseñanza de alimentación nutricional en las II.EE. o también corresponden llevar cursos sobre alimentación nutricional, y así lograr un cambio las costumbres perjudiciales y impulsar un modo de existencia sana.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

5.1. Fuentes documentales

- Albornoz, I., & Macedo, R. (2019). *Tesis: Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018*. Lima. Perú: Universidad Norbert Wiener.
- Callisaya, L. (2016). *Tesis: Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andres de la ciudad de la Paz*. La Paz. Bolivia: Universidad Mayor de San Andres.
- Herrera, D. (2016). *Tesis: Hábitos Alimentarios y su Relación con el Sobrepeso y Obesidad en Adolescentes en la Unidad Educativa Julio María Matovelle en el año 2016*. Ecuador: Pontificia universidad Católica del Ecuador.
- Muro, P. (2017). *Tesis: Estudio de los hábitos alimentarios y de las alteraciones del comportamiento alimentario en adolescentes*. Barcelona. España: Universidad de Barcelona.
- Osores, K. (2019). *Tesis: Hábitos alimentarios en adolescentes del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan de Lurigancho 2018*. Lima. Perú: Universidad César Vallejo.
- Pinto, C. (2018). *Tesis: Hábitos alimenticios de riesgo en adolescentes de 11 a 17 años de la I.E. Villa Los Reyes Ventanilla Región Callao 2018*. Lima. Perú: Universidad César Vallejo.
- Santofimio, A. (2016). *Tesis: Alimentación y trastornos de la conducta alimentaria en alumnos de 1ª a 4ª de ESO en I. público y Privado en la ciudad de Mataro*. Barcelona. España: Universidad Autonoma de Barcelona.
- Sebastian, R. (2015). *Tesis: Los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes del III, V, VII y IX ciclo de la EAP de trabajo social- Facultad de Ciencias Sociales- Universidad Nacional de Trujillo 2014*. Trujillo. Perú: Universidad Nacional de Trujillo.
- Villegas, M. (2018). *Tesis: La manifestación del valor del respeto en los estudiantes de cuarto grado de educación primaria de la I.E.P Ebenezer del distrito de Comas, 2016*. Lima. Perú: Universidad Católica Sedes Sapientiae.

5.2. Fuentes Bibliográficas

Jimenez- Bautista, F. (2012). *Conocer para comprender la violencia: origen, causas y realidad*. Revista de Ciencias sociales.

Minuchin, Salvador, Fishman, H., & Charles, E. (2008). *Técnicas de terapia familia*. Buenos Aires: ISBN: 9789501246995.

5.3. Fuentes Electrónicas

ISES. (19 de Marzo de 2020). *Trastornos cognitivos*. Obtenido de Trastornos cognitivos: <https://www.isesinstituto.com/noticia/trastornos-cognitivos-que-son-y-como-nos-afectan>

Wikipedia. (03 de 01 de 2020). *Wikipedia*. Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org>.

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

HÁBITOS ALIMENTICIOS INADECUADOS Y SU INFLUENCIA EN LOS TRASTORNOS COGNITIVOS EN ESTUDIANTES DEL 5TO DE SECUNDARIA DE LA I.E. PEDRO VILCAPAZA ALARCON- AZANGARO PUNO 2021

Problemas	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES E INDICADORES				
<p><u>Problema general</u> ¿de cual manera ayuda las costumbres alimenticias inadecuados sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?</p> <p><u>Problemas específicos</u> ¿Cómo influye la dieta equilibrada sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?</p> <p>¿Cómo influye la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?</p> <p>¿Cómo influye la dieta variada sobre los trastornos cognitivos en</p>	<p><u>Objetivo general</u> Establecer el dominio de las costumbres alimenticias inadecuados sobre trastornos cognitivos en colegiales de 5to secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p> <p><u>Objetivos específicos</u> Instituir el mando de la dieta equilibrada en conexión a perturbaciones cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p> <p>Establecer la influencia de la dieta higiénica sobre los trastornos cognitivos en colegiales de 5to secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p>	<p><u>Hipótesis general</u> Las costumbres alimenticias inadecuados contribuyen en trastornos cognitivos en colegiales de 5to secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p> <p><u>Hipótesis específicas</u> La dieta equilibrada influye en los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p> <p>La dieta higiénica influye en los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.</p> <p>La dieta variada influye en los trastornos cognitivos en colegiales de 5to de secundaria</p>	VARIABLE INDEPENDIENTE (X): Hábitos alimenticios				
			Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices	
			Dieta equilibrada	<ul style="list-style-type: none"> • Conocimientos en materia de salud y nutrición. • Formaciones de costumbres alimentarias y nutricionales 	4		S: Siempre CS: Casi siempre AV: A veces N: Nunca
			Dieta Higiénica	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de manos. • . Conducta y actitudes responsables de su salud integral 	4		
			Dieta variada	<ul style="list-style-type: none"> • Saber reemplazar un alimento por otro del mismo valor nutritivo. • Variedad de alimentos a ingerir 	4		
			Total		12		
VARIABLE DEPENDIENTE (Y): Trastornos cognitivos							

estudiantes del 5to de nivel secundario del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021?	Establecer el dominio de la dieta variada en relación las perturbaciones cognitivas en estudiantes del 5to de nivel secundario del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.	del C.E. Pedro Vilcapaza Alarcón- Azángaro Puno 2021.	Dimensiones	Indicadores	Ítem	Índices
			Area afectiva	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza • Culpa • Llanto 	4	S: Siempre CS: Cuasi siempre AV: A veces N: Nunca
			Area cognitiva	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pesimismo ▪ Fracaso ▪ Indecisión 	4	
			Area conductual	<ul style="list-style-type: none"> • Alejamiento social • Retardo para trabajar 	4	
			Total			

MATRIZ DE DATOS

N	Los hábitos alimenticios														V1	Trastornos cognitivos												V2						
	Dieta equilibrada					Dieta higiénica				Dieta variada						ST1	Area afectiva				Area cognitiva				Area conductual				ST2					
	1	2	3	4	S1	5	6	7	8	S2	9	10	11	12			S3	1	2	3	4	S4	5	6	7	8	S5			9	10	11	12	S6
1	3	3	3	3	12	2	3	3	2	10	2	3	2	3	10	32	Medio	3	3	3	3	12	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	34	Medio
2	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	24	Bajo	2	2	2	2	8	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	18	Bajo
3	3	4	3	4	14	3	3	4	3	13	3	4	3	4	14	41	Medio	3	4	4	3	14	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	40	Medio
4	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	28	Bajo	3	2	2	2	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	21	Bajo
5	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	31	Medio	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio
6	1	1	2	1	5	2	2	1	2	7	1	1	2	2	6	18	Bajo	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	18	Bajo
7	3	2	2	2	9	2	2	2	1	7	2	2	1	1	6	22	Bajo	3	2	2	2	9	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	31	Medio
8	1	1	1	4	7	2	1	4	1	8	2	4	1	1	8	23	Bajo	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	15	Bajo
9	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	28	Bajo	3	2	2	2	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	21	Bajo
10	3	4	3	4	14	3	3	4	3	13	3	4	3	4	14	41	Medio	3	4	4	3	14	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	40	Medio
11	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	24	Bajo	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	2	2	2	2	8	24	Bajo
12	3	3	3	3	12	2	3	3	2	10	2	3	2	3	10	32	Medio	3	3	3	3	12	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	34	Medio
13	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	31	Medio	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio
14	3	4	4	4	15	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	34	Medio	3	2	2	2	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	21	Bajo
15	3	2	2	2	9	2	2	4	4	12	2	2	1	1	6	27	Bajo	3	2	2	2	9	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	31	Medio
16	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	36	Medio	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	3	3	3	3	12	36	Medio
17	3	3	1	1	8	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	28	Bajo	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio
18	3	3	3	3	12	3	3	3	1	10	3	3	1	1	8	30	Medio	3	3	3	3	12	3	1	1	1	6	3	1	1	1	6	24	Bajo
19	2	2	2	3	9	2	3	3	2	10	2	3	2	3	10	29	Bajo	3	3	3	3	12	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	34	Medio
20	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	28	Bajo	3	2	2	2	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	21	Bajo
21	3	4	3	4	14	3	3	4	3	13	3	4	3	4	14	41	Medio	3	4	4	3	14	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	40	Medio
22	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	31	Medio	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio
23	3	2	2	2	9	2	2	2	1	7	2	2	1	1	6	22	Bajo	3	2	2	2	9	2	3	3	3	11	2	3	3	3	11	31	Medio
24	1	1	1	4	7	2	1	4	1	8	2	4	1	1	8	23	Bajo	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	2	1	1	1	5	15	Bajo
25	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	31	Medio	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio
26	3	4	3	4	14	3	3	4	3	13	3	4	3	4	14	41	Medio	3	4	4	3	14	3	4	3	3	13	3	4	3	3	13	40	Medio
27	3	2	2	2	9	2	2	2	3	9	2	2	3	3	10	28	Bajo	3	2	2	2	9	2	1	1	2	6	2	1	1	2	6	21	Bajo
28	3	3	3	2	11	2	3	2	3	10	2	2	3	3	10	31	Medio	3	2	3	3	11	3	2	2	3	10	3	2	2	3	10	31	Medio



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

INSTRUMENTO 01

VARIABLE HABITOS ALIMENTICIOS

Se le hace un agradecimiento anticipado por su contribución, asegurándole que las informaciones brindadas aquí. Son puramente secretas y serán estrictamente reservadas.

4	3	2	1
Siempre	Cuasi siempre	A. veces	Nunca

Nº	ITEMS	4	3	2	1
Dieta equilibrada					
1.	Tienes conocimiento de lo que es una alimentación equilibrada				
2.	Crees que tienes una alimentación saludable y nutricional				
3.	En ocasiones sueles comer comida chatarra				
4.	Comes y ves la televisión de forma simultánea				
Dieta higiénica					
		4	3	2	1
5.	Lees la etiqueta del alimento a fin de conocer de que está compuesto				
6.	Antes de comer siempre te lavas las manos				
7.	Crees que mantienes un peso normal				
8.	Para elegir un producto siempre tienes en cuenta su calidad y frescura				
Dieta variada					
		4	3	2	1
9.	Has cocinado alguna vez en casa				
10.	En tu dieta diaria consideras alimentos mixtos				
11.	Cambias mucho de comidas (carne, pescado, verduras				
12.	Habitualmente no tienes problema en comer todo tipo de aliment				



**UNIVERSIDAD NACIONAL
JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN
FACULTAD DE EDUCACION**

**INSTRUMENTO 02
VARIABLE TRASTORNOS COGNITIVOS**

Las preguntas poseen la finalidad de reunir indagaciones para desarrollar un plan de análisis a rango estudiantil. Las encuestas son netamente anónimas y su información estará en riguroso secreto.

Siempre	Casi siempre	A. veces	Nunca
4	3	2	1

Dimensión afectiva		4	3	2	1
1.	Me aprecio afligido la mayor parte del tiempo				
2.	Me aprecio tan afligido o soy tan desdichado que no consigo aguantar				
3.	Concibo que no existe esperanzas para mi porvenir y solamente puede empeorarse.				
4.	En el momento en que miro atrás, veo bastantes frustraciones.				
Dimensión cognitiva		4	3	2	1
5.	Concibo que como individuo soy una frustración integral				
6.	He perdido la confianza en mí mismo				
7.	Tomo mis propias decisiones tan bien como perennemente				
8.	No me pienso de manera propia tan meritorio y ventajoso como frecuentemente lo consideraba.				
Dimensión conductual		4	3	2	1
9.	No he extraviado las ganas en diversas labores o individuos				
10.	Poseo escasa energía como solía tener.				
11.	No poseo energía requerida a fin de realizar algo				
12.	Estoy mucho más irritable que lo habitual				