



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios

Tutor:

Dra. Omaira Lessire

Autores:

Ana Pérez 21.484.602

Melwins Bencomo21.485.255

Bárbula, Febrero de 2015



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



Hábitos Alimenticios de los Estudiantes Universitarios

Trabajo presentado ante la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo como requisito para optar por el Título de Licenciados en Educación, Mención Orientación.

Tutor:

Dra. Omaira Lessire

Autores:

Ana Pérez 21.484.602

Melwins Bencomo 21.485.255

Bárbula, Febrero de 2015

DEDICATORIA

A Jesucristo, que tal como lo prometió ha guiado mis pasos, me ha conducido en la carrera correcta, con las personas correctas, me ha llenado de paciencia y de sabiduría, para ti sea la gloria, al pensar en ti las palabras quedan cortas.

A mis Padres, por brindarme su apoyo incondicional y ser mis principales motivadores, gracias por siempre decidir acompañarme, ustedes hacen mi vida más sencilla y hermosa.

A mis Hermanas, quienes más que hermanas son mis amigas, Dios las bendiga, las amo, gracias por su apoyo incondicional.

Este trabajo es para ustedes.

Ana Gabriela

DEDICATORIA

A Dios, el mayor investigador y quien ha escudriñado lo más profundo de mi corazón, dándome su sentido e identidad. Él es la ciencia.

A Melquiades Bencomo, el mejor padre, mi héroe, mi amigo. Él es la academia, la hombría, masculinidad, ejemplo de humildad, fuerza y jocosidad. Equilibrio entre un Padre, Adulto y Niño. Él es mi Padre.

A Claudia Patricia Pineda, ella es la música, el talento, la actuación, la sensibilidad, la inspiración, el coraje, pasión. Ella es el arte en mí, es mi Madre.

A mis hermanos, Manuel y Jesús Daniel. A mi tía Diana y mi primo Esteban. A todos mis tíos. Agradezco a Dios por mi familia.

A mi novia y futura esposa Yexandra Arciniegas, por su amor, paciencia y oraciones durante todo este tiempo. Estuvo a mi lado en el desarrollo de todo este trabajo. Ella es sinónimo de lealtad y pureza. Es mi compañera, mi mejor amiga.

A mis grandes amigos, Darwinson Pino, Braulio Albornóz, Salvador Castillo, Thero Rivero, Orlando Requena, Luis Hernández y al grupo de jóvenes Atrévete, el cual he tenido el honor de liderizar.

Melwins Bencomo

AGRADECIMIENTO

A Dios, por ser mi ayudador y mi fortaleza, gracias Padre, todo te lo debo a ti, gracias por darme todo y llamarme tu hija.

A mi Madre, gracias por tu esfuerzo inagotable, mis logros se deben en gran parte a la consideración y amor que me has brindado.

A Wuil, gracias por tu ayuda, paciencia y amor, eres el mejor. Gracias a Dios por ti, el deseo de mi corazón es que permanezcamos siempre en el mismo camino.

A Jorge, gracias por tu ayuda desinteresada, amigo que Dios te bendiga grandemente.

A Melwins, gracias por tu amistad y ayuda durante todos estos años has sido un instrumento de Dios en mi vida.

A Claudia Bencosme, Lilian Guevara y Roraima Tablera por prestar su ayuda y atención, aun cuando su tiempo es muy valioso y ajustado no se negaron en compartirlo.

A nuestra tutora Dra. Omaira Lessire, que con paciencia leyó muchas veces nuestro trabajo, gracias por su ayuda en la elaboración del mismo.

Ana Gabriela

AGRADECIMIENTOS

A Dios por la sabiduría, la paciencia y la inteligencia que me ha dado para la elaboración de este trabajo. Especialmente por todas las personas que puso a mi lado para bendecirme, corregirme y hacerme crecer.

A Yenni Torres, por su profesionalismo sobresaliente en todos los aspectos de la orientación, por sus enseñanzas y correcciones. Yo la llamo la inspiración académica.

A Eusebio de Caires, mi profesor y amigo. Quien estuvo en momentos difíciles académicos y también personales. Es ejemplo a la percepción de un ser integral.

A mi tutora Omaira Lessire, por todas las enseñanzas sobre la elaboración de un trabajo de investigación.

A Claudia Bencosme por su apoyo y dirección en este trabajo. A ella gracias por tener el mismo sentir y preocupación en relación a la alimentación universitaria.

A la profesora Lilian Guevara, por su pasión e inspiración. Es una bendición ser educador e inspirar a miles de jóvenes como lo hace ella. A mi compañera Ana Pérez, por su fidelidad, transparencia y amistad en la realización de este trabajo. Gracias por tu motivación y por no dejar de creer en mí.

Melwins Bencomo



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



CARTA DE APROBACION DEL TUTOR

Yo, Omaira Lessire, en mi calidad de **Tutora** del Trabajo Especial de Grado, titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, presentado por: Ana Pérez CI. 21.484.602 y Melwins Bencomo CI. 21.485.255 ante la Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del jurado que se designe.

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir 'Omaira Lessire'.

Dra. Omaira Lessire

Bárbula, Febrero de 2015



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



CARTA DE APROBACIÓN DEL JURADO

Nosotros miembros del Jurado designados para la evaluación del Trabajo de Grado, Titulado: **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**, presentado por: **Ana Pérez** CI. 21.484.602 y **Melwins Bencomo** CI. 21.485.255, en el mes de febrero de 2015, para optar al Título de Licenciado en Educación, Mención Orientación: estimamos que el mismo reúne los requisitos para ser considerado como APROBADO.

APELLIDO	NOMBRE	FIRMA
Rodriguez	Marisel	HR
La Rosa	Rudy	R
Mora J.	Victor J	AM

Bárbula, Febrero 2015



Bárbula, Febrero de 2015
UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



AVAL DEL DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Quien suscribe, Coordinación de Investigación del Departamento de Orientación de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, hace constar que la profesora Dra. Omaira Lessire, Titular de la cedula de identidad N° V- 3.752.524, fue Tutora del Trabajo de Grado Aprobado, Correspondiente a la Licenciatura de Educación Mención Orientación, presentado por: **Ana Pérez** CI. 21.484.602 y **Melwins Bencomo** CI. 21.485.255, en el primer periodo lectivo del año 2015.

Dra. Grisel Vallejo
Jefa del Departamento de Orientación.

Bárbula, Febrero de 2015

INDICE GENERAL

P.P.

Portada.....	I
Dedicatoria.....	III
Agradecimiento.....	V
Carta de Aprobación del Tutor.....	VIII
Carta de Aprobación del Jurado.....	IX
Aval del Departamento de Orientación.....	X
Índice General.....	XI
Índice de los Cuadros.....	XIII
Índice de las Gráficas.....	XIV
Resumen.....	14
Introducción.....	15
CAPITULO I: El Problema.	
Planteamiento del Problema.....	18
Objetivos de la Investigación.....	25
Justificación.....	26
CAPITULO II: Marco Teórico.	
Referentes Teóricos.....	29
Antecedentes de la Investigación.....	31
Referentes Conceptuales.....	38
Cuadro Técnico Operacional.....	62

Capítulo III: Metodología de la Investigación.

Naturaleza de Investigación.....	63
Tipo y Diseño de la Investigación.....	64
Población.....	65
Muestra.....	65
Criterios de Selección de la Muestra.....	65
Procedimiento Metodológico.....	66
Técnicas e Instrumentos de recolección de Datos.....	67
Validez.....	68
Confiability.....	69

CAPITULO IV: Análisis e Interpretación de los Resultados

Discusión de los Resultados.....	83
Conclusiones.....	85
Recomendaciones.....	87

CAPITULO V: La Propuesta.

Portada.....	89
Misión.....	91
Visión.....	91
Objetivos de la Propuesta.....	92
Cronograma de Actividades.....	93
Descripción de las Actividades.....	94

REFERENTES BILIOGRAFICOS.....	113
-------------------------------	-----

ANEXOS.....	115
-------------	-----

INDICE DE LOS CUADROS

	P.P.
Cuadro N°1.....	72
Cuadro N°2.....	74
Cuadro N°3.....	76
Cuadro N°4.....	79
Cuadro N°5.....	82

INDICE DE LAS GRAFICAS.

P.P

Grafica N°1.....	73
Grafica N°2.....	75
Grafica N°3.....	77
Grafica N°4.....	81
Grafica N°5.....	82



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Autores:
Ana Pérez
Melwins Bencomo
Tutora: Dra. Omaira Lessire
Año: 2015

Resumen

Al observar la conducta alimenticia de los estudiantes universitarios, y como la mayoría no se preocupa por la salud y bienestar de su organismo, surge por lo tanto el interés en esta investigación la cual consistió en proponer un programa alimenticio y nutricional a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, con el fin de presentar a los estudiantes conductas alimenticias idóneas para la futura praxis docente; esta investigación se fundamentó en la teoría del aprendizaje por observación de Albert Bandura, entre otros; asimismo, otras investigaciones sirvieron de apoyo para el desarrollo de esa investigación. La investigación estará enmarcada dentro del paradigma positivista, siendo una investigación de naturaleza cuantitativa; el método utilizado, es proyecto factible, debido a que permite la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta, siendo de la misma de carácter descriptiva. Utilizando como técnica de recolección de datos la encuesta, y el cuestionario como instrumento, al mismo se le aplicó la validez por parte de expertos y la confiabilidad a través de la fórmula del Alfa de Crombach; la población del tercer semestre de educación está conformada por 1.100 estudiantes, de los cuales se tomó una muestra representativa de 118 entre las 16 menciones de la facultad, por medio de un muestreo estratificado. El análisis realizado reveló la necesidad de diseñar un programa alimenticio y nutricional dirigido a los estudiantes universitarios con la finalidad de promover estilos de vidas saludables por medio de la alimentación que favorezca la futura praxis docente.

Línea de Investigación: Orientación, Educación y Salud.

Temática: Orientación y Salud Integral. **Subtemática:** Salud Holística.

Palabras Claves: Alimentación, Nutrición, Hábitos, Programa, Salud, Praxis.

Introducción

Un hábito de vida de gran importancia es la alimentación adecuada. Múltiples estudios sobre alimentación universitaria demuestran que los cambios en la dieta producidos en los últimos años en los países más desarrollados han provocado un alarmante aumento del número de personas con problemas alimenticios; se sabe por otra parte, que los determinantes sociales de la salud como los factores personales, sociales, económicos y ambientales influyen en los estilos de vida de los estudiantes universitarios, determinando de esta manera su conducta alimenticia y en el campo laboral. El estilo de vida de determinados grupos de población, especialmente de jóvenes, puede conducir a hábitos alimentarios y modelos dietéticos y de actividad física que se comporten como factores de riesgo en enfermedades habituales.

La juventud es una etapa crucial en el desarrollo de la persona en la que se van adquiriendo hábitos que en la mayoría de los casos se mantienen en la edad adulta, con el consiguiente riesgo o beneficio para la salud, pudiendo afectar positiva o negativamente la futura práctica profesional. Estos hábitos de riesgo incrementan de forma notable la probabilidad de desarrollar ciertas patologías en la vida adulta sobre todo generando trastornos de comportamiento alimenticio, que afectan directamente el campo laboral o la praxis docente.

En la población universitaria se suele asociar su patrón alimentario y de estilo de vida con la irregularidad en el patrón de comidas, el consumo elevado de comida rápida y de bebidas con contenido alcohólico, el seguimiento de dietas nutricionalmente inadecuadas con baja densidad nutricional, la elevada incidencia de los trastornos de la conducta alimentaria, que unido a un incremento de los

requerimientos nutricionales, dificultarán el seguimiento de dietas saludables y equilibradas.

El adulto joven modifican sus hábitos alimentarios debido a la vida universitaria y el alejamiento en muchas ocasiones del entorno familiar, la adquisición de nuevas responsabilidades en la compra de los alimentos, la elaboración de sus menús, la organización de unos horarios de comidas que resultan ser bastante irregulares. Por otro lado, y no menos importante, hay que destacar que estamos en principio ante el grupo de población con el mayor nivel de educación y capacidad de aprendizaje; y que principalmente se prepara y capacita para enseñar a otros.

Sabemos que la juventud es una etapa decisiva para promover la salud y generar estilos de vida. Por otro lado, el acceso a la universidad supone un cambio importante en el individuo que puede repercutir en su estilo de vida. Todo ello convierte a este segmento de la población en un grupo especialmente vulnerable desde el punto de vista nutricional.

Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida universitaria profesional. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en establecimientos de educación superior, resultan ser clave en la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional. Es por ello que consideramos importante conocer los hábitos de vida de los estudiantes para promover hábitos y estilos de vida saludables.

La presente investigación está estructurada en cinco capítulos fundamentales; el primer capítulo contiene el planteamiento del problema, los objetivos de la investigación y la justificación, seguido por el segundo capítulo el cual reseña los fundamentos teóricos de la investigación, los cuales son los referentes teóricos, antecedentes, referentes conceptuales y cuadro de operacionalización de variables.

En el tercer capítulo se elaboró el marco metodológico que cumple con el desarrollo de los objetivos planteados, en este se abordan la naturaleza de la investigación, tipo y procedimiento metodológico, población, muestra, criterio de selección de la muestra, las técnicas de recolección de los datos, validez y confiabilidad.

En el cuarto capítulo se presentan los resultados de las investigación por medio de los cuadros y gráficas seguido por la interpretación, y por último conclusiones, recomendaciones y referentes bibliográficos. Finalmente el quinto capítulo contiene la propuesta, con la presentación, justificación, objetivos de la misma.

Capítulo I

EL PROBLEMA

Planteamiento del Problema

El cuerpo humano actúa de la misma manera que una máquina; por lo tanto, su buen funcionamiento dependerá del mantenimiento que este reciba, contando con los materiales y requerimientos necesarios para que este produzca, así como los diferentes factores de calidad que exigen su diseño y composición (Brown, 1999). Por lo tanto, el cuerpo humano necesita de alimentos para lograr sustentarse; dichos alimentos deben tener gran diversidad con respecto a su valor nutritivo.

El cuerpo humano tiene la capacidad de convertir nutrientes que ya posee en otros que se ausentan para así evitar una descompensación orgánica; estudios de Kozel (1979) demuestran -lo cual se mantiene hasta ahora- que el sistema digestivo en una situación crítica puede transformar por ejemplo, proteínas en grasas. Se entiende por esto, que el cuerpo posee la habilidad de equilibrarse por sí solo durante un determinado tiempo sin embargo es de vital importancia que todos los nutrientes que necesita estén presentes durante el proceso digestivo en todas las comidas del día. Un individuo bien alimentado, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001), goza de salud física integral, es decir, posee mayor oxigenación cerebral, y por lo tanto las actividades cerebrales se realizan con mayor eficiencia: memorización, concentración, atención, análisis, reflejos, aprendizaje, entre otras; el desempeño del sistema cardiovascular es óptimo, mayor defensa ante los radicales libres, órganos en buen funcionamiento, aumento del rendimiento ante las actividades diarias debido a que se suple correcta y habitualmente las necesidades nutricionales.

Según Gonzales (2005), los productos fundamentales en la dieta del venezolano son a base de harina de maíz precocido, harina de trigo, queso blanco, embutidos, huevo y café, carne de res y pollo, arroz, pastas y granos leguminosos. Llegando a la conclusión, que el venezolano ingiere cualquier tipo de alimentos, pero prefiere los carbohidratos a otros productos, causando que la alimentación del mismo no sea balanceada.

El Banco Central de Venezuela (BCV, 2005), al mismo tiempo publica en una Encuesta Nacional de Presupuesto Familiar los siguientes resultados; el 48 por ciento de la población desayuna con una arepa y 16,2 por ciento con una empanada; mientras que el café con leche ocupa 25,3 por ciento de las preferencias mañaneras, seguido por 9,7 por ciento de la población que prefiere las bebidas gaseosas. A la hora de almuerzo, la carne de aves (28,8 por ciento) y la de res (23,8 por ciento) seguida del pescado (18 por ciento) y las caraoatas con arroz (8,5 por ciento). Para la cena, 47,7 por ciento come arepa y 14,8 por ciento pan.

Explica Gonzales (ob. cit.), que el hecho de que los venezolanos no ingieran suficientes frutas y vegetales implica que no completan la ingesta necesaria de vitaminas y minerales ni tampoco de fitoquímicos, que son elementos presentes en los alimentos y que combaten los radicales libres y ayudan a prevenir el cáncer. Todos estos elementos están presentes en las frutas y vegetales y si no se ingieren, disminuye la defensa del sistema inmunológico ante la posible formación de tumores y otras enfermedades. Gonzales sugiere, que el venezolano en general podría comer una arepa mediana en el desayuno con alguna proteína, además de pollo, carne o pescado con vegetales y media taza de arroz u otro carbohidrato para el almuerzo, y

en la cena puede optarse por una arepa pequeña con atún y tomate, con el fin de comer alimentos de todos los grupos.

Observando este punto desde el área laboral, León (2013), plantea que una mala alimentación en el trabajo, en el ámbito académico o profesional, puede provocar que las personas no pueden enfrentarse adecuadamente a todas las exigencias académicas y laborales; debido a no complementar sus aportes energéticos, también se puede tener un factor de poca concentración en lo que se realiza, decaimiento y descontento. Por otra parte, si la alimentación no es equilibrada o balanceada se expone a las personas a padecer de enfermedades nutricionales por exceso o déficit. Hoy -afirma León- el no tener una correcta alimentación, surge por el consumo en exceso de sal y grasas en las comidas, lo que ha producido un aumento en las enfermedades cardiovascular y de hipertensión que repercuten en las actividades diarias de todos.

La OMS (ob. cit.), sugiere que el consumo calórico por comidas en el día sea de un 25 por ciento del aporte calórico en el desayuno; el 30 por ciento en el almuerzo; el 15 por ciento durante la merienda y el restante 30 por ciento a la hora de la cena. A esto agrega León, una distribución del aporte calórico diario de la siguiente forma: 50 por ciento de energías deben provenir de carbohidratos, 35 por ciento de lípidos y 15 por ciento de proteínas. Los adultos, complementa, requieren un aporte calórico diario de aproximadamente 2.300 calorías para el caso de los hombres con actividad ligera, y en la misma situación las mujeres requieren 1.9000 calorías. También se toma en cuenta que las enfermedades que causan más muertes en todo el mundo están directamente relacionadas con una alimentación desequilibrada, excesivamente en grasas y con demasiada sal. El 59 por ciento de las muertes se debe a una mala alimentación (OMS, ob. cit).

Tener una alimentación no adecuada, los excesos de grasa, sal, azúcar, la comida chatarra, las corridas y el poco tiempo destinado a la preparación de los alimentos y a su consumo, se asocian con algunas enfermedades. La OMS (ob. cit), concibe por otra parte, que la nutrición es la ingesta acorde a las necesidades dietéticas del organismo. Una mala alimentación puede disminuir la respuesta del sistema inmunológico, alterar el desarrollo físico y mental e incrementar la vulnerabilidad a las enfermedades.

Según la OMS (2004), 2.7 millones de personas mueren al año como consecuencia del insuficiente consumo de frutas y verduras. Este constituye uno de los principales factores de riesgo para la mortalidad a nivel mundial. Esta insuficiencia causa cerca de un 19 por ciento de los cánceres gastrointestinales, 31 por ciento de las cardiopatías y 115 de los accidentes cerebro vasculares. Existen enfermedades crónicas como el cáncer, la obesidad, las cardiopatías o la diabetes. En este caso, la obesidad y el sobrepeso se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Pero el sobrepeso y la obesidad no solo alteran la salud física de las personas, sino también afecta su vida emocional y social. Ser obeso, vuelve a las personas fácil blanco de críticas y burlas logrando que la autoimagen y autoestima se vea deteriorada. La depresión de hecho, es un padecimiento que muchas veces les acompaña, con lo que muchas respuestas de su comportamiento se ven seriamente alteradas. Tristeza, enojo, falta de ganas de vivir, nerviosismo, taquicardias, problemas de sueño y poca atención a su persona, son algunos de los síntomas que llegan a presentarse, e incluso el comer compulsivamente es una manera de atenuar estos pensamientos y sentimientos auto destructivos.

Otros aspectos psicológicos destacados por la OMS (ob. cit) es la bulimia y la anorexia. La bulimia es un trastorno de la alimentación de origen neurótico que se caracteriza por períodos en que se come compulsivamente, seguidos de otros de culpabilidad y malestar, con provocación del vómito; en parte se debe a un temor agudo a engordar afecta directamente a los sentimientos y emociones del enfermo, influyendo de esta manera en su estado anímico que en poco tiempo desembocará en problemas depresivos. Mientras que anorexia, es otro tipo de trastorno neurótico que se caracteriza por un rechazo sistemático de los alimentos y que se observa generalmente en personas jóvenes; suele ir acompañado de vómitos provocados, adelgazamiento extremo y, en el caso de las mujeres, desaparición de la menstruación.

Por otra parte, los alimentos y las emociones guardan una estrecha relación, pues la influencia de la comida en el cerebro emocional es vital importancia y significativa dentro del círculo familiar. Vélez (2003), manifiesta que la función emocional de los alimentos depende en gran medida del aprendizaje que se ha realizado dentro del seno familiar y de los mensajes positivos o negativos a los que están asociados. Así, en ocasiones la comida es utilizada “para tranquilizar y reconfortar, como premio o castigo, para chantajear o inducir culpa, e incluso como prueba de amor en el caso de las madres que se preocupan en exceso por la alimentación

La comida también es utilizada para curar el dolor emocional producido por la tristeza y la soledad o permite esconder ciertos rasgos de la personalidad. No obstante, el papel reconfortante de los alimentos en los casos de ansiedad o depresión parece estar directamente relacionado con el correcto funcionamiento de los neurotransmisores cerebrales (Vélez, ob. cit). Esto quiere decir, que las emociones

son fundamentales para el estado de salud, algunos estudios determinan que el sistema nervioso central y el sistema inmunológico se comunican, dando a entender que las emociones y el cuerpo no están separados sino muy interrelacionados. Y para provocar una buena emocional, es indispensable una alimentación saludable y equilibrada.

Según León (ob. cit.), una alimentación equilibrada debe integrar carnes blancas, rojas, pescados, verduras crudas y cocidas, frutas, cereales y legumbres, así como consumo de agua en aproximadamente 2 litros por día, evitando grasas y aceites. Para los profesionales y universitarios que no disponen de gran tiempo para cumplir con sus comidas diarias, recomienda un buen desayuno que incluya proteínas, cereales, fruta, leche, té o café.

Un buen desayuno, añade León, condiciona el estado físico, psíquico y nutricional en las personas de cualquier edad, en los profesionales y especialmente en los universitarios.

De esta manera, surge una pregunta válida y emergente ¿existen una dieta recomendada para el estudiante universitario, principalmente para el estudiante de educación? En la que se tenga las características del trabajo que realizará en su futura práctica profesional, y también el nivel de estrés que manejará, considerando los agentes a los que se enfrenta el profesional de la educación día a día, entre otros factores que sin duda alguna hacen del ejercicio pedagógico un reto digno de ser tratado específicamente por la disciplina de la nutrición.

Los beneficios de una alimentación balanceada alcanzan a todos los órganos del cuerpo, entre ellos, por supuesto, el cerebro realizan la mayoría de las funciones de las que un futuro docente se vale para ejercer su profesión. Facultades como la concentración, la memoria, el rendimiento mental e incluso los estados de ánimo están ligados al correcto consumo de sustancias (como ya se mencionó anteriormente), contenidas en alimentos específicos que se sintetizan de tal manera que proveen al cerebro las herramientas de trabajo, más específicamente de neurotransmisores.

La Ley Orgánica de Educación (LOE, 2009), manifiesta que su misión y visión es garantizar la educación y procurar el desarrollo holístico del individuo por medio de la misma, a través de programas, políticas y el funcionamiento óptimo del ejercicio profesional de la docencia, exponiendo de esta manera al docente como modelo ético y moral; tomando en cuenta que el Código de Ética del Profesional de la Docencia muestra al docente como un ser ético y pleno en todas sus áreas (FNPD, 2004).

Considerando cada uno de estos postulados, se puede llegar a la conclusión, que el profesional de la docencia que está en formación debe ser un modelo en cuanto a las hábitos alimenticios, o ¿está aislado el cuidado físico de las competencias del educador, o tan solo son las áreas de enseñanza y aprendizaje? ¿De qué manera el futuro profesional de la educación debe cuidar su cuerpo y organismo? Pues la calidad de un sistema educativo nunca estará por encima de la calidad de sus docentes, y la única forma de mejorar los resultados es mejorando la enseñanza (Mckinsey, 2007). ¿Esa calidad en la docencia radica solo en el área intelectual y emocional? ¿Será que la mejora de la futura enseñanza tendrá que ver con el estilo de vida del que se está formando en la praxis educadora? Pues Maxwell (2009)

basándose en los estudios de Bandura, afirma que el 89 por ciento del aprendizaje se da por la vista, el 10 por ciento por el oído y el 1 por ciento por otros sentidos; observando esto, surge una gran interrogante ¿el docente en formación será modelo y ejemplo en cuanto a los hábitos alimenticios y nutricionales?

Objetivo General

- Proponer un programa alimenticio y nutricional a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Objetivos Específicos

- Diagnosticar el estilo de vida alimenticio que poseen y ponen en practican los estudiantes.
- Determinar la factibilidad de un programa alimenticio y nutricional para los estudiantes universitarios.
- Diseñar un programa alimenticio y nutricional que permita el desarrollo físico, intelectual y profesional de los estudiantes.
- Aplicar un programa alimenticio y nutricional a los estudiantes del tercer semestre de educación.

Justificación

Alimentación no adecuada, es uno de los grandes problemas de la vida moderna. Con las prisas y los horarios complicados, las comidas en exceso de grasas saturadas, sal y calorías pueden perjudicar la salud. La organización Mundial de la Salud (OMS, 2011) plantea que una mala nutrición puede reducir la respuesta al sistema inmune, aumentar la vulnerabilidad de las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.

Ha sido la gran cantidad de enfermedades que se dan por medio de la incorrecta alimentación lo que ha motivado este trabajo; y es donde la praxis orientadora entra como medio y recurso para la propuesta de nuevas perspectivas y estrategias alimentarias, pues no solo se habla de alimentación sino de emociones, conducta y comportamiento alimenticio; darse cuenta que las generaciones venideras no poseen un cultura alimenticia favorable para el organismo, y que no existen programas educativos que ayuden, a los niños, adolescentes y jóvenes a comprender la importancia de la inteligencia emocional ante los alimentos, y aquí, donde el educador, orientador aplica todos los conocimientos científicos y morales para transmitir conciencia sobre la salud integral.

De esta manera se hace indispensable informar y provocar una conciencia sobre la salud, y que por medio de programas y la praxis orientadora se puede promover vida saludable en cada uno de los contextos del ser humano, pues al manejar de forma correcta los hábitos alimenticios, no solo traerá como resultado salud física, sino que esas decisiones en el ámbito nutricional influencia otras decisiones, preparando el cerebro y la conducta para asumir una visión de salud

mental; pues si hay salud mental, entonces se hace presente la salud de manera holística. Pues el fin de la orientación es lograr y promover vida saludable por medio de la educación.

Por otra parte, al observar el escenario educativo, se asume la importancia de que el educador sea un modelo ético y moral, no solo en el aspecto interpersonal, sino también intrapersonal, y aún más la generación docente de relevo. Cuando se percibe la comunicación que tiene el docente en formación consigo mismo, aparece la necesidad de hacer escrutinio en cada una de las áreas que lo componen, pues como se dijo, el docente se presenta como modelo y esto también incluye el ámbito físico del mismo, a la cual, la mayoría de las veces, no se le presta la debida atención durante el proceso de formación.

Existen dos aspectos a tratar, y uno es el resultado del otro. En primer lugar, las exigencias mentales a las que se someterá el futuro educador son complejas para el sistema nervioso; al poner en práctica su profesión, es indispensable que este posea un alto nivel de concentración y de aportes energéticos para satisfacer las demandas diarias que se le presentarán. Y de segunda mano, Maxwell (2009), afirma que el 89 por ciento del aprendizaje proviene por la vista, he aquí la importancia de que el estudiante de la educación deba presentarse como un futuro modelo en hábitos alimenticios y nutricionales. Ambos aspectos solo pueden ser alcanzados mediante la correcta alimentación, la cual permite el óptimo desempeño académico y laboral, y como efecto sine qua non, se muestra al profesional de la educación como modelo práctico en esta temática.

Seguir de cerca el cuidado físico y alimenticio del que va a llegar a enseñar y del que será observado a diario, le da un punto de referencia a quien lo sigue y observa. El mantener una disciplina alimenticia no solo previene enfermedades,

permitiendo gozar de una buena salud -pues el 85 por ciento de las enfermedades, según la OMS (2011), provienen de una mala alimentación- sino que las generaciones venideras tendrás un modelo, un mapa de enseñanza sobre el camino hacia los correctos hábitos alimenticios y nutricionales; y sobre todo, es el orientador quien debe trazar las primera líneas de esta proyección de una vida saludable.

Capítulo II

Marco Teórico

Fundamentos Teóricos

Teoría Cognoscitiva Social de Albert Bandura (1977)

Dentro de un amplio marco social, cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en el cual adquiere aptitudes, conocimientos, reglas, hábitos y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad; observando éste, diversos modelos (ya sean personas o símbolos cognoscitivos) con los cuales aprende de las consecuencias de su proceder, dependiendo su ejecución, de que el modelo haya sido reforzado o castigado requiriendo el observador de atención, retención, producción y motivación para llevar a cabo lo que se ha aprendido. Esto puede significar que los modelos pueden enseñar a los observadores cómo comportarse ante una variedad de situaciones.

Muchas veces el éxito o el fracaso en aspectos de la vida en una cultura, depende del aprendizaje por observación debido que éste puede darse en un modelo desviado (causando deficiencia en el aprendizaje) o en uno prosocial.

Es así como el aprendizaje por observación Según Bandura (1986) influye en los integrantes de una sociedad, y éstos a su vez en la misma, en el momento en que entran a trabajar las funciones de su autorregulación.

“El aprendizaje es con mucho una actividad de procesamiento de información en la que los datos acerca de la estructura de la conducta y de los acontecimientos del

entorno se transforman en representaciones simbólicas que sirven como lineamientos para la acción”. (Bandura, 1986, p 51).

Dentro de esta teoría se destaca el modelamiento el cual es un componente crucial de la teoría cognoscitiva social. Se trata de un término general que se refiere a los cambios conductuales, cognoscitivas y afectivo que derivan de observar a uno o más modelos.

Funciones del modelamiento (Bandura, 1977):

- Facilitación de la respuesta: los impulsos sociales crean alicientes para que los observadores reproduzcan las acciones.
- Inhibición y desinhibición: las conductas modeladas crean en los observadores expectativas de que ocurrirán las mismas consecuencias si imitan las acciones.
- Aprendizaje por observación: este se divide en:
 - **Atención:** la presta el observador a los acontecimientos relevantes del medio.
 - **Retención:** requiere codificar y transformar la información modelada para almacenarla en la memoria.
 - **Producción:** consiste en traducir las concepciones visuales y simbólicas de los sucesos modelados en conductas abiertas.
 - **Motivación:** influye puesto que la gente es más proclive a atender, retener y producir las acciones modeladas que creen que son importantes.

Según la corriente cognoscitiva social, observar modelos no garantiza el aprendizaje ni la capacidad para exhibir más tarde las conductas, sino que cumple funciones de información y motivación: comunica la probabilidad de las consecuencias los actos y modifica el grado de motivación de los observadores para actuar del mismo modo. Los factores que influyen en el aprendizaje y el desempeño son el estadio de desarrollo del aprendiz, el prestigio y la competencia de los modelos, así como las consecuencias vicarias, las metas, las expectativas y la autoeficacia.

Bandura (1967) se dio cuenta que el reforzamiento autorregulado determina la ejecución principalmente por el aumento en la motivación. Evaluando la eficacia de nuestra propia conducta al utilizar normas de ejecución previa o comparando nuestra ejecución con los demás.

La teoría cognoscitiva social de Bandura ofrece estimulantes posibilidades de aplicación en las áreas de aprendizaje, la motivación y la autorregulación, y ha sido probada en diversos contextos y aplicada a las habilidades cognoscitivas, sociales, motoras, para la salud, educativa, y autorreguladoras, puesto que la gente aprende mediante la observación de modelos.

Antecedentes de la Investigación

Los hábitos alimenticios y de actividad física en general se establecen durante la primera infancia, si bien en la adolescencia, las relaciones sociales del momento y el estilo de vida marcado por las tendencias y la moda influyen de manera notable en la alimentación. Una vez en la universidad, gran parte de los estudiantes viven fuera

de casa y lejos de su familia durante los años de carrera. La nueva situación de convivencia, el comportamiento alimentario de los compañeros de piso o de residencia, los apuros económicos y la mayor o menor habilidad para cocinar, hace que cambien sus hábitos de alimentación. Los errores dietéticos que se cometan durante estos años pueden comprometer el estado nutricional individual. Los siguientes antecedentes ayudan como bases al presente trabajo sobre los hábitos alimenticios de los universitarios, y por consiguiente, se refieren ciertos trabajos de investigación que guardan relación con la temática.

Nacional:

En primera instancia, Correa (2009) llevó a cabo una investigación titulada “Patrones y Hábitos Alimentarios: reflejo de lo que comen los jóvenes Ucevistas”, la cual se realizó para determinar los patrones y hábitos alimentarios, de 152 estudiantes de la Universidad Central de Venezuela, 99 mujeres y 53 hombres, con una edad promedio de 20 a 28. Se realizó un estudio descriptivo y transversal con apoyo en un diseño de campo, cuyo grupo de estudio fue seleccionado mediante un procedimiento no probabilístico, particularmente opinático. Los resultados que describen la investigación indican que los jóvenes, sin distinción de género, incluyen en su alimentación productos de cada grupo de alimentos. Reportaron: preferencia por el consumo de comida rápida (hamburguesas, cachitos, pastelitos y pizza); consumo de agua superior a dos vasos diarios; baja ingesta de café en los hombres; mayor consumo de bebidas alcohólicas entre los mismos; el consumo de frutas en general es a través de jugos y mayoritariamente en las mujeres. Los alimentos integrales tienen aceptación en estos jóvenes, especialmente en las mujeres. Se evidenció preferencia por preparaciones de alimentos fritos, más frecuente en las mujeres.

Correa concluye en su trabajo que la dieta de los estudiantes incluye productos de todos los grupos de alimentos, pero existen disparidades en las frecuencias de

consumo entre los grupos de jóvenes por género, claro está, que estas diferencias en el consumo se deben en parte a causas orgánicas y/o fisiológicas y sociales, que repercuten en el estado nutricional de estos participantes.

Al estudiar la investigación, se evidencia que los universitarios poseen una inclinación hacia las comidas de bajo valor nutritivo, lo cual exponen a los estudiantes a ser más vulnerables a las enfermedades que estas comidas pueden acarrear, considerando la importancia de que se haga una toma de decisiones en cuanto el estilo de vida alimenticio, para consolidar hábitos idóneos ante la futura práctica profesional, la cual es el foco de la presente investigación.

Internacional:

Siguiendo esta línea, Espinoza (2010), en su estudio “Hábitos de Alimentación y Actividad Física en Estudiantes Universitarios”, teniendo como fin determinar la influencia de los centros universitarios, en los hábitos de alimentación y actividad física de los estudiantes. Tomó una totalidad de 169 estudiantes que asistieron a la asignatura de estudios fundamentales "Autocuidado y vida saludable", quienes procedían de 19 carreras de distintas facultades de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso (PUCV), cuyos años de ingreso eran entre los años 2000 y 2010 y con una edad de entre 18 a 29 años. Teniendo por naturaleza una investigación cualitativa de carácter correlacional. Alegando, que durante la vida universitaria debieran consolidarse hábitos saludables, supuestamente adquiridos durante la enseñanza escolar, los que finalmente deberían verse reflejados en el profesional adulto y en su práctica laboral; concluyendo que existe la necesidad, de que las universidades tomen parte responsable en las acciones que permitan a los alumnos aprender de hábitos alimenticios adecuados, para que puedan elegir bien los alimentos a adquirir, ya que estudiantes provenientes de lugares lejanos a los centros

universitarios de estudios, empeoran su estilo de alimentación, producto de la falta de tiempo, para cocinar, comer o conocer la preparación de alimentos saludables. Además, los centros universitarios deben entregar una oferta amplia de actividades físicas, y de oportunidades de espacios que permitan a los estudiantes ocupar sus tiempos libres dentro de la universidad, para la práctica de actividad física regular, disminuyendo con esto los factores de riesgo a la salud que se presentan en esta etapa universitaria, evitando el empeoramiento en la vida adulta fuera de la universidad y en ámbito profesional.

Tomando como referencia esta investigación, se puede manifestar que es de vital importancia, que los estudiantes universitarios conozcan que estilo de vida a nivel alimentario y nutricional están desarrollando, para que su desarrollo profesional en el campo laboral sea óptimo, que es el enfoque de esta investigación. Considerando la necesidad de desarrollar hábitos alimenticios que contribuyan a su futura praxis. Pues de esta manera -al tener un estilo de vida alimenticio saludable- no solo disminuyen factores de riesgos que puedan afectar su salud, sino que el desempeño diario en el campo profesional favorable.

Asimismo, Aulicino (2010), llevó a cabo un estudio sobre el tipo de alimentación universitaria, titulada “Hábitos Alimenticios de los Jóvenes Universitarios, qué comen los universitarios”. El objetivo de este estudio, fue obtener un ordenamiento de los platos según las adjudicaciones de salud y preferencia, establecer relaciones entre las propiedades de los platos -origen, modo de cocción- y diferentes características -edad y sexo- de los jóvenes, y aportar elementos que contribuyan a caracterizar grupos de afinidades para cada plato, permitiendo ampliar el conocimiento de los consumos juveniles. Se trabajó con una muestra aleatoria conformada por 668 estudiantes de las cinco facultades que integran de la

Universidad Nacional de Lomas de Zamora (UNLZ). Todos participantes voluntarios con edades promedios de 20 a 25 años. De esta manera se aplicó una encuesta donde los consultados debían, entre otras cosas, asignarles un valor de preferencia que iba desde “me gusta muchísimo” hasta “lo detesto”, y otorgarles una valoración sobre cómo consideraban a esos platos para su salud en una escala que fue desde “muy sano” hasta “un veneno”. Los resultados obtenidos por Aulicino manifiestan las siguientes conclusiones: El plato que encabeza las preferencias es la pizza, con el 87%, mientras que el último de la tabla es el guiso, con el 57%. Respecto a la aceptación de platos, se producen diferencias entre sexos. Mientras que las mujeres se inclinan por los que tienen una base de vegetales, los hombres lo hacen por la pizza, milanesas, tallarines y el guiso. Los varones tienen preferencia por los platos que les provocan un mayor intervalo temporal de saciedad. Las mujeres, en cambio, prefieren las verduras posiblemente por una diferente capacidad de ingesta o por una incidencia mayor del discurso acerca de las dietas.

El estudio dirigido por Aulicino y llevado a cabo en la UNLZ, es pertinente para esta investigación, ya que por medio de los resultados, se puede apreciar que los jóvenes tienen cierta tendencia a las comidas rápidas y prácticas, de bajo valor nutricional y de poca alimentación. Los jóvenes presentan rechazos a los platos en los que la adjudicación de salud es más alta, es decir por la comida más sana, tomando en cuenta que las sociedades avanzadas presentan un fuerte desafío a la mesa familiar. Los horarios de estudio, de trabajo y necesidades de traslado modifican el sistema tradicional. A estos fenómenos puede sumarse una disminución en el tiempo dedicado a la cocina.

Por otra parte el estudio de Irazusta (2011), titulado “Alimentación de Estudiantes Universitarios” (Nutrition of University Students) tuvo como objetivo

conocer los hábitos de alimentación de los estudiantes de la UPV/EHU mediante parámetros dietéticos y antropométricos. Entre los datos obtenidos destacamos la alta tasa de sobrepeso (25%) y el desequilibrio en la contribución de los macro nutrientes respecto a una dieta equilibrada; las dietas presentan una ingesta baja en glúcidos y alta en lípidos y proteínas. Donde la muestra estuvo formada por 111 estudiantes del Campus de Leioa de la UPV/EHU, 75 mujeres y 36 hombres con una media de edad de 18,65 años (18 a 24 años). Todos ellos forman parte de una muestra seleccionada aleatoria entre los estudiantes matriculados en el primer curso de las diferentes titulaciones del Campus de Leioa. En total fueron seleccionados un total de 130 estudiantes de los que aceptaron participar voluntariamente el 85%. A cada participante se le explicó la naturaleza, propósito y posibles beneficios del estudio, obteniendo de todos ellos el consentimiento informado.

El estudio se realizó de febrero a mayo de 2011, donde se obtuvieron las siguientes conclusiones; el acceso a la universidad de la población juvenil puede considerarse como un momento crucial en el que se modifican hábitos de vida que en la mayoría de los casos se mantiene en la edad adulta con el consiguiente efecto sobre la salud. Tras el estudio son muchos los datos que nos indican la alerta y la necesidad de desarrollar programas para promover estilos de vida saludables. Entre estos datos podríamos destacar: la alta tasa de sobrepeso y obesidad, el alto porcentaje de lípidos ingeridos en la dieta y por último, el escaso aporte de glúcidos complejos ricos en fibra.

Se toma en cuenta este estudio por la necesidad expuesta de proponer y desarrollar programas que promuevan estilos de vida saludables para los universitarios, fundamentándolos así en la manera de alimentarse, ya que en muchas ocasiones para interpretar correctamente la relación entre nutrición y salud en el

contexto de los estudiantes, se necesita de conocimiento acerca de las circunstancias que pueden influir en las conductas saludables o no y sus resultados futuros. Por este motivo, es importante implantar programas de salud durante la etapa universitaria, como se plantea en esta investigación, con el fin de evitar las conductas de riesgo (dieta no saludable) y de promover hábitos de saludables, independientemente del lugar habitual de alimentación, bien sea en la universidad o fuera de ella.

Por último, Schnettler (2012), efectuó un estudio sobre alimentación universitaria, llamado “Satisfacción con la Alimentación y la Vida, estudio exploratorio en estudiantes de la universidad de la frontera Temuco-Chile”, con el objetivo de explorar la relación entre la alimentación, como dominio de la vida, y el bienestar subjetivo en estudiantes universitarios. Se trabajó con una muestra no probabilística constituida por 112 estudiantes de la Universidad de la Frontera, todos participantes voluntarios, con una edad promedio de 22 años. Utilizando así mismo, un cuestionario construido ad hoc (a propósito) que incluyó las escalas SWIS (SatisfactionwithlifeScale/Escala de Satisfacción con la Vida) y SWFI (SatisfactionwithFood-relatedlife/Satisfacción con la vida Relativo a la Alimentación). Los resultados obtenidos por Schnettler ofrecen la siguiente conclusión; los hábitos de alimentación de estudiantes universitarios del sur de Chile, se relacionan con la satisfacción de la propia vida y con la satisfacción en relación a su alimentación.

En estos sujetos de estudio, la satisfacción con la vida y con la alimentación estarían asociadas con motivos hedonistas (deseo de consumir alimentos sabrosos), más que con motivos nutricionales (necesidades de energía y nutrientes tales como grasas, proteínas, hidratos de carbono, minerales, oligoelementos, vitaminas) o

motivos de salud (alimentación sana, incluido el consumo de alimentos con un nivel bajo de calorías).

La investigación realizada en Chile es adecuada para el estudio que se está desarrollando, pues los jóvenes universitarios no solo se inclinan a las comidas de baja consideración nutricional por el hecho de ser prácticas y rápidas en comer, sino que sienten placer y deleite -de acuerdo con Schnettler- en degustar estas comidas, las cuales producen sensación de bienestar, condicionando al estudiante y formando un hábito en él; pues se considera de alta relevancia ya que el componente cognitivo del bienestar sería la satisfacción vital, sea de manera global o por dominios específicos, y el componente afectivo se refiere a la presencia de sentimientos positivos, lo que algunos autores denominan felicidad (Arita, 2005).

Lo que se quiere manifestar en este caso, es el condicionamiento al que se someten los universitarios, producidos por el bienestar que se da en el paladar de los mismos debido a las comidas que consumen descritas anteriormente, las cuales forman un hábito alimenticio que se aprende, el cual podría entorpecer el desarrollo del futuro profesional, y que solo puede desaprender, para formar hábitos alimenticios que le favorezcan, por medio de la toma de decisiones.

Referentes Conceptuales

Instituto Nacional de Nutrición:

Para mantener un cuerpo sano es indispensable consumir alimentos ricos en nutrientes, el ingerir por lo menos tres comidas al día, favorece a un régimen alimenticio adecuado. Ahora bien, la cantidad de comida no equivale a ingesta

balaceada, por el contrario la calidad es la clave de la alimentación y para conseguir este objetivo es preciso conocer los componentes de los alimentos y en que porciones se deben consumir (Instituto Nacional de Nutrición, 1999).

Una alimentación sana es aquella que incluye todos los grupos de alimentos y que los combina de forma adecuada para conseguir los mejores cócteles nutritivos. Además, es importante por lo menos degustar la cantidad de porciones diarias como se mencionó, ya que el organismo precisa la ingesta de alimentos cada tres horas aproximadamente, y así obtener la energía necesaria para llevar a cabo sus funciones fisiológicas e intelectuales. También es conveniente saber cómo debe ser cada una de esas comidas (INN, ob.cit).

De manera básica, el trompo se clasifica en cinco grupos alimenticios y su lectura se realiza de arriba abajo; mientras más ancha y grande sea la franja del grupo de alimentos, mayor será la incorporación o cantidad del producto alimenticio en el plato diario. Una esquematización diaria empieza por tener mayor consumo de fibra y proteína, medianamente de carbohidratos y bajo consumo en grasa y azúcares. De esta manera se platea este esquema representado en un trompo. El INN (ob.cit) ha clasificado los alimentos en cinco grupos de acuerdo a su valor nutritivo, y cada uno está acompañado de un color, y estas son la:

- Franja Amarilla: es el grupo de mayor importancia de se ubican las calorías y los carbohidratos, está compuesta por los granos (caraotas, lentejas, arvejas), cereales (maíz, trigo, casabe, arroz) tubérculos (papa, ñame, ocumo) y plátanos. Se recomienda incluir dos de estos alimentos solos o combinados en todas las comidas.
- Franja Verde: compuesto por hortalizas ricas en magnesio, potasio y sodio (berenjena, auyama, zanahoria, remolacha, calabacín) y frutas (lechosa, naranja,

fresa, uva, patilla, piña, melón, cambur) que aportan los minerales principales y energía para la función normal de los sistemas del organismo. Consumir por lo menos cinco raciones crudas o cocidas al día.

- Franja Azul: se encuentran las proteínas leche (todos los derivados de la leche de vaca y cabra), carnes (res, pollo, pescado) y huevos necesarios para la formación de tejidos. Incorporar una o dos raciones por comidas.
- Franja Gris: se ubica en la base del trompo y ocupa muy poco espacio, está constituido por las azúcares.
- Franja Anaranjada: al igual que la franja gris ocupa poco espacio y está de último de las posiciones, debido a que los aceites vegetales y las grasas deben ser consumidos en pequeñas cantidades.

Una de las características distintiva de esta representación, es la cuerda del trompo, representa el agua y la actividad física en familia que garantiza un individuo sano. Pues crea el hábito de las actividades físicas evitando así el sedentarismo, evitando diferentes complicaciones en el organismo.

Conducta alimenticia:

“La conducta alimenticia, obedece más a la influencia de los hábitos y las costumbres que a la del razonamiento o a la de los instintos”.

Héctor Bourge (1990)

Para que el hombre tenga un buen desarrollo físico y mental, requiere de una alimentación balanceada y saludable, pero llevar una dieta nutritiva no es fácil ni común, pues en la conducta alimenticia de las personas influyen diferentes factores como son la cultura, las características del medio, y los recursos con los que se

cuenta; de ahí, que la conducta alimenticia difiera de un pueblo a otro y de una persona a otra.

Además de estos factores, la conducta alimenticia de las personas se ve determinada por aspectos emocionales, el estado de ánimo, las preferencias por determinados tipos de alimentos; dulces o salados, y por los hábitos y las costumbres en cada núcleo familiar. En consecuencia, la conducta alimenticia no siempre es ni la más adecuada ni la más nutritiva.

Esta situación ha llevado a la elaboración de guías alimentarias que tiene como propósito ofrecer, por un lado, información nutrimental de los diferentes alimentos, y por otro sugerir la combinación de éstos para mejorar los hábitos alimenticios. Esto supone que la conducta alimenticia puede modificarse mediante la adquisición de conocimiento y el desarrollo de nuevos hábitos en la manera de comer.

Nutrición:

Según Covián (1984) es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

- Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos.
- Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción.
- Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades.

- Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

Covián (1984), plantea que la nutrición también puede ser entendida como: “Conjunto de procesos fisiológicos por los cuales el organismo recibe, transforma y utiliza las sustancias químicas contenidas en los alimentos. Es un proceso involuntario e inconsciente que depende de procesos corporales como la digestión, la absorción y el transporte de los nutrientes de los alimentos hasta los tejidos.

Alimentación:

Según Covián (1984), *es el* proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición.

El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Según la Facultad de Ciencias de la UNED, alimentación “es el acto de proporcionar al cuerpo alimentos e ingerirlos. Es un proceso consciente y voluntario. La calidad de la alimentación depende principalmente de factores económicos y cultura.

Nutrientes:

Torres (2009) establece que los nutrientes son las sustancias integrantes de los alimentos que son útiles para el metabolismo orgánico, cuya misión es cubrir las necesidades del organismo.

Las cantidades necesarias de nutrientes esenciales difieren con la edad y el estado fisiológico. Los nutrientes condicionalmente esenciales no son imprescindibles en la alimentación, pero han de suministrarse a los lactantes inmaduros y a las personas que no los sintetizan en la medida suficiente a causa de defectos genéticos o estados patológicos que afectan a la nutrición. Muchos productos orgánicos fitoquímicos y zooquímicos presentes en los alimentos ejercen efectos diversos en la salud. Así, se demostró que la fibra de la alimentación resulta beneficiosa para la función gastrointestinal.

Dieta Equilibrada:

Bonilla (2011) plantea que una dieta equilibrada es aquella manera de alimentarse que aporta alimentos variados en cantidades adaptadas a nuestros requerimientos y condiciones personales. Llevar una alimentación equilibrada no es ingerir mucha comida, ya que es tan importante la cantidad como la calidad de la misma.

El primer condicionante para que la dieta sea correcta y nutricionalmente equilibrada es que estén presentes en ella la energía y todos los nutrientes necesarios y en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias.

Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la alimentación (SEDCA) (2009) existen 6 alimentos que debemos consumir equilibrada y diariamente:

- Carbohidratos: Son la mejor fuente de energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad física y mental

- Fibra: Combate el estreñimiento y las enfermedades intestinales.
- Vitaminas: Regulan el proceso químico del cuerpo y ayudan a convertir las grasas en energía.
- Grasas: Proporcionan energía y forman bajo la piel una capa de tejido que conserva el calor corporal.
- Proteínas: Son la materia prima de las células y tejidos, y producen hormonas y otras sustancias químicas activas.
- Minerales: Ayudan a construir los huesos y controlan el equilibrio líquido y las secreciones glandulares.

Alimentos que Favorecen los Procesos de Concentración, Memoria y Rendimiento.

Aquellos alimentos o nutrientes que pueden favorecer la concentración, la memoria y el rendimiento de los estudiantes son los siguientes:

- Zumos naturales y las infusiones
- Frutos secos
- Cereales
- Frutas
- Verduras
- Lácteos (leche, queso)
- Pescado

Aquellos alimentos que perjudican a la hora de adquirir hábitos para estudiar pueden ser:

- Bollería
- Grasas

- Golosinas
- Bebidas con cafeína

La Buena Alimentación e Intelecto:

La Universidad de Leeds (2011) dirigió una investigación donde se demuestra que una buena alimentación repercute en nuestra agilidad mental. Han demostrado que la dieta rica en grasas causa desórdenes neuronales. Es por ello que los investigadores insisten en una adecuada alimentación ya que el cerebro es muy demandante y los malos hábitos alimenticios pueden afectar la salud y traer problemas posteriores, resaltan que alimentarse de forma equilibrada no es solo necesario para estar en forma y saludable sino para contribuir con el intelecto.

Según Licata (2008) Nuestro cerebro requiere de ciertos nutrientes para funcionar correctamente como son: la glucosa, las vitaminas, los minerales y las grasas. El principal combustible del cerebro es la glucosa presente en todos los carbohidratos en general. Así mismo, el cerebro produce proteínas y ácidos grasos para desarrollar y mantener las conexiones neuronales. La ingesta óptima de vitaminas y minerales influirá en nuestra concentración, ya que ayudará a pensar con mayor rapidez y a concentrarnos por más tiempo, dentro de los minerales se destacan: el fósforo, zinc, hierro y calcio. Algunos ácidos grasos son esenciales para nuestro cerebro. Entre ellos se destacan los ácidos grasos Omega 3 y Omega 6.

Entre los alimentos sugeridos por Licata (2008) para el buen desarrollo de las funciones cerebrales se encuentran los pescados. Los científicos han destacado que la falta de Omega 3 altera la visión, produce alteraciones motoras de aprendizaje y puede alterar a los neurotransmisores dopamina y serotonina en la corteza frontal del cerebro. La dopamina regula el estado de ánimo, la memoria y el aprendizaje entre

otras funciones. La serotonina, al igual que la dopamina, también influye en la percepción de los sentimientos como angustia, miedo y ansiedad. Además regula el apetito y el sueño. Los ácidos Omega 6 afectan la liberación de los neurotransmisores y contribuye a que las neuronas utilicen la glucosa para obtener energía.

- Manzanas: Son especialmente ricas en antioxidantes, incluyendo flavonoides, ácidos fenólicos y vitamina C. Son una excelente fuente de fibra soluble e insoluble. Uno de sus flavonoides, la quercetina, ha demostrado tener efectos protectores para el cerebro ante los radicales libres. Comer manzanas no solo ayudará a combatir desórdenes neurovegetativos como Parkinson y Alzheimer sino que también reducirá el riesgo de padecer cáncer, reducirá el colesterol malo (LDL) y promoverá la salud del corazón. Es preferible comerla con su cáscara. Muy cierto el dicho popular, una manzana al día, mantiene al doctor en la lejanía.

- Huevos: El huevo es una excelente fuente de vitaminas y minerales. Es rico especialmente en vitaminas del grupo B y en colina, imprescindibles para el desarrollo óptimo del sistema nervioso. Además contiene proteínas de alto valor biológico y contiene ácidos Omega-3. La colina, especialmente durante el desarrollo fetal y la infancia, ayudará a promover el aprendizaje y memorizar lo aprendido. Aún durante, edades más avanzadas, favorecerá a que nuestra memoria permanezca intacta.

- Chocolate: El consumo de cacao rico en flavanol estimula la circulación sanguínea en áreas del cerebro por un período de 2 a 3 horas. Esto mejoraría nuestro desempeño en diferentes tareas y nos mantendría más alertas. Existen estudios científicos que destaca el rol del chocolate para el tratamiento de problemas vasculares, demencia y para el mantenimiento de la salud

cardiovascular. Además sugiere que el flavanol del cacao podría ser útil para reforzar la función cerebral de individuos que sufren de fatiga, insomnio y efectos del envejecimiento.

- **Frutos Secos:** Los frutos secos contienen principalmente grasas, ácido oleico y ácido alfa-linolénico (Omega3) y proteínas (20 gramos cada 100 gramos). Su aporte de hidratos de carbono es escaso, pero contienen fibra y son muy ricos en minerales como hierro, magnesio, potasio, fósforo, calcio y zinc. El aporte de vitaminas del grupo B y vitamina E que proveen son excelentes. Sus nutrientes mejoran la salud de nuestro cerebro y ayudan a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas

- **Aceite de oliva y aguacates:** El aceite de oliva y el aguacate son ricos en ácidos grasos monoinsaturados que mantienen la integridad de los vasos sanguíneos y la estructura de los nervios.

Por consiguiente, La Universidad de Leeds (2011) plantea que todo lo que consumimos afecta notablemente nuestra salud en general. Por ello, nuestra alimentación diaria, afectará sin duda alguna, nuestro humor, el estado de ánimo y la función cerebral. Nuestro cerebro es muy demandante en cuanto al consumo de energía. La ingesta de alimentos tiene gran influencia en la bioquímica cerebral y la función de las neuronas, especialmente sobre los neurotransmisores que son los encargados de transmitir los impulsos nerviosos de una neurona a otra. Esto tendrá consecuencias en nuestro estado de ánimo, en la forma de dormir, de socializar, de estudiar y de ejercer nuestras actividades diarias.

Alimentos que se Deben Evitar:

- Comidas procesadas: ya que no proveen de los nutrientes que requiere el sistema nervioso central para funcionar en forma óptima.
- Alimentos con alto contenido de azúcar: una ingesta excesiva de azúcar causa desbalance en los niveles de glucosa de la sangre, asociándose con alteraciones del humor y menor concentración.
- Conservantes y aditivos de alimentos: en ciertas personas, pueden causar hipersensibilidad.
- Estimulantes: como el café, té, bebidas cola y productos refinados.

La Alimentación Equilibrada como Prevención:

Una alimentación equilibrada puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas. La Consulta Mixta de Expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) (2003) propone una serie de pautas sobre la contribución de los diferentes grupos de alimentos a un modelo de alimentación equilibrada.

La OMS formula recomendaciones sobre el peso corporal, en términos de Índice de Masa Corporal (IMC), y sobre el ejercicio físico:

- Para gozar de una buena salud cardiovascular, se recomienda a las personas de cualquier edad realizar un mínimo de 30 minutos diarios de ejercicio físico moderado (por ejemplo, caminar a paso ligero).
- Dedicar más tiempo (60 minutos) a un ejercicio físico más intenso puede ser aún más beneficioso para la salud, sobre todo en lo referente a la prevención de la obesidad.

Enfermedades relacionadas con la mala alimentación según la OMS (2003) son las siguientes:

- **Sobrepeso y Obesidad:** El aumento de peso puede deberse a cambios en la alimentación o la actividad física, y puede conducir a la obesidad y a otras enfermedades crónicas. Un peso saludable puede reducir el riesgo de padecer enfermedades y de sufrir una muerte prematura. Para prevenir la obesidad es importante limitar el consumo de alimentos y bebidas que contengan grandes cantidades de grasas y azúcares.

- **Diabetes:** La diabetes es una enfermedad relacionada con una hormona denominada insulina. Existe la diabetes: tipo 1 se produce cuando el cuerpo no es capaz de producir insulina, y la tipo 2 que es mucho más frecuente, se produce cuando el cuerpo no es capaz de responder adecuadamente a la insulina. La diabetes puede dar lugar a complicaciones graves como ceguera, insuficiencia renal, enfermedades cardíacas o derrames cerebrales. En el caso de la diabetes de tipo 2, los cambios en el estilo de vida son importantes a la hora de prevenir y hacer frente a la enfermedad. Los estilos de vida sedentarios y el sobrepeso aumentan el riesgo de padecer diabetes de tipo 2, sobre todo cuando el exceso de grasa se acumula en el abdomen.

- **Enfermedades Cardiovasculares:** Los cambios en el estilo de vida están contribuyendo a aumentar la carga mundial de las enfermedades cardiovasculares. En la actualidad, se calcula que un tercio de las muertes que se producen en el mundo se deben a enfermedades que afectan al corazón y los vasos sanguíneos. Los factores de riesgo, como la mala alimentación, la falta de ejercicio y el consumo de tabaco suelen acumularse con

el tiempo, aumentando el riesgo global de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Algunas grasas alimentarias, sobre todo las que se encuentran habitualmente en los productos lácteos, la carne y los aceites hidrogenados (como determinados tipos de margarina) aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Otras grasas alimentarias, como las presentes en los aceites de soja y girasol, pueden disminuir este riesgo. El aceite de pescado (que se encuentra en los pescados grasos) también es beneficioso.

- **Cáncer:** Se calcula que los factores alimentarios están detrás de un tercio de los casos de cáncer en los países industrializados, lo que convierte a la alimentación en la segunda causa de cáncer teóricamente evitable, tan sólo por detrás del tabaco. El riesgo de padecer cáncer puede incrementarse por factores como la obesidad, el consumo elevado de alcohol o carnes en conserva y la falta de ejercicio.
- **Osteoporosis:** La osteoporosis, una enfermedad que afecta a millones de personas en todo el mundo, provoca fragilidad en los huesos con el consiguiente aumento del riesgo de fractura ósea. El riesgo de padecer osteoporosis aumenta con la edad y puede desembocar en enfermedad, discapacidad e incluso muerte prematura.

Hábitos Alimenticios

Santiago (2013) puntualiza que los hábitos alimenticios son: “Conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. Los hábitos alimentarios son el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, los cuales se van transmitiendo de una generación a otra”.

De acuerdo con Bourges (1990) para comprender la conducta alimenticia y poder modificarla, es necesario conocer la naturaleza de los hábitos, de cómo se generan y evolucionan. Existen factores fisiológicos y psicológicos del individuo que determinan sus hábitos alimenticios, como el entorno familiar, social y físico.

De esta manera, la conducta se convierte en hábito al ser repetitiva y acaba por permanecer en el individuo volviéndose algo cotidiano y estable. El hábito tiene una parte automática, pero también cuenta con elementos conscientes. Las conductas llegan a ser repetitivas cuando satisfacen en algún aspecto al individuo, por ejemplo: los sentidos, las emociones, los valores y los principios, la autoestima, la comodidad, las creencias y la interacción con los demás.

Los hábitos se encuentran íntimamente ligados a las costumbres, y aunque pueden llegar a diferir de éstas, en general suelen ser parecidos, ya que son parte de la cultura y son conductas aprendidas en el grupo, país o sociedad al que se pertenece. Este tipo de conducta social está expuesta a las fuerzas del cambio, pero a la vez interactúa con aquellas que tienden a conservar lo que distingue al grupo.

Toma de Decisiones:

Según Mirabal (2012) La toma de decisiones es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, sentimental, empresarial (utilizando metodologías cuantitativas que brinda la administración). La toma de decisiones consiste, básicamente, en elegir una opción

entre las disponibles, a los efectos de resolver un problema actual o potencial (aun cuando no se evidencie un conflicto latente).

Procesos Cognitivos Implicados en la Toma de Decisiones:

Para Mirabal (2012) Al igual que en el pensamiento crítico en la toma de decisiones se utilizan ciertos procesos cognitivos como:

- Observación: Analizar el objetivo, examinar atentamente y recato, atisbar. Inquirir, investigar, escudriñar con diligencia y cuidado algo. Observar es aplicar atentamente los sentidos a un objeto o a un fenómeno, para estudiarlos tal como se presentan en realidad, puede ser ocasional o causalmente.
- Comparación: Relación de semejanza entre los asuntos tratados. Fijar la atención en dos o más objetos para descubrir sus relaciones o estimar sus diferencias o semejanza. Símil teórica.
- Codificación: Autoconocerse, conocer quién soy, quienes somos y clarificar valores. Hacer o formar un cuerpo de leyes metódico y sistemático. Transformar mediante las reglas de un código la formulación de un mensaje.
- Organización: Curso de acción más responsable, evaluar opciones para elegir el curso de acción más responsable. Disposición de arreglo u orden. Regla o modo que se observa para hacer las cosas.
- Clasificación: Ordenar disponiendo por clases/categorías. Es un ordenamiento sistemático de algo.
- Resolución: Implementación de la toma de decisiones. Término o conclusiones de un problema, parte en que se demuestran los resultados.
- Evaluación: Hacer el señalamiento del rango. Análisis y reflexión de los anteriores razonamientos y las conclusiones.

- Retroalimentación (feedback): Evaluación de los resultados obtenidos, el proceso de compartir observaciones, preocupaciones y sugerencias, con la intención de recabar información, a nivel individual o colectivo, para intentar mejorar el funcionamiento de una organización o de cualquier grupo formado por seres humanos. Para que la mejora continua sea posible, la realimentación tiene que ser pluridireccional.

Autoestima:

Branden (1999) define autoestima como la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades de ésta, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como:

- La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta.
- La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal.

La Asociación Nacional para la Autoestima (2008) define autoestima como la experiencia de tener capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y ser merecedora de la felicidad. Las personas que tienen una autoestima auténtica y saludable se ven a sí mismas como seres humanos positivos, responsables, constructivos y confiables.

Autoimagen:

Fuenmayor (2008), define autoimagen como la imagen o representación mental que se tiene de uno mismo, generalmente resistente al cambio, y que no representa solamente los detalles que pueden estar disponibles a la investigación u observación objetiva de otros, sino también los elementos propios que se han aprendido

Disciplina:

Para Fraire (2005), la definición de disciplina en su forma más simple es la coordinación de actitudes, con las cuales se instruye para desarrollar habilidades, o para seguir un determinado código de conducta u orden. Un ejemplo es la enseñanza de una materia, ciencia o técnica, especialmente la que se enseña en un centro.

A menudo, el término disciplina puede tener una connotación negativa. Esto se debe a que la ejecución forzosa de la orden, es decir, la garantía de que las instrucciones se lleven a cabo- puede ser regulada a través de una sanción. También puede significar autodisciplina, en el sentido de hacerse discípulo de uno mismo, es decir, responder actitudinalmente y en conducta a comprensiones e ideales más altos.

Por otra parte, la disciplina significa instruir a una persona a tener un determinado código de conducta u orden. En el campo del desarrollo del niño, la disciplina se refiere a los métodos de formación del carácter y de la enseñanza de auto-control y de un comportamiento aceptable, por ejemplo, enseñar a un niño a lavarse sus manos antes de las comidas. Aquí, lavarse las manos antes de las comidas es un patrón particular de comportamiento, y el niño está siendo disciplinado para

adoptar ese patrón. Para la disciplina también da lugar a la palabra disciplinador, lo que denota una persona que impone orden.

Emociones:

Para Goleman (1996), emoción se refiere a un sentimiento y a los pensamientos, los estados biológicos, los estados psicológicos y el tipo de tendencias a la acción que lo caracterizan. Mientras que para Bisquera (2000), Las emociones son reacciones a las informaciones (conocimientos) que recibimos en nuestras relaciones con el entorno. La intensidad está en función de las evaluaciones subjetivas que realizamos sobre cómo la información recibida va a afectar a nuestro bienestar. En estas evaluaciones subjetivas intervienen conocimientos previos, creencias, objetivos personales, percepción de ambiente provocativo, etc. Una emoción depende de lo que es importante para nosotros. Si la emoción es muy intensa puede producir disfunciones intelectuales o trastornos emocionales (fobia, estrés, depresión).

Comportamiento Autodestructivo:

El comportamiento autodestructivo, para González (2006), pasa desapercibido, frecuentemente negado, menospreciado o deformado tanto por el sujeto que lo realiza como por la gente que lo rodea y se puede dar en cualquiera de las áreas del sujeto, donde se observa seriamente que su salud integral, o en cualquiera de sus dimensiones, está siendo afectada. La diferencia entre comportamiento autodestructivo directo e indirecto es que el directo es consciente e intencionalmente autodestructivo, mientras que el indirecto no. Este comportamiento se puede considerar como un suicidio lento, inconsciente y a largo plazo siempre y

cuando las conductas se repitan y tienda a aumentar la intensidad con las que se presentan.

Depresión:

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010), explica que la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. La depresión puede llegar a hacerse crónica o recurrente, y dificultar sensiblemente el desempeño en el trabajo o la escuela y la capacidad para afrontar la vida diaria. En su forma más grave, puede conducir al suicidio. Si es leve, se puede tratar sin necesidad de medicamentos, pero cuando tiene carácter moderado o grave se pueden necesitar medicamentos y psicoterapia profesional.

Inmunodepresión:

Goleman (1996), describe inmunodepresión como un sistema inmunológico que funciona por debajo del índice de normalidad. Debido a que los mecanismos de defensa son limitados en pacientes inmunodeprimidos (personas con una respuesta inmunológica defectuosa). Ellos son susceptibles a las infecciones por microorganismos que están presentes en todas partes, pero que no causan enfermedad en personas saludables; y a las causas habituales de neumonía que puede afectar a cualquier persona.

Estrés:

La OMS (ob. cit), manifiesta que el estrés es una reacción fisiológica del organismo en el que entran en juego diversos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante o de demanda incrementada.

Ansiedad:

Según Virues (2005), la ansiedad es una respuesta emocional que se presenta en el sujeto ante situaciones que percibe o interpreta como amenazantes o peligrosas, aunque en realidad no se pueden valorar como tal, esta manera de reaccionar de forma no adaptativa, hace que la ansiedad sea nociva porque es excesiva y frecuente. Es por esto que la ansiedad es considerada como un trastorno mental prevalente en la actualidad, ya que engloba toda una serie de cuadros clínicos que comparten, como rasgo común, extrema de carácter patológico, que se manifiesta en múltiples disfunciones y desajustes a nivel cognitivo, conductual y psicofisiológico.

Salud Integral:

Para Rojas (2009), salud integral es un proceso dinámico de interrelación entre el individuo y su entorno social, económico, cultural, ambiental y político; que contribuye a su bienestar físico, mental, social y espiritual.

Salud Mental:

La salud mental abarca una amplia gama de actividades directa o indirectamente relacionadas con el componente de bienestar mental incluido en la definición de salud que da la OMS (2001), definiéndola como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. Está relacionada con la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos.

Orientación Alimentaria:

El Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos (2003), define orientación alimentaria como un proceso mediante el cual un profesional de la salud especialmente capacitado en el campo de la nutrición ayuda a las personas a elegir alimentos sanos y formar hábitos alimentarios saludables. En el caso del tratamiento de cáncer, la orientación alimentaria ayuda a los pacientes a permanecer saludables antes y después del tratamiento, y a mantenerse con la fortaleza necesaria para luchar contra las infecciones y la recaída de la enfermedad. También se llama orientación nutricional.

Causas de Malnutrición:

Un gran problema en la malnutrición es que actualmente las personas que trabajan no tienen el tiempo suficiente, el deseo, la disciplina y el conocimiento sobre cómo llevar una alimentación balanceada y optan por la comida rápida, por comer en restaurantes, o por los alimentos anunciados en televisión. Los alimentos que provienen de estas fuentes no son nutritivos ya que tienen un alto contenido de grasas, azúcar, aditivos y otra sustancia poco saludable según Ambau, (1997).

Muestra de lo anterior es que hoy en día se consume cerca de un tercio de las calorías cuando se come fuera de casa. Cuando la gente sale a comer raras veces se preocupa por lo que ingiere. Pero para algunas personas, la comida de los restaurantes puede tener un fuerte impacto en su salud al consumir muchas calorías, ya que esto promueve la obesidad. Ingerir muchas grasas saturadas y trans causa enfermedades del corazón y mucha sal provoca presión arterial alta.

Por otro lado, los alimentos procesados, los lácteos y las carnes pueden causar problemas en la salud, ya que estos productos son ricos en grasas saturadas y en proteínas que contribuyen en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, obesidad, entre otras.

En pocas palabras, una buena nutrición significa tener una dieta balanceada rica en vitaminas, minerales, proteínas, fibra, ácidos grasos esenciales y carbohidratos. En sí, se trata de una combinación de nutrientes concentraciones que

pueden traer paz y orden al cuerpo, mediante los buenos hábitos y una toma de decisiones bien razonada para elegir los alimentos adecuados.

Importancia de la Alimentación en la Orientación:

Es indispensable que el individuo esté completo, integro y sano en cada una de sus áreas y contextos de acción; de este modo, la importancia de la alimentación para el buen funcionamiento del organismo radica fundamentalmente en que los hábitos alimenticios sean adecuados o no. Y es que el conocimiento básico sobre una nutrición adecuada o acorde a las necesidades es primordial para prevenir numerosas enfermedades, y por consiguiente, para tener una vida saludable, ya que un ser integro y sano es aquel que lo es en cada una de sus áreas, en su área física, emocional, social, espiritual entre otras, pues estas están entrelazadas, y el objetivo de la orientación es lograr que el sujeto sea un ser holístico e integral y esté sano, que goce de salud plena, y la alimentación es fundamental para que esto se dé.

Según Gottau (2011) Una alimentación rica en grasas descontrola nuestro reloj biológico, puede producirnos depresión, impedir la conciliación del sueño la cual se sabe origina estrés y malestar emocional. Es decir, existe un vínculo cerrado entre la alimentación y la salud mental, social, espiritual y por supuesto física.

Por lo tanto, una alimentación balanceada es de vital importancia para la orientación, ya que los efectos de la conducta alimenticia no solo se reflejan en el aspecto físico, sino también en el aspecto mental, emocional o psicológico. Y son estos últimos efectos los menos tratados. Comprendiendo esto, es importante destacar que a la orientación le interesa todos los factores que influyen en el desarrollo

humano, bien sean biológicos, psicológicos, sociales, culturales y ecológicos; y son estos mismos factores que a su vez, influyen en la correcta alimentación del individuo.

OPERACIONALIZACION DE VARIABLES

Objetivo General: Proponer un modelo alimenticio y nutricional a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad Carabobo

Objetivos Específicos	Variable	Definición de Variable	Dimensión	Indicadores	Ítems	Fuentes
Diagnosticar que alimentos consumen los estudiantes, sus hábitos, el estilo de vida alimenticio que poseen y como estos repercuten en su futura praxis profesional	Adquisición de Hábitos Alimenticios	Es una serie de conductas y actitudes que tiene una persona a la hora de alimentarse, la cual se da por medio de la toma de decisiones y la repetición de acciones alimenticias	Conocimiento Alimenticio	Propiedades de los Alimentos: Fibra, Proteína, Carbohidrato, Grasa, Vitaminas	1-4	Estudiantes del Tercer Semestre de la Facultad de Ciencias de Educación de la Universidad de Carabobo
			Toma de Decisiones	Influencia Familiar	5	
				Influencia Social	6	
	Estilo de Vida Alimenticia	Es el modo de comportamiento rutinario y espontáneo que guía a un individuo en la elección de los alimentos que consume diariamente	Costumbres	Influencia Económica	7	
				Cantidad por Día	8	
				Horario de Comidas	9	
Factibilidad	Es la disponibilidad de los recursos necesarios, donde se verifica que se cumplan los plazos entre lo planeado y lo real, haciendo uso de un financiamiento	Tiempo	Dieta	10-11-12-13-14-15		
			Motivación	16-17-18-19		
			Aprendizaje	20-21-22-23		
			Espacio	Disponibilidad	24	

Capítulo III

Marco Metodológico

En este capítulo, se exponen de forma precisa como se llevará a cabo la investigación y que procedimientos se utilizarán para el logro de los objetivos de la misma, así como la descripción de los métodos y las técnicas que posibilitarán obtener la información necesaria. Según Arias (2006, p.18) el marco metodológico es el “Conjunto de pasos, técnicas y procedimientos que se emplean para formular y resolver problemas”.

Por otra parte, Tamayo (2003) la define como “Un proceso que, mediante el método científico, procura obtener información relevante para entender, verificar, corregir o aplicar el conocimiento” (p. 37).

La elaboración de una propuesta nutricional para los estudiantes de la Universidad de Carabobo, facultad de Ciencias de la Educación, que les permita rendir eficazmente en sus estudios y en su futura vida laboral, que favorezca las actividades cerebrales, como la memorización, concentración y aprendizaje, las cuales resultan ser fundamentales para el desarrollo de la profesión docente, además de un rendimiento físico óptimo que permita llevar el ritmo de los estudiantes, teniendo presente que la esta profesión demanda un esfuerzo físico importante.

Naturaleza de la investigación

La investigación estará enmarcada dentro del paradigma positivista, siendo una investigación de naturaleza cuantitativa, tomando en cuenta que esta es definida

según Miguel (1998) como, “aquella que se dirige a recoger información objetivamente medible” (p. 63).

Bajo la misma idea Señala Álvarez (1990), que las técnicas cuantitativas de obtención de información requieren de apoyo matemático y estadísticos que permiten la cuantificación del resultado. Son utilizadas fundamentalmente para obtener datos primarios sobre todo de características, comportamientos y conocimientos. El mismo enmarcado en el positivismo, empirismo lógico, método estadístico deductivo predeterminado y estructurado. Lo desarrollado explica la aplicación del enfoque cuantitativo, y deja por entendido su respectiva adecuación a un problema determinado, hemos tomado esta modalidad debido a que se adapta más al fenómeno que se quiere estudiar.

Tipo de Investigación

El método que se utilizará, es el proyecto factible, debido a que permite la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta. La UPEL (1998) define el proyecto factible, “como un estudio que consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de una propuesta de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos o necesidades de organizaciones o grupos sociales” (p. 21).

Diseño de Investigación

De esta manera, la investigación será de carácter descriptiva, ya que inicia de una descripción de una situación o evento, es decir, como se manifiesta el fenómeno; por medio de la recopilación de datos escritos o artículos académicos que permiten comparar y asociar diversas situaciones y convertirlas en un todo, con la finalidad de

aproximarse a la realidad en todos sus aspectos, en relación a esto, Sampieri (1996) señala que la investigación descriptiva “busca especificar las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis” (p. 60).

Población

Según Hurtado (1998. p. 113), es correspondiente al conjunto de fuentes de los cuales se va a obtener la información respecto a la población de estudio. Por consiguiente, la población en quien se enfoca la investigación está conformada por todas las menciones del tercer semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo, la cual posee una población aproximada de mil cien (1.100) estudiantes.

Muestra

En relación a la muestra, Ramírez (1993) la define como “El estudio de un subconjunto de la población, e inferir a esta los resultados obtenidos” (p. 64). En base a lo expuesto, Fisher citado por Pineda (1994) define el tamaño muestral “como el número de sujetos que componen la muestra extraída de una población, necesarios para que los datos obtenidos sean representativos de la población” (p. 112), determinando que si la población excede a un número exabrupto, se debe trabajar con tan solo el 10 por ciento de la misma ya que sigue siendo representativa por la gran cantidad de sujetos, considerando la lógica de la investigación para seleccionar la muestra (1994, ob. cit).

Por lo tanto, en la investigación se tomará aleatoriamente, una muestra por estratos, la cual es definida por Sampieri (2006) como “la división previa de la población de estudio en grupos o clases que se suponen homogéneos respecto a

característica a estudiar” (p. 86), de esta manera, se tomaran entre siete y ocho (7/8) estudiantes de cada mención, para obtener una muestra total de ciento dieciocho (118) estudiantes, representando el 10 por ciento de la población general según Fisher, dando como resultado dieciséis (16) estratos del tercer semestre pertenecientes a la Facultad de Ciencias de la Educación.

Procedimiento Metodológico

Fase I: En esta fase del estudio se realizará un análisis sistemático del problema, el cual se describirá a partir de la aplicación de un instrumento tipo cuestionario; con la aplicación del instrumento a la muestra de la población antes mencionada, se obtendrá un diagnóstico de la realidad existente, el cual conducirá a conocer cuál es el estilo de vida alimenticio que poseen y ponen en practican los estudiantes.

Fase II: El proyecto se considera factible por ser una vía para satisfacer la necesidad de un programa que desarrolla el potencial humano, su salud integral por medio de la alimentación y, donde incluso permite la reflexión y concientización con respecto a los hábitos alimenticios de los estudiantes, determinando que alimentos deben consumir y como debe ser la nutrición de los mismos, a través de la acción conjunta de los profesores jefes de departamento, los facilitadores y los estudiantes de educación.

Fase III: Esta fase corresponde al diseño de la propuesta alimenticia y nutricional que permita el desarrollo físico, intelectual y profesional de los estudiantes, la cual se desarrollará en el Capítulo V de la investigación.

Fase IV: Esta fase corresponde a la aplicación de la propuesta y de todas sus dimensiones en relación a la proposición alimenticia y nutricional, desarrollando todas las actividades y recursos para correspondiente ejecución.

Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos:

Las técnicas de recolección de datos constituyen las herramientas utilizadas por el investigador a fin de obtener información que posteriormente servirá de análisis investigación. En tal sentido, se aplicará una encuesta como técnica de recolección, para ello Balestrini (1997) la define como:

“Aquella técnica denominada viva o de relaciones individuales y de grupo que se dedican a la observación de la realidad; exige respuestas directas de los sujetos estudiados, donde a partir de una muestra de individuos representativa de un colectivo mucha más grande, empleando procedimientos estandarizados se interroga a las personas de forma oral o escrita con el uso de la encuesta, entrevista o medidas e actitudes entre otros” (p. 133).

Las técnicas de recolección de datos son las distintas formas maneras de obtener información, y los instrumentos están representados para los medios materiales que se utilizan para recogerlas y almacenarlas. Y en este caso el instrumento que se utilizó fue el cuestionario definido por Hurtado (2000) como “un instrumento que agrupa una serie de preguntas relativas a un evento, situación o temática particular, sobre el cual el investigador desea obtener información” (p. 469).

De tal manera, que en relación a los instrumentos de recolección de datos, cabe destacar que se utilizó una escala Tipo Likert contenida de veinticuatro (24)

ítems, para ser aplicada a los estudiantes del tercer semestre de Educación de la Universidad de Carabobo, y así obtener información para la investigación; asimismo se elaboró un cuestionario dirigido a los estudiantes del tercer semestre que conforman la muestra.

Validez

De acuerdo con Hernández, Fernández y Batista (1998), la validez en términos generales, se refiere al grado en que un instrumento, mide la variable que pretende medir. Por lo tanto, la validez del instrumento de recolección de datos de la presente investigación, se realizó a través de la validez de contenido, es decir, se determinó hasta donde los ítems que contiene el instrumento fueron representativos en lo que se desea medir

En relación al cuestionario aplicado a los estudiantes, el mismo fue sometido a la evaluación y criterio de expertos, con el objetivo de verificar que los ítems guardaran relación con lo que se deseaba investigar, de igual manera conocer la estructura de este.

Por consiguiente, las correcciones correspondientes que se le hicieron al instrumento fueron llevadas a cabo por profesionales en área de la orientación y el campo de la salud. Entre ellos están, Lilian Guevara Lcda. en Orientación y Psicóloga Terapeuta; Claudia Bencosme, Especialista en Investigación Participativa para el Desarrollo Local; y Roraima Tablera, Lcda. en Enfermería. Quienes dieron su opinión en cuanto a la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems, en relación al cuadro de variables y el objetivo de la investigación.

Según Ary y Razavich (1989), el modo de validación de instrumento puede hacerse utilizando procedimientos a priori a través de juicios de expertos, basándose en el discernimiento y en la formulación de juicios independientes en cada situación mediante un análisis crítico de los ítems, en atención a su relación con el área específica de su contenido.

Confiabilidad

La confiabilidad del instrumento, está definida como la ausencia de error aleatorio en un instrumento de recolección de datos. Representa la influencia del azar en la medida; es decir, es el grado en el que las mediciones están libres de la desviación producida por los errores causales (Palella y Martins, 2006).

El coeficiente Alpha de Cronbach, es una de las técnicas que permite establecer el nivel de confiabilidad que es, junto con la validez, un requisito mínimo de un buen instrumento de medición presentado con una escala tipo Likert (Palella y Martins, 2006).

Para obtener la confiabilidad y la calidad del instrumento utilizado, que este caso fue un cuestionario debidamente revisado por expertos, se aplicó a diez (10) estudiantes del tercer semestre de economía de la Facultad de Ciencias Económicas y Sociales de la Universidad de Carabobo, una prueba piloto. Este proceso se llevó a cabo con el fin de comprobar si los ítems están elaborados correctamente y si las personas encuestadas presentan homogeneidad en las respuestas y si no había ambigüedad de Alfa de Cronbach, con el objeto de hacer cálculo al cuestionario aplicado.

Según Tamayo y Tamayo (1981), la ecuación para el cálculo de este coeficiente es:

$$\alpha = \left[\frac{K}{K-1} \right] \left[1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right]$$

Y por medio de la aplicación de esta fórmula, el resultado que arrojó es de 0,57, y de esta manera, dicho coeficiente por estar cercano a la unidad (1), es indicativo de que es confiable, ya que Ruiz (2002) plantea diferentes niveles de rango, y el resultado ante expuesto pertenece a un rango de confiabilidad moderada.

Técnicas de Análisis de los Datos:

En relación a esta etapa del proyecto de investigación, Sabino (1996) señala “finalizadas la tareas de recolección, el investigador quedará en posesiones de un cierto número de datos, aparte de los cuales será posible sacar conclusiones generales que apunten a establecer el problema formulados en los inicios de la investigación” (p. 178).

Posteriormente estos datos deben ser procesados y organizados, para lograr su clara y rápido comprensión por parte del lector, en este sentido los datos producto del procesamiento tienen como objetivo final, facilitar la elaboración de los cuadros estadísticos, promedios generales y gráficos ilustrados, donde se puede sintetizar sus valores y partir de ello formular enunciados teóricos.

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

A continuación, una vez validado el cuestionario, se precisó la información y se proyectó el instrumento, en este caso, fue un cuestionario dirigido a los estudiantes del 3er semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo. Permitiendo apreciar con claridad los resultados a fin de analizar las variables a través de sus respectivos indicadores, y demostrar que el problema planteado existe, por lo tanto es necesario darle solución. Dicho cuestionario se presenta con 24 ítems y sus respectivos cuadros y graficas agrupados de acuerdo a la dimensión, con los análisis e interpretaciones correspondientes.

Para referirse a esto Morales (1998; 18) plantea que la técnica de análisis; Es el proceso de clasificación, registro y codificación de datos y técnicas analíticas (lógica y estadística) que se utilizan para comprobar las conclusiones.

ÍTEMS 1-4

- 1) Conozco la propiedad de los alimentos que consumo diariamente
- 2) Estoy consciente del efecto que produce en mi organismo la fibra, proteína, carbohidratos, grasa, vitaminas y minerales que consumo.
- 3) Tengo conocimiento de cómo se adquiere un hábito alimenticio.
- 4) Me siento decaído(a) y agotado(a) en algún momento del día.

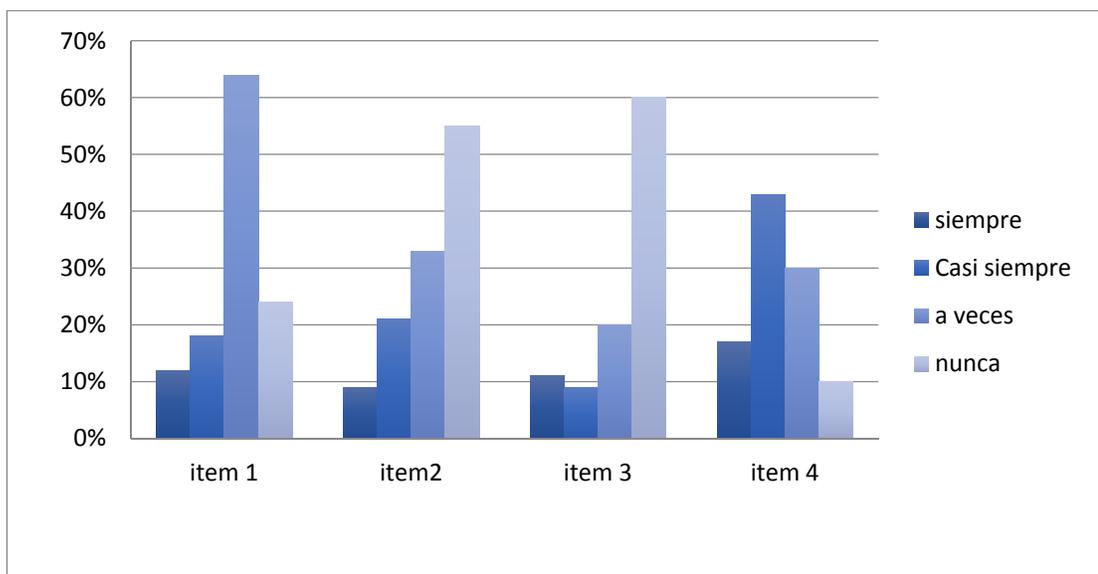
Cuadro N°1: CONOCIMIENTO ALIMENTICIOS

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
ÍTEM 1	Siempre	12	11%
	Casi Siempre	18	15%
	A veces	64	54%
	Nunca	24	20%
	Total	118	100%
ÍTEM 2	Siempre	9	7%
	Casi Siempre	21	18%
	A veces	33	28%
	Nunca	55	47%
	Total	118	100%
ÍTEM 3	Siempre	14	11%
	Casi Siempre	10	9%
	A veces	23	20%
	Nunca	71	60%
	Total	118	100%
ÍTEM 4	Siempre	21	17%
	Casi Siempre	50	43%
	A veces	35	30%
	Nunca	12	10%
	Total	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Elaborado Por: (Pérez y Bencomo 2015)

GRAFICA N°1
CONOCIMIENTO ALIMENTICIOS



Interpretación: Según los resultados obtenidos la mayoría de los estudiantes no conocen acerca de las propiedades de los alimentos, ni de cómo se adquiere un hábito alimenticio, en el ítem 1 se logra constatar que el 64 por ciento de los estudiantes a veces conoce acerca de las propiedades de los alimentos que consumen a diario y que un 20 por ciento no los conoce. Además el ítem 2 refleja que un 55 por ciento nunca está consciente de los efectos que produce en su organismo las propiedades de los alimentos que consumen, y un 33 por ciento a veces esta consciente. Cabe destacar que en el ítem 3 un 60 por ciento de los estudiantes afirmaron no tener conocimiento con respecto a cómo se forma un hábito alimenticio. Es preciso señalar que en el ítem 4 el 43 por ciento de los estudiantes aseguraron que casi siempre se sienten cansados en algún momento del día. Ahora bien, se llegó a la conclusión de que la mayoría de los estudiantes no conocen los componentes de los alimentos y en que porciones se deben consumir.

ITEMS 5-7

- 5) Mi Familia influencia mis hábitos alimenticios
- 6) La sociedad (amigos, publicidad, cultura) influencia mis decisiones en cuanto a lo que como.
- 7) Mi presupuesto económico influye en la toma de decisiones al momento de seleccionar comida saludable.

CUADRO N° 2: TOMA DE DECISIONES

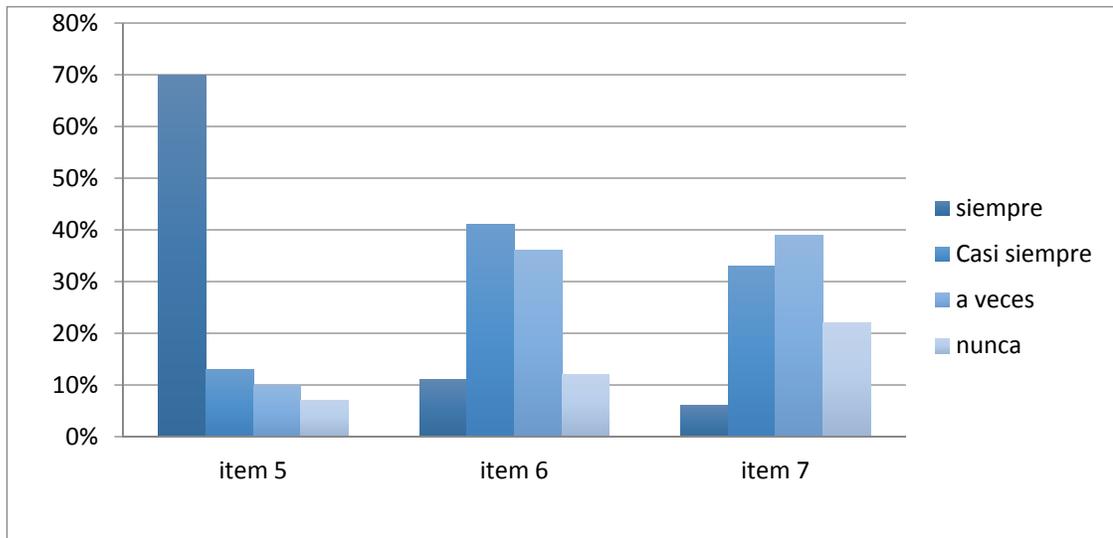
	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
ÍTEM 5	Siempre	83	70%
	Casi Siempre	15	13%
	A veces	12	10%
	Nunca	8	7%
	Total	118	100%
ÍTEM 6	Siempre	13	11%
	Casi Siempre	49	41%
	A veces	42	36%
	Nunca	14	12%
	Total	118	100%
ÍTEM 7	Siempre	7	6%
	Casi Siempre	39	33%
	A veces	46	39%
	Nunca	26	22%
	Total	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Elaborado Por: (Pérez y Bencomo 2015)

GRAFICA N° 2

TOMA DE DECISIONES



Interpretación: De acuerdo a los datos arrojados en las presentes interrogantes, se puede comprobar que los modelos significativos (Personas importantes) pueden enseñar a los observadores cómo comportarse y que decisiones tomar ante una variedad de situaciones. En el ítem 5 el 70 por ciento de los estudiantes afirmó que su familia influencia sus hábitos alimenticios. Se debe señalar que en el ítem 6 el 41 por ciento de los estudiantes aseguro que casi siempre sus amigos influncian sus decisiones en cuanto a lo que comen, sin embargo en el ítem 7 el 39 por ciento de los estudiantes señalo que a veces su presupuesto económico influencia sus decisiones en cuanto a lo que comen.

ÍTEMS 8-15

- 8) Ingiero las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo y cena)
- 9) Mantengo un horario fijo para desayunar, almorzar y cenar.
- 10) Incluyo en mis desayunos fibras (cereales, frutas) proteínas (pollo, huevo y queso)
- 11) Ingiero fibras (ensaladas, hortalizas) proteína (carnes blancas, rojas) carbohidratos (arroz, harina, papa y yuca) en el almuerzo
- 12) En la cena como fibra (Cereales, ensaladas)
- 13) En el desayuno como empana, arepa frita, tequeños, pastelitos, entre otros.
- 14) Al medio día ingiero refresco, perros calientes, nestea, entre otros.
- 15) En la noche como arepa, pan, pasta, arroz, carne rojas, entre otros

CUADRO N° 3: COSTUMBRES

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
ÍTEM 8	Siempre	48	41%
	Casi Siempre	36	30%
	A veces	22	19%
	Nunca	12	10%
	Total	118	100%
ÍTEM 9	Siempre	10	8%
	Casi Siempre	13	11%
	A veces	42	35%
	Nunca	53	45%
	Total	118	100%
ÍTEM 10	Siempre	7	6%
	Casi Siempre	11	9%
	A veces	52	44%
	Nunca	48	41%
	Total	118	100%
ÍTEM 11	Siempre	16	13%
	Casi Siempre	22	19%
	A veces	41	35%
	Nunca	39	33%
	Total	118	100%
	Siempre	5	4%

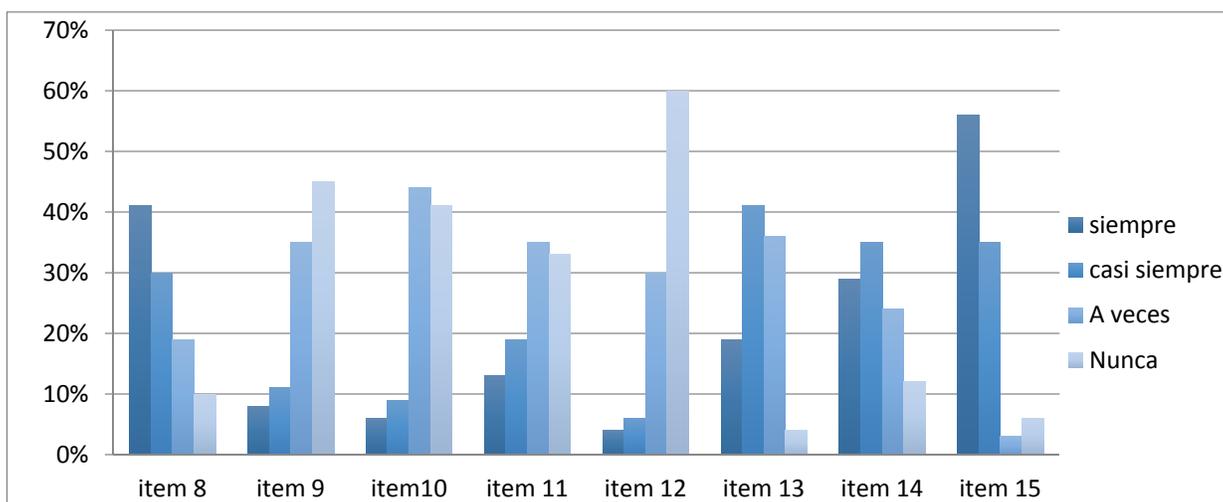
ÍTEM 12	Casi Siempre	7	6%
	A veces	35	30%
	Nunca	71	60%
	Total	118	100%
ÍTEM 13	Siempre	22	19%
	Casi Siempre	49	41%
	A veces	42	36%
	Total	118	100%
ITEM 14	Siempre	34	29%
	Casi Siempre	41	35%
	A veces	29	24%
	Total	118	100%
ITEM 15	Siempre	66	56%
	Casi Siempre	41	35%
	A veces	4	3%
	Total	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Elaborado Por: (Pérez y Bencomo 2015)

GRAFICA N° 3

COSTUMBRES



Interpretación: De acuerdo con los datos obtenidos en el ítem 8 el 41 por ciento de los estudiantes afirmó ingerir las tres comidas diarias, mientras que un 30 por ciento asegura que casi siempre las ingiere, Sin embargo en el ítem 9 el 45 por ciento de los estudiantes respondió que nunca tiene un horario fijo para el desayuno, almuerzo o la cena. Además, en el ítem 10 resaltaron el a veces con un 44 por ciento y el nunca con un 41 por ciento, indicando que la mayoría de los estudiantes no incluye proteína y fibra en sus desayunos. Se debe señalar que en el ítem 11 los estudiantes afirmaron con un 35 por ciento que a veces ingieren ensaladas, proteínas y carbohidratos en el almuerzo, mientras que un 33 por ciento de los estudiantes menciona que nunca incluyen estos tres elementos en el almuerzo. Asimismo en el ítem 12 el 60 por ciento de los estudiantes afirmó que nunca comen solo vegetales en la cena. Del mismo modo en el ítem 13 el 41 por ciento de los estudiantes afirma que casi siempre ingiere en el desayuno comidas fritas. Igualmente en el ítem 14 el 35 por ciento de los estudiantes afirma que casi siempre ingieren hamburguesas, perros calientes o algún tipo de comida chatarra, mientras que un 24 por ciento señala que a veces ingieren estas comidas. También en el ítem 15 el 56 por ciento de los estudiantes afirma que siempre incluyen en sus cenas arepas, pan, entre otros carbohidratos. Por lo tanto, se logró diagnosticar el estilo de vida alimenticio que poseen y ponen en practican los estudiantes, los cuales no incluyen todos los grupos de alimentos.

ÍTEMS 16-23

- 16) Puedo participar en charlas de alimentación y nutrición
- 17) Tengo tiempo disponible para asistir a charlas de capacitación con respecto al consumo de alimentos balanceados.
- 18) Me intereso por conocer un plan alimenticio que favorezca mis procesos intelectuales.
- 19) Me intereso en conocer la manera correcta de alimentarme.
- 20) Me intereso en saber cómo se forma un hábito alimenticio que favorezca mi proceso académico.
- 21) Seguir un modelo alimenticio me ayudará a realizar todas mis actividades con energía.
- 22) Estoy motivado(a) en conocer que alimentos debo ingerir para estimular mi atención, concentración y rendimiento.
- 23) Estoy dispuesto(a) a recibir capacitación profesional para alimentarme correctamente.

CUADRO N° 4: TIEMPO

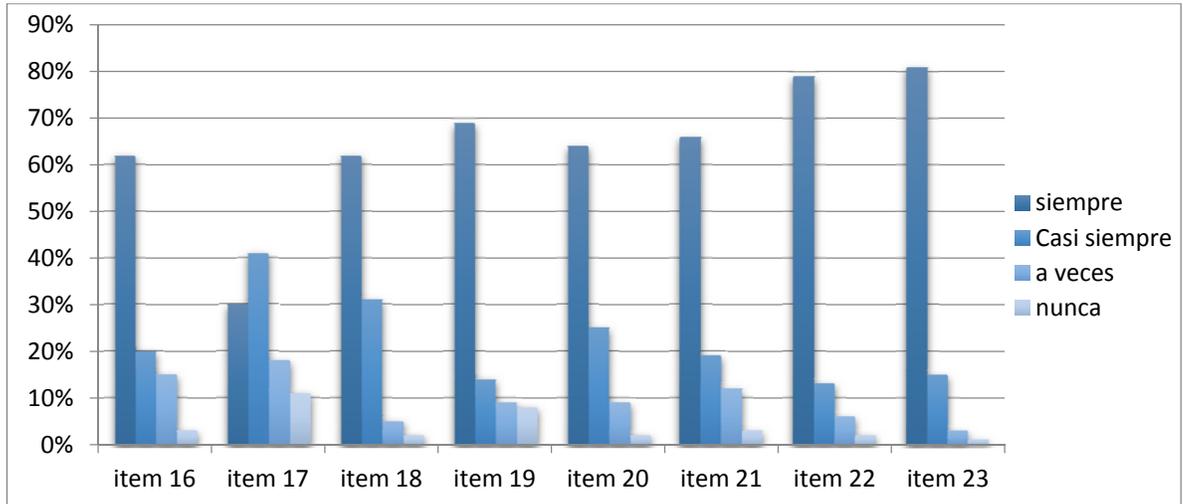
	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
ÍTEM 16	Siempre	73	62%
	Casi Siempre	24	20%
	A veces	18	15%
	Nunca	3	3%
	Total	118	100%
ÍTEM 17	Siempre	36	30%
	Casi Siempre	48	41%
	A veces	21	18%
	Nunca	13	11%
	Total	118	100%
ÍTEM 18	Siempre	73	62%
	Casi Siempre	37	31%
	A veces	6	5%
	Nunca	2	2%
	Total	118	100%

ÍTEM 19	Siempre	82	69%
	Casi Siempre	16	14%
	A veces	11	9%
	Nunca	9	8%
	Total	118	100%
ÍTEM 20	Siempre	76	64%
	Casi Siempre	29	25%
	A veces	11	9%
	Nunca	2	2%
	Total	118	100%
ÍTEM 21	Siempre	78	66%
	Casi Siempre	23	19%
	A veces	14	12%
	Nunca	3	3%
	Total	118	100%
ITEM 22	Siempre	93	79%
	Casi Siempre	16	13%
	A veces	7	6%
	Nunca	2	2%
	Total	118	100%
ITEM 23	Siempre	96	81%
	Casi Siempre	18	15%
	A veces	3	3%
	Nunca	1	1%
	Total	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Elaborado Por: (Pérez y Bencomo 2015)

GRAFICA N° 4
TIEMPO



Interpretación: En el ítem 16 el 62 por ciento de los estudiantes afirmo poder participar en charlas sobre alimentación y nutrición, igualmente en el ítem 17 el 41 por ciento de los estudiantes aseguro tener tiempo disponible para asistir a dichas charlas. Asimismo en el ítem 18 el 62 por ciento señalo estar interesado en conocer un plan alimenticio, y en el ítem 19 el 69 por ciento de los estudiantes manifestó estar motivados en conocer que alimentos deben ingerir. Además en el ítem 20 el 64 por ciento de los estudiantes aseguro estar interesado en saber como se forma un hábito alimenticio. Cabe destacar que en el ítems 21 el 66 por ciento de los estudiantes considera que una propuesta o modelo alimenticio puede ayudarlos a realizar sus actividades con energías. Asimismo en el ítem 22 el 73 por ciento de los estudiantes se muestra interesado en conocer la manera correcta de alimentarse. Es importante señalar que en el ítems 23 el 81 por ciento manifestó estar interesado en recibir capacitación profesional. Se llegó a la conclusión de que el proyecto es factible debido a que los estudiantes se sienten motivados, y poseen tiempo disponible

ÍTEMS 24

24) Estoy dispuesto(a) a participar en charlas dentro de las instalaciones de la Universidad de Carabobo

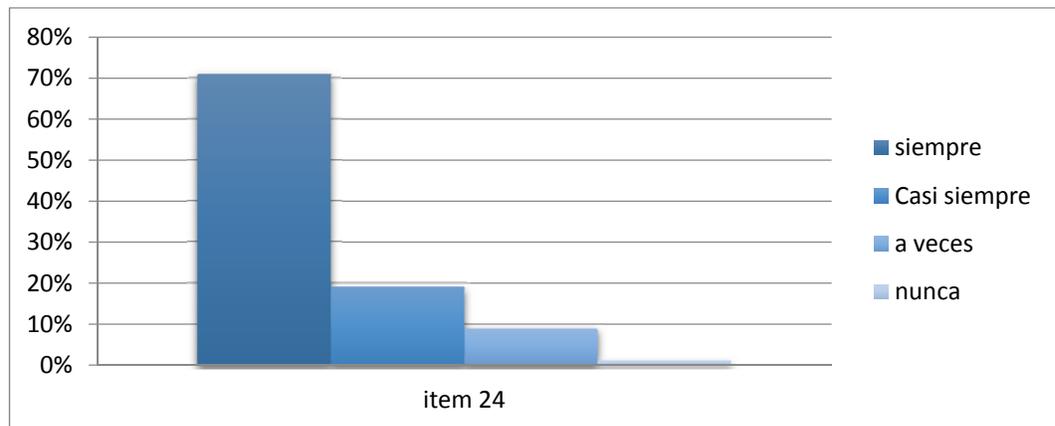
CUADRO N° 5: ESPACIO

	Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
ÍTEM 24	Siempre	84	71%
	Casi Siempre	22	19%
	A veces	11	9%
	Nunca	1	1%
	Total	118	100%

Fuente: Encuesta dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo.

Elaborado Por: (Pérez y Bencomo 2015)

**GRAFICA N°5
ESPACIO**



Interpretación: El 71 por ciento de los estudiantes afirmo estar dispuesto a participar en charlas dentro de las instalaciones de la Universidad de Carabobo.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS DEL DIAGNOSTICO

A través de la información obtenida del diagnóstico aplicado a los estudiantes del 3er semestre de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Carabobo se logró evidenciar la relación de la Teoría Cognoscitiva Social de Albert Bandura (1977) con dicha investigación, ya que esta teoría plantea que cada individuo va formándose un modelo teórico que permite explicar y prever su comportamiento, en el cual adquiere aptitudes, conocimientos, reglas, hábitos y actitudes, distinguiendo su conveniencia y utilidad; observando éste, diversos modelos (ya sean personas o símbolos cognoscitivos) con los cuales aprende de las consecuencias de su proceder, dependiendo su ejecución, de que el modelo haya sido reforzado o castigado requiriendo el observador de atención, retención, producción y motivación para llevar a cabo lo que se ha aprendido. Esto puede significar que los modelos pueden enseñar a los observadores cómo comportarse ante una variedad de situaciones.

Por ende, se debe tomar en cuenta el papel de la familia y amigos sobre la vida alimenticia y nutricional de los estudiantes, y de cómo a través de las personas significativas pueden formar hábitos que le favorezcan o perjudiquen, por ello se hace importante fortalecer el conocimiento alimenticio y la toma de decisiones. Además debe tomarse en cuenta la importancia del modelaje en la Educación, y la importancia del futuro docente en cuanto a hábitos alimenticios adecuados, tomando en cuenta el papel de modelo y también la praxis agotadora y demandante que ejerce el Educador.

Según la corriente cognoscitiva social, observar modelos no garantiza el aprendizaje ni la capacidad para exhibir más tarde las conductas, sino que cumple

funciones de información y motivación: comunica la probabilidad de las consecuencias los actos y modifica el grado de motivación de los observadores para actuar del mismo modo. Los factores que influyen en el aprendizaje y el desempeño son el estadio de desarrollo del aprendiz, el prestigio y la competencia de los modelos, las metas, las expectativas y la autoeficacia.

Es evidente que vivimos en una sociedad que tiene mayor tendencia por las comidas menos saludables y que a estas le hacen publicidad, he incluso la llenan de prestigio, según los resultados obtenidos los estudiantes aseguran no tener conocimiento adecuado en cuanto a las propiedades de los alimentos, y también afirman que la familia y los amigos ejercen un papel importante en sus decisiones, si combinamos estos dos resultados obtenemos como conclusión que existen malos hábitos alimenticios; por ello es importante y factible aplicar el programa alimenticio y nutricional.

CONCLUSIONES

Luego de haber realizado el presente trabajo de investigación, se pudo concluir a través de un diagnóstico sabiendo que los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo tienen poco conocimiento en cuanto a lo que es una alimentación sana y lo cual repercute sobre sus hábitos alimenticios y por lo tanto sobre su calidad de vida, por lo que es necesario corregir, reforzar o cambiar los hábitos para lograr que la alimentación sea saludable y además que se logre una praxis docente con mayor rendimiento. Es decir, como resultado se obtuvo que los estudiantes, muchas veces se dejan llevar por el bienestar que se da en el paladar de los mismos debido a las comidas que consumen, las cuales forman un hábito alimenticio negativo, el cual podría entorpecer el desarrollo del futuro profesional.

Cabe destacar, que se obtuvo información que reveló que los estudiantes poseen costumbres o hábitos que no les son beneficiosos, por ejemplo la mayoría de estos aseguró que no posee un horario fijo de comida, que suele ingerir grasas saturadas, y que no incluye todos los nutrientes en su alimento diario.

Además, se obtuvo como información clave e importante que la mayoría de los estudiantes son afectados por el entorno y personas significativas que les rodean, fomentando hábitos poco saludables, es decir, para los estudiantes llevar una dieta nutritiva no es fácil ni común, pues en la conducta alimenticia influyen diferentes factores como son la cultura, la familia, las características del medio, y los recursos con los que se cuenta. La mayoría de los estudiantes que aportaron información aseguraron que sus familias, amigos y entorno ejercen presión sobre sus elecciones alimenticias.

Partiendo de esta realidad existente se hace necesaria la creación e implementación de un programa alimenticio y nutricional que ayude a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, brindando herramientas que les faciliten la información necesaria para la toma de decisiones adecuadas y la formación de hábitos alimenticios que les permitan gozar de salud integral, tomando en cuenta que los malos hábitos alimenticios pueden afectar la salud y traer problemas posteriores, es importante resaltar que alimentarse de forma equilibrada no es solo necesario para estar en forma y saludable sino para contribuir con el intelecto y con las emociones. Al mismo tiempo dicho programa resulto ser factible debido a que los estudiantes mostraron, disponibilidad, interés y tiempo en el diagnóstico realizado.

Se sabe que los orientadores deben prestarle especial atención a la integralidad del ser, no solo tomar en cuenta sus emociones, sino también que pueden afectarlas y como brindar herramientas para que el individuo goce de salud en todas sus dimensiones y para esto es fundamental fortalecer al individuo en el amor propio y en el concepto de sí mismo, además de mostrarle las repercusiones de una mala alimentación, por lo tanto concientizar en la toma de decisiones de manera que tenga la capacidad para enfrentar los desafíos de la vida y no dejarse presionar por el entorno.

Por lo tanto, una alimentación balanceada es de vital importancia, ya que los efectos de la conducta alimenticia no solo se reflejan en el aspecto físico, sino también en el aspecto mental, emocional o psicológico, así pues se hace necesaria la aplicación del programa planteado.

RECOMENDACIONES

A partir de la creación e implementación de la propuesta alimenticia y nutricional dirigida a los estudiantes de la Facultad de Educación de la Universidad de Carabobo, se sugiere lo siguiente:

- La revisión y aplicación del programa en la Universidad de Carabobo, en los distintos semestres y facultades. Ya que es de vital importancia para el desarrollo integral de los individuos.
- Fomentar con frecuencia actividades que permitan la concientización sobre la importancia de alimentarse balanceadamente, bien sea en las universidades, comunidades o escuelas.
- Realizar jornadas de información alimenticia y nutricional que le permita a los estudiantes hacer mejores elecciones incluso en los momentos de estrés académico o laboral.
- A los orientadores, tomar en cuenta la salud física como aspecto fundamental para el desarrollo integral del individuo.
- Que los orientadores se involucren más en la autoestima desde el punto de vista de cuidar la salud física como muestra de amor propio.

Capítulo V

La Propuesta

En el presente capítulo se plantean un conjunto de herramientas o sugerencia para abordar la situación planteada en la investigación, debido a que según los resultados obtenidos los estudiantes no seleccionan los alimentos adecuados para cumplir de manera óptima con todas las exigencias del proceso académico y futura praxis profesional; así como mejorar su calidad de vida.

Tomando en cuenta que el conocimiento es importante para la toma de decisiones adecuadas, la toma de decisiones es un factor influyente sobre los hábitos alimenticios y estos a su vez determinarán la calidad de vida y por lo tanto el rendimiento en la praxis profesional. Concluimos destacando la relevancia de brindar herramientas oportunas que incrementen el conocimiento sobre la selección adecuada de los alimentos.

Es pertinente destacar que se emplearán estrategias de orientación dirigidas a los estudiantes y se les brindarán sugerencias que les ayuden en sus elecciones diarias de alimentos para lograr en el estudiante que se convierta en un ser holístico que cuida con atención todas sus dimensiones y que cumple satisfactoriamente con todos los retos de ser un futuro docente.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



**PROPUESTA DE UN PROGRAMA ALIMENTICIO Y NUTRICIONAL PARA
LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO.**

Tutor: Dra. Omaira Lessire

Elaborado Por:
Ana Pérez
Melwins Bencomo

Bárbula, Febrero de 2015



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN
TRABAJO DE GRADO



**PROPUESTA ALIMENTICIA Y NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD DE CARABOBO.**

(PLAN DE ACCIÓN)

Tutor: Dra. Omaira Lessire

Elaborado Por:

Ana Pérez

Melwins Bencomo

Febrero de 2015

Misión

Un programa alimenticio y nutricional que ayude a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, brindando herramientas que les faciliten la información necesaria para la toma de decisiones adecuadas y la formación de hábitos alimenticios que les permitan gozar de salud integral, tomando en consideración la importancia de la salud en todas las dimensiones para el ejercicio de su futura profesión.

Visión

El programa alimenticio y nutricional será una pieza importante para la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Carabobo y para distintas universidades que tengan como propósito fortalecer y promover la salud integral como parte importante para un estudiante y futuro Educador. Este será un aliado para los futuros orientadores y educadores que pretendan ser modelos positivos en todas sus dimensiones y para quienes tengan como propósito rendir y satisfacer las demandas que trae consigo la profesión docente.

Objetivo General

Facilitar herramientas para que los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Carabobo posean la información necesaria que les ayude en la toma de decisiones y en la formación de hábitos saludables que les beneficie en su proceso académico y en su futura praxis profesional.

Objetivos Específicos

- Explicar la importancia del desayuno y los efectos emocionales que este posee para las labores diarias y académicas.
- Determinar la influencia que tiene el almuerzo en el cerebro y el comportamiento del organismo.
- Informar a los estudiantes con respecto a los alimentos y nutrientes necesarios en el organismo para la formación de hábitos que influyeran positivamente sobre la salud.
- Orientar a los estudiantes acerca de la importancia de Tomar buenas decisiones en todas sus dimensiones para que logre ser un modelo de salud integral en su futura praxis profesional.
- Concientizar a los estudiantes sobre los efectos de la alimentación en el rendimiento académico y en su futura praxis profesional para que puedan desempeñar su rol satisfactoriamente.

Cronograma de Actividades

	Responsables	Contenido	Duración	
T A L L E R E S	Ana Pérez Melwins Bencomo	Taller1: La importancia del desayuno y su influencia vital en las emociones	2 horas	Estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación, de la Universidad de Carabobo
	Ana Pérez Melwins Bencomo	Taller 2: El almuerzo como disciplina complementaria y necesaria para las funciones del organismo	2 horas	
	Ana Pérez Melwins Bencomo	Taller 3: La Cena y su relación con el autoestima, el autoconcepto y la salud	2 horas	
	Ana Pérez Melwins Bencomo	Taller 4: La relevancia de las decisiones sobre la salud integral	2 horas 30 minutos	
	Ana Pérez Melwins Bencomo	Taller 5: Beneficios de una alimentación adecuada en la praxis docente	2 horas	

Descripción de la Actividad

(Desayuno y su Influencia en las Emociones)

En la presente actividad se explicará y demostrará de qué manera las emociones actúan y preparan al organismo para dar una respuesta ante determinada situación; por otra parte, se descubrirá cómo estas están influenciadas por lo que a diario se ingiere, cambiando el estado de humor y el comportamiento de las personas, pues las emociones son reacciones naturales que nos permiten estar en alerta ante determinadas situaciones que implican peligro, amenaza, frustración; si las personas no canalizan bien sus emociones pueden llegar a contraer comportamientos peligrosos. El estrés, la ansiedad, tristeza, miedo y la ira son reacciones naturales y positivas, pero al no saberse manejar correctamente, pudiera generar conflictos y situaciones adversas en extremos mayores. Es por esta razón, que el presente taller permite dar sugerencias en cuanto a la conducta alimenticia y como esta influye en el comportamiento de las personas, manifestado así un estilo de vida saludable por medio de la alimentación, la toma de decisiones y el manejo de las emociones.

Al iniciar la actividad, los facilitadores se presentarán y explicarán el objetivo del taller, y así mismo pedirán al grupo que se presente. Al haber culminado la presentación, se colocará frente al grupo un “Jenga”, juego muy famoso y conocido; luego se procederá a dividir al grupo en dos, y ahora, cada grupo escogerá a dos participantes, por lo tanto serian cuatro jugadores, dos de cada grupo. Cada uno de ellos estará rodeando al Jenga, y esperará su participación, obviamente cumpliendo con las reglas conocidas del juego. Al final, habrá un grupo ganador. Al haber concluido el juego, se le dará al grupo una reflexión, relacionando el Jenga con las emociones, la alimentación y la toma de decisiones; esta actividad no solo permite que el grupo se integre, participe y se recree, sino que ayuda a que se tenga un conocimiento en cuanto a las emociones y la alimentación por medio del Jenga, como técnica de ilustración, el cual sirve como introducción al tema.

Durante el desarrollo, se explicará la temática teniendo el apoyo de material audiovisual, facilitando los contenidos de manera cognitiva y afectiva, primero conceptualizando puntualmente que es la alimentación y las emociones, y poniendo a los participantes ejemplos visuales de una alimentación no adecuada y como a nivel global, la mayoría de las enfermedades se debe a una inadecuada alimentación y que esta también afecta el rendimiento de los profesionales en su praxis laboral. Asimismo, explicando como la ira, la tristeza, el miedo o la alegría, preparan al organismo para dar una respuesta diferente ante determinada situación; luego se manifestará a los estudiantes la importancia de tomar buenas decisiones y escoger lo más sano y lo conveniente para el cuerpo, pues es de vital importancia tener un cuerpo sano para

realizar las actividades diarias, académicas y laborales de manera óptima y eficiente; y el desayuno, es precisamente el más responsable en cuanto al buen funcionamiento del organismo por ser la primera comida del día, demostrando así mismo, las implicaciones que se tiene al ingerir correctamente -o no- la primera comida del día. El desarrollo finalizará con un video emotivo llamado “Como Comes te Comportas”, el cual tiene como fin sensibilizar al grupo para que escogen siempre las mejores opciones alimenticias.

Consecutivamente, el grupo compartirá sus experiencias y lo aprendido hasta ese momento, compartiendo de manera espontánea, cuáles han sido sus rutinas alimenticias en la mañana, que tipo de desayuno han ingerido y como se han sentido. Después de eso, se presentará a los participantes un modelo alimenticio para el desayuno, mostrando todas las propiedades y beneficios de este y que podrían hacer para cambiar sus estilos de vida alimenticia.

Como técnica de cierre y culminación de la actividad se procederá a dar una lectura reflexiva a los estudiantes, llamada “Alimento para las Emociones”, llegando a la conclusión, que lo que decidimos comer influencia grandemente nuestras decisiones y todo lo que nos rodea; pues ciertamente, todo nuestra sistema emocional está expuesto a lo que sentimos, y por cualquier medio podemos sentir, por lo que vemos, escuchamos y por lo que comemos. Y es allí donde el

grupo compartirá sus experiencias con relación al taller, haciéndose necesaria la participación y los comentarios de las experiencias, conociendo así el aprendizaje cognitivo y afectivo de los estudiantes.

Taller 2: El Almuerzo como Disciplina Complementaria y Necesaria para el Organismo

Objetivo General:					
Determinar la influencia que tiene el almuerzo para cerebro y como afecta el comportamiento del organismo					
Objetivos Específicos	Contenido	Estrategias	Tiempo	Recursos	Evaluación
-Establecer la disciplina como medio de aprendizaje para una alimentación adecuada	- Definición de hábitos, disciplina y todos los procesos neuronales para la adquisición de estos.	-Bienvenida y Presentación. Inicio: Técnica: “Efecto Dominó”.	5 minutos	Humanos: Estudiantes y Facilitadores	Observación y Participación
-Resaltar la importancia de una alimentación disciplinada	- Disciplina para desaprender y aprender nuevos hábitos.	Desarrollo: Técnica: -Facilitación del Tema -Video-Foro “La Disciplina”	1:45 horas	Materiales: -Juego de Dominó -Video Proyector -Laptop -Cornetas	
-Concientizar a los participantes sobre cómo se comporta el organismo en cuanto a una buena o mala alimentación por medio de un cortometraje	- Interacción de mente y cuerpo y los factores externos	Cierre: Técnica: Ilustración y Participación “Cinturón Olímpico”.	10 minutos	-Cinturón Olímpico	

Descripción de la Actividad

(El Almuerzo como Disciplina)

La técnica de inicio para apertura de la actividad está denominada “Efecto Dominó”, la cual consiste en entregarle una pieza de dominó a cada participante, y cada uno de ellos pasará al frente con su respectiva pieza y la colocará de forma que quede erguida, y así todos los estudiantes pasarán al frente y colocarán sus piezas una tras de otra; esto llevará tiempo y esfuerzo por parte del grupo, y una vez que hayan logrado cumplir la meta, que sería colocar todas las piezas una tras otra, uno de los facilitadores empujará con su dedo uno de los dominós para crear el efecto, deshaciendo en un momento todo lo que al grupo logró hacer. Esto provocará en los participantes un pequeño sentimiento de impotencia y molestia, teniendo ellos la oportunidad de manifestar la sensación que percibieron al ver el efecto, siendo entonces este, el objetivo de la técnica, ilustrar de qué manera nuestro organismo percibe los alimentos que no son favorables para el cuerpo. Asimismo se manifestará, que todo lo que consumimos tarde o temprano va a producir un efecto dominó en la salud, y que por lo tanto se deben ingerir alimentos saludables, los que de manera natural pide el organismo y que al mismo tiempo esto

se logra por medio de la disciplina y por medio de hábitos saludables que favorezcan y faciliten todos los procesos metabólicos del cuerpo.

Durante el desarrollo de la actividad se explicarán los cuatro principios del aprendizaje según Lair Ribeiro, los cuales son: Ignorancia, Información, Conocimiento y Sabiduría. Estos son procesos de aprendizajes que determinan lo que aprenderemos, incluyendo la repetición de lo aprendido para que sea parte del individuo, a lo cual se le denomina hábito. Todos estos procesos se dan y se adquieren por medio de la disciplina, que a su vez se da por la motivación y está, por la concientización. De esta manera se quiere presentar la disciplina como medio de aprendizaje y como el único factor, o más bien dicho el motor, que realmente ayuda a una verdadera toma de decisiones. Una vez que se presenten los contenidos al grupo en relación a la disciplina, estos se reforzarán con un cortometraje que trata sobre la misma; una conferencia donde se exponen conocimientos tales como: “la disciplina tarde o temprano vencerá la inteligencia”, “la inteligencia no determina la conducta y el comportamiento de las personas o de una sociedad, sino la disciplina”. Y es la disciplina, el esfuerzo diario que emplea una persona para la adquisición de hábitos que favorezcan su salud y todas las áreas de su vida.

Al exponer los conocimientos, los participantes procederán de manera voluntaria a comentar lo aprendido por medio del cortometraje, diciendo sus experiencias hasta el momento y cuál ha sido el aprendizaje más significativo, y como hasta el momento, las decisiones que han tomado deben cambiar o reforzarse.

Una vez que esto suceda, los facilitadores expondrán todo lo referente a la segunda comida más importante del día, el almuerzo; comentando sus beneficios y cuáles son los efectos favorables del mismo para la concentración, la energía y vitalidad que este proporcionan para esa hora irritante y estresante del día; compartiendo así las propiedades que deben tener un adecuado almuerzo y que ninguna de ellas deberían faltar. Tomando esto cuenta, es la disciplina quien nos ayuda a escoger los alimentos más necesarios, importantes y completos para nuestro cuerpo; y es la disciplina quien nos ayuda a la toma de decisiones más idónea.

Al final de la actividad, se presentará un cinturón olímpico al grupo, una técnica de ilustración y participación, uno de los estudiantes se lo colocará y el resto, tendrá en su mano una bola de papel. Al principio, se sacará del aula al estudiante que tiene el cinturón, y le pedirá que una vez que vuelva a entrar nunca mire al grupo. Mientras que al grupo, se le pedirá que le arrojen la bolo de papel a su compañero. El estudiante que tendrá puesto el cinturón no se percatará de la

situación, no sentirá miedo ni se manifestarán los reflejos básicos de protección personal, ilustrando esto, que cuando tenemos la disciplina (que en este caso simboliza el cinturón) y mantenemos nuestro enfoque no nos preocuparemos por otras por las trivialidades de la vida (lo que simbolizan las bolas de papel), sino que sabremos enfrentarlas manteniendo el enfoque. Alimentación sana, almuerzo saludable

Taller 3: La Cena y su relación con el autoestima, el autoconcepto y la salud

Objetivo General: Informar a los estudiantes con respecto a los alimentos y nutrientes que se deben ingerir en la cena para la formación de hábitos que influyeran positivamente sobre la salud.

Objetivos Específicos	Contenido	Estrategia	Tiempo	Recursos	Evaluación
Comunicar a los estudiantes cuales son los alimentos que deben ingerir en la noche.	<ul style="list-style-type: none"> • Proteínas • Carbohidratos • Vitaminas • Minerales • Horas 	Técnica de Inicio: -Presentación Vegetal. -Respuesta a la pregunta planteada en la temática Técnicas de desarrollo: -Exposición de la temática planteada. -Dime que cenas -Compara tu cena contigo. Técnica de cierre: -Que aprendiste y que te comprometes a cambiar	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Facilitadores 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación Participante • Análisis de producción escrita
Motivar a los estudiantes a valorar su salud física	<ul style="list-style-type: none"> • Salud Física • Salud Emocional • Dimensiones humanas 		30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Video Proyector • Laptop • Lápices • hojas 	
Mostrarles como se relaciona nuestra autoestima y autoconcepto con las elecciones alimenticias	<ul style="list-style-type: none"> • Autoestima • Autoconcepto • Alimentación y nutrición • Relación de la autoestima con la alimentación 		30 minutos		
Motivar a los estudiantes a mantener una buena salud	<ul style="list-style-type: none"> • Bienestar • Hábitos • Salud integral 		30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas • Lápices 	

Descripción de la actividad

(La Cena y su relación con el autoestima, el autoconcepto y la salud)

Como técnica de inicio emplearemos una denominada “Presentación Vegetal”, dicha técnica consiste en realizar un círculo con los participantes e indicarles: que si el facilitador dice cilantro y señala a uno de los participantes este deberá decir el nombre del compañero que tienen a su derecha, si el facilitador dice cebollín deberá decir el nombre del compañero que tiene a su izquierda, y si dice celeri deberá decir el nombre del compañero de la derecha, de la izquierda y el suyo, todo esto con la mayor rapidez. Además se les aclarará a los participantes porque el refrán no es precisamente correcto y porque no se debe cenar como un mendigo sino más bien que se debe hacer con disciplina y con conocimientos de lo que se debe comer.

Se llevará a cabo la explicación de la temática, donde se expresará lo importante de cenar, de tener una cena adecuada y de cómo influye esto en la salud, además de cómo esta relacionada nuestra forma de alimentarnos con nuestra autoestima, luego se procederá a darle a los participantes una hoja donde deben describir como cenar durante la semana esta técnica ha sido denominada “Dime como cenas”. Una vez que los participantes mencionen como son sus cenas, ahora

lo llevarán a como deberían ser sus cenas, que les gustaría cambiar de ellas y que tanto se parecen sus cenas a ellos al concepto e imagen que tienen de ellos mismo.

Por último, como técnica de cierre se aplicará “Que aprendiste y que te comprometes a cambiar” se les facilitarán dos hojas a los estudiantes donde en la primera deberán plasmar lo que aprendieron de la temática y en la segunda con las palabras YO ME COMPROMETO al principio de la hoja, escribirán el compromiso asumido con ellos mismos; la condición es que se lleven las hojas del compromiso después de leerlas en clase y las coloquen en sus casas en un lugar donde las puedan ver todos los días.

Taller 4: La relevancia de las decisiones sobre la salud integral

Objetivo General: Orientar a los estudiantes acerca de la importancia de Tomar buenas decisiones en todas sus dimensiones para que logren ser un modelo de salud integral en su futura praxis profesional.					
Objetivos Específicos	Contenido	Estrategia	Tiempo	Recursos	Evaluación
Concientizar a los estudiantes sobre la importancia de tomar buenas decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Toma de decisiones • Importancia de las decisiones en la salud • Alimentación y disciplina. 	Técnica de Inicio: -Circuito del Día Técnicas de desarrollo: -Exposición de la temática. -Compara a tu familia con un vegetal Técnica de Cierre: -Feliz Año	30 minutos	Participantes <ul style="list-style-type: none"> • Ollas • Mantas • Ropa 	Observación participante
Mostrar la relación existente entre decisiones y hábitos, asimismo entre hábitos correctos y salud	<ul style="list-style-type: none"> • Decisiones y hábitos • Hábitos y salud • Disciplina y hábitos • Hábitos y Familia • Factores influyentes en la alimentación 		60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Video Proyector • Laptop • Colores • Hojas • Lápices 	
Exponer como las emociones pueden influenciar la toma de decisiones	<ul style="list-style-type: none"> • Emoción • Emoción y decisiones • Emociones y salud física 		30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Radio • Lápices • Disco compacto (gaitas) 	
Manifestar como la toma de decisiones adecuadas con respecto a la alimentación ayuda a mantener la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentos y nutrientes • Alimentos que necesita nuestro organismo • Selección de alimentos • Alimentación y salud 		30 minutos		

Descripción de la Actividad

(La relevancia de las decisiones sobre la salud integral)

Dicha actividad tiene como técnica de inicio; “El circuito del Día” este consiste en organizar al grupo en equipos de 4 dentro de estos equipos una será la mamá, otro el papá y otro los hijos, se deben organizar escenarios con los recursos planteados tales como ollas para la cocina, cobijas para el cuarto y ropa para que cada uno se vista según su papel, el objetivo de esta técnica es que los participantes planteen las escenas más comunes en su familia, como se desenvuelven el ambiente durante las tres comidas, cuáles son los hábitos más marcados en el núcleo familiar, deberán resumir en tres escenas un día de sus semanas para evidenciar cómo suele ser la vida mediante las presiones diarias y cómo afectan estas a la alimentación y por lo tanto a la salud.

Luego se llevará a cabo la temática donde se resaltarán la importancia de las decisiones en la formación de los hábitos y los hábitos en la salud, además de resaltar cómo los malos hábitos alimenticios pueden desestabilizar las dimensiones del individuo. Luego se procederá a la técnica denominada “Compara a tu familia con un vegetal” esto con el objetivo de conocer qué tanto conocen los estudiantes con respecto a las propiedades de los vegetales, además de hacer que se relacionen con ellos, consiste en entregarles una hoja donde ellos elegirán a algún vegetal y lo transformarán con

creatividad en una comparación con su familia, los facilitadores deberán llevar algunas opciones de vegetales con las descripciones de sus propiedades, para entregarles al grupo y ayudarlos a formular ideas.

En el cierre se aplicará la técnica denominada “Feliz año” donde se creará un ambiente en el salón de fin de año; los participantes tendrán 15 minutos antes del cañonazo para formular todos los cambios que quieren hacer en cada una de las dimensiones de su vida, luego que estos minutos transcurran y se den el feliz año, el facilitador explicará que es importante prestarle atención a nuestra salud siempre y que cada día es una nueva oportunidad para hacerlo, cada día puede comenzar un año. Posteriormente los estudiantes leerán en voz alta sus compromisos.

Taller 5: Beneficios de una alimentación adecuada en la praxis docente

Objetivo General: Concientizar a los estudiantes sobre los efectos de la alimentación en el rendimiento académico y en su futura praxis profesional para que puedan desempeñar su rol satisfactoriamente.

Objetivos Específicos	Contenido	Estrategia	Tiempo	Recursos	Evaluación
Resaltar la importancia de la salud en todas las dimensiones	<ul style="list-style-type: none"> • Salud • Salud en todas las dimensiones 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnica de Inicio: Soy saludable porque... 	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Participantes • Lápices • Hojas 	<ul style="list-style-type: none"> • Observación participante. • Que aprendiste
Mostrar como los alimentos pueden influenciar sobre el rendimiento académico	<ul style="list-style-type: none"> • La alimentación y su impacto en las funciones cerebrales • Concentración • Retención y aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de Desarrollo: -Exposición de la temática -Soy Tu Cerebro • Técnica de cierre: Que clase de estudiante eres y que clase de docente quieres ser. 	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Video Proyector • Laptop 	
Motivar a los estudiantes a ser modelos o ejemplos de salud y de buenos hábitos	<ul style="list-style-type: none"> • Salud y buenos hábitos • Salud y el profesional docente 		60 minutos	<ul style="list-style-type: none"> • Laminas de Papel boom • Marcadores • Revistas • Lápices 	

Descripción de la Actividad

(Beneficios de una alimentación adecuada en la praxis docente)

Para brindar la introducción se realizará la técnica “Soy Saludable porque...”, dicha técnica consiste en que cada estudiante deberá levantarse, y decir su nombre junto con la frase soy saludable porque... y explicar que hace para mantener su salud, ejemplo: Mi nombre es María y soy saludable porque evito los refrescos, o mi nombre es Juan y soy saludable porque no vivo estresado.

Luego de esta técnica se procederá a explicar la temática sobre como la alimentación afecta nuestros procesos cerebrales y siendo adecuada como puede llevarnos a ser mas eficientes en lo académico y en la futura praxis docente, como parte del desarrollo y como complemento de la información aportada: se leerá una carta llamada “soy tu cerebro” donde el facilitador leerá todo lo que el cerebro hace por nosotros y cuanto le debemos, con el fin de concientizar a los estudiantes a alimentarse de forma adecuada para fortalecerlo en sus funciones.

Como técnica de cierre se ejecutará ¿Qué clase de estudiante eres y que clase de docente quieres ser?, dicha técnica consistirá en que los estudiantes deben describir su vida académica y el rendimiento que tienen en ella, y a su vez proyectarse hacia el futuro y ver que hábitos los están afectando para su futura vida laboral.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICAS

- Ambau, P. (1997). Mala Nutrición como problema social. Artículo publicado en internet
- Arias, F. (2006). El Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica. (5ta Edición). Caracas, Venezuela: Episteme.
- Bandura, A. y Walters, R. (1997). Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. New York: Holt Rinehart & Winstons
- Balestrini, M, (2002). Como se elabora el proyecto de investigación.(6ta Edicion). Caracas: Consultores asociados.
- Bisquerra, R. (1999). Métodos de investigación educativa, guía práctica. Madrid CEAC, S.A
- Branden, J. (1999). Autoestima. (2era Edición). Madrid.
- Bonilla, C. (2011). Dieta equilibrada y calidad de vida (2da Edición). Madrid
- Bourges, M. (1990). Hábitos alimenticios. Artículo publicado en internet.
- Código de Ética del profesional de la orientación (2001). Encuentro Nacional de Orientadores. Guanare Estado Portuguesa. Julio 27, 2001.
- Covian, A. (1984). Alimentación y Nutrición. Buenos Aires, Argentina
- Fuenmayor, P. (2008). Autoimagen y salud mental. Ciudad de México, México
- Fraire, J. (2005). Disciplina. Artículo publicado en internet
- Goleman,D. (1996). Inteligencia Emocional. Madrid: España. Javier Vergara Editor
- Gottau, L. (2011). La alimentación y las emociones. (2da Edición). Ciudad de Mexico;Mexico.
- Hurtado, I. (1998), Paradigmas de la investigación y métodos de investigación en tiempos de cambio.
- Nacional del Cáncer de Estados Unidos (2003), Orientación Alimentaria. Artículo publicado en internet

- La Asociación Nacional para la Autoestima (2008). Autoestima: un concepto olvidado. Artículo obtenido de internet.
- Licata S. (2008). La alimentación y el cerebro. (2da Edición). Madrid
- Mirabal, L. (2012). Procesos Cognitivos Implicados en la Toma de Decisiones. Madrid
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2003). El sobre peso. Artículo publicado en internet.
- Ramírez (1993)
- Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación (FAO) (2003) grupos alimenticios. Artículo publicado en internet.
- Sabino, M. (1996) El proceso de investigación, Editorial Panapo. Caracas: Venezuela.
- Santiago, A. (2013). Hábitos alimenticios. (3era Edición). Buenos Aires, Argentina
- Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la alimentación (SEDCA) (2009). Alimentos que se deben consumir. Artículo publicado en internet
- Tamayo y Tamayo, M. (2003). El proceso de la Investigación Científica. (3era Edición). México: Limusa, S.A.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL) (1998). Manual de trabajos de grado de especialización y maestría y tesis doctorales. Caracas.
- La Universidad de Leeds (2011), Alimentación y emociones. Artículo publicado en internet.
- Virues (2005). Ansiedad. Artículo publicado en internet.

ANEXOS

Capítulo III

Universidad de Carabobo
Facultad de Ciencias de Educación
Departamento de Orientación
Trabajo de Grado

Estimado estudiante:

El instrumento que se le presenta a continuación ha sido elaborado con el objeto de diseñar una propuesta alimenticia y nutricional, que le permitirá cumplir de manera óptima con todas las exigencias del proceso académico y futura praxis profesional, así como mejorar su calidad de vida.

A continuación, se le presenta una serie de afirmaciones con la siguiente escala de estimación: Siempre, Casi Siempre, A Veces, Nunca. Se agradece seleccionar con una “X” la opción que considera pertinente según su caso y con sinceridad, ya que de esta manera se cumplirá con éxito el objetivo de la investigación. Cabe destacar, que la información aportada por usted, es estrictamente confidencial.

Muchas Gracias...

Autores:
Ana Pérez
Melwins Bencomo

N	Preguntas	Siempre	Casi Siempre	A veces	Nunca
1	Conozco las propiedades de los alimentos que consumo diariamente.				
2	Estoy consciente del efecto que produce en mi organismo la fibra, proteína, carbohidrato, grasa, vitaminas y minerales que consumo.				
3	Tengo conocimiento de cómo se adquiere un hábito alimenticio.				
4	Me siento decaído(a) y agotado(a) en algún momento del día				
5	Mi familia influencia mis hábitos alimenticios.				
6	La sociedad (amigos, publicidad, cultura) influencia mis decisiones en cuanto a lo que como.				
7	Mi presupuesto económico influye en la toma de decisiones al momento de seleccionar comida saludable.				
8	Ingiero las tres comidas diarias (desayuno, almuerzo, cena).				
9	Mantengo un horario fijo para desayunar, almorzar y cenar.				
10	Incluyo en mi desayuno fibras (cereales, frutas) y proteínas (pollo, huevo, quesos).				
11	Ingiero fibras (ensaladas, hortalizas), proteínas (carnes blancas, rojas) y carbohidratos (arroz, harina, papa, yuca) en el almuerzo.				
12	En la cena solo como fibra (cereales, ensaladas).				
13	En el desayuno como empanada, arepa frita, tequeño, pastelito entre otros.				

14	Al medio día ingiero Hamburguesas, perros calientes, refresco, nuesta entre otros.				
15	En la noche como arepa, pan, pasta, arroz, carnes rojas, entre otros.				
16	Puedo participar en charlas de alimentación y nutrición.				
17	Tengo tiempo disponible para asistir a charlas de capacitación con respecto al consumo de alimentos balanceado.				
18	Me intereso por conocer un plan alimenticio que favorezcan mis procesos intelectuales.				
19	Estoy motivado(a) en conocer que alimentos debo ingerir para estimular mi atención, concentración y rendimiento.				
20	Me intereso en saber como se forma un hábito alimenticio que favorezca mi proceso académico.				
21	Aprender un modelo alimenticio me ayudará a realizar todas mis actividades con energías.				
22	Me intereso en conocer la manera correcta de alimentarme.				
23	Estoy dispuesto(a) a recibir capacitación profesional para alimentarme correctamente.				
24	Estoy dispuesto(a) a participar en charlas dentro de las instalaciones de la Universidad de Carabobo				



Universidad de Carabobo
Facultad de Ciencias de la Educación
Escuela de Educación
Departamento de Orientación
Trabajo Especial de Grado



Validar Instrumento a través de Juicios De Expertos

A continuación se presenta una serie de categorías para validar los ítems que conforman este instrumento en cuanto a cinco aspectos específicos y otros generales. Para ello, se presenta dos alternativas (SI-NO) para que usted seleccione la que considere correcta. Este instrumento consta de dos partes A y B.

Experto: Msc. en Orientación, Psicóloga y terapeuta

Parte A

Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	\		\		\		\	
2	\		\		\		\	
3	\		\		\		\	
4	\		\		\		\	
5	\		\		\		\	
6	\		\		\		\	
7	\		\		\		\	
8	\		\		\		\	
9	\		\		\		\	
10	\		\		\		\	

Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
11	✓		✓		✓		✓	
12	✓		✓		✓		✓	
13	✓		✓		✓		✓	
14	✓		✓		✓		✓	
15	✓		✓		✓		✓	
16	✓		✓		✓		✓	
17	✓		✓		✓		✓	
18	✓		✓		✓		✓	
19	✓		✓		✓		✓	
20	✓		✓		✓		✓	
21	✓		✓		✓		✓	
22	✓		✓		✓		✓	
23	✓		✓		✓		✓	
24	✓		✓		✓		✓	

Parte B

Aspectos Generales	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene indicaciones para las respuestas	✓		
Los ítems permiten el logro de los objetivos relacionados con el cuestionario	✓		

Los ítems cumplen una secuencia lógica	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa la respuesta, sugiera los ítems que faltan	✓		

Validez		
Aplicable	No Aplicable	Aplicable (atendiendo a las observaciones)
✓		

Validado por: Profa Lilia Guzmán

Cedula de Identidad: 4 872 525

E-Mail: lilianguzman@hotmail.com

Teléfono: 0414-1424373

Firma: Lilia Guzmán



Universidad de Carabobo
 Facultad de Ciencias de la Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Orientación
 Trabajo Especial de Grado



Validar Instrumento a través de Juicios De Expertos

A continuación se presenta una serie de categorías para validar los ítems que conforman este instrumento en cuanto a cinco aspectos específicos y otros generales. Para ello, se presenta dos alternativas (SI-NO) para que usted seleccione la que considere correcta. Este instrumento consta de dos partes A y B.

Experto: *Especialista en Investigación participativa para el Desarrollo Local*

Parte A

Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	✓		✓		✓		✓	
2	✓		✓		✓		✓	
3	✓		✓		✓		✓	
4	✓		✓		✓		✓	
5	✓		✓		✓		✓	
6	✓		✓		✓		✓	
7	✓		✓		✓		✓	
8	✓		✓		✓		✓	
9	✓		✓		✓		✓	
10	✓		✓		✓		✓	

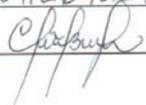
Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
11	✓		✓		✓		✓	
12	✓		✓		✓		✓	
13	✓		✓		✓		✓	
14	✓		✓		✓		✓	
15	✓		✓		✓		✓	
16	✓		✓		✓		✓	
17	✓		✓		✓		✓	
18	✓		✓		✓		✓	
19	✓		✓		✓		✓	
20	✓		✓		✓		✓	
21	✓		✓		✓		✓	
22	✓		✓		✓		✓	
23	✓		✓		✓		✓	
24	✓		✓		✓		✓	

Parte B

Aspectos Generales	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene indicaciones para las respuestas	✓		
Los ítems permiten el logro de los objetivos relacionados con el cuestionario	✓		

Los ítems cumplen una secuencia lógica	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa la respuesta, sugiera los ítems que faltan	✓		

Validez		
Aplicable	No Aplicable	Aplicable (atendiendo a las observaciones)
✓		

Validado por: Claudia H. Bencomo
 Cedula de Identidad: V-17.448.314
 E-Mail: claudiabencome19@yahoo.com
 Teléfono: 04126905994
 Firma: 



Universidad de Carabobo
 Facultad de Ciencias de la Educación
 Escuela de Educación
 Departamento de Orientación
 Trabajo Especial de Grado



Validar Instrumento a través de Juicios De Expertos

A continuación se presenta una serie de categorías para validar los ítems que conforman este instrumento en cuanto a cinco aspectos específicos y otros generales. Para ello, se presenta dos alternativas (SI-NO) para que usted seleccione la que considere correcta. Este instrumento consta de dos partes A y B.

Experto: Licenciada en Enfermería

Parte A

Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
1	✓		✓		✓		✓	
2	✓		✓		✓		✓	
3	✓		✓		✓		✓	
4	✓		✓		✓		✓	
5	✓		✓		✓		✓	
6	✓		✓		✓		✓	
7	✓		✓		✓		✓	
8	✓		✓		✓		✓	
9	✓		✓		✓		✓	
10	✓		✓		✓		✓	

Ítems	Claridad en redacción		Inducción a la respuesta		Mide lo que pretende		Lenguaje adecuado con el nivel que se trabaja	
	Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
11	✓		✓		✓		✓	
12	✓		✓		✓		✓	
13	✓		✓		✓		✓	
14	✓		✓		✓		✓	
15	✓		✓		✓		✓	
16	✓		✓		✓		✓	
17	✓		✓		✓		✓	
18	✓		✓		✓		✓	
19	✓		✓		✓		✓	
20	✓		✓		✓		✓	
21	✓		✓		✓		✓	
22	✓		✓		✓		✓	
23	✓		✓		✓		✓	
24	✓		✓		✓		✓	

Parte B

Aspectos Generales	Si	No	Observaciones
El instrumento contiene indicaciones para las respuestas	✓		
Los ítems permiten el logro de los objetivos relacionados con el cuestionario	✓		

Los ítems cumplen una secuencia lógica	✓		
El número de ítems es suficiente para recoger la información. En caso de ser negativa la respuesta, sugiera los ítems que faltan	✓		

Validez		
Aplicable	No Aplicable	Aplicable (atendiendo a las observaciones)
✓		

Validado por: Rosaíma Talleda

Cedula de Identidad: 18407388

E-Mail: x11-18@hotmail.com

Teléfono: 04165456592

Firma: Rosaíma Talleda

Alfa de Cronbach

(Confiabilidad)

		Ítems (K)																										
Sujetos		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		ST ²	
1		2	2	1	3	2	4	2	1	4	2	2	3	3	3	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2		51	
2		3	3	4	2	2	3	3	1	2	1	1	3	3	4	2	4	4	3	3	3	2	2	1	1		60	
3		3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2		66	
4		3	1	3	3	4	4	1	1	5	2	2	4	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1		52	
5		3	2	3	2	1	2	1	1	3	3	2	4	2	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1		47	
6		2	2	3	3	3	3	3	1	3	2	2	3	1	2	3	3	4	3	3	3	1	3	1	1		58	
7		3	2	2	3	2	4	3	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	3	3	3	2	2	2	2		57	
8		2	1	4	2	3	4	3	1	1	3	1	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	1	1	2		55	
9		3	1	2	3	2	2	3	1	1	3	1	3	3	3	3	4	4	3	2	2	1	3	4	3		60	
10		3	2	1	2	2	4	3	1	2	2	2	4	1	4	2	4	4	3	2	2	2	2	1	2		57	
Si ²		0,2	0,4	0,2	0,3	0,7	0,7	0,8	0	1,8	0,6	0,3	0,8	1	0,5	0,6	0,3	0,3	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1	0,5	15,86	33,3

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[1 - \frac{\sum S_i^2}{S_T^2} \right] = \frac{24}{24-23} \left[1 - \frac{15,86}{33,3} \right] = 0,57$$

$\sum S_i^2$ 15,86 S_T^2 33,3

ANEXOS

Capítulo V

Alimento para las Emociones

"Había una vez una hamburguesa que tenía muchas vidas. Cada día se despertaba en su hamburguesería, esperaba pacientemente el turno hasta que era preparada por uno de los cocineros, y finalmente era servida en cualquiera de las mesas. Mientras la comían, ella hacía todo lo posible por ser sabrosísima, y con el último bocado del cliente, sentía como si se apagara la luz y se fuera a dormir. Y al día siguiente se repetía la historia.

Nuestra hamburguesita podría haber seguido viviendo así de tranquila durante muchos años, si no hubiera sido porque un día, mientras esperaba su turno en el fogón, pudo escuchar cómo uno de los clientes la llamaba "comida basura" ¡Cuánto se enfadó! Estaba tan furiosa que casi se quemó.

A partir de ese momento, se dio cuenta de que mucha gente usaba esa expresión para hablar de ella y sus hermanas. Y tras escuchar atentamente cualquier programa de radio o televisión donde se hablara de comida basura o comida sana, llegó a una terrible conclusión: era verdad que era "comida basura".

Ahora comprendía por qué la mayoría de sus clientes favoritos estaban mucho más gordos que cuando los conoció, o por qué los que visitaban mucho el local tenían mal aspecto. La hamburguesa se sintió fatal, ¡todo era por su culpa! Así que trató de encontrar una solución, alguna manera de evitar aquel odioso nombre.

Y entonces se le ocurrió. Cuando vio que entraba uno de aquellos niños que pisaban al local casi a diario, escogió el mejor sitio, y esperó a ser servida. Una vez en manos del niño, cuando llegó al momento más especial, el del primer mordisco, se concentró tanto como pudo y... no pasó nada. El niño hincó los dientes en la hamburguesa y masticó aquel bocado normalmente. Luego dio otro, con la hamburguesa igual de concentrada, pero todo siguió igual... Así siguieron varios bocados más, y la hamburguesa estaba ya a punto de rendirse, cuando oyó la voz del niño:

- ¡Puaj!, ¡Qué rollo! Esta hamburguesa no sabe a nada.

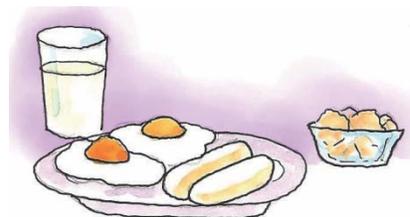
Aquello fue sólo el principio de un plan que resultó perfecto. La hamburguesa convenció a todas sus hermanas de que no tuvieran ningún sabor cuando los clientes hubieran estado comiendo allí sólo unos días antes, a cambio de estar aún más sabrosas cuando espaciaran más las visitas. De esa forma, dejaron de ver siempre las mismas caras enfermizas y regordetas, y muchos de sus amigos comilones consiguieron un aspecto mucho más saludable, además de degustar hamburguesas muchísimo más ricas.

Y es muy posible que esas hamburguesas sean muy viajeras porque, desde entonces, en todas partes disfrutas mucho más del sabor de una comida cuando llevas tiempo sin probarla, que cuando tratas de comer lo mismo

Menú ilustrado

Desayuno

Revoltillo	2huevos
Bollito Aliñado	2unidadesde50grc/u
Leche	1vasode240ml
Melón en trozo	1taza
Afrecho	1 cucharada



MERIENDA

Ensalada de frutas	1taza
Dos cuadros de chocolate sin azúcar	



ALMUERZO

Sopa de lentejas	1taza
Albóndigas	1unidad de 30grc
Arroz	1taza
Jugo de lechosa	1 vaso



MERIENDA

Un Vaso de agua de avena



CENA

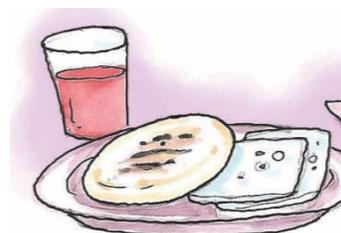
Ensalada de atún	1 taza
Un vaso de Manzanilla	
Berenjena con aceite de oliva	



Menú ilustrado

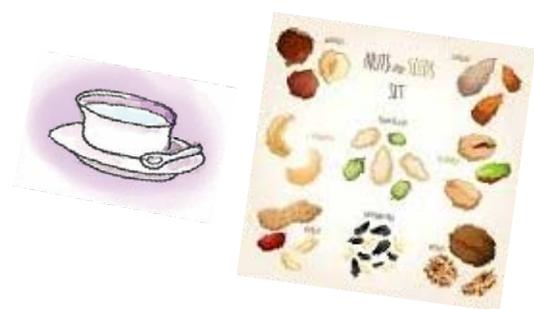
Desayuno

Cambur 1 taza
Arepa Asada
Pollo (como relleno de la arepa)
Jugo de Naranja (Sin azúcar preferiblemente)



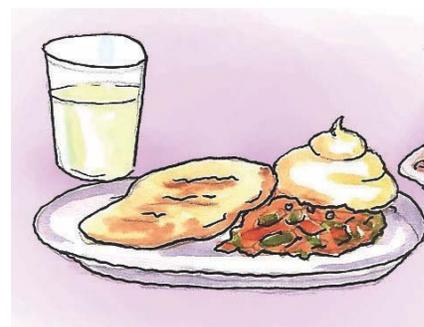
Merienda

Yogurt 1taza
Nueces, almendras, maní, avellana o pasas (Elegir un fruto seco) 50 gramos Aprox.



Almuerzo

Pescado (De acuerdo a la palma de la mano sin incluir los dedos) (20%)
Puré de Papa (Un 40 por ciento del total del plato)
Ensalada de vainita y zanahoria (un 40 por ciento del total del plato)
Jugo de Guayaba



Merienda

1 Manzana, mandarina o cereal

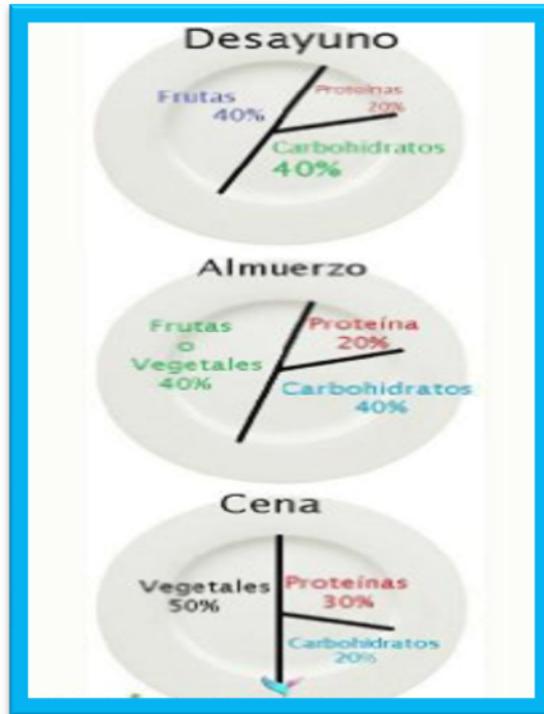


Cena

Crema de auyama, con pimentón, ajo y cilantro



Porciones de acuerdo a las comidas.



Sugerencias importantes para la salud.

- ✓ Haz ejercicio (40 minutos de cardiovascular por día, como mínimo)
- ✓ Bebe dos litros de agua diario como mínimo, la hidratación con agua, mejora el rendimiento cognitivo. La deshidratación provoca una caída de la capacidad de concentración en un 15% y la disminución de la memoria a corto plazo de un 10%. A partir del 1% de deshidratación corporal disminuye la memoria de trabajo. La deshidratación conlleva a repercusiones en el rendimiento intelectual. Bebe agua, no esperes a tener sed.
- ✓ Come a las horas, no saltes comidas.
- ✓ Evita el consumo de sodio o sal en exceso
- ✓ Evita las grasas saturadas
- ✓ Evita las golosinas, estas no favorecen a la concentración.

- ✓ Comete un Ajo a primera hora de la mañana (El ajo posee excelentes propiedades para tu organismo)
- ✓ Evita comer carbohidratos en exceso.
- ✓ Duerme de 8 a 9 horas diarias.
- ✓ No olvides ingerir una porción de fruta diaria, esto alimenta tu cerebro.
- ✓ El chocolate con poca azúcar puede beneficiar la concentración, debido a que posee flavanol, ingiere dos cuadros antes de estudiar.
- ✓ Las infusiones como el te de manzanilla, de Jamaica, te blanco, verde, te ayudaran a tener una buena digestión, a mantenerte hidratado, además cada infusión tiene múltiples beneficios, como antioxidantes y energizantes.
- ✓ Evita la margarina, mayonesa y los enlatados, estos no benefician a tu cuerpo, además los enlatados poseen conservantes y productos que no te ayudaran a mantener la salud.
- ✓ No ingieras refresco, este producto no posee ni un solo beneficio para tu cuerpo.

