



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGOGICAS
COORDINACION DE BIOLOGÍA
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**GUÍA EDUCATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE 1^{ER} AÑO DE LA ESCUELA
TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR EN NAGUANAGUA**

Tutora Académica:

Dra. Carolina Barreto

Autores:

Flete Yonnar C.I. 20.162.955

López Karenis C.I. 24.643.963

Bárbula, Abril de 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGOGICAS
COORDINACION DE BIOLOGÍA
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**GUÍA EDUCATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE 1^{ER} AÑO DE LA ESCUELA
TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR EN NAGUANAGUA**

Trabajo Especial de Grado como requisito para optar al Título de Licenciado en
Educación mención biología

Tutora Académica:

Dra. Carolina Barreto

Autores:

Flete Yonnar C.I. 20.162.955

López Karenis C.I. 24.643.963

Bárbula, Abril de 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACION
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGOGICAS
COORDINACION DE BIOLOGÍA
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Marzo 17 del 2016

Ciudadano (a):

Presente.

Estimada profesora, atendiendo a la línea de investigación en la cual está suscrita, nos dirigimos a usted con el objetivo de designarle como tutora del trabajo especial de grado, cuyo título es **GUÍA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA ALIMENTARIA APLICADA A LOS ESTUDIANTES DE 1ER AÑO DE LA ESCUELA TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR**; así mismo, le comunicamos que la tutoría se inicia desde la formulación del proyecto en el 9no semestre hasta la culminación de trabajo especial de grado en el 10mo semestre con la jornada divulgativa interna (dos semestres).

Siendo esto requisito final para la aprobación de la asignatura trabajo especial de grado biología correspondiente al semestre 1/2016.

Agradeciendo su receptividad y colaboración queda de usted.

Atentamente:

Prof. (a) Yadira chacón

Coordinadora de la Mención Biología

Dra. Carolina Barreto

Coordinadora de Investigación

Biología FACE-UC

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación, 1er piso Departamento de Biología y Química, teléfono (0241) 6004000 ext.325412 –325413 E-mail: mencionbiologia-face-uc@hotmail.com

DEDICATORIA

Es muy importante sentir el apoyo de las personas especiales que me rodean, primordialmente A Dios Todopoderoso por darme sabiduría e inteligencia y guiarme siempre por el camino del bien.

A mis padres y a mi tía por amarme y apoyarme con su cariño y amor incondicional, quienes en cada momento de mi carrera y de mi educación estuvieron ay, por la fuerza que me inspira a seguir adelante cada día haciendo de mis pensamientos el verdadero ser humano que se debe enriquecer de amor y conocimiento para subsistir, y sobre todo por el amor y el cariño que me dieron para que nunca baje la cara y seguir adelante ellos son los ejemplos a seguir.

A mis hermanos por su constante perseverancia, y confianza.

A toda mi familia que de alguna u otra forma siempre me han, apoyado por esos buenos consejos que sirvieron para estar donde estoy.

A mis amigos que siempre estuvieron conmigo en cada momento de mi carrera apoyándome y dándome sus consejos.

Que Dios los Bendiga a todos, por Querermé y confiar en mí.....

Yonnar Flete

“Mil Gracias a Todos”

DEDICATORIA

Dedico este trabajo especial de grado primeramente a mi Dios todo poderoso quien siempre me ha guiado por el buen camino, por haberme fortalecido y otorgado la salud, lo cual me permitió superar obstáculos y así haciéndome sentir bendecida y digna de su misericordia.

A mis adorados padres por ser pilares e inspiración fundamental en mi vida, y con su educación haberme inducido e incentivado a elegir el camino del conocimiento y el saber, a ellos quienes me han brindado su apoyo incondicional lleno de consejos, valores y motivación.

A mis hermanos por sus consejos, apoyo incondicional, palabras de aliento y fortaleza en circunstancias adversas.

A Naibel Rivera quien es mi pareja sentimental, por acompañarme, ayudarme, apoyarme y colaborar conmigo para lograr mi propósito y ser el compañero de vida y con el que deseo seguir compartiendo cada uno de mis éxitos.

Finalmente a mi gran amiga Margarita Cáceres quien ya no se encuentra físicamente, y que mucho antes de partir fue una de las personas que me impulso a mi desarrollo profesional.

Que Dios los Bendiga a todos, por Querermé y confiar en mí.....

Karenis López

“Mil Gracias a Todos”

AGRADECIMIENTO

A Dios todo poderoso, le damos gracias por la vida por el entendimiento y permitimos llegar al final de esta meta que abrirá puertas en nuestras vidas, por proveer lo justo y necesario para salir adelante, por ser la fuerza que nos permite mantenernos firmes ante cualquier adversidad.

A todos los profesores que nos brindaron sus conocimientos y su apoyo incondicional, sus consejos que cada día fueron una herramienta firme en nuestros estudios a todos ellos, a la tutora Carolina Barreto por su paciencia y por ser nuestra guía, a la Profesora Julieta Castillo por brindarnos su apoyo en nuestro trabajo.

A la universidad de Carabobo por ser nuestra alma mater, al departamento de biología por admitirme en su mención.

A nuestros padres y madres por ser el pilar fundamental en nuestras vidas y apoyarnos en la carrera.

A nuestros amigos por darnos el apoyo necesario durante nuestra carrera especialmente a Luis Pérez, Enrique Botello y Henry Guevara.

A la escuela Técnica Simón Bolívar del municipio Naguanagua, Gracias por su colaboración en la participación para la realización de nuestro trabajo especial de grado.

Yonnar Flete y Karenis López

A todos de corazón “Gracias”

ÍNDICE GENERAL

	pp.
ACEPTACIÓN DEL TUTOR	iii
DEDICATORIA	iv
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE GENERAL	vii
ÍNDICE DE CUADROS	ix
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPITULO	
I EL PROBLEMA	
Planteamiento del problema.....	2
Objetivos de la investigación.....	5
Objetivo general.....	5
Objetivos específicos.....	5
Justificación de la investigación.....	6
II MARCO TEÓRICO	
Antecedentes de la investigación.....	8
Bases teóricas.....	9
Bases legales.....	21
Definición de términos.....	22
Operacionalización de la variable.....	22
III MARCO METODOLÓGICO	
Tipo de investigación.....	24
Diseño de la investigación.....	24
Población.....	25
Muestra.....	25
Validez del experto.....	26
Confiabilidad.....	26
Técnicas e instrumento para la recolección de los datos.....	28

IV ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	30
V CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	51
Conclusiones.....	51
Recomendaciones.....	53
VI PROPUESTA	
Título de la propuesta.....	54
Introducción.....	54
Diseño de la propuesta.....	54
Objetivos de la propuesta.....	55
Visión.....	55
Misión.....	55
Descripción de la propuesta.....	56
Estructura de la propuesta.....	56
Recursos humanos, técnicos y financieros.....	56
Factibilidad.....	57
Tiempo y elaboración de la propuesta.....	59
Responsables de la elaboración de la propuesta.....	59
La propuesta.....	60
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
 ANEXOS	
A. Matriz de Cálculo de Confiabilidad.....	86
B. Instrumento de Recolección de Datos.....	88
C. Formato de Validación del Instrumento.....	91

ÍNDICE DE CUADRO

	pp.
Nº 1 Integración de las teorías del aprendizaje.....	20
Nº 2 Tabla de especificaciones de la investigación.....	23
Nº 3 Cuadro demográfico del Ítems Nº 1.....	31
Nº 4 Cuadro demográfico del Ítems Nº 2.....	32
Nº 5 Cuadro demográfico del Ítems Nº 3.....	33
Nº 6 Cuadro demográfico del Ítems Nº 4.....	34
Nº 7 Cuadro demográfico del Ítems Nº 5.....	35
Nº 8 Cuadro demográfico del Ítems Nº 6.....	36
Nº 9 Cuadro demográfico del Ítems Nº 7.....	37
Nº 10 Cuadro demográfico del Ítems Nº 8.....	38
Nº 11 Cuadro demográfico del Ítems Nº 9.....	39
Nº 12 Cuadro demográfico del Ítems Nº 10.....	40
Nº 13 Cuadro demográfico del Ítems Nº 11.....	41
Nº 14 Cuadro demográfico del Ítems Nº 12.....	42
Nº 15 Cuadro demográfico del Ítems Nº 13.....	43
Nº 16 Cuadro demográfico del Ítems Nº 14.....	44
Nº 17 Cuadro demográfico del Ítems Nº 15.....	45
Nº 18 Cuadro demográfico del Ítems Nº 16.....	46

N° 19 Cuadro demográfico del Ítems N°17.....	47
N° 20 Cuadro demográfico del Ítems N°18.....	48
N° 21 Cuadro demográfico del Ítems N°19.....	49
N° 22 Cuadro demográfico del Ítems N°20.....	50

ÍNDICE DE GRÁFICO

	pp.
Gráfico N° 1 del Ítems N° 1.....	31
Gráfico N° 2 del Ítems N° 2.....	32
Gráfico N° 3 del Ítems N° 3.....	33
Gráfico N° 4 del Ítems N° 4.....	34
Gráfico N° 5 del Ítems N° 5.....	35
Gráfico N° 6 del Ítems N° 6.....	36
Gráfico N° 7 del Ítems N° 7.....	37
Gráfico N° 8 del Ítems N° 8.....	38
Gráfico N° 9 del Ítems N° 9.....	39
Gráfico N° 10 del Ítems N° 10.....	40
Gráfico N° 11 del Ítems N° 11.....	41
Gráfico N° 12 del Ítems N° 12.....	42
Gráfico N° 13 del Ítems N° 13.....	43
Gráfico N° 14 del Ítems N° 14.....	44
Gráfico N° 15 del Ítems N° 15.....	45
Gráfico N° 16 del Ítems N° 16.....	46
Gráfico N° 17 del Ítems N° 17.....	47
Gráfico N° 18 del Ítems N° 18.....	48

Gráfico N° 19 del Ítems N° 19.....	49
Gráfico N° 20 del Ítems N° 20.....	50



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
COORDINACIÓN DE LA MENCIÓN BIOLÓGICA
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



GUÍA EDUCATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE 1^{ER} AÑO DE LA ESCUELA TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR EN NAGUANAGUA

Autores: Flete Yonnar
López Karenis
Tutor Metodológico:
Dra. Carolina Barreto
Año: 2016

RESUMEN

La investigación desarrollada está enmarcada en el paradigma cuantitativo, y se titula Guía Educativa Para el Mejoramiento de la Cultura Alimentaria en Estudiantes de 1er año de la Escuela Técnica Simón Bolívar en Naguanagua. Esta tiene como objetivo general diseñar la guía educativa para lograr ese mejoramiento de la cultura alimentaria en dichos estudiantes. La investigación es de tipo descriptiva con un diseño de campo experimental bajo la modalidad de proyecto factible. Para lograr el objetivo de este estudio, se aplicó una encuesta de 20 ítems a una población de 283 estudiantes con una muestra de 72 estudiantes. Los resultados analizados e interpretados muestran que es necesaria la aplicación de la guía alimentaria como instrumento educativo ya que permite al estudiante manejar el conocimiento adecuado sobre los alimentos, su nutrición, composición química y función en el cuerpo.

Palabras Clave: Guía educativa, alimentos, cultura alimentaria.

Línea De Investigación: Educación salud y calidad de vida.



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
COORDINACIÓN DE LA MENCIÓN BIOLÓGICA
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



GUÍA EDUCATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE 1^{ER} AÑO DE LA ESCUELA
TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR EN NAGUANAGUA

Autores: Flete Yonnar
López Karenis
Tutor Metodológico:
Dra. Carolina Barreto
Año: 2016

ABSTRACT

The developed research is based on the quantitative paradigm, and it is titled Educational Guide to the improvement of the Alimentary Culture in the 1st year students of the Simon Bolivar High School in Naguanagua. It has as a main goal to design the guide to achieve that improvement of the alimentary culture in those students. The investigation is descriptive with an experimental field design under the practicable project modality. To get the purpose of this study, it was applied a 20 item survey to a population of 283 students with 72 of them as the simple. The analyzed and interpreted results show that it is necessary the application of the alimentary guide as an educative instrument because it allows the student to use the appropriate knowledge about the food, their nutrition, chemical composition and function into the body.

Key words: Educational guide, food, alimentary culture.

Line of investigation: Education, health and quality of life.

INTRODUCCIÓN

La educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros, directivos y sociedad en general. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo consciencia sobre las diversas funciones y roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud y los aprendizajes.

La alimentación de los niños es muy importante porque es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Si durante los primeros años de vida el niño empieza a tomar una dieta equilibrada, será más fácil que después se cumplan todas las normas de una dieta sana en la vida adulta. Sin embargo, actualmente se está observando un cambio en la alimentación de los escolares que consiste en el aumento del consumo de grasas en detrimento de la ingesta de hidratos de carbono y de fibra.

Es conveniente resaltar que la estructura general del presente estudio está formado por seis capítulos, en cada uno de ellos, se desarrollan contenidos relacionados con la investigación; El capítulo I se relaciona con el planteamiento del problema, incluyendo interrogantes, formulación de objetivos y justificación. El capítulo II trata sobre el marco teórico, en el cual se analizará la fundamentación teórica, conceptos básicos y bases legales relacionadas con el estudio, que permitirá sustentar la investigación.

El capítulo III muestra la metodología que se utilizará, en este caso un proyecto factible apoyado en una investigación de campo tipo descriptiva, presentando también los procedimientos e instrumentos para la recolección de datos, la validez y confiabilidad del mismo, indicando también la población y muestra el esquema de la propuesta o descripción de la metodología.

El Capítulo IV. Análisis e interpretación de los resultados y aplicación del Instrumento, con sus respectivos Gráficos; El Capítulo V donde se observan las conclusiones y recomendaciones y por último el capítulo VI la propuesta.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

La alimentación es algo más que una necesidad fisiológica ya que para cada individuo tiene numerosas significaciones emotivo-simbólicas y sociales que se inician desde el período de la lactancia materna, configurando una fuerte señal de cultura e identidad. La mayoría de las personas comen lo que aman con preferencia, o lo que les gusta con independencia en muchos casos de su bondad nutricional.

Cabe mencionar que la alimentación influye en la personalidad individual, pero elementos de la personalidad ejercen también una influencia considerable, en algunos casos afecta de manera importante la cantidad, calidad y frecuencia a la preferencia o no de alimentos. Por lo cual, cuando se quiere emprender una campaña o programa de educación alimentaria y nutricional en el seno de una institución educativa, de un grupo étnico o cultural determinado, es muy importante conocer los aspectos simbólicos que los alimentos revisten, los hábitos alimentarios que han sido estandarizado en el curso de toda evolución y forman parte del comportamiento. (Rodríguez, 2004).

Por otro lado los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo social y lo cultural; los cuales deben ser considerados como una prioridad en las políticas de desarrollo social por los diversos países.

Por otra parte, las conductas en cuestiones de comida reflejan la manera de pensar sobre ella, el grupo en que se nace y se crece ya que determinan lo que produce placer físico y psicológico, los gustos y los hábitos que se han formado en la experiencia personal e individual son inseparables. Además, toda cultura posee un bagaje de

leyendas, cuentos, dichos, mitos y juegos que estructuran y dan razón a la existencia de prácticas, de prohibiciones (tabúes) y preferencias alimentarias. Estos referentes han sido considerados en las políticas educativas nacionales durante algún tiempo y con mayor o menor resonancia según el caso, pero en realidad han desviado el problema del verdadero nudo crítico, que a nuestro entender, se ubica en la nutrición como problema de la educación.

Estos hechos describen un marco cultural que establece las elecciones de alimentación, las interrelaciones que se pueden dar entre sus determinantes antropológicos y biológicos, y en especial, sobre el impacto que tendrían estas decisiones alimentarias aprendidas durante la infancia sobre la génesis de enfermedades en la edad adulta tales como: obesidad, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis e hiperlipidemia. (Barrial ,2011).

Por ello se hace necesario una adecuada educación alimentaria y nutricional en la escuela ya que existen muchas disciplinas y no se dedica un espacio ni tiempo para la nutrición, debido a que se considera menos importante, la falta de personal calificado, el desconocimiento de las guías nutricionales, poca participación de la comunidad educativa influye directamente en la cultura alimentaria de los estudiantes.

Piaget (como se citó en Cusicanqui y otros, 2006). Señala que básicamente el docente debe ser un guía y orientador del proceso de enseñanza y aprendizaje, él por su formación y experiencia conoce que habilidades requerirles a los estudiantes según el nivel en que se desempeñe, para ello deben plantearles distintas situaciones problemáticas que los perturben y desequilibren.

En Venezuela, el gobierno y las instituciones especializadas han elaborado y publicado directrices alimentarias como base para la educación nutricional donde se encuentran; las guías de alimentación en Venezuela dirigidas a niños menores de seis años, quedando por fuera la primera y segunda etapa de la educación básica, no llegando inclusive a la población en general. Estos programas, ajuicio de Vegas (2005) afirma:

Conocer las causas y mecanismos de la aparición y desarrollo de los problemas nutricionales, donde los factores biológicos interactúen con los factores sociales, económicos, psicológicos y, en donde su estudio de forma interdisciplinaria logre un balance satisfactorio, donde se comprende la motivación y el conocimiento. (p.23)

Es por ello que la alimentación de los niños es muy importante porque es cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios.

Al respecto cabe señalar que la cultura alimentaria en los niños venezolanos en edad escolar ha cambiado según lo antes citado, conociendo como cultura alimentaria al conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo, e incluyendo todos los aspectos simbólicos y materiales que acompañan a las diferentes fases del proceso. (Arnaiz, 2007), Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, la alimentación es determinante para la supervivencia del hombre ya que forma parte de la identidad de cada pueblo y de sus raíces históricas.

Según (Cazola, 2001) de la Universidad de Carabobo es “...necesario llevar a cabo programas de salud escolar sobre alimentación que transmitan conocimientos que enseñen sobre hábitos alimentarios, para adoptar estilos de vida más saludables, ya que el déficit nutricional en los escolares produce efectos psicosociales y deserción escolar...” (p.1), es de destacar que son indicadores que influyen en el sistema educativo por eso es importante crear hábitos alimentarios.

Por consiguiente la educación en alimentación debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, madres, padres, representante, maestros, directivos y sociedad en general; ya que es necesario que los estudiantes del 1er año de la escuela Técnica Simón Bolívar de Naguanagua se eduquen sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación; puesto que los mismos consumen a diario en la cantina escolar alimentos chatarras con bajo valor nutricional, los cuales les acarrear

enfermedades y una mal nutrición; todo ello a consecuencia de creencias, mitos y conductas erróneas; promoviéndolas en el hogar donde la escuela debería aportar un papel protagónico, pero que a la víspera solo se observa una gran indiferencia.

Es por ello que se sugiere una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria, ya que la misma busca mejorar la nutrición, en el sentido de su papel destacado en la salud, por lo tanto la educación alimentaria se debe iniciar en las edades tempranas y hacer énfasis en los grupos que inciden en ellos, la familia, la escuela y el maestro.

Ante la problemática planteada se presentan las siguientes interrogantes. 1. ¿Qué opinan los estudiantes sobre el mejoramiento de la cultura alimentaria en la cantina escolar de la Escuela Técnica Simón Bolívar? 2. ¿Es factible la elaboración de una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar? 3. ¿Será necesario elaborar una guía alimentaria para mejorar la cultura de consumo de alimentos en estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar? 4. ¿Se podrán aplicar actividades educativas y de aprendizaje referentes a los hábitos alimentarios?

Objetivos de la investigación

Objetivo General

Diseñar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar municipio Naguanagua.

Objetivo Específicos

- ✓ Diagnosticar la necesidad de la guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar.
- ✓ Determinar la factibilidad de elaboración de una guía educativa, para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar.

- ✓ Elaborar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar.

Justificación de la Investigación

La alimentación es un hecho bio-psico-social complejo y como tal hay que abordarlo; la gramática culinaria, las categorizaciones de los diferentes alimentos, los principios de exclusión y de asociación entre los alimentos, las prescripciones y las prohibiciones tradicionales y/o religiosas, así mismo los ritos de la mesa y de la cocina, son parte de la estructura de la alimentación cotidiana.

En lo que concierne al aporte cultural se tiene que los hábitos alimentarios son una parte integrada, somos lo que comemos y comemos lo que somos. Es importante saber que los estudiantes requieren de una alimentación correcta que cubra con sus necesidades para alcanzar sus niveles óptimos de crecimiento y desarrollo tanto físico como mental. Para lograrlo existe un elemento clave, la familia, ya que proporcionan los alimentos y bebidas que el escolar consume durante el día, es decir, gran parte de la selecciones de alimentos de los niños están fuertemente influenciados por la disponibilidad de alimentos a su alrededor. Además de la importancia que tiene la familia en la creación de hábitos de alimentación, el medio que los rodea influye de manera directa en la selecciones de alimentos de los escolares.

Desde el punto de vista social, este estudio es de gran relevancia, ya que, la alimentación, constituye un factor de gran impacto en el entorno de desarrollo físico y mental. Es por ello importante destacar, que la comida proporciona importantes aspectos de identidad sociocultural, el comer es esencialmente una actividad social. Donde los modos de preparación y de ser servidos los alimentos, son de gran importancia al momento de ser compartidos con otras personas, además de que expresan los modos mediante los cuales los individuos de diferentes sociedades proyectan sus identidades. Las prácticas alimentarias son, a su vez, cruciales para la reproducción social de las sociedades. De hecho, la alimentación es el primer aprendizaje social del ser humano. La cultura alimentaria, en opinión de (Contreras y

García, 2005), “...es el conjunto de representaciones, de creencias, conocimientos y de prácticas heredadas y/o aprendidas que están asociadas a la alimentación...” y que son compartidas por los individuos de una cultura dada o de un grupo social determinado dentro de una cultura.

En cuanto al aporte educativo, es de gran importancia ya que la guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria orientara a los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar, de cómo comer sano y balanceado; donde se convierta el aula en espacio de acción y pensamiento, para generar cambios metodológicos y superarlos "obstáculos pedagógicos" donde la acción del docente es esencial.

Desde el punto de vista práctico, este proyecto se encuentra justificado debido a que con el mismo se pretende aportar una alternativa de solución viable que facilite los medios para mejorar de manera directa las condiciones de vida y de la salud de los estudiantes.

En el aspecto metodológico, el presente estudio representa la oportunidad de poner en marcha los conocimientos adquiridos a través de la formación en las aulas de clase. Además, su elaboración sirve de estímulo y de apoyo a otros estudiantes y profesional es que deseen abordar un poco más sobre esta temática, así como elaborar estudios posteriores, o igualmente servir de antecedentes para estudios similares.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

Para el desarrollo de toda investigación, es elemental realizar una revisión que permita tomar como referencia, aquellas indagaciones contentivas de tópicos vinculados con la situación objeto de estudio; así pues, tanto desde el punto de la perspectiva de educación salud y calidad de vida, como del diseño de la investigación, podemos acudir a la consulta de fuentes secundarias, es decir, trabajos de grado similares que guardan analogía con la presente investigación.

Según (Barrial, 2011) en su trabajo de grado titulado "la Educación Alimentaria Y Nutricional desde una Dimensión Sociocultural Como Contribución a la Seguridad Alimentaria y Nutricional para la Universidad de Pinar del Río" Hermanos Saíz" La Habana Cuba, señala, que "...La alimentación es uno de los problemas fundamentales que presenta el mundo contemporáneo donde reina el hambre y la extrema pobreza que son los causantes de la inseguridad alimentaria y nutricional..." (p.10). El proceso de Globalización que impone un nuevo modelo de alimentación mediante las multinacionales que promocionan la comida rápida. El mal uso de los alimentos disponibles y la toma de decisiones incorrectas sobre el consumo de los mismos están propiciados por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades.

En base a lo antes expuesto surge la relación de este trabajo con el antecedente, ya que es de vital importancia tomar en cuenta los factores culturales para mejorar la ingesta de alimentos de los comensales de primer año de la escuela Técnica Simón Bolívar

De la misma manera (De La Cruz, 2006), en su trabajo de grado titulado Programa de educación alimentaria en la formación docente y del estudiante de la

Universidad Pedagógica Experimental Libertador e Instituto Pedagógico de Maturín (UPEL-IPM), en su investigación presenta el resultado de la fase de diagnóstico del proyecto, de educación alimentaria, en base a información clínica, demográfica y los hábitos alimentarios, a partir de una muestra de estudiantes de las especialidades de Educación Inicial y Educación Integral en el Instituto. La metodología consistió en un estudio de campo de naturaleza descriptiva con los alumnos que ingresaron en los años 2003 y 2004 en dichas especialidades. La muestra se seleccionó de manera aleatoria, probabilística, estratificada, para un total 124 alumnos de sexo femenino, adscritos a la sede de la Urbina.

Se administraron tres instrumentos para hacer énfasis en los aspectos: biológicos, fisiológicos de la nutrición, en dietética, nutrición, tecnología, conservación de alimentos, antropología, cultura nutricional y en la psicología alimentaria; ya que son nociones claves en el marco de una educación integral. Concluyendo que lo descrito, no es definitivo, sino un camino que se plantea y que invita a repensar, reflexionar y redefinir lo alimentario como problema educativo.

En lo que respecta a la vinculación de este antecedente con este trabajo específicamente se cimienta que es de vital importancia la educación alimentaria en el estudiantado; ya que se crea una cultura alimentaria para así mejorar su alimentación.

Bases Teóricas

2.1.1. Cultura alimentaria

Según Arnaiz (2007) es el "...conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo.." (p.17).

Ahora bien es de señalar, que es importante hacer una cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar Municipio Naguanagua del Estado Carabobo.

2.1.2. Trastornos de la conducta alimentaria

Según Maturana (2003) se trata de “...enfermedades psicosomáticas que figuran entre los problemas de salud crónicos más frecuentes en los adolescentes, y cuya letalidad es la más alta de las detectadas por trastornos psiquiátricos...” la anorexia nerviosa, cuando la persona adelgaza demasiado, pero no come lo suficiente porque se siente gorda. Bulimia nerviosa, que incluye períodos donde la persona come demasiado seguidos por frecuentes purgas, a veces vómitos auto provocado o uso de laxantes.

Por otra parte se encuentra la compulsión para comer, que consiste en comer sin control, las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de tener trastornos de la alimentación. Suelen comenzar en la adolescencia y con frecuencia se presentan con depresión, trastornos de ansiedad y abuso de drogas.

Los trastornos de la alimentación pueden causar problemas cardíacos y renales e incluso la muerte. Es importante obtener ayuda a tiempo. El tratamiento incluye supervisión, tratamientos de salud mental, asesoramiento nutricional y, algunas veces, medicinas.

2.1.3. Alimentación

Según Aranceta (2008), la alimentación consiste “...en la obtención, preparación e ingestión de alimentos...” (p.34) Por el contrario, la nutrición “...es el conjunto de procesos fisiológicos mediante los cuales los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan...”(p.34), es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. Así pues, la alimentación es un acto voluntario y la nutrición es un acto involuntario.

2.1.4. Nutrientes básicos

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008), señala que la cantidad de

calorías necesarias diariamente para una persona depende de la edad, el tipo de actividad que se desarrolla, el clima, entre otros, sin embargo, como orientación se sitúa entre 2.700 / 2.800 calorías diarias y 40 gramos de proteínas animales.

Todos los alimentos tienen distintas sustancias y en diferentes cantidades pero necesarias para la salud; como a continuación se describen:

A. Proteínas

- Necesarias para el crecimiento y el buen funcionamiento del cuerpo durante toda la vida
- Se encuentran en la carne, pescado, huevos, leche y queso, legumbres, cereales y frutos secos.

B. Lípidos

- Proporcionan energía.
- Los ácidos grasos que contienen pueden ser saturados e insaturados. Los saturados no son aconsejables por su influencia en enfermedades cardiovasculares.
- Se encuentran en alimentos de origen animal y en algunos vegetales.

C. Glúcidos

- Proporcionan energía y fibra.
- Los más importantes son la glucosa (obtenida del azúcar) y almidón (cereales y sus derivados, legumbres y patatas).

D. Vitaminas

- Imprescindibles en pequeñas cantidades para el buen funcionamiento del organismo. La carencia de alguna puede tener graves consecuencias. También el abuso.

- Se encuentran en frutas, verduras, hortalizas, carnes, pescados, huevos, entre otros.

E. Minerales

- Imprescindibles y con funciones diversas.

F. Agua

- Es el principio nutritivo más importante del cuerpo. Transporta y disuelve las sustancias, regula la temperatura.

2.1.5. Grupo alimenticio

Según Aranceta (2008) "...Es la forma más simple para asegurarse de tener una buena alimentación...".

(OMS, 2008) (ob. Cite.), agrupa los alimentos según su función o su origen; como se muestra a continuación;(1) Leche y derivados, (2) Carne, pescado y huevos, (3) Cereales, legumbres y patatas, (4) Frutas y verduras, (5) Aceites, margarinas y embutidos, (6) Bebidas.

2.1.6. El trompo alimentario

El Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2012), creó el trompo para orientar la dieta nacional según los hábitos de consumos autóctonos, la producción del campo venezolano y la política agroalimentaria del Gobierno. La idea es utilizar las franjas para incorporar los grupos de alimentos según la importancia que deben tener en la mesa diaria. Otra intención es sustituir la tan difundida pirámide alimenticia que no se adapta a nuestra realidad y deja fuera a muchos de nuestros alimentos". Este trompo tiene cinco colores y una cuerda azul. Y gira que gira, intenta divulgar nuevos valores alimentarios entre la población venezolana.

Así, en el tope del trompo y ocupando la franja más gruesa, están los granos,

cereales como arroz, trigo (en pasta solamente) y maíz (crudo y en arepa), además de casabe, yuca cruda, papa, ñame y plátano. "De ese grupo, deben consumirse seis porciones al día. Puede ser un cuarto de plátano o una taza de granos o cereales", explica.

La segunda franja más importante es la de verduras y frutas. De ellas hay que consumir cinco raciones. "Uno de los problemas es que el venezolano consume pocos vegetales y frutas. Prefiere, por ejemplo, el refresco que el jugo, a pesar de que resulta más costoso y menos alimenticio". El trompo resalta, entre otras, piña, cambur, patilla, lechosa, parchita, melón, mandarina, coco, lechuga, guayaba, pimentón, repollo, auyama, berenjena, calabacín, tomate, remolacha, vainita y zanahoria.

Siguen las carnes rojas y blancas, huevos y lácteos. De esta franja, según el (INN, 2012) se deben consumir tres porciones. Otras combinaciones aportan los mismos nutrientes que un trozo de carne roja. "Arroz y caraota equivale a un bistec y sin la grasa", dice.

En la base del trompo, compartiendo la franja más pequeña están las grasas (frituras) y lo dulce como azúcar, miel y papelón, entendiéndolos como chucherías y refrescos. De esos, lo ideal es una porción al día.

La cuerda del trompo es azul. "Es el agua que debe estar presente todo el día", asegura la funcionaria.

2.1.7. Aprendizaje

Según trillas (2007) señala que "...el aprendizaje es todo aquel conocimiento que se adquiere a partir de las cosas que nos suceden en la vida diaria, de este modo se adquieren conocimientos, habilidades, entre otros...". Esto se consigue a través de tres métodos diferentes entre sí, la experiencia, la instrucción y la observación.

2.1.8. Tipos de aprendizaje

Según Gagné (1989) señala que los tipos de aprendizajes son parte del proceso de

aprendizaje. Y los clasifico en ocho tipos:

(1) Aprendizaje de señales. Puede ser equivalente al condicionamiento clásico o de reflejos, (2) Aprendizaje de estímulo-respuesta. Aproximadamente equivalente al condicionamiento instrumental u operante, (3) Encadenamiento motor, (4) Asociación verbal (E: R: en el área verbal), (5) Discriminaciones múltiples. (6) Aprendizaje de conceptos, (7) Aprendizaje de principios, (8) Resolución de problemas.

A partir de esto, Gagné considera que deben cumplirse, al menos, diez funciones en la enseñanza para que tenga lugar un verdadero aprendizaje: (a) Estimular la atención y motivar, (b) Dar información sobre los resultados esperados (los objetivos del aprendizaje), (c) Estimular el recuerdo de los conocimientos y habilidades previas, esenciales y relevantes, (d) Presentar el material a aprender, (e) Guiar y estructurar el trabajo del aprendiz, (f) Provocar la respuesta, (g) Proporcionar feedback, (h) Promover la generalización del aprendizaje, (i) Facilitar el recuerdo, (j) Evaluar la realización. (p.790)

2.1.9. Estrategia educativa

Las estrategias de aprendizaje son la forma en que enseñamos y la forma en que nuestros alumnos aprenden a aprender por ellos mismos.

Aunado a lo antes mencionado según Salvatierra y Barraez (2015) señala "...las estrategias de aprendizaje son las encargadas de guiar, de ayudar, de establecer el modo de aprender, y las técnicas de estudio son las encargadas de realizar estas estrategias mediante procedimientos concretos para cada una..." (p15). Estas deben de completarse de forma lo más individual posible, para ajustarnos a cada caso de cada alumno. Valorando sobretodo su propia expresión de aprendizaje unida a las nuevas técnicas y estrategias que irá aprendiendo de las que ya poseía. El esfuerzo, como siempre, será determinante por ambas partes, no solo del alumno, creando un ejercicio mutuo.

2.1.10. Guía educativa

Según García (2009) señala que “...es un tratado que indica preceptos para dirigir cosas, constituye un recurso esencial en el cual no se debe prescindir en los procesos de aprendizaje, surgieron para dar cobertura a la educación y genera un desarrollo cognitivo...”; es decir, que una guía educativa es un documento que orienta el estudio acercado a los procesos cognitivos.

2.1.11. Teoría de Robert Gagné

La posición de Gagné se basa en un modelo de procesamiento de información, el cual deriva de la posición semi cognitiva de la línea tolmaniana, expresada a través de Bush y Mosteller. Esta teoría se destaca por su línea ecléctica, además ha sido considerada como la única verdaderamente sistemática (Kopstein, 1966). En esta teoría encontramos una fusión entre conductismo y cognoscitvismo.

En cuanto a la presentación general de la posición de Gagné, existen cuatro divisiones específicas en el enfoque de Gagné, donde se encuentran:

1. La inclusión de los procesos del aprendizaje, cómo aprende el sujeto y las bases para la construcción de la teoría.
2. El análisis de los resultados del aprendizaje, los cuales a su vez se dividen en: conjunto de formas básicas del aprendizaje, destrezas intelectuales, información verbal, estrategias cognoscitivas, estrategias motrices y actitudes.
3. Las condiciones del aprendizaje, qué es lo que debe ser construido para la facilitación del aprendizaje. Aquí se incluyen los eventos del aprendizaje, acordes al modelo de procesamiento de la información aquí presentado.
4. La aplicación de esta teoría al diseño curricular, el cual incluye dos partes: análisis de la conducta final esperada y diseño de la enseñanza.

2.1.12. Teoría Ausubel

La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (TASA) es una de las teorías cognitivas elaboradas desde posiciones organicistas. Según Ausubel (1973), citado por Pozo (2010), la propuesta de Ausubel “está centrada en el aprendizaje producido en un contexto educativo, es decir en el marco de una situación de interiorización o asimilación a través de la instrucción” (p.209). Con base en lo anterior, se reconoce la importancia de la teoría en el ámbito de la educación. A continuación se presenta un esquema con los aspectos importantes de la teoría.

El aprendizaje Significativo según Ausubel se fundamenta en la interiorización o asimilación, a través de la instrucción, de los conceptos verdaderos, que se construyen a partir de conceptos previamente formados o descubiertos por la persona en su entorno. Como aspectos distintivos de la teoría está la organización del conocimiento en estructuras y las reestructuraciones que se producen debido a la interacción entre esas estructuras presentes en el sujeto y la nueva información. Ausubel considera que para que esa reestructuración se produzca se requiere de una instrucción formalmente establecida, que presente de modo organizado y preciso la información que debe desequilibrar las estructuras existentes. La teoría toma como punto de partida la diferenciación entre el aprendizaje y la enseñanza. Citados por Méndez (2006)

La teoría del aprendizaje significativo de Ausubel (TASA) es una teoría psicológica debido a que se ocupa del proceso que los individuos realizan para aprender. Su énfasis está en el contexto de ese aprendizaje, en las condiciones requeridas para que se produzca y en los resultados. Según Rodríguez (2004), la Teoría del Aprendizaje Significativo aborda cada uno de los elementos, factores y condiciones que garantizan la adquisición, la asimilación y la retención del contenido que se ofrece a los estudiantes, de modo que adquiera significado para ellos. Pozo, 1989, citado por Rodríguez (2004), la considera una teoría constructivista, ya que es el propio individuo el que genera y construye su aprendizaje (p.2). En el mismo sentido que el aprendizaje no es una simple asimilación pasiva de información, el

sujeto la transforma y estructura.

2.1.13. Teoría Sociocultural de Vygotsky

Según Vygotsky, (1896-1934) la teoría sociocultural de enfatiza en la participación activa de los niños con su ambiente, considerando el crecimiento cognoscitivo como un proceso colaborativo. Vigotsky afirmaba que los niños aprenden a través de la interacción social. Adquieren habilidades cognoscitivas como parte de su inducción a una forma de vida. Las actividades compartidas ayudan a los niños a interiorizar las formas de pensamiento y conducta de su sociedad y a apropiarse de ellas.

De acuerdo con Vygotsky, los adultos o los compañeros más avanzados deben ayudar a dirigir y organizar el aprendizaje de un niño antes de que éste pueda dominarlo e interiorizarlo. Esta orientación es más efectiva para ayudar a los niños a cruzar la zona de desarrollo proximal (ZDP), la brecha entre lo que ya son capaces de hacer y lo que aún no pueden lograr por sí mismos. Los niños en la ZDP para una tarea particular casi pueden realizarla por sí mismos, pero no del todo. Sin embargo, con el tipo correcto de orientación pueden realizarla con éxito. En el curso de la colaboración, la responsabilidad y supervisión del aprendizaje paulatinamente cambia al niño.

La Teoría Sociocultural de Vygotsky enfatiza en la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo. Lev Vigotsky (Rusia, 1896-1934) sostenía que los niños desarrollan su aprendizaje mediante la interacción social y van adquiriendo nuevas y mejores habilidades cognoscitivas como proceso lógico de su inmersión a un modo de vida. Aquellas actividades que se realizan de forma compartida permiten a los niños interiorizar las estructuras del pensamiento y del comportamiento de la sociedad que les rodea, apropiándose de ellas.

Dicha teoría se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural de cada

individuo y por lo tanto en el medio en el cual se desarrolla.

La teoría de Vigotsky se refiere a como el ser humano ya trae consigo un código genético o 'línea natural del desarrollo' también llamado código cerrado, la cual está en función de aprendizaje, en el momento que el individuo interactúa con el medio ambiente. Su teoría toma en cuenta la interacción sociocultural, en contra posición de Piaget. No podemos decir que el individuo se constituye en un aislamiento. Más bien de una interacción, donde influyen mediadores que guían al niño a desarrollar sus capacidades cognitivas. A esto se refiere la ZDP. Lo que el niño pueda realizar por sí mismo, y lo que pueda hacer con el apoyo de un adulto, la ZDP, es la distancia que exista entre uno y otro.

2.1.14. Teoría Humanística

De acuerdo con esta posición humanista de la fenomenología, según Carl Roger (1902-1987) cree que "...el individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único; estas percepciones constituyen su realidad o mundo privado, su campo fenoménico..." En este sentido, la conducta manifiesta que la persona no responde a la realidad, responde a su propia experiencia y a su interpretación subjetiva de la realidad externa, en tanto la única realidad que cuenta para la persona es la suya propia. Por tanto, si el psicólogo quiere explicar la conducta deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva.

Estos enfoques humanistas tienen como características comunes, (1) el énfasis en los aspectos subjetivos (2) el influjo de filosofías relacionadas con la fenomenología y el existencialismo, preocupadas por aspectos como el "yo", el "existir" o el "ser" (hasta el punto de que estas teorías son citadas con mucha frecuencia como "fenomenológicas"); (3) el rechazo de los conceptos motivacionales de la teoría psicoanalítica y conductista (y, así, el humanismo se ha presentado en ocasiones como la "tercera fuerza") por el carácter determinista y mecanicista de ambas posiciones, así como de los supuestos de los modelos factoriales. Desde estas posiciones se entiende que la conducta es indeterminada, ya que, por uno de sus

axiomas centrales, la persona es libre.

El concepto central de esta orientación es el del “self” o concepto de “sí mismo”, las ideas y percepciones propias del individuo respecto a sus experiencias personales y aspiraciones (el autoconcepto, la autoimagen).

Por lo consiguiente es una teoría de la psicoterapia y del proceso de cambio de la conducta humana a través de las relaciones interpersonales, de la cual puede derivarse una teoría de la personalidad. Como teoría de la personalidad, la teoría de Rogers es parcial, restringida y, al igual que ocurría con la de Freud, deriva de la práctica clínica (si bien más abundante y eficaz que la de Freud).

Cuadro N° 1 Integración de las teorías de Aprendizaje

Teóricos	Teoría	Enunciado	Integración
AUSUBEL	Aprendizaje significativo	Ausubel “está centrada en el aprendizaje producido en un contexto educativo, es decir en el marco de una situación de interiorización o asimilación a través de de la instrucción, los conceptos verdaderos, que se construyen a partir de conceptos previamente formados o descubiertos por la persona en su entorno”.	El aprendizaje es el Puente cognitivo que es guiado por la curiosidad o procesos mentales a través de lo interno, La interacción del ser humano con el entorno familiar, social, educativo o ambiental son los factores precisos de la formación de la personalidad y por consiguiente de su forma de vida con los que respecta a nuestra investigación que es, diseñar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura
VYGOTSKY	Teoría Sociocultural	Vigotsky afirmaba que los niños aprenden a través de la interacción social. Adquieren habilidades cognoscitivas como parte de su inducción a una forma de vida. Las actividades compartidas ayudan a los niños a interiorizar las formas de pensamiento y conducta de su sociedad y a apropiarse de ellas, se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural de cada individuo y por lo tanto en el medio en el cual se desarrolla.	alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar municipio Naguanagua. La teoría de Ausubel se centra en el aprendizaje producido en un contexto educativo en este caso es la institución, cabe destacar que Vigotsky se enfoca en que el estudiante puede aprender a través de interacción social y el diseñar una guía educativa seria de gran ayuda para el aprendizaje, ya que se orienta a interiorizar las formas de pensamiento y conducta de la sociedad y la a apropiación de
CARL ROGER	Teoría Humanística	El individuo percibe el mundo que le rodea de un modo singular y único, explica la conducta que deberá tratar de comprender los fenómenos de la experiencia subjetiva	ellas, la cual se basa principalmente en el aprendizaje sociocultural de cada individuo, la guía educativa alimentaria será prudente para el aprendizaje que los estudiantes deben tener a la hora de alimentarse, diseñar una guía sobre la cultura alimentaria nos
GAGNÉ	Teoría del Aprendizaje	Una información puede ser recuperada, sólo si ha sido registrada. Esta recuperación ocurrirá a raíz de un estímulo externo, algún elemento que haga necesaria la recuperación de la información, la cual pasará al generador de respuestas. Gagné, se enfoca en destrezas cognoscitivas son las destrezas de manejo que una persona va adquiriendo a lo largo de los años, para regir su proceso propio de aprendizaje, atención, y pensamiento, da un paso muy importante para entender el meta aprendizaje.	ayuda a saber cómo comer y así evitar enfermedades, La intención de esta investigación por una parte, es propiciar la reflexión sobre el aprender, a través de una guía educativa se puede lograr que los estudiantes y los docentes puedan llevar una adecuada alimentación, por otra parte y no menos importante, Gagné, se enfoca en destrezas cognoscitivas, a través de la guía tanto los estudiantes como la sociedad en general puede utilizar esa destreza para aprender sobre la cultura alimentaria. Esta situación llama a la reflexión a quienes se han especializado en su proceso de enseñanza aprendizaje, pues muchas de las dificultades que se generan en los procesos de interés del conocimiento tienen que ver con la alimentación de los niños y es muy importante porque es cuando se empiezan a crear los hábitos.

Fuente: Flete y López (2016)

Adaptado de Ausubel, Vygotsky, Roger y Gagné

Bases Legales

El derecho a la alimentación es un derecho humano, reconocido por la legislación internacional, que protege el derecho de todos los seres humanos a alimentarse con dignidad, ya sea produciendo su propio alimento o adquiriéndolo, basado en la constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999):

Artículo 99°: Los valores de la cultura constituyen un bien irrenunciable del pueblo venezolano y un derecho fundamental que el Estado fomentará y garantizará, procurando las condiciones, instrumentos legales, medios y presupuestos necesarios. Se reconoce la autonomía de la administración cultural pública en los términos que establezca la ley. El Estado garantizará la protección y preservación, enriquecimiento, conservación y restauración del patrimonio cultural, tangible e intangible, y la memoria histórica de la Nación. Los bienes que constituyen el patrimonio cultural de la Nación son inalienables, imprescriptibles e inembargables. La ley establecerá las penas y sanciones para los daños causados a estos bienes.

Artículo 102°: La educación es un derecho humano y un deber social fundamental, es democrática, gratuita y obligatoria. El Estado la asumirá como función indeclinable y de máximo interés en todos sus niveles y modalidades, y como instrumento del conocimiento científico, humanístico y tecnológico al servicio de la sociedad. La educación es un servicio público y está fundamentada en el respeto a todas las corrientes del pensamiento, con la finalidad de desarrollar el potencial creativo de cada ser humano y el pleno ejercicio de su personalidad en una sociedad democrática basada en la valoración ética del trabajo y en la participación activa, consciente y solidaria en los procesos de transformación social, consustanciados con los valores de la identidad nacional y con una visión latinoamericana y universal. El Estado, con la participación de las familias y la sociedad, promoverá el proceso de educación ciudadana, de acuerdo con los principios contenidos en esta Constitución y en la ley.

Definición de Términos

2.2.1. Aprendizaje: Es un proceso que mediante el cual el sujeto, a través de la experiencia, la manipulación de objetos, la interacción con las personas, genera o construye conocimiento, modificando, en forma activa sus esquemas cognoscitivos del mundo que lo rodea, mediante el proceso de asimilación y acomodación

2.2.2. Conocimiento: Se define como un "proceso en el cual se relacionan el sujeto que conoce, que percibe mediante sus sentidos, y el objeto conocido y percibido". Según Arias (2010).

2.2.3. Diagnóstico: Según Arteaga y González (2010). Etimológicamente diagnóstico proviene de gnosis; que significa, conocer a través o conocer por medio de. Sin embargo, diversos autores que abordan este tema van más allá de su raíz etimológica, algunos entendiéndolo como resultado de una investigación, o como una explicación de una situación particular. O como una descripción de un proceso, o como un juicio interpretativo, o bien sólo un listado de problemas con un orden de prioridades.

2.3.1. Operacionalización de la variable

Según Bernal (2006), señala que "...conceptualizar una variable es definirla, para clarificar qué se entiende por ella y operacionalizarla significa, traducir las variables a indicadores que son aspectos o situaciones específicas de los fenómenos...". (p.59).

Cuadro N°2.

Tabla de especificaciones de la investigación

Objetivo general: Diseñar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar municipio Naguanagua.			
Categorías	Dimensiones	Indicadores	Ítems
Guía educativa: Según García (2009) señala que "...es un tratado que indica preceptos para dirigir cosas, constituye un recurso esencial en el cual no se debe prescindir en los procesos de aprendizaje, surgieron para dar cobertura a la educación y genera un desarrollo cognitivo..."; es decir, que una guía educativa es un documento que orienta el estudio acercado a los procesos cognitivos.	Guía Educativa	Conocimiento	1,2
		Construcción	3
		Alcance del conocimiento	4
		Alimentación balanceada	5
		Recurso	6
		Procesos de Aprendizaje	7
		Herramienta	8,11
		Material didáctico	9
		Desarrollo Cognitivo	10,12
Cultura alimentaria: Según Arnaiz (2007) es el "...conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo.." (p.17).	Cultura Alimentaria	Actividades educativas	13,14, 15
		Producción de alimentos	16
		Almacenamiento de los alimentos	17
		Conservación de los alimentos	18
		Preparación de los alimentos	19,20

Fuente: Flete y López (2016) Adaptado de Corral, Fuentes, Maldonado y otros. (2016)

CAPÍTULO III

Marco Metodológico

El Marco Metodológico corresponde a la etapa de la investigación donde se diseña una guía de procedimientos, con la finalidad de establecer pautas adecuadas para los objetivos propuestos en el estudio. Sobre la metodología Tamayo y Tamayo, M. (2010), Expresa que: “...es de gran importancia para la investigación, pues el planteamiento de una investigación adecuada garantiza que las relaciones que se establecen y los resultados o nuevos conocimientos obtenidos tengan el máximo grado de exactitud y confiabilidad...”.(p.175).En otras palabras, para obtener en una investigación resultados confiables, será esencial establecer los pasos a seguir, a través de la selección de un conjunto de técnicas y procedimientos que permitan estudiar organizadamente cada uno de los factores que influyen en la misma.

3.1. Tipo de investigación

La metodología aplicada para desarrollar el presente estudio se fundamenta en un tipo de investigación descriptivo. Al respecto Palella y Martins, (2010), expresa: “...La investigación de campo: consiste en la recolección de datos directamente de la realidad donde ocurren los hechos, sin manipular o controlar variables...”. (p.82).

Al respecto Palella y Martins (2010), expresan el nivel de la investigación es descriptivo ya que consiste “...en la caracterización de un hecho, fenómeno o grupo con el fin de establecer su estructura o comportamiento...”. (p.22), De acuerdo con lo anteriormente señalado, el presente estudio se desarrollara bajo el nivel descriptivo.

3.2. Diseño de la investigación

Así mismo, el diseño de la investigación es de campo bajo la modalidad de proyecto factible. La selección del diseño se fundamentó según Arias (2006), “...en la

caracterización de un hecho, fenómeno...” (p.24). Por lo que los autores toman como referente este concepto para las actividades a realizar en la investigación.

Dentro de esta perspectiva, es conveniente destacar que en presente trabajo los datos analizados, son tomados directamente de la realidad objeto de estudio, utilizando técnicas y estrategias propias de la investigación de campo.

Del mismo modo, Arias (2006), señala: “...que un proyecto factible se trata de una propuesta de acción para resolver un problema práctico o satisfacer una necesidad...” (p.134). Es indispensable que dicha propuesta se acompañe de una investigación, que demuestre su factibilidad o posibilidad de realización, para que posteriormente pueda ser aplicada y ejecutada.

3.3. Población

Según Arias (2006) establece que la población “...Es el conjunto de elementos con características comunes que son objeto de análisis y para los cuales serán validas las conclusiones de la investigación...” (p.98). Por consiguiente, a los fines de esta investigación la población objeto de estudio está representado por (283) en su estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar del Municipio Naguanagua del estado Carabobo, la cual comprende estudiantes que poseen características similares respecto a un estudio.

3.4. MUESTRA

Se considera una muestra, al fragmento de la población seleccionada de acuerdo a enfoques y necesidades, con la finalidad de llevar a cabo un proceso de investigación. Al respecto, Hernández, Fernández, y Baptista (2010), señala que la muestra es: “...Un subconjunto de elementos que pertenecen a ese conjunto definido en sus características al que llamamos población...” (p.173).

En el caso específico de la presente investigación, estuvo representada por 72

estudiantes pertenecientes a la Escuela Técnica Simón Bolívar, con el fin de obtener datos relevantes al objeto de estudio.

Por ello, para la obtención de los elementos que representaron la muestra se utilizó el muestreo censal como criterio de selección, que de acuerdo a Palella y Martins (2010), "...en el caso del censo tenemos que investigar todos y cada uno de los elementos de la población...". (p.27), es decir, la muestra es toda la población a investigar ya que el mismo responde a las necesidades características del estudio. El tamaño de la muestra surge mediante la resolución de la fórmula presente;

$$n: N/e^2, (N-1)+1$$

$$n: 283/(0.15)^2 \times (283-1)+1$$

$$n: \dots\dots\dots 72 \text{ personas}$$

3.5 Validez de experto

Con la finalidad de establecer la eficacia de un instrumento para la recolección de datos dentro de una investigación será necesario constatar la validez del mismo y al respecto Palella y Martins (2010), señala que: "...Se define como la ausencia de riesgo. Representa la recolección entre lo que se mide y aquello de lo que realmente se quiere medir...". (p.146). Es decir, este elemento permite verificar la congruencia existente entre el instrumento diseñado y la investigación planteada. Los instrumentos serán validados por personas especialistas en metodología y contenido en el área de estudio, atendiendo a los criterios de congruencia, claridad y tendencia, utilizando para ello una hoja de validación de ítems.

3.6 Confiabilidad del instrumento

Con respecto a la confiabilidad la misma se llevara a cabo a través del método Kuder Richardson, que trata ítems dicotómicos. Existen varios procedimientos para

calcular la confiabilidad de una técnica de medición. Todos estos utilizan fórmulas que producen coeficientes de confiabilidad. Estos factores pueden oscilar entre 0 y 1. Donde un coeficiente de 0 significa una confiabilidad nula y 1 representa un máximo de confiabilidad óptima (confiabilidad total). Entre más se acerque el coeficiente a cero (0), hay mayor error en la medición y mientras más se acerque a 1 la medición será mejor. Para que sea efectiva la aplicación de este método se deben seguir los siguientes supuestos, se debe aplicar la técnica para el cálculo de la confiabilidad de un instrumento aplicable sólo a investigaciones en las que las respuestas a cada ítem sean dicotómicas o binarias, es decir, puedan codificarse como 1 ó 0 (Correcto – incorrecto, presente – ausente, a favor – en contra, etc.)

n = Número de Ítems del Instrumento.

σ_e = Varianza Total del Instrumento

σ_y = Respuesta Positiva x Respuesta Negativa

Fórmula:

$$KR-20 = \frac{k \sigma_y^2}{\sigma_e^2}$$

KR-20 = Coeficiente de Confiabilidad (Kuder Richardson)

k = Número de ítems que contiene el instrumento.

V_t : Varianza total de la prueba.

$\sum p \cdot q$ = Sumatoria de la varianza individual de los ítems.

p = TRC / N; Total respuesta correcta entre número de sujetos

$q = 1 - p$

K	20			
K-1	19	KR₂₀ =	$\frac{K}{K-1}$	$\left[1 - \frac{\Sigma p^*q}{\Sigma S^2_T} \right]$
$\frac{K}{K-1}$	1,0526			
P	1	KR₂₀ =	1,0526	$\left[1 - \frac{0,5700}{10,2143} \right]$
Q	0			
Σp^*q	0,5700			
$\Sigma S^2_T =$	10,2143	KR₂₀ =	1,0526	$\left[1 - 0,0558 \right]$
$\Sigma =$	0,0558			
1 - $\Sigma =$	0,9442	KR₂₀ =	1,0526	$\left[0,9442 \right]$
KR₂₀ =	0,9939	KR₂₀ =	0,9939	\longrightarrow 0,99
				Muy Alta (Casi Perfecta)

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La recolección de los datos para un estudio es imprescindible, por cuanto la información que de ellos se obtiene es lo que le da sentido al proceso de investigación. En tal sentido, sobre las técnicas e instrumentos de recolección de datos Palella y Martins (2010), expresan que: "...Son distintas las formas o maneras de obtener la información...". (p.103).

El instrumento utilizado consistió en una entrevista y un cuestionario de estructura cerrada conformado por enunciados sobre las operaciones del área objeto de estudio Hernández, Fernández y Baptista (2005), El cuestionario: "...Es un conjunto de preguntas que miden una o más variables...". (p.391). También refieren los autores citados que: "...Las preguntas cerradas contienen categorías o alternativas de repuestas que han sido determinadas, es decir, se presentan a los sujetos las

posibilidades de respuestas que ha sido determinada , es decir, se presentan a los sujetos las posibilidades de respuesta y ellos deben circunscribirse a esta ... (pag.285),. Por tanto, las preguntas que serán presentadas a las personas de la comunidad respecto al proceso en estudio estarán enmarcadas en opciones establecidas o predeterminadas en 20 ítems de preguntas dicotómicas de alternativas SI-NO; atendiendo a las ideas antes señaladas, para el análisis de los datos se emplea la estadística descriptiva, determinando la frecuencia y los porcentajes para cada uno de los ítems.

CAPITULO IV

Análisis de Resultado

Para el análisis e interpretación de los resultados se procedió según el marco metodológico, utilizando los principios y criterios de la estadística descriptiva, a través de los valores cuantitativos arrojados por el instrumento del diagnóstico y que están reflejados en tablas y gráficos, exponiendo de esta manera la información recogida. En este sentido, se puede decir que se realizó de forma manual el procesamiento de los datos a través de una tabulación previa y procesada en hoja de cálculo del programa Microsoft Excel, permitiendo con esto realizar un formal análisis estadístico basado en el análisis porcentual.

Los resultados fueron analizados y representados en términos de Frecuencia (F), y Porcentajes (%), con la representación de la técnica de Gráficas y visualizados de la mejor forma. A continuación se presenta la distribución de frecuencia y porcentaje de las repuestas obtenidas por parte de los estudiantes de 1er año de la Escuela Técnica Simón Bolívar del municipio Naguanagua estado Carabobo.

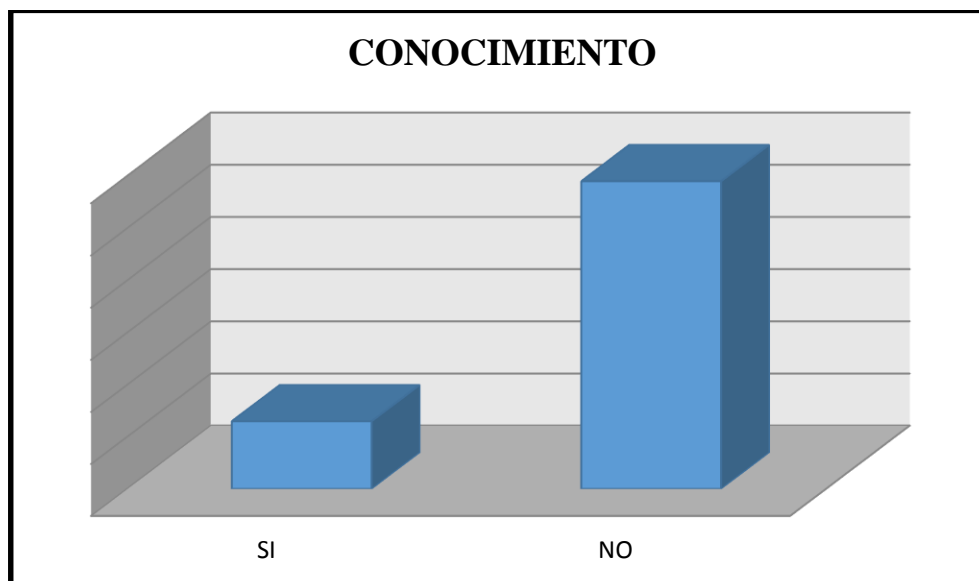
Cuadro N°03 Indicador Conocimiento

ITEMS N°1 ¿Conoces lo que es una guía educativa alimentaria?

	ITEMS 1	%
SI	13	5,41
NO	59	94,59

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°1 Indicador Conocimiento



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En relación al ítems 1 del indicador conocimiento cabe resaltar que un 94,59% no conoce lo que es una guía educativa, así mismo es de señalar que una guía educativa es un tratado que indica preceptos para dirigir cosas, constituye un recurso esencial en el cual no se debe prescindir en los procesos de aprendizaje. Según (García, 2009).

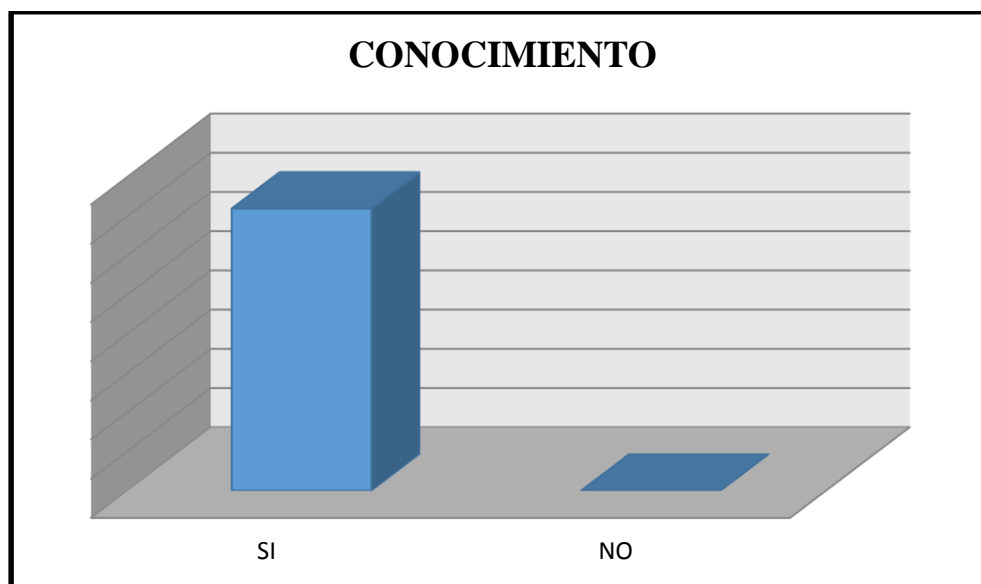
Cuadro N° 04 Indicador Conocimiento

ITEMS N°2 ¿Piensas que a través de una guía educativa puedas adquirir conocimiento?

	ITEMS 2	%
SI	72	100%
NO	0	0

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°2 Indicador Conocimiento



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Ahora bien en el ítems 2 del indicador conocimiento, un 100% de los sujetos objeto de estudio señalaron que sí adquirirán conocimiento a través de una guía educativa, ya que el conocimiento es una facultad del ser humano para comprender por medio de la razón, la naturaleza, de las cualidades y de las relaciones de las cosas. Según Arias, 2010).

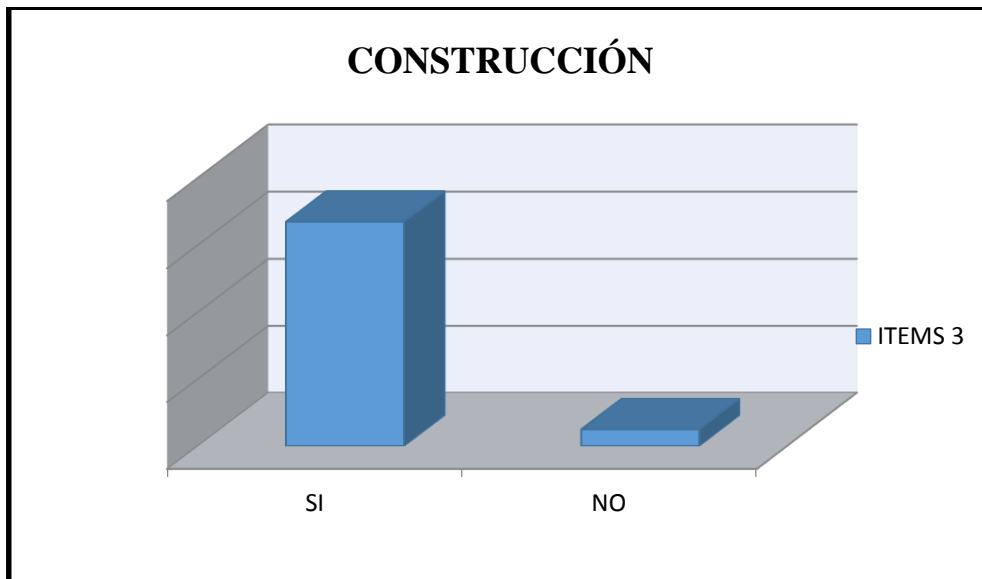
Cuadro N° 05 Indicador Construcción

ITEMS N°3 ¿Participarías como sujeto en la construcción de una guía educativa?

	ITEMS 3	%
SI	67	88%
NO	05	12%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°03 Indicador Construcción



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Ahora bien según el ítems 3 el 88% de los estudiantes están dispuestos a la construcción de una guía educativa alimentaria para el mejoramiento de la cultura alimentaria de la Escuela Técnica Simón Bolívar, fundados en el conocimiento como parte de la integralidad del ser humano, necesaria para una mejor calidad de vida.

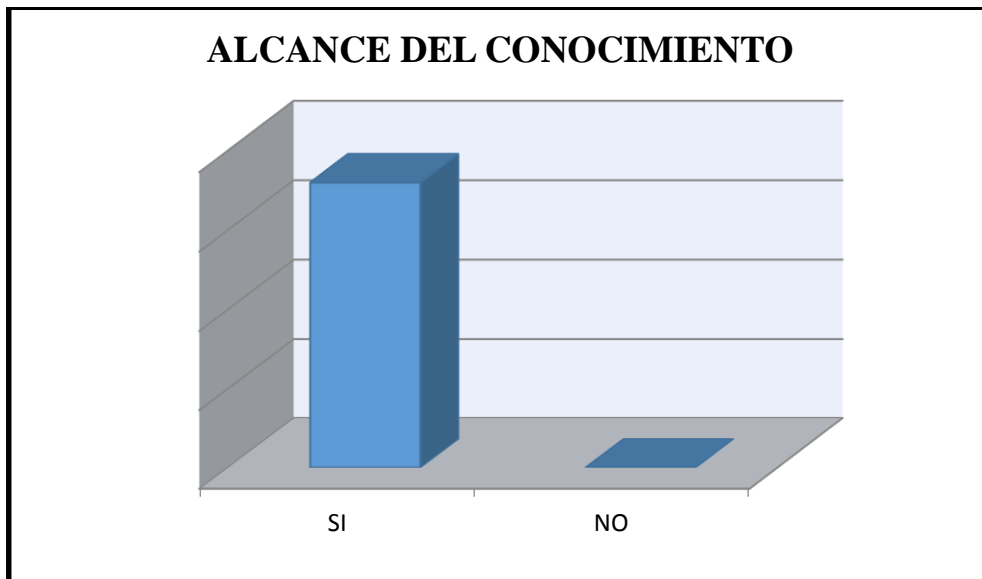
Cuadro N° 06 Indicador Alcance del Conocimiento

ITEMS N°4 ¿Crees que una guía educativa es esencial para alcanzar conocimiento?

	ITEMS 4	%
SI	72	100%
NO	0	0

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°04 Indicador Alcance del conocimiento



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Por lo consiguiente al ítems 4 del indicador alcance del conocimiento, se tiene que un 100% de los encuestados cree que una guía educativa es esencial para mejorar la calidad de alimentación de cada uno de ellos, ya que es una herramienta valiosa que complementa la alimentación; con la utilización de creativas estrategias didácticas que mejoren la comprensión y el auto aprendizaje; siendo además trascendente para la iniciación de nuevos aprendizajes y conocimientos que permitan los desenvolvimientos y crecimientos de los adolescentes.

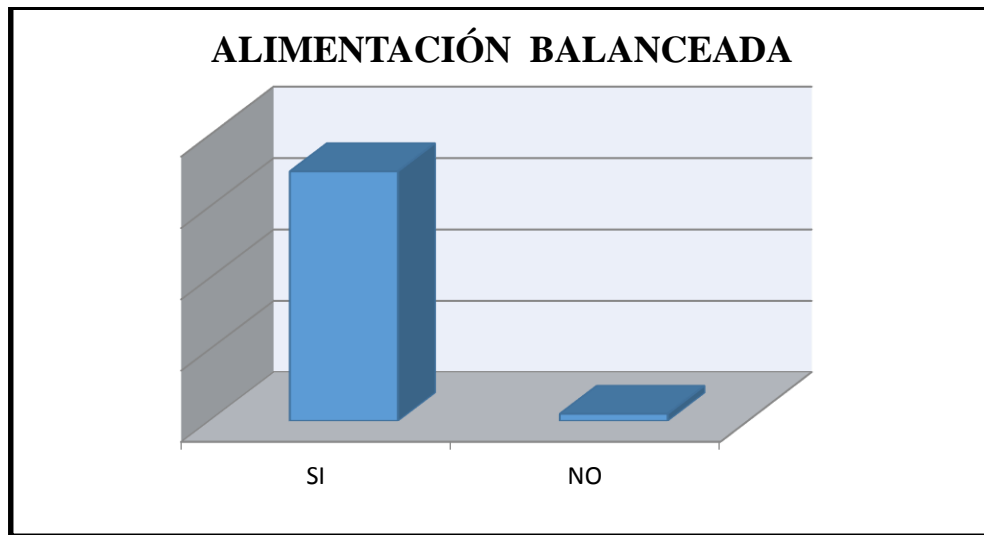
Cuadro N° 07 Indicador Alimentación balanceada

ITEMS N°5¿Crees que una guía educativa te dirige a una alimentación balanceada?

	ITEMS 5	%
SI	70	95,2%
NO	02	4,8%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°05 Indicador Alimentación balanceada



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: De la misma manera el ítems 5 del indicador alimentación balanceada, refleja que un 95,2% de los encuestados consideran que una guía alimentaria contribuye a una mejor alimentación ya que significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia, es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud; se debe consumir diariamente alimentos de los diferentes grupos, tales como: granos, verduras y frutas, carnes rojas y blancas, huevos y lácteos, grasas y el agua. Según el Instituto Nacional de Nutrición.

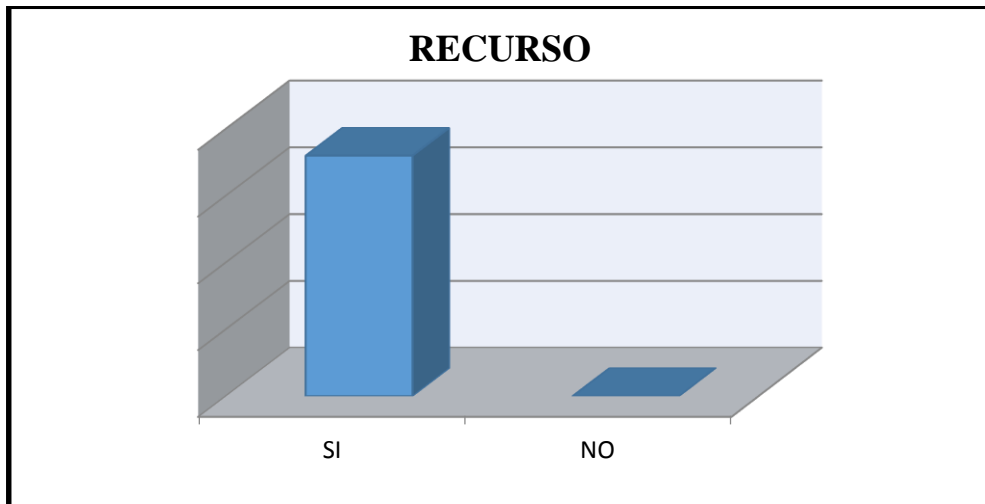
Cuadro N° 08 Indicador Recurso

ITEMS N°6 ¿Consideras que una guía educativa alimentaria es un recurso esencial para el aprendizaje de los alimentos?

	ITEMS 6	%
SI	72	100%
NO	0	0 %

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°06 Indicador Recurso.



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En relación con la pregunta una guía educativa alimentaria es un recurso esencial para el aprendizaje de los alimentos, un 100% de los encuestados señalaron que si es un recurso de aprendizaje, ya que no es algo que surge espontáneamente, si no que necesita una enseñanza intencionada. Por este motivo han surgido en los últimos tiempos propuestas que bajo el título de enseñar a aprender, aprender a aprender o enseñar a pensar, intentan formar a profesores y alumnos en este tipo de aprendizaje.

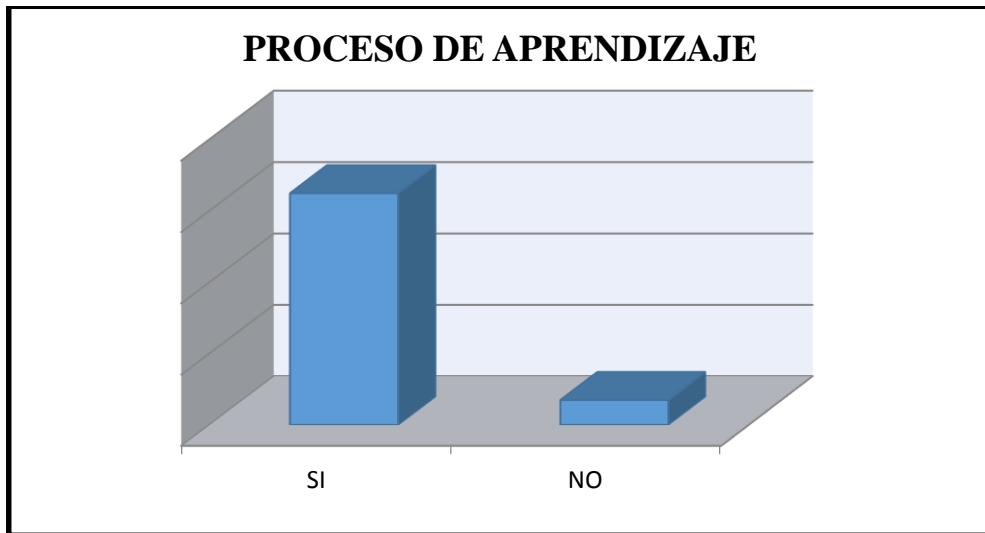
Cuadro N° 9 Indicador Proceso de aprendizaje.

ITEMS N°7 ¿Sería para ti una guía educativa un proceso de aprendizaje para tener una alimentación sana?

	ITEMS 7	%
SI	65	83,2%
NO	7	16.8 %

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N° 07 Indicador Proceso de aprendizaje.



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Es de resaltar según la pregunta que un 83,2% señaló que si, mientras que un 16,8% niega que sea una solución viable, a pesar de que el aprendizaje es un proceso complejo, que involucra siempre un cambio en el sujeto. El cual origina una nueva actitud ante una situación dada; según Flete y López (2016) aunado a lo antes expuesto se propone la guía alimentaria a los estudiantes de 1er año de la Escuela Técnica Simón Bolívar del municipio Naguanagua.

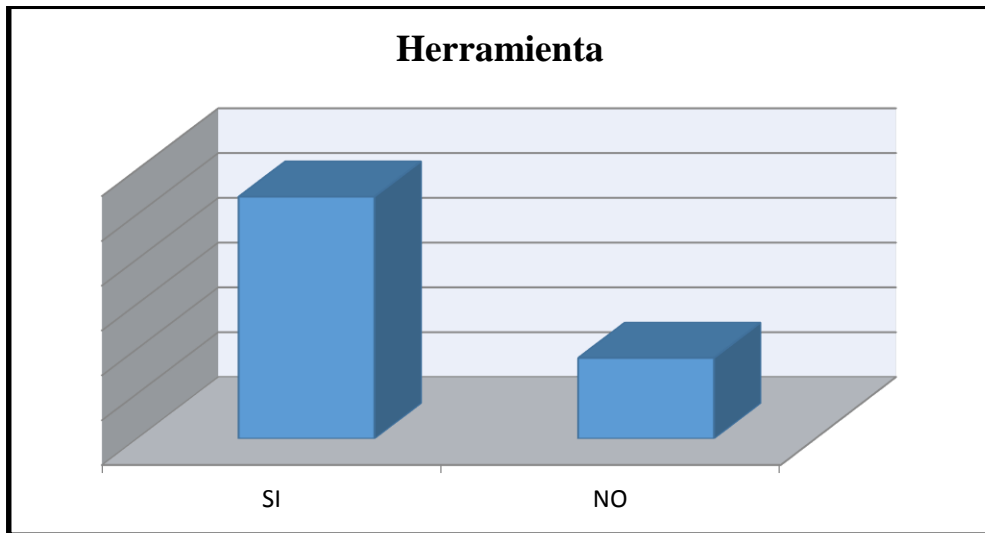
Cuadro N°10 Indicador Herramienta.

ITEMS N°8 ¿Piensas que una guía educativa alimentaria es una herramienta necesaria para la educación?

	ITEMS 8	%
SI	54	56,8%
NO	18	43,2 %

Fuentes: Flete y López (2016)

Grafico N°08 Indicador Herramienta



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Por consiguiente en el ítems 8 se mostró que un 56,8%, está de acuerdo con que la guía educativa alimentaria es una herramienta necesaria para su formación, ya que una guía educativa es un documento que orienta el estudio acercado a los procesos cognitivos. Según García (2009). Mientras que un 43,2% niega que sea una herramienta necesaria para la educación alimentaria.

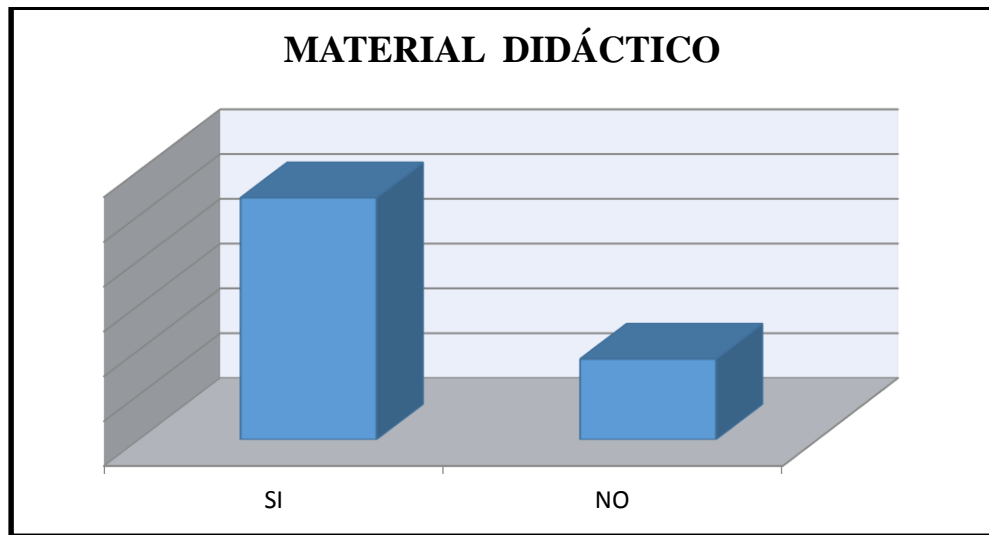
Cuadro N° 11 Indicador Material didáctico.

ITEMS N°9 ¿Será para ti una guía educativa un material didáctico?

	ITEMS 9	%
SI	65	83,2%
NO	7	16.8 %

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°09 Indicador Material didáctico



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Cabe destacar que un 83,2% de los sujetos objetos de estudio, mencionaron que la guía educativa sirve de apoyo en el proceso de aprendizaje, y así mismo como material didáctico, que proporciona experiencias que se pueden aprovechar para identificar propiedades, clasificar, establecer semejanzas y diferencias, resolver problemas, entre otras y, al mismo tiempo, sirve para que los docentes se interrelacionen de mejor manera con sus estudiantes, siendo entonces la oportunidad para que el proceso de enseñanza-aprendizaje sea más profundo y socializador. Según Flete y López (2016).

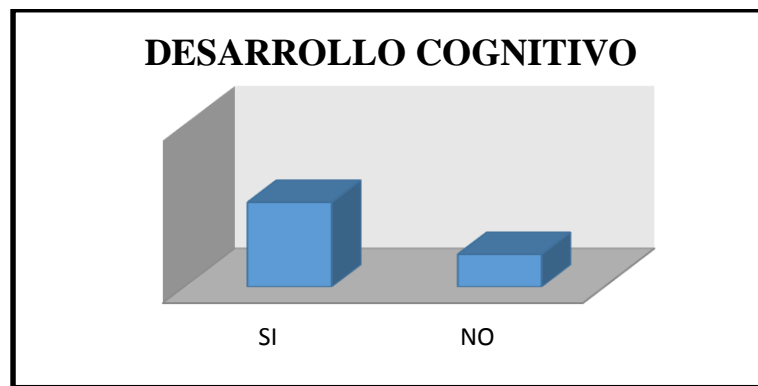
Cuadro N°12 Indicador Desarrollo cognitivo

ITEMS N°10 ¿Consideras importante que se diseñe una guía educativa alimentaria con la finalidad de facilitar tú desarrollo cognitivo?

	ITEMS 10	%
SI	52	52%
NO	20	48%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°10 Indicador Desarrollo Cognitivo.



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Ahora bien en relación con el ítems 10 del indicador desarrollo cognitivo un 52% de los encuestados señalan que una guía educativa es un medio educativo que orienta el estudio y ayuda con el desarrollo cognitivo, de igual manera según Vygotsky (1896-1934) refiere que la participación proactiva de los menores con el ambiente que les rodea, se acentúa siendo el desarrollo cognoscitivo fruto de un proceso colaborativo; cabe resaltar que el desarrollo cognitivo se enfoca en los procedimientos intelectuales y en las conductas que emanan de estos procesos. Este desarrollo es una consecuencia de la voluntad de las personas por entender la realidad y desempeñarse en sociedad, por lo que está vinculado a la capacidad natural que tienen los seres humanos para adaptarse e integrarse a su ambiente. Según Flete y López (2016).

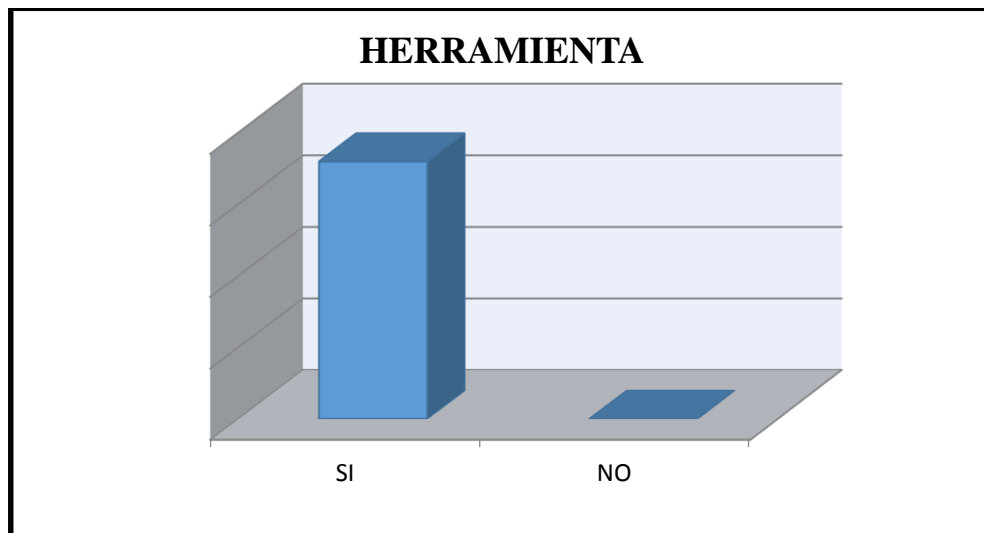
Cuadro N°13 Indicador Herramienta

ITEMS N°11 ¿La guía educativa alimentaria es un medio educativo que favorece en tu aprendizaje?

	ITEMS 11	%
SI	72	100%
NO	0	0

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°11 Indicador herramienta



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En relación con el ítems 11 del indicador herramienta un 100% de los encuestados coinciden que la guía educativa alimentaria influye positivamente en el aprendizaje, ya que la misma se define como un instrumento educativo que adapta los conocimientos científicos sobre requerimientos nutricionales y composición de alimentos, es una herramienta práctica que facilita a diferentes personas, la selección de una alimentación saludable y de esta manera elevar su cultura alimentaria. Complementando así, los programas educativos didácticos empleados por los profesores. Según Flete y López (2016).

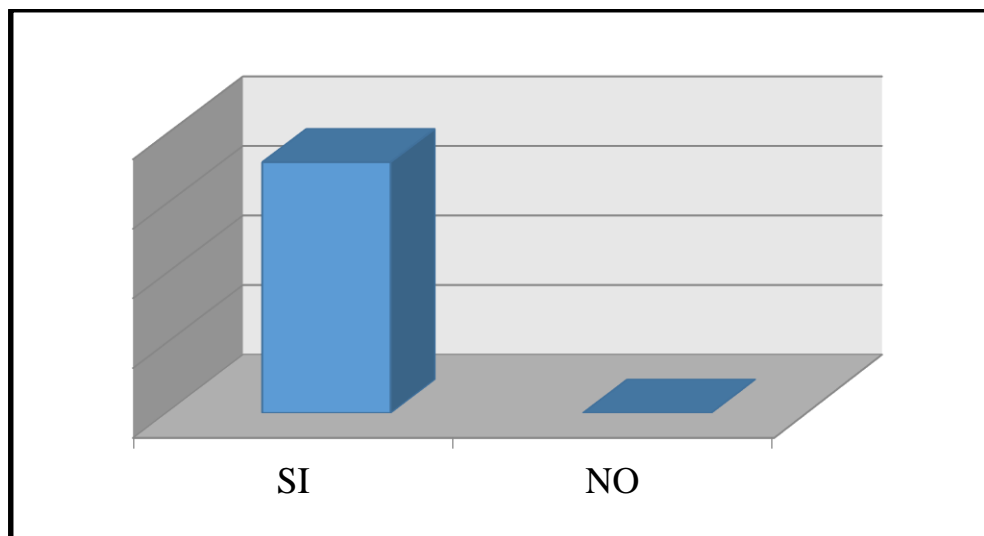
Cuadro N°14 Indicador Desarrollo cognitivo

ITEMS N°12 ¿Una guía educativa es un documento que orienta el estudio acercado a los procesos cognitivos?

	ITEMS 12	%
SI	72	100%
NO	0	0

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°12 Indicador Desarrollo Cognitivo



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: De la misma manera en relación al ítems 12 el 100% de los encuestados afirma que si puede ayudar a desarrollar el conocimiento. Ya que mediante la guía educativa puede llegar a comprender lo estudiado. Según Flete y López (2016).

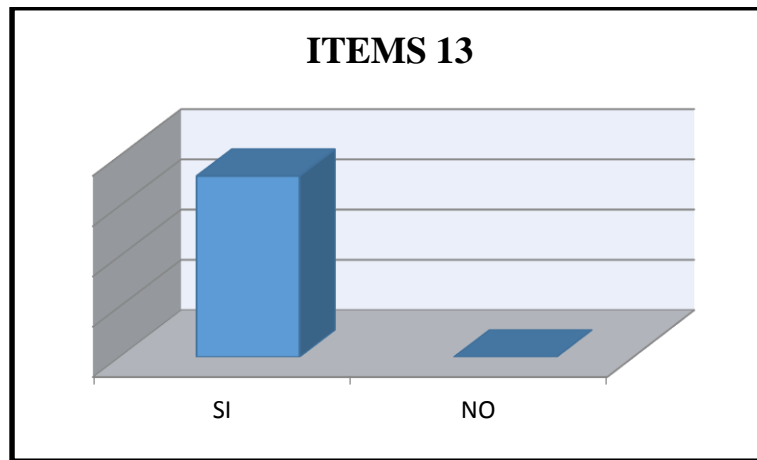
Cuadro N°15 Indicador Actividades Educativas

ITEMS N°13 ¿Has recibido tú información a través de actividades educativas para el mejoramiento de su cultura alimentaria?

	ITEMS 13	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Grafico N°13 Indicador Actividades Educativa.



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En comparación al ítem 13 es de resaltar que un 100% concluyo, que la cultura alimentaria es importante ya que los hábitos alimentarios inadecuados, producto de nuestras costumbres, tradiciones, de la promoción de alimentos con bajo valor nutricional por parte de las multinacionales, así como los estereotipos de la mujer y el hombre perfecto donde se impone la extrema delgadez, traen a la par enfermedades como la diabetes, la anorexia, la bulimia, la obesidad las cuales traen consigo problemas nutricionales que repercuten en la calidad de vida de la población. Es por ello que afirman participar en actividades educativas en pro de mejorar la cultura alimentaria. Según Flete y López (2016).

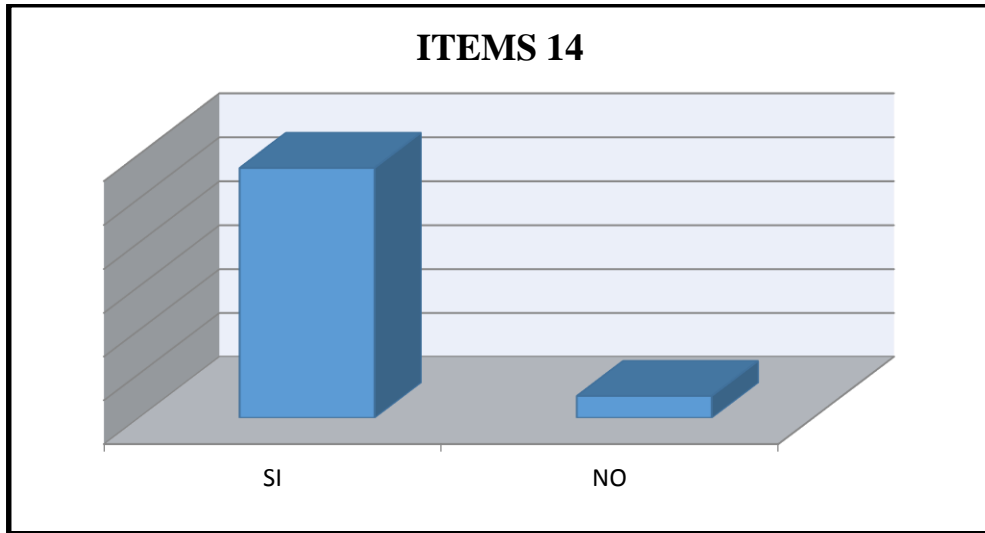
Cuadro N °16 Indicador Actividades Educativas

ITEMS N°14 ¿Participarías tú en actividades educativas para reforzar una cultura alimentaria?

	ITEMS 14	%
SI	57	88%
NO	15	12%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°14 Indicador Actividades Educativa



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: De igual manera en relación al ítems 14 un 88% de los encuestados afirmo estar dispuesto en participar en actividades educativas para reforzar la cultura alimentaria logrando así en la posteridad, que las costumbres alimentarias practicadas hasta el momento se retroalimenten positivamente o cambien radicalmente a favor de los comensales. Según Flete y López (2016).

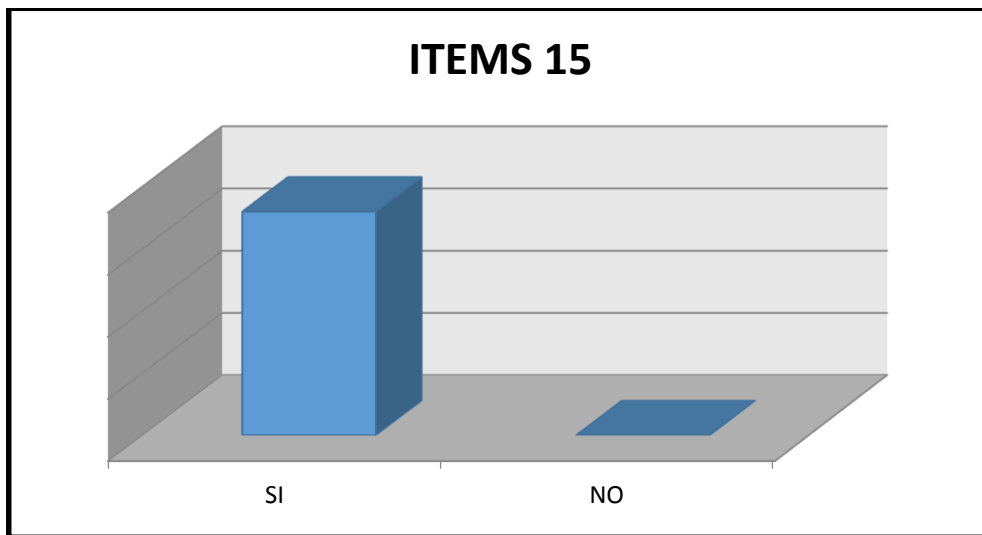
Cuadro N° 17 Indicador Actividades Educativas

ITEMS N°15 ¿A través de la cultura alimentaria se obtiene un aprendizaje?

	ITEMS 15	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°15 Indicador Actividades Educativas



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Por consiguiente en el ítem 15 de la dimensión cultura alimentaria dirigida a la obtención del aprendizaje un 100% de los encuestados afirma que si es posible obtener una mejor cultura alimentaria por medio de actividades educativa con la finalidad de fortalecer el conocimiento de los estudiantes y la adquisición de nuevos aprendizajes en atención a una mejor alimentación. Según Flete y López (2016).

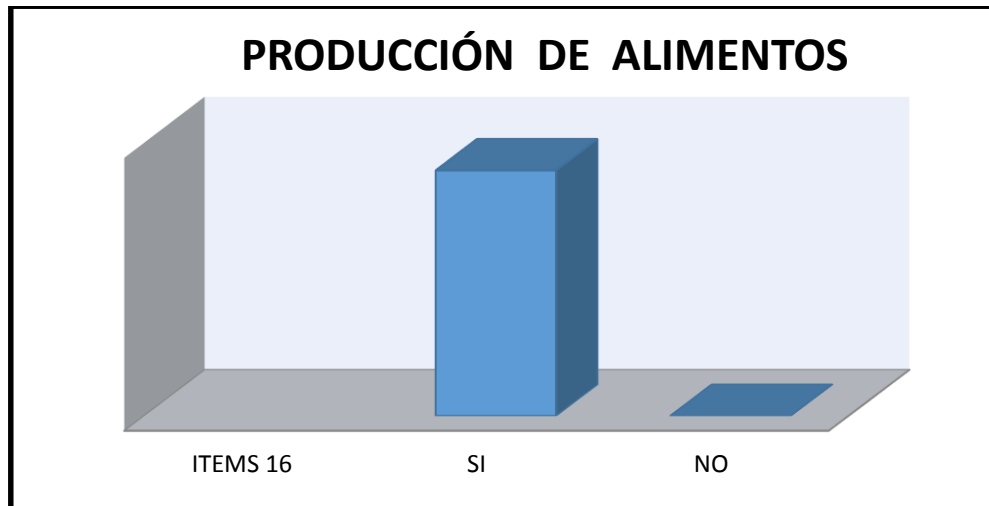
Cuadro N° 18 Indicador Producción de alimentos

ITEMS N°16 ¿La producción de alimentos es necesaria para el desarrollo de una cultura alimentaria?

	ITEMS 16	%
SI	72	100%
NO	0	0 %

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°16 Indicador Producción de Alimentos



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Cabe mencionar que un 100% de los encuestados señalaron que la producción de alimentos, es necesaria para una cultura alimentaria, ya que la alimentación como proceso biocultural - social es el resultado de la interacción entre necesidades y conductas; razón por la cual se produjo una reestructuración de la pirámide alimenticia hacia un trompo alimentario, ya que la misma no se adapta a nuestra realidad y deja a fuera a muchos de nuestros alimentos. Según Flete y López (2016).

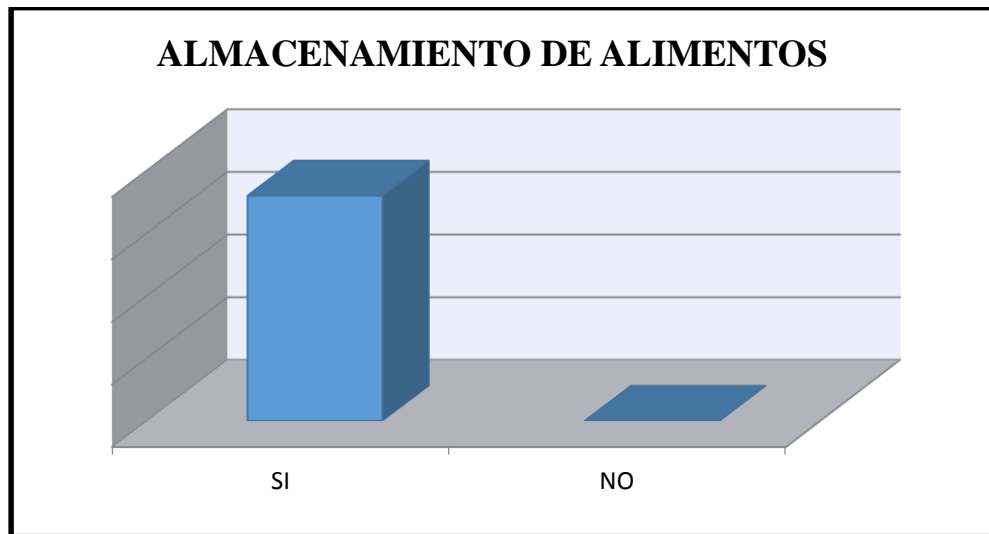
Cuadro N° 19 Indicador almacenamiento de los alimentos.

ITEMS N°17 ¿El adecuado almacenamiento de los alimentos es necesario para la preservación de los mismos?

	ITEMS 17	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°17 Indicador Almacenamiento de Alimentos



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En cuanto al ítems 17 del indicador almacenamiento de los alimentos un 100% de los sujetos objetos de estudio, mencionaron que es importante conocer el adecuado almacenamiento de los alimentos, ya que se deterioran muchos de ellos rápidamente, según sus características químicas y las condiciones ambientales a las cuales son expuestos antes de consumirlos. Según Flete y López (2016).

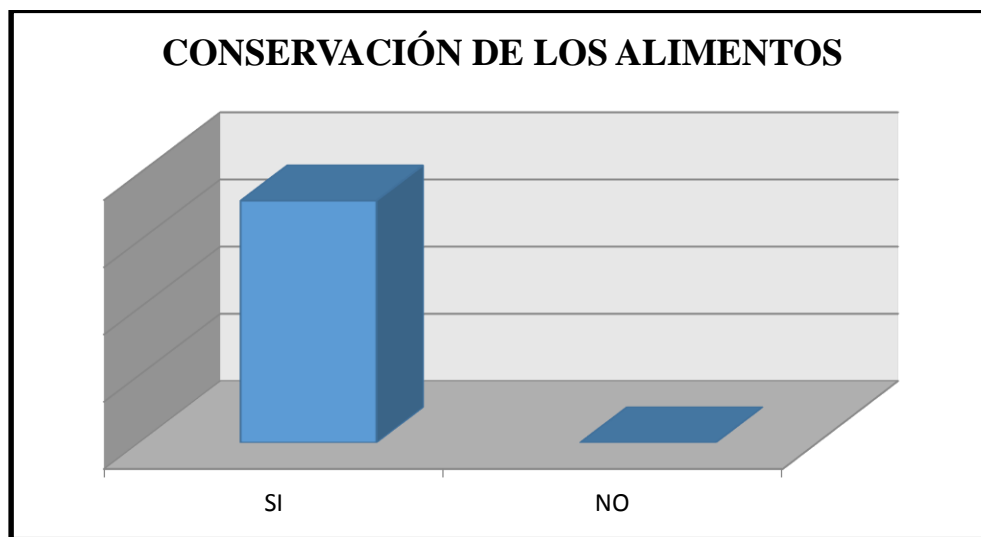
Cuadro N°20 Indicador Conservación de los alimentos

ITEMS N°18 ¿Consideras que los alimentos deben tener una buena conservación?

	ITEMS 18	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N° 18 Indicador conservación de alimentos



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Cabe destacar que en el ítems 18 un 100% de los encuestados afirman que los alimentos deben tener una buena conservación; ya que es fundamental almacenarlos y conservarlos según las normas ya establecidas para su larga duración. De esta forma se tendrá un mejor consumo de los alimentos y una salud y calidad de vida. Según Flete y López (2016).

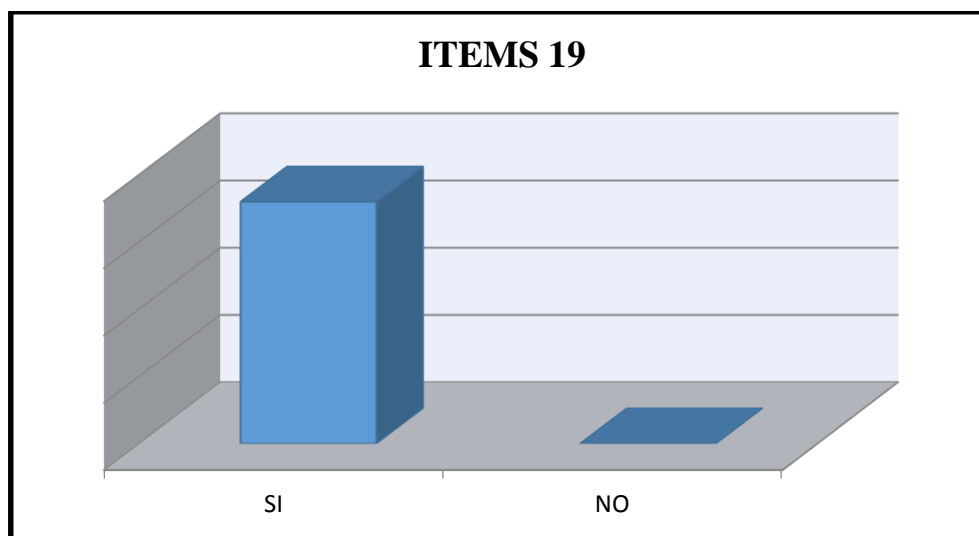
Cuadro N° 21 Indicador preparación de los alimentos.

ITEMS N°19 ¿La preparación de los alimentos higiénicamente debe ser parte de la cultura alimentaria?

	ITEMS 19	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°19 Indicador Preparación de los Alimentos



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: En lo que respecta al indicador preparación de los alimentos higiénicamente se encuentra estrechamente vinculado con la cultura alimentaria ya que es el “...conjunto de actividades establecidas por los grupos humanos para obtener del entorno los alimentos que posibilitan su subsistencia, abarcando desde el aprovisionamiento, la producción, la distribución, el almacenamiento, la conservación y la preparación de los alimentos hasta su consumo...” según Arnaiz (2002).

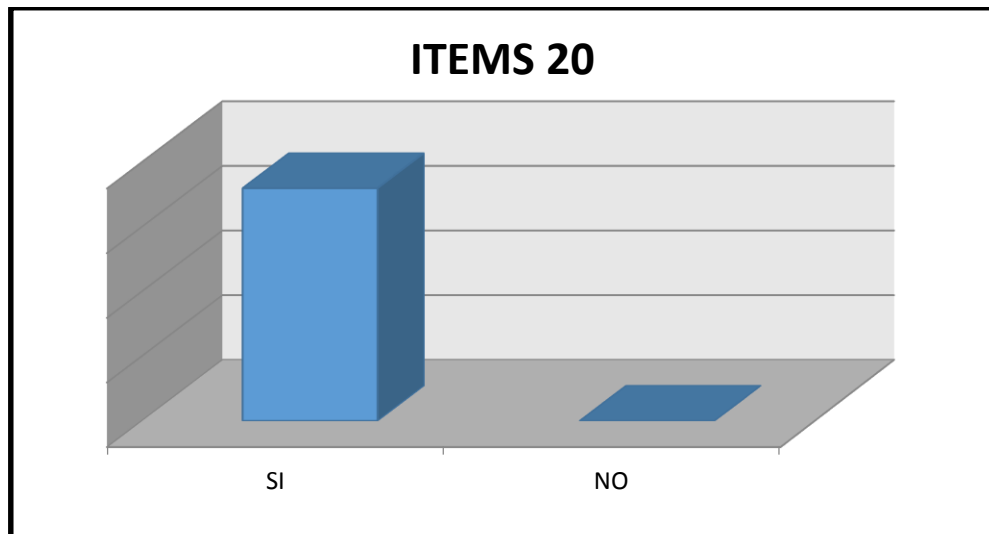
Cuadro N°22 Indicador preparación de los alimentos.

ITEMS N°20 ¿Crees que una adecuada preparación de los alimentos es importante para su consumo?

	ITEMS 20	%
SI	72	100%
NO	0	0%

Fuentes: Flete y López (2016)

Gráfico N°20 Indicador Preparación de los Alimentos



Fuentes: Flete y López (2016)

Interpretación: Finalmente, en relación al ítems 20, se tiene que un 100% de los estudiantes afirman que es sumamente importante, que los alimentos estén bien preparados, que tengan sabor, olor y vistosidad y además proporcionen nutrientes; para ello es indispensable que en la preparación de cada comida, se incluyan alimentos de todos los grupos para así obtener una alimentación balanceada. Según Flete y López (2016).

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

A través de una guía educativa alimentaria se puede lograr el mejoramiento de los estudiantes de una manera emprendedora, alegre que les permita la integración de cada uno de los ambientes donde se desenvuelve cada uno de ellos, aprenden a alimentarse, siendo el propósito fundamental de la investigación. De esta manera se motivan a los estudiantes con actividades educativas con el fin de que los estudiantes mejoren sus hábitos alimenticios.

Como resultado de la valoración mediante la encuesta se escribió a través de los indicadores con el fin de proponer una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en estudiantes de 1er año de la escuela Técnica Simón Bolívar en Naguanagua. La institución nos permitió realizar la propuesta con actividades educativas e informativas que fortalecen los conocimientos acerca de cómo debe el estudiante alimentarse, que debe comer, y el mejoramiento de sus hábitos alimentarios, permitiendo así que a través de esta investigación, se facilitara la información de la importancia que tienen los alimentos y cuando se empiezan a crear los hábitos alimentarios. Esto se logro al contar con la presencia de los estudiantes de la mencionada institución en ésta área de trabajo, los cuales se mostraron muy abiertos al brindar la información a los presentes, por lo tanto es necesario continuar con los programas educativos para un mejoramiento sobre la cultura alimentaria

Se hace necesaria la organización de actividades educativas dirigidas a los estudiantes para la realización de charlas que sirvan para el fortalecimiento en el área alimenticia, además sirve de información, para el desarrollo de una buena calidad de vida. En concreto, los problemas asociados a la alimentación, a la nutrición y a la salud a nivel mundial están, arraigados en lo biológico, lo económico, lo ecológico, lo

social y lo cultural, es por ello se hace necesario una adecuada educación alimentaria y nutricional.

Recomendaciones

- Realizar trabajos similares con otro grupo que tengan relación con la presente investigación.
- Aplicar estrategias con más frecuencia que permitan desarrollar información referente a las costumbres alimenticias para el fortalecimiento de una buena cultura alimentaria.
- Llevar a otras instituciones la propuesta presentada en el trabajo y a su vez puedan experimentarse.
- Puntualizar en el material impreso, digital o simplemente con las redes sociales que contengan información referida a las costumbres alimenticias, para el fortalecimiento de una mejor cultura alimentaria.
- fomentar la formación de los valores alimenticios, y el significado en la familia con el fin de garantizar que los estudiantes, impartan la información en su núcleo familiar.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

5.1. Título de la Propuesta

Guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en estudiantes de 1eraño de la Escuela Técnica Simón Bolívar en Naguanagua.

5.2. Introducción

La escuela, durante la etapa obligatoria, tiene la responsabilidad de motivar que el estudiante adquiera la información, la formación y los valores necesarios para vivir una vida saludable, pero este trabajo no puede ser exclusivo de ella, sino que es preciso que reciba un apoyo por parte de las familias. Para el desarrollo de la educación y promoción de la salud en los centros educativos ha elaborado esta Guía sobre Alimentación Saludable y de prevención de los trastornos alimentarios, dirigida a los estudiantes de media general.

El cuerpo necesita cada día consumir aumentos llenos de nutrientes y energía (calorías) en la cantidad y calidad debidas. Nuestro organismo aprovecha los nutrientes, pero la energía que los acompaña muchas veces no puede gastarse, dada la escasa actividad física que nuestro organismo desarrolla. Este desequilibrio produce obesidad y nos pone en el camino de la mala salud. Ante esta situación los padres y madres estamos en una posición privilegiada para evitar que esta epidemia de sedentarismo y mala alimentación se transmita a la siguiente generación. Esta nueva guía constituye una apuesta que intenta ofrecer ayuda a las familias en torno a la alimentación saludable de sus hijos e hijas para que exista una correlación entre lo aprendido en el centro educativo y la vida cotidiana.

5.3. Diseño de la Propuesta

Cabe mencionar que la propuesta la cual tiene como finalidad solucionar las necesidades observadas a través del diagnóstico y los datos suministrados de la

muestra seleccionada por medio del instrumento. Por consiguiente en dicha fase se desarrolla el proyecto, especificando los objetivos, visión, misión, descripción de la propuesta, estructura general de la propuesta destacando la relación que conlleva la implementación con los recursos, tanto humano, técnico y financiero, factibilidad, tiempo, elaboración de la propuesta y responsable de la elaboración del proyecto, procurando el alcance de los objetivos así como la solución de la problemática observada al inicio de la investigación.

5.3.1. Objetivos de la Propuesta

Objetivo General

- ✓ Diseñar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en estudiantes de 1^{er} año.

Objetivos Específicos

- ✓ Orientar a los estudiantes sobre la cultura alimentaria por medio de actividades educativas.
- ✓ Explicar cómo influye la guía educativa de alimentación, para el fortalecimiento del aprendizaje y el desarrollo cognitivo.
- ✓ Promover una alimentación saludable por medio de una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en estudiantes de 1er año.

5.3.2. Visión

Que la Escuela Técnica “Simón Bolívar” ofrezca a los estudiantes una herramienta de enseñanza para lograr promover el consumo de una alimentación completa, saludable, variada y culturalmente aceptable en la población, propicien una integración óptima incentivando el aprendizaje de los estudiantes.

5.3.3. Misión

Es ofrecer un concepto innovador que combina estrategias con actividades educativas para el fortalecimiento de la cultura alimentaria.

5.3.4. Descripción de la Propuesta

La descripción de la propuesta es que adquieran unos hábitos de alimentación desarrollando actividades educativas en el desarrollo cognitivo que se mantendrán en gran medida a lo largo de la vida, y ayudarán a nuestros hijos e hijas a prevenir las numerosas enfermedades, y a gozar de la vida con energía, bienestar y salud.

5.3.5. Estructura de la Propuesta

La presente propuesta para la elaboración de un Ciclo de Charlas que va dirigida a estudiantes del 1er año de la escuela Técnica Simón Bolívar. Es por ello que para esta elaboración de un Ciclo de Charlas Educativas asociadas a la cultura alimentaria, se diseñó la siguiente estructura basada en el contenido programático, constituido por actividades planificadas en relación con los siguientes tópicos. Conociendo el trompo alimenticio y su importancia, consejos para lograr una alimentación equilibrada, la importancia del desayuno en los adolescentes. Dicha estructura sobre este ciclo de charlas se presenta a continuación:

Portada: Estructura representativa que contiene el nombre de la guía educativa, Autores y la Población a la cual va Dirigida.

Hojas Preliminares: Consta de una Contraportada, Índice, Introducción y la guía Educativa.

Desarrollo: Estas Actividades ofrecen la posibilidad a los estudiantes, de motivarse a aprender, indagar y hasta enseñar la importancia referente a la cultura alimentaria.

5.3.6. Recursos Humanos, Técnicos y Financieros

La guía Educativa tiene como recurso humano los Estudiantes de 1er año, en cuanto a los recursos materiales se tienen: Láminas, Marcadores colores, imágenes ilustrativas y se contó con un recurso financiero de 6.000,00Bs.

5.3.7 Factibilidad

Según Varela, (2010) “...se entiende por Factibilidad las posibilidades que tiene de lograrse un determinado proyecto...”. El estudio de factibilidad es el análisis que realiza para determinar si el negocio que se propone será bueno o malo, y cuáles serán las estrategias que se deben desarrollar para que sea exitoso.

Es por ello que la factibilidad es la posibilidad de manifestar la disponibilidad de implementar un proyecto o estudio considerando así las necesidades detectadas en la fase de diagnóstico.

5.3.7.1. Factibilidad Institucional

Según Kendall y Kendall (2005) Expresa que la Factibilidad Institucional “...Se refiere a que debe existir un personal capacitado requerido para llevar a cabo el proyecto y así mismo deben existir usuarios finales dispuestos a emplear los productos o servicios generados por el proyecto en desarrollo...”. Es por ello que la factibilidad institucional es factible porque se cuenta con la autorización y apoyo del Director, Subdirector y Docentes del 1er año de la Escuela Técnica Simón Bolívar del municipio Naguanagua de estado Carabobo, quienes harían uso del plan de acción propuesto.

De la misma manera la institución cuenta con la aplicación de dicha propuesta, donde el Docente tiene la libertad de trabajar el plan de acción con los estudiantes.

5.3.7.2. Factibilidad Social

De esta manera Kendall y Kendall (2005) Dice que “...La factibilidad social va enmarcada, en la concientización de la población y de los entes encargados...”, este tipo de análisis tiene como objetivo buscar la satisfacción de las necesidades humanas y materiales, analizando así la población afectada, sus impactos (beneficios o perjuicios) y su relación con las variables económicas.

En este sentido la factibilidad social de un proyecto persigue medir la verdadera contribución de los proyectos al crecimiento económico de una organización. Destacando así que la factibilidad social nos sirve como herramienta eficaz, para asignar así de manera eficiente los recursos y mejorar el bienestar social al identificar los proyectos socialmente.

5.3.7.3. Factibilidad Técnica

Según Kendall y Kendall (2005) Afirma que “El analista debe averiguar si es posible actualizar o incrementar los recursos técnicos actuales de tal manera que satisfagan los requerimientos bajo consideración. Sin embargo en ocasiones los agregados a los sistemas existentes son muy costosos”

Por consiguiente la factibilidad técnica también se compone con los requisitos indispensables para desarrollar la propuesta, bien sea de tipo humano, material o institucional. Estos requerimientos deben de estar disponibles al momento de ejecutar el proyecto. Es por ello que la presente investigación cuenta con la variabilidad necesaria para llevar a cabo la propuesta e implementarla eficientemente, debido a que se dispone de los conocimientos y procedimientos, así como de los materiales y equipos indispensables para ejecutar la propuesta con éxito.

5.3.7.4. Factibilidad Económica

Kendall y Kendall (2005) Expresa que “La Factibilidad Económica se refiere a si se dispone del capital en efectivo o de los créditos de financiamiento necesario para invertir en el desarrollo del proyecto, mismo que deberá haber aprobado que sus beneficios a obtener son superiores a costos en que incurrirá al desarrollar e implementar el proyecto o sistema.” Más sin embargo la propuesta económica es factible ya que la institución participara en el aporte de los recursos financieros. Requiriendo así de una inversión inicial por parte de los autores para poner en marcha dicha propuesta.

5.3.8. Tiempo y Elaboración de la Propuesta

La propuesta se elabora en un periodo estipulado de 03 meses consecutivos, dentro de los cuales se evaluaron las ventajas y desventajas para la elaboración y presentación. La misma fue elaborada físicamente, presentada en forma de actividades educativas dentro del aula.

5.3.9. Responsables de la Elaboración de la Propuesta

Los responsables de la elaboración de la propuesta, los bachilleres Flete Yonnar y López Karenis.



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



*Guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria
en estudiantes de 1er año de la Escuela Técnica Simón
Bolívar en Naguanagua.*



Dirigida a: Estudiante de 1er año de Media General



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



*Guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria
en estudiantes de 1er año de la Escuela Técnica Simón Bolívar.*



Dirigida a: Estudiante de 1er año de Media General

Autor (ra): Flete Yonnar y López Karenis.



ÍNDICE

Contenido	pp.
INTRODUCCIÓN	1
1. Actividad #1 Importancia del trompo alimenticio	2
1.1 Trompo alimenticio.....	3
2. Actividad #2 Consejos para lograr una alimentacion equilibrada.....	5
2.1. Consejos 1,2,3	6
2.1. Concejos 4,5,6,7,8 y 9	7
3. Actividad #3 Importancia del desayuno.....	8
3.1. Desayuno	9
3.2. Media mañana.....	10
4. Actividad #4 La adoslencia y la nutrición.....	11
4.1. La adolescencia y nutrición.....	12
CONCLUSIÓN	17
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	18



INTRODUCCIÓN

La alimentación es necesaria en todos los seres vivos, tanto en los animales como en los Seres Humanos, y es por ello que debemos tener una equilibrada incorporación de nutrientes a nuestro organismo, lo que muchas veces es referenciado como Buena Alimentación, siendo fundamental su cumplimiento para el desarrollo de la vida y de las distintas actividades cotidianas. Se suele vincular justamente a la Buena Alimentación con los deportes, a una vida con ejercicios ya que se suelen adoptar Dietas Equilibradas para poder suplementar estas actividades físicas, mientras que por el contrario los desequilibrios alimenticios suelen relacionarse más bien con una vida sedentaria y carente de ejercitación física.

Los malos hábitos alimenticios, han contribuido al aumento de obesidad en el mundo. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), en 2014, más de 1.9 billones de adultos de 18 años en adelante, sufrían sobre peso. De ellos, más de 600 millones eran obesos. Aún para aquellos con un peso adecuado, una dieta pobre en nutrientes se asocia con mayores riesgos para la salud, que pueden causar enfermedades e incluso la muerte.

La alimentación juega un papel fundamental en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares es por ello que entre los problemas más comunes que presenta la educación hoy día es el rendimiento educativo, la falta de interés, motivación y atención, un factor determinante en este proceso es la mala alimentación. El aprendizaje es una de las funciones más complejas del cerebro humano e involucra el hecho de tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar la formación, analizarla y almacenarla en los circuitos neuronales, y luego poder evocar esta información, cuando la queremos recordar.

Actividad # 1
Importancia del Trompo Alimenticio



Autores: Flete Yonnar y López Karenis.


Actividad # 1

1.1 Trompo Alimenticio



El Instituto Nacional de Nutrición (2007), creó el trompo para orientar la dieta nacional según los hábitos de consumos autóctonos, la producción del campo venezolano y la política agroalimentaria del Gobierno. La idea es utilizar las franjas para incorporar los grupos de alimentos según la importancia que deben tener en la mesa diaria. Otra intención es sustituir la tan difundida pirámide alimenticia que no se adapta a nuestra realidad y deja fuera a muchos de nuestros alimentos".

Así, en el tope del trompo y ocupando la franja más gruesa, están los granos, cereales como arroz, trigo (en pasta solamente) y maíz (crudo y en arepa), además de casabe, yuca cruda, papa, ñame y plátano. "De ese grupo, deben consumirse seis porciones al día. Puede ser un cuarto de plátano o una taza de granos o cereales", explica.



La segunda franja más importante es la de verduras y frutas. De ellas hay que consumir cinco raciones. "Uno de los problemas es que el venezolano consume pocos vegetales y frutas. Prefiere, por ejemplo, el refresco que el jugo, a pesar de que resulta más costoso y menos alimenticio". El trompo resalta, entre otras, piña, cambur, patilla, lechosa, parchita, melón, mandarina, coco, lechuga, guayaba, pimentón, repollo, auyama, berenjena, calabacín, tomate, remolacha, vainita y zanahoria.

Siguen las carnes rojas y blancas, huevos y lácteos. De esta franja, según el INN, se deben consumir tres porciones. Otras combinaciones aportan los mismos nutrientes que un trozo de carne roja. "Arroz y caraota equivale a un bistec y sin la grasa", dice.

En la base del trompo, compartiendo la franja más pequeña están las grasas (frituras) y lo dulce como azúcar, miel y papelón, entendiéndolos como chucherías y refrescos. De esos, lo ideal es una porción al día.

La cuerda del trompo es azul. "Es el agua que debe estar presente todo el día", asegura la funcionaria.



Actividad # 2

Consejos para lograr una alimentación equilibrada



Autores: Flete Yonnar y López Karenis.

Actividad # 2


2.1 Consejos



1. Las 3 principales comidas deben ser lo más saludable posible, evitando que sean monótonas y respetando un horario. Deben ser variadas para que se consuman todos los nutrientes.

2. No suprimiremos el desayuno. Se deben comer cinco comidas al día, de forma que incorporen la más amplia variedad de alimentos posibles y que tengan alimentos de todos los grupos, en las cantidades necesarias para cada persona y de acuerdo a las diferentes etapas de la vida. Lo creas o no el comer 3 comidas y un almuerzo y una merienda es la mejor manera de mantener los niveles de energía y un peso saludable. Cuando se tiene demasiada hambre se tiende a comer más y alimentos más calóricos.

3. Comer con moderación de todos los alimentos para que la dieta sea completa, ajustando las calorías que ingerimos al ejercicio que hacemos con el fin de conseguir el equilibrio necesario para mantener el peso adecuado. Hay que servirse raciones moderadas para poder comer de todo.



4. La dieta deber ser al gusto de cada persona y de acuerdo con sus costumbres. No hay alimentos prohibidos o perjudiciales, solo hay alimentos que deben consumirse con mayor o menor frecuencia

5. Planificar con tiempo qué tipo de alimentos necesitamos y en qué cantidad.

6. Seguir las pautas del trompo alimenticio.

7. Evitaremos comer continuamente entre horas.

8. El Trompo Alimenticio es flexible en los diferentes niveles de energía y en la forma de combinar los alimentos, pero debemos tener cuidado para no alejarnos de las cantidades y frecuencias recomendadas.

9. Elige tus alimentos teniendo en cuenta que: es preferible comer cereales integrales: pan, arroz, pasta, entre otros. Es mejor reducir las grasas de la dieta evitando alimentos como: embutidos, pates, ciertos cortes de carne (costilla, ganso, pato), frituras y postres dulces. Lo ideal es variar las comidas, no comas siempre las mismas frutas o verduras o el mismo tipo de carne. Es aconsejable no considerar al guisado como el plato principal, sino como un acompañante. Si persiste el hambre, al finalizar la comida, puedes repetir la ensalada en lugar de más comida.



Actividad # 3

Importancia del Desayuno



Autores: Flete Yonnar y López Karenis.

Actividad # 3

3.1 Importancia del Desayuno



El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental.

3.1 Desayuno. Un desayuno muy sano podría incluir:

- ✓ Una ración de lácteos, como por ejemplo: un vaso de leche, o yogur...
- ✓ Una ración de cereales: pan tostado o no, cereales, bizcocho casero...
- ✓ Los cereales se pueden acompañar de: aceite de oliva, tomate...
- ✓ Una ración de fruta fresca o un zumo de frutas natural.

Ocasionalmente se podría complementar el desayuno con otros alimentos como huevos, jamón, frutos secos, entre otros.



3.2 Media mañana. A media mañana es normal sentir hambre, sobre todo si desayunamos temprano.

Lo ideal es tomar una de estas opciones:

- ✓ Un yogurt más una fruta
- ✓ No es mala opción tomar un bocadillo de queso poco graso, atún o de jamón sin tocino con un zumo de frutas. No abuses de los embutidos.
- ✓ Café con leche con una tostada, acompañada de aceite o tomate.
- ✓ Una fruta con una barrita de cereales.

Es mejor hacer varias comidas pequeñas a lo largo del día (cinco) que solo dos o tres. Si se toma algo a media mañana se recarga energías y hace que no lleguemos con tanta hambre a la comida y no nos excedamos comiendo.

Actividad # 4

La Adolescencia y la nutrición



Autores: Flete Yonnar y López Karenis.

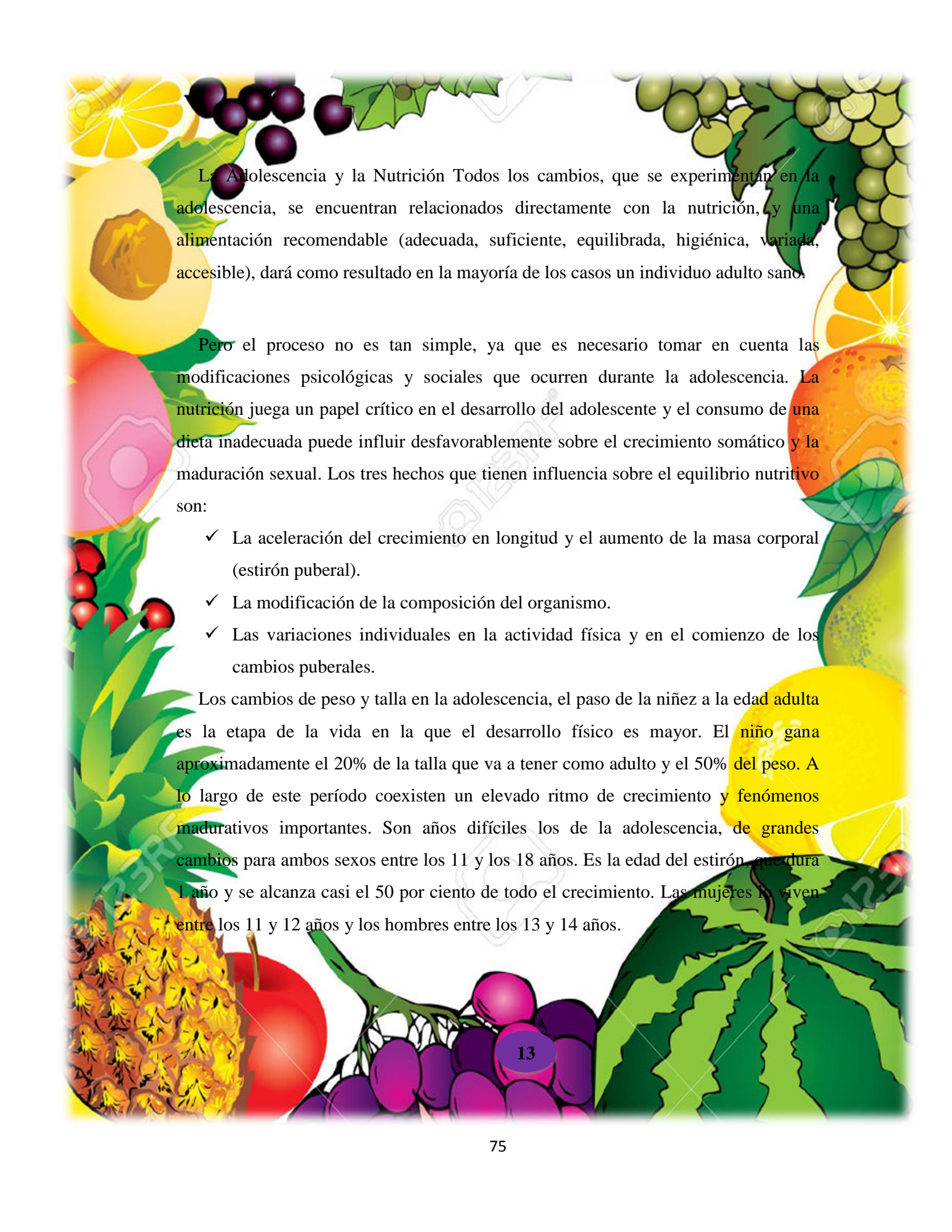
Actividad # 4

4.1 La Adolescencia y nutrición



La adolescencia comienza con el inicio de la maduración puberal y termina cuando cesa el crecimiento somático. La Academia Americana de Pediatría define la adolescencia como el “proceso físico social que comienza entre los diez y quince años de edad con la aparición de los caracteres sexuales secundarios y termina alrededor de los veinte, cuando cesa el crecimiento somático y la maduración psicosocial.”

Esta etapa marca el paso de la niñez a la vida adulta, es un proceso que ocurre en lapsos variables de tiempo y se caracteriza por cambios en la forma, en el tamaño, las proporciones y el funcionamiento del organismo. Se inicia, transcurre y termina en forma diferente en los distintos sexos y grupos humanos. En la mujer se inicia aproximadamente a los 10 años y en el hombre a los 12, para terminar ambos alrededor de los 18-20 años.




La Adolescencia y la Nutrición Todos los cambios, que se experimentan en la adolescencia, se encuentran relacionados directamente con la nutrición, y una alimentación recomendable (adecuada, suficiente, equilibrada, higiénica, variada, accesible), dará como resultado en la mayoría de los casos un individuo adulto sano.

Pero el proceso no es tan simple, ya que es necesario tomar en cuenta las modificaciones psicológicas y sociales que ocurren durante la adolescencia. La nutrición juega un papel crítico en el desarrollo del adolescente y el consumo de una dieta inadecuada puede influir desfavorablemente sobre el crecimiento somático y la maduración sexual. Los tres hechos que tienen influencia sobre el equilibrio nutritivo son:

- ✓ La aceleración del crecimiento en longitud y el aumento de la masa corporal (estirón puberal).
- ✓ La modificación de la composición del organismo.
- ✓ Las variaciones individuales en la actividad física y en el comienzo de los cambios puberales.


Los cambios de peso y talla en la adolescencia, el paso de la niñez a la edad adulta es la etapa de la vida en la que el desarrollo físico es mayor. El niño gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso. A lo largo de este período coexisten un elevado ritmo de crecimiento y fenómenos madurativos importantes. Son años difíciles los de la adolescencia, de grandes cambios para ambos sexos entre los 11 y los 18 años. Es la edad del estirón, que dura 1 año y se alcanza casi el 50 por ciento de todo el crecimiento. Las mujeres lo viven entre los 11 y 12 años y los hombres entre los 13 y 14 años.



Es un cambio brusco de la velocidad de crecimiento, que muestra diferencias en uno y otro sexo, tanto en su cronología como en su intensidad. El proceso completo de la pubertad tiene una duración de cuatro años más o menos para hombres y mujeres, y durante esta etapa el varón crece aproximadamente 23 cms y aumenta su peso en 23 kilos y la mujer crece 20 cms y sube 20 kilos. El estirón de la adolescencia es importante para la talla final, pero la responsabilidad en la diferencia de tallas entre uno y otro sexo es escasa (3-4,5 cm.). La diferencia de altura entre chicos y chicas se debe al comienzo más tardío del estirón puberal y al crecimiento más prolongado durante el período prepuberal en los varones, lo que hace que en el momento de iniciarse el estirón de la adolescencia los niños tengan ya una talla superior en 8 cm. a la de las niñas.

Las niñas, entre los 10 y los 14 años, tiene su primera menstruación, y su velocidad de crecimiento comienza a disminuir, faltándole aproximadamente 7 cms para su estatura final. Más importante aún que el crecimiento en longitud es el incremento de la masa corporal, que casi se duplica durante este período, lo cual está estrechamente relacionado con los requerimientos nutritivos de los adolescentes. El pico máximo de las necesidades nutritivas coincidirá con el momento de máxima velocidad de crecimiento.

Cambios en la composición del organismo adolescente Estos cambios afectan sobre todo a la proporción entre los tejidos libres de grasa (masa magra) y la grasa. En este aspecto es muy notable la diferencia entre chicos y chicas debido a la desigual distribución de la masa magra (músculo) y la masa grasa, y al diferente desarrollo de la masa ósea. Los chicos tienden a ganar más peso que corresponde al aumento de masa muscular, su esqueleto crece más y el periodo de crecimiento general dura más tiempo. Entre la edad de 10 y 20 años el varón aumenta su masa libre de grasa de 27 a 62 Kg. (35 Kg.).




Por su parte, las chicas ganan más masa grasa, el crecimiento de la masa ósea es menor y el periodo de crecimiento también. El aumento de masa libre de grasa en las chicas, durante el mismo período, es aproximadamente la mitad (18 Kg.), pasando de 25 a 43 kg. Esta situación es una de las que más va a condicionar la alimentación. Se sabe que los requerimientos nutricionales son diferentes según el tipo de tejido que se desarrolle. No se necesita la misma cantidad de energía ni de proteínas para formar un kilo de masa muscular que de masa grasa. También es diferente la cantidad de vitaminas y minerales que hay que aportar para formar mayor o menor cantidad de masa ósea. Por tanto las diferencias sexuales durante el brote de crecimiento tienen una repercusión muy importante sobre los requerimientos nutritivos en la adolescencia. Cambios en la composición corporal durante la adolescencia que condicionan las necesidades de energía y nutrientes

Aumenta el peso, la talla y el esqueleto: Masa magra (masa muscular): de 27 a 62 Kg. en los chicos, de 25 a 43 Kg. en las chicas, masa grasa de 7 a 9 Kg. en chicos, de 5 a 14 Kg. en chicas, Calcio corporal de 300 g a 1000-1200 g en chicos, de 300 g a 750-900 g en chicas.

Evolución psicológica del adolescente y su influencia en las pautas y hábitos alimentarios


La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La adolescencia se presenta como una etapa de cambios, de poca estabilidad emocional, en la que la adquisición o abandono de hábitos depende más de la “moda” que de decisiones propias. Esta situación, que se da en otros aspectos de la vida de los jóvenes, también se refleja en la alimentación. La nutrición adecuada en este periodo trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por “picoteos” y comidas rápidas consumidas fuera del hogar. Suele ser una etapa en la que prima el deseo por la comida de cafetería, los bocadillos, las hamburguesas, las pizzas, etc. Esto supone el abandono de la “buena comida de casa” para pasar al “yo como lo que me gusta”.



Esta situación de poca estabilidad psicosocial lleva a cuestionarse a “uno mismo”. Es el momento de la vida en que uno se acepta o no tal como es: gordo, flaco, alto, bajo, etc. Pero en este aspecto también influye la moda y así empiezan los problemas: estoy gorda, tengo mucho de aquí, poco de allá y un largo etc. Con tantas cosas en la cabeza, los adolescentes olvidan, con demasiada frecuencia, que para vivir con salud es muy importante una dieta sana, equilibrada y suficiente. Este olvido está llevando a un elevado índice de trastornos alimentarios que comprometen mucho la salud.

El adolescente tiene unos requerimientos dietéticos y nutricionales concretos e importantes, y no es inusual el que comiencen a presentarse desordenes alimentarios en esta edad, a veces imbuidos por modas y corrientes sociales, otras por excesivas exigencias internas y externas, y a menudo por una mezcla de ambas. El adolescente es, desde un punto de vista de mercadotecnia, un consumidor potencial, al cual se le fabrica ropa, música, vehículos, alimentos, y una larga lista de las supuestas “necesidades del joven”, sin embargo lo que realmente debería preocupar a los padres son tanto sus “necesidades afectivas, como nutricionales”. Los alimentos dan una identidad al joven, lo que le permite formar parte de un grupo, llevándole a adoptar con facilidad dietas vegetarianas, naturistas, de control de peso, de aumento de masa muscular, etc.

En ocasiones la comida sirve para canalizar la angustia y la no adaptación, adquiriéndose hábitos de no comer (provocando desnutrición) o comer por compulsión (produciendo obesidad). La preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal les condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Las chicas pueden sentir la presión de sus amigas para estar delgadas y limitar lo que comen, los chicos pueden querer hacer una dieta rica en proteínas para un deporte o evento social específico.



Por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y aceptación de su propio cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados. Muchas de las víctimas de desórdenes alimenticios son niñas adolescentes y mujeres jóvenes. A los jóvenes les preocupa más tener músculos que controlar su peso y tienen la equivocada creencia de que la ingesta aumentada de proteínas les dará más músculos, pero lo que realmente contribuye a fortalecer la musculatura es una alimentación equilibrada, acompañada de un ejercicio físico apropiado. Algunos optan por comer más porciones de carne a expensas de disminuir las comidas altas en carbohidratos y otros consumen suplementos proteicos. Aunque la necesidad de proteínas es alta en esta etapa, una cantidad extra no tiene beneficios en el desarrollo muscular del cuerpo.

Al igual que los carbohidratos extra, o la grasa extra, las proteínas extra se depositan en el cuerpo como grasas, no como músculos, el resultado es que se engorda. ¿El mejor consejo para desarrollar el cuerpo adolescente? Seguir el trompo alimenticio y un programa de ejercicio físico. Por todo lo anterior el apoyo y la orientación alimentaria son difíciles a estas edades, por lo que se requiere dar a los jóvenes una explicación accesible sobre los fundamentos de una dieta recomendable a fin de que entiendan su importancia.



CONCLUSIÒN

Es importante mencionar como influye el docente en el desarrollo del adolescente etapa de donde se adolece de mucha informacion cabe resaltar la influencia muy importante es a la hora de impartir la clase, un profesor tiene que poner entusiasmo, hacer una clase participativa, amena, para que los alumnos a la vez de aprender puedan participar en la clase exponiendo sus opiniones, dudas. Un profesor que transmite a sus alumnos entusiasmo a la hora de dar un tema, ese entusiasmo se lo transmite a los alumnos y la clase se hace amena, divertida, entre otros. a la vez que los alumnos aprenden.

De igual manera un profesor que imparte una asignatura sin gustarle, desmotivado, sin ganas, le trasmite esa actitud a sus estudiantes y esto puede ocasionar que los mismos empiezen a desmotivarse en esa asignatura y aprenden solo para aprobar la asignatura sin tener ningún tipo de interés en ella. Otra influencia positiva que el profesor transmite a sus alumnos es el respeto hacía sus alumnos, ese respeto suele ser recíproco y la convivencia entre los alumnos y el profesor es beneficiosa para ambos, y a la vez el profesor les imparte un respeto que estos tendrán que tener no solo con el profesor sino también con sus compañeros de clase y de la calle.

Es por ello que la propuesta de una guia educativa alimentaria es para el fortalecimiento de los estudiantes en la cultura alimentaria, ya que se ve involucrado todo el proceso de aprendizaje enseñanza y el desarrollo del ser humano .



REFERENCIAS BIBLIOGRÀFICAS

Instituto Nacional de Nutrición

URL <http://proyectoeducativobolivariano.blogspot.com/2009/03/trompo-alimentario-la-nueva.html> (Consulta: 14 Marzo 2009)

Organización Mundial de la Salud 2000. Programación para la Salud y el desarrollo de los adolescentes. Serie de informaciones técnicas, 886.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aranceta (2008). Hábitos Alimentarios de los alumnos usuarios de comedores escolares en España.
- Arias, F. (2004). El proyecto de investigación. Guía para su Elaboración. (2ª ed.). : Caracas. EPISTEME C.A.
- Arnaiz (2002). Diagnóstico de la enseñanza alimentaria y Nutrición en la Educación Básica Venezolana. Caracas,
- Arteaga Basurto, C. y M. V. González Montaña. (2010). Diagnóstico. En Desarrollo comunitario universidad de Toronto.
- Barrial (2011, Julio)) en su trabajo de grado titulado la Educación Alimentaria Y Nutricional desde una Dimensión Sociocultural Como Contribución a la Seguridad Alimentaria y Nutricional para la Universidad de Pinar del Río" Hermanos Saíz" La Habana Cuba.
- Carl Rogert (1902-1987). Teoría Humanista. <http://teohumanista.weebly.com/carl-rogers.html>
- Cazola (2001) de la Universidad de Carabobo, es trabajo titulado cultura alimentaria en los estudiantes de 2 año a través de los promotores del Programa de Salud
- Constitución (1999). República Bolivariana de Venezuela, Gaceta Oficial (Extraordinaria) N. 5.453. Marzo 23, 2000.
- Contreras y Garcíá, (2005). Metas nutricionales y guías de alimentación para América Latina. Bases para el Desarrollo. Caracas.
- De La Cruz (2006). Programa de educación alimentaria en la formación docente y del estudiante de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador e Instituto Pedagógico de Maturín (UPEL-IPM).
- Devís y Devís, J. (2001). "alimento sano y balanceado XXI". Et al. Galicia. España. Editorial Marfil.
- Díaz, F. y Hernández, G. (2002). Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Una interpretación constructivista. Editorial Mc Graw Hill. 2da. Edición. México. [Visión panorámica del capítulo II en línea]. Disponible en: http://www.antropologia.uady.mx/avisos/frida_gerardo.pdf. Consultado el 03-05-2011.
- Duque de Estrada Riverón J. Factores de Riesgo asociados con cultura alimentaria

Rev Cubana Estomatol 2003; 40(2).

E. Kendall, Kenneth y E. Kendall (2005). Análisis y diseño de sistemas. Sexta edición PEARSON EDUCACIÓN, México.

Gagné (1989). Tipos de aprendizajes.

Garcias (2009). Propuesta de una guía didáctica de aprendizaje, universidad metropolitana caracas.

Heredia Soto Antonio José (2009). Características del Aprendizaje Significativo y su Contribución a la Enseñanza”. Universidad de Carabobo, Venezuela Baquero Ricardo Vigotsky y el aprendizaje escolar segunda edición 1997 Argentina.

Hernández, Fernández, y Baptista, (2010). Metodología de la investigación quinta edición.

Hurtado B. y Toro, L. (1998). Metodología de la Investigación. Caracas - Venezuela: SYPAL.

Hurtado, J. (2001). Metodología de la investigación holística. (3ª ed.). Caracas: SYPAL.

Instituto Nacional de Nutrición (INN, 2012).

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008).

Lineamientos para la educación nutricional en Venezuela. Ponencia presentada en las II Jornadas científicas CANIA, Caracas.

Méndez, R. (2006). Modelo de perfeccionamiento dirigido al mejoramiento de la gestión docente en el aula, basado en el constructivismo. Tesis doctoral. Universidad Santa María. [Tesis en línea]. Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos40/gestion-docente/gestion-docente.shtml>. Consultado el 05-05-2011.

Muturama (2003) Trastornos Alimentarios y Funcionamiento Familiar Percibido en una Muestra de Estudiantes Secundarias de la Comuna de Concepción, Chile.

Msc Eddy Justo Cusicanqui Flores y Otros (2006). Educación Revolucionaria (Jean Piaget) Edición N°1 E & J asociados a extensos –La Paz- El año Bolivia.

Parella S. y Martins F. (2010). Metodología de la investigación Cuantitativa Venezuela, FEDUPEL Pardo.

Parula Nicolás, et al. Efecto que tiene la alimentación y su rendimiento escolar.

Buenos Aires: Editorial S. A. Editores; 1956.

Pozo, J. (2010). Teorías cognitivas del aprendizaje. Facultad de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid. Ediciones Morata, S. L. Décima edición. Madrid, España.

Rodríguez, E. (2004). Las teorías Educativas. (Documento en línea) Disponible: <http://www.contextoeducativo.com.ar/2003/4/nota08.htm>. (Consulta: 2006, mayo).

Rodríguez, M. (2004). La Teoría del Aprendizaje Significativo. Centro de Educación a Distancia. España. [Artículo en línea]

Salvatierra y Barraez (2015), para la universidad de Carabobo ,en su tesis titulada desarrollar estrategias lúdicas para la enseñanza de la adición y sustracción en los niños y niñas con conductas disruptivas del 2do grado sección “a” de la unidad educativa Montalbán del municipio Naguanagua-Carabobo. Trabajo no publicado

Tamayo y Tamayo, M. (2010). Metodología de investigación científica proceso de la investigación.

Varela, R. (2010). Evaluación económica de proyectos de inversión. Grupo editorial Iberoamericana.

ANEXOS

[ANEXO A]

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO PARA KUDER-RICHARDSON

Sujeto	Ítems																				Total	
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	13	
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	15	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	17	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	13	
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20	
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	13	
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	12	
Sumatoria	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	6	6	5	5	4	4	4		
p	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,9	0,6	0,6	0,5	0,5	0,4	0,4	0,4	10,2143	$\Sigma S^2_T =$
q	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0,4	0,4	0,5	0,5	0,6	0,6	0,6		$\Sigma S^2_i =$
p.q	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,09	0,24	0,24	0,25	0,25	0,24	0,24	0,24	0,5700	

[ANEXO B]

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



**GUÍA EDUCATIVA PARA EL MEJORAMIENTO DE LA CULTURA
ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE 1^{ER} AÑO DE LA ESCUELA
TÉCNICA SIMÓN BOLÍVAR EN NAGUANAGUA**

Instrucciones:

1. Lea cuidadosamente los ítems antes de responder.
2. Si no entiende levante la mano para que los facilitadores lo atiendan.
3. Para su respuesta marque con una equis (X) la alternativa que mejor exprese su opinión.
4. Tome el tiempo que sea necesario para responder.
5. Responda con la mayor sinceridad posible.

Facilitador (es)

Flete Yonnar

López Karenis

Gracias por su colaboración

Naguanagua, Febrero 2016



UNIVERSIDAD DE CARABOBO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA DE EDUCACIÓN
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS
CATEDRA: TRABAJO ESPECIAL DE GRADO



Nº	Ítems	Alternativas de respuestas	
		Si	No
A. Guía educativa			
1	¿Conoces lo que es una guía educativa alimentaria?		
2	¿Piensas que a través de una guía educativa puedas adquirir conocimiento?		
3	¿Participarías como sujeto en la construcción de una guía educativa?		
4	¿Crees que una guía educativa es esencial para alcanzar conocimiento?		
5	¿Crees que una guía educativa te dirige a una alimentación balanceada?		
6	¿Consideras que una guía educativa alimentaria es un recurso esencial para el aprendizaje de los alimentos?		
7	¿Sería para ti una guía educativa un proceso de aprendizaje para tener una alimentación sana?		
8	¿Piensas que una guía educativa alimentaria es una herramienta necesaria para la educación?		
9	¿Será para ti una guía educativa un material didáctico?		
10	¿Consideras importante que se diseñe una guía educativa alimentaria con la finalidad de facilitar tu desarrollo cognitivo?		
11	¿La guía educativa alimentaria es un medio educativo que favorece en tu aprendizaje?		
12	¿Una guía educativa es un documento que orienta el estudio acercado a los procesos cognitivos?		
B. Cultura alimentaria			
13	¿Has recibido información a través de actividades educativas para el mejoramiento de su cultura alimentaria?		
14	¿Participarías en actividades educativas para reforzar una cultura alimentaria?		
15	¿A través de la cultura alimentaria se obtiene un aprendizaje?		
16	¿La producción de alimentos es necesaria para el desarrollo de una cultura alimentaria?		
17	¿El adecuado almacenamiento de los alimentos es necesario para la preservación de los mismos?		
18	¿Consideras que los alimentos deben tener una buena conservación?		
19	¿La preparación de los alimentos higiénicamente debe ser parte de la cultura alimentaria?		
20	¿Crees que una adecuada preparación de los alimentos es importante para su consumo?		

[ANEXO C]
FORMATO DE VALIDACIÒN DEL INSTRUMENTO

FORMATO DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

Objetivo General: Diseñar una guía educativa para el mejoramiento de la cultura alimentaria en los estudiantes de primer año de la Escuela Técnica Simón Bolívar Municipio Naguanagua.

ASPECTOS RELACIONADOS	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
CON LOS ÍTEMS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. La redacción del ítem es clara.																				
2. El ítem tiene coherencia.																				
3. El ítem induce a la respuesta.																				
4. El ítem mide lo que se pretende.																				
ASPECTOS RELACIONADOS	11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
CON LOS ÍTEMS	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO
1. La redacción del ítem es clara.																				
2. El ítem tiene coherencia.																				
3. El ítem induce a la respuesta.																				
4. El ítem mide lo que se pretende.																				

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

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

Observaciones:

Validado por: _____ C.I. _____

Fecha: _____ Firma _____