

Universidad de Huánuco

Facultad de Ciencias Empresariales

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE TURISMO,
HOTELERÍA Y GASTRONOMÍA



TESIS

NUTRICIÓN GASTRONÓMICA Y CALIDAD DE
VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL CETPRO
"SAN LUIS GONZAGA" DE HUÁNUCO - 2019.

Para Optar el Título Profesional de :
**LICENCIADA EN TURISMO HOTELERÍA
Y GASTRONOMÍA**

TESISTA

Bach. SIMÓN VISAG, Nahrda Irene

ASESORA

Mtra. CRISTÓBAL LOBATÓN, Idelia Mirta

Huánuco - Perú
2019

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO

FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL CONTABILIDAD Y FINANZAS

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 17:20 horas del día 22 del mes de Julio del año 2019, en el Auditorio de la Facultad de Ciencias Empresariales (Aula 202-P5), en el cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el Jurado Calificador, integrado por los docentes:

Dr. Christian Paolo Martel Carranza	(Presidente)
Mtro. Víctor Manuel Ramírez Cabrera	(Secretario)
Mtro. Vicky Evelyn Ortega Buleje	(Vocal)

Nombrados mediante la Resolución N° 1101-2019-D-FCEMP-EAPCF-UDH, para evaluar la Tesis intitulada: "NUTRICIÓN GASTRONÓMICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL CETPRO "SAN LUIS GONZAGA" DE HUÁNUCO - 2019", presentada por el (la) Bachiller SIMÓN VISAG, Nahrda Irene; para optar el título Profesional de Licenciada en Turismo, Hotelería y Gastronomía.

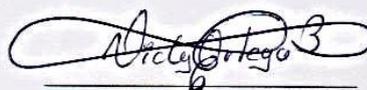
Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas; procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del Jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO con el calificativo cuantitativo de 14 (CATORCE) y cualitativo de DEFICIENTE (Art.45 y 47 - Reglamento de Grados y Títulos).

Siendo las 18:00 horas del día 22 del mes de Julio del año 2019, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.


Dr. Christian Paolo Martel Carranza
PRESIDENTE


Mtro. Víctor Manuel Ramírez Cabrera
SECRETARIO


Mtro. Vicky Evelyn Ortega Buleje
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios Todopoderoso, por ser la razón de existir, mi luz y guía de sabiduría que me condujo para culminar satisfactoriamente mi carrera profesional; así como por todo lo que me ha concedido en la vida.

A mi querida familia, por su comprensión, paciencia y apoyo en esta etapa de superación académica,

AGRADECIMIENTO

Al culminar un trabajo arduo y dedicado como ha sido el desarrollo de la presente tesis, es necesario señalar que hubiese sido imposible su realización sin la participación de personas e instituciones que han facilitado las cosas para que este trabajo llegue a un feliz término. Por tal motivo, es oportuno utilizar este espacio para reconocer y expresar mi sincero agradecimiento a:

- La Universidad de Huánuco, por permitir que forme parte de esta prestigiosa Casa Superior de estudios y acogerme como alumna de la Escuela Académico Profesional de Turismo, Hotelería y Gastronomía, hecho que ha coadyuvado en mi formación académica.
- La Mg. Idelia Mirta Cristóbal Lobatón y el Dr. Christian Paolo Martel Carranza, por sus orientaciones, asesoramiento especializado y motivación en la elaboración del presente trabajo de investigación.
- El personal directivo y estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco por su valiosa colaboración brindada para la aplicación de nuestro trabajo de investigación.
- A los profesionales que generosamente y sin objeciones respaldaron en la validación del instrumento de recojo de datos: Dr. Tomás Dalí Villena Andrade; Mg. Yossary Darill Bravo Taboada, Mg. Carlos Leonardo Beltrán y, Mg. Kledy Luz Pimentel Castañeda.

INDICE

DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
ÍNDICE	v
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
INTRODUCCIÓN	ix
CAPÍTULO I: PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	
1.1. Descripción del problema	11
1.2. Formulación del problema	14
1.3. Objetivo general	15
1.4. Objetivos específicos	15
1.5. Justificación de la investigación	15
1.6. Limitaciones de la investigación	16
1.7. Viabilidad de la investigación	16
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	17
2.2. Bases teóricas	23
2.3. Definiciones conceptuales.	41
2.4. Hipótesis	43
2.5 Variables	43
2.5.1 Variable independiente	43
2.5.2 Variable dependiente	43
2.6 Operacionalización de las variables	44
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	
3.1. Tipo de investigación	45
3.1.1. Enfoque	45
3.1.2. Alcance o nivel	45
3.1.3. Diseño	46
3.2. Población y muestra	46
3.3 Técnicas e instrumento de recolección de datos	48

3.3.1 Para la recolección de datos	48
3.3.2 Para la presentación de datos	48
3.3.3 Para el análisis e interpretación de los datos	48
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	
4.1 Selección y validación de los instrumentos	49
4.2 Presentación de resultados	52
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN DE RESULTADOS	
CONCLUSIONES	87
RECOMENDACIONES	88
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
ANEXOS	94

RESUMEN

En el Perú la nutrición presenta diversos problemas, sobre todo en el contexto actual en el que se aprecian nuevas tendencias de consumo de alimentos. Uno de estos problemas está vinculado a la falta de una adecuada nutrición gastronómica que, comprobadamente repercute en la calidad de vida de las personas, a pesar de haberse realizado campañas para tal fin.

Por tal motivo, el propósito de estudio del tipo básico no experimental, está referido a determinar la relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luís Gonzaga” de Huánuco - 2019.

Se justifica pedagógica y metodológicamente, porque contribuye a conocer y poner en práctica una gastronomía adecuada tendente a mejorar el nivel de nutrición y calidad de vida de los estudiantes. Por el nivel de profundización es: Descriptivo – explicativo, con diseño correlacional.

La población y muestra estuvo conformada por 27 alumnos. Se recogió información mediante una encuesta, previa validación por juicio de expertos, luego la confiabilidad fue determinada por el coeficiente alfa de Cronbach, que arrojó un valor de 0.83 para la variable independiente. Comprobándose la hipótesis general, a través de la existencia de asociación significativa directa moderada entre la nutrición gastronómica con la calidad de vida al nivel de ($p\text{-valor}=0,032 < 0,05$; $Rho = 0,413$).

Por ello se concluye que una adecuada nutrición gastronómica repercute en la calidad de vida de las personas.

Palabras clave: Nutrición gastronómica, calidad de vida, hábito alimentario, desarrollo personal.

ABSTRACT

In Peru, nutrition presents several problems, especially in the current context in which new trends in food consumption are appreciated. One of these problems is linked to the lack of adequate gastronomic nutrition, which has a proven impact on the quality of life of people, despite having carried out campaigns to that end.

For this reason, the purpose of the non-experimental basic type of study is to determine the relationship between gastronomic nutrition and the quality of life of the CETPRO students "San Luís Gonzaga" de Huánuco - 2019.

It is justified pedagogically and methodologically, because it contributes to knowing and putting into practice an adequate gastronomy aimed at improving the level of nutrition and quality of life of students. For the level of deepening is: Descriptive - explanatory, with correlational design.

The population and sample consisted of 27 students. Information was collected through a survey, after validation by expert judgment, then the reliability was determined by the Cronbach alpha coefficient, which yielded a value of 0.83 for the independent variable. Checking the general hypothesis, through the existence of moderate direct association between gastronomic nutrition and quality of life at the level of ($p\text{-value} = 0.032 < 0.05$, $Rho = 0.413$).

Therefore, it is concluded that an adequate gastronomic nutrition affects the quality of life of the people.

Key words: Gastronomic nutrition, quality of life, food habit, personal development.

INTRODUCCIÓN

El tema de la nutrición ha sido causa de preocupación permanente y fue abordado desde hace mucho tiempo; múltiples campañas y programas se han emprendido con la finalidad de mejorar la salud y la calidad de vida. Detectándose que las deficiencias en la nutrición están relacionadas con una inadecuada gastronomía, lo cual afecta la calidad de vida de las personas.

Una correcta alimentación es esencial para el crecimiento y pleno desarrollo físico e intelectual, para la salud, la productividad y la calidad de vida de las personas. Está claro que en los últimos tiempos se ha despertado cada vez más un gran interés por parte de la sociedad en adoptar un estilo de vida saludable, el cual es favorecido por una alimentación correcta como eje esencial y que se complementa con una actividad física habitual, organización en la vida cotidiana, y la armonización mental como pilares fundamentales de una perfecta salud. La unión de estos dos conceptos, Gastronomía y Nutrición, son sinónimo de equilibrio y bienestar.

La presente investigación titulada: *Nutrición gastronómica y calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco” -2019.* tuvo como objetivo determinar el nivel de relación de la nutrición desde una perspectiva gastronómica con la calidad de vida de las personas. Las dimensiones consideradas en el estudio son la biológica, social y ambiental, pertenecientes a la nutrición.

Nuestra tesis ha sido estructurada en cinco capítulos que a continuación detallamos:

Capítulo I: Contiene el problema de investigación que desarrolla la aproximación temática, preguntas orientadoras, formulación del problema, la justificación, relevancia, contribución, objetivos e hipótesis.

Capítulo II: Desarrolla el marco teórico. Presenta los antecedentes, la descripción del marco teórico referencial debidamente sustentado con autores, el marco espacial y temporal, así mismo muestra la contextualización histórica, cultural y social.

Capítulo III: Consigna el marco metodológico. Contiene la metodología, tipo de estudio, diseño, escenario de estudio, caracterización de sujetos, trayectoria metodológica, técnicas e instrumentos de recolección de datos, tratamiento de la información, mapeamiento y rigor científico.

Capítulo IV: Contiene la descripción de los resultados

Capítulo V: Se expone la discusión y finalmente se consignan las conclusiones y las recomendaciones, así como la sección correspondiente a los anexos.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Descripción del problema

La nutrición ha sido materia de preocupación en el mundo entero desde hace mucho tiempo; múltiples campañas y programas se han emprendido con la finalidad de mejorar la salud y la calidad de vida. Pudiéndose afirmar que el panorama actual nos muestra una deficiente nutrición como consecuencia de una inadecuada gastronomía, lo cual afecta la calidad de vida de las personas. Esta problemática se ve alentada por el fenómeno mundial de la globalización, que impone prácticas consumistas de productos que traen secuelas para la salud.

En diciembre del 2008, se realizó la reunión sub regional “Alimentación y Nutrición del Niño Pequeño”, en la ciudad de Lima-Perú. Participaron alrededor de 100 representantes de países sudamericanos vinculados con áreas de salud y nutrición materno-infantil: equipos técnicos de Salud del Niño, Lactancia Materna y Nutrición de los Ministerios de Salud de Argentina, Bolivia, Brasil, Chile, Ecuador, Paraguay, Perú y Uruguay; de Guatemala y Honduras; miembros de la Red-IBFAN, otras organizaciones no gubernamentales; y funcionarios de OPS, UNICEF y PMA. El propósito general de la reunión fue analizar la interrelación entre la salud, la nutrición y el desarrollo infantil, dentro del marco de la “Estrategia Global para la Alimentación y Nutrición del Infante y Niño Pequeño; entre sus recomendaciones a las que arribaron, en el numeral 4, precisan que: “La alimentación complementaria está relacionada con aspectos culturales, sociales y económicos, incluyendo la disponibilidad y acceso a alimentos inocuos y de alta calidad. Para lograr una alimentación complementaria adecuada y oportuna, el componente educativo e informativo -en especial la consejería hacia las madres, padres y otros cuidadores del niño- es fundamental. Dentro de este componente, es necesario adecuar, simplificar y dosificar los mensajes. e incorporar el componente de identidad cultural local”. (p.8)

En mayo de 2004, la 57ª Asamblea Mundial de la Salud aprobó la Estrategia Mundial de la Organización Mundial de la Salud sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud. La Estrategia se elaboró sobre la base de una amplia serie de consultas con todas las partes interesadas, en respuesta a la petición que formularon los Estados Miembros en la Asamblea Mundial de la Salud celebrada en 2002 (resolución WHA55.23).; en el inciso 10) de la misma advierte que, "los datos actuales sugieren que los factores determinantes de las enfermedades no transmisibles son en gran medida los mismos en todos los países sobre los que se dispone de información. Entre esos factores figuran el mayor consumo de alimentos hipercalóricos poco nutritivos con alto contenido de grasas, azúcares y sal; la menor actividad física en el hogar, la escuela y el medio laboral, así como en la recreación y en los desplazamientos; y el consumo de tabaco. La diversidad de los niveles de riesgo y de los correspondientes resultados de salud para la población se puede atribuir en parte a la variabilidad en tiempo e intensidad de los cambios económicos, demográficos y sociales a nivel nacional y mundial. La mala alimentación, la insuficiente actividad física y la falta de equilibrio energético que se observan en los niños y los adolescentes son motivo de especial preocupación."

Las investigaciones de la UNESCO (2007), llevadas a cabo en Uruguay, refieren que adoptar un estilo de alimentación saludable desde edades tempranas, momento en que son establecidas muchas de las actitudes hacia la salud, marca una influencia para toda la vida. La nutrición durante las primeras etapas del desarrollo es de gran importancia para el individuo, pero también para su propia familia y para el futuro de la comunidad.

Asimismo, sostiene que una correcta alimentación es esencial para el crecimiento y pleno desarrollo físico e intelectual, para la salud, la productividad y la calidad de vida. Señalan además que desde el ámbito educativo es necesario incidir en la creación de hábitos alimenticios adecuados, ya que los mismos están pautados

culturalmente y dependen en gran medida de la valoración que tenga la comunidad de lo que es saludable, dado que las influencias publicitarias son muchas veces engañosas en cuanto a lo que deben consumir los niños.

A su vez el tema “alimentación” se encuentra íntimamente vinculada con otros temas de salud como salud bucal, conocimiento y valoración del cuerpo, higiene, cuidado del ambiente, etc. (p.13)

Ante esta problemática, la gastronomía, que se ocupa de buscar el placer en la comida, apreciando la calidad y lo diverso, puede ser muy útil en la escuela ya que es capaz de originar jóvenes con mejor paladar y más nutridos.

Antonio Mateos Jiménez (2012), en su artículo titulado “Comer bien en la escuela. La gastronomía y su papel en la mejora de la nutrición”, precisa que “La gastronomía nos enseñará la importancia de cultivar los sentidos, apreciando aromas, sabores, texturas, pero también a variar alimentos, diversificar sus presentaciones y hacerlos apetecibles visual y olfativamente. Buscará el mejor acompañante para un plato principal y apostará por la cocina tradicional y regional así como por la cocina foránea”. (p.149)

Con respecto a la calidad de vida, es un concepto multidimensional en el cual se integran distintos componentes objetivos como la salud, economía, trabajo, vivienda, relaciones sociales, ocio, medio ambiente, derechos, así como el juicio subjetivo individual y colectivo, acerca del grado en el que se ha alcanzado la satisfacción de necesidades, expectativas, siendo necesario

disponer de políticas de bienestar social, basadas en los Derechos Humanos Universales para garantizar la igualdad de oportunidades, concretadas en leyes, planes, programas, servicios y prestaciones, como derechos universales (Barranco, 2002 y 2004).

El presente tema de estudio tiene como objetivo determinar el nivel de relación de la nutrición desde una perspectiva gastronómica con la calidad de vida de las personas. Si bien, existen estudios realizados

dentro del ámbito mundial y nacional con respecto al tema en cuestión, a nivel local, es muy poco lo que se ha podido hallar. Por tal razón consideramos que la presente investigación servirá de aporte para cubrir en cierta medida ese vacío existente; lo que ha motivado para llevarlo a cabo en el CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco que cuenta con la especialidad de Gastronomía.

Las variables escogidas para el estudio plantean interrogantes que serán dilucidadas con la investigación, tales como: ¿existe relación entre la nutrición gastronómica con la calidad de vida?, ¿un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?, ¿se pueden prevenir enfermedades teniendo un estilo de vida y alimentación adecuada?, ¿el nivel de instrucción determina una buena alimentación?, ¿el consumo de alimentos que sirven para la nutrición y gastronomía está condicionada por la cultura alimentaria de las personas?, entre otras.

Los resultados que se obtengan podrán ser difundidos en los centros educativos así como en las diversas instituciones de la localidad.

1.2 Formulación del problema

Problema general

¿En qué medida la nutrición gastronómica se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco - 2019?

Problemas específicos

- 1.- ¿En qué medida la dimensión **biológica** se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019?
- 2.- ¿En qué medida la dimensión **social** se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019?

3.- ¿En qué medida la **dimensión ambiental** se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019?

1.3 Objetivo General

Determinar el nivel de relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

1.4 Objetivos Específicos

1.- Determinar la relación de la dimensión **biológica** con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

2.- Determinar el nivel de relación de la dimensión **social** con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

3.- Determinar la relación de la dimensión **ambiental** con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

1.5 Justificación de la investigación

Teórica: La investigación llena un vacío teórico, puesto que brinda información actualizada relacionada al tema, también permite comprobar los datos existentes que se han hallado en investigaciones que nos antecedieron.

Práctica: Sirve como fuente de consulta a los interesados en el tema de la nutrición y la gastronomía, que con certeza más adelante será de utilidad para la realización de nuevas investigaciones y en base a las mismas proponer programas para mejorar la nutrición y calidad de vida, conociendo la riqueza alimentaria.

Metodológica: Es relevante porque posibilitó la construcción de instrumentos de recolección de datos; los cuales fueron validados y confiabilizados por juicio de expertos. Seguir la ruta del diseño de

investigación en función a lo planificado permitió la aplicación de técnicas de investigación válidas como el cuestionario y, su respectivo procesamiento informático para medir el nivel de relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida nos garantiza que estas características se demostraron estadísticamente; por tanto, los instrumentos y diseño pueden ser utilizados a futuro por otros investigadores que se apoyen en esta metodología.

Relevancia social: Los resultados de la investigación permiten tener un conocimiento mayor acerca del nivel de relación que existe entre la nutrición gastronómica y la calidad de vida.

1.6 Limitaciones de la investigación

Informativas:

La falta de investigaciones similares efectuadas en la región dificultó inicialmente tener claro los lineamientos a seguir para la realización del estudio. Esto pudo superarse en la medida que se obtuvo información relacionada al tema.

Temporales:

El tiempo programado para la realización y entrega del trabajo de investigación ha limitado que el estudio pudiera ser más amplio.

Financieras:

No se contó con ningún tipo de apoyo financiero. Los costos del presente trabajo de investigación fueron asumidos en su integridad por la tesista.

1.7 Viabilidad de la investigación

Las situaciones adversas no fueron un impedimento para la realización del estudio en el CETPRO “San Luís Gonzaga” de Huánuco, debido al firme compromiso que asumimos con el propósito de la investigación, comprendiendo la importancia y trascendencia que la misma conllevó; puesto que cubre un vacío detectado en nuestro medio acerca de estudios que se hayan realizado con respecto a la nutrición y gastronomía como factores influyentes en la calidad de vida de las personas.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Antecedentes internacionales

Título: “Aproximación a un Modelo Teórico de Participación Social que fortalezca la Calidad de Vida desde el contexto de la educación venezolana”

Autor: José Antonio Rodríguez

Publicación: 2014

Universidad: Universidad de Córdoba, España

Conclusión:

Resulta absurdo pretender que comunidades inmersas en graves y complejos problemas sociales se sientan dispuestas a participar en actividades dirigidas al mejoramiento de su calidad de vida por importantes que estos parezcan, cuando la educación se ha basado en el discurso teórico que omite a la gente como parte de su esencia, manteniendo alienadas a las colectividades.

Es necesaria la apertura de nuevos espacios en la práctica pedagógica, con actitudes de reflexión observación e interpretación constante, no sólo del conocimiento formal sino del popular, soportado en las premisas pedagógicas que permiten generar un saber educativo con pertinencia, consistencia y coherencia con lo local.

Título: “Colaboración de la Gastronomía y la Nutriología para la adopción de hábitos alimentarios nutricionalmente correctos”

Autor: Esther Aguilar Rodríguez

Publicación: 2012- Facultad de Ciencias Naturales

Universidad: Universidad Autónoma de Querétaro, México

Conclusión:

Todavía falta trabajo en reacomodar el rumbo de la Nutrición que se quiere tomar con respecto a la Gastronomía.

La Gastronomía tomaría más capacidad para valorizar al alimento en no solo como el producto que se prepara, consume y se vende, sino como el pilar con el cual se mantiene al organismo en las mejores condiciones de bienestar y calidad de vida. Tomarle un respeto al alimento y sus cualidades nutricionales, no pasar por alto el trabajo que a la naturaleza le tomó para que llegara a ser alimento. Con que el gastrónomo pueda entender y apropiarse de este conocimiento satisfactoriamente, ayudaría a evidenciarlo en su trabajo que a su vez influenciaría en el comensal en una necesidad de cambio en sus elecciones y por ende en mejores decisiones que reanudarán en una alimentación que no sea mediocre.

Título: “Promoción de Estilos de Vida Saludable”

Autores: Yessika Acuña Castro & Rebeca Cortes Solís

Publicación: 2012 - Área de Salud de Esparza

Universidad: Instituto Centroamericano de Administración Pública.
San José, Costa Rica.

Conclusión:

De la población encuestada un 57 % considera que su alimentación es balanceada, percepción que consideramos errada y cuya causa probable sea la falta de información, esto se demuestra en los datos obtenidos observamos cómo la población no consume fibra, frutas, hortalizas con la frecuencia recomendada, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable de las mesas costarricenses. Los gobiernos nacionales, regionales y locales han de trabajar con todos los agentes sociales para favorecer que la gente reduzca su sedentarismo y sea más activa. A su vez, es responsabilidad de cada persona volver a revisar y evaluar sus prioridades, para conseguir llevar un estilo de vida que incluya más actividades físicas al día.

Título: “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes.”

Autor: David Greppi Guillermo

Publicación: 2012- Facultad de Ciencias Médicas

Universidad: Universidad Abierta Interamericana, Sede Rosario –
Campus Lagos. Argentina

Conclusión:

Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como son el consumo de alcohol que se da de una forma alarmante en más del 50% de los encuestados, el consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio, y la asistencia a locales de comidas rápidas donde las comidas son de alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, como así también el consumo de golosinas a diario.

Título: “Estudio antropométrico y educación nutricional en escolares de la Isla de Tenerife”

Autor: Marcela De Los Ángeles Calvo Pacheco

Publicación: 2010- Facultad de Ciencias y Tecnologías

Universidad: Fundación Canaria de Investigación y Salud, Tenerife,
España

Conclusión:

En la mayoría de los escolares los hábitos de consumo están alejados de una alimentación saludable. Un 5,2% de las niñas y un 3,7% de los niños de nuestro estudio no desayunan, porcentaje que se incrementa al 14,1 si consideramos los escolares que presentan obesidad. El consumo de frutas y verduras es bajo. Una tercera parte de los escolares toma golosinas varias veces al día y acude varias veces a la semana a un restaurante de comidas rápidas.

Más de la mitad de los escolares presentan un nivel nutricional bajo, sin diferencias según sexo y sólo el 9,2% presenta un nivel nutricional alto.

A pesar de las limitaciones de la intervención educativa se ha detectado mejoría en los conocimientos de los escolares, lo que fundamenta la necesidad de programas de educación nutricional con el objeto de orientar y modificar los hábitos y conductas hacia un estilo de vida saludable.

Título: “Modelo de Creencias de Salud y Obesidad. Un estudio de los Adolescentes de la Provincia de Guadalajara”

Autor: Helena Hernández Martínez

Publicación: 2010- Departamento de Psicopedagogía y Educación Física

Universidad: Universidad de Alcalá de Henares, España

Conclusión:

La mayoría de los adolescentes creen que la causa de la obesidad es la falta de ejercicio, con mayor frecuencia los chicos, y por comer en exceso. Creen que las personas obesas comen más que la no obesas, por poder ser adicto a la comida y/o por utilizar la comida como una falta de compensar la atención, creyéndolo más las chicas, es decir comer por reacciones emocionales (Sánchez-Planell, 1993; Brunch, 1973). Pero sobre todo, los adolescentes creen que la causa de comer demasiado es debida a la falta de fuerza de voluntad (Peralta y Vivas Rojo, 1999; Fabricatore y Wadden., 2003; Klaczynski, Kristen y Jeffrey 2004) de la persona para dejar de comer.

Título: “Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas”

Autor: Lorena Ramos Chamorro

Publicación: 2007 - Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales

Universidad: Universidad de Granada, España

Conclusión:

El estudio de hábitos, comportamientos y actitudes realizado con los adolescentes pone de manifiesto que los alumnos inmigrantes tienen, con respecto a los autóctonos, un tipo de alimentación más sana en cuanto a consumo de tipo de alimentos se refiere.

Respecto a la actitud ante la comida, observamos que es conveniente prestar atención al elevado porcentaje de adolescentes que consideran una obligación o una rutina el acto de comer. De estas actitudes se

puede derivar una distorsión cognitiva que marca una tendencia a rebajar el aporte calórico y comportamientos de riesgo alimentario.

Título: “Calidad de vida en el estudiante universitario”

Autor: Everardo García Montelongo

Publicación: 2001- Facultad de Ciencias de la Administración

Universidad: Universidad Autónoma de Nueva León, México

Conclusión:

En el proceso educativo se condiciona y proporciona el mejoramiento de nuestros estudiantes hacia el mejoramiento de la calidad de vida si se toma en consideración la acción de los múltiples agentes e influencias culturales, económicas, sociales y educativas que repercuten en el desarrollo del futuro profesionalista.

Antecedentes Nacionales

Título: “Aplicación del Programa Educativo “Escolar sano con alimentación saludable“ y su influencia en el Nivel Cognitivo y en las Prácticas Nutricionales de las Madres de la I.E 2099 El Sol- Distrito de Huaura (Período 2010- 2011)”

Autor: Julia Rosa Chávez Pajares

Publicación: 2012 - Facultad de Ciencias de la Administración

Universidad: Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú

Conclusión:

La aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable”, incrementó los conocimientos nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099. El Sol. Distrito de Huaura. Se demostró utilizando la T de Student que alcanzó un valor $t = -18.284 < t_{\alpha, n-1} = -1.721$, entonces se rechaza H_0 , y se acepta la H_1

La aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable”, incrementó las prácticas nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099. El Sol. Distrito de Huaura. Se demostró utilizando la T de Student que alcanzó un valor de $t = -15.025 < t_{\alpha, n-1} = -1.721$, entonces se rechaza H_0 , y se acepta la H_1 .

Título: “Proyectos educativos-productivos e industrialización de la tuna (Opuntia Ficus) como estrategia en la enseñanza de la educación en industria alimentaria y nutrición en la Fan y en la Comunidad de San Bartolomé 2010.”

Autores: María Sánchez Charcape, Liliana Sumarriva Bustinza y María Naupari Anaya

Publicación: 2010 - Facultad de Ciencias de la Administración

Universidad: Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” La Cantuta. Lima, Perú

Conclusión:

La participación en la organización, ejecución y evaluación de los proyectos productivos de la tuna (Opuntia ficus), usados como estrategia en la enseñanza de la industria alimentaria y nutrición mejoran significativamente el nivel de aprendizaje significativo de los estudiantes de la facultad de agropecuaria y nutrición.

La participación de los estudiantes de la especialidad de industria alimentaria y nutrición en la planificación, elaboración, ejecución y evaluación de los proyectos educativos de la tuna, mejoraron el nivel de aprendizaje significativo en la dimensión cognitiva, actitudinal y procedimental de los estudiantes.

Los proyectos educativos mejoran significativamente el nivel de aprendizaje en el área de industria alimentaria en los alumnos del DAIAN y de la Comunidad de San Bartolomé que conforman la muestra.

Antecedentes Locales - Regionales

Título: “Preparaciones culinarias modernas y su influencia en la aceptación de la arracacha en la localidad de Paucarbamba, Capital del Distrito de Amarilis - 2014”

Autor: Carlos Dante Leonardo Beltrán

Publicación: 2014 - Facultad de Ciencias Empresariales. Escuela Académico Profesional de Turismo, Hotelería y Gastronomía.

Universidad: Universidad de Huánuco

Conclusión:

Se demostró que las preparaciones culinarias modernas que se aplicaron en la elaboración de platos a base de arracacha, si influyen significativamente en la aceptación de la arracacha en la localidad de Paucarbamba, capital del distrito de Amarilis – 2014, como se observa en el gráfico N° 17 en donde se obtiene en un 60% de aceptación muy buena y un 32% buena. Los comensales indicaron la preferencia por estos platos debido a que muchos confesaron que no conocían otras formas de preparar el producto sino solo la manera convencional (sancochado), pero al tener la opción que nosotros preparamos en los distintos menús, ellos admitieron su gusto y preferencia por la arracacha, en tal sentido podemos afirmar que se generó la aceptación de la misma.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Alimentación, Nutrición, Hábitos alimentarios y Conducta Alimentaria:

Alimentación y Nutrición son dos términos muchas veces confusos en el lenguaje, que llegamos a utilizar como sinónimos, pero no lo son.

Según Cao Torija (2011), se entiende por alimentación, de una manera simple, la función de incorporar alimentos al organismo con el fin de mantener la vida.

La alimentación es un proceso que atiende a una necesidad que puede ser responsabilidad propia o de otros en función de distintas etapas de la vida o de otras circunstancias de modo que las personas que se encargan de la alimentación en las primeras edades de la vida atienden a una necesidad básica a la vez que transmiten al niño aspectos de la cultura en la que vive, con la influencia posterior que eso supone.

Por lo tanto la alimentación humana es una actividad tanto biológica como social que se enseña y se aprende, es decir, es un proceso externo, voluntario, educable y modificable (Martínez 1998, citado por Cao Torija 2011).

La alimentación, como cualquier otra acción humana, participa del saber culturalmente acumulado, sirve a la integración social en sus estipulaciones dietéticas y es medio para la socialización, por lo que el objetivo de desarrollo de políticas intervencionistas en materia nutricional lleva aparejado el necesario conocimiento de los discursos y representaciones sociales sobre alimentación saludable que circulan en la sociedad. Dichas representaciones alcanzan, según Moran (2008, citado por Cao Torija, 2011), tanto los hechos como las creencias compartidas en torno a este ámbito, y tanto en un plano individual como sociocultural. Las representaciones sociales son una forma de conocimiento, socialmente elaborada y compartida, que denota una visión práctica y concurrente a la construcción de una realidad común a un conjunto social (Jodelet 1989, citado por Cao Torija, 2011).

Nutrición es, por el contrario a alimentación, un proceso interno, continuado, involuntario y automático, no educable, que incluye además de la alimentación y la digestión otros dos momentos: el metabolismo y la excreción. (Alemany. 1995)

A través del metabolismo que se lleva a cabo a nivel celular, el organismo obtiene la energía y los materiales necesarios para la construcción y mantenimiento de estructuras y funciones vitales, por último través de la excreción, elimina aquello que no necesita.

La nutrición, entonces, sólo es modificable a través de la alimentación, y será posible lograr un correcto estado nutricional a través de una alimentación saludable. La alimentación es el primer tiempo de la nutrición.

La nutrición está ligada a la fisiología del sujeto y sus necesidades nutricionales, a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad cuando es adecuada, y por el contrario constituye un factor de riesgo si no es correcta (Vázquez et col 1998, citado por Cao Torija, 2011).

Reforzando lo anterior, Grande Covián (1984), citado por Carbajal (2013), refiere que la Nutrición puede definirse como el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y

utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos:

1. Suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades,
2. Aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción,
3. Suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos, y
4. Reducir el riesgo de algunas enfermedades.

La Alimentación es, también en palabras del profesor Grande Covián (1984), "el proceso mediante el cual tomamos del mundo exterior una serie de sustancias que, contenidas en los alimentos que forman parte de nuestra dieta, son necesarias para la nutrición". El alimento es, por tanto, todo aquel producto o sustancia que una vez consumido aporta materiales asimilables que cumplen una función nutritiva en el organismo.

Otro término que se emplea habitualmente es el de **dieta**, que se define como el conjunto y cantidades de los alimentos o mezclas de alimentos que se consumen habitualmente, aunque también puede hacer referencia al régimen que, en determinadas circunstancias, realizan personas sanas, enfermas o convalecientes en el comer y beber. Solemos decir: "estar a dieta" como sinónimo de una privación parcial o casi total de comer. La **Dietética** estudia la forma de proporcionar a cada persona o grupo de personas los alimentos necesarios para su adecuado desarrollo, según su estado fisiológico y sus circunstancias. Es decir, interpreta y aplica los principios y conocimientos científicos de la Nutrición elaborando una dieta adecuada para el hombre sano y enfermo.

Como dietas adecuadas, equilibradas o saludables -aquellas que contienen la energía y todos los nutrientes en cantidad y calidad suficientes para mantener la salud- hay muchas, la elección de la más correcta según todos los condicionantes del individuo se convierte en un arte. Por eso hablamos de la Ciencia de la Nutrición y del Arte de la Dietética, en la que también interviene la Gastronomía o el arte de

preparar con los alimentos elegidos una buena comida: equilibrada, apetecible y con buena digestibilidad.

Los componentes de los alimentos que llevan a cabo las importantes funciones antes descritas se conocen con el nombre de nutrientes. Así, un **nutriente** es toda sustancia, de estructura química conocida, esencial para el mantenimiento de la salud que, sin embargo, a diferencia de otras, no puede formarse o sintetizarse dentro de nuestro organismo, por lo que debe ser aportada desde el exterior, a través de los alimentos y de la dieta. Además, si no se consume en cantidad y calidad suficiente, puede dar lugar a desnutriciones (Beri-beri, pelagra, escorbuto, etc.) que sólo curarán cuando se consuma de nuevo el nutriente implicado. Surge el concepto de esencialidad. La principal evidencia de que un nutriente es esencial es precisamente su capacidad de curar una determinada enfermedad. (Carbajal, 2013:p.7)

En relación con la alimentación y por lo tanto con la nutrición, podemos conceptualizar el término hambre, que se concibe en general como desencadenante del acto de comer (entendido el comer como una conducta específica que traslada a un organismo de un estado de hambre a un estado de saciedad, aunque el acto de comer es además un fenómeno de comunicación social), siendo dos las variables que participan de una manera fundamental en la generación de un estado de hambre, a saber, privación y tiempo.

Hambre, alimentación y nutrición son conceptos que se encuentran íntimamente relacionados, y también lo están con el concepto salud. Una alimentación sana se convierte en un hábito saludable más, de la misma forma que hacer ejercicio, mientras que una alimentación poco sana se coloca entre otros hábitos perniciosos como fumar y consumir alcohol o drogas (Castro Alija 2007, citado por Cao Torija , 2011)

Hábitos alimentarios y Conducta Alimentaria:

Hábito es “el modo especial de proceder o conducirse adquirido por repetición de actos iguales o semejantes” (Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española)

Los hábitos alimentarios podrían considerarse como el comportamiento más o menos consciente, colectivo en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a las personas a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o menú como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y religiosas y que está influenciado por múltiples factores, socioeconómicos, culturales, geográficos, etc.. Se pueden definir como “los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación” (Galarza 2008)

Los hábitos alimentarios son la expresión de creencias y tradiciones, y evolucionan a lo largo de los años en respuesta a los nuevos estilos de vida, a la aparición de nuevos alimentos y al contacto con culturas diferentes (López Nomdedeu 1992). Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los semejantes y el medio social.

En la reunión organizada por EURONUT (Acción Concertada de la Unión Europea sobre Nutrición y Salud) en 1985, la definición de hábitos alimentarios, quedó fijada como sigue: “Manifestaciones recurrentes del comportamiento relacionado con el alimento por las cuales un individuo o grupo de ellos prepara y consume alimentos directa o indirectamente como parte de prácticas culturales, sociales y religiosas” (Moreiras y col, 2001), que enlaza con lo que la sociología, por su parte ,nos dice que es que el individuo tiende a adoptar los hábitos alimentarios que practica el grupo social al que pertenece, esta influencia ha sido analizada desde diferentes criterios, factores culturales, ritos y religión, elaboración, transporte y consumo de los alimentos, es decir, según Garine (1995) la alimentación es dependiente de múltiples factores socioculturales.

Costumbre, en cambio, además de equivaler a hábito y a práctica, significa también “práctica que adquiere fuerza de ley”, entendiendo práctica, Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en población femenina adulta urbana de Valladolid (AMUVA) (Cao Torija, 2011.p.66)

2.2.2 Componentes de las comidas

Los componentes de las comidas se clasifican en: Proteínas, Hidratos de Carbono, Grasas, elementos inorgánicos, agua y electrolitos, y vitaminas

Proteínas

Las proteínas son compuestos orgánicos que contienen elementos esenciales como nitrógeno, carbono, hidrógeno, sulfuro, fósforo y oxígeno. Estos elementos en sus varias combinaciones forman 18 de los aminoácidos tan necesarios para el crecimiento como para la reparación de los tejidos y energía. Uno de los aminoácidos más importantes es el ácido glutámico que es importante en proteínas de origen vegetal y animal.

Las proteínas son necesarias para el crecimiento, reparación y mantenimiento del tejido (proteína endógena) y también sirven como suplemento de energía del organismo (proteína exógena).

Las proteínas son encontradas en carne, pescado, huevos, queso y leche. Los huevos y la carne son casi enteramente proteína, estos alimentos proporcionan proteínas de alto valor biológico. Algunas proteínas encontradas en plantas, interfieren con la colonización de microbios y van a afectar la función salival. (Giménez, 2011.p.34)

Hidratos de Carbono

Los carbohidratos son la fuente más eficiente y barata de energía; subordinados a las proteínas, también son necesarios para la construcción y reparación tisular.

Las comidas que contienen grandes cantidades de carbohidratos son: el pan, las papas, las zanahorias, todas las leguminosas, cereales, y bananas.

Grasas

Las grasas o lípidos son sustancias orgánicas, compuestas de carbono, hidrógeno y oxígeno. Su función principal es proporcionar calor y energía, y secundariamente construir y reparar tejido.

Elementos Inorgánicos:

La presencia de minerales propiamente balanceados, son importantes para tener una dieta adecuada. Entre ellos tenemos: (p.35)

a) Calcio:

Es el elemento de mayor importancia en la formación de los dientes y de la estructura ósea. Una dieta con alto contenido de calcio es esencial durante el embarazo, lactancia y en el niño en crecimiento. Los dientes y huesos contienen el 99% del calcio del cuerpo.

b) Fósforo:

Su función es ayudar a mantener el balance ácido base en la forma de fosfatos de potasio. Como una gran proporción de éste es depositado en los huesos, la presencia de suficiente cantidad de ésta base para el calcio y el magnesio es esencial.

c) Magnesio:

Tiene acción antagónica con el calcio. La ingestión de magnesio no es un problema dietético, pues está contenido en casi todas las comidas y entra al cuerpo en mayores cantidades a las necesarias. La estructura de los huesos depende en gran extensión de la cantidad de magnesio. (Giménez, 2011)

2.2.3 Estado Nutricional

A nivel mundial el estado nutricional en niños en edad escolar hasta el año 2010, se encontró un incremento de las tasas de sobrepeso y obesidad en esta población, anteriormente estos eran considerados un problema exclusivo de los países de ingresos altos, actualmente ambos trastornos están aumentando en los países de ingresos bajos y medianos, en particular en los entornos urbanos. En los países en desarrollo están viviendo cerca de 35 millones de niños con sobrepeso, mientras que en los países desarrollados son de 8 millones.(OMS,2010). Por ejemplo, en los Estado Unidos la prevalencia de obesidad infantil se ha duplicado en las últimas dos décadas, entre niños de 6 a 11 años de edad, esta tendencia se ha visto descrita en países como Australia, Canadá, Gran Bretaña, España, (Dietz W,

2005) y en América Latina el estudio de (Baur L, 2004), citados por Rojas (2011, p.9) muestra también la magnitud del problema.

2.2.4 Factores que intervienen en los hábitos alimenticios

Factores geográficos: las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos.

Factores culturales: la cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas.

Factores religiosos: la alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos, dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas. Por otra parte, en muchos países las festividades religiosas contribuyen de modo importante a compensar la pobreza de la alimentación, pues para estas ocasiones se acostumbra realizar comidas especiales.

Factores sociales: el individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social. (Behar M & Icaza S. (1972), citado por Álvarez y Bendezú (2011))

Factores educativos: el nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario, que se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema en diferentes partes del mundo. No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado. (Flores M, Bresanni R & Elías L. (1973), citado por Álvarez y Bendezú (2011))

Factores económicos: el alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y en los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aun más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayores. Es también importante mencionar que muchas amas de casa seleccionan los alimentos en el mercado basándose únicamente en el precio y en las preferencias culturales y familiares, sin tomar en cuenta el valor nutritivo de los mismos. (Behar M & Icaza S. (1972), citado por Álvarez y Bendezú (2011))

2.2.5 Dimensiones e Indicadores principales de la Nutrición

Los investigadores Macias, Quintero, Camacho & Sánchez (2009), nos señalan que la nutrición al ser de carácter multidisciplinario distingue al ser humano y a sus problemáticas de salud desde una perspectiva integral que involucra el contexto biológico, social y ambiental.

La Dimensión Biológica

La clásica concepción acerca de la nutrición como un “proceso biológico”, sigue siendo el eje central de la nueva ciencia de la nutrición que en sus inicios solo era concebida como un proceso mediante el cual el ser humano transformaba los alimentos que consumía con el único fin de obtener energía y así poder realizar sus actividades diarias, pero así como la nutrición ha tenido una evolución en su concepto, cada una de las dimensiones que actualmente la conforman han sufrido de igual manera considerables modificaciones. Partiendo de esta afirmación en el ámbito biológico la nutrición ha evolucionado, tal como se muestra a continuación.

Se mencionan dos conceptos que engloban la noción actual de la nutrición a nivel biológico, el primero de ellos es: “conjunto de procesos mediante los cuales nuestro organismo, utiliza transforma e incorpora a sus propios tejidos una serie de sustancias que recibe del mundo exterior y que han de cumplir tres fines básicos: aportar la energía necesaria para mantener la integridad y el funcionamiento de las estructuras corporales, construir y reparar estas estructuras y regular los procesos metabólicos” (Gómez CC, 2001, citado por Macías et al). Por otro lado para Grande, “es el conjunto de procesos mediante los cuales el hombre ingiere, absorbe, transforma y utiliza las sustancias que se encuentran en los alimentos y que tienen que cumplir cuatro importantes objetivos: suministrar energía para el mantenimiento de sus funciones y actividades, aportar materiales para la formación, crecimiento y reparación de las estructuras corporales y para la reproducción, suministrar las sustancias necesarias para regular los procesos metabólicos y reducir el riesgo de algunas enfermedades” (Pinto F JA. & Carbajal AA, 2003, citado por Macias y et al, 2009).

Aunque ambas definiciones parecen ser similares en cuanto a la concepción y funciones de la nutrición, cabe destacar que en esta última se agrega una función más, “reducir el riesgo de algunas enfermedades” y que es de suma importancia en la actualidad, ya que debido al creciente ritmo de vida han ido en aumento las enfermedades

crónico degenerativas, tales como la diabetes, obesidad, hipertensión arterial y las enfermedades cardiovasculares que en la mayoría tienen como causa un estilo de vida inadecuado. Sin embargo cabe destacar que aunque la nutrición juega un papel importante, por sí sola no disminuye dichas enfermedades, si es un determinante que ayuda a prevenirlas desde sus inicios y así lograr una buena salud. La nutrición por lo tanto es un proceso a nivel celular que depende de las características metabólicas del individuo.

La Dimensión Social

“En casi todos los países, los factores sociales y culturales tienen una influencia muy grande sobre lo que come la gente, cómo preparan sus alimentos, sus prácticas alimentarias y los alimentos que prefieren” (Latham MC., 2002, citado por Macias y et al, 2009). En este sentido intervienen determinantes sociales, culturales (religión y educación) y económicos que afectan a la nutrición de manera directa e indirecta. Por otro lado en la nueva propuesta de la dimensión social se menciona que la nutrición va de prácticas individuales a poblacionales surgiendo así el término de nutrición comunitaria (López MC., 2001, citado por Macias y et al, 2009).

Todos los países tienen una cultura alimentaria en la que se ven inmersos la elección de alimentos y los hábitos, en muchas de las ocasiones esta cultura alimentaria limita la ingesta de algunos nutrientes que el cuerpo necesita, debido a los tabúes o a los malos hábitos. Por ejemplo en África se cree que si las mujeres consumen huevo pueden quedar estériles, sin embargo esto no es cierto y además limita a las mujeres a obtener la albúmina.

Aunque se cree que los hábitos nunca cambian o son difíciles de modificar, eso no es tan cierto ya que los hábitos no son los mismos que hace unos años lo que se debe generalmente a cambios sociales y económicos. Por otro lado la religión juega un papel importante en la nutrición de los individuos, ya que algunas religiones limitan la ingesta de ciertos alimentos lo que conlleva a no ingerir los nutrientes necesarios que proporcionen un estado nutricional normal. Cada país

tiene características económicas diferentes, por lo que el nivel adquisitivo es inequitativo y mientras en un país prevalecen enfermedades relacionadas a la baja obtención de nutrientes, en otros existen altos índices de enfermedades crónicas por la alta ingesta de grasas saturadas.

Por tanto, la nutrición comunitaria es definida como “el conjunto de actividades vinculadas a la salud pública que dentro del marco de la nutrición aplicada se desarrollan con un enfoque participativo de la comunidad”(op. cit). Este enfoque nos permite establecer la sustentabilidad que debe de existir por los miembros de una comunidad para satisfacer sus necesidades nutrimentales, por lo que el futuro de esta nueva ciencia dependerá de marcos sociopolíticos, culturales y económicos.

Cabe destacar que nuevamente en esta dimensión se menciona a la salud como un elemento importante en la concepción actual de la nutrición, “en el mundo moderno, las fronteras fácilmente cruzadas por las enfermedades..., la carga social cada vez mayor de enfermedades crónicas, los factores económicos, sociales y políticos, repercuten en la salud humana” (Pettoello-Mantovani M. 2005, citado por Macías y et al, 2009).

La Dimensión Ambiental

La población humana ha aumentado y las consecuencias en el medio ambiente cada vez son más graves, dichas modificaciones repercuten en la producción de alimentos ya que en algunas zonas del planeta el curso de las estaciones de año se ha modificado provocando largos períodos de sequías o bien lluvias exageradas que consiguen que se pierdan grandes hectáreas de sembradíos.

Aunque la ciencia de la nutrición ha tenido grandes avances no ha sido de igual manera entre las distintas dimensiones, tal es el caso de esta, por lo que la nueva tendencia a seguir en esta perspectiva es “asegurarse de que la práctica de nuestra ciencia apoye ecosistemas sostenibles y ambientes sanos” y así influir en uno de los

determinantes de la salud: el medio ambiente (Wahlqvist L, 2005, citado por Macías y et al, 2009).

En la actualidad la disponibilidad de alimentos se ha visto afectada por las modificaciones en el medio ambiente, así la erosión de la tierra ha provocado que en muchos lugares del planeta no se cultiven alimentos que con anterioridad era muy frecuente encontrarlos, es aquí donde interviene la nueva nutrición sostenible que implica que sea ecológicamente sustentable, muestra de ello es la producción de pescados, de un arroz más nutritivo, así como frutas y verduras, entre otros (id.).

Por otro lado ante el posible agotamiento del petróleo como principal fuente de energía se han buscado alternativas como los biocombustibles que se obtienen a través de azúcares, almidones y celulosa de algunos cultivos como la caña de azúcar, maíz, sorgo, remolacha y soya.

Si se considera que se sufrirá de una escases de granos, esto implicaría una baja disponibilidad de granos para la alimentación de las poblaciones (Connor J. & Loomis R.,2002, citado por Macías y et al (2009). Pero los avances en ciencia y tecnología no serán suficientes para resolver los problemas gigantescos de preservar los recursos naturales y humanos y así proporcionar las respuestas relacionadas con las ediciones globales tales como la influencia económica/política en suministro de alimentos y la nutrición adecuada (Pettoello-Mantovani M. 2005, citado por Macías y et al (2009)

La sustentabilidad de la nutrición va a depender de la cooperación de las estrategias empleadas en todos los países, para lograr con esto que los alimentos estén distribuidos de manera equitativa en todo el planeta, en este sentido ha aparecido la denominada ecología de la nutrición que se define como “el conjunto de los sistemas de la nutrición que recomiendan una nutrición sana como la manera más conveniente y sostenible de comer y beber, lo que conlleva a promover una dieta saludable, equitativa y sostenible” (Leitzmann C.,2005, citado por Macias y et al, 2009).

2.2.6 Gastronomía

Aguilar (2012) sostiene que para permitir acercar argumentos sobre la relación subjetiva del hombre con la comida, para la explicación de conceptos como el de la gastronomía y sus dominios, *Alimentación y cultura. Necesidades, gustos y costumbres* (Contreras, 2002), es de donde se obtuvo un significado de la cultura dentro de la alimentación, siendo la que le confiere sentido de identidad a la población, interpretada desde una visión antropológica para su comprensión. Donde se puede descifrar cómo es que el hombre acepta lo que para él es culturalmente aceptable. Así también, si derivamos en simbología que el humano en su carácter subjetivo le dona a la comida y a la caracterización cultural, comenzamos entonces a hablar de gastronomía, categorizándola como arte, con el cual se logra plasmar la expresión humana a través de los sentidos, de la estética y de la armonía en el uso de las técnicas aplicables para ello, origina un acercamiento cultural que se deriva en las preferencias de la alimentación. *“Cada persona y cada grupo humano escoge los productos que considera comestibles, tanto por su efecto en el organismo como en razón de su ideología”* (Vargas, 1993).

Es citando a Vargas que podemos comenzar a desestructurar a la alimentación como parte de un proceso de entendimiento de sus alcances. “En nuestros días se atribuye a la comida el papel de modelar el cuerpo”.

La Gastronomía adquirió en la actualidad en temática nutricional e implementación de tecnologías alimentarias en la cocina para integrar los conocimientos que en teoría se manejaron sin descuidar las cualidades sensoriales de las preparaciones (op.cit. 10)

Sentidos

Todos los sentidos tienen un lugar importante para el consumo de alimentos; la vista va captar la superficie, la forma, el tamaño, pero principalmente el color y que concordando con Alzadúa “esta propiedad puede hacer que un alimento sea aceptado o rechazado de inmediato

por el consumidor, sin siquiera haberlo probado” (Alzadúa Antonio, 1994, citado por Aguilar, 2012).

Después del color, el olor es otra propiedad que influye en la aceptación del alimento, por ende el siguiente es el sentido del olfato. Este nos permite detectar aromas, propiedad base, que en conjunto con el gusto, al ingerir el alimento se transforma en placer por la aceptación del equilibrio y armonía en los sabores.

Sin quedar fuera, el sentido del tacto está participando desde el principio en dicha aceptación, el tocar el alimento o saber cómo se puede sentir en las manos es el primer paso y en conjunto con la lengua, determina la textura del alimento que complementaría la aprobación.

El sentido del oído es un poco más sutil, se pasa inadvertido al momento

de percibir la textura, “el sonido no sólo se transmite por el aire, sino que las vibraciones pueden ser conducidas por los huesos, y esto sucede con los sonidos de masticación de los alimentos, los cuales suelen ser tomados en cuenta en la evaluación de la textura.” (Alzadúa, 1994, citado por Aguilar, 2012).

Arte y ciencia.

En la preparación de los alimentos se necesita obtener explicación de la interacción de los alimentos así como en sus resultados, es por lo mismo que el conocimiento científico reemplaza al empírico con el afán de establecer una tecnología culinaria. De este conocimiento derivan las condiciones y las normas con tal de que el resultado de la preparación contenga un nivel de calidad sensorial aceptable y por supuesto nutricional. (p.11)

Es entonces que la ciencia (Nutriología) y el arte (Gastronomía) se ven relacionados por las siguientes razones: el conocimiento generado por la práctica y su traslado al campo científico nutricional, y por la interacción de los alimentos con su composición química, biológica y sus efectos en la salud o enfermedad de los seres humanos relacionados con diversas formas de alimentación.

Se tiene a ambos en un mismo plano, la tecnología permite que se lleve a cabo la manipulación del alimento, que conserve la línea de la calidad, la inocuidad y lo más importante, cubrir necesidades nutricionales; y a la vez se está dando el proceso creativo del cocinero que imprime su espiritualidad durante el proceso, lo armoniza con base en instintos y lo embellece según la estética, para colocarlo bajo la crítica y aceptación de quien lo consume, dando pie al arte culinario. He aquí también la importancia de que a la población a quien va dirigida la educación este familiarizada con los ingredientes, es decir que no sean peligrosamente ajenos a su experiencia ya que si está demasiado fuera de su conocimiento, su primer instinto sería rechazar el platillo.

En el lado de la tecnología culinaria, hay que cuidar distintos aspectos a pesar de ser meticulosa en el proceso, ya que se pueden generar efectos negativos como disminuir su aporte nutrimental por aumentar el que sea agradable visualmente o descuidamos que sea apetecible y agradable a la vista por cuidar el contenido nutrimental. El resultado sería el mismo en los dos, el rechazo.

Por otro lado, junto a la nutrición tenemos que el ingrediente o alimento por sí mismo y crudo ya es fuente de nutrimentos importantes y necesarios para el humano, aunque en muchos casos se necesita de una manipulación para su consumo. Es aquí donde entra en juego la gastronomía, ya que dependiendo de la población y la cultura se ofertará el plato según la variedad en la preparación cuidando el aporte nutricional según las necesidades específicas consideradas. El objetivo final es el de llegar al punto medio en el que el proceso y las propiedades nutricionales logren embonar y armonizar en función de una fuente de alimento para el hombre, según sus necesidades biológicas y satisfacción sensorial y cultural (p.12). Se requiere a la ciencia para tales fines pero a la vez es un arte para lograr que compaginen dichos elementos para un resultado exitoso.

Es necesario que si se va a incursionar en este plano, el responsable debe de mantener el conocimiento de todos los resultados en cuanto a su composición bioquímica, los efectos en la parte nutricional, y en las

características sensoriales. Pero también es necesario que mantenga su conocimiento en la seguridad de calidad sanitaria, nutricional y sensorial. (p.13)

¿COMEMOS LO QUE NECESITAMOS? ¿CÓMO LO PODEMOS VALORAR?

Goñi & Pérez (2015), nos refieren que un consumo adecuado de alimentos es aquel que nos proporciona los nutrientes y las calorías que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo las funciones vitales y conseguir un buen estado de salud. Comer bien no es comer mucho, es elegir combinaciones de alimentos variados en cantidades moderadas y que satisfagan nuestros gustos gastronómicos. Si la dieta contiene una gran variedad de alimentos de todos los grupos (frutas, verduras, carnes, pescados, lácteos, cereales, huevos), incluye bastantes alimentos frescos y además se observa que el peso corporal del consumidor se mantiene constante, es muy probable que esa dieta sea correcta. (p.23)

2.2.7 Calidad de vida

Según el diccionario ecológico, este término surgió como contraste al usado nivel de vida de los primeros sociólogos, referido a la problemática del ambiente. "Se refiere a la existencia de infraestructuras comunes que mejoran el medio o entorno habitable de los hombres. Bienestar de los seres vivos. Grado en que una sociedad ofrece la oportunidad real de disfrutar de todos los bienes y servicios disponibles. Es un concepto multidimensional ya que abarca aspectos tan amplios como la alimentación y el abrigo, junto con el sentimiento de pertenencia y de autorrealización". Se plantea, además, como la calidad de vida, es una noción de tipo cualitativa, pues incluye la apreciación subjetiva de la satisfacción y es una noción relativa y comparativa porque surge a partir de la conciencia del desnivel o diferencia verificable entre individuos, grupos sociales, sectores sociales, países y regiones del mundo. Al analizarla, la calidad de vida se vuelve compleja si consideramos las diferencias, es decir, las expectativas, exigencias o aspiraciones que se plantean individuos o

grupos. Tales exigencias suelen ser difícilmente agrupables o tipificables, lo que acentúa el carácter marcadamente dinámico de esta noción en permanente tensión entre lo deseable y lo posible, entre lo individual y lo social, y entre el ser y el hacer. (García, 2001, p.50)

En Ginebra (1966) durante el Foro Mundial de la Salud, el concepto de calidad de vida que desarrolla la OMS es definido como: “la percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y sistema de valores en el que vive y con respecto a sus objetivos, expectativas, estándares e intereses”. Es un concepto extenso y complejo que engloba la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y las relaciones con las características sobresalientes del entorno.

Esta definición pone de manifiesto el criterio que afirma que la calidad de vida se refiere a una evaluación subjetiva, con dimensiones tanto positivas como negativas y arraigada en un contexto cultural, social y ambiental. (Gómez Mengelberg, 2009. p.5).

El concepto de calidad de vida en las últimas décadas ha evolucionado desde las perspectivas filosóficas y sociológicas iniciales hacia una concreción mayor relacionada con las prácticas profesionales en los servicios sociales, la salud y la educación. La investigación ha avanzado en la comprensión del concepto desde la perspectiva unidimensional hacia modelos multidimensionales centrados en la persona y su comportamiento. El camino seguido ha permitido concretar primero las áreas o dimensiones importantes del concepto, para después profundizar en los indicadores más relevantes.

Partiendo de las dimensiones de calidad de vida propuestas por Schalock (1996, 1997) para personas con discapacidad intelectual, se realizó en el INICO (M.A. Verdugo, M. Gómez-Vela, E. Sabe, M. Martín, M. Rodríguez y B. Jordan de Urrés) una revisión exhaustiva de la literatura en diferentes áreas con la intención de confirmar o refutar las dimensiones propuestas en el modelo y de detectar los indicadores más importantes en los que se había centrado la investigación.

Junto a ese estudio se hizo una propuesta completa del modelo de calidad de vida inicialmente esbozado, entendiendo finalmente la

calidad de vida como un agente o instrumento útil para el cambio social. Se desarrolló el modelo con la teoría de sistemas, se planteó un pluralismo metodológico, y se avanzó en las implicaciones del concepto en los ámbitos del microsistema, el mesosistema y el macrosistema. Todo ello llevó a la publicación del libro Calidad de vida. Manual para los profesionales de la educación, salud y servicios sociales (Schalock y Verdugo, 2002/2003), donde se recoge el modelo propuesto ampliamente.

2.2.8 Dimensiones e Indicadores principales de Calidad de Vida

DIMENSIONES	INDICADORES
1. Bienestar Físico	Salud, actividades de vida diaria, atención sanitaria, ocio
2. Bienestar Emocional	Satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés
3. Relaciones Interpersonales	Interacciones, relaciones, apoyos
4. Inclusión Social	Integración y participación en la comunidad, roles comunitarios, apoyos sociales
5. Desarrollo Personal	Educación, competencia personal, desempeño
6. Bienestar Material	Estatus económico, empleo, vivienda
7. Autodeterminación	Autonomía /control personal, metas/valores personales, elecciones
8. Derechos	Derechos humanos, derechos legales

Si bien los autores mencionan ocho dimensiones para la calidad de vida, en la presente investigación se ha visto por conveniente trabajar con las dimensiones: Bienestar Físico, Bienestar Emocional y Desarrollo Personal.

2.3. Definiciones conceptuales

- **Alimentación:** función de incorporar alimentos al organismo con el fin de mantener la vida. La alimentación, como cualquier otra acción humana, participa del saber culturalmente acumulado, sirve a la integración social en sus estipulaciones dietéticas y es medio para la socialización (Cao Torija, 2011)
- **Calidad de vida:** percepción del individuo sobre su posición en la vida dentro del contexto cultural y sistema de valores en el que vive y

con respecto a sus objetivos, expectativas, estándares e intereses. (Organización Mundial de la Salud, 1966).

Las dimensiones principales con sus respectivos indicadores son: Bienestar Físico (Salud, Actividades de vida diaria, Atención sanitaria); Bienestar Emocional (Satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés); Relaciones Interpersonales (Interacciones, relaciones, apoyos); Inclusión Social (Integración y participación en la comunidad, roles comunitarios, apoyos sociales); Desarrollo Personal (Educación, competencia personal, desempeño); Bienestar Material (Estatus económico, empleo, vivienda); Autodeterminación (Autonomía /control personal, metas/valores personales, elecciones); Derechos (Derechos humanos, derechos legales) ((Schalock y Verdugo, 2002/2003),

- **Gastronomía:** arte, con el cual se logra plasmar la expresión humana a través de los sentidos, de la estética y de la armonía en el uso de las técnicas aplicables para ello, origina un acercamiento cultural que se deriva en las preferencias de la alimentación. (Vargas, 1993, citado por Aguilar, 2012. p.10)

- **Nutrición:** proceso interno, continuado, involuntario y automático, no educable, que incluye además de la alimentación y la digestión otros dos momentos: el metabolismo y la excreción. (Alemany. 1995, citado por Cao Torija, 2011). Sus dimensiones son: Biológica, social y ambiental. Para el presente estudio se ha considerado el aspecto social que tiene como factores a la educación (Nivel de instrucción, Tipo de educación, nivel cultural); economía (Condición económica, Condición social, Lugar de residencia); hábito alimentario (Valor nutricional, Consumo de alimentos naturales, Consumo de alimentos procesados) (Macias, Quintero, Camacho & Sánchez (2009),

2.4. Hipótesis

Hipótesis general

La nutrición gastronómica se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

Hipótesis específicas

1.- La dimensión **biológica** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019

2.- La dimensión **social** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019

3.- La dimensión **ambiental** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019

2.5. Variables

Kerlinger (2002), citado por Abanto (2014, p.32), indica que: “una variable es una propiedad a la que se le asignan valores o números. La definición de variables en base a indicadores, responde a un marco conceptual determinado, el mismo que debe corresponder con el o los instrumentos de recolección usados. Si el estudio es explicativo (experimental o ex post facto), es pertinente especificar la variable independiente, la dependiente y las controladas”. En el presente estudio consignamos las dos primeras:

2.5.1 Variable independiente

Nutrición gastronómica

2.5.2 Variable dependiente

Calidad de vida

2.6 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
(Variable Independiente) NUTRICIÓN GASTRONÓMICA	Biológica	Procesos corporales-metabolismo	1.-¿La dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales? 2.-¿Cree usted que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?
		Prevención de enfermedades	3.-¿Cree usted que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades?
		Social	Nivel de instrucción
	Tipo de educación		5.-¿La enseñanza sobre nutrición fue impartida en su institución educativa?
	Nivel cultural		6.-¿La cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición?
	Condición económica		7.-¿Los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación?
	Condición social		8.-¿Usted cree que la condición social de una persona influye en la nutrición?
	Lugar de residencia		9.-¿El lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición?
	Hábitos alimentarios; Valor nutricional		10.-¿La alimentación que usted tiene es adecuada?
	Consumo de alimentos naturales		11.-¿Consume productos alimenticios en estado natural?
	Consumo de alimentos procesados		12.- ¿Consume productos alimenticios procesados?
	Ambiental	Medio ambiente	13.-¿La destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación?
		Ecosistema	14.-¿Es útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente?
		Higiene	15.-¿La higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición?
	(Variable Dependiente) CALIDAD DE VIDA	Bienestar Físico	Salud
Actividades de vida diaria			17.-¿Realiza actividades físicas diarias?
Atención sanitaria			18.-¿Considera importante recibir atención sanitaria como parte de su bienestar físico?
Bienestar Emocional		Satisfacción,	19.-¿Siente satisfacción y bienestar por lo que hace?
		Autoconcepto,	20.-¿Cree usted que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional?
		Ausencia de estrés	21.-¿Considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye?
Desarrollo Personal		Educación	22.-¿La educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal?
		Competencia personal,	23.-¿Cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida?
		Desempeño	24.-¿Considera Ud. que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal?

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de investigación

Por su naturaleza, de acuerdo a Ander (1995, p.67) corresponde al tipo de Investigación Básica. No experimental.

3.1.1 Enfoque:

La investigación se enmarcó dentro del enfoque Cuantitativo. porque recolectó y analizó datos de las variables nutrición gastronómica y calidad de vida. Según Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio, (2010), este enfoque utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la relación numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y establecer teorías. (p.4).

3.1.2 Alcance o nivel

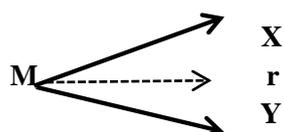
Por el nivel de profundización la investigación es descriptiva, ya que recolectó, midió y analizó las dimensiones y algunos aspectos de la variable independiente “nutrición gastronómica” y variable dependiente “calidad de vida” en forma conjunta. Del mismo modo es correlacional, porque tuvo como objetivo general determinar el nivel de relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco.

Los estudios descriptivos, tal como sostienen Cortés & Iglesias (2004), buscan especificar las propiedades, las características y los perfiles importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. Describen situaciones, eventos o hechos, recolectando datos sobre una serie de cuestiones y se efectúan mediciones sobre ellas, buscan especificar propiedades, características y rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analice. Estos estudios presentan correlaciones muy incipientes o poco elaboradas (p.20).

3.1.3 Diseño

El diseño propuesto para la investigación fue el descriptivo correlacional; porque recolectó los datos en un momento determinado y su propósito fue describir la variable independiente “nutrición gastronómica” y variable dependiente “calidad de vida”. Igualmente analizó la relación de ambas en un momento determinado.

Según Barrientos (2006, p.61), permite establecer la relación que existe entre dos o más variables x, y, z, etc. Este diseño es el más utilizado en investigaciones sociales y educativas. Su esquema es el siguiente:



Donde:

X= Nutrición gastronómica

Y= Calidad de vida

M= Muestra

r expresa la relación probable entre variables

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población, según Ramírez (2015, p.55), constituye el conjunto de elementos que forma parte del grupo de estudio, por tanto, se refiere a todos los elementos que en forma individual podrían ser cobijados en la investigación. La población la define el objetivo o propósito central del estudio y no estrictamente su ubicación o límites geográficos, u otras características particulares al interior de ella.

La muestra, por otro lado, consiste en un grupo reducido de elementos de dicha población, al cual se le evalúan características particulares, generalmente -aunque no siempre-, con el propósito de inferir tales características a toda la población. En estos casos hablamos de muestras representativas y los elementos que la componen son tomados al azar –muestreo aleatorio simple, estratificado aleatorio, sistemático con inicio aleatorio u otros-. En el muestreo aleatorio, todos los elementos tienen las mismas probabilidades de ser incluidos en la muestra. (p.55)

La población de estudio estuvo constituida por 106 alumnos del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco, correspondiente al año lectivo 2019. Las edades de los estudiantes fluctúan entre los 17 a más años, pertenecientes a un nivel socioeconómico medio.

TABLA N° 1

SECCIÓN	TURNO	OPCIÓN OCUPACIONAL	TOTAL
Varias	Mañana, Tarde y Noche	Computación e informática	30
Varias	Mañana, Tarde y Noche	Gastronomía	27
Varias	Tarde y Noche	Secretariado y Contabilidad	17
Única	Tarde	Taller de confección textil	10
Única	Tarde	Peluquería básica	12
Única	Tarde	Tejido a mano y máquina	10
TOTAL			106

Fuente: Nómima de Matrícula - 2019
Elaboración: Propia de la investigadora

3.2.2 Muestra

La muestra para el presente estudio se ha determinado teniendo en cuenta la técnica del muestreo no probabilístico, a criterio del investigador; habiéndose seleccionado a los estudiantes de la especialidad de gastronomía, constituido por 27 alumnos.

TABLA N° 2

SECCIÓN	TURNO	OPCIÓN OCUPACIONAL	TOTAL
Varias	Mañana, Tarde y Noche	Gastronomía	27
TOTAL			27

Elaboración: Propia de la investigadora

3.2.3 Muestreo

En nuestro estudio se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico intencional, porque para la selección de la muestra “el procedimiento

no es en base a fórmulas de probabilidad, sino depende de la decisión del investigador (Huauya, 2010). Es decir, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni con base en fórmulas de probabilidad, sino que dependen del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas (Hernández, 2010; pág. 176). Es por eso que este tipo de muestreo es no probabilístico, ya que en su selección se basa en criterios de comportamiento, disposición y responsabilidad, además, de cierta afinidad y confianza.

3.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.3.1 Para la recolección de datos

En la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento principal el Cuestionario, consistente en 24 ítems distribuidos en las dimensiones de las variables de estudio: Nutrición gastronómica (biológica, social y ambiental) y Calidad de vida (bienestar físico, bienestar emocional y desarrollo personal); el cual fue validado por juicio de expertos.

3.3.2 Para la presentación de datos

Se decidió utilizar el programa informático SPSS 21.0 para el procesamiento de datos, con el cual se elaboraron:

-Cuadros estadísticos. En el que se ubicaron los datos recolectados, en función a su frecuencia y porcentaje.

-Gráficos estadísticos. Para una mejor visualización de los resultados.

3.3.3 Para el análisis e interpretación de los datos

El tratamiento estadístico utilizado en el análisis de los datos sirvió para la contrastación de las hipótesis de investigación, con apoyo básico de:

-La estadística descriptiva, que permitió describir y analizar las variables de estudio, utilizando estadígrafos como: distribución de frecuencias, promedios, varianzas, entre otros.

-Además, se utilizó la estadística inferencial, específicamente con el propósito de contrastar la hipótesis.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. Selección y Validación de los instrumentos.

El instrumento utilizado previo a la investigación fue:

- Cuestionario

Se elaboró con la finalidad de obtener la información de las Variables de estudio en los integrantes seleccionados para la muestra, según los indicadores establecidos; para lo cual se ha determinado como escala de medición la de Likert. De igual manera, ello nos permite evidenciar el cumplimiento de la variable.

Confiabilidad de los instrumentos:

La validez y confiabilidad del instrumento se logró mediante una prueba piloto sometida a 18 estudiantes que no pertenecen a la muestra. Asimismo, se utilizó la prueba de juicio de expertos reconocidos en la Región de Huánuco: Dr. Tomás Dalí Villena Andrade; Mg. Yossary Darill Bravo Taboada, Mg. Carlos Leonardo Beltrán y, Mg. Kledy Luz Pimentel Castañeda, quienes opinaron que los ítems formulados para el cuestionario responden a los objetivos de la investigación en estudio, consecuentemente, el instrumento posee validez de estructura y contenido.

De acuerdo a Martínez (1991), la validación de los instrumentos se realizó principalmente en el marco teórico de la categoría “validez de contenido” utilizando el criterio de expertos calificados, que determinaron la adecuación muestral de los ítems de los instrumentos. La validación, garantiza que los resultados no estén sesgados y que se pueda comprobar su exactitud a través de procedimientos científicos de manera que puedan compararse con la realidad de la cual se extrajeron los datos.

El criterio de confiabilidad del instrumento principal “Cuestionario” para las variables de estudio, se determinó en la presente investigación por el coeficiente de Alfa de Cronbach; para ello se aplicó

una prueba piloto de 24 ítems a 18 estudiantes voluntarios en una sola administración.

TABLA N° 3: BASE DE DATOS - PRUEBA PILOTO

N°	V1: NUTRICIÓN GASTRONÓMICA															V2: CALIDAD DE VIDA								
	Dimensión 1			Dimensión 2									Dimensión 3			Dimensión 1			Dimensión 2			Dimensión 3		
	Biológica			Social									Ambiental			Bienestar físico			Bienestar emocional			Desarrollo personal		
	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22	I23	I24
01	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1
02	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
03	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
04	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
05	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
06	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2
07	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
08	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
09	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
10	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2
11	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
13	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
14	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2
16	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
17	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	2	2
18	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2

Fuente: Resultados de la Prueba Piloto 2019

El alfa de Cronbach produce valores que oscilan entre uno y cero. Es aplicable a escalas de varios valores posibles, por lo que puede ser utilizado para determinar la confiabilidad en escalas cuyos ítems tienen como respuesta más de dos alternativas. Su fórmula determina el grado de consistencia y precisión; la escala de valores que determina la confiabilidad está dada por los siguientes valores:

- No es confiable -1 a 0
- Baja confiabilidad 0.01 a 0.49
- Moderada confiabilidad 0.5 a 0.75
- Fuerte confiabilidad 0.76 a 0.89
- Alta confiabilidad 0.9 a 1

Luego se estimó el coeficiente de confiabilidad, utilizando la siguiente fórmula a partir de las varianzas:

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

Donde:

- S_i^2 sumatoria de la varianza de cada ítem
- S_t^2 es la varianza de los valores totales observados y
- k es el número de preguntas o ítems.

Con el apoyo del programa estadístico SPSS 21.0, elaboramos la base de datos y finalmente, reemplazando los valores obtenidos en la ecuación, hallamos el siguiente resultado:

TABLA N° 4 Variable 1: Nutrición Gastronómica

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,833	15

$$\alpha = 0,83$$

El coeficiente Alfa obtenido para la variable independiente Nutrición Gastronómica es de 0.83, lo cual permite decir que el número de elementos constituido por 15 ítems tiene una fuerte confiabilidad

TABLA N° 5 Variable 2: Calidad de Vida

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,784	9

$$\alpha = 0,78$$

- El coeficiente Alfa obtenido para la variable dependiente Calidad de Vida es de 0.78, lo cual permite decir que el número de elementos constituido por 09 ítems tiene una fuerte confiabilidad

TABLA N° 6 ALFA DE CRONBACH PARA LAS DOS VARIABLES

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N° de elementos
,836	24

$$\alpha = 0,83$$

- El coeficiente Alfa obtenido para las dos variables es de 0.83, lo cual permite decir que el cuestionario en su versión de 24 ítems tiene una fuerte confiabilidad

Interpretación:

El resultado cuya cifra alcanza 0.83, valor que supera al límite del coeficiente de confiabilidad (0.60), lo cual nos permite calificar al cuestionario como confiable para aplicarlo al grupo.

Proceso seguido para la aplicación del instrumento

a) Primer momento: Elaboración de los indicadores e ítems

Se recurrió a consulta de expertos, quienes dieron sus aportes para fundamentar la consistencia del instrumento.

b) Segundo momento: Prueba Piloto. Se puso a prueba la aplicabilidad del instrumento seleccionándose a una cantidad mínima de la población no incluida en la muestra (18 alumnos voluntarios).

En la prueba se evaluaron los siguientes aspectos:

- Comprensión de las preguntas.
- Tiempo que demora la aplicación.
- Capacidad del entrevistador para hacer el trabajo él solo y definición de posibles apoyos.

También la Prueba Piloto permitió la determinación del alfa de Cronbach, que sirve para cuantificar la fiabilidad del instrumento.

c) Tercer momento: Consistió en la aplicación del instrumento al grupo escogido para la medida de las variables de estudio.

4.2 Presentación de Resultados.

En las siguientes tablas y gráficos (imágenes) que a continuación se muestran, se ve reflejado los resultados obtenidos de la encuesta aplicada sobre la nutrición gastronómica y su relación con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019.

TABLA Nº 7: BASE DE DATOS - ENCUESTA

Nº	Variable: Nutrición gastronómica												Variable: Calidad de vida											
	D. Biológica			D. Social									D. Ambiental			D. Bienestar físico			D. Bienestar emocional			D. Desarrollo personal		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2
3	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	
4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	
5	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
8	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
9	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
10	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	
11	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
13	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	
15	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
16	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
17	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
19	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
20	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	
23	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
24	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
25	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	
26	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	

Fuente: Resultados de la Encuesta aplicada

**RESULTADOS DE LA VARIABLE NUTRICIÓN GASTRONÓMICA
EN LOS ESTUDIANTES DEL CETPRO “SAN LUIS GONZAGA” DE HUÁNUCO – 2019**

4.2.1 Dimensión Biológica

Tabla N° 8

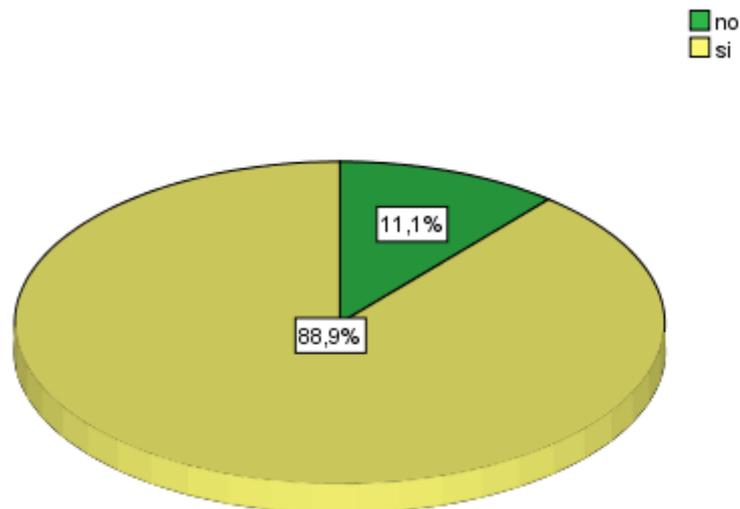
1. ¿La dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	3	11,1	11,1	11,1
Válidos Si	24	88,9	88,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada
Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 1

1. ¿La dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales?



Fuente: Tabla N° 8
Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 8 e imagen N° 1, sobre la pregunta 1, nos indica que el 88.9% de los encuestados (24 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 11.1% (03 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que la dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales.

Tabla N° 9

2. ¿Está de acuerdo en que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?

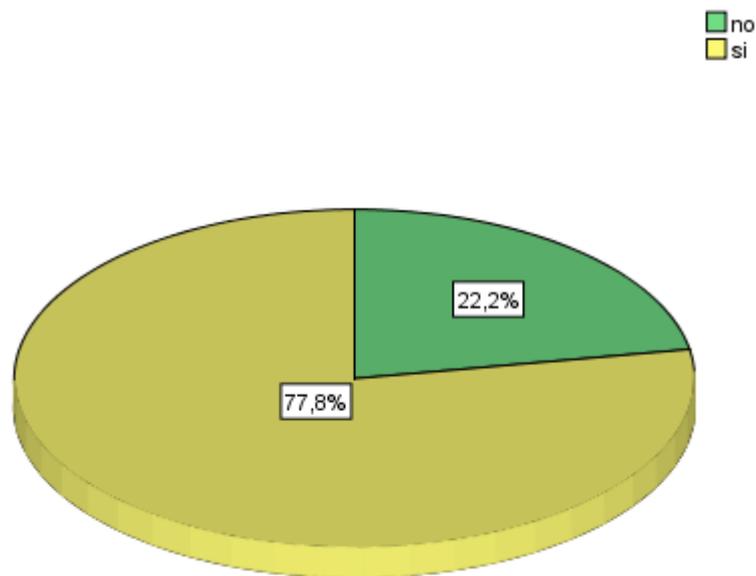
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	6	22,2	22,2	22,2
Válidos Si	21	77,8	77,8	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 2

2. ¿Está de acuerdo en que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?



Fuente: Tabla N° 9

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 9 e imagen N° 2, sobre la pregunta 2, nos indica que el 77.8% de los encuestados (21 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 22.2% (06 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable

Tabla N° 10

3. ¿Cree usted que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades?

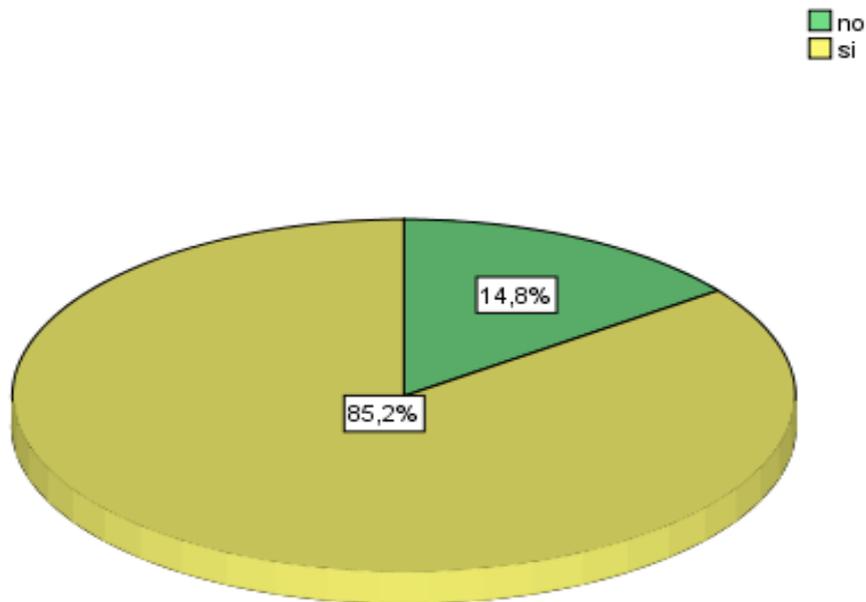
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	4	14,8	14,8	14,8
Válidos Si	23	85,2	85,2	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 3

3. ¿Cree usted que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades?



Fuente: Tabla N° 10

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 10 e imagen N° 3, sobre la pregunta 3, nos indica que el 85.2% de los encuestados (23 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 14.8% (04 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades

4.2.2 Dimensión Social

Tabla N° 11

4. ¿Una buena alimentación se halla determinada por el nivel de instrucción?

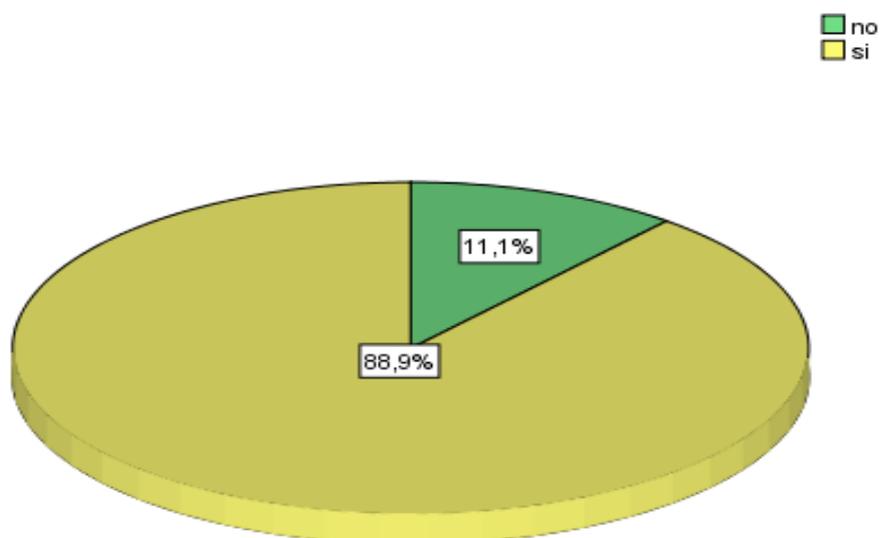
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	3	11,1	11,1	11,1
Válidos Si	24	88,9	88,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 4

4. ¿Una buena alimentación se halla determinada por el nivel de instrucción?



Fuente: Tabla N° 11

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 11 e imagen N° 4, sobre la pregunta 4, nos indica que el 88.9% de los encuestados (24 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 11.1% (03 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que una buena alimentación se halla determinada por el nivel de instrucción.

Tabla N° 12

5. ¿La enseñanza sobre nutrición gastronómica fue impartida en su institución educativa?

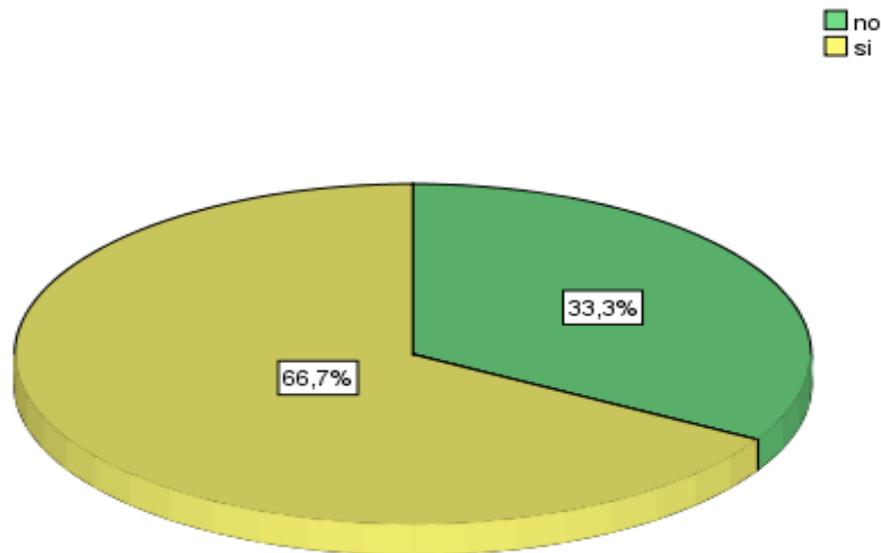
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	9	33,3	33,3	33,3
Válidos Si	18	66,7	66,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 5

5. ¿La enseñanza sobre nutrición gastronómica fue impartida en su institución educativa?



Fuente: Tabla N° 12

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 12 e imagen N° 5, sobre la pregunta 5, nos indica que el 66.7% de los encuestados (18 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 33.3% (09 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que la enseñanza sobre nutrición gastronómica fue impartida en su institución educativa.

Tabla N° 13

6. ¿La cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición y gastronomía?

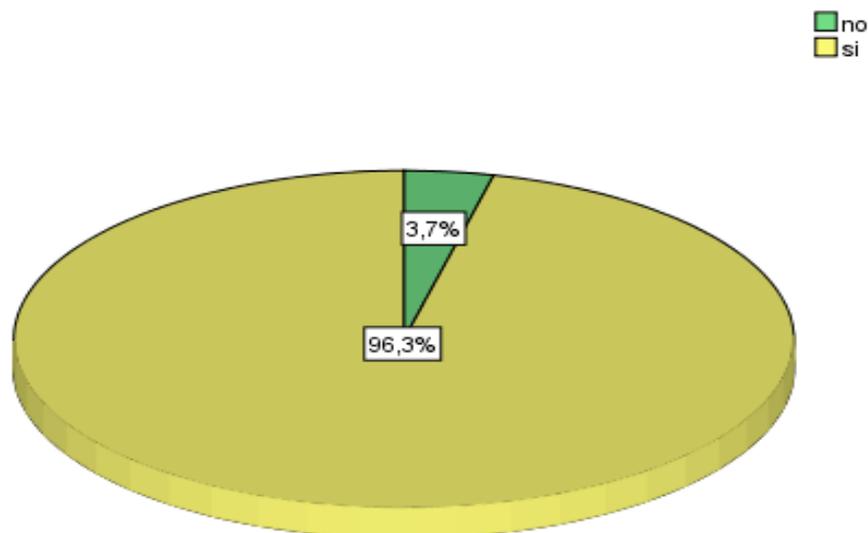
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 6

6. ¿La cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición y gastronomía?



Fuente: Tabla N° 13

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 13 e imagen N° 6, sobre la pregunta 6, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 3.7% (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados percibe que la cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición y gastronomía.

Tabla N° 14

7. ¿Los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación?

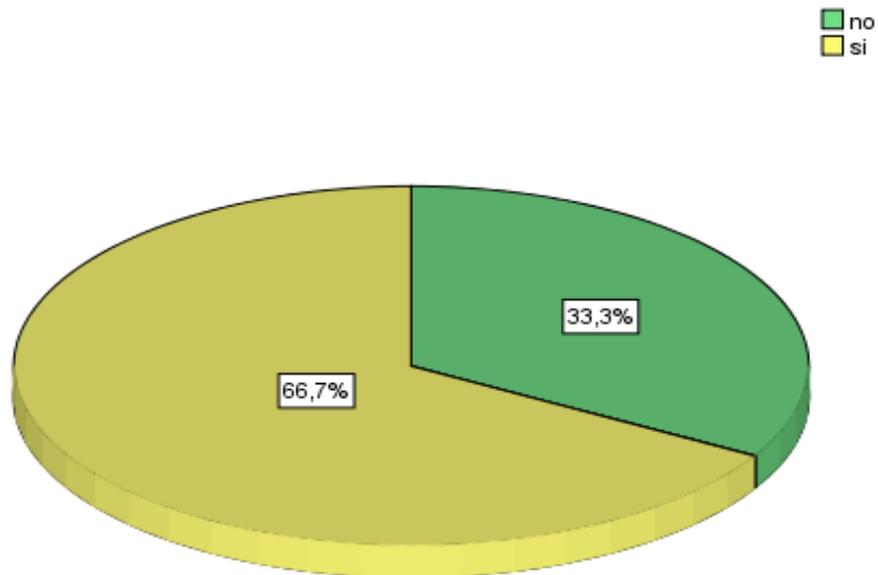
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	9	33,3	33,3	33,3
Válidos Si	18	66,7	66,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 7

7. ¿Los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación?



Fuente: Tabla N° 14

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 14 e imagen N° 7, sobre la pregunta 7, nos indica que el 66.7% de los encuestados (18 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 33.3% (09 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación.

Tabla N° 15

8. ¿La condición social de una persona influye en la nutrición?

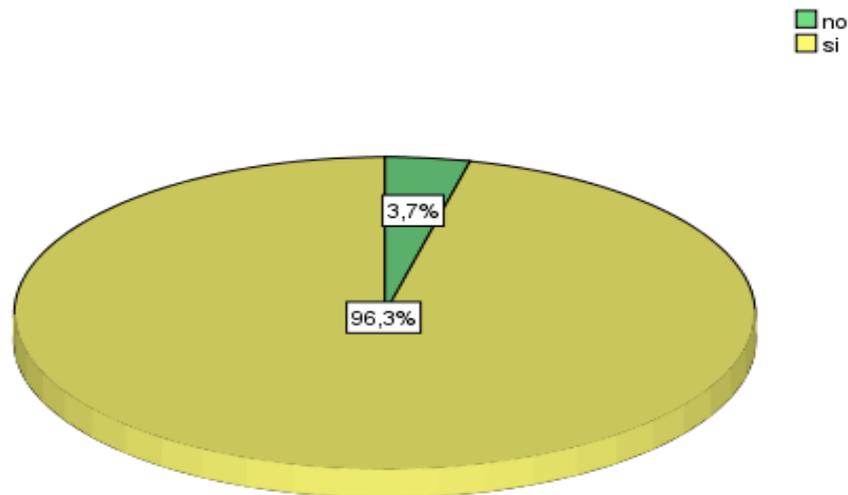
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 8

8. ¿La condición social de una persona influye en la nutrición?



Fuente: Tabla N° 15

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 15 e imagen N° 8, sobre la pregunta 8, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 3.7% (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que la condición social de una persona influye en la nutrición.

Tabla N° 16

9. ¿El lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición?

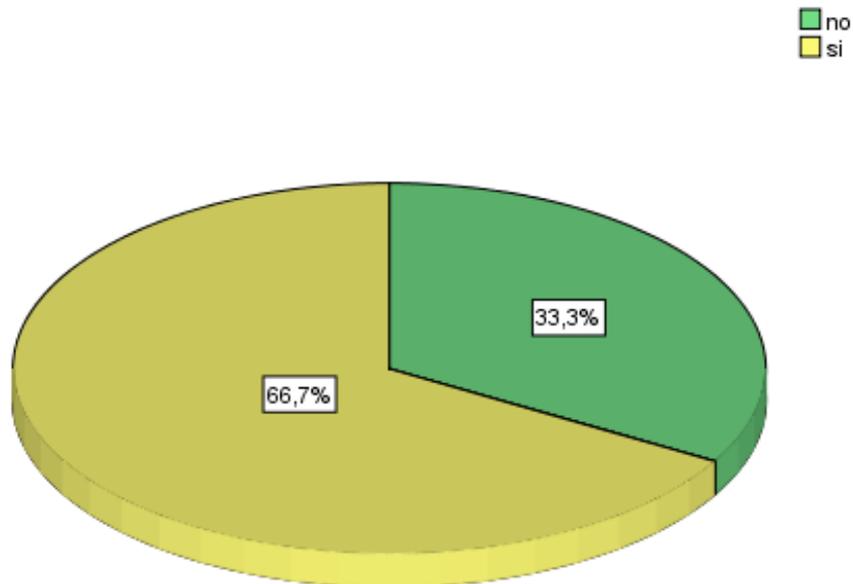
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	9	33,3	33,3	33,3
Válidos Si	18	66,7	66,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 9

9. ¿El lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición?



Fuente: Tabla N° 16

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 16 e imagen N° 9, sobre la pregunta 9, nos indica que el 66.7% de los encuestados (18 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 33.3% (09 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que el lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición.

Tabla N° 17

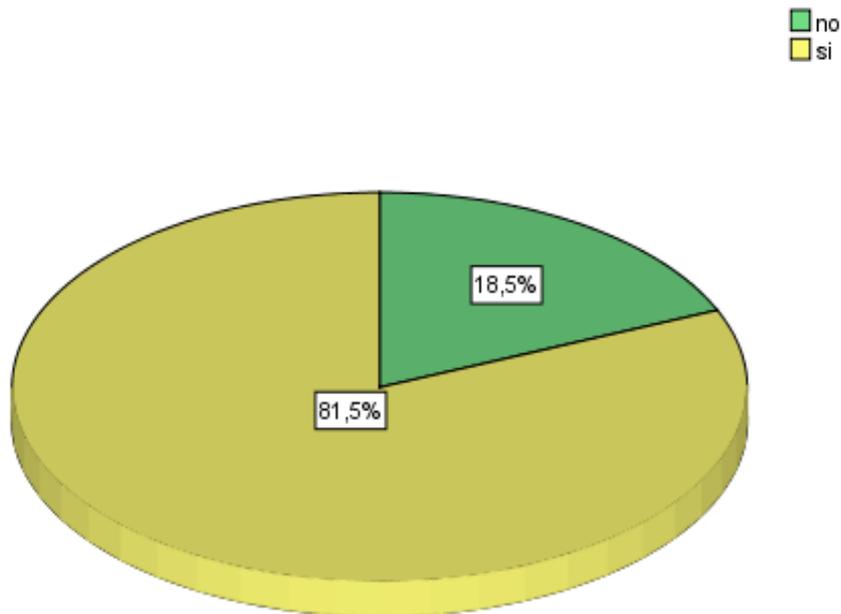
10. ¿La alimentación que usted tiene es adecuada?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	5	18,5	18,5	18,5
Válidos Si	22	81,5	81,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada
Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 10

10. ¿La alimentación que usted tiene es adecuada?



Fuente: Tabla N° 17
Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 17 e imagen N° 10, sobre la pregunta 10, nos indica que el 81.5% de los encuestados (22 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 18.5% (05 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que su alimentación es adecuada.

Tabla N° 18

11. ¿Consume productos alimenticios en estado natural?

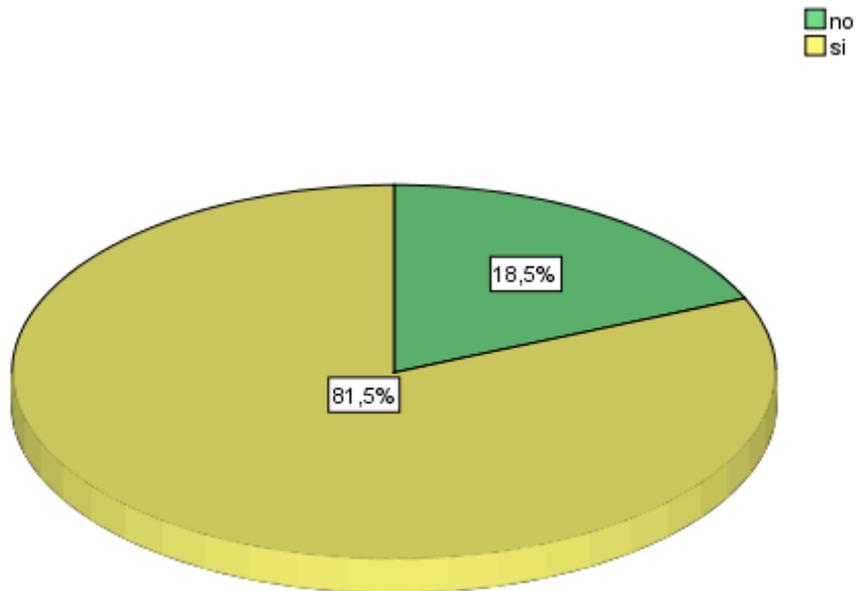
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	5	18,5	18,5	18,5
Válidos Si	22	81,5	81,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

GRÁFICO N° 11

11. ¿Consume productos alimenticios en estado natural?



Fuente: Tabla N° 18

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 18 e imagen N° 11, sobre la pregunta 11, nos indica que el 81.5% de los encuestados (22 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 18.5% (05 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que consume productos alimenticios en estado natural.

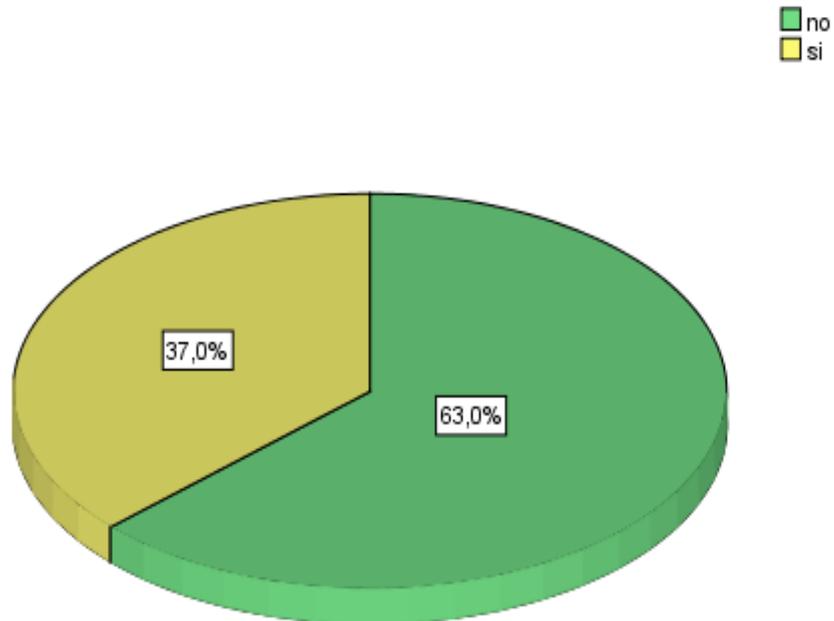
Tabla N° 19

12. ¿Consume productos alimenticios procesados?				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	No	17	63,0	63,0
Válidos	Si	10	37,0	100,0
	Total	27	100,0	100,0

Fuente: Encuesta aplicada
Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 12

12. ¿Consume productos alimenticios procesados?



Fuente: Tabla N° 19
Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 19 e imagen N° 12, sobre la pregunta 12, nos indica que el 37.0% de los encuestados (10 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 63.0% (17 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera no consumir productos alimenticios procesados

4.2.3 Dimensión Ambiental

Tabla N° 20

13. ¿La destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación?

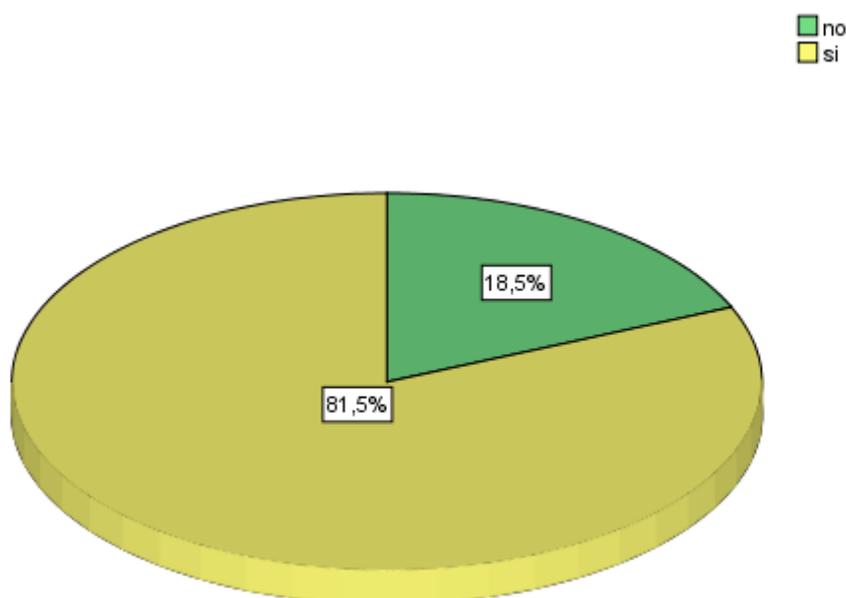
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	5	18,5	18,5	18,5
Válidos Si	22	81,5	81,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 13

13. ¿La destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación?



Fuente: Tabla N° 20

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 20 e imagen N° 13, sobre la pregunta 13, nos indica que el 81.5% de los encuestados (22 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 18.5% (05 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que la destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación.

Tabla N° 21

14. ¿Es útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
no	7	25,9	25,9	25,9
Válidos si	20	74,1	74,1	100,0
Total	27	100,0	100,0	

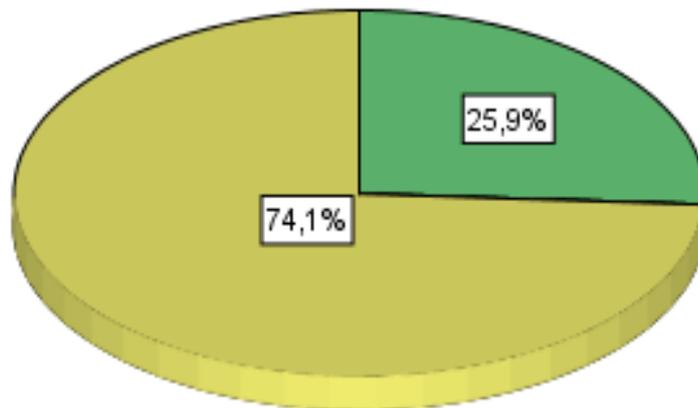
Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 14

14. ¿Es útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente?

■ no
■ si



Fuente: Tabla N° 21

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 21 e imagen N° 14, sobre la pregunta 14, nos indica que el 74.1% de los encuestados (20 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 25.9 (07 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente.

Tabla N° 22

15. ¿La higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición gastronómica?

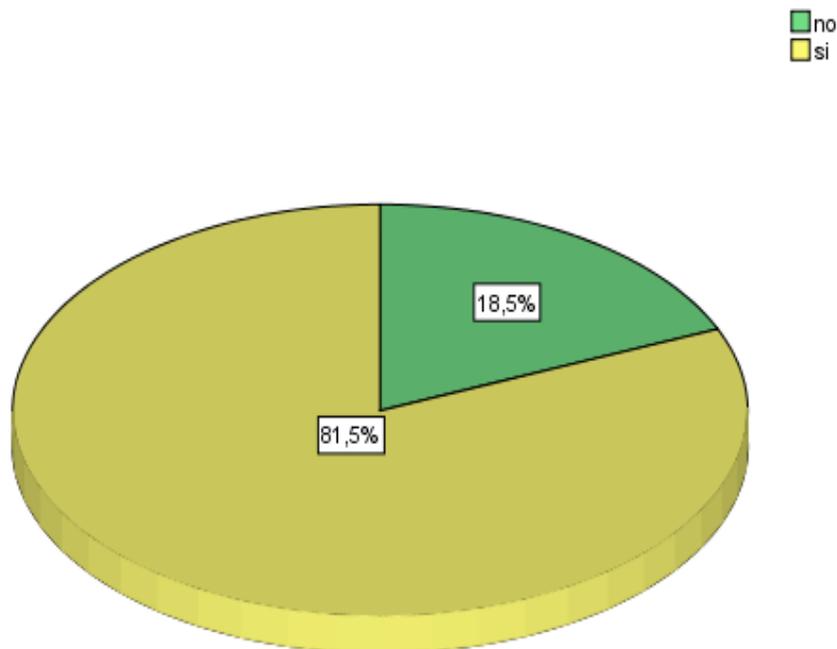
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
no	5	18,5	18,5	18,5
Válidos si	22	81,5	81,5	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 15

15. ¿La higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición gastronómica?



Fuente: Tabla N° 22

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 22 e imagen N° 15, sobre la pregunta 15, nos indica que el 81.5% de los encuestados (22 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 18.5 (05 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que la higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición gastronómica.

**RESULTADOS SEGÚN LA VARIABLE CALIDAD DE VIDA
EN LOS ESTUDIANTES DEL CETPRO “SAN LUIS GONZAGA” DE HUÁNUCO – 2019**

4.2.4 Dimensión Bienestar Físico

Tabla N° 23

16. ¿De acuerdo a su rendimiento físico, considera que tiene buena salud?

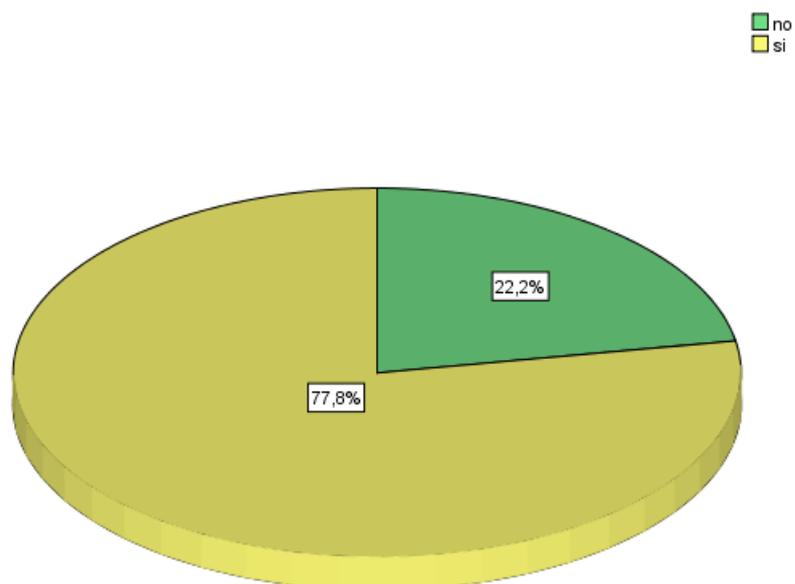
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	No	no	6	22,2	22,2
Válidos	Si	si	21	77,8	77,8
	Total	Total	27	100,0	100,0

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 16

16. ¿De acuerdo a su rendimiento físico, considera que tiene buena salud?



Fuente: Tabla N° 23

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 23 e imagen N° 16, sobre la pregunta 16, nos indica que el 77.8% de los encuestados (21 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 22.2 (06 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados de acuerdo a su rendimiento físico, considera tener buena salud.

Tabla N° 24

17. ¿Realiza actividades físicas diarias?

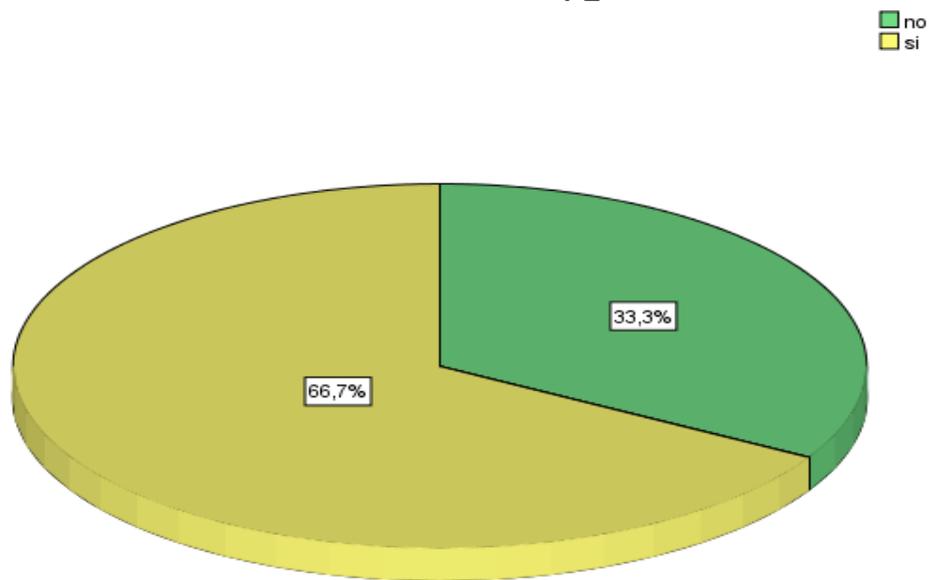
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	9	33,3	33,3	33,3
Válidos Si	18	66,7	66,7	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 17

17. ¿Realiza actividades físicas diarias?



Fuente: Tabla N° 24

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 24 e imagen N° 17, sobre la pregunta 17, nos indica que el 66.7% de los encuestados (18 alumnos) respondieron (Sí), mientras que un 33.3 (09 alumnos) respondieron (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados realiza actividades físicas diarias.

Tabla N° 25

**18. ¿Considera importante recibir atención sanitaria
como parte de su bienestar físico?**

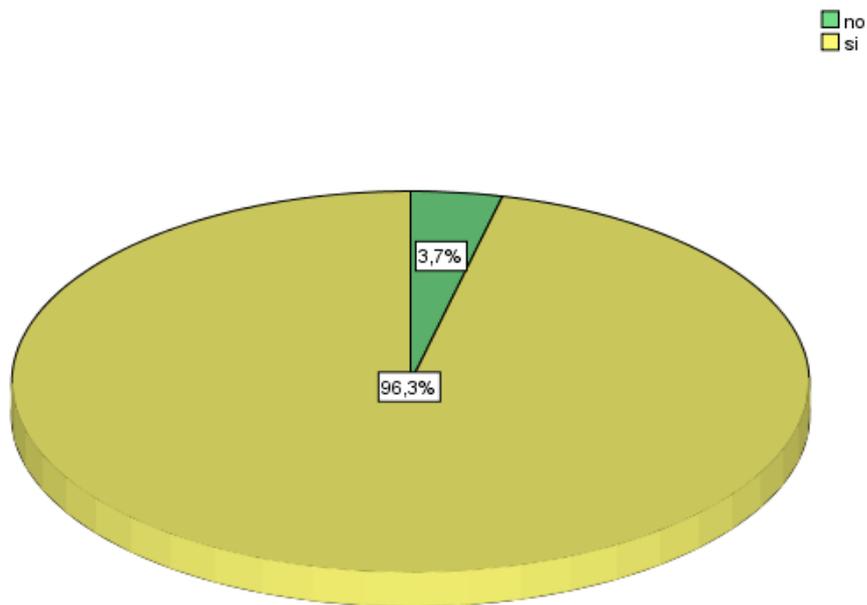
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 18

**18. ¿Considera importante recibir atención sanitaria
como parte de su bienestar físico?**



Fuente: Tabla N° 25

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 25 e imagen N° 18, sobre la pregunta 18, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que el 3.7 (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera importante recibir atención sanitaria como parte de su bienestar físico.

4.2.5 Dimensión Bienestar Emocional

Tabla N° 26

19. ¿Siente satisfacción y bienestar por lo que hace?

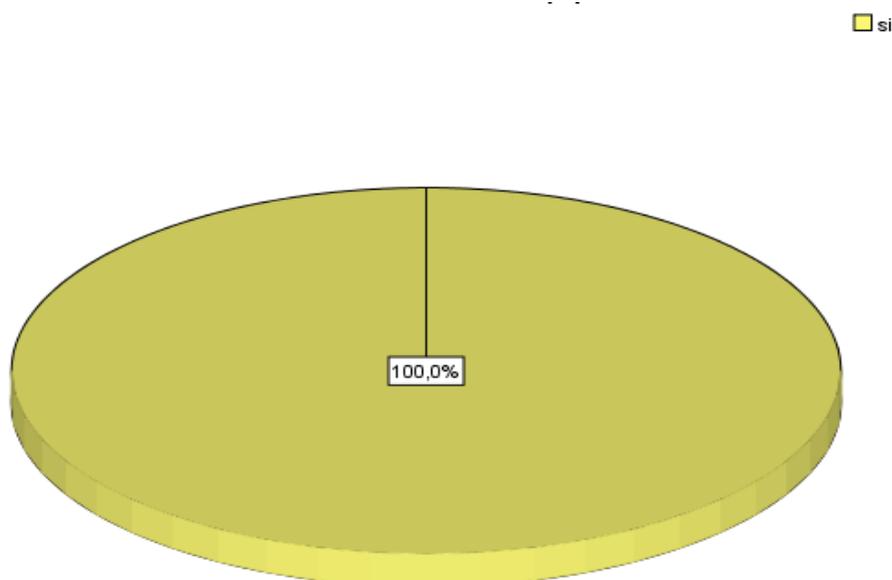
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos				
si	27	100,0	100,0	100,0

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 19

19. ¿Siente satisfacción y bienestar por lo que hace?



Fuente: Tabla N° 26

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 26 e imagen N° 19, sobre la pregunta 19, nos indica que el 100.0% de los encuestados (29 alumnos) respondieron (Sí). Evidenciando que la totalidad de encuestados considera sentir satisfacción y bienestar por lo que hace.

Tabla N° 27

20. ¿Cree usted que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

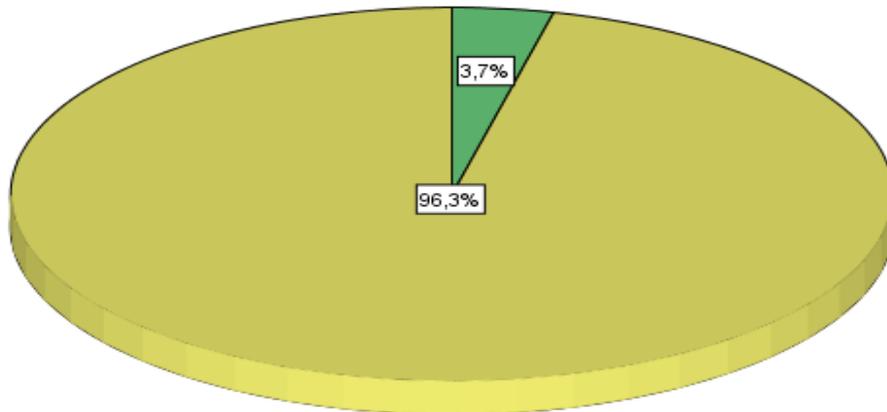
Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 20

20. ¿Cree usted que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional?

no
si



Fuente: Tabla N° 27

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 27 e imagen N° 20, sobre la pregunta 20, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que el 3.7% (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional.

Tabla N° 28

21. ¿Considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye?

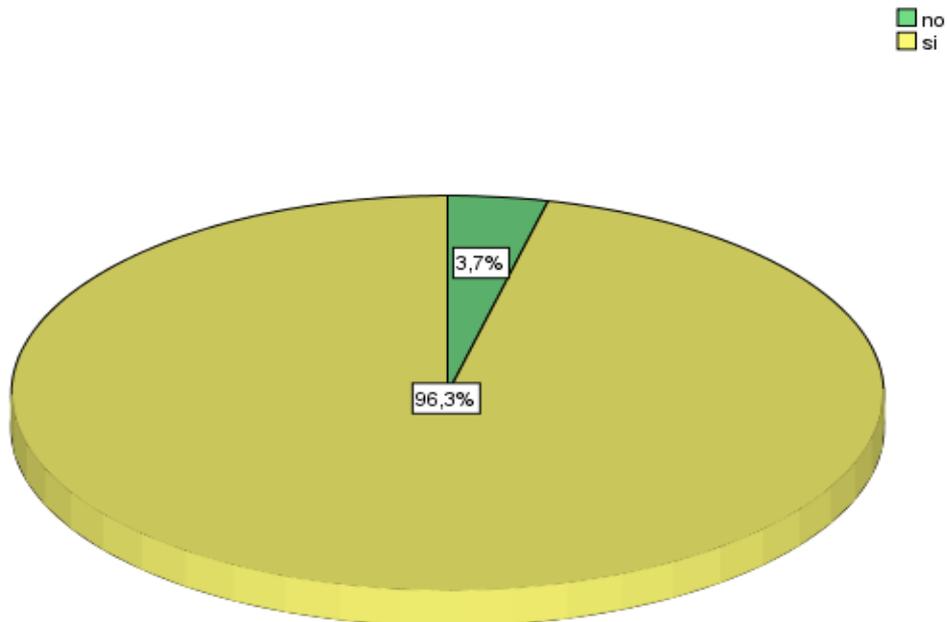
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 21

21. ¿Considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye?



Fuente: Tabla N° 28

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 28 e imagen N° 21, sobre la pregunta 21, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que el 3.7% (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye.

4.2.6 Dimensión Desarrollo personal

Tabla N° 29

22. ¿La educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	1	3,7	3,7	3,7
Válidos Si	26	96,3	96,3	100,0
Total	27	100,0	100,0	

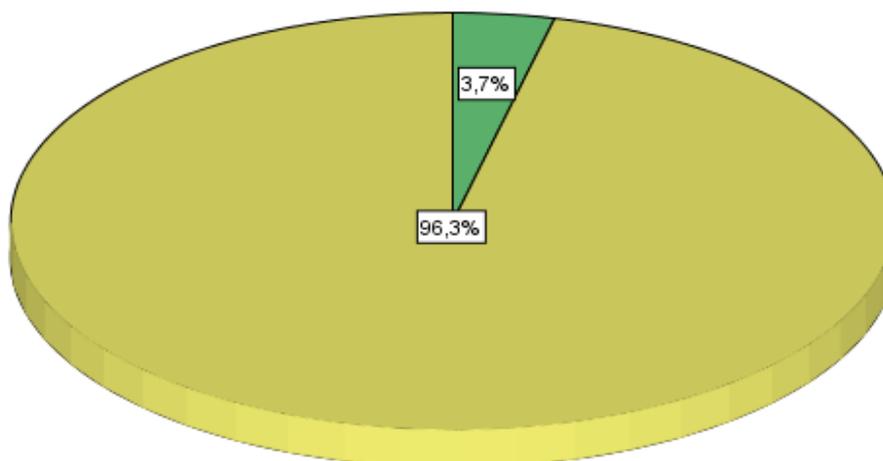
Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 22

22. ¿La educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal?

no
si



Fuente: Tabla N° 29

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 29 e imagen N° 22, sobre la pregunta 22, nos indica que el 96.3% de los encuestados (26 alumnos) respondieron (Sí), mientras que el 3.7% (01 alumno) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados afirma que la educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal.

Tabla N° 30

23. ¿Cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida?

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos si	27	100,0	100,0	100,0

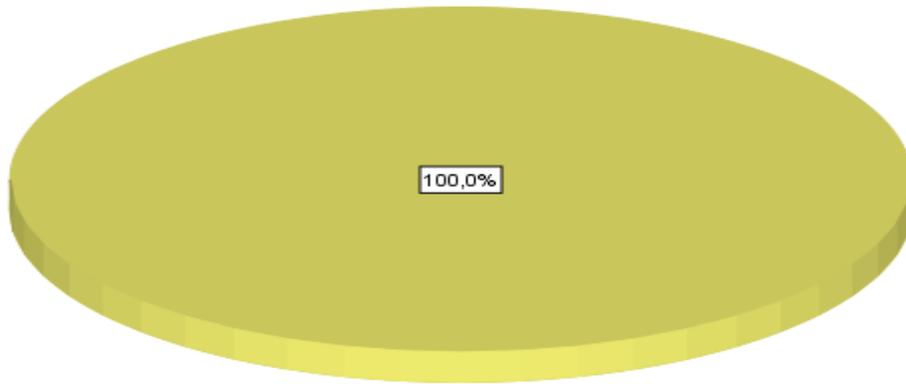
Fuente: Encuesta aplicada

Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 23

23. ¿Cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida?

■ si



Fuente: Tabla N° 30

Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 30 e imagen N° 23, sobre la pregunta 23, nos indica que el 100.0% de los encuestados (27 alumnos) respondieron (Sí). Evidenciando que la totalidad de encuestados cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida.

Tabla N° 31
24. ¿Considera Ud. que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal?

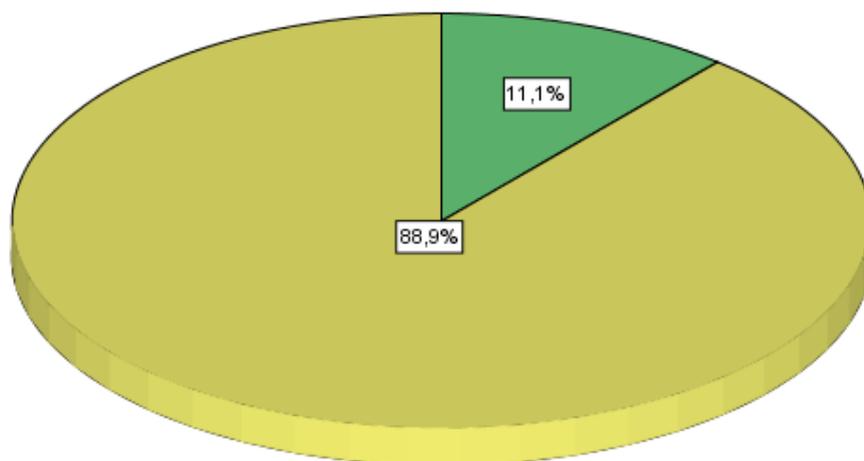
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
No	3	11,1	11,1	11,1
Válidos Si	24	88,9	88,9	100,0
Total	27	100,0	100,0	

Fuente: Encuesta aplicada
 Elaboración: Propia de la investigadora

IMAGEN N° 24

24. ¿Considera Ud. que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal?

no
si



Fuente: Tabla N° 31
 Elaboración: Propia de la investigadora

Interpretación:

En la tabla N° 31 e imagen N° 24, sobre la pregunta 24, nos indica que el 88.9% de los encuestados (24 alumnos) respondieron (Sí), mientras que el 11.1 (03 alumnos) respondió (No). Evidenciando que la mayoría de encuestados considera que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal.

PRUEBA DE NORMALIDAD

La prueba de normalidad consiste en:

Ho= Los datos de la variable siguen una distribución normal

H1=Los datos de la variable NO siguen una distribución normal

Si P-Valor o sig. es < que 0,05, se rechaza Ho

Si P-Valor o sig. es > que 0,05, se acepta Ho

Variable 1: Nutrición Gastronómica

Tabla Nº 32: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
D1: Biológica	,352	27	,000	,708	27	,000
D2: Social	,270	27	,000	,845	27	,001
D3: Ambiental	,444	27	,000	,551	27	,000
V1: Nutrición Gastronómica	,215	27	,003	,869	27	,003

a. Corrección de la significación de Lilliefors

n ≤ 50 se utiliza Shapiro-Wilk

n=27

Variable 2: Calidad de Vida

Tabla Nº 33: Pruebas de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
D1: Bienestar físico	,364	27	,000	,705	27	,000
D2: Bienestar emocional	,535	27	,000	,294	27	,000
D3: Desarrollo personal	,511	27	,000	,427	27	,000
V2: Calidad de Vida	,274	27	,000	,772	27	,000

a. Corrección de la significación de Lilliefors

n ≤ 50 se utiliza Shapiro-Wilk

n=27

De las tablas N° 32 y 33 se puede observar que en casi todos los casos los valores de sig. son menores que 0,05, por lo que se concluye que los datos no se ajustan al supuesto de normalidad ya que la regla de decisión es si $\text{sig.} < 0,05$ se acepta H_1 (los datos de la variable no siguen una distribución normal), por tal razón se determinó el uso de pruebas no paramétricas como el coeficiente de **correlación de Spearman**.

4.3 Verificación o Contrastación de Hipótesis

Hipótesis general:

La nutrición gastronómica se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco-2019

Hipótesis nula:

La nutrición gastronómica no se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco-2019

Tabla N° 34
Coeficiente de correlación de Spearman
entre nutrición gastronómica y calidad de vida

Correlaciones			Nutrición gastronómica	Calidad de vida
Rho de Spearman	Nutrición gastronómica	Coeficiente de correlación	1,000	,413*
		Sig. (bilateral)	.	,032
		N	27	27
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,413*	1,000
		Sig. (bilateral)	,032	.
		N	27	27

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se aprecia en la Tabla N° 34, existe relación significativa directa moderada entre la variable nutrición gastronómica y calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco ($p\text{-valor}=0,032 < 0,05$; $Rho = 0,413$). Por consiguiente, admitimos H_1 y refutamos H_0

Hipótesis específicas:

Hipótesis 01

H₁.- La dimensión **biológica** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019

Hipótesis nula

H₀.- La dimensión **biológica** no se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

Tabla N° 35

**Coefficiente de correlación de Spearman
entre la dimensión biológica y la variable calidad de vida.**

Correlaciones			Dimensión biológica	Calidad de vida
Rho de Spearman	Dimensión biológica	Coefficiente de correlación	1,000	,394*
		Sig. (bilateral)	.	,042
	Calidad de vida	N	27	27
		Coefficiente de correlación	,394*	1,000
		Sig. (bilateral)	,042	.
		N	27	27

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se aprecia en la Tabla N° 35, existe relación significativa directa baja entre la dimensión biológica y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco ($p\text{-valor}=0,042 < 0,05$; $Rho = 0,394$).

Por consiguiente, admitimos H₁ y refutamos H₀

Hipótesis específica 02

H₁.- La dimensión **social** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

Hipótesis nula

H₀.- La dimensión **social** no se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

Tabla N° 36
Coefficiente de correlación de Spearman
entre la dimensión social y la variable calidad de vida.

			Correlaciones	
			Dimensión social	Calidad de vida
Rho de Spearman	Dimensión social	Coeficiente de correlación	1,000	,309
		Sig. (bilateral)	.	,117
		N	27	27
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,309	1,000
		Sig. (bilateral)	,117	.
		N	27	27

Como se aprecia en la Tabla N° 36, existe relación no significativa directa baja entre la dimensión social y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco .(p-valor=0,309 < 0,05; Rho = 0,117). Por consiguiente, admitimos H₁ y refutamos H₀

Hipótesis específica 03

H₁.-La dimensión **ambiental** se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco - 2019

Hipótesis nula

H₀.-La dimensión **ambiental** no se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019

Tabla N° 37

**Coeficiente de correlación de Spearman
entre la dimensión ambiental y la variable calidad de vida.**

			Correlaciones	
			Dimensión ambiental	Calidad de vida
Rho de Spearman	Dimensión ambiental	Coeficiente de correlación	1,000	,448*
		Sig. (bilateral)	.	,019
		N	27	27
	Calidad de vida	Coeficiente de correlación	,448*	1,000
		Sig. (bilateral)	,019	.
		N	27	27

*. La correlación es significativa al nivel 0,05 (bilateral).

Como se aprecia en la Tabla N° 37, existe relación no significativa directa moderada entre la dimensión ambiental y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco ($p\text{-valor}=0,019 < 0,05$; $Rho = 0,448$). Por consiguiente, admitimos H_1 y refutamos H_0 .

CAPITULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Una de las finalidades de la presente investigación tuvo como origen la inadecuada nutrición gastronómica como un factor relacionado con la calidad de vida de las personas; de allí que el estudio trata sobre uno de los grandes problemas que afronta la sociedad peruana, con respecto a llevar una vida saludable. Los hábitos alimentarios adoptados por la ciudadanía como una forma de cultura, inciden para una adecuada calidad de vida. A través del presente estudio que hemos realizado, nos ha permitido comprobar la relación existente entre la nutrición gastronómica y la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco- 2019, respecto a las dimensiones biológica, social y ambiental.

Con relación al objetivo general: Determinar el nivel de relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida; los resultados de la hipótesis de estudio obtenidos indican que existe relación significativa directa moderada entre la variable nutrición gastronómica y la variable calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco; tal como se muestra en la Tabla N° 34: (p -valor=0,032 < 0,05; Rho = 0,413), Por consiguiente, se admite la hipótesis planteada.

Nuestros hallazgos confirman también lo encontrado por diferentes autores con respecto a que una adecuada nutrición gastronómica incide en la calidad de vida de las personas (Schalock 1996, 1997, 2002, Verdugo, Gómez-Vela, E. Sabeh, M. Martín, M. Rodríguez y B. Jordan de Urríes; Aguilar (2012). Reforzando lo anterior, Mateos (2012), en su artículo titulado “Comer bien en la escuela. La gastronomía y su papel en la mejora de la nutrición”, precisa que “La gastronomía nos enseñará la importancia de cultivar los sentidos, apreciando aromas, sabores, texturas, pero también a variar alimentos, diversificar sus presentaciones y hacerlos apetecibles visual y olfativamente. Buscará el mejor acompañante para un plato principal y apostará por la cocina tradicional y regional así como por la cocina foránea”. (p.149). Por su parte, Goñi & Pérez (2015: p.23), nos refieren que un consumo adecuado de alimentos es aquel que nos proporciona los

nutrientes y las calorías que nuestro cuerpo necesita para llevar a cabo las funciones vitales y conseguir un buen estado de salud. Lo cual incide en la calidad de vida

Con relación al objetivo específico 1: Determinar la relación de la dimensión **biológica** con la calidad de vida; los resultados de la hipótesis específica obtenidos indican que existe relación significativa directa baja entre la dimensión biológica y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco; tal como se muestra en la Tabla N° 35: ($p\text{-valor}=0,042 < 0,05$; $Rho = 0,394$). Aceptándose la hipótesis.

Afirmación que se sustenta en la posición de (Vázquez et col 1998, citado por Cao Torija, 2011), al sostener que la nutrición está ligada a la fisiología del sujeto y sus necesidades nutricionales, a la promoción de la salud y la prevención de la enfermedad cuando es adecuada, y por el contrario constituye un factor de riesgo si no es correcta. Este resultado en cierta medida se podría relacionar con el estudio realizado por Hernández, H. (2010) con jóvenes adolescentes; quien, considerando lo que creen las chicas, entre una de sus conclusiones refiere la adicción de comer en exceso por reacciones emocionales. También con la investigación realizada por Ramos, L. (2007), quien pone de manifiesto que los alumnos respecto a la actitud ante la comida, consideran una obligación o una rutina el acto de comer. De estas actitudes se puede derivar una distorsión cognitiva que marca una tendencia a rebajar el aporte calórico y comportamientos de riesgo alimentario. Lo cual, nos hace suponer que no hay un bienestar emocional, por consiguiente la calidad de vida no es la más adecuada.

Con relación al objetivo específico 2: Determinar el nivel de relación de la dimensión **social** con la calidad de vida; los resultados de la hipótesis específica obtenidos indican que existe relación no significativa directa baja entre la dimensión social y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco; tal como se puede ver en la Tabla N° 36: ($p\text{-valor}=0,309 < 0,05$; $Rho = 0,117$). Por consiguiente se admite la hipótesis.

Este resultado en cierta medida se podría relacionar con el estudio realizado por Aguilar (2012), quien refiere que existe un significado de la cultura dentro de la alimentación, siendo la que le confiere sentido de identidad a la población, interpretada desde una visión antropológica para su comprensión. Donde se puede descifrar cómo es que el hombre acepta lo que para él es culturalmente aceptable. Asimismo, “los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación”, según (Galarza 2008), son la expresión de creencias y tradiciones, y evolucionan a lo largo de los años en respuesta a los nuevos estilos de vida, a la aparición de nuevos alimentos y al contacto con culturas diferentes. Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los semejantes y el medio social. Del mismo modo, Este resultado coincide con lo que manifiesta Rodríguez, J. (2014), quien en su investigación concluyó que resulta absurdo pretender que comunidades inmersas en graves y complejos problemas sociales se sientan dispuestas a participar en actividades dirigidas al mejoramiento de su calidad de vida por importantes que estos parezcan, cuando la educación se ha basado en el discurso teórico que omite a la gente como parte de su esencia, manteniendo alienadas a las colectividades. Del mismo modo, García, E. (2001), en su estudio que realizó nos indica que en el proceso educativo se condiciona y proporciona el mejoramiento de nuestros estudiantes hacia el mejoramiento de la calidad de vida si se toma en consideración la acción de los múltiples agentes e influencias culturales, económicas, sociales y educativas que repercuten en el desarrollo del futuro profesionalista.

Con relación al objetivo específico 3: Determinar la relación de la dimensión ambiental con la calidad de vida; los resultados de la hipótesis específica obtenidos nos indican que existe relación no significativa directa moderada entre la dimensión ambiental y la variable calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco; tal como se muestra en la Tabla N° 37: (p -valor=0,019 < 0,05; $Rho = 0,448$). Aceptándose la hipótesis planteada.

Nuestros hallazgos podemos contrastar con los resultados obtenidos por Calvo, M. (2010), quien concluye que en la mayoría de los escolares los hábitos de consumo están alejados de una alimentación saludable, además nos habla de la necesidad de implementar programas de educación nutricional con el objeto de orientar y modificar los hábitos y conductas hacia un estilo de vida saludable. En la misma línea, Chávez, J. (2012), comprobó que la aplicación de un programa educativo con alimentación saludable, incrementó los conocimientos nutricionales en las madres de una Institución Educativa. Por su parte, Aguilar, E. (2012), sostiene que todavía falta trabajo en reacomodar el rumbo de la Nutrición que se quiere tomar con respecto a la Gastronomía. La Gastronomía tomaría más capacidad para valorizar al alimento en no solo como el producto que se prepara, consume y se vende, sino como el pilar con el cual se mantiene al organismo en las mejores condiciones de bienestar y calidad de vida.

Recordemos que, se entiende por alimentación, la función de incorporar alimentos al organismo con el fin de mantener la vida. Este es un proceso que atiende a una necesidad que puede ser responsabilidad propia o de otros en función de distintas etapas de la vida o de otras circunstancias, de modo que las personas que se encargan de la alimentación en las primeras edades de la vida atienden a una necesidad básica a la vez que transmiten al niño aspectos de la cultura en la que vive, con la influencia posterior que eso supone. Por lo tanto, la alimentación humana es una actividad tanto biológica como social que se enseña y se aprende, es decir, es un proceso externo, voluntario, educable y modificable. La nutrición es, por el contrario a alimentación, un proceso interno, continuado, involuntario y automático, no educable, que incluye además de la alimentación y la digestión otros dos momentos: el metabolismo y la excreción. A través del metabolismo que se lleva a cabo a nivel celular, el organismo obtiene la energía y los materiales necesarios para la construcción y mantenimiento de estructuras y funciones vitales, por último a través de la excreción, elimina aquello que no necesita. La nutrición, entonces, sólo es modificable a través de la alimentación, y será posible lograr un correcto estado nutricional a través de una alimentación saludable.

CONCLUSIONES

- 1.- Se determinó la existencia de una relación significativa directa moderada entre las variables “Nutrición gastronómica” y “Calidad de vida”, con un valor relacional ($p\text{-valor}=0,032 < 0,05$; $Rho = 0,413$). Como se puede apreciar en la Tabla N° 34. Por tal motivo se concluye que los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco, evidencian experiencias y conocimiento de que una buena nutrición se halla en función a la alimentación sana, nivel de instrucción, tipo de educación, nivel cultural, condición económica y social, hábitos alimentarios y consumo de alimentos, así como el medio ambiente, lo cual repercute en su calidad de vida.
- 2.- Se determinó la existencia de una relación significativa directa baja entre la dimensión biológica y la calidad de vida, con un valor relacional ($p\text{-valor}=0,042 < 0,05$; $Rho = 0,394$). Como se puede apreciar en la tabla N° 35. Concluyéndose que mayoritariamente los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” escogidos para la muestra, percibe que un correcto estado nutricional depende de una dieta alimenticia saludable, previniéndose con ello las enfermedades y por consiguiente, define su calidad de vida.
- 3.- Se determinó la existencia de una relación no significativa directa baja entre la dimensión social y la calidad de vida, con un valor relacional ($p\text{-valor}=0,309 < 0,05$; $Rho = 0,117$). Como se puede apreciar en la Tabla N° 36. Por tal motivo se concluye que los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga”, evidencian tener conocimientos de una cultura alimentaria asociada a factores educativos, económicos y sociales que repercuten en la nutrición y consecuentemente, en la calidad de vida.
- 4.- Se determinó la existencia de una relación no significativa directa moderada entre la dimensión ambiental y la variable calidad de vida, con un valor relacional ($p\text{-valor}=0,019 < 0,05$; $Rho = 0,448$). Como se puede apreciar en la Tabla N° 37. Concluyéndose que la mayoría de encuestados, percibe que la nutrición gastronómica se asocia con factores ambientales, y a su vez con el bienestar físico, emocional y desarrollo personal como indicadores de la calidad de vida.

RECOMENDACIONES

- 1.- Se recomienda al CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco potenciar la especialidad de Gastronomía implementando actividades de seguimiento y mejora en la elaboración de los diversos alimentos que allí se preparan, incluyendo en sus recetas productos naturales ricos en propiedades nutritivas y contenido proteico que se cultivan en la región, fomentando con ello una alimentación sana que sirva como alternativa ante el excesivo consumismo de productos chatarra que nos imponen las grandes empresas a través de los medios de comunicación; favoreciéndose así la calidad de vida de los ciudadanos.
- 2.- Se recomienda al CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco, la elaboración de guías de nutrición gastronómica en base a productos que se cultivan en la región donde se dé a conocer acerca de las propiedades que contienen, y se difunda que un correcto estado nutricional depende de una dieta alimenticia saludable, previniéndose con ello las enfermedades y consecuentemente incide en la calidad de vida.
- 3.- Siendo el aspecto social una dimensión de análisis interesante, se recomienda a la mencionada institución educativa como parte de su política de calidad en el servicio que oferta, promover en los estudiantes una cultura alimentaria con identidad regional, asociada a diversos factores educativos, económicos y sociales que habrán de repercutir en la mejora de la nutrición y calidad de vida.
- 4.- Basados en los resultados de la encuesta hecha a los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga”, se recomienda a los directivos planificar la realización de actividades donde se ponga en práctica una correcta nutrición gastronómica que incentive al bienestar físico, emocional y desarrollo personal como indicadores de la calidad de vida,

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LIBROS

- Abanto Vélez, W. (2014). *Diseño y Desarrollo del Proyecto de Investigación: Guía de aprendizaje*. Trujillo: Universidad César Vallejo, Escuela de Postgrado
- Ander Egg, E. (1971). *Introducción a las Técnicas de Investigación Social*. Buenos Aires: Editorial Humanitas. 2ª edición.
- Barrientos, P. (2006). *La investigación Científica Enfoques Metodológicos*. Lima- Perú: Editorial Ugraph S.A.C. Primera Edición.
- Carbajal Azcona, Á. (2013). *Manual de Nutrición y Dietética*. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid.
- Carrasco Díaz, S. (2006). *Metodología de la Investigación Científica. Pautas metodológicas para diseñar y elaborar el Proyecto de investigación*. Editorial San Marcos. Lima-Perú.
- Cortés Cortés M. & Iglesias León, M. (2004). *Generalidades sobre Metodología de la Investigación*. Universidad Autónoma del Carmen. Campeche, México.
- Huauya, P. (2010). *Elaboración de proyecto de investigación*. UNSCH – Ayacucho.
- Ñaupas H., Mejía E., Novoa E., Villagómez A. (2014), *Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Cuarta Edición. Bogotá – Colombia. Ediciones de la U.
- Organización Mundial de la Salud (2004), *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. Catalogación por la Biblioteca de la OMS. ISBN 92 4 359222 X (Clasificación LC/NLM: QT 180)*
- Ramírez González, A. (2015). *Metodología de la Investigación Científica: I. Enfoque Teórico y Epistemológico li. Enfoque Práctico: Cómo Formular Proyectos de Investigación y Trabajos de Grado. Iii. Estadísticas de Análisis*. Pontificia Universidad Javeriana
- Schaloch, R. y Verdugo, M. (2003). *Manual para profesionales de la educación, salud y servicios sociales*. Madrid: Alianza editorial
- Suraiya, Maarten & Nantel (2006). *Mejora de los Programas de Nutrición. Un instrumento de análisis para la acción*. Edición revisada. Edición

revisada. Consultores de la FAO y Dirección de Nutrición y Protección del Consumidor de la FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Roma, 2006

UNESCO (2007): *Construyendo un estilo de alimentación saludable, Proyecto del Centro Entre Todos. Serie Cuadernos de Trabajo N° 4, Comunidades de Práctica*. Montevideo- Uruguay. (p.13)

REVISTAS ELECTRÓNICAS

Restrepo, S., Morales, R., Ramírez, M., López, M.V., Varela, L. E.(2006, Diciembre). *Los Hábitos Alimentarios en el Adulto Mayor y su relación con los Procesos Protectores y Deteriorantes en Salud. Revista chilena de nutrición versión On-line ISSN 0717-7518. Rev. chil. nutr. v.33 n.3 Santiago dic. 2006*

<http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000500006>

Tarazona, R. (2007, febrero). *La investigación Cualitativa: una alternativa para la comprensión de la educación y el folklore. Arariwa, año 3 (7), P. 4-6*. Recuperado de:

<http://www.escuelafolklore.edu.pe/investigacion/archivos/arariwa7.pdf>

DOCUMENTOS

Acuña Castro, Y. & Cortes Solís, R. (2012). *Promoción de Estilos de Vida Saludable. Tesis de Maestría*. Instituto Centroamericano de Administración Pública. Área de Salud de Esparza. San José, Costa Rica.

Aguilar Rodríguez, E. (2012). *Colaboración de la Gastronomía y la Nutriología para la adopción de hábitos alimentarios nutricionalmente correctos*. Tesis de Maestría en Nutrición Humana, Facultad de Ciencias Naturales. Universidad Autónoma de Querétaro, México

Calvo Pacheco, M. (2010). *Estudio antropométrico y educación nutricional en escolares de la Isla de Tenerife. Tesis Doctoral*. Curso 2009/10. ciencias y tecnologías/49. FUNCIS , Fundación Canaria de Investigación y Salud. I.S.B.N.: 978-84-15287-07-0

- Cao Torija, M. J.(2012). *Estudio de Alimentación, Nutrición y Actividad Física en Población Femenina Adulta Urbana de Valladolid (AMUVA). Tesis Doctoral.* Universidad de Valladolid. Facultad de Medicina. Departamento de Pediatría, Inmunología, Obstetricia y Ginecología, Nutrición y Bromatología, Psiquiatría e Historia de la Ciencia. Valladolid. España.
- Chávez Pajares, J. (2012). *Aplicación del Programa Educativo “Escolar sano con alimentación saludable” y su influencia en el Nivel Cognitivo y en las Prácticas Nutricionales de las Madres de la I.E 2099 El Sol-Distrito de Huaura (Período 2010- 2011).* Tesis Doctoral. Universidad Alas Peruanas. Lima - Perú
- Dolz García, F. J. (2012). *Calidad de Vida relacionada con la salud en cirugía de implantes mínimamente invasiva con función inmediata.* Tesis Doctoral. Universidad Jaume I de Valencia, España.
- García Montelongo, E.(2001). *Calidad de Vida en el estudiante universitario.* Tesis de Maestría en Ciencias de la Administración con especialidad en Producción y Calidad. Universidad Autónoma de Nueva León, México. San Nicolás De Los Garza , N.L. Junio Del 2001
- Giménez, M. N. (2011). *Nutrición y Alimentación: su relación con la Salud Bucal. Estudio realizado con pacientes adultos mayores (30 a 50 años) que realizaron la consulta odontológica en el Hospital y los que la hicieron en el Consultorio privado de la ciudad de Calchaquí, Provincia de Santa Fe. Tesis de Licenciatura.* Universidad Abierta Interamericana. Facultad de Medicina y Ciencias de la Salud. Licenciatura en Nutrición. Rosario, Santa Fe. Argentina.
- Greppi Guillermo, D. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes* Tesis de Licenciatura. Universidad Abierta Interamericana Facultad de Ciencias Médicas. Sede Rosario-Campus Lagos. Argentina. Carrera: Licenciatura en Nutrición.
- Hernández Martínez, H.(2010). *Modelo de Creencias de Salud y Obesidad. Un estudio de los Adolescentes de la Provincia de Guadalajara.* Tesis Doctoral. Universidad de Alcalá Departamento de Psicopedagogía y Educación Física. Alcalá de Henares. España.

- Ramos Chamorro, L. (2007), *Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas*. Tesis Doctoral. Universidad de Granada. Departamento de Didáctica de las Ciencias Experimentales. Granada, España.
- Rodríguez, J. A. (2014). *Aproximación a un Modelo Teórico de Participación Social que fortalezca la Calidad de Vida desde el contexto de la educación venezolana*. Tesis Doctoral. Universidad de Córdoba. España.
- Rojas Infante, D.(2011) . Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios, estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del Colegio Cedit Ciudad Bolívar, Bogotá. Tesis de Licenciatura para optar el Título de Nutricionista Dietista. Pontificia Universidad Javeriana. Facultad de Ciencias. Carrera de Nutrición y Dietética. Bogotá D.C.
- Sánchez Charcape, M., Sumarriva Bustinza, L. & Naupari Anaya, M.(2010). *Proyectos educativos-productivos e industrialización de la tuna (Opuntia Ficus) como estrategia en la enseñanza de la educación en industria alimentaria y nutrición en la Fan y en la Comunidad de San Bartolomé 2010*. Universidad Nacional de Educación “Enrique Guzmán y Valle” La Cantuta. Lima- Perú.
- Vásquez de Velasco, C.(2012). *La Alimentación Escolar como oportunidad de aprendizaje infantil. Marco Conceptual de seguridad alimentaria y nutricional y propuesta de contenidos*. Producto 2 Consultoría Fao. Asistencia Técnica para la elaboración y validación de herramientas educativas con enfoque de seguridad alimentaria nutricional para instituciones educativas.

INFORMACIÓN ELECTRÓNICA

- Barranco, C.(2009): *Trabajo social, Calidad de vida y Estrategias Resilientes*. Portularia, Vol. IX, Núm. 2, 2009, pp. 133-145 Universidad de Huelva. España. Disponible en:
<https://cbarra.webs.ull.es/GRADO/10/Calidad%20de%20vida%20y%20Resilenciai.pdf>

- Del Greco, N. I.(2010). *Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos*.
Primera Parte – Generalidades y casos. Datos relevantes para la
toma de decisiones en la Agroindustria de Alimentos y Bebidas
- Gómez Mengelberg E. (2009). *Un recorrido histórico del concepto de salud y
calidad de vida a través de los documentos de la OMS*. TOG (A
Coruña) [revista en Internet]. 2009 [-fecha de la consulta-]; 6(9): [10p.].
Disponible en:
<http://www.revistatog.com/num9/pdfs/original2.pdf>
- Goñi Cambrodón, I. & Pérez Conesa, J. (2015) : *GASTRONOMÍA versus
NUTRICIÓN, RECETAS, CIENCIA Y SALUD –Cocina Tradicional
Española–* Recuperado de:
<https://www.editdiazdesantos.com/wwwdat/pdf/9788499699707.pdf>
- Hernández, R. Fernández C. & Baptista P. (2010). *Metodología de la
investigación*. www.FreeLibros.com. Recuperado de:
http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Methodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf
- Mateos Jiménez, A. (2012), *Comer bien en la escuela. La gastronomía y su
papel en la mejora de la nutrición*. Publicado en *Nutrición y
Alimentación en el ámbito escolar*. EDITOR Jesús Román Martínez
Álvarez. CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos,
www.cedro.org) © 2012 Ergon. C/ Arboleda, 1. 28221 Majadahonda
(Madrid). ISBN: 978-84-8473-972-2. Depósito Legal: M-40559-2011

ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: NUTRICIÓN GASTRONÓMICA Y CALIDAD DE VIDA EN LOS ESTUDIANTES DEL CETPRO “SAN LUIS GONZAGA” DE HUÁNUCO - 2019

INVESTIGADORA: Nahrda Irene Simón Visag

I.-Problemas	II.-Objetivos	III.-Hipótesis	IV.-Variables	V.- METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL ¿En qué medida la nutrición gastronómica se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco - 2019?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS 1.-¿En qué medida la dimensión biológica se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019? 2.-¿En qué medida la dimensión social se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019? 3.-¿En qué medida la dimensión ambiental se relaciona con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL Determinar el nivel de relación de la nutrición gastronómica con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS 1.- Determinar la relación de la dimensión biológica con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019 2.- Determinar el nivel de relación de la dimensión social con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019 3.- Determinar la relación de la dimensión ambiental con la calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL La nutrición gastronómica se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS 1.- La dimensión biológica se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019 2.- La dimensión social se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019 3.- La dimensión ambiental se relaciona significativamente con la calidad de vida de los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco – 2019</p>	<p><u>VARIABLE INDEPENDIENTE</u> Nutrición gastronómica <u>Dimensiones</u> 1) Biológica - Metabolismo - Prevención de enfermedades 2) Social - Nivel de instrucción - Tipo de educación - Nivel cultural - Condición económica - Condición social - Hábitos alimentarios - Valor nutricional - Consumo de alimentos naturales - Consumo de alimentos procesados 3) Ambiental - Medio ambiente - Ecosistema - Higiene</p> <p><u>VARIABLE DEPENDIENTE</u> Calidad de vida <u>Dimensiones</u> 1) Bienestar Físico - Salud, - Actividades de vida diaria, - Atención sanitaria 2) Bienestar Emocional - Satisfacción, - Autoconcepto, - Ausencia de estrés 3) Desarrollo Personal - Educación - Competencia personal, Desempeño</p>	<p>Tipo: Básica. No experimental Enfoque: Cuantitativo Diseño Descriptivo correlacional Su esquema es el siguiente:</p> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR M((M)) --> X((X)) M((M)) -.-> r((r)) M((M)) --> Y((Y)) </pre> </div> <p>r expresa la relación probable entre variables y se puede calcular entre otros, a través del coeficiente de correlación de PEARSON</p> <p>POBLACIÓN Y MUESTRA La población de estudio está constituida por 106 alumnos del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco, correspondiente al año lectivo 2019. La muestra para el presente estudio se ha determinado teniendo en cuenta la técnica del muestreo no probabilístico, a criterio del investigador; habiéndose seleccionado a los alumnos de la especialidad de gastronomía, constituido por 27 estudiantes</p> <p>TÉCNICA E INSTRUMENTOS - Técnica: Encuesta aplicada a los estudiantes - Instrumento: Cuestionario</p>

Operacionalización de variables

TÍTULO	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
Nutrición Gastronómica y Calidad de Vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga” de Huánuco -2019	Variable Independiente: Nutrición Gastronómica	Biológica	Procesos corporales- metabolismo	1.-¿La dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales? 2.-¿Cree usted que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?
			Prevención de enfermedades	3.-¿Cree usted que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades?
			Social	Nivel de instrucción
		Tipo de educación		5.-¿La enseñanza sobre nutrición fue impartida en su institución educativa?
		Nivel cultural		6.-¿La cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición?
		Condición económica		7.-¿Los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación?
		Condición social		8.-¿Usted cree que la condición social de una persona influye en la nutrición?
		Lugar de residencia		9.-¿El lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición?
		Hábitos alimentarios; Valor nutricional		10.-¿La alimentación que usted tiene es adecuada?
		Consumo de alimentos naturales		11.-¿Consume productos alimenticios en estado natural?
		Consumo de alimentos procesados	12.- ¿Consume productos alimenticios procesados?	
		Ambiental	Medio ambiente	13.-¿La destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación?
			Ecosistema	14.-¿Es útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente?
			Higiene	15.-¿La higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición?
			Variable Dependiente: Calidad de Vida	Bienestar Físico
Actividades de vida diaria	17.-¿Realiza actividades físicas diarias?			
Atención sanitaria	18.-¿Considera importante recibir atención sanitaria como parte de su bienestar físico?			
Bienestar Emocional	Satisfacción,			19.-¿Siente satisfacción y bienestar por lo que hace?
	Autoconcepto,			20.-¿Cree usted que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional?
	Ausencia de estrés			21.-¿Considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye?
Desarrollo Personal	Educación			22.-¿La educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal?
	Competencia personal,			23.-¿Cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida?
	Desempeño			24.-¿Considera Ud. que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal?

CUESTIONARIO

Instrucciones:

A continuación se formulan una serie preguntas que deberá marcar con un aspa (X) la respuesta que considere pertinente en la investigación titulada: “Nutrición gastronómica y calidad de vida en los estudiantes del CETPRO “San Luis Gonzaga de Huánuco” – 2019. De antemano le agradecemos su valiosa colaboración.

Datos Generales

Edad: Sexo: (M) (F) Ocupación
 Fecha:..... Hora de inicio:..... Hora de término:.....

Nº	ÍTEMS	VALORACIÓN	
		1	2
1	¿La dieta alimenticia debe ser suficiente para regular los procesos corporales-metabólicos y satisfacer necesidades nutricionales?		
2	¿Está de acuerdo en que un correcto estado nutricional depende de una alimentación saludable?		
3	¿Cree usted que un estilo de vida y alimentación adecuada previenen enfermedades?		
4	¿Una buena alimentación se halla determinada por el nivel de instrucción?		
5	¿La enseñanza sobre nutrición fue impartida en su institución educativa?		
6	¿La cultura alimentaria de las personas condiciona el consumo de alimentos que sirven para la nutrición?		
7	¿Los Ingresos económicos que percibe le permiten una buena alimentación?		
8	¿La condición social de una persona influye en la nutrición?		
9	¿El lugar donde uno reside repercute para tener una mejor nutrición?		
10	¿La alimentación que usted tiene es adecuada?		
11	¿Consumo productos alimenticios en estado natural?		
12	¿Consumo productos alimenticios procesados?		
13	¿La destrucción del medio ambiente ocasiona desnutrición, enfermedades contagiosas y contaminación?		
14	¿Es útil mantener la diversidad de especies de plantas dentro de huertas caseras y agro-ecosistemas locales para favorecer el medio ambiente?		
15	¿La higiene en la preparación de los alimentos contribuye en la nutrición gastronómica?		
16	¿De acuerdo a su rendimiento físico, considera que tiene buena salud?		
17	¿Realiza actividades físicas diarias?		
18	¿Considera importante recibir atención sanitaria como parte de su bienestar físico?		
19	¿Siente satisfacción y bienestar por lo que hace?		
20	¿Cree usted que el aprendizaje sobre calidad de vida que ha adquirido en el hogar, colegio, o de su experiencia, le permite tener bienestar emocional?		
21	¿Considera que al existir bienestar emocional, el estrés disminuye?		
22	¿La educación desempeña un papel importante para el desarrollo personal?		
23	¿Cree que modificando su alimentación y visitando un nutricionista le haría capacitado para lograr una mejora en su calidad de vida?		
24	¿Considera Ud. que la nutrición influye para tener un buen desempeño personal?		

Elaboración: Nahrda Irene Simón Visag

Escala: 1 = NO 2 = SI

Galería Fotográfica



