

**UNIDAD EDUCATIVA**  
**“TEJADA TRIANGULAR”**



**Directora:** Lourdes Duran Toledo

**Docente:** Sandra Chacollo Yujra

**Nombre:** Miguel Augusto Quispe Aliaga.

**Curso:** 6to de secundaria.

**Gestión:** 2025

**LA PAZ – BOLIVIA**

**DEDICATORIA:**

Dedico este trabajo primeramente a mis padres en especial, ya que estos me guiaron en la vida y me apoyaron en todo, gracias a ellos estoy donde estoy.

### **AGRADECIMIENTOS:**

Quiero dar las gracias a mi familia en general, a mis compañeros y a los maestros que estuvieron en toda mi vida, apoyándome en cualquier circunstancia, agradezco a Dios por haberme dejado llegar hasta aquí, y espero seguir cumpliendo mis metas.

# ÍNDICE

INTRODUCCION .....	7
RESUMEN .....	11
CAPÍTULO I .....	14
1.1.  ENUCIADO DEL TEMA .....	15
1.2.  JUSTIFICACION DEL TEMA.....	15
1.3.  PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.4.  OBJETIVOS.....	16
1.4.2.  Objetivos Específicos.....	16
1.5.  ESTRATEGIA METODOLOGICA DE INVESTIGACION .....	16
1.5.1.  Tipos de investigación .....	16
1.5.2.  Técnicas .....	17
1.6.  METODOS.....	18
1.6.1.  Método analítico .....	18
1.6.2.  Método descriptivo .....	18
1.6.3.  Método explicativo .....	19
1.7.  POBLACION Y MUESTRA .....	19
1.7.1.  Población.....	19
1.7.2.  Muestreo por conveniencia .....	19
1.8.  DELIMITACION DEL TEMA .....	20
1.8.1.  Delimitación Temática .....	20
1.8.2.  Delimitación Espacial .....	20
1.8.3.  Delimitación Temporal .....	20
1.9.  CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	20
CAPÍTULO II.....	22
2.1.  DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS .....	23
2.1.1.  Fundación de la Institución.....	23
2.1.2.  Ubicación de la institución.....	24
2.1.3.  Descripción de la infraestructura de la institución.....	24
2.1.4.  Recursos Humanos.....	25
2.2.  Plan de estudio de la carrera universitaria.....	27

2.2.1.	Manera de ingreso.....	27
2.2.2.	Modalidad de egreso.....	28
2.2.3.	Ubicación de la facultad de medicina UMSA.....	28
2.2.4.	Plan de estudios.....	29
2.2.5.	Currículum .....	30
2.2.6.	Pensum o malla curricular .....	30
CAPÍTULO III.....		31
3.1.	Marco Histórico.....	32
3.2.	Marco Conceptual .....	33
3.2.1.	¿Qué es la comida chatarra? .....	33
3.2.2.	Características de la comida chatarra.....	34
3.2.4.	Tipos de comida chatarra .....	36
3.2.5.	¿Cómo eliminar la comida chatarra de nuestra dieta? .....	36
CAPÍTULO IV.....		39
4.1.	GRÁFICO 1 .....	41
4.1.1.	¿Sabes que es la comida chatarra? .....	41
4.2.	GRÁFICO 2 .....	42
4.2.1.	¿Consumes comida chatarra a diario?.....	42
4.3.	GRÁFICO 3 .....	43
4.3.3.	¿Conoces a alguien con obesidad?.....	43
4.4.	GRÁFICO 4 .....	44
4.4.1.	¿Tienes conocimiento sobre las consecuencias de consumir comida chatarra? .....	44
4.5.	GRÁFICO 5 .....	45
4.5.1.	¿Crees que consumir comida chatarra ayuda a tu salud?.....	45
4.6.	GRÁFICO 6 .....	46
4.6.1.	¿Tienes una dieta saludable?.....	46
4.7.	GRÁFICO 7 .....	47
4.7.1.	¿En casa comes saludable? .....	47
4.8.	GRÁFICO 8:.....	48
4.8.1.	¿Gastas mucho en comida chatarra? .....	48
4.9.	GRÁFICO 9 .....	49

4.9.1. ¿Conoces las enfermedades que causa el comer comida chatarra? .....	49
4.10. GRÁFICO 10 .....	50
4.10.1. ¿Eres consciente del daño que hace la comida chatarra a tu salud? .....	50
CAPÍTULO V .....	51
4.11. CONCLUSIONES.....	52
4.12. SUGERENCIAS .....	53
CAPÍTULO VI.....	54
ANEXOS .....	56

## INTRODUCCION

El consumo moderado de comida chatarra es muy esencial hoy en día, porque la industria alimenticia creció extremadamente rápido. A medida que esto avanza se hizo más común el consumir comida chatarra, porque en estos años se popularizó su consumo y esto se ve poco a poco en los jóvenes, ya que llegan a tener obesidad.

La comida chatarra es muy tentadora, porque con solo oler el aroma de una comida basura el ser humano llega a tener antojos y no puede resistirse al consumirla, y con el consumo de esta misma se puede llegar a tener enfermedades como obesidad, enfermedades cardio vasculares, presión alta o diabetes.

Además, la industria de comida chatarra sigue en constante crecimiento, porque aparecen nuevos tipos de comida chatarra, nuevas máquinas para la creación masiva de comida rápida, el no saber moderarse con el consumo de esta misma lleva a tener consecuencias futuras para nuestra salud y puede afectar nuestro día a día.

Este trabajo se basó en la siguiente pregunta: ¿sabes que es la comida chatarra?, gracias a esta pregunta se realizó todo este trabajo monográfico, el cual quiere determinar el conocimiento de los estudiantes de la pre-promo de 2025.

Esta monografía se pudo dividir en 5 capítulos: En el capítulo I, se puede ver el inicio de nuestra investigación y las incógnitas realizadas. En el capítulo II, se puede ver el ámbito en que se desarrollara la investigación. En el capítulo III, se puso toda la información sobre el tema en cuestión. En el capítulo IV, se implementó los datos de las encuestas realizadas a los estudiantes. Y por último en el capítulo V, se llegó a las conclusiones y sugerencias del trabajo monográfico.

En este trabajo determinaremos si los jóvenes de la Unidad Educativa “Tejada Triangular” en específico el curso 5to de secundaria, saben que es la comida chatarra y así poder sacar una conclusión concreta de su conocimiento sobre la comida chatarra.



## INTRODUCTION

Moderate consumption of junk food is essential nowadays because the food industry has grown extremely rapidly. As this progressed, eating junk food became more common because its consumption became popular in recent years, and this is gradually being seen among young people, who are becoming obese.

Junk food is very tempting, because just by smelling its aroma, people develop cravings and can't resist eating it, and consuming it can lead to diseases such as obesity, cardiovascular disease, high blood pressure, or diabetes.

Furthermore, the junk food industry continues to grow, with new types of junk food and new machines for the mass production of fast food emerging; failing to moderate our consumption of it leads to future health consequences and can affect our daily lives.

This work was based on the following question: "Do you know what junk food is?" Thanks to this question, the entire monographic study was carried out, which aims to determine the knowledge of the pre-prom 2025 students.

This monograph was divided into five chapters: In Chapter I, you can see the beginning of our research and the questions we posed. In Chapter II, you can see the scope in which the research will be conducted. In Chapter III, all the information on the topic in question was presented. In Chapter IV, the data from the student surveys were implemented. And finally, in Chapter V, the conclusions and suggestions of the monograph were presented.

In this study, we will determine whether the students at the "Tejada Triangular" Educational Unit, specifically those in the 5th year of secondary school, know what junk food is, so that we can draw a concrete conclusion about their knowledge of junk food.

## QALLTA

Jichhürunakanx ch'usa manq'anak mä juk'a manq'añax wali wakiskiriwa kunatix industria alimentaria ukax wali jank'akiw jilxattawayi. Kunjamakitix industria ukax jilxattawayiwa, Jan wali manq'anak manq'añax juk'ampiw jilxattawayi. Ukax wayn tawaqunakanx juk'ampiw uñstawayi, jupanakax lik'iruw tukupxi.

Jan wali manq'anakax wali yant'atawa, kunattix ch'usa manq'anakan q'apkir qullanakap thuqt'añakiw munañanakar puriyaspa ukat jaqinakax janiw manq'añsa jark'kaspati. Jan wali manq'anak manq'añax usunakaruw puriyistaspa, sañäni, lik'ña, chuyma usu, wilax presión Alta jan ukax diabetes ukanakaw utjaspa.

Ukhamarus industria de comida ch'usa ukax juk'ampiw jilxattaski kunatix machaq kasta ch'usa manq'anaka ukat machaq maquinanakax walja manq'añanak jank'ak lurañatakiw uñstaski. Jan wali manq'anak Jan mä juk'a manq'añax jutirin k'umarñaasatakiw Jan walt'ayaspa, ukat sapa uru jakawisarus jan walt'ayaspawa.

Aka lurawixa aka jiskt'awimpiwa luraswayi: ¿Kunas ch'usa manq'anakaxa ukxa yattati? Aka jiskt'awix aka taqpach monografía ukarux yatiyawayiwa, ukax 2025 maran pregrado ukan yatiqirinakan yatiñanakapat yatiñatakiw amtata.

Aka monografía ukax phisqa jaljaruw jaljatäna: I jaljanx yatxatäwinak qalltawip uñacht'ayi, ukatx jiskt'äwinakaw uñakipt'ata. II t'aqaxa yatxatawi phuqhawi tuqita qhananchatawa. III t'aqaxa jiskt'ata tuqita taqi yatiyawinakawa uñacht'ayata. IV t'aqaxa yatiqirinakan yatxatawinakapatxa yatxatatanakawa uñacht'ayata. Tukuyañatakix V jaljanx monografía ukan tukuyäwinakapa, amuyt'awinakapaw uñacht'ayasi.

Aka lurawinxä, Unidad Educativa "Tejada Triangular" ukana yatiqirinakaxa, chiqpachansa phisqha marani secundaria ukana yatiqirinakaxa, kunasa ch'usa manq'anakaxa ukxa yatipxiti janicha ukxa yatxatañani, ukhamata ch'usa manq'a tuqita yatiñanakaparjamaxa chiqapa amtawinakxa apsuñ yatipxarakini.

## RESUMEN

Yo escogí la carrera de Medicina, ya que quiero llegar a ser un médico y así poder ayudar a las personas, curar enfermedades, apoyar a las personas con necesidad, y contribuir así a la sociedad al menos con un granito de arena.

En este trabajo monográfico se escogió el tema de la comida chatarra, del cual se indago información de las páginas web correspondientes, se crearon incógnitas sobre el tema, se implementó una encuesta a los estudiantes de 5to de secundaria, para que así podamos sacar conclusiones y proponer muchas sugerencias para los estudiantes y el colegio.

A la vez, en esta investigación se buscará determinar el conocimiento sobre la comida chatarra en los estudiantes de 5to de secundaria, para que así podamos sacar conclusiones concretas de las encuestas que se realizara a esta muestra escogida de toda la población.

La comida chatarra es un término para alimentos y bebidas que son bajos en nutrientes esenciales (como fibra, vitaminas y minerales) y altos en grasas, azúcares y sal.

Estos productos suelen estar muy procesados, contienen aditivos químicos y tienen muchas calorías, lo que puede llevar a problemas de salud si se consumen en exceso. Por ejemplo, la comida chatarra son las papas fritas, las golosinas, las bebidas gaseosas y la comida rápida.

En conclusión, se determinará si los estudiantes de 5to de secundaria saben que es la comida chatarra, ya que es muy importante tener conocimiento sobre la comida chatarra, ya que en estos tiempos la comida rápida creció mucho, es por eso que se debe tener un consumo moderado con esta misma.

## Summary

I chose the **Medicine** career because I want to become a doctor and help people, cure diseases, support those in need, and thus contribute to society, even if only with a small grain of sand.

In this **monographic work**, the topic of **junk food** was chosen. Information was gathered from reliable web pages, questions were formulated about the topic, and a survey was conducted among **5th-year secondary students** so that we could draw conclusions and propose several suggestions for the students and the school.

At the same time, this research aims to determine the level of knowledge about junk food among **5th-year secondary students**, so that we can obtain concrete conclusions from the surveys applied to this selected sample of the entire population.

**Junk food** is a term used for foods and beverages that are low in essential nutrients (such as fiber, vitamins, and minerals) and high in fats, sugars, and salt. These products are usually highly processed, contain chemical additives, and have a high calorie content, which can lead to health problems if consumed excessively. Examples of junk food include French fries, candies, soft drinks, and fast food.

**In conclusion**, it will be determined whether 5th-year secondary students know what junk food is, since it is very important to have knowledge about it. Nowadays, fast food consumption has greatly increased, which is why it is necessary to have a moderate intake of such foods.

## jaqukipata

Nayax Medicina carrera ajllt'twa, kunalaykutix suma qullir jaqëñ munta, jaqinakar yanapt'añataki, usutanakar qullañataki, jan wali uñjatäwinakamp qhispiyiriñataki, ukhamaraki markaru juk'ampi askiparu apasiñatak juk'ampis yanapt'añatakixa.

Aka trabajo monográfico ukax “comida chatarra” sata wakicht'atawa, ukatx internet tuqin jak'achata qillqatanakxatxa yatiyawinaka jikxatasiwa, yatiñanakatakix jiskt'awinaka lurasawa, ukhamaraki 5° secundaria yatiñanakaru encuesta lurasawa, ukatx ch'amanchäwinaka katuqasipxañapataki ukhamaraki yatiñ utar yatiñanakaru amuyunak churañapataki.

Uka yatiqäwina, 5° secundaria yatiñanakan comida chatarra tuqita yatiñapxatapa uñakipañataki lurasawa, ukhamata encuesta lurkasaxa wali suma ch'amanchäwinaka apsuñapataki.

Comida chatarra sataki jaqix manq'anakani ukat umanakaniwa, jan wali nutrientesni (fibra, vitaminas ukat minerales) juk'akiwa, ukatx jach'a grasas, azúcares ukat salaniwa.

Ukanakax walja kutija apnaqasiskiwa, aditivos químicos ukaniwa, ukat walja caloríasniwa, ukatx jani wali usuntaña utjayaspawa jani wali apnaqasipxäxa.

Ukhamarusa comida chatarra satax papas fritas, dulcenaka, gaseosanaka ukat comida rápida ukawa.

Tukuyataki, 5° secundaria yatiñanakan comida chatarra tuqita yatipxatapa uñakipañaniwa, kunalaykutix jichha pachanakan comida rápida walja kutija jikxatasi, ukatx wali wakisiwa jani wali apnaqañapataki, manq'asiñanxa ukar suma amuyasiñäniwa.

# CAPÍTULO I

## **MARCO METODOLÓGICO PERFIL DE INVESTIGACIÓN**

### **1.1. ENUCIADO DEL TEMA**

El conocimiento sobre la comida chatarra en los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### **1.2. JUSTIFICACION DEL TEMA**

La carrera que estudiare es Medicina. La comida chatarra es aquella que tiene muchas calorías, es baja en nutrientes y alta en calorías, a la vez esta misma tiene mucha grasa, y puede llevar a enfermedades crónicas, obesidad y sobrepeso.

En la presente investigación se busca determinar el conocimiento sobre la comida chatarra, en los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”, ya que hoy en día se puede ver obesidad en niños y jóvenes, esto afecta a su salud, esto se sabrá a través de la aplicación de una encuesta.

Y así poder dar a conocer el riesgo de consumir en exceso la comida chatarra, y poder prevenir enfermedades a futuro.

### **1.3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En este trabajo de investigación se plantearon las siguientes incógnitas:

- ¿Sabes que es la comida chatarra?
- ¿Consumes a diario comida chatarra?
- ¿Conoces a alguien con obesidad?
- ¿Tienes conocimiento sobre las consecuencias de consumir comida chatarra?
- ¿Crees que consumir comida chatarra ayuda a tu salud?
- ¿Tienes una dieta saludable?

- ¿En casa comes comida saludable?
- ¿Gastas mucho en comida chatarra?
- ¿Conoces las enfermedades que causa el comer comida chatarra?
- ¿Eres consciente del daño que hace la comida chatarra a tu salud?

## **1.4.OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Determinar si los estudiantes de 5to de secundaria tienen conocimiento sobre la comida chatarra y sus consecuencias, esto se realizará a través de una encuesta, y así darles a conocer que el consumo de comida chatarra excesivo es malo para su salud, esto se aplicara en la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Indagar fuentes sobre el tema.
- Realizar una encuesta a los estudiantes.
- Analizar las encuestas aplicadas.
- Dar a conocer los datos de la encuesta.

## **1.5. ESTRATEGIA METODOLOGICA DE INVESTIGACION**

### **1.5.1. Tipos de investigación**

#### **a) Investigación cuantitativa**

La investigación cuantitativa es un método estructurado de recopilación y análisis de información que se obtiene a través de diversas fuentes. Este proceso se lleva a cabo con el



uso de herramientas estadísticas y matemáticas con el propósito de cuantificar el problema de investigación. (Ortega, 2024)<sup>1</sup>

En otras palabras, es decir que en este tipo de investigación se puede usar técnicas cuantificables como la encuesta, cuestionarios, etc.

Este tipo de investigación se aplicará en los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### **1.5.2. Técnicas**

#### **a) Encuesta**

Una encuesta es un procedimiento de investigación cuantitativa en la que el investigador recopila información mediante el cuestionario previamente diseñado, sin modificar el entorno ni el fenómeno donde se recoge la información ya sea para entregarlo en forma de tríptico, gráfica, tabla o escrita. Los datos se obtienen realizando un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa. (Johnson, 2024)<sup>2</sup>

Con esta técnica que es la encuesta, se puede sacar datos cuantificables, y así tener matemáticamente los resultados del tema en cuestión.

Esta técnica será utilizada en el curso 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

---

<sup>1</sup> QuestionPro, Investigación cuantitativa, Estados Unidos, 2024, [https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/#Que\\_es\\_la\\_investigacion\\_cuantitativa](https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/#Que_es_la_investigacion_cuantitativa)

<sup>2</sup> Wikipedia, La encuesta, ¿Qué es?, Estados Unidos, 2024, <https://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta#:~:text=Una%20encuesta%20es%20un%20procedimiento,%2C%20gr%C3%A1fica%2C%20tabla%20o%20escrita.>

## 1.6. METODOS

### 1.6.1. Método analítico

El método analítico es un procedimiento que descompone un todo en sus elementos básicos y, por tanto, que va de lo general a lo específico. También es posible concebirlo también como un camino que parte de los fenómenos para llegar a las leyes, es decir, de los efectos a las causas. (Colman, 2024)<sup>3</sup>

En otras palabras, este método se trata de buscar la causa de un tema en cuestión, a la vez este puede ser usado cuantificablemente, se puede apoyar de técnicas como la encuesta, la observación, los cuestionarios, etc. Este método nos ayudara a analizar los datos de la encuesta que se realizara a población escogida.

Este método se aplicará con los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### 1.6.2. Método descriptivo

El método descriptivo es concluyente. Esto significa que recopila datos cuantificables que se pueden analizar con fines estadísticos en una población objetivo. Este tipo de estudio tiene, por tanto, la forma de preguntas cerradas, lo que limita las posibilidades de obtener información exclusiva. (Espada, 2021)<sup>4</sup>

Es decir que este método limita al investigador a realizar preguntas cerradas, para que así pueda facilitar la tabulación de datos de las preguntas ya dichas, esto se puede aplicar a la población escogida.

---

<sup>3</sup> QuestionPro, Método analítico, España, 2024, <https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-analitico/>

<sup>4</sup> Okdiario. Método descriptivo, España, 2021, <https://okdiario.com/curiosidades/que-metodo-descriptivo-2457888>

Este método será aplicado en los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### **1.6.3. Método explicativo**

La investigación explicativa es un método que explora por qué ocurre algo cuando la información disponible es limitada. Puede ayudarte a comprender mejor un tema, determinar cómo o por qué ocurre un fenómeno específico. (George, 2022)<sup>5</sup>

Esto quiere decir que este método es una herramienta que nos ayudara a comprender un tema del cual se quiere investigar. Este método se usará para describir la infraestructura del colegio, el plantel docente, administrativo, etc.

## **1.7. POBLACION Y MUESTRA**

### **1.7.1. Población**

Una población es un conjunto completo de individuos u objetos que comparten características similares. La población puede comprender una nación o un grupo de personas u objetos con una característica común. Incluye a todo el grupo bien definido sobre el que cualquier investigación quiere extraer conclusiones. (Marytere, 2025)<sup>6</sup>

Es decir que la población es una cantidad de personas en un lugar específico, en este caso la población que se escogió es la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### **1.7.2. Muestreo por conveniencia**

El muestreo por conveniencia es un método de muestreo no probabilístico en el que las unidades se seleccionan para su inclusión en la muestra porque son las de más fácil acceso

---

<sup>5</sup> Scribbr, Método explicativo, Estados Unidos, 2022, <https://www.scribbr.co.uk/research-methods/explanatory-research-design/>

<sup>6</sup> QuestionPro. La población, Estados Unidos, 2025, <https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/>

para el investigador. Esto puede deberse a la proximidad geográfica, la disponibilidad en un momento dado o la disposición a participar en la investigación. El muestreo por conveniencia, a veces llamado muestreo accidental, es un tipo de muestreo no aleatorio. (Nikolopoulou, 2022)<sup>7</sup>

Este muestreo nos da la facilidad de escoger a quienes serán parte de la muestra. En este caso nuestra muestra será el curso 4to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

## 1.8. DELIMITACION DEL TEMA

### 1.8.1. Delimitación Temática

Esta investigación está relacionada al tema de “El conocimiento sobre la comida chatarra en los estudiantes de 5to de secundaria”.

### 1.8.2. Delimitación Espacial

La presente investigación se llevará a cabo en la Unidad Educativa “Tejada Triangular”.

### 1.8.3. Delimitación Temporal

La presente investigación empezó en el mes de mayo de 2024.

## 1.9. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

<i>ENUNCIADO Y</i>	<b>X</b>				
<i>FUNDAMENTACION</i>					
<i>PLANTEAMIENTO</i>	<b>X</b>				

<sup>7</sup> Scribbr, Muestreo por conveniencia, Rusia, 2022, <https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/>

<i>OBJETIVOS</i>	<i>O</i>		<b>X</b>				
<i>POBLACION</i>				<b>X</b>			
<i>MUESTRA</i>	<i>Y</i>						
<i>METODOS</i>					<b>X</b>		
<i>TECNICAS</i>	<i>Y</i>						
<i>DELIMITACION</i>							<b>X</b>
<i>MARCO TEORICO</i>	<i>Y</i>						

# CAPÍTULO II

## MARCO CONTEXTUAL

### 2.1.DATOS DE LA INSTITUCIÓN DE APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS

#### 2.1.1. Fundación de la Institución

La Unidad Educativa “Tejada Triangular” se fundó un 19 de mayo de 1985, en la actualidad con cuarenta años de funcionamiento, cuenta con un crecimiento significativo, tomando en cuenta que durante el transcurso de estos años creció la infraestructura, el alumnado y el compromiso por su comunidad.

La Unidad Educativa nace por la inquietud de padres de familia. En sus inicios se empezó con el funcionamiento de kínder (preescolar) en un inmueble alquilado, al término de ese año se donó el terreno, dicho terreno estaba abandonado.

Hubo un tiempo que se pasaba clases en una vivienda de la Avenida Cívica, se dan saludos y agradecimientos a la señora Cristina que generosamente dio permiso para que pasen clases en su vivienda. En el año 1986 se trabajó ya con primero de primaria, en un ambiente pequeño de piso de tierra, de los cuales se pagaba alquiler. Para que los niños pasen clases se traían bancos y una silla que usaban como pupitre.

En el año 1987 comenzó la construcción de la unidad educativa, con el apoyo de los padres de que eran albañiles y trabajaban por alimentos, pero sobre todo el apoyo de una embajada, quien dono los materiales de construcción para la planta baja.

A partir de los años 1988 – 1989 con la designación de un director titular Prof. Juan Maidana, la escuela empezó a crecer, tanto en cursos, alumnos y docentes.

La unidad educativa continúa creciendo, a partir del año 2003 se cuenta con sexto de grado, 2004 con séptimo grado y la gestión 2005 con octavo grado del nivel primario. Actualmente contamos con un aproximado de 450 estudiantes en todos los niveles de educación, a la vez contamos con una directora, con maestros de los tres niveles, una regenta y una portera.

### **2.1.2. Ubicación de la institución**

En el departamento de La Paz, Bolivia. Específicamente en El Alto, en la Zona Villa Tejada Triangular, con dirección en la calle 10.<sup>8</sup>

### **2.1.3. Descripción de la infraestructura de la institución**

La estructura de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”, está hecha de ladrillo, tiene dos bloques uno de inicial, pre kínder y kínder, y el otro bloque de secundaria, el bloque de primaria consta de 2 pisos y 1 planta baja, el bloque de secundaria consta de 2 pisos y 1 planta baja, a su vez tiene 4 baños, 2 mujeres y 2 de varones, consta de un laboratorio, una sala de computación, una sala audiovisual, una dirección, y se terminó de construir un taller de gastronomía, y por ultimo un puesto de comida.

---

<sup>8</sup> Información sacada de Google maps, ubicación de la Unidad Educativa Tejada Triangular <https://maps.app.goo.gl/6YwpVjQcF5QbseKn9>



#### 2.1.4. Recursos Humanos

El colegio consta de maestros de inicial, pre kínder, kínder, de primaria y de secundaria, además del plantel administrativo.

##### 2.1.4.1. Plantel Docente

AP. PATERNO	AP. MATERNO	NOMBRES	MATERIA O GRADO
Gabriel	Pairumani	Hilda Blanca	Pre kínder A
Paredes	Villa	Pamela	Kínder A
Pinto	Arratia	Marisol	Primaria
Torrez	Chavez	Norma Beatriz	Primaria
Quiñones	Aguilar	Fresa Antonia	Primaria
Rojas	Quispe	Maruja	Primaria
Paredes	Parisaca	Wilmer Alberto	Primaria
Gutierrez	Cabrera	Isaac Alvaro	Primaria
Quispe	Apaza	Manuela	Primaria
Hidalgo	Vargas	Martha Elisa	Primaria
Laura	Condori	Mery Deysi	Primaria
Quispe	Leon	Carlos Justiniano	Primaria
Bautista	Luque	Eugenia	Primaria
Machaca	Zarate	Demis	Biología
Apaza	Yujra	Mercedes Alicia	Técnica Tecnológica
Copana	Carrillo	Primitiva Carmen	Ciencias Naturales
Quispe	Calani	Vilma	Religión
Mollinedo	Titiriko	Norka	Música

Escobar	Gutierrez	Martha	Religión
Chacollo	Yujra	Sandra	Literatura
Mamani	Cocarico	Delfina	Matemáticas
Huanca	Quisbert	Gloria Geovanna	Ciencias Sociales
Roman	Quiroga	Luis David	Ed. Física
Velasquez	Zapata	Edgar Fernando	Ed. Física
Castro	Mena	Juan Carlos	Literatura
Cuti	Gutierrez	William	Física, Química
Ticona	Clemente	Máxima	Artes Plásticas
Maqueda	Baltazar	Jairzinho	Ingles
Guarachi	Cachicatari	Higinia Magal	Ingles
Mamani	Quispe	Rosalyn Cosmo	Filosofía
Pari	Paredes	Lizeth Maribel	Música Primaria
Montecinos	Heredia	Edwin	Artes Plásticas
Choque	Gonzales	Ana María	Matemáticas
Garzofino	Condori	Juan Carlos	Matemáticas
Morante	Kondory	Judith Sonia	Ingles
Calcina	Quispe	Isaac	Química
García	Condori	Beatriz	Técnica Tecnológica
Ballón	Turpo	Herlan	Computación

#### 2.1.4.2.Plantel Administrativo

<b>Apellido Paterno</b>	<b>Apellido Materno</b>	<b>Nombres</b>	<b>Puesto</b>
Duran	Toledo	Miriam Lourdes	Directora
Huaycho	Choque	Janeth Roxana	Secretaria

Pinto	Calle	Elvira	Asistente Administrativo
Quispe	Ponce	Zulema Yanneth	Auxiliar
Sanjines	Ayala	Virginia Soledad	Auxiliar
Carpio	Calle	Delfina	Portera <sup>9</sup>

#### 2.1.4.3. Consejo Educativo

El consejo educativo está conformado por los siguientes padres de familia:

Apellidos	Nombres	Cargo
Quiso	Marianela	Presidenta
Choquehuanca	Cerapio	Vicepresidente
Gutiérrez	Isabel	Secretaria de actas
Baltazar	Johnny	Secretario de hacienda

#### 2.1.4.4. Estudiantes

La unidad educativa cuenta con una cantidad aproximada de 389 a 400 estudiantes en total, esto en los distintos tipos de niveles, tanto en inicial, primaria y secundaria.

### 2.2. Plan de estudio de la carrera universitaria

#### 2.2.1. Manera de ingreso

El ingreso a Medicina en la UMSA se realiza principalmente mediante la Prueba de Suficiencia Académica (PSA) para bachilleres o estudiantes de sexto de secundaria,

---

<sup>9</sup> Lista de plantel docente y administrativo obtenida de la invitación de la toma de nombre.

siguiendo un proceso que incluye la inscripción en el sistema en línea de la universidad, pago bancario y la rendición de exámenes. El proceso exige completar la inscripción en el sistema [sia.umsa.bo/preuniversitario](http://sia.umsa.bo/preuniversitario), generar el Código de Pago de Trámite (CPT), realizar el depósito bancario y subir los documentos requeridos, como la cédula de identidad, certificado de nacimiento y diploma de bachiller.<sup>10</sup>

### 2.2.2. Modalidad de egreso

La modalidad de egreso para medicina en la UMSA incluye el requisito de haber completado el Servicio Social de Salud Rural Obligatorio (SSRO) y la obtención del título profesional. Para obtener el título, los egresados deben cumplir con los trámites administrativos, que incluyen la presentación de documentos como el diploma académico y la resolución del SSRO, y la gestión del título profesional en la oficina correspondiente, como la División de Gestiones, Admisiones y Registros de la UMSA. Para egresar se realizan cualquiera de las siguientes opciones:

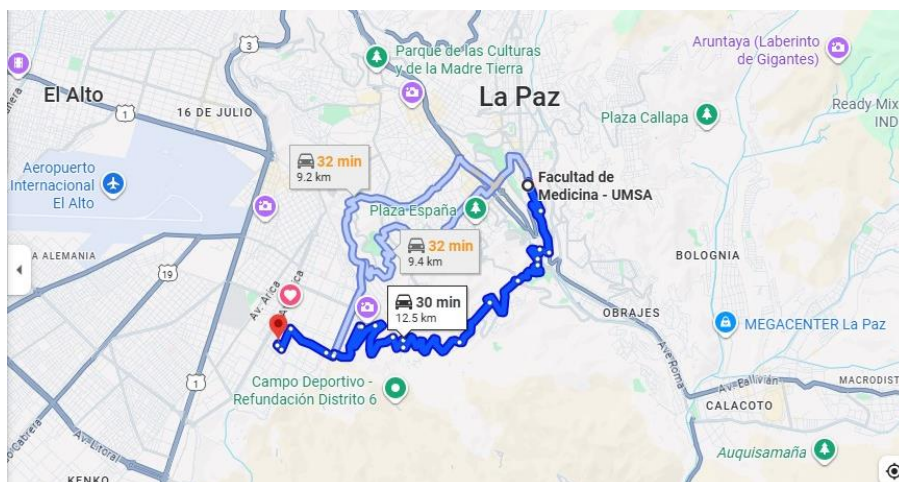
- Defensa de tesis.
- Titulación directa (solo el mejor estudiante).
- Trabajo dirigido.

### 2.2.3. Ubicación de la facultad de medicina UMSA

La facultad de medicina de la UMSA está ubicada en la Avenida Saavedra, La Paz.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> FMENT-UMSA, Modalidad de ingreso, Bolivia, 2025, <https://fment.umsa.bo/>

<sup>11</sup> Google maps, facultad de medicina, 2025, [https://www.google.com/maps/dir/Facultad+de+Medicina+-+UMSA,+FVRJ%2BM22,+Avenida+Saavedra,+La+Paz/Distrito+1,+El+Alto/@-16.5195798,-68.1800062,13z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x915f2060903bee59:0xf26344528dcb19e4!2m2!1d-68.1199892!2d-16.5083611!1m5!1m1!1s0x915edf6dbf625023:0x93032f58e4d0a322!2m2!1d-68.1610274!2d-16.533217!3e0?entry=tu&g\\_ep=EgoyMDI1MTAwOC4wIKXMDSOASAFAw%3D%3D](https://www.google.com/maps/dir/Facultad+de+Medicina+-+UMSA,+FVRJ%2BM22,+Avenida+Saavedra,+La+Paz/Distrito+1,+El+Alto/@-16.5195798,-68.1800062,13z/data=!3m1!4b1!4m14!4m13!1m5!1m1!1s0x915f2060903bee59:0xf26344528dcb19e4!2m2!1d-68.1199892!2d-16.5083611!1m5!1m1!1s0x915edf6dbf625023:0x93032f58e4d0a322!2m2!1d-68.1610274!2d-16.533217!3e0?entry=tu&g_ep=EgoyMDI1MTAwOC4wIKXMDSOASAFAw%3D%3D)



#### 2.2.4. Plan de estudios

El plan de estudios es el siguiente:

- Primer año: Salud Pública I, Anatomía Humana, Embriología y Genética, Histología.
- Segundo año: Salud Pública II, Fisiología – Biofísica, Bioquímica y Biología Molecular, Parasitología, Microbiología.
- Tercer año: Farmacología, Fisiopatología, Anatomía Patológica, Medicina I, Psicología Médica, Cirugía I.
- Cuarto año: Salud Pública III, Medicina II, Neurología – Neurocirugía, Psicopatología Psiquiátrica, Cirugía II, Traumatología y Ortopedia.
- Quinto año: Medicina III, Cirugía III, Pediatría, Medicina Legal, Ginecología, Obstetricia, Salud Pública IV.<sup>12</sup>

<sup>12</sup> Umsa - \_medicina, plan de estudios, 2025, Bolivia, <https://medicina.umsa.bo/plan-de-estudios>

### 2.2.5. Currículum

El currículum de medicina de la Universidad Mayor de San Andrés (UMSA) se estructura en áreas de conocimiento que cubren desde las ciencias básicas hasta la práctica clínica, incluyendo materias como anatomía, bioquímica y biología celular en los primeros años, y otras más avanzadas en los años subsiguientes. Se enfoca en la formación humanista y profesional, buscando que el estudiante sea capaz de diagnosticar, tratar y cuidar al ser humano. La duración de la carrera es de 5 años en Bolivia. Se enfoca en la formación humanista y profesional, buscando que el estudiante sea capaz de diagnosticar, tratar y cuidar al ser humano.<sup>13</sup>

### 2.2.6. Pensum o malla curricular

El pensum o malla curricular de medicina es el siguiente:<sup>14</sup>

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS FACULTAD DE MEDICINA PRIMERA FACULTAD ACREDITADA - 3 DE DICIEMBRE DE 1998 CARRERA DE MEDICINA La Paz - Bolivia		
<b>PLAN DE ESTUDIOS DE LA CARRERA DE MEDICINA</b> <b>VALIDO DESDE EL PERIODO DE 2001 (ANUAL)</b>		
ASIGNATURAS	HORAS TEORICAS	HORAS PRACTICAS
<b>PRIMER CURSO</b>		
Anatomía	2	12
Embriología y Genética	2	3
Histología	3	3
Salud Pública I	2	2
<b>TOTAL</b>	<b>9</b>	<b>20</b>
<b>SEGUNDO CURSO</b>		
Bioquímica	5	3
Fisiología - Biofísica	5	6
Microbiología	2	2
Parasitología	2	2
Salud Pública II	2	2
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>15</b>
<b>TERCER CURSO</b>		
Anatomía patológica	4	4
Cirugía I	2	1
Farmacología	3	3
Fisiopatología	3	3
Medicina I	5	5
Psicología Médica	1	1
<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>17</b>
<b>CUARTO CURSO</b>		
Cirugía II	3	3
Medicina II	4	5
Neurología - Neurocirugía	2	2
Psicopatología - Psiquiatría	2	2
Salud Pública III	2	2
Traumatología - Ortopedia	2	3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>19</b>
<b>QUINTO CURSO</b>		
Cirugía III	3	3
Ginecología	3	3
Medicina III	3	3
Medicina Legal	1	1
Obstetricia	2	3
Pediatría	2	3
Salud Pública IV	2	3
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>INTERNAO ROTATORIO</b>		
Un año calendario de acuerdo a Reglamento de Internado Rotatorio		
<b>GRADO ACADÉMICO: MEDICO CIRUJANO</b>		
Av. Saavedra No. 2246, Miraflores Telefax: 2223290		
E-mail: carrera.medicina@umsa.edu.bo Portal: http://medicina.frent.umsa.bo		

<sup>13</sup> Umsa – Medicina, curriculum, Bolivia, 2025, <https://medicina.umsa.bo/>

<sup>14</sup> Umsa – Medicina, curriculum, Bolivia, 2025, <https://medicina.umsa.bo/>

# **CAPÍTULO III**

### III. MARCO TEORICO

#### 3.1.Marco Histórico

La comida chatarra se refiere a alimentos altos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio, pero con bajo valor nutricional. Estos alimentos son típicamente procesados y preparados para ser consumidos rápidamente. Los ejemplos más comunes de comida chatarra incluyen hamburguesas, papas fritas, refrescos, pizza, pasteles, donas, galletas y helado.

La comida chatarra tiene sus raíces en la revolución industrial. A medida que las sociedades se volvieron más urbanas y las personas tuvieron menos tiempo para cocinar en casa, surgió la necesidad de alimentos rápidos y convenientes. Las primeras cadenas de comida rápida, como McDonald's y KFC, comenzaron a abrir sus puertas en la década de 1950, y desde entonces, la industria de la comida rápida ha crecido de manera exponencial. (MiGranja, 2023)<sup>15</sup>

En esta época la comida chatarra se fue volviendo más común, por ejemplo, cada vez existen más restaurantes, tiendas, etc. Estos mismos no siempre tienen alimentos saludables para las personas, mayormente tienen alimentos muy procesados, pero esto es algo que afecta poco a poco a la población, ya que al consumir en exceso comida chatarra, puede desencadenar obesidad, problemas cardiacos, entre otros problemas de salud, y desde hace años que se ve obesidad infantil, es por eso que se debe moderar el consumo de estas mismas.

---

<sup>15</sup> MiGranja, Historia de la comida chatarra, Estados Unidos, 2023, <https://migranja.com/comida-chatarra-origen-impacto-en-la-salud-y-alternativas-saludables/?srsltid=AfmBOoqPQcBTzXS5HEbxuMXJYjrTLaogKcuJL9wHC6jgsGLkug2-1UZ>



## **3.2. Marco Conceptual**

### **3.2.1. ¿Qué es la comida chatarra?**

La comida basura o comida chatarra contiene, por lo general, altos niveles de grasas, sal, condimentos o azúcares que estimulan el apetito y la sed, lo que tiene un gran interés comercial para los establecimientos que proporcionan ese tipo de comida y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato mono sódico (potenciador del sabor) o la tartrazina (colorante alimentario).

Potencialmente, todos los alimentos son perjudiciales para la salud si se excede de su consumo, pero los que se consideran comida basura lo hacen en mayor medida por necesitarse menores cantidades para producir efectos adversos o por consumirse en mayores cantidades, dada su facilidad de consumo (comida rápida) o el uso social de su consumo (ligado a formas de ocio juvenil). También puede ocurrir que determinados grupos de población, o los que padecen determinadas enfermedades previas, sean más sensibles a sus efectos. Suele relacionarse el consumo de comida basura con la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes del tipo II, las caries y la celulitis. La comida basura brinda al consumidor grasas, colesterol, azúcares y sal, mientras que una comida saludable debe proveer fibras, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales necesarios para el rendimiento del cuerpo.<sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Wikipedia, ¿Qué es la comida chatarra?, España, 2023, [https://es.wikipedia.org/wiki/Comida\\_basura](https://es.wikipedia.org/wiki/Comida_basura)

### 3.2.2. Características de la comida chatarra

- **Alto contenido de calorías:** Grasas, azúcar y sal: Estos componentes aportan muchas calorías, pero pocos nutrientes esenciales, lo que no satisface las necesidades del cuerpo y puede llevar a un consumo excesivo.
- **Bajo valor nutricional:** carece de fibra, vitaminas y minerales importantes para la salud.
- **Presencia de aditivos químicos:** Incluye colorantes, saborizantes y otros aditivos para realzar su sabor, textura y durabilidad, los cuales pueden generar dependencia.
- **Alimentos ultra procesados:** Son productos que han pasado por un proceso industrial complejo, a menudo listos para consumir.
- **Fácil accesibilidad y consumo rápido:** Es una comida práctica, fácil de adquirir en tiendas y de comer sin cubiertos, lo que la hace conveniente para el consumo en cualquier lugar.
- **Poca saciedad:** A pesar de ser alta en calorías, no llena adecuadamente, lo que puede hacer que se coma más de lo necesario.
- **Publicidad engañosa:** Las grandes marcas suelen emplear campañas publicitarias agresivas que resaltan sus beneficios y ocultan sus peligros.

- **Genera adicción y estimula el apetito:** La combinación de ingredientes está diseñada para generar una sensación de placer y querer comer más, lo que puede generar adicción.<sup>17</sup>

### 3.2.3. Consecuencias de la comida chatarra

Algunas de esas enfermedades y padecimientos que pueden aparecer por consumir alimentos chatarra son:

- **Obesidad y diabetes:** siendo México uno de los principales países con este tipo de problemáticas entre su población provocadas directamente por una mala alimentación que en la mayoría de los casos estos padecimientos vienen acompañados de otras enfermedades.
- **Problemas de colesterol y triglicéridos;** el consumo frecuente de comida chatarra eleva estos índices en el cuerpo de manera excesiva que termina generando con el tiempo enfermedades cardiovasculares.
- **Problemas respiratorios:** esta es una de las consecuencias menos conocidas por el consumo de comidas chatarra y es que en muchas ocasiones el aumento de peso puede provocar problemas respiratorios como lo es el asma.
- **Depresión:** esta es otra de las consecuencias poco conocidas, sin embargo, estadísticamente se dice que las personas que consumen estos alimentos de manera habitual tienen un 50% más de probabilidades de padecer depresión y trastornos del estado anímico.

---

<sup>17</sup> Wikipedia, Características de la comida chatarra, Estados Unidos, 2025, <https://migranja.com/comida-chatarra-origen-impacto-en-la-salud-y-alternativas-saludables/?srsltid=AfmBOoqPQcBTzXS5HEbxuMXJYjrTLaogKcuJL9wHC6jgsGLkug2-1UZ>

- **Infertilidad:** una característica de los alimentos chatarra es que contienen ftalatos que son sustancias químicas que interrumpen los procesos hormonales en el organismo y terminan perjudicando y provocando problemas reproductivos.

#### 3.2.4. Tipos de comida chatarra

- **Bebidas:** Refrescos, bebidas energéticas, bebidas deportivas y otras bebidas con alto contenido de azúcar.
- **Snack y botanas:** Papas fritas, cacahuates salados, galletas saladas y dulces, y barritas de cereales azucaradas.
- **Comida rápida:** Hamburguesas, pizzas, hot dogs, nuggets, y pollo frito.
- **Dulces y postres:** Chocolate, caramelos, piruletas, y helados.
- **Bollería y productos de panadería:** Pasteles empaquetados, donas, y otros productos de panadería industrial que a menudo contienen grasas añadidas y azúcares.
- **Alimentos procesados:** Carnes procesadas como tocino y salchichas, aunque no siempre se clasifican como "chatarra", suelen ser altas en grasa y sodio.<sup>18</sup>

#### 3.2.5. ¿Cómo eliminar la comida chatarra de nuestra dieta?

Eliminar la comida chatarra de nuestra alimentación puede ser un desafío, ya que suele ser altamente procesada, adictiva y fácil de conseguir. Sin embargo, con algunos cambios estratégicos, es posible reducir su consumo y mejorar nuestra salud.

---

<sup>18</sup> Tua saude, Tipos de comida chatarra, 2025, <https://www.tuasaude.com/es/comida-chatarra/>

- **Identifica los desencadenantes**

- ¿Cuándo y por qué comes comida chatarra? (Estrés, ansiedad, aburrimiento, costumbre). Reconocer estos patrones te ayudará a encontrar alternativas más saludables.

- **Sustituye en lugar de eliminar de golpe**

- Opta por snack saludables como frutas, frutos secos, yogur natural o palitos de zanahoria. También, cambia los refrescos azucarados por agua con limón o infusiones.

- **Evita comprarla y mantenla fuera de casa**

Si no tienes comida chatarra en casa, será más difícil caer en la tentación.

Llena tu despensa con opciones más nutritivas.

- **Planea tus comidas con anticipación**

Organizar tu alimentación reduce la necesidad de recurrir a opciones rápidas y poco saludables. La mejor opción para eso es preparar snack saludables para no caer en antojos impulsivos.

- **Aprende a leer etiquetas**

Evita productos con alto contenido de azúcar, grasas trans y aditivos artificiales.

Opta por alimentos frescos y naturales en lugar de ultra procesados.

- **Bebe suficiente agua**

La deshidratación a veces se confunde con hambre y puede llevarte a consumir comida chatarra. Mantén siempre una botella de agua a la mano.

- **Permítete indulgencias ocasionales**

No se trata de prohibirte todo, sino de encontrar un equilibrio. Si de vez en cuando quieres un antojo, disfrútalo con moderación, sin culpa.<sup>19</sup>

---

<sup>19</sup> ELBS, ¿Cómo eliminar la comida chatarra de nuestra dieta?, 2025, España, <https://escuelaelbs.lat/comida-chatarra/>

# CAPÍTULO IV

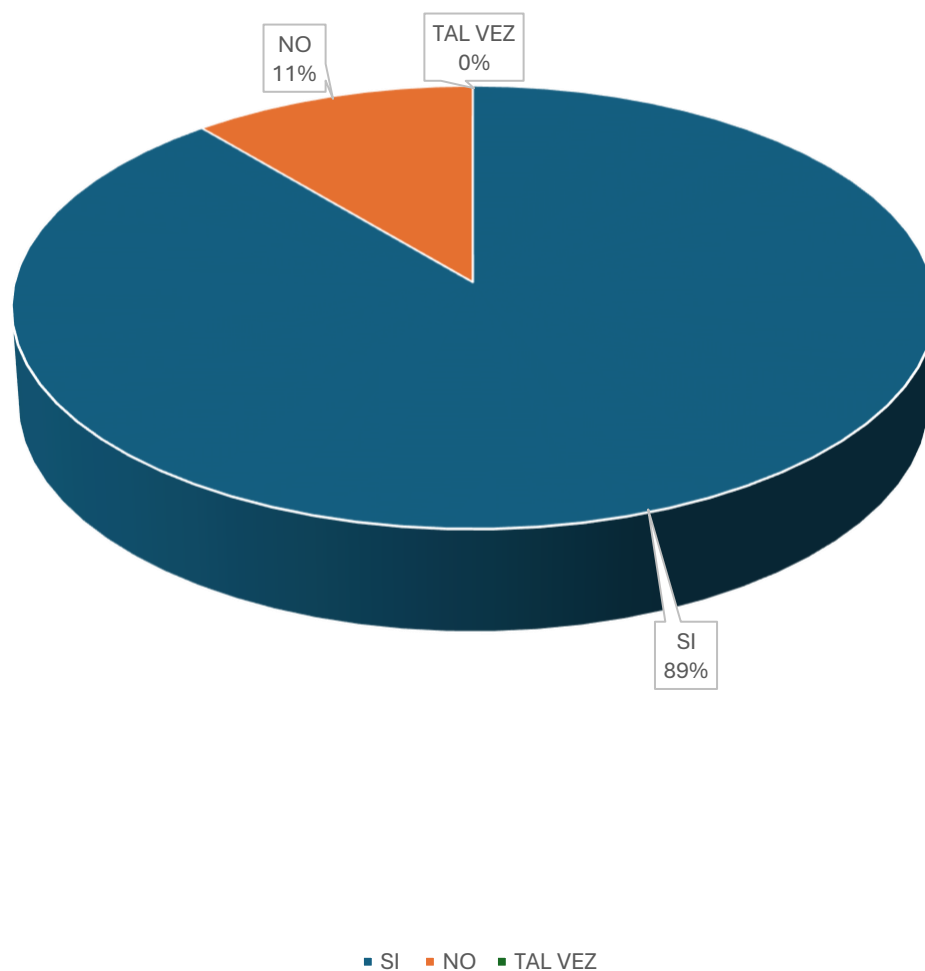
#### **IV. ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS**

##### **Introducción:**



#### 4.1. GRÁFICO 1

##### 4.1.1. ¿Sabes que es la comida chatarra?

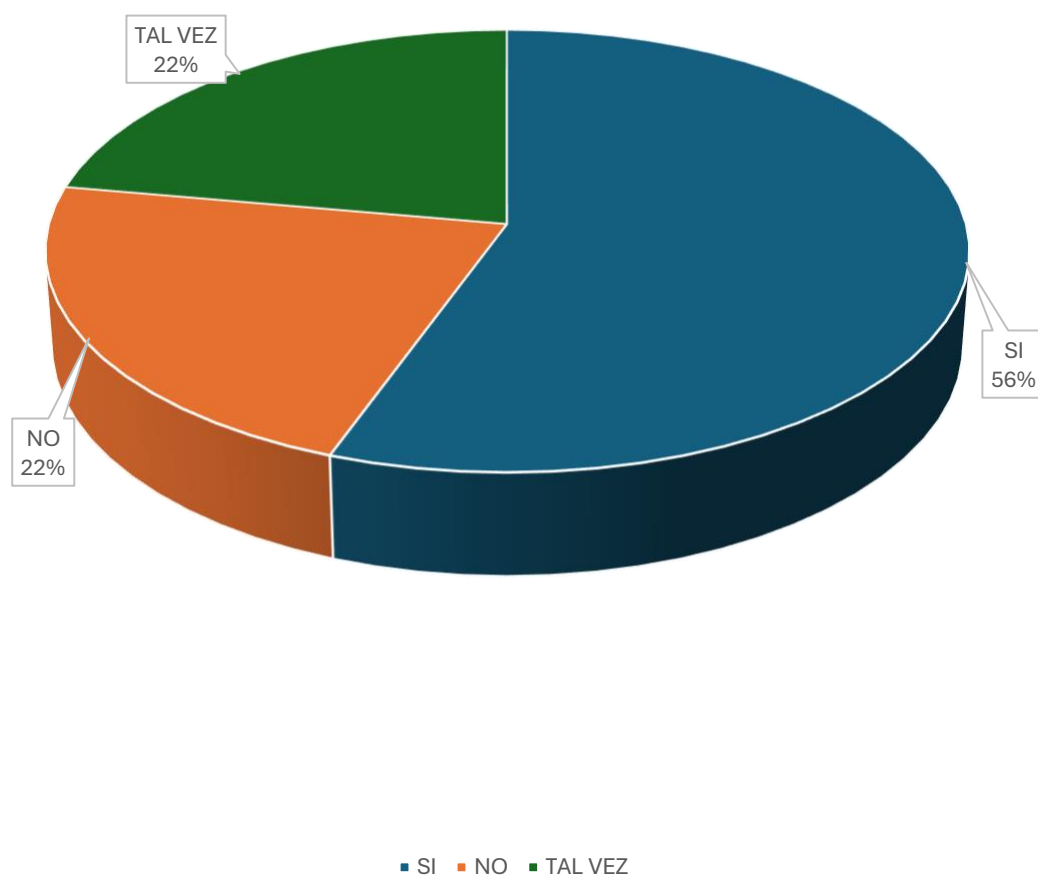


- a) SI
- b) NO
- c) TAL VEZ

En la pregunta, podemos ver que el 89% de los estudiantes saben que es la comida chatarra, mientras que el 11% no sabe que es la comida chatarra.

## 4.2. GRÁFICO 2

### 4.2.1. ¿Consumes comida chatarra a diario?

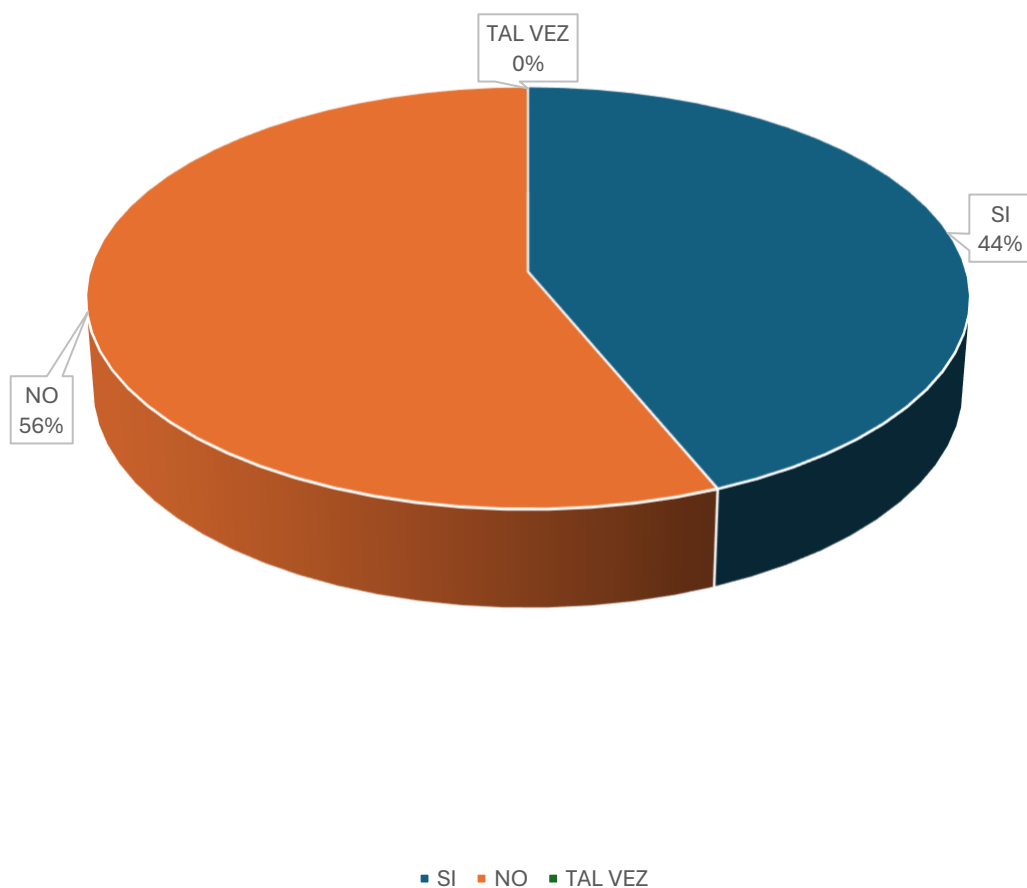


- a) SI
- b) NO
- c) TAL VEZ

En la pregunta 2, podemos ver que el 56% dijo que, si consumen a diario comida chatarra, el 22% dijo que, no y por último el 22% restante dijo que tal vez consumen a diario comida chatarra.

### 4.3. GRÁFICO 3

#### 4.3.3. ¿Conoces a alguien con obesidad?

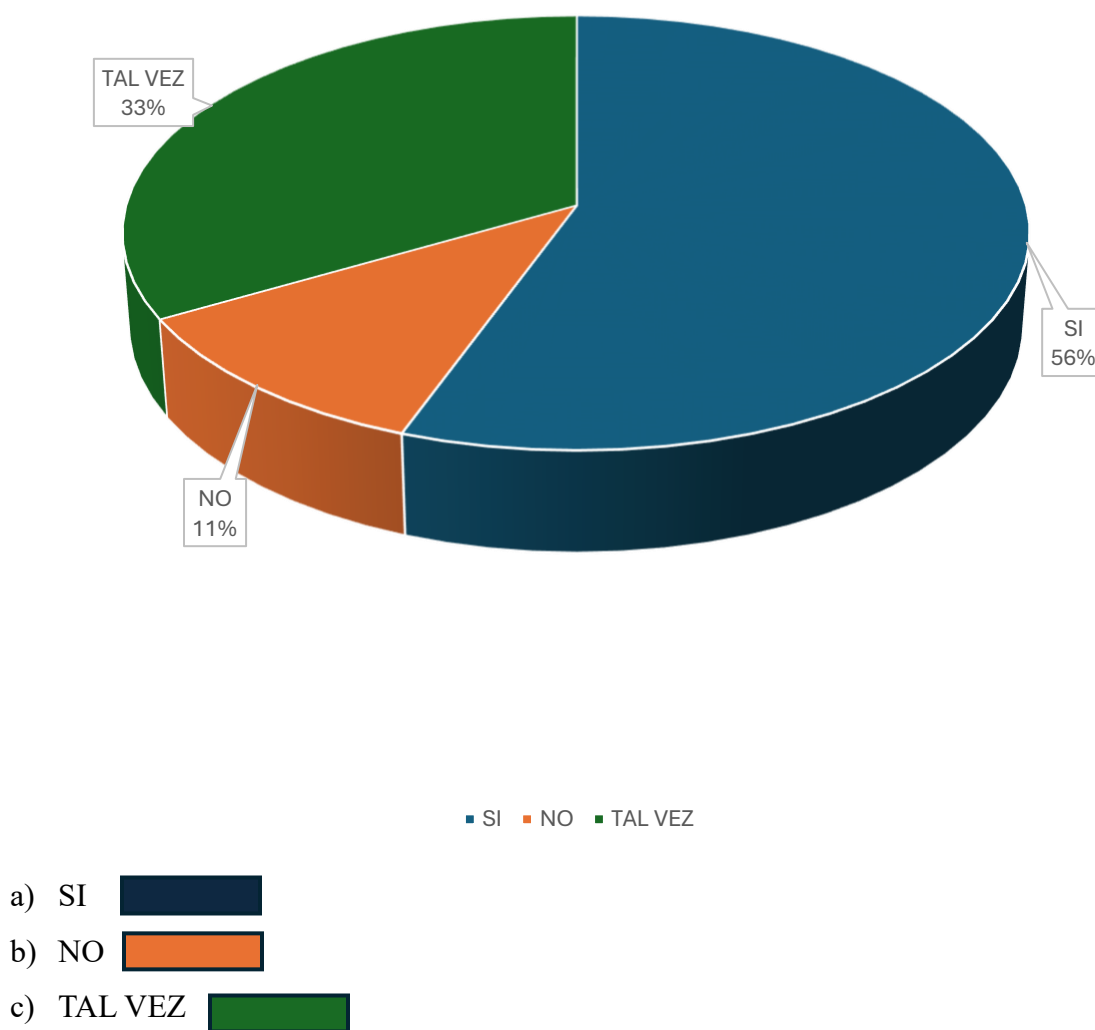


- a) SI 
- b) NO 

En la pregunta 3, se puede ver que el 44% dijo que si conocen a alguien con obesidad y el 56% dijo que no conocen a alguien con obesidad.

#### 4.4. GRÁFICO 4

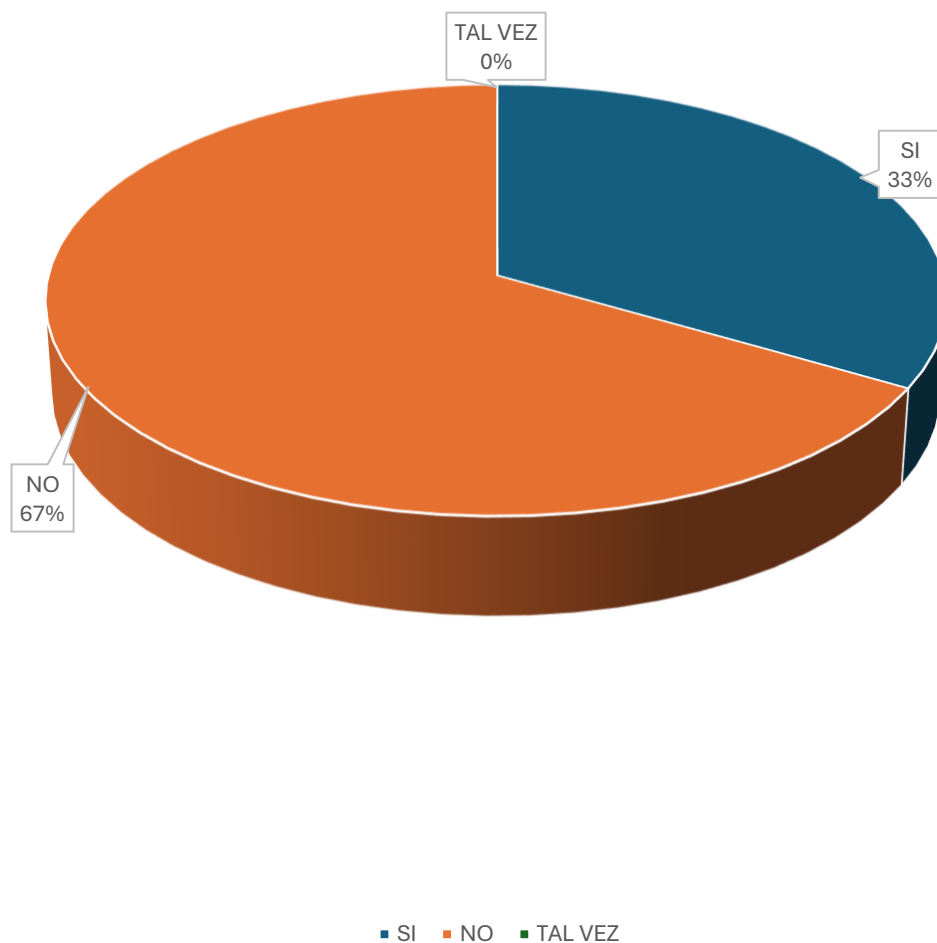
##### 4.4.1. ¿Tienes conocimiento sobre las consecuencias de consumir comida chatarra?



En la pregunta 4, se puede ver que el 56% si tienen conocimiento sobre las consecuencias de consumir comida chatarra, el 11% no saben, y por último el 33% dijo que tal vez.

#### 4.5. GRÁFICO 5

##### 4.5.1. ¿Crees que consumir comida chatarra ayuda a tu salud?

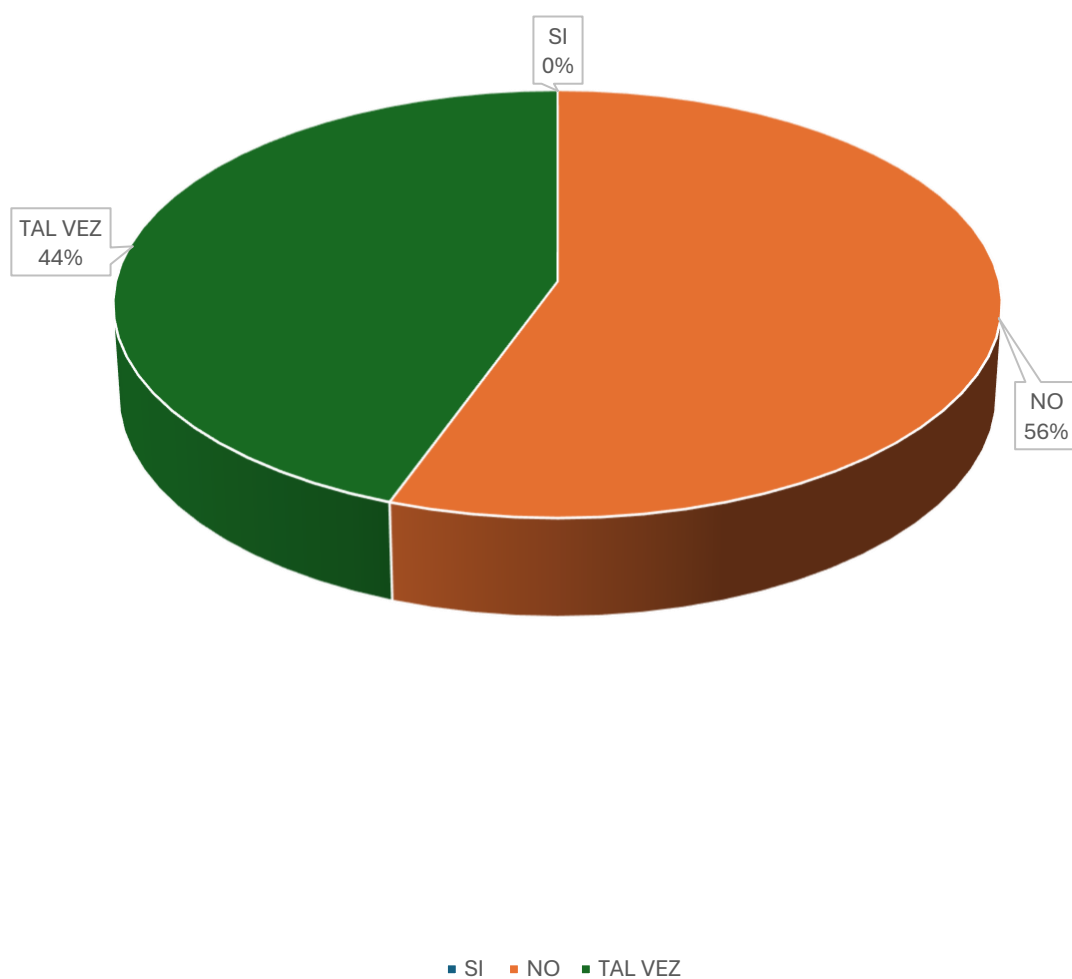


- a) SI
- b) NO

En la pregunta 5, el 67% dijo que no cree que consumir comida chatarra ayude a la salud, mientras que el 33% restante dice que la comida chatarra si ayuda a la salud.

#### 4.6. GRÁFICO 6

##### 4.6.1. ¿Tienes una dieta saludable?

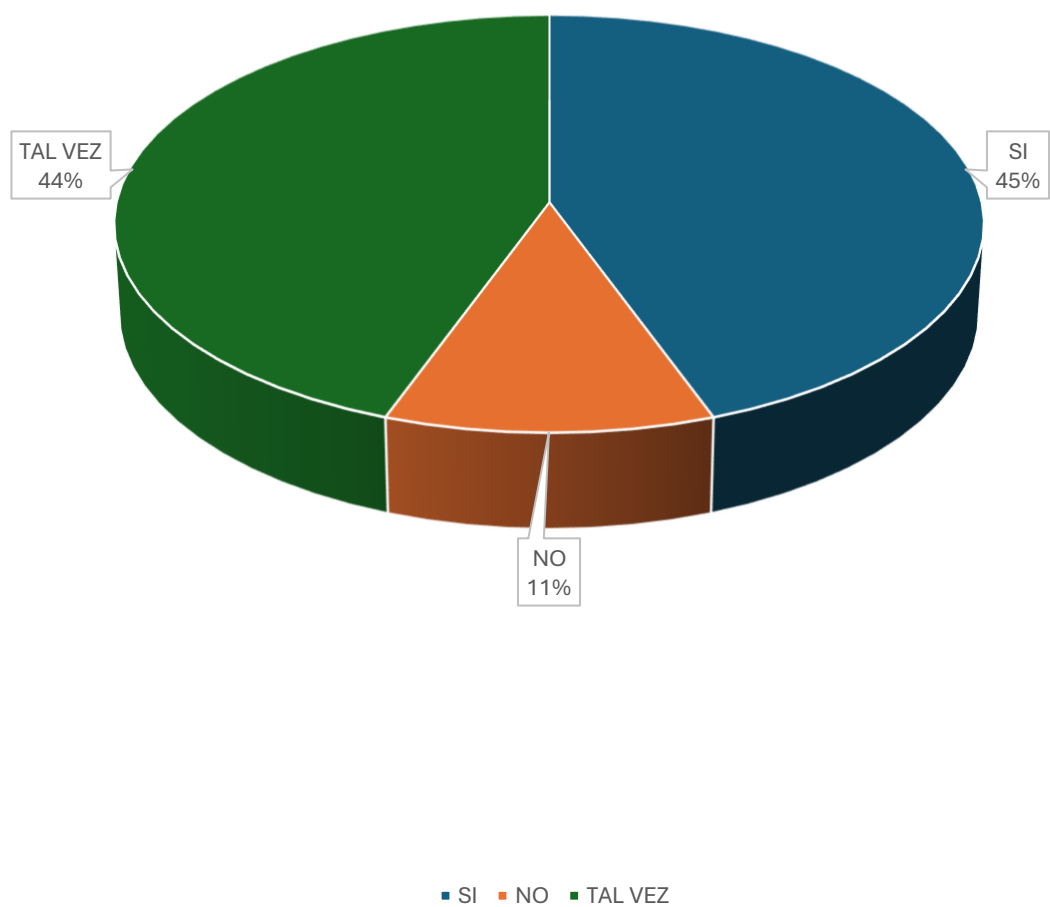


- a) NO 
- b) TAL VEZ 

En la pregunta 6, el 56% dijo que no tiene una dieta saludable, y el 44% restante dijo que tal vez tienen una dieta saludable.

#### 4.7. GRÁFICO 7

##### 4.7.1. ¿En casa comes saludable?

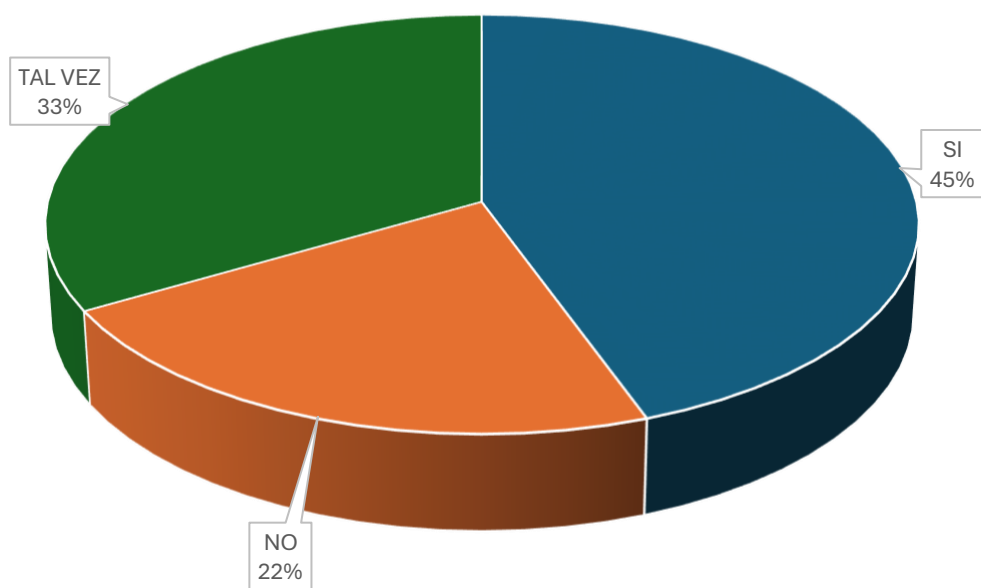


- a) SI
- b) NO
- c) TAL VEZ

En la pregunta 7, El 45% dijo que, si comen saludable en casa, el otro 44% dijo que no comen saludable en casa, y por último el 11% tal vez comen en casa saludable.

#### 4.8. GRÁFICO 8:

##### 4.8.1. ¿Gastas mucho en comida chatarra?



■ SI ■ NO ■ TAL VEZ

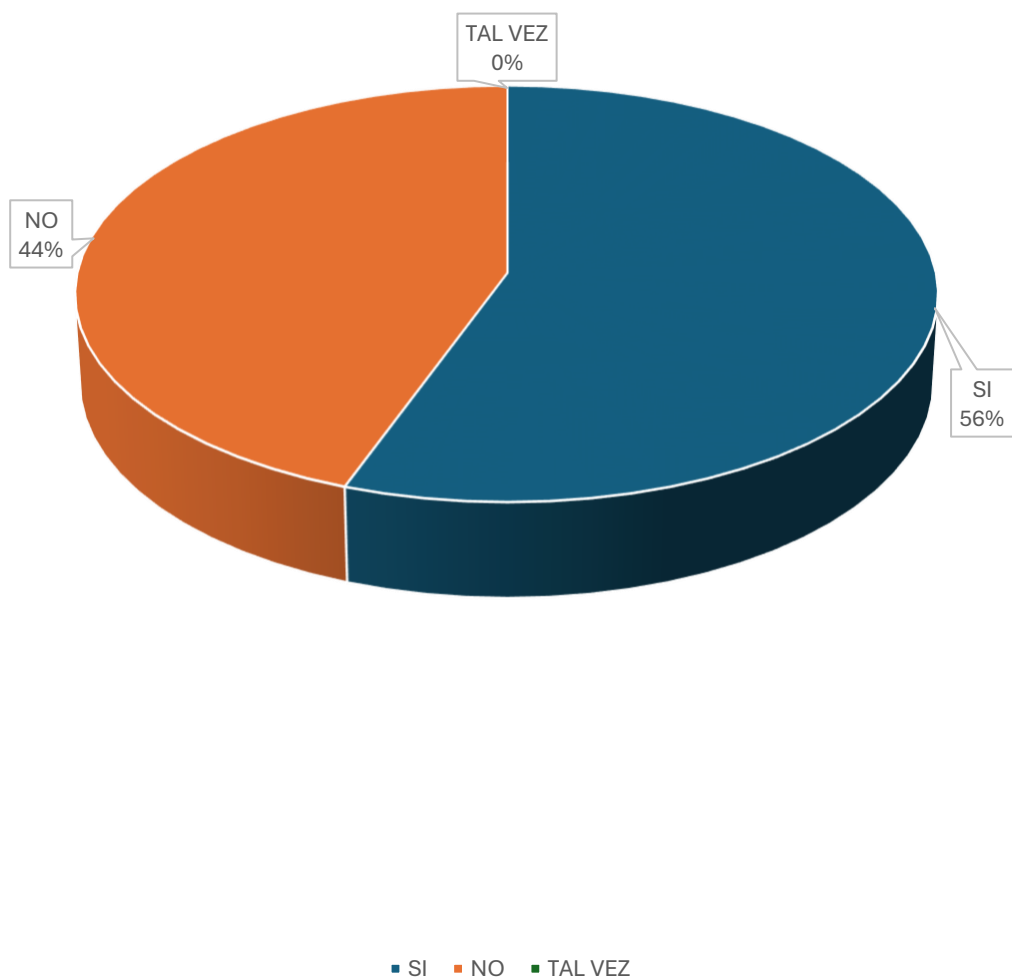
- a) SI 
- b) NO 
- c) TAL VEZ 

En la pregunta 8, el 45% dijo que, si gastan en comida chatarra, el 22% dijo que no gastan mucho, y el 33% restante dijo que tal vez gasten en comida chatarra.



#### 4.9. GRÁFICO 9

##### 4.9.1. ¿Conoces las enfermedades que causa el comer comida chatarra?

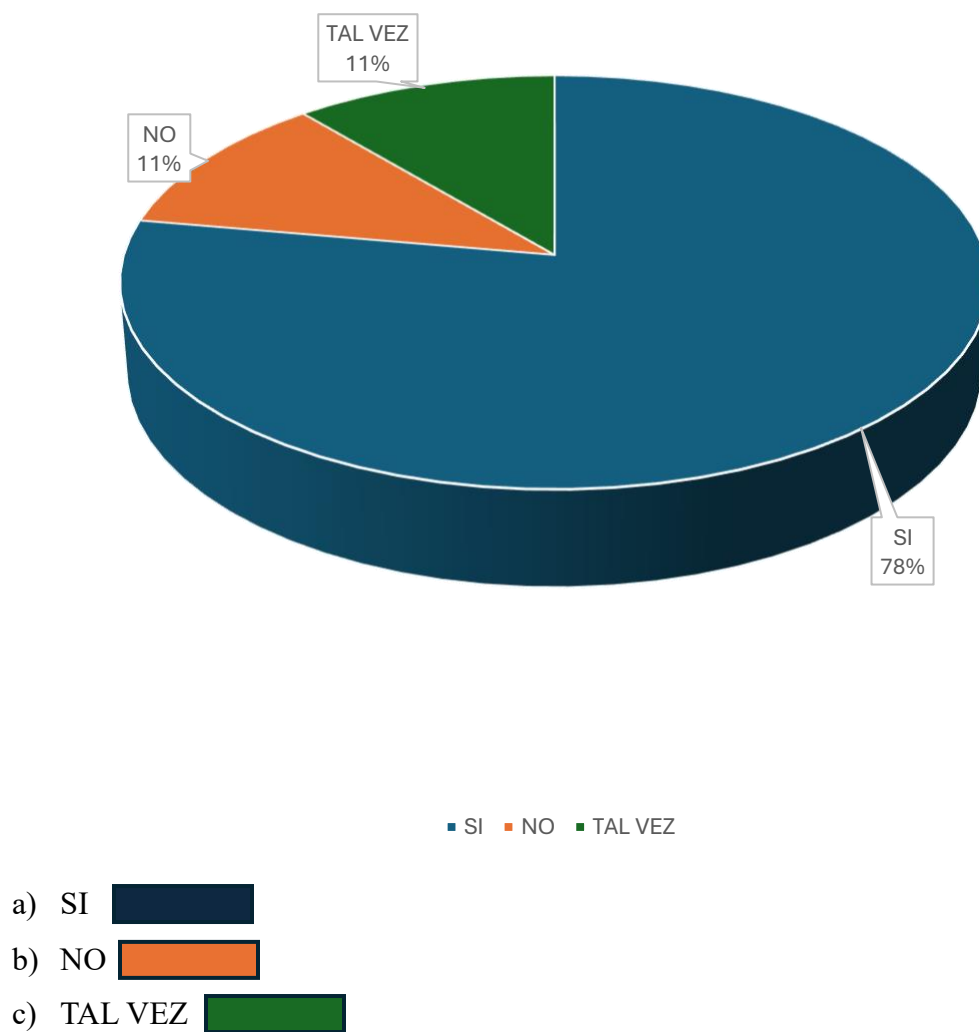


- a) SI
- b) NO

En la pregunta 9, el 56% dijo que, si conocen las enfermedades que causa el comer comida chatarra, mientras que el 44% dijo que no saben que enfermedades causa la comida chatarra.

#### 4.10. GRÁFICO 10

##### 4.10.1. ¿Eres consciente del daño que hace la comida chatarra a tu salud?



En la pregunta 10, el 78% dijo que, si son conscientes del daño que causa la comida chatarra, el 11% dijo que no son conscientes, y por último el 11% restante dijo que tal vez son conscientes del daño de la comida chatarra a la salud.

# CAPÍTULO V

## CONCLUSIONES Y SUGERENCIAS

### 4.11. CONCLUSIONES

- Se puede concluir que los estudiantes de 5to de secundaria de la Unidad Educativa “Tejada Triangular”, si tiene un conocimiento sobre la comida chatarra, saben lo que es porque lo ven y lo consumen constantemente, en la tienda del colegio.
- A la vez podemos concluir que la comida chatarra es muy riesgosa para la salud de los estudiantes, por el consumo excesivo que hay en el colegio, tanto adentro como afuera del colegio, gracias a estas tiendas los estudiantes se ven más tentados a consumir comida chatarra, lo cual conlleva a llegar a tener enfermedades, como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, etc.
- Al igual podemos concluir que los estudiantes no tienen una dieta balanceada, consumen mucha comida chatarra, lo cual es algo alarmante, porque así tienen más probabilidades de que esto afecte a futuro su salud, y por ende tengan enfermedades y problemas con su peso y resistencia física.
- También se pudo llegar a la conclusión que los estudiantes en su mayoría consumen a diario comida chatarra, esto es muy excesivo, ya que estos alimentos están llenos de calorías, grasas, químicos, etc. Esto nos dice que la comida que estos mismos consumen no es para nada saludable y no aporta ni nutrientes ni vitaminas al cuerpo de los estudiantes.
- Y a la vez se puede llegar a la conclusión que los estudiantes gastan mucho en comida chatarra, esto es algo muy perjudicial para su economía, porque en vez de gastar en comida chatarra, pueden ahorrar el dinero para alguna emergencia o para comer saludablemente.

#### 4.12. SUGERENCIAS

- Proporcionar información a los estudiantes sobre la comida chatarra, sus consecuencias por consumo excesivo, e incentivarlos a comer más sano y así evitar enfermedades a futuro.
- Limitar la venta de comida chatarra en la tienda del colegio, e incentivar a los estudiantes el consumir alimentos sanos, que tengan nutrientes, minerales y vitaminas buenas para la salud.
- Promover el consumo del desayuno escolar, para que así consuman los estudiantes un alimento que contiene vitaminas, minerales, y todos los nutrientes que el cuerpo de un estudiante necesita día a día.

Dar una charla a los estudiantes, para que estos mismos en sus casas incentiven a sus padres a que en sus casas coman saludable, y así aumentar el consumo de alimentos saludables del día a día.

# CAPÍTULO VI

## V. BIBLIOGRAFIA

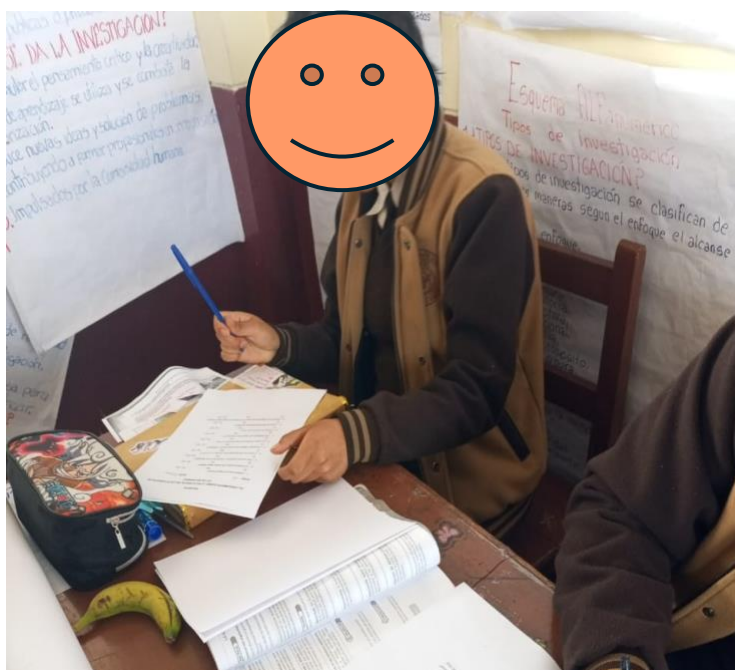
- Aggarwal, C. (19 de 03 de 2025). *Investigacion analitica* . Obtenido de ShikSha Online: <https://www.shiksha.com/online-courses/articles/analytical-research-examples-and-advantages/>
- Colman, H. (26 de 05 de 2024). *metodo analitico* . Obtenido de Questionpro: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodo-analitico/>
- Espada, B. (29 de 04 de 2021). *Metodo descriptivo*. Obtenido de Okdiario: <https://okdiario.com/curiosidades/que-metodo-descriptivo-2457888>
- George, T. (7 de 05 de 2022). *Metodo explicativo*. Obtenido de Scribbr: <https://www.scribbr.co.uk/research-methods/explanatory-research-design/>
- Johnson, R. (15 de 08 de 2024). *La encuesta* . Obtenido de Wikipedia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Encuesta#:~:text=Una%20encuesta%20es%20un%20procedimiento,%2C%20gr%C3%A1fica%2C%20tabla%20o%20escrita.>
- Marytere, N. (16 de 03 de 2025). *Que es la poblacion*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/>
- MiGranja. (14 de 09 de 2023). *Comida Chatarra*. Obtenido de Mi Granja: [https://migranja.com/comida-chatarra-origen-impacto-en-la-salud-y-alternativas-saludables/?srsltid=AfmBOoqPQcBTzXS5HEbxuMXJYjrTLaogKcuJL9wHC6jgsGLkug2-1UZ\\_](https://migranja.com/comida-chatarra-origen-impacto-en-la-salud-y-alternativas-saludables/?srsltid=AfmBOoqPQcBTzXS5HEbxuMXJYjrTLaogKcuJL9wHC6jgsGLkug2-1UZ_)
- Muiguiria, A. (24 de 10 de 2024). *Investigacion descriptiva*. Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/investigacion-descriptiva/>
- Narvaez, M. (16 de 06 de 2025). *Que es la poblacion* . Obtenido de QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-una-poblacion/>
- Nikolopoulou, K. (09 de 08 de 2022). *Muestreo por conveniencia*. Obtenido de Scribbr: <https://www.scribbr.com/methodology/convenience-sampling/>
- Ortega, C. (23 de 09 de 2024). *Investigacion cuantitativa*. Obtenido de QuestionPro: [https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/#Que\\_es\\_la\\_investigacion\\_cuantitativa](https://www.questionpro.com/blog/es/que-es-la-investigacion-cuantitativa/#Que_es_la_investigacion_cuantitativa)

# ***ANEXOS***



**ANEXO 1**

En las siguientes imágenes podemos observar a los estudiantes de 5to de secundaria llenar las encuestas elaboradas

**ANEXO 2**

## ANEXO 3

**“EL CONOCIMIENTO SOBRE LA COMIDA CHATARRA EN LOS ESTUDIANTES  
DE 5TO DE SECUNDARIA”**

**SEXO:** \_\_\_\_\_ **EDAD:** \_\_\_\_\_

1. ¿Sabes que es la comida chatarra?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
2. ¿Consumes a diario comida chatarra?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
3. ¿Conoces a alguien con obesidad?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
4. ¿Tienes conocimiento sobre las consecuencias de consumir comida chatarra?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
5. ¿Crees que consumir comida chatarra ayuda a tu salud?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
6. ¿Tienes una dieta saludable?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
7. ¿En casa comes comida saludable?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
8. ¿Gastas mucho en comida chatarra?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
9. ¿Conoces las enfermedades que causa el comer comida chatarra?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_
10. ¿Eres consciente del daño que hace la comida chatarra a tu salud?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ TAL VEZ \_\_\_\_\_

En esta imagen podemos observar la encuesta elaborada para los estuantes.