



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN HUMANA



**EFEECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS
PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES
Y CUMPLIMIENTO DE NORMATIVAS EN QUIOSCO DE LA
I.E.P. 70536 SANTA MARÍA.**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. MARILUZ NURY MAMANI CENTENO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN HUMANA.

PUNO – PERÚ

2024



MARILUZ NURY MAMANI CENTENO

EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES ...

- Tesis de mis dirigidos pregrado
- Tesis de mis dirigidos pregrado
- Universidad Nacional del Altiplano

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::8254:418407534

159 Páginas

Fecha de entrega

22 dic 2024, 10:43 p.m. GMT-5

37,598 Palabras

Fecha de descarga

22 dic 2024, 11:00 p.m. GMT-5

203,801 Caracteres

Nombre de archivo

EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDAB....pdf

Tamaño de archivo

9.0 MB





11% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 10% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 7% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Dra. Claudia Beatriz Villegas Abrial
Docente EP.NH UNA - PUNO
Código 200504

M.Sc. Silvia Elizabeth Alejo Viza
SUB COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
E.P.N.H. UNA





DEDICATORIA

Dedico estas páginas a mi más brillante estrella, mi querida hermana Gloria, quien desde el cielo ilumina mis senderos en mis noches más oscuras y nunca se apaga en cada paso que doy del camino. A ella, huella inquebrantable en el paisaje de mis recuerdos y a pesar del largo tiempo siempre la extraño.

A mi espléndida madre Teresa Centeno Quispe, quien es mi mayor admiración y fuerza que me permite continuar cuando el peso del camino quiere hacerme parar.

A mis hermanas y hermanos, quienes en mis sombras siempre sembraron esperanza y fueron mis cómplices en esta travesía de aprendizaje.

A mis amigas, por ser ese viento en popa que empujó mi barca hacia mis sueños.

A los soñadores, para que este trabajo sea un puente hacia un nuevo horizonte y una chispa en el vasto océano del conocimiento humano y paralelamente sea un eco de las voces que me antecedieron.

Mariluz Nury Mamani Centeno.



AGRADECIMIENTOS

A Dios, por brindarme el don de soñar y nunca soltarme frente a cualquier tempestad.

A mi cuna del saber, la Universidad Nacional del Altiplano de Puno y de manera especial a los docentes que forman parte de la Escuela Profesional de Nutrición Humana por compartir sus experiencias y sabidurías.

A mi familia, por su apoyo leal y creer sin titubear en mis alas antes de verlas.

A mi asesora, Dra. Claudia Beatriz Villegas Abrill, por sembrar en mí el anhelo de aportar y tejer conmigo estas páginas de investigación.

A mis apreciados jurados, Dr. Alberto Begazo Miranda, Dra. Delicia Gonzales Arestegui y Lic. Teresa Camacho de Barriga, por guiarme y hacer posible este trabajo a través de su tiempo y sus pensamientos críticos.

A mi mentora, Lic. Graciela Ticona Tito, por dejar una huella indeleble en mi espíritu académico y recordarme que el conocimiento también ilumina el alma.

A los pequeños(as) exploradores del conocimiento que fueron partícipes de este estudio, por sus preguntas llenas de imaginación, su curiosidad genuina y demostrarme que cada clase fue una oportunidad para aprender juntos.

Con gratitud sincera a todos ustedes porque este logro de tesis es nuestro. ¡INFINITAS GRACIAS!

Mariluz Nury Mamani Centeno.



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	15
ABSTRACT	16
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	18
1.3. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	22
1.3.1 Interrogante general	22
1.3.2 Interrogantes específicos.....	22
1.4. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.4.1 Hipótesis general.....	23
1.4.2 Hipótesis específicas	23
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	23
1.6. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN	25
1.6.1 Objetivo general.....	25
1.6.2 Objetivos específicos	25



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES.....	26
2.1.1 A nivel internacional.....	26
2.1.2 A nivel nacional.....	30
2.1.3 A nivel local.....	34
2.2. MARCO TEÓRICO.....	37
2.2.1 Alimentación:.....	37
2.2.1.1. Alimentación saludable:.....	37
2.2.1.2. Alimentación saludable en la etapa escolar:.....	38
2.2.1.3. Recomendaciones de alimentación saludable en niños y niñas de 10 a 12 años de edad:.....	39
2.2.2 Conocimientos sobre alimentación saludable:.....	41
2.2.3 Prácticas sobre alimentación saludable:.....	41
2.2.3.1. Prácticas de alimentación saludable en las escuelas:.....	42
2.2.3.2. Prácticas de alimentación saludable en el contexto nacional:.....	42
2.2.4 Quiosco escolar.....	44
2.2.4.1. Quiosco escolar saludable.....	44
2.2.4.2. Instrumento técnico a utilizar para evaluar un quiosco escolar saludable.....	44
2.2.5 Intervención educativa.....	45
2.2.5.1. Intervención educativa con infografías.....	46
2.2.5.2. Intervención educativa lúdica:.....	47
2.2.5.3. Intervención educativa mediante sesiones demostrativas:.....	48
2.3. MARCO CONCEPTUAL.....	49



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	51
3.2.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	52
3.3.	POBLACIÓN Y MUESTRA.....	53
3.3.1	Población.....	53
3.3.2	Muestra	53
3.4.	CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN.....	54
3.4.1	Criterios de inclusión	54
3.4.2	Criterios de exclusión	55
3.5.	OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	55
3.6.	MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS	56
3.6.1	Para implementar la intervención educativa:	57
3.6.2	Para evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable:	58
3.6.3	Para identificar las prácticas sobre alimentación saludable:	60
3.6.4.	Para evaluar el cumplimiento de la normativa en alimentación saludable en los quioscos escolares:	62
3.7.	DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS.....	63
3.8.	CONSIDERACIONES ÉTICAS	66
3.9.	TRATAMIENTO ESTADÍSTICO.....	67

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN



4.1.	IMPLEMENTACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA.....	70
4.2.	NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA” EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.	72
4.3.	PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.....	79
4.4.	CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA” EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.....	92
V.	CONCLUSIONES	96
VI.	RECOMENDACIONES.....	98
VII.	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	99
	ANEXOS	109

ÁREA: Nutrición Pública.

TEMA: Promoción de la Salud de las Personas.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 27 de diciembre del 2024.



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Requerimiento de energía por día en niños de 10 -12 años.....	39
Tabla 2 Distribución de escolares según sexo y edad de la I.E.P. “Santa María”.....	53
Tabla 3 Distribución de escolares según sexo y grado académico de la I.E.P. “Santa María”	54
Tabla 4 Operacionalización de variables	55
Tabla 5 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.....	64
Tabla 6 Interpretación de las prácticas sobre alimentación saludable.	64
Tabla 7 Interpretación de las prácticas en loncheras escolares.....	65
Tabla 8 Nivel de logro en quioscos escolares.....	66
Tabla 9 Cantidad de escolares que asistieron según sesiones realizadas sobre alimentación saludable en la I.E.P. “Santa María”, 2024.....	70
Tabla 12 Frecuencia y porcentaje de respuestas correctas a las preguntas de conocimientos realizadas por los escolares ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.....	72
Tabla 13 Prueba Z: Promedios de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post intervención, 2024. 76	
Tabla 14 Prueba de hipótesis estadística de conocimientos sobre alimentación saludable ex ante y ex post intervención educativa en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.	78
Tabla 15 Frecuencia y porcentaje de respuestas correctas de prácticas de alimentación saludable realizadas por los escolares ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.....	79



Tabla 16	Prueba Z: Promedios de prácticas sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post intervención, 2024.	83
Tabla 17	Prueba de hipótesis estadística en prácticas sobre alimentación saludable ex ante y ex post intervención educativa en escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.	85
Tabla 18	Frecuencia y porcentaje de los alimentos en loncheras registrados ex ante y ex post a la intervención educativa por los escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.	87
Tabla 19	Calificación según ítems realizada en el quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María ex ante y ex post a la intervención.	92



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Los 12 mensajes saludables de la Guía Alimentaria para la Población Peruana.	43
Figura 2 Diseño cuasi experimental de la investigación.	51
Figura 3 Mapa de ubicación geográfica del estudio.	52
Figura 4 Nivel de asistencia de los escolares durante las 10 sesiones realizadas sobre alimentación saludable en la I.E.P. “Santa María”, 2024.	71
Figura 5 Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.	74
Figura 6 Diferencia de medias de conocimientos sobre alimentación saludable (ex ante y ex post intervención educativa) en escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.	77
Figura 7 Nivel de prácticas en alimentación saludable de los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.	82
Figura 8 Diferencia de medias de prácticas sobre alimentación saludable (ex ante y ex post intervención educativa) en escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.	84
Figura 9 Prácticas de inclusión de alimentos en la lonchera de los escolares de 5to y 6to grado de la I.E.P. “Santa María”.	91



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Autorización del director de la I.E.P. 70536 “Santa María”.....	109
ANEXO 2 Consentimiento informado para padres de familia.	110
ANEXO 3 Asentimiento informado para los niños y niñas.	111
ANEXO 4 Plan de intervención educativa.....	112
ANEXO 5 Infografías elaboradas sobre prácticas saludables.....	129
ANEXO 6 Registro de asistencia.	140
ANEXO 7 Cuestionario de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable	141
ANEXO 8 Registro de alimentos de loncheras escolares	143
ANEXO 9 Ficha de monitoreo y evaluación de los quioscos escolares	144
ANEXO 10 Constancia de aprobación del comité de ética.	146
ANEXO 11 Base de datos de asistencia de los escolares durante las 10 sesiones.....	147
ANEXO 12 Galería fotográfica que documenta los procedimientos realizados.....	150
ANEXO 13 Declaración jurada de autenticidad de tesis.	158
ANEXO 14 Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional. ..	159



ACRÓNIMOS

OMS:	Organización Mundial de la Salud.
UNICEF:	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.
ENDES:	Encuesta Demográfica y de Salud Familiar.
INS:	Instituto Nacional de Salud.
CENAN:	Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable.
EAN:	Educación Alimentaria Nutricional.
MINSA:	Ministerio de Salud.
MINEDU:	Ministerio de Educación.
BPM:	Buenas prácticas de Manufactura.
FAO:	Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.



RESUMEN

Las intervenciones educativas son esenciales para fomentar prácticas alimentarias saludables. Esta investigación se centró en determinar el efecto de una intervención educativa sobre prácticas en alimentación saludable de escolares y el cumplimiento de normativas en el quiosco de la I.E.P. 70536 "Santa María". El estudio fue cuantitativo, descriptivo, analítico, de corte transversal y prospectivo, con diseño cuasi experimental, involucrando a 306 escolares de 10 a 12 años y 4 trabajadores del quiosco escolar; los escolares fueron divididos en un grupo control ($N^{\circ}=65$) y cuatro grupos de intervención, empleando cuatro tipos de intervenciones: infografías ($N^{\circ}=58$), mixta ($N^{\circ}=63$), actividades lúdicas ($N^{\circ}=58$) y sesiones demostrativas ($N^{\circ}=62$); donde se implementó un plan de sesiones educativas y se evaluaron los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable mediante un cuestionario y un registro de loncheras escolares; el quiosco escolar se evaluó con una ficha elaborada por el MINSA. Los resultados mostraron mejoras altamente significativas en prácticas saludables en el grupo de sesiones demostrativas; además los escolares con conocimientos deficientes redujeron del 65% al 15% y las prácticas alimentarias deficientes disminuyeron del 92.8% al 53.3% y aumentaron las prácticas adecuadas del 0% a 11.1%; el consumo de loncheras saludables pasó del 15% a 44.4% mientras que disminuyó las no saludables de 85% a 55.6%. Se concluyó que el grupo control no evidenció diferencias significativas a diferencia de los grupos intervenidos con una significancia de ($p < 0.05$); en cuanto al quiosco escolar no se observó efecto en el cumplimiento de normativas sobre quioscos saludables debido a la baja de predisposición del personal y la limitada duración de la intervención educativa.

Palabras clave: Alimentación saludable, Intervención educativa, Prácticas de alimentación escolar, Quiosco escolar.



ABSTRACT

Educational interventions are essential to promote healthy eating practices. This research focused on determining the effect of an educational intervention on healthy eating practices of schoolchildren and compliance with regulations at the kiosk of I.E.P. 70536 "Santa María". The study was quantitative, descriptive, analytical, cross-sectional and prospective, with a quasi-experimental design, involving 306 schoolchildren aged 10 to 12 years and 4 school kiosk workers; the schoolchildren were divided into a control group (N°= 65) and four intervention groups, using four types of interventions: infographics (N°= 58), mixed (N°= 63), recreational activities (N°= 58) and demonstration sessions (N°= 62); where an educational session plan was implemented and knowledge and practices on healthy eating were evaluated through a questionnaire and a record of school lunch boxes; The school kiosk was evaluated with a form prepared by the MINSA. The results showed highly significant improvements in healthy practices in the group of demonstration sessions; in addition, the number of schoolchildren with deficient knowledge decreased from 65% to 15% and the deficient food practices decreased from 92.8% to 53.3% and the adequate practices increased from 0% to 11.1%; the consumption of healthy lunch boxes went from 15% to 44.4% while the unhealthy ones decreased from 85% to 55.6%. It was concluded that the control group did not show significant differences in contrast to the intervention groups with a significance of ($p < 0.05$); regarding the school kiosk, no effect was observed in the compliance with regulations on healthy kiosks due to the low predisposition of the staff and the limited duration of the educational intervention.

Keywords: Healthy eating, Educational intervention, School feeding practices, School kiosk.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Los conocimientos y prácticas alimentarias saludables en niños de edad escolar son clave para su desarrollo físico, cognitivo y emocional, ya que la infancia es una etapa determinante para la formación de hábitos saludables de salud y alimentación debido a que, durante esos años los niños no solo adquieren conocimientos académicos, sino también empiezan a definir sus preferencias y comportamientos alimentarios, lo que influye en su salud a lo largo de su vida (1).

Actualmente la mala alimentación infantil es un problema creciente de salud pública en todo el mundo, particularmente en el entorno escolar y las intervenciones educativas en ese ámbito se presentan como una estrategia clave para promover prácticas alimentarias saludables entre los escolares y paralelamente prevenir problemas de malnutrición como: La desnutrición que genera morbilidad y por otro lado el sobrepeso y la obesidad que se asocian con mayor probabilidad de obesidad, muerte prematura y discapacidad en la edad adulta (2), así mismo, se encuentran relacionadas con el aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas no transmisibles (3)

Por otro lado, los quioscos escolares como lugares donde los niños(as) adquieren alimentos y bebidas son también un componente importante en la formación de prácticas alimentarias saludables por ello su cumplimiento de las normativas de salud pública es fundamental para garantizar una alimentación saludable, sin embargo, la realidad muestra que en muchos casos los productos que brindan estos recintos no cumplen con las recomendaciones emitidas por las autoridades sanitarias, poniendo en riesgo la salud de los escolares.



En este sentido, la presente investigación se justifica por el interés en lograr desarrollar una intervención educativa con efecto positivo en el conocimiento y prácticas relacionadas con una alimentación saludable, al mismo tiempo que analiza el cumplimiento de normativas en el quiosco de la I.E.P 70536 “Santa María”; y para alcanzar estos objetivos, el trabajo se estructura en los siguientes capítulos: Capítulo I que incluye el planteamiento y formulación del problema junto con la justificación, hipótesis y objetivos de la investigación; capítulo II presenta los antecedentes a nivel internacional, nacional y local, el marco teórico y conceptual; capítulo III aborda la metodología detallando los métodos, técnicas, procedimientos e instrumentos utilizados para la recolección de datos; en el capítulo IV se exponen los resultados; capítulo V contiene las conclusiones; el capítulo VI las recomendaciones, el capítulo VII las referencias bibliográficas y por último se presenta los anexos.

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el año 2022, la OMS reportó un incremento alarmante en los índices de malnutrición a nivel mundial, reportando un aumento del 8% en 1990 al 20% en 2022, donde 390 millones de niños y adolescentes de 5 a 19 años tenían sobrepeso (de ellos, 160 millones tenían obesidad). Por otro lado, 190 millones tenían un peso insuficiente; esto debido al uso de dietas inapropiadas, que pueden restringir el consumo de algunos nutrientes, o en su defecto puede aumentar, llevando a un desbalance en el aporte nutricional, estado que finalmente conduce a padecer enfermedades asociadas a la malnutrición como la desnutrición por déficit o por exceso como el sobrepeso y obesidad (4)(5)(6). Ante este panorama, la OMS destaca el papel crucial de las escuelas como un espacio formal e idóneo para la adquisición de un estilo de vida activa y saludable, dado que los estudiantes permanecen entre 6 a 8 horas al día durante su formación académica (7). Así mismo, es importante enfatizar que una alimentación saludable es fundamental



durante la etapa escolar para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo; sumado a esto, el acto de la comida debe ser un medio educativo familiar para la adquisición de hábitos saludables que repercutirán en el comportamiento nutricional a corto, medio y largo plazo (8).

En el año 2019, UNICEF publicó el informe sobre el estado mundial de la infancia titulado: Niños, alimentos y nutrición, que aborda la problemática de la mala alimentación y de un sistema alimentario que no responde a las necesidades de niñas, niños y adolescentes a nivel mundial, destacando la importancia de centrar la atención en la alimentación y en la dieta a lo largo de todas las etapas de la vida de los niños y los jóvenes para comprender mejor las diversas manifestaciones de la malnutrición, porque la situación que surge es preocupante donde demasiados niños y jóvenes consumen una cantidad insuficiente de alimentos saludables mientras ingieren en exceso alimentos nocivos (9). El informe también afirma que la malnutrición infantil se produce por dos causas directas: La ingesta inadecuada de alimentos saludables y las enfermedades; por lo tanto, para que los niños y niñas disfruten de una salud óptima, necesitan acceso a una dieta variada y nutritiva, prácticas adecuadas de alimentación, servicios de salud de calidad y un entorno saludable que incluya instalaciones sanitarias básicas y buenas prácticas de higiene (10).

Así mismo, según la UNICEF, las prácticas de alimentación deficientes provocan malnutrición en la primera infancia: El 44% de los niños no consume frutas ni verduras y el 59% no consume huevos, leche, pescado ni carne, sólo 1 de cada 5 niños de entre 6 y 12 años. Muchos niños que asisten a la escuela consumen alimentos altamente procesados: el 42% bebe refrescos al menos una vez al día y el 46% consume comida rápida al menos una vez a la semana (11).



En la actualidad, el Perú se enfrenta a una doble carga de malnutrición que abarca la desnutrición y el exceso de peso (sobrepeso y obesidad), y en el ámbito educativo esta problemática tiene un impacto directo en el índice de repetición de grado escolar, generando costos adicionales para el sistema educativo como para las familias de los afectados que influye en la deserción escolar y afecta negativamente el nivel de productividad potencial del país; por ello, resulta relevante abordar esta crisis con políticas de salud pública y educación efectivas orientadas en las necesidades de los niños y adolescentes peruanos (12).

Según la ENDES en el Perú, la anemia afecta a toda la población escolar, siendo más acentuada en la primera infancia, ya que en el 2020, el 40% de niños menores de 3 años padecían de esta condición, entre los menores de 5 años del área rural la prevalencia es 35,7%, muy por encima de la urbana 26,4%, pero la brecha se cierra en la población de entre 6 y 17 años, con una prevalencia similar de poco más de 20%; por otro lado, el sobrepeso y la obesidad actualmente son considerados como una pandemia debido a su constante incremento en todas las etapas de vida, especialmente en escolares de 6 a 17 años, de los cuales 1 de cada 4 (23,9%) padece de estas condiciones (13), siendo considerado como un problema de gran magnitud y por el análisis de tendencias se sabe que las cifras van en rápido incremento pronosticando que al 2030 más de 1 millón de niños, niñas y adolescentes peruanos entre 5 a 19 años vivirán con obesidad (14), situación que tiene como una de sus principales causas las inadecuadas prácticas de nutrición y alimentación que se instalan a temprana edad (13).

El Perú cuenta con diversas leyes destinadas a promover la buena alimentación, entre ellas la Ley N°30021 de Promoción de la Alimentación Saludable de Niños, Niñas y Adolescentes, que tiene como objetivo promover la alimentación saludable y la educación nutricional; así como también, la implementación de comedores saludables y



quioscos en la escuela. Además, en el 2019 se aprobó la Resolución Ministerial N°195-2019/MINSA que enfatiza la importancia de las loncheras saludables y su necesidad para los escolares, a fin de obtener una alimentación sana, balanceada, reducir el consumo de alimentos no saludables y satisfacer las necesidades nutricionales (8). Sin embargo, aún existen brechas por fortalecer los sistemas de seguimiento, monitoreo, evaluación, sanciones, asignación presupuestaria y clarificar las responsabilidades de las instituciones que velan por el cumplimiento de las leyes y normas (14).

Según el INS/CENAN en el 2017, reveló que el 51.4% de los niños entre 6 y 9 años en Lima Metropolitana consume un exceso de calorías diarias, lo cual se debe a que durante este período los niños suelen adoptar una dieta con un elevado consumo de grasas y azúcares y un déficit de alimentos ricos en nutrientes; esta situación es frecuentemente consecuencia de la disponibilidad de acceso y rapidez de alimentos procesados, lo que ha facilitado la introducción masiva de alimentos y bebidas con altos niveles de grasas saturadas, azúcares y sal, en contraposición a una disminución en el consumo de frutas y verduras, siendo esta una de las causas del incremento del sobrepeso en la población peruana y contribuyendo a una mala alimentación desde el período infantil (15).

En el 2015, el INS refirió en un informe de que en las ciudades de la región de Puno la alimentación de niños en edad escolar proviene principalmente de los carbohidratos cubriendo en exceso 47,9% el requerimiento nutricional siendo los varones los que más consumen carbohidratos como: La papa, camote, cereales (cañihua, cebada, fideo, maíz, etc.) y arroz (7).

En el año 2019 un estudio realizado en el distrito de Puno, descubrió que solo el 35,3% de los quioscos escolares cumplían adecuadamente con las buenas prácticas de manipulación (BPM) y el 64,7% de los quioscos escolares no cumplían de manera



adecuada con estas prácticas, lo que representa un riesgo para la salud y la seguridad de los estudiantes. Asimismo, es preocupante que las instituciones educativas públicas presentaron el mayor porcentaje de incumplimiento de las BPM, con un 45,1%; esto significa que más de la mitad de los quioscos evaluados en las instituciones educativas públicas no cumplían con estas prácticas esenciales lo que resalta la necesidad urgente de evaluar el cumplimiento de las normativas establecidas a nivel nacional y capacitar al personal de los quioscos escolares, especialmente en las instituciones educativas públicas (16).

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 Interrogante general

¿Cuál es el efecto de una intervención educativa sobre las prácticas de alimentación saludable en escolares y cumplimiento de normativas en el quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María”?

1.2.2 Interrogantes específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención?
- ¿Cuáles son las prácticas en alimentación saludable de los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María ex ante y ex post a la intervención?
- ¿Cómo es el cumplimiento de la normativa en alimentación saludable en el quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención?



1.3 HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1 HIPÓTESIS GENERAL

- La intervención educativa sobre alimentación saludable implementada en la I.E.P. 70536 “Santa María” tendrá un efecto positivo en las prácticas de alimentación saludable de los escolares y en el cumplimiento de normativas en el quiosco escolar.

1.3.2 HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- El nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” será significativamente mayor ex post que ex ante de la intervención educativa.
- Las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” mostrará una mejora significativa ex post en comparación con el ex ante a la intervención educativa.
- El cumplimiento de la normativa de quiosco saludable en la I.E.P. 70536 “Santa María” será significativamente mayor ex post de la intervención educativa.

1.4 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La FAO menciona que un entorno alimentario escolar saludable permite y propicia a la comunidad escolar (niños, familias, personal escolar, etc.) elegir alimentos compatibles con mejores dietas y un mayor bienestar. Y en particular, el establecimiento de normas nutricionales para las comidas escolares y los alimentos disponibles en las instalaciones escolares y los alrededores puede mejorar la calidad de las dietas de los niños y adolescentes en los centros de enseñanza. Además, menciona que el entorno



escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable (17).

Por lo tanto, el propósito esencial del presente trabajo de investigación es proponer un modelo de intervención educativa que contribuya a promover e implementar estrategias sobre alimentación saludable. Este modelo, que puede ser adoptado en caso de obtener los resultados esperados, tiene el potencial de apoyar de manera significativa la mejora de la salud y el bienestar de los escolares, así como prevenir problemas de salud en el futuro. Así mismo, se evaluará el impacto que el incumplimiento y/o cumplimiento de las normas establecidas para los quioscos saludables puede tener en la salud de los escolares, aspecto que es de suma importancia, ya que los quioscos escolares suelen ser una de las principales fuentes de alimentos durante el horario escolar.

Además, los resultados de esta investigación podrían ser de gran utilidad para los profesionales de la salud, los educadores y los responsables de las políticas públicas porque estos actores podrían utilizar la información obtenida para diseñar e implementar intervenciones efectivas para promover una alimentación saludable en el entorno escolar.

El aporte a la ciencia que este estudio propone es esencialmente metodológico, por lo que a través de la evaluación de nuestra propuesta, será posible desentrañar cuál es la estrategia de intervención educativa más eficaz en el contexto de la población escolar, aspecto que, hasta la actualidad, no ha sido plenamente establecido, y por lo tanto es de nuestro interés profundizar en esta línea de investigación para ofrecer nuevas perspectivas



y avances en el campo; que creemos que el papel de la intervención educativa es crucial en el proceso de aprendizaje y desarrollo de los escolares.

1.5 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1 Objetivo general

Determinar el efecto de una intervención educativa sobre las prácticas de alimentación saludable en escolares y cumplimiento de normativas en quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María”.

1.5.2 Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención.
- Identificar las prácticas de alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención.
- Evaluar el cumplimiento de la normativa de quiosco saludable en la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 ANTECEDENTES

2.1.1 A nivel internacional

Almeida C, et al. (2020); realizaron una investigación con el objetivo de evaluar una intervención educativa en escolares y manipuladores de expendios para incrementar conocimientos y hábitos saludables en alimentación, así como la normativa, mediante un estudio de caso, analítico y longitudinal en una escuela primaria de la ciudad de Zacatecas, México. Utilizaron encuestas de elaboración propia para las etapas de diagnóstico y evaluación, y para la intervención de ambos grupos se desarrollaron diferentes cursos-taller de 30-40 minutos. Con base en las pruebas T de Student y Wilcoxon se determinaron las diferencias significativas con $\alpha=5\%$. Teniendo como resultado positivo de la intervención en los escolares al incrementarse sus conocimientos y el consumo de alimentos frescos, tanto en el desayuno como en el lonche, en cambio, los resultados entre los manipuladores no derivaron inmediatamente hacia una mejor disponibilidad alimentaria dentro de la escuela, sino hasta que las autoridades de la institución condicionaron la oferta de productos en el expendio. Y concluyeron que, mediante la educación para la salud y la suma de esfuerzos entre los actores implicados en la intervención educativa, se contribuyó a crear un entorno alimentario escolar saludable (18).

Fajardo A, et al. (2020); realizaron un estudio con el objetivo de caracterizar los hábitos alimentarios de una población pediátrica en cuatro instituciones educativas colombianas. Este fue un estudio descriptivo y



multicéntrico se realizó en base a las preferencias alimenticias de un total de 512 escolares, con edades comprendidas entre 8 y 18 años. Los resultados mostraron que la distribución por género y edad fue similar en las cuatro instituciones, dónde predominaron los alimentos empaquetados, la pizza y los helados entre las preferencias, siendo las frutas menos populares, respecto a las bebidas, destacaron las gaseosas y el té embotellado, y el "sabor" y la "facilidad y rapidez" fueron las razones predominantes para la elección de alimentos, mientras que el precio fue la principal razón para no elegir ciertos productos. Concluyeron que es necesario intervenir desde temprana edad para fomentar hábitos de alimentación saludable y equilibrada. Asimismo, es crucial diseñar un programa para detectar y combatir hábitos alimentarios inadecuados en las instituciones escolares (19).

Villagra M, Meza E, Villalba D. (2020); efectuaron una investigación donde el objetivo fue describir los cambios en la calidad de hábitos alimentarios en niños/as escolares de entre 10 a 13 años tras la aplicación de una intervención educativa nutricional, a través de una serie de charlas, con una duración de 8 semanas. Fue un ensayo comunitario que incluyó a 42 escolares y sus padres, al inicio y final de la intervención donde se estimó el peso, talla, estado nutricional, calidad de hábitos alimentarios y tipo de actividad física en estos escolares; durante el ensayo que duró de marzo a abril del 2019, a los niños se les impartió una charla semanal de 60 minutos mientras que los padres tuvieron dos charlas, al principio y final del ensayo, donde describieron su calidad de hábitos alimentarios. Finalizada la intervención, se observó que hubo mejoras significativas en la calidad de hábitos alimentarios, aquellos niños que inicialmente contaban con necesidad de mejorar hábitos posteriormente pasaron a una óptima calidad de hábitos alimentarios, y el mismo resultado se observó en sus padres (20).



Morales G. (2021); realizó un estudio con el objetivo de analizar el consumo alimentario en la cantina escolar, la actividad física y el estado nutricional de los niños y niñas de 5° y 6° grado, que asisten a la escuela N°172 de la ciudad de Cutral Co en el año 2019/2020. Fue un estudio descriptivo, observacional, correlacional, transversal, donde su muestra fue de 34 niños escolares de ambos sexos que aceptaron participar mediante consentimiento informado; para lo cual realizaron una valoración antropométrica y utilizaron un cuestionario de consumo de alimentos de expendio y actividad física. Los resultados fueron que el 29% de la muestra presentó sobrepeso y el 3% obesidad; el 79% de los niños consumió alimentos no recomendados en la cantina escolar, siendo los alfajores, jugos, helados, chocolates, snacks, los alimentos más consumidos; el 88% de los escolares realizó actividad física extraescolar y el 79% presentó actividad física insuficiente. No se encontró asociación estadísticamente significativa entre las variables en estudio. Y se concluyó que, en los niños con estado nutricional normal, sobrepeso u obesidad, predominó el consumo de alimentos no recomendados y la actividad física insuficiente, poniendo en evidencia la importancia de realizar EAN en los ámbitos escolares para promover hábitos saludables (21).

González V, et al. (2021); ejecutaron un estudio con el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento de las y los escolares sobre los contenidos abordados en un programa de educación alimentaria y nutricional en escuelas de gestión estatal de la Ciudad de Buenos Aires. Utilizaron un cuestionario de 15 preguntas aplicado antes de la intervención educativa y dos años después, la muestra fue conformada por 220 estudiantes de 6to grado. Los resultados mostraron un aumento en respuestas correctas de 15 ítems, aunque solo 4 fueron estadísticamente



significativos, el puntaje final promedio mejoró ligeramente a la inicial (0,88 puntos). Y concluyeron que la hubo una mejora pequeña pero significativa en el conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables de los niños(as), destacando la importancia que desde el ámbito escolar se brinden las herramientas necesarias para que los individuos sean conscientes de tales elecciones (1) .

Jiménez Y. (2023); desarrolló una investigación con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento sobre la Educación Alimentaria Nutricional (EAN) a los niños de la escuela básica N°429 José Matías Bado en la localidad de Guazucúa, utilizó métodos cualitativos y cuantitativos, para la recolección de datos se recurrió al cuestionario. La investigación permitió llegar a la conclusión de que los alumnos tienen insuficiente información sobre la Educación Alimentaria Nutricional a causa de las escasas informaciones que los docentes brindan a los mismos, además de la falta de acompañamiento de los padres en el área de la buena alimentación nutricional (22).

Guamangate L. (2023); efectuó una investigación que tuvo como objetivo mejorar el expendio y consumo de comida saludable en el bar escolar de la Unidad Educativa Saquisilí. Fue un estudio observacional, prospectivo y transversal que tomó como muestra a 85 estudiantes de secundaria entre 10 a 19 años; donde se utilizó encuestas, medidas antropométricas y check list. Y se obtuvo como resultado que el expendio de comida saludable en el bar es casi nulo y existe más expendio de comida chatarra (71,8 %) y en lo que se refiere a consumo los estudiantes consumen esta comida chatarra al menos una vez a la semana, y respecto al conocimiento de lo que es alimentación saludable en los empleados y dueños del bar el 67 % desconoce acerca de este tema. Y se concluyó que en el bar de la UES mediante las técnicas planteadas en el proyecto se mejoró el



expendio de comida saludable, ya que se logró concientizar a los estudiantes sobre el consumir comida saludable y al personal operativo del bar sobre la manipulación y procesamiento adecuado de productos (23).

Barrios M, et al. (2023); realizaron un estudio con el objetivo de evaluar el cumplimiento de la Resolución N°16.264/13, que regula la venta de alimentos saludables en las cantinas de escuelas públicas en Tobatí, aplicaron un estudio transversal en 11 escuelas con una encuesta basada en dicha resolución, siendo aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la FCQ-UNA. Los resultados indicaron ciertas deficiencias: la mayoría de los manipuladores de alimentos en 8 de las 11 cantinas afirmaron conocer la Resolución, pero no recibieron la capacitación adecuada, además, se observó en 8 de estas que la infraestructura estaba en malas condiciones y en todas ellas, una sola persona manipulaba tanto los alimentos como el dinero; los alimentos más vendidos eran embutidos y snacks, con poca presencia de vegetales en el menú. Concluyeron que el nivel de cumplimiento de la Resolución N°16.264/13 era bajo y que predominaba la venta de alimentos con alto contenido energético y de escaso valor nutritivo (24).

2.1.2 A nivel nacional

Osorio C & Salinas F. (2020); ejecutaron una investigación con el objetivo de explicar las prácticas alimentarias que tienen los niños de educación primaria de la I.E. N°20505 de Pativilca Barranca 2020; realizó un estudio que se caracterizó por su naturaleza básica y explicativa, empleando el método deductivo para derivar conclusiones particulares a partir de principios generales. Este estudio se efectuó en una zona rural con recursos económicos limitados y se centró en una muestra de 30 niños de un total de 50, a quienes se les aplicó una encuesta de 18



preguntas sencillas. Entre los hallazgos más significativos se subraya la necesidad urgente de abordar la alimentación y nutrición de los niños de educación primaria, así como su educación alimentaria, y se destacó el valor de una dieta nutritiva en la niñez, las buenas prácticas alimenticias y las acciones preventivas que la escuela debe implementar. Finalmente, el estudio resalta la importancia del compromiso de diferentes entidades para prevenir enfermedades como la desnutrición, la obesidad y la anemia, que afectan el desarrollo de los niños en edad escolar (25).

Tarqui C, et al. (2023); realizaron una investigación donde plantearon el objetivo de evaluar el impacto de una intervención educativa en la reducción de la prevalencia de sobrepeso y obesidad, en la alimentación y en los niveles de actividad física de escolares de nivel primario entre 6 y 14 años. Fue un estudio cuantitativo, analítico, cuasi experimental y la muestra fue de 272 escolares, divididos en dos grupos de 136 niños, uno con intervención educativa y otro sin ella. La intervención consistió en actividades de capacitación en alimentación saludable, estilo de vida sano, consumo de agua y actividad física, todo a través de juegos y talleres educativos. Los resultados mostraron que, después de la intervención, la prevalencia de sobrepeso disminuyó aproximadamente en 5 puntos porcentuales y la obesidad en casi 1 punto porcentual en el grupo intervenido; en cambio, en el grupo sin intervención, la prevalencia de sobrepeso disminuyó en alrededor de 5 puntos porcentuales, pero la obesidad aumentó en casi 4 puntos porcentuales. Concluyeron que la intervención educativa permitió reducir la prevalencia del sobrepeso en el grupo intervenido en comparación con el no intervenido, aunque no en los porcentajes esperados. Se destaca la necesidad de un mayor compromiso por parte de las autoridades para promover estrategias que regulen el ambiente escolar y enfrentar el problema de la obesidad (26).



Pastor E. (2024); realizó un estudio con el objetivo de indagar sobre el estado de la cuestión y la promoción de hábitos saludables en los colegios de educación primaria en el Perú, realizó una investigación descriptiva y cualitativa, centrándose en la revisión de artículos publicados entre 2018 y 2022; y se seleccionaron 54 artículos como Sciece, Scielo, Scopus del Perú y Renati, que abordaban temas como la actividad física, la alimentación saludable, los hábitos de higiene saludable y la calidad del sueño. Los hallazgos indicaron que los estudiantes presentan deficiencias en sus hábitos alimenticios, higiénicos y físicos, atribuibles a varios factores como malas prácticas y falta de servicios básicos. Y concluyó con propuestas para mejorar los hábitos saludables de los escolares, los cuales van desde promover el ejercicio físico y ofrecer dietas saludables hasta monitorear la regulación de productos y propagandas alimenticias (27).

Ruiz J. (2023); efectuó una investigación teniendo como objetivo determinar el nivel de gestión de quioscos escolares saludables, desde la percepción de los estudiantes de primaria de 5° y 6° grado de primaria de Lima Este; estudió las prácticas de alimentación saludable, condiciones sanitarias y temas de promoción alimentaria, mediante un cuestionario validado. La muestra consistió en 115 alumnos de 5° y 6° grado de dos instituciones educativas. Los resultados indicaron que los estudiantes de la I.E. Héroes de Breña percibían un mayor nivel de eficiencia (78,2%) en comparación con los de la I.E. Hanni Holfes (70%), además, se encontraron diferencias significativas entre ambas instituciones en cuanto a la gestión de quioscos saludables; y en términos de prácticas alimentarias, la percepción de los estudiantes fue entre eficiente (36,4%) y regular (63,6%). En conclusión, se subrayó la importancia de la gestión efectiva de



quioscos escolares saludables y se recomendó un área de mejora en las prácticas alimentarias en las instituciones estudiadas (28).

Cori T. (2023); desarrolló una investigación con el objetivo de demostrar la efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre conocimientos en alimentación saludable, comportamiento alimentario y actividad física, para mejorar el estado nutricional en escolares del 4to al 6to grado de primaria de la I.E. rural N°64661 “Villa Primavera”, Pucallpa 2019. Fue un estudio analítico, longitudinal y cuasi experimental con una muestra de 30 escolares. Utilizó una ficha antropométrica y un cuestionario de conocimientos con validez y confiabilidad. Tras la intervención, se mejoraron significativamente los conocimientos en alimentación saludable (73% con alto nivel), el comportamiento alimentario (6,7% adoptó hábitos adecuados) y la actividad física (37% alcanzó nivel alto); además, el estado nutricional mostró avances: el peso normal aumentó del 33% al 40%, y el bajo peso y sobrepeso disminuyeron. En conclusión, la intervención educativa desarrollada fue efectiva ($\alpha < 0.05$) para mejorar los conocimientos y el estado nutricional (29)

Herrera R & García F. (2022); realizaron un estudio donde el objetivo fue determinar el efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, preexperimental; con una población de 43 escolares de 5° y 6° de primaria de la I.E.P. "Mi Amigo Jesús"; donde aplicaron el pre-test online, previo consentimiento informado; durante 6 semanas se realizaron las sesiones online que consistieron en la presentación de vídeos educativos y envío de material a los apoderados y en la última fecha se tomó el post-test. Los resultados mostraron que el 65% de escolares tenían nivel de conocimiento alto,



posterior a la intervención incrementó a 100%, además, el 20% de ellos tenían prácticas adecuadas, se observó un cambio significativo luego de la intervención. Y se concluyó que la intervención tuvo efecto en los conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable (30)

Saavedra I, et al. (2020); realizaron un estudio con el objetivo fue describir la oferta y la publicidad de alimentos y bebidas en instituciones educativas y entornos escolares de 15 colegios públicos y privados de Lima en 2019; fue un estudio observacional, descriptivo y transversal, donde se realizaron observaciones inopinadas y se registraron los alimentos ofrecidos, la presencia de advertencias publicitarias, octógonos y la publicidad en quioscos y cafeterías y a la hora de salida se observó la venta ambulancia de alimentos. Los resultados mostraron que todas las escuelas ofrecían productos ultra procesados, el 73,3% vendía alimentos con octógonos y el 60% tenía publicidad de alimentos procesados y ultra procesados; en el 86,7% de los colegios había vendedores ambulantes de alimentos, varios de los alimentos eran productos ultra procesados dando así un ambiente alimentario no saludable dentro y alrededor de las escuelas, y el incumplimiento de la regulación actual. Y se concluyó que resulta necesario mejorar la difusión y supervisión de la política alimentaria, y construir con las escuelas estrategias para promover una alimentación saludable (31).

2.1.3 A nivel local

Chui H, et al. (2024); llevaron a cabo un estudio con el objetivo de identificar los factores que inciden en la obesidad infantil entre estudiantes en la región de Puno, Perú; fue una investigación cuantitativa de diseño explicativo correlacional de tipo no experimental que incluyó a 315 estudiantes de 9 a 13 años,



de los cuales 195 eran mujeres y 120 eran varones. Se utilizó el modelo de regresión lineal múltiple para examinar la relación entre la obesidad infantil, los hábitos de vida saludable, la actividad física, las horas de uso de Internet y de televisión. Los resultados evaluados a través de la correlación de Pearson, mostraron que los hábitos de vida saludable y la actividad física son los factores que más influyen de manera negativa en la obesidad infantil. Este estudio concluyó que mantener hábitos de vida saludables es imprescindible para controlar la obesidad infantil (7).

Alanoca S. (2022); desarrolló un estudio donde el objetivo fue determinar la relación entre los hábitos alimentarios con el sobrepeso y la obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E. P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca, Puno, 2021, realizó una investigación descriptivo correlacional, a través de un cuestionario virtual aplicado a 378 escolares. Los resultados mostraron una prevalencia de sobrepeso del 29% y de obesidad del 17%, y a pesar de esta prevalencia significativa de sobrepeso y obesidad, se observó que el 96% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables, sin existir una asociación significativa entre estos y el sobrepeso y la obesidad. El estudio concluyó que estos problemas de peso no están relacionados con los hábitos alimentarios en este grupo de escolares, destacando la necesidad de emprender un plan de acción para prevenir el sobrepeso y la obesidad (32).

Martinez S. (2021); ejecutó un estudio que tuvo como objetivo determinar el grado de conocimientos y cumplimiento de las BPM en quioscos escolares de instituciones educativas secundarias públicas y privadas de la ciudad de Puno, utilizando un enfoque cuantitativo y un tipo de estudio de corte transversal mediante entrevistas y encuestas, donde incluyó una muestra de 43 instituciones,



de las cuales se obtuvieron 51 quioscos escolares. Los resultados indicaron que solo el 33.3% de los evaluados cumplía adecuadamente con las disposiciones mínimas en cuanto a las condiciones físicas, observándose un mayor cumplimiento en los quioscos escolares de instituciones educativas privadas. En conclusión, se evidenció que existe un mejor grado de cumplimiento de las condiciones físicas y las BPM en los quioscos escolares de instituciones educativas privadas en comparación con las públicas (16)(33).

Vasquez E. (2021); desarrolló un estudio con el objetivo de identificar la asociación entre los hábitos alimentarios, estado nutricional y nivel de actividad física en escolares de 9-11 años de las Escuela Primaria Villa del Lago “70718” de la ciudad de Puno. Los métodos empleados fueron: descriptivo, analítico y correlacional, se empleó un enfoque cuantitativo y un tipo de estudio de corte transversal. Los resultados mostraron que el 61.1 % de niños tienen un estado nutricional normal; mientras que, el 25 % presentan sobrepeso, no se encontraron niños con desnutrición severa y sólo el 5.6 % del total tenían obesidad; el nivel de actividad física determinó que el 66.7 % de niños son sedentarios respecto a su actividad física; además, el 22.2 % son irregularmente activos y sólo el 11.1 % de niños son activos. El bajo consumo de frutas se asoció con un estado nutricional inadecuado, además, se encontró asociación estadística entre el estado nutricional y el tiempo dedicado a ver televisión. Se concluyó que, el estado nutricional de los niños entre 9-11 años de la Institución Educativa Primaria 70718 Villa del Lago de la ciudad de Puno se asocia al bajo consumo de frutas y alimentos ricos en proteínas; además, se relaciona de forma estadísticamente significativa con el tiempo que pasan viendo televisión al día y su nivel de actividad física (34).



Carlosviza C. (2023); realizó un estudio con el objetivo de determinar la relación entre el nivel de información y el consumo de alimentos en los estudiantes de 3° a 6° grado en una escuela primaria pública en la ciudad de Juliaca. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo no experimental, transversal y descriptivo correlacional, y se basó en una muestra de 168 estudiantes seleccionados a través de un muestreo probabilístico estratificado. Se utilizó un cuestionario para medir el nivel de información sobre la Ley N°30021 y el consumo de alimentos saludables. Los resultados indicaron que en una escala de 0 a 1 sobre el nivel de información acerca de las advertencias publicitarias, los estudiantes encuestados obtuvieron en promedio una puntuación de 0.82 (nivel muy alto); mientras que, con relación al consumo de alimentos saludables obtuvieron un puntaje promedio de 0.58 (nivel intermedio). Estos resultados mostraron que, a pesar que los estudiantes poseen una adecuada información para discriminar alimentos saludables de aquellos que no lo son, esto no garantiza necesariamente una adecuada práctica de consumo de alimentos saludables (35).

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1 Alimentación:

El proceso de alimentación es aquel mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el fin de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir. Estos nutrientes serán los que se transformen en la energía que el organismo vivo usará para dicho fin (36).

2.2.1.1 Alimentación saludable:

Es aquella que permite alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo, conservar o restablecer la salud, disminuir el riesgo



de padecer enfermedades, además, promueve un crecimiento y desarrollo adecuados (36).

Según el MINSA es aquella alimentación variada con alimentos preferiblemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades.

Una alimentación saludable también debe ser inocua, para garantizar que los alimentos consumidos no representen un riesgo para la salud; para ello, es fundamental asegurar una correcta manipulación, almacenamiento y preparación de los alimentos (37).

2.2.1.2 Alimentación saludable en la etapa escolar:

En esta etapa, los niños comienzan a salir de su hogar para integrarse al espacio escolar y la alimentación es sumamente importante en estos momentos de la vida, ya que aporta los nutrientes necesarios para crecer, condiciona la salud y tiene impacto sobre el desarrollo del cerebro y el rendimiento escolar (38). Debido a que presentan características biológicas como:

- Período marcado por el aprendizaje de la vida social: disciplina escolar, horarios estrictos, esfuerzo intelectual, iniciación al deporte, esto es, una vida más activa.
- Crecimiento regular.
- Inicio de la autonomía alimentaria (comedor escolar) que favorece la adquisición de malos hábitos: fase de educación nutricional (entre

otras) fundamental para el futuro papel de la escuela, de la familia y del médico (39).

2.2.1.3 Recomendaciones de alimentación saludable en niños y niñas de 10 a 12 años de edad (40):

Las porciones según grupo de alimentos que seguidamente se recomiendan están en función al requerimiento de energía de un niño o niña saludable con un nivel de actividad física ligera y de ámbito urbano.

Los niños en esta edad deben consumir un total de 1750 Kcal provenientes de los diferentes grupos de alimentos, distribuidos de la siguiente manera, aproximadamente:

Tabla 1

Requerimiento de energía por día en niños de 10 -12 años.

Tiempo de comida	Distribución porcentual	Kcal
Desayuno	20%	350
Media mañana	10%	175
Almuerzo	40%	700
Media tarde	10%	175
Cena	20%	350
Total	100%	1750

Fuente: Instituto Nacional de Salud.

Según grupos de alimentos:

- **Carnes:** Consumir 2 porciones al día. En caso de **vísceras y sangrecita**, incluir 2 porciones al menos 3 veces por semana.
- **Frutas:** Se recomienda consumir 3 porciones diarias. Ejemplos de una porción: 1 unidad mediana de mandarina, melocotón, tuna, 10



unidades de uva, ½ unidad de plátano isla o seda, 1 unidad pequeña de naranja, mango, manzana.

- **Verduras:** Deben de consumir 2 porciones diarias. Ejemplos de una porción: 1 unidad mediana de tomate, 10 arbolitos de brócoli, 2/3 de taza de vainitas, 1 unidad pequeña de zanahoria, 1 trozo pequeño de zapallo.
- **Lácteos:** Se recomienda 2 – 3 porciones al día. Ejemplos de una porción: ¾ de vaso de leche fresca, yogur, 1 tajada mediana de queso fresco o mantecoso.
- **Azúcares:** Se recomienda de 2 -3 porciones al día. Ejemplo de una porción: 2 cucharaditas de mermelada de fresa, 1 cucharadita de azúcar o miel.
- **Grasas:** 2 -3 porciones al día. Ejemplo de 1 porción: 5 unidades de nueces, 2 cucharaditas de aceite vegetal.

Otras recomendaciones (41):

- **Frecuencia de comidas:** Ingerir 5 comidas al día (desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios). El refrigerio no debe reemplazar al desayuno, porque el desayuno aporta del 20 al 25% de las necesidades de energía diarias del escolar.
- **Hidratación:** Beber al menos 6 a 8 vasos de agua al día. Se aconseja tomar al menos 4 vasos de agua pura hervida y los demás pueden ser infusiones, refrescos bajos o sin azúcar.
- **Carbohidratos:** Se debe consumir con moderación el arroz, pan y fideos.



- **Alimentos procesados y ultra procesados:** Reducir y evitar el consumo de los embutidos, galletas rellenas, bocaditos dulces o salados envasados, bebidas azucaradas, entre otros similares para proteger la salud del niño, niña por su alto contenido de grasas y azúcares.

2.2.2 Conocimientos sobre alimentación saludable:

Se considera el conocimiento como el entendimiento o la impresión de lo que nos rodea y se adquiere por el aprendizaje o la investigación, esto es en base a datos objetivos y no subjetivos. El conocimiento sobre alimentación saludable comprende la información que tienen las personas de diferentes edades acerca del tema (30).

2.2.3 Prácticas sobre alimentación saludable:

Las prácticas alimentarias son los comportamientos y actitudes repetitivas hacia los alimentos que forman un hábito; estas son el resultado de la expresión del conocimiento, creencias y tradiciones que las personas poseen, y son adquiridas a lo largo de la vida e influyen en nuestra alimentación y estado nutricional. El estado nutricional es en parte resultado de la ingesta, absorción y utilización de los alimentos por el organismo. La formación de los hábitos se inicia durante los primeros años de vida, es así que durante la etapa preescolar y escolar el niño está más susceptible a adquirir prácticas nuevas (30).

La educación alimentaria tiene efecto en la mejora de las prácticas alimentarias, y esta se define como el conjunto de métodos y estrategias que ayudan a que el individuo y la población en general puedan llevar a cabo una alimentación saludable. Su finalidad es que se adopten comportamientos que



mejoren la salud, esto se dará a través de una serie de experiencias de aprendizaje, modificando estos comportamientos y los determinantes que actúan sobre ellos (30).

2.2.3.1 Prácticas de alimentación saludable en las escuelas:

La escuela se destaca como un ámbito de gran relevancia para implementar acciones de promoción de la salud, ya que es un espacio privilegiado de socialización y aprendizaje, en el que día a día se construyen y aprenden prácticas que forman y formarán parte de la vida cotidiana de chicos y chicas. Así mismo, hay niños que disponen de dinero desde muy temprana edad (en algunos casos, desde el inicio del primer ciclo de la escuela primaria) suelen adquirir en el quiosco alimentos de manera no controlada; en muchos casos, esos alimentos no les aportan los nutrientes necesarios. Por lo tanto, se tenderá a que las escuelas ofrezcan en sus quioscos y comedores desayunos, almuerzos y meriendas ricos en nutrientes, que integren y promuevan una alimentación saludable (42).

2.2.3.2 Prácticas de alimentación saludable en el contexto nacional:

Las Guías Alimentarias para la Población Peruana, es un instrumento educativo que sirve de base para la formulación de programas de educación nutricional destinados a fomentar prácticas de alimentación y estilos de vida saludables con el fin de prevenir problemas de malnutrición por déficit o por exceso, en la cual se encuentra mensajes como:

- Elegir y disfrutar todos los días la variedad de alimentos naturales de localidad.

- Evitar o reducir el consumo de alimentos procesados.
- Evitar el consumo de alimentos ultra procesados.
- Consumir frutas y verduras todos los días.
- Consumir todos los días un alimento de origen animal.
- Consumir menestras.
- Evitar el consumo de productos azucarados.
- No abusar del consumo de arroz, pan y fideos.
- Limitar el consumo de sal.
- No descuidar la hidratación.
- Ejercitarse a diario.
- Disfrutar de una alimentación en compañía (43).

Figura 1

Los 12 mensajes saludables de la Guía Alimentaria para la Población Peruana.



Fuente. Instituto Nacional de Salud.



2.2.4 Quiosco escolar

Son todas aquellas instalaciones ubicadas al interior de un establecimiento educacional, como puestos móviles o fijos, casetas o carros que tengan o no conexiones a las redes de agua potable, alcantarillado, en las que se expendan, elaboren y/o publiciten alimentos (44).

2.2.4.1 Quiosco escolar saludable

Es el espacio donde se expende o distribuye exclusivamente alimentos y/o bebidas saludables de acuerdo a la normatividad del Ministerio de Salud. Estos alimentos y bebidas pueden ser perecibles y/o no perecibles dependiendo de los recursos de higiene y conservación de alimentos y bebidas dependiendo de los recursos de higiene y conservación de alimentos y bebidas con las que cuente el quiosco. Debe contar con servicios de agua para el consumo humano y podría contar con desagüe y electricidad que garanticen las condiciones adecuadas para la preparación y conservación de alimentos, bebidas y su consumo (37).

2.2.4.2 Instrumento técnico a utilizar para evaluar un quiosco escolar saludable:

- Ficha de monitoreo y evaluación y evaluación de los quioscos escolares de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica regular. La ficha comprende los siguientes aspectos a evaluar:
- Condiciones físicas.
- Buenas prácticas para la inocuidad de alimentos y bebidas.



- Cumplimiento de la Ley N°30021, Ley de Alimentación Saludable y normas conexas (37).

2.2.5 Intervención educativa:

La intervención educativa es entendida como el conjunto de actuaciones de carácter motivacional, pedagógico, metodológico y de evaluación desarrollada por agentes de intervención, institucionales o personales para llevar a cabo un programa previamente diseñado, cuyo objetivo es intentar que las personas o grupo con los que se interviene alcancen los objetivos propuestos en dicho programa (45).

La intervención educativa se define como un programa educativo que va más allá de una estrategia, involucra una serie de actividades planeadas para contribuir a la solución de un problema específico. Están dirigidas a una necesidad conocida, son específicas y formales porque tienen un periodo de duración, ya sea que se expresa en semanas o meses, por supuesto se revisan periódicamente. Se concibe también como un conjunto de acciones orientadas a objetivos educativos en un contexto institucional específico, a partir de una serie de principios que lo sustentan. En tanto, una intervención educativa sobre nutrición se encamina a revertir un problema diagnosticado, por tanto; tiene como propósito informar y motivar a la población para adoptar estilos, conductas, prácticas y hábitos alimentarios saludables (46).

En la actualidad, se están dando altos índices de obesidad entre la población y se prevé que irá aumentando, esto representa un problema de salud pública que es necesario reducir. La educación alimentaria ha surgido como una herramienta imprescindible para atenuar esta problemática. Siendo así que

diferentes entes internacionales y nacionales están liderando múltiples iniciativas que buscan mejorar los hábitos alimentarios empezando por los docentes y estudiantes (30).

2.2.5.1 Intervención educativa con infografías:

Una infografía es una combinación de elementos visuales que aporta un despliegue gráfico de la información. Se utiliza fundamentalmente para brindar una información compleja mediante una presentación gráfica que puede sintetizar o esclarecer o hacer más atractiva su lectura (47).

El uso de la infografía, en la enseñanza - aprendizaje, es un recurso didáctico fundamental porque puede mejorar significativamente los resultados de aprendizaje de los estudiantes y permitirles aprender nuevos conocimientos con la ayuda del lenguaje visual, al mismo tiempo que simplifica la presentación de la información al considerar las conexiones entre los aspectos más importantes de la materia. Y presenta las siguientes ventajas (48):

- Explicar información compleja en información más sencilla.
- Permite una mejor comprensión del mensaje.
- El lector conserva la información más fácilmente gracias a la combinación de imagen y texto.
- Ayudan a captar la atención del usuario.
- Los gráficos son fáciles de publicar en redes sociales como Facebook, etc.



- Usos varios: en páginas web, comunicados de prensa, folletos, entre otros.

2.2.5.2 Intervención educativa lúdica:

La lúdica en educación es un enfoque pedagógico que utiliza juegos y actividades dinámicas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta metodología se encuentra basada en el constructivismo que sostiene que el aprendizaje es un proceso activo y constructivo que ocurre cuando el individuo construye su propio conocimiento a través de la interacción con el entorno y con otros individuos por lo que fomenta el aprendizaje a través del disfrute y la diversión, promoviendo la creatividad, el trabajo en equipo y la resolución de problemas. En este sentido, el juego se convierte en una herramienta valiosa para el docente, ya que permite al estudiante adquirir nuevos conocimientos de forma lúdica y significativa y se puede aplicar en todos los niveles educativos, desde infantil hasta universitario. Además, ofrece beneficios como (49):

- Fomenta la creatividad: el juego y las actividades lúdicas promueven la imaginación y la creatividad, ayudando a los estudiantes a desarrollar su capacidad de pensar de manera divergente y encontrar soluciones creativas a los problemas.
- Desarrolla las habilidades sociales: los juegos cooperativos y competitivos pueden ayudar a los estudiantes a aprender a trabajar en equipo, a compartir, a seguir reglas y a comunicarse de manera eficaz.



- Mejora la memoria: Al combinar la diversión con el aprendizaje, los estudiantes pueden recordar mejor los conceptos y la información que se les presenta. Los juegos también pueden ayudar a los estudiantes a retener información a largo plazo.
- Reduce el estrés: El juego reduce la ansiedad y el estrés en los estudiantes, lo que les permite relajarse y ser más receptivos al aprendizaje.

2.2.5.3 Intervención educativa mediante sesiones demostrativas:

Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada y hace uso de la metodología denominada “aprender haciendo” (learning by doing), donde se establece que los contenidos teóricos son necesarios para avanzar en el aprendizaje de cualquier área de conocimiento, pero para lograr retenerlos y dotarlos de utilidad es mejor experimentar con ellos, este proceso pervive en el tiempo, de acuerdo con la siguiente cita atribuida a Aristóteles: Lo que tenemos que aprender a hacer, lo aprendemos haciendo (50).

Para organizar correctamente una sesión demostrativa de preparación de alimentos es necesario tener en cuenta los siguientes momentos (50):

- **Antes de la sesión demostrativa:**
 - Coordinar las responsabilidades.
 - Programar la fecha y local.
 - Realizar la convocatoria mediante invitaciones.
 - Contar con los materiales necesarios para la sesión demostrativa.



- Preparar los materiales educativos de apoyo.
- Realizar la ambientación y preparación.
- **Durante la sesión demostrativa:**
 - Recepcionar y registrar a los participantes.
 - Presentación de los participantes (15 minutos).
 - Realizar la motivación (10 minutos).
 - Desarrollar los contenidos educativos a través de los mensajes (25 minutos).
 - Realizar la práctica de preparación de alimentos (75 minutos).
- **Después de sesión demostrativa:**
 - Verificar el aprendizaje (15 minutos – 30 minutos).
 - Supervisión.

2.3 MARCO CONCEPTUAL

- **Alimentación saludable**, es nutricionalmente suficiente, adecuada y completa, compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura (51).
- **Intervención educativa**, es la acción intencional para la realización de acciones que conducen al logro del desarrollo integral del educando (52).
- **Efecto**, es el objetivo por el cual se realiza una acción o el cambio que se da como resultado de una causa (30).
- **Prácticas de alimentación saludable**, son actividades cotidianas que participan en la elección, preparación y demás etapas involucradas, que están orientadas a obtener una alimentación saludable (30).



- **Quiosco escolar saludable**, es un lugar estratégico que oferta y promueve el consumo de alimentos saludables en la comunidad educativa e implementa normas sanitarias de calidad e inocuidad que contribuyan a la generación de prácticas saludables en alimentación y nutrición (53).

CAPÍTULO III

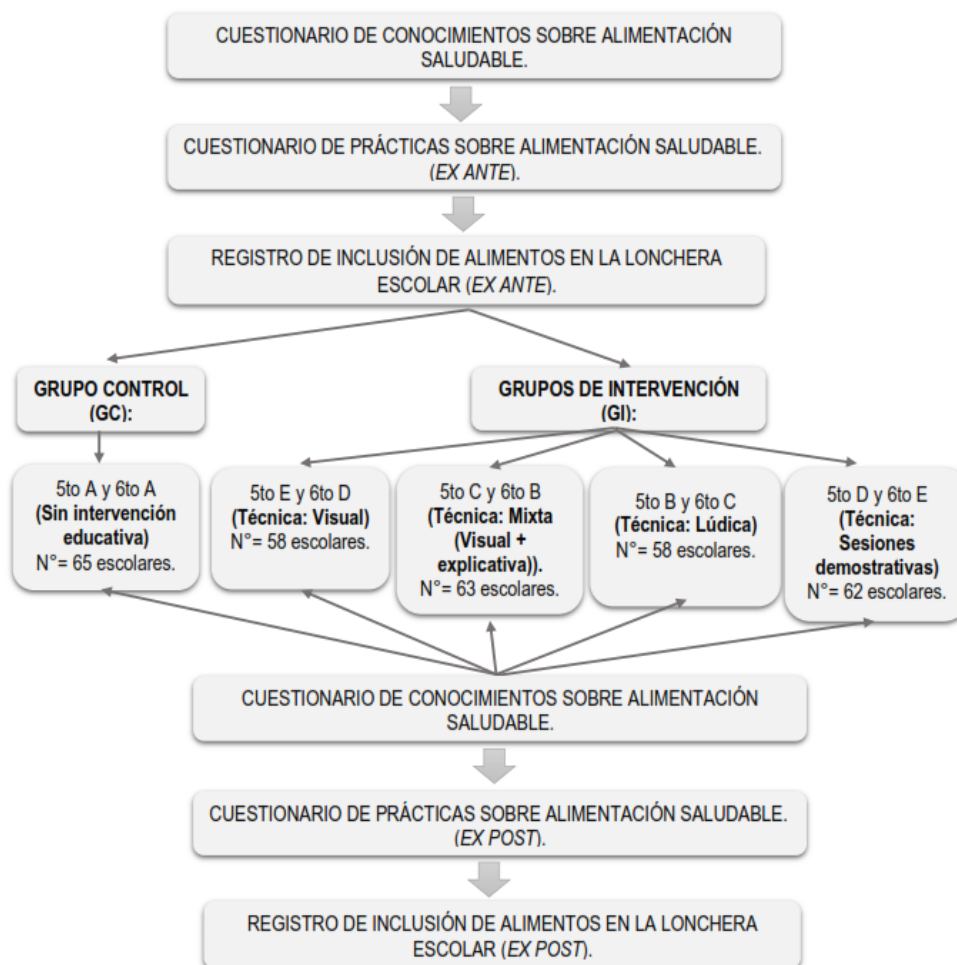
MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

- **Enfoque:** Cuantitativo.
- **Tipo:** Descriptivo, analítico, de corte transversal y prospectivo.
- **Diseño de investigación:** Cuasi experimental.

Figura 2

Diseño cuasi experimental de la investigación.



Fuente. Elaboración propia.

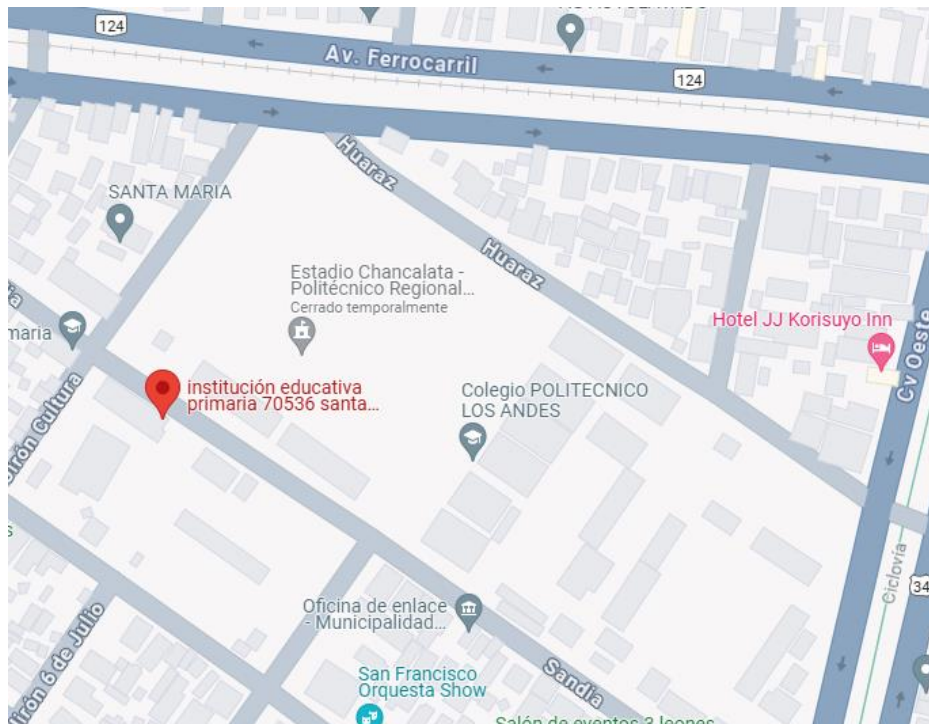
El diseño fue cuasi experimental, debido a que no se pueden controlar factores externos que influyen en el conocimiento de los participantes, por ejemplo, la exposición a diferentes tipos de medios de comunicación, la participación en otras capacitaciones relacionadas con el tema de estudio, el contexto socioeconómico de los participantes. Estos factores externos pueden afectar la forma en que los participantes asimilan la información y aplican las prácticas alimentarias.

3.2 UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

El estudio fue desarrollado en la Institución Educativa Primaria 70536 “Santa María”, escuela estatal ubicada en Jirón Sandia 1114 del distrito de Juliaca, provincia de San Román, departamento de Puno, Perú. Ubicada con las coordenadas "-15.487407, -70.146245".

Figura 3

Mapa de ubicación geográfica del estudio.



Fuente. Google Maps.

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 Población

Estuvo conformada por 850 escolares de 6 a 11 años y 4 personas que conforman el personal del quiosco escolar de la Institución Educativa Primaria 70536 “Santa María”.

3.3.2 Muestra

Estuvo conformada por 306 escolares de 5to y 6to grado comprendidos entre las edades de 10 a 12 años y 4 personas del quiosco escolar de la Institución Educativa Primaria 70536 “Santa María”. La selección de la muestra se basó en un muestreo no probabilístico y de conveniencia, porque el proceso de recolección de datos se adaptó a la comprensión del instrumento de medición diseñado específicamente para escolares de quinto y sexto grado de primaria. Así mismo, se consideró como unidad muestral al único quiosco escolar de la institución educativa.

Tabla 2

Distribución de escolares según sexo y edad de la I.E.P. “Santa María”, 2024.

SEXO	EDAD						TOTAL	
	10 años		11 años		12 años		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Masculino	1	0.3	66	21.6	86	28.1	153	50
Femenino	0	0.0	58	19.0	95	31.0	153	50
TOTAL	1	0.3	124	40.6	181	59.1	306	100

Fuente: Elaboración propia - Base de datos.

La tabla 2, muestra la distribución de los 306 participantes, divididos equitativamente por sexo 50% (153) masculino y 50% (153) femenino, de este

total el 59.1% (181) tiene 12 años, seguido por el 40.6% (124) por 11 años, mientras que el 0.3% (1) tiene 10 años.

Tabla 3

Distribución de escolares según sexo y grado académico de la I.E.P. “Santa María”

SEXO	GRADO ACADÉMICO			
	5to		6to	
	N°	%	N°	%
Masculino	82	27	71	23
Femenino	70	23	83	27
TOTAL	152	50	154	50

Fuente: Elaboración propia - Base de datos.

En la tabla 3, se visualiza la distribución de los 306 escolares según el grado académico y sexo, en la cual el 50% (152) pertenecen al 5to grado de primaria y 50% (154) a 6to grado de primaria. Así mismo, en 5to grado existe mayor cantidad de participantes de sexo masculino con un 27% (82), mientras que en 6to grado la proporción se invierte con el sexo femenino 27% (83).

3.4 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

3.4.1 Criterios de inclusión

- Escolares que cuenten con matrícula en el año escolar 2024 en 5to y 6to grado de la Institución Educativa Primaria 70536 “Santa María”.
- Escolares que tengan la autorización a través del consentimiento informado de los padres de familia o tutores.
- Niños(as) con adecuado estado de salud.

- Personal que labora en el quiosco escolar y otorguen su asentimiento verbal.

3.4.2 Criterios de exclusión

- Escolares con habilidades especiales que requieran apoyo adicional debido a discapacidades físicas y mentales.
- Escolares menores de 10 años y mayores de 12 años.

3.5 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 4

Operacionalización de variables

VARIABLES	INDICADOR	ÍNDICE	DATO
V1. INDEPENDIENTE. Intervención educativa sobre alimentación saludable.	Técnicas educativas	Visual Visual + explicativa Lúdica Sesiones demostrativas	
	Nº de sesiones asistidas.	Muy suficiente Suficiente Insuficiente	10 sesiones 8 – 9 sesiones. ≤ 7 sesiones. (*).
V2. DEPENDIENTE. Prácticas en alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. “Santa María”	Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.	Muy bueno Bueno Regular Deficiente	20 - 18 puntos. 17 - 14 puntos. 13 - 11 puntos. 10 - 00 puntos. (**)
	Cumplimiento de las prácticas sobre alimentación saludable	Destacado Adecuado Regular Deficiente	20 - 18 puntos. 17 - 14 puntos. 13 - 11 puntos. 10 - 00 puntos. (**)
	Prácticas de inclusión de alimentos en la	Saludable	-Contiene los 3 grupos de alimentos. -1 bebida saludable.



lonchera escolar			
		No saludable	-Contiene menos de 2 elementos por grupo de alimentos. -No contiene alimentos con alto contenido de grasa, sal u azúcar. No cumple con alguno de los requisitos mencionados. (***)

V3. DEPENDIENTE.

Cumplimiento de las normativas de alimentación saludable en el quiosco de la I.E.P. “Santa María”	Niveles de logro de cumplimiento de normativa	Saludable En proceso No saludable	75%-100% 51% - 74% <50% (****)
---	---	---	---

(*) Se considera suficiente mayor e igual al 70% de sesiones presenciados según política interna de la I.E.P. “Santa María”.

(**) Escala de puntuación vigesimal según el MINEDU / Cuestionario utilizado en la tesis de Herrera, R & García, F. Efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa, Lima. 2022.

(***) Utilizado en la tesis de Morán, R. Efecto del programa “Punto saludable” en loncheras y kioscos escolares de ocho colegios del nivel primario. Distrito de Miraflores, Lima.2016.

(****) Dato según la ficha de monitoreo y evaluación de los quioscos escolares de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica regular elaborado por el MINSA.

3.6 MÉTODOS, TÉCNICAS, PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS

PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

- **Coordinación previa:**

Para iniciar con la presente investigación, el primer paso fue presentar una solicitud de autorización al director de la I.E.P. 70536 “Santa María”, explicándole los objetivos, metodología y beneficios esperados para los escolares e institución (*Anexo I*). Una vez obtenida su aprobación, el siguiente paso fue buscar la autorización de los progenitores o tutores de los niños y niñas que estuvieron involucrados dentro del estudio,



para ello, se les envió un documento de consentimiento informado y de igual manera, a los niños(as) se les proporcionó y explicó el asentimiento informado que detalla la naturaleza del estudio, los procedimientos que se siguieron, cómo se manejó y protegió los datos de los niños(as) (*Anexo 2 y 3*); así mismo, se procedió a explicar el estudio al personal que labora en el quiosco escolar de la institución educativa para contar con su participación voluntaria a través de su consentimiento verbal. Este paso fue crucial para garantizar que el estudio se realice en un marco de respeto y transparencia garantizando que todas las partes involucradas estén plenamente informadas y de acuerdo con el proceso. Todas las coordinaciones descritas se llevaron a cabo en el transcurso de 1 semana.

3.6.1 Para realizar la intervención educativa:

- **Método:** Educativo.
- **Técnica:** Se aplicaron 4 técnicas diferentes por grupo.
 - Visual.
 - Visual + explicativa.
 - Lúdica.
 - Sesiones demostrativas.
- **Instrumentos:** Plan de sesión educativa (*Anexo 4*), infografías (*Anexo 5*) y registro de asistencia (*Anexo 6*).
- **Procedimiento:**

En los escolares:

- Se seleccionó un grupo control, el cual no recibió ninguna intervención educativa.



- En los grupos de intervención se aplicó 10 sesiones educativas con una estrategia metodológica individualmente (9 sesiones demostrativas, 9 sesiones con infografías, 9 sesiones mixtas (infografía + explicativa) y 9 sesiones lúdicas), y la décima sesión fue aplicada a todos en general. Las sesiones se desarrollaron 1 vez a la semana con una duración dependiendo a la técnica desde 15 min., como mínimo hasta 90 min., como máximo cada sesión, en la cual se tomó en cuenta la asistencia de los participantes en cada una de ellas. Respecto a los temas educativos, éstos estuvieron realizados en base a los mensajes de la guía alimentaria para la población peruana del MINSA; para la elaboración de las infografías se utilizó el programa CANVA y se adaptaron a las infografías realizadas por Qali Warma entre otras fuentes y las actividades lúdicas fueron desarrolladas en base a diversos juegos y dinámicas.

En el personal del quiosco escolar:

- La intervención educativa para el personal del quiosco escolar se realizó mediante 2 sesiones educativas sobre temas de: Buenas Prácticas de Higiene y Manipulación de Alimentos, y la Ley N°30021, con una duración de 30 min., cada sesión.

3.6.2 Para evaluar los conocimientos sobre alimentación saludable:

- **Método:** Entrevista.
- **Técnica:** Encuesta.



- **Instrumentos:** Cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable (*Anexo 7*), el instrumento fue validado por 3 jueces expertos de la Escuela de Nutrición Humana de la Universidad Mayor de San Marcos y mediante la prueba de alfa de Cronbach se obtuvo un valor de 0.8713 que indica una validez y concordancia alta.

- **Procedimiento:**
 - Se aplicó el cuestionario explicando detalladamente a los escolares el correcto llenado y se les brindó un lapso de 15 minutos como tiempo mínimo, así mismo, se resolvió las dudas sobre alguna pregunta del cuestionario a los escolares que levantaron la mano y/o que lo solicitaron verbalmente.
 - El cuestionario estuvo compuesto por 10 preguntas de opción múltiple, cada una con una calificación de 2 puntos para las respuestas correctas, llegando a un puntaje máximo de 20 puntos. Los temas que abarcaron las preguntas se desarrollaron en las 10 sesiones educativas programadas en el contenido de la intervención educativa.
 - Una vez concluida la intervención, se volvió a aplicar el cuestionario utilizando el mismo procedimiento que al inicio.
 - Posteriormente, se realizó el vaciado de datos y se procesó empleando el programa estadístico SPSS en su versión 29.0.
 - Finalmente, para evaluar el nivel de conocimientos adquiridos se utilizaron las puntuaciones obtenidas a través de la consolidación de datos. Y a través del análisis de estadística descriptiva, se calcularon las frecuencias y porcentajes representados mediante tablas y gráficos, y se realizó una comparación ex ante y ex post intervención para



comprobar si se ha producido una mejora en los conocimientos sobre alimentación saludable de los escolares.

3.6.3 Para identificar las prácticas sobre alimentación saludable:

- **Método:** Entrevista.
- **Técnica:** Encuesta y dietética.
- **Instrumentos:** Cuestionario de prácticas sobre alimentación saludable (*Anexo 8*), el instrumento fue validado por 3 jueces expertos de la Escuela de Nutrición de la Universidad Mayor de San Marcos, mediante la prueba de alfa de Cronbach se obtuvo un valor de 0.8713 que indica una validez y concordancia alta y un registro de alimentos de loncheras escolares (*Anexo 9*), este instrumento fue evaluado por 5 jueces expertos, miembros del comité de investigación de la Escuela de Nutrición de la Universidad Mayor de San Marcos.
- **Procedimiento:** Para este objetivo, se aplicarán dos instrumentos por separado:

Aplicación del cuestionario:

- El cuestionario se administró a los escolares al comienzo y al término de la intervención educativa para evaluar las variaciones en las prácticas alimentarias y al igual que el cuestionario de conocimientos, se les explicó detalladamente el procedimiento correcto de llenado, éste se aplicó junto con el cuestionario de conocimientos antes mencionado, también se estuvo disponible para brindar apoyo y aclarar



todas las dudas que puedan surgir por parte de los escolares durante su aplicación.

- El cuestionario estuvo compuesto por 9 preguntas de opción múltiple y 1 pregunta abierta, donde cada una tuvo asignado 2 puntos para las respuestas correctas, dado que fueron 10 preguntas en total, el puntaje máximo alcanzado fue de 20 puntos.
- Durante la aplicación del cuestionario, se tomaron medidas específicas que incluyó garantizar un ambiente tranquilo y adecuado para favorecer la concentración de los escolares fomentando así mismo una atmósfera de confianza y respeto, lo que permitió asegurar la calidad y validez de las respuestas obtenidas.

Registro de alimentos de loncheras escolares:

- Se realizó la entrega de las hojas del registro de las loncheras escolares al comienzo y al término de la intervención para analizar la inclusión de alimentos saludables.
- Para este procedimiento, los niños(as) registraron marcando con un aspa los alimentos consumidos en los dos recesos durante el día que se realizó la evaluación.
- Se utilizó un registro específico de alimentos de loncheras escolares para estandarizar la evaluación y facilitar la comparación entre las diferentes observaciones y de acuerdo a ello se obtuvo el índice de saludable o no saludable.
- Al finalizar la intervención educativa, se procedió al vaciado de datos recopilados tanto del cuestionario como el registro de las loncheras escolares, utilizando el programa estadístico SPSS versión 29.0.



- Después de recopilar todos los datos, se realizó un análisis estadístico para evaluar las prácticas sobre alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa.

3.6.4 Para evaluar el cumplimiento de la normativa en alimentación saludable en los quioscos escolares:

- **Método:** Observación.
- **Técnica:** Inspección sanitaria.
- **Instrumentos:** Ficha de monitoreo y evaluación de los quioscos escolares de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica regular (*Anexo 10*), este instrumento fue evaluado y realizado por el MINSA.
- **Procedimiento:**
 - Antes de iniciar la intervención educativa, se procedió a explicar e informar sobre la investigación al personal que labora en el quiosco escolar y se solicitó su autorización mediante el asentimiento verbal.
 - Una vez obtenido su autorización, se preparó la ficha de monitoreo y evaluación con criterios establecidos por el MINSA, para evaluar el nivel de logro de cumplimiento de normativa en el quiosco escolar.
 - Al inicio de la intervención, se visitó el quiosco escolar para realizar la primera evaluación, donde se registraron todos los ítems solicitados en la ficha de monitoreo y evaluación del MINSA.
 - Cada ítem y criterio establecido en la ficha del MINSA fue evaluado detalladamente asignándose la puntuación de acuerdo al nivel de



cumplimiento observado tanto en el establecimiento como en el personal.

- Posteriormente, se ejecutó una intervención educativa de 2 sesiones cada una con una duración de 30 minutos.
- Al finalizar la intervención, se llevó a cabo una última visita al quiosco escolar para realizar la evaluación final, en la cual, se registró nuevamente la misma ficha de evaluación de inicio.
- Posteriormente se vaciaron los datos en el programa Microsoft Office Excel 2019, recogidos a través de la ficha de monitoreo y evaluación con base a los puntajes y porcentajes obtenidos durante las 2 visitas, se obtuvo el nivel de logro alcanzado ex ante y ex post intervención en relación con los estándares establecidos por el MINSA.

3.7 DESCRIPCIÓN DEL PROCESAMIENTO DE DATOS

- **Para realizar la intervención educativa:**

Para el desarrollo de los temas a tratar durante la intervención educativa se realizó teniendo en cuenta los mensajes elaborados en la guía alimentaria para la población peruana, así mismo se tomó en cuenta los datos de asistencia elaborado en formato de Microsoft Office Excel 2019 que determinaron el porcentaje de asistencia en cada sesión de la intervención interpretándose de acuerdo al número de sesiones asistidas como muy suficiente con 10 sesiones, suficiente con 8-9 sesiones e insuficiente ≤ 7 sesiones y se consideró suficiente si la asistencia fue \geq al 70% de sesiones presenciadas.

- **Para evaluar los conocimientos:**

Los conocimientos se valoraron según la calificación obtenida por los escolares ex ante y ex post de la intervención. Esta calificación se interpretó como muy bueno, bueno, regular y deficiente de acuerdo con la puntuación obtenida por los escolares en el cuestionario, así mismo, tuvo una escala de puntuación de 0 a 20 puntos siendo este último el máximo valor obtenido, dicha puntuación e interpretación al igual que las prácticas, se consideró según la escala de calificación vigesimal para Educación Básica Regular que utiliza el MINEDU (54)(55).

Tabla 5

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable.

Interpretación	Puntuación
Muy bueno	20 – 18 puntos.
Bueno	17 – 14 puntos.
Regular	13 – 11 puntos.
Deficiente	10 – 00 puntos.

Fuente: MINEDU.

- **Para identificar las prácticas sobre alimentación saludable:**

Las prácticas se evaluaron ex ante y ex post de la intervención a través del cumplimiento de las prácticas, en la cual se clasificó como deficiente, regular, adecuado y destacado/excelente, según la nota que obtuvieron los escolares con una puntuación de 0 al 20, dicha puntuación e interpretación fue considerado según la escala de calificación vigesimal para Educación Básica Regular que utiliza el MINEDU (54)(55).

Tabla 6

Interpretación de las prácticas sobre alimentación saludable.

Interpretación	Puntuación
Destacado	20 – 18 puntos.
Adecuado	17 – 14 puntos.
Regular	13 – 11 puntos.
Deficiente	10 – 00 puntos.

Fuente: MINEDU.

Para la recolección y análisis de los datos sobre las prácticas de inclusión de alimentos en la lonchera escolar se llevó a cabo de manera sistemática y meticulosa, donde se utilizó una plantilla del programa Microsoft Excel 2021 especialmente diseñada para este propósito. El primer paso en este proceso fue la identificación de los alimentos presentes en los recesos de los escolares mediante el uso de una ficha de registro de alimentos, esto permitió la categorización de las loncheras basada en su contenido, donde se consideró una lonchera saludable si contenía: Un alimento de cada uno de los siguientes grupos: un alimento energético, un alimento constructor, un alimento regulador y una bebida saludable. Por otro lado, se clasificó como lonchera no saludable a aquella que no cumplió con los criterios anteriores, que fueron aquellas que contenían alimentos procesados o ultra procesados, o aquellas que contenían un número excesivo de alimentos de un solo grupo de alimentos.

Tabla 7

Interpretación de las prácticas en loncheras escolares.

Interpretación	Clasificación
Saludable	-Contiene los 3 grupos de alimentos. -1 bebida saludable. -Contiene menos de 2 elementos por grupo de alimentos. -No contiene alimentos con alto contenido de grasa, sal u azúcar.
No saludable	No cumple con alguno de los requisitos mencionados en la clasificación de saludable.

- **Para evaluar el cumplimiento de la normativa en alimentación saludable en el quiosco escolar:**

En este proceso se verificó el cumplimiento de la promoción y protección de la alimentación saludable en la comunidad educativa conforme al documento técnico: Lineamientos para la Promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas aprobado por la Resolución Ministerial N°195-2019/MINSA,

para lo cual se consideró como instrumento una ficha de monitoreo y evaluación de los quioscos escolares elaborado por el MINSA, en la que se asigna un puntaje de 2 o 4 si cumple con el aspecto evaluado en cada ítem, y en caso que no cumpla se le consigna el valor de 0, y el valor máximo de puntaje es de 50 puntos que representa el 100%, clasificándose de esta manera en: Saludable, en proceso y no saludable, dependiendo al porcentaje obtenido.

Tabla 8

Nivel de logro en quioscos escolares.

Interpretación	Puntaje total
Saludable	75% al 100%
En proceso	51% al 74%
No saludable	Menor a 50% y/o se evidencian condiciones que significan un riesgo en el quiosco escolar.

Fuente. Ministerio de Salud.

3.8 CONSIDERACIONES ÉTICAS

- Se aplicó el consentimiento informado mediante un documento físico dirigido a los progenitores o tutores, con el fin de obtener su autorización para la participación de los niños(as) en el estudio de investigación.
- Se explicó y administró el asentimiento informado en documento a los niños(as) para su autorización voluntaria.
- Se obtuvo el asentimiento verbal del personal partícipe que labora en el quiosco escolar.
- Se tramitó la autorización del comité de ética de la UNA Puno (*Anexo 11*).

3.9 TRATAMIENTO ESTADÍSTICO

- El análisis de datos se realizó aplicando las técnicas descritas anteriormente para la recolección de información, posteriormente se realizó la estadística de los resultados obtenidos mediante los instrumentos utilizados ex ante y ex post del desarrollo de la intervención educativa.
- En el procesamiento de datos se utilizó dos programas: Microsoft Office Excel versión 2021 y el programa estadístico SPSS Statistics versión 29.0.
- En el uso de estadística descriptiva, se recategorizó las variables según la clasificación de los puntajes. De esta manera, se logró presentar los datos en frecuencias y porcentajes; estos valores se presentan también en gráficos para facilitar su interpretación y comparación.
- Para realizar la estadística inferencial, se utilizó la prueba Z calculada para $N > 30$, para determinar el nivel de significación de promedios de 2 poblaciones (ex ante y ex post) a la intervención educativa en alimentación saludable del siguiente modo:
 - $H_0: \mu_1 = \mu_2$
 - $H_1: \mu_1 \neq \mu_2$
 - $\alpha = 0.05$ (nivel de significancia).
 - **Prueba estadística:**

$$Z_c = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$



- **HIPÓTESIS ESTADÍSTICA GENERAL:**

- **H₀:** No existe una diferencia significativa entre las prácticas de alimentación saludable de los escolares y el cumplimiento de las normativas del quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post de la intervención educativa.
- **H₁:** Existe una diferencia significativa entre las prácticas de alimentación saludable de los escolares y el cumplimiento de las normativas del quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post de la intervención educativa.

- **HIPÓTESIS ESTADÍSTICAS ESPECÍFICAS:**

- **Para evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable:**

- **H₀:** No hay diferencia significativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa.
- **H₁:** Hay diferencia significativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa.

Regla de decisión:

- Rechaza H₀ si, Sig. < 0.05 (hay diferencias significativas).
- Acepta H₀ si, Sig. > 0.05 (no hay diferencias significativas).

- **Para identificar las prácticas de alimentación saludable:**



- **H₀**: No hay diferencia significativa en las prácticas de alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa.
- **H₁**: Hay diferencia significativa en las prácticas de alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa.

Regla de decisión:

- Rechaza H₀ si, Sig. < 0.05 (hay diferencias significativas).
- Acepta H₀ si, Sig. > 0.05 (no hay diferencias significativas).
- **Para evaluar el cumplimiento de normativa de quiosco saludable:**
 - **H₀**: No hay diferencia significativa en el cumplimiento de la normativa de quiosco saludable en la I.E.P. 70536 “Santa María”.
 - **H₁**: Existe diferencia significativa en el cumplimiento de la normativa de quiosco saludable en la I.E.P. 70536 “Santa María”.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA”.

Al realizar la intervención educativa sobre alimentación saludable se evidenció los siguientes resultados:

Tabla 9

Cantidad de escolares que asistieron según sesiones realizadas sobre alimentación saludable en la I.E.P. “Santa María”, 2024.

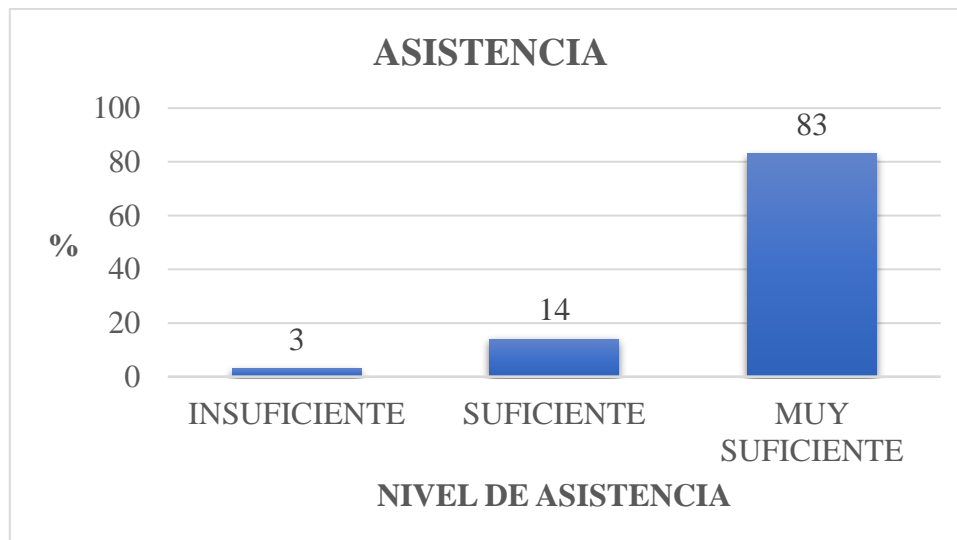
SESIÓN	ACTIVIDAD	ASISTENCIA	
		N°	%
1	Alimentación saludable	236	98
2	Alimentos de origen animal y menestras	237	98
3	Frutas y verduras	234	97
4	Plato saludable	231	96
5	Alimentos naturales, procesados y ultra procesados	234	97
6	Azúcar y sal	234	97
7	Hidratación y actividad física en niños	239	99
8	Disfruta de tus comidas en compañía	239	99
9	Lonchera saludable	231	96
10	Concurso de loncheras saludables.	239	99

Fuente. Elaboración propia – Base de datos (*Anexo 12*).

La tabla 9, visualiza la asistencia en las 10 sesiones realizadas con los grupos de intervención con un total de 241 escolares, sobre alimentación y prácticas saludables, donde la mayoría de las sesiones tuvieron altas tasas de asistencia con porcentajes entre el 96% y 99%; y las actividades con mayor participación fueron “Disfruta de tus comidas en compañía”, “Hidratación y actividad física en niños” y el “Concurso de loncheras saludables” con un 99%, mientras que la actividad del tema de “Lonchera saludable” y “Plato saludable” tuvieron la menor asistencia con un 96%.

Figura 4

Nivel de asistencia de los escolares durante las 10 sesiones realizadas sobre alimentación saludable en la I.E.P. “Santa María”, 2024.



Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

La figura 4, refleja la suficiencia de la asistencia de los escolares en las sesiones realizadas donde se muestra que un 83% tuvo una asistencia “muy suficiente”, un 14% “suficiente” y solo un 3% tuvo una asistencia “insuficiente”, lo que indica que la mayoría de los participantes tuvo una asistencia adecuada durante la participación de las actividades.

El estudio de Salvador & Ortega (2023), evidencia que la asistencia escolar guarda una relación significativa con los resultados académicos expresados en calificaciones, por lo que, esto subraya la relevancia de la asistencia en los procesos de aprobación, reprobación y recuperación, debido a que en una asistencia irregular los estudiantes pierden importantes oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal afectando su punto de partida, sus progresos y sus resultados en el aprendizaje (56).

La FAO (2022), indica que muchos países incluyen una EAN-E (Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas), dentro de sus programas nacionales de

alimentación escolar, pero se sabe poco sobre si se hace, cómo se hace, qué tan bien se hace y qué tan efectiva es; y en general, los programas de EAN-E no suelen ser monitoreados o evaluados y, si lo son, los resultados no están ampliamente disponibles o no se utilizan bien; además, no suele estar sujeta a una evaluación rigurosa, en comparación con otros tipos de intervenciones de educación nutricional (cuando forman parte de proyectos o programas de desarrollo o investigación) (57). Esta teoría da motivo a considerar que este estudio puede ser de utilidad para incluirlas dentro de una EAN-E, además, durante la revisión de literatura no se identificaron investigaciones con intervenciones de sesiones demostrativas aplicadas en niños(as) que sean similares realizadas en el Perú, lo que nos lleva a considerar que este estudio representa uno de los primeros con este tipo de intervención educativa en ser implementado y difundido en el contexto nacional.

4.2 NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA” EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.

Tabla 10

Frecuencia y porcentaje de respuestas correctas a las preguntas de conocimientos realizadas por los escolares ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.

N°	Preguntas de conocimientos de alimentación saludable	Ex ante Intervención		Ex post Intervención	
		N°	%	N°	%
P1	Características de la alimentación saludable.	122	39.9	229	74.8
P2	Función de los alimentos energéticos.	149	48.7	200	65.4
P3	Función de los alimentos constructores.	177	57.8	228	75.5
P4	Características del plato saludable.	25	8.17	203	66.3

N°	Preguntas de conocimientos de alimentación saludable	Ex ante Intervención		Ex post Intervención	
		N°	%	N°	%
P5	Cantidad adecuada de vasos de bebidas sin azúcar al día.	83	27.1	146	47.7
P6	Cantidad adecuada de frutas al día.	177	57.8	223	72.9
P7	Componentes de una lonchera saludable.	131	42.8	218	71.2
P8	Consecuencias del consumo de alimentos ultra procesados.	155	50.7	222	72.5
P9	Tiempo adecuado de actividad física al día.	192	62.7	247	80.7
P10	Comidas en compañía.	221	72.2	261	85.3

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

La tabla 10, presenta los resultados de las respuestas correctas del cuestionario sobre conocimientos de alimentación saludable ex ante y ex post a la intervención educativa, en el que se observa que más del 50% de escolares tuvieron respuestas correctas inicialmente en dos temas: P9 “tiempo adecuado de actividad física al día” con un 62.7%, P10 “comidas en compañía” con 72.2% y la pregunta con el menor porcentaje fue P4 “características del plato saludable” con 8.17% de respuestas correctas; por otro lado, se observa un aumento notable en el porcentaje de respuestas correctas tras la intervención sobre todas las interrogantes iniciales respondidas incorrectamente particularmente en la P4 sobre el plato ideal incrementó a un 66.3%, lo que refleja una mejora en los conocimientos sobre los temas desarrollados en cada sesión de clase.

En el estudio de Herrera & García (2022), se reportó un mayor porcentaje ex ante intervención con un 80% de respuestas respondidas correctamente en 4 preguntas “características de la alimentación saludable”, “función de los alimentos energéticos”, “consecuencias del elevado consumo de ultra procesados” y “las comidas en compañía”, evidenciando la existencia de conocimientos más altos a diferencia de nuestro estudio

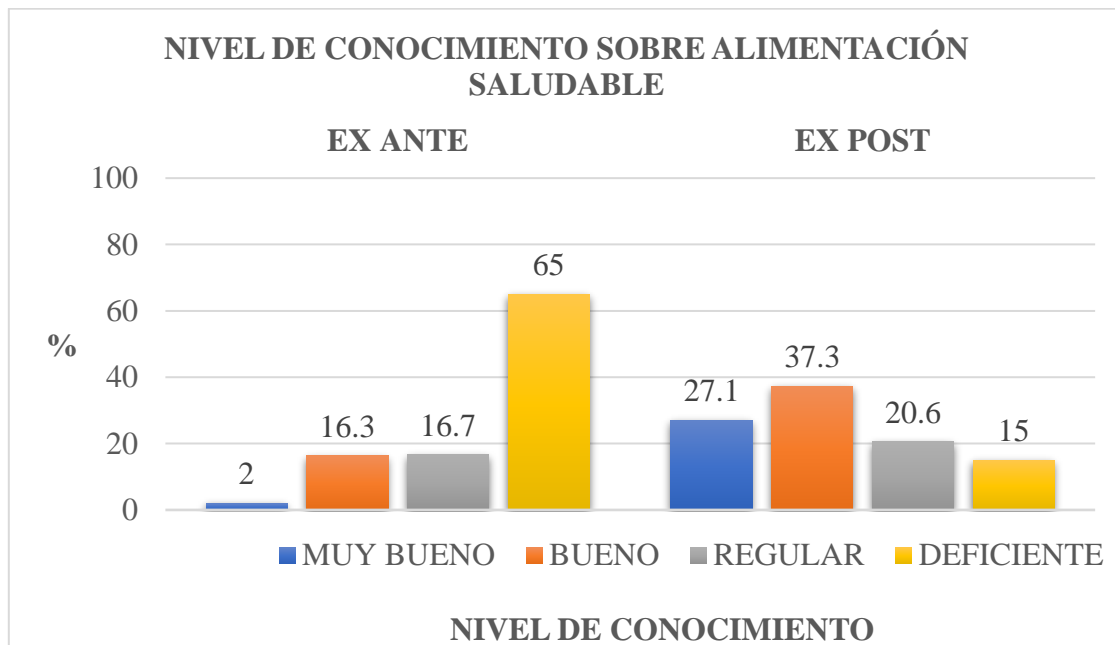
realizado. Sin embargo, ambos estudios tuvieron un incremento en el porcentaje de respuestas correctas ex post intervención educativa, destacando que las intervenciones educativas son herramientas efectivas para mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable en escolares (30).

Los resultados obtenidos en este estudio pueden interpretarse en consonancia con lo señalado por la OMS, que resalta las ventajas de realizar intervenciones educativas en las escuelas porque este entorno representa una oportunidad para desarrollar los conocimientos en los niños y niñas de diversas edades y por lo general de distintos estratos socioeconómicos en cuanto a alimentación y salud, además, dado que los niños(as) pasan una parte considerable del día en la escuela, los conocimientos obtenidos en este contexto es posible que pueda influir en las prácticas alimentarias saludables para toda la vida (58,59)

Figura 5

Nivel de conocimientos sobre alimentación saludable de los escolares de la I.E.P.

“Santa María”, ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.



Fuente. Elaboración propia – Base de datos.



En la figura 5, se visualiza los niveles de conocimientos sobre alimentación saludable ex ante y ex post a la intervención educativa, en la cual ex ante a la intervención el 2.0% de los escolares tenían un nivel de conocimiento “muy bueno”, 16.3% “bueno”, 16.7% “regular” y la mayoría con un 65% se encontraba con un nivel “deficiente”; en contraste, ex post de la intervención, se distingue que el porcentaje de escolares con conocimiento “muy bueno” aumentó al 27.1%, “bueno” creció al 37.3% y los niveles de “regular” y “deficiente” disminuyeron al 20.6% y 15.0% respectivamente. Esto evidencia que la intervención logró mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable.

El nivel deficiente de conocimientos sobre alimentación saludable se atribuye a una insuficiente información proporcionadas por los docentes en el ámbito educativo y a la falta de formación adecuada de los padres en el área de la buena alimentación nutricional, según Jiménez (2023), e indica que este factor refuerza la necesidad de la participación activa de los educadores para mejorar los conocimientos alimentarios en los escolares (22). Además, la falta de conocimientos e información sobre la alimentación saludable es un factor importante que afecta el consumo de una dieta adecuada y saludable siendo una causa indirecta de malnutrición en los niños y niñas (60) .

Cori (2023), en su estudio sobre una intervención educativa con sesiones teóricas y prácticas de 45 min a 60 min durante 2 meses, reportó en nivel conocimientos sobre alimentación saludable un incremento de 53% a 73% en nivel alto, una disminución del 43% a 27% en nivel medio y del 3% a 0% en el nivel bajo (29). De manera similar, Herrera & García, documentaron que el 70% de los escolares poseían un nivel alto de conocimiento antes de su intervención y alcanzaron el 100% post intervención (30). Estos dos estudios reportan un 0% de nivel deficiente post intervención, lo que difiere con el presente estudio, donde persiste un 15% con un nivel deficiente de conocimientos ex post intervención, sin embargo, una diferencia clave es que ambos estudios citados evaluaron

únicamente grupos de intervención mientras que el presente trabajo incluyó un grupo control sin ningún tipo de intervención educativa.

Los resultados obtenidos muestran que incluir un grupo control y varios grupos de intervención en los estudios es fundamental para evaluar con mayor precisión la efectividad de las intervenciones educativas porque el grupo control nos permite observar el cambio en conocimientos sin intervención funcionando como referencia para comparar los resultados, por otro lado, contar con varios grupos intervenidos facilita cómo diferentes técnicas educativas actúan en el aprendizaje permitiendo identificar cuál o cuáles son las más efectivas para influir no sólo en los conocimientos sino también en la promoción de prácticas saludables de alimentación en escolares de manera integral.

Tabla 11

Prueba Z: Promedios de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post intervención, 2024.

Grupos	N	Conocimientos	Media	Diferencia de medias	Desviación estándar
1. Control	65	Ex ante	9,7538	,00000	3,64876
		Ex post	9,7538		3,73342
2. Infografías	58	Ex ante	9,2414	4,58621	3,36812
		Ex post	13,8276		2,81062
3. Infografía + explicativa	63	Ex ante	9,6508	4,98413	3,52941
		Ex post	14,6349		2,97682
4. Lúdica	58	Ex ante	9,6552	6,62069	2,97682
		Ex post	16,2759		2,63441
5. Sesiones demostrativas	62	Ex ante	10,3226	6,93548	3,93710
		Ex post	17,2581		2,32545

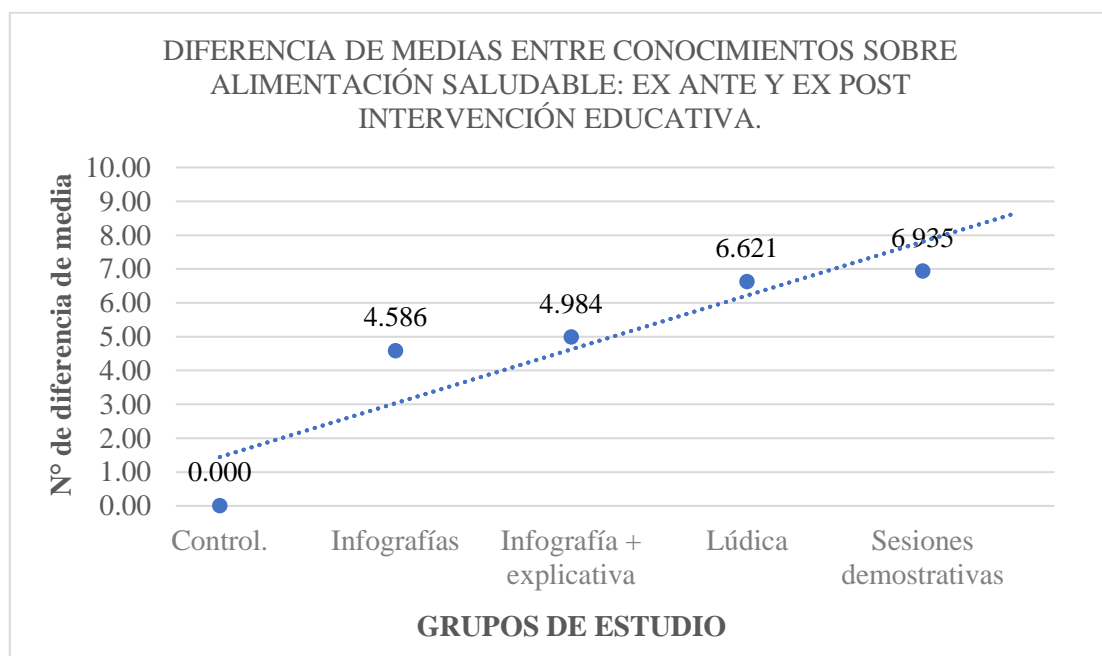
Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

En la tabla 11, se muestra un análisis estadístico comparativo sobre las distintas intervenciones educativas en los conocimientos sobre alimentación saludable ex ante y ex post, y se refleja que tras la intervención educativa en todos los grupos intervenidos existe un incremento a diferencia del grupo control que evidencia una media constante en

9.7538, con una diferencia de medias de 0,000 que indica que no existió cambios y en la desviación estándar que indica la variabilidad en los conocimientos los valores más bajos en los grupos intervenidos ex post intervención fue el grupo de Sesiones demostrativas con 2,32545 lo que indica que los escolares de dicho grupo alcanzaron niveles más uniformes de conocimiento.

Figura 6

Diferencia de medias de conocimientos sobre alimentación saludable (ex ante y ex post intervención educativa) en escolares de la I.E.P. "Santa María", 2024.



En la figura 6, se presenta la diferencia de medias en conocimientos que existió a partir de la intervención educativa sobre alimentación saludable ex ante y ex post en cada uno de los grupos de estudio, y nos indica que el grupo control no presentó mejoras (0.000), el grupo de infografías lograron un incremento de 4.586, infografía + explicativa alcanzó 4.984, el grupo lúdico obtuvo 6.621 y las sesiones demostrativas lograron el mayor aumento con 6.935; esto recalca la importancia de las intervenciones prácticas e interactivas para mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable.

Tabla 12

Prueba de hipótesis estadística de conocimientos sobre alimentación saludable ex ante y ex post intervención educativa en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.

Grupos	Sig. (p > 00.5)	Prueba de hipótesis
1. Control	1,000	Acepta la H ₀ y rechaza la H ₁ ∴ No existe diferencias significativas.
2. Infografías	,000	Rechaza la H ₀ y acepta la H ₁ ∴ Existe diferencias significativas.
3. Infografías + explicativas	,000	Rechaza la H ₀ y acepta la H ₁ ∴ Existe diferencias significativas.
4. Lúdica	,000	Rechaza la H ₀ y acepta la H ₁ ∴ Existe diferencias significativas.
5. Sesiones demostrativas	,000	Rechaza la H ₀ y acepta la H ₁ ∴ Existe diferencias significativas.

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

En la tabla 12, se aprecia la comprobación de hipótesis alterna y nula de cada grupo de estudio, donde el grupo control no mostró cambios significativos ($1.000 > 0.05$) por lo tanto, se confirma la hipótesis nula en este grupo, por el contrario los grupos intervenidos: Infografías, infografías + explicativa, lúdica y sesiones demostrativas, evidencian incrementos significativos estadísticamente en conocimientos ex post intervención ($0,000 < 0.05$ en todos los casos) por lo que rechazan la hipótesis nula y aceptan las hipótesis alternativas.

El estudio de Almeida et al. (2020), con una intervención educativa a base de juegos de 30 a 40 min., durante 2 meses, coincide con los hallazgos del presente estudio al demostrar que las intervenciones lúdicas son efectivas para incrementar los conocimientos sobre alimentación saludable, ambos estudios utilizaron herramientas propias para el desarrollo de las sesiones y la medición del efecto, confirmando diferencias significativas con $\alpha=5\%$ y un 95% de confianza; y subrayando la importancia de las estrategias educativas (18)

Por otro lado, nuestros hallazgos difieren en cierta medida con la investigación realizada por González et al. (2021), quienes tras una intervención educativa sobre alimentación y hábitos saludables durante 2 años lograron un aumento leve pero significativo estadísticamente (1). Esta diferencia podría atribuirse a las técnicas como las sesiones demostrativas o enfoques lúdicos que en nuestro estudio demostraron ser altamente efectivas para generar mejoras en el aprendizaje y por tanto también resaltan la importancia de explorar distintas estrategias educativas para maximizar el efecto en la obtención de conocimientos.

4.3 PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESCOLARES DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA” EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.

Tabla 13

Frecuencia y porcentaje de respuestas correctas de prácticas de alimentación saludable realizadas por los escolares ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.

N°	PREGUNTAS DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	EX ANTE		EX POST	
		N°	%	N°	%
P1	Consumo adecuado de pescado a la semana.	69	22.5	94	30.7
P2	Consumo adecuado de menestras a la semana.	112	36.6	177	57.8
P3	Consumo adecuado en cantidad de arroz en la cena o almuerzo.	19	6.2	121	39.5
P4	Consumo adecuado en cantidad de verduras en el almuerzo o cena.	120	39.2	179	58.5
P5	Consumo adecuado de bebidas sin azúcar al día.	29	9.5	90	29.4
P6	Cantidad adecuada de frutas al día.	207	67.6	240	78.4



N°	PREGUNTAS DE PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	EX ANTE		EX POST	
		N°	%	N°	%
P7	Alimentos en la lonchera.	270	88.2	276	90.2
P8	Adecuado consumo de alimentos ultra procesados.	42	13.7	80	26.1
P9	Realización adecuada de actividad física.	85	27.8	162	52.9
P10	Consumo de comidas sin dispositivos.	77	25.2	164	53.6

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

La tabla 13, presenta los resultados de las respuestas correctas del cuestionario sobre prácticas en alimentación saludable de los escolares ex ante y ex post a la intervención educativa, en la cual inicialmente, más del 50% de escolares respondieron correctamente en dos temas: P6 “cantidad adecuada de frutas al día” con un 67.6% y P7 “alimentos en la lonchera” con 88.2% y las preguntas con el menor porcentaje de respuestas correctas fueron: P3 “consumo adecuado en cantidad de arroz en la cena o almuerzo.” con 6.2%, P5 “consumo adecuado de bebidas sin azúcar al día” con 9.5% y P8 “adecuado consumo de alimentos ultra procesados”; por otro lado, tras la intervención educativa, se observó un incremento notable en el porcentaje de respuestas correctas en todas las preguntas especialmente en tres preguntas con las más bajas respuestas correctas lo que indica que: El 39.5% de niños mejoró el consumo de la cantidad de arroz, el 29.4% aumentó el consumo de bebidas sin azúcar y 26.1% disminuyó el consumo de alimentos ultra procesados, lo que resalta la efectividad en las prácticas de los escolares.

Las prácticas de alimentación de los niños de hoy en día reflejan cada vez más la “transición nutricional” mundial, lo que está llevando a las familias a abandonar las prácticas alimentarias tradicionales, a menudo más saludables, en favor de una alimentación moderna que depende en mayor medida de alimentos altamente procesados, estos alimentos suelen ser ricos en grasas saturadas, azúcar y sodio y bajos en nutrientes



esenciales y fibra; además, con frecuencia la alimentación de los niños carece de granos enteros, frutas, nueces y semillas, verduras y ácidos grasos omega-3; lo que genera una creciente preocupación por el impacto de estas prácticas de alimentación sobre la salud humana, principalmente en relación con el aumento del sobrepeso y la obesidad, sin embargo, las prácticas de alimentación modernas también están asociadas en la malnutrición (9). Así mismo, diversos estudios han evidenciado la estrecha correlación entre las actividades sedentarias y el riesgo de sobrepeso y obesidad; y en la actualidad los niños prefieren las actividades sedentarias, como ver televisión, escuchar música, jugar videojuegos o pasar tiempo frente a una tableta, computadora o teléfono inteligente, y frecuentemente estas actividades están vinculadas con el consumo de alimentos de bajo valor nutricional y alto contenido calórico (61).

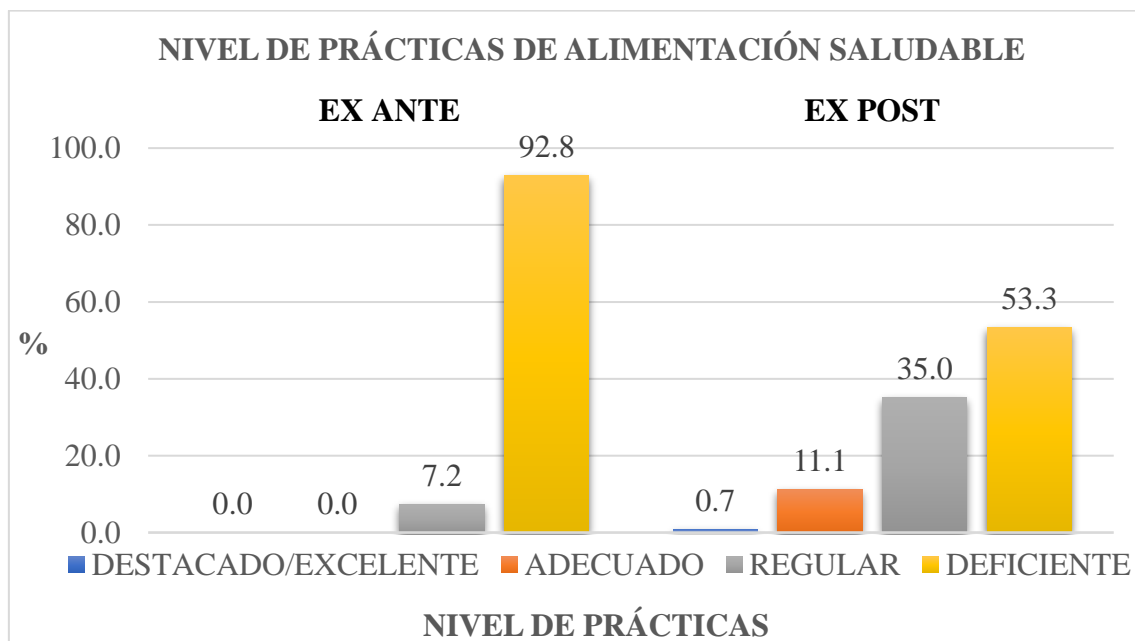
El reporte de la OMS en 2022, que evidencia un preocupante incremento en la prevalencia de sobrepeso entre niños de 5 a 19 años, pasando del 8% en 1990 al 20% en 2022 (5), encuentra respaldo con los resultados obtenidos en este estudio ex ante intervención educativa, donde dichos resultados reflejan una carencia significativa en prácticas alimentarias saludables, especialmente en lo referente al adecuado consumo de porciones de alimentos como el arroz, la cantidad adecuada del consumo de líquidos y la frecuencia de ingesta de alimentos ultra procesados.

Los resultados obtenidos son semejantes con el estudio de Herrera & García, en la cual también se identificaron ex ante intervención las mismas tres preguntas como las de mayor dificultad: P3 “consumo adecuado en cantidad de arroz en la cena o almuerzo”, P5 “consumo adecuado de bebidas sin azúcar al día” y P8 “adecuado consumo de alimentos ultra procesados”(30), esta similitud propone que estos temas representan prácticas comunes de desconocimiento en los escolares y por tanto también hacen hincapié en la necesidad e importancia del desarrollo de las intervenciones educativas

sobre las prácticas alimentarias saludables en las escuelas siendo temas clave que no se debe de dejar de lado.

Figura 7

Nivel de prácticas en alimentación saludable de los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post a la intervención educativa, 2024.



Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

El gráfico 7 presenta el nivel de prácticas de alimentación saludable ex ante y ex post de la intervención, y se observa que ex ante a la intervención el 92.8% de los escolares tenían un nivel deficiente, mientras que el 7.2% se encontraba en un nivel regular y ninguno se encontraba en el nivel destacado/excelente y adecuado; posterior a la intervención el nivel deficiente disminuyó al 53.3%, el nivel regular incrementó al 35.0%, un 11.1% aumentó en el nivel adecuado y un 0.7% alcanzó el nivel destacado/excelente.

Las prácticas de alimentación infantil inadecuadas contribuyen a la falta de crecimiento y la desnutrición, y dependen de la seguridad alimentaria en el hogar y del contexto culturales de la población (60).

Herrera & García, en su estudio ex ante intervención mostraron un 21% de nivel en prácticas adecuadas incrementando ligeramente al 26% ex post intervención, mientras que el nivel deficiente disminuyó de 29% a 26%. Estos resultados se diferencian notablemente con los resultados del presente estudio, donde ex ante intervención no se registraron prácticas adecuadas (0.0%), pero ex post a la intervención educativa se logró una disminución significativa en el nivel de prácticas deficientes pasando del 92.8% al 53.3%, por lo que esto evidencia que este estudio tuvo un efecto más marcado en las mejoras de las prácticas alimentarias.

Tabla 14

Prueba Z: Promedios de prácticas sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. “Santa María”, ex ante y ex post intervención, 2024.

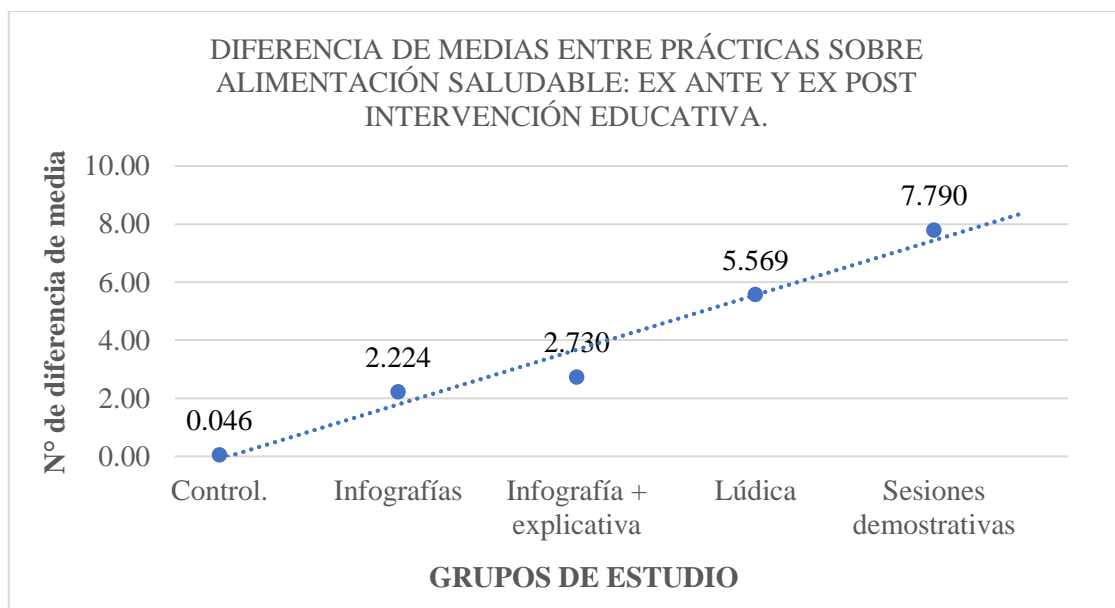
Grupos	N	Prácticas	Media	Diferencia de medias	Desviación estándar
1. Control.	65	Ex ante	5,8308	0,04615	2,78708
		Ex post	5,7846		2,91275
2. Infografías	58	Ex ante	6,1552	2,22414	3,18881
		Ex post	8,3793		3,20541
3. Infografía + explicativa	63	Ex ante	5,6508	2,73016	2,74249
		Ex post	8,3810		3,01303
4. Lúdica	58	Ex ante	5,8621	5,56897	2,76220
		Ex post	11,4310		1,45231
5. Sesiones demostrativas	62	Ex ante	5,7581	7,79032	2,73223
		Ex post	13,5484		1,86141

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

En la tabla 14, se muestra un análisis estadístico comparativo sobre las distintas intervenciones educativas en las prácticas sobre alimentación saludable ex ante y ex post, y presenta que tras la intervención educativa en todos los grupos intervenidos existe un incremento a diferencia del grupo control que evidencia una media casi constante con ex ante 5.8308 y ex post 5.7846, con una diferencia de medias de 0,04615 que indica que no existió cambios significativos y en la desviación estándar que indica la variabilidad en las prácticas alimentarias saludables los valores más bajos en los grupos intervenidos ex post intervención fue el grupo de sesiones demostrativas con 1,86141 lo que indica que los escolares de dicho grupo alcanzaron niveles más uniformes en prácticas alimentarias.

Figura 8

Diferencia de medias de prácticas sobre alimentación saludable (ex ante y ex post intervención educativa) en escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.



En la figura 8, se presenta la diferencia de medias en prácticas sobre alimentación saludable que existió a partir de la intervención educativa ex ante y ex post en cada uno de los grupos de estudio, y nos indica que el grupo control no presentó mejoras significativas (0.046), el grupo de infografías lograron un incremento de 2.224, infografía

+ explicativa alcanzó 2.730, el grupo lúdico obtuvo 5.569 y las sesiones demostrativas lograron el mayor aumento con 7.790; esto recalca la importancia de las intervenciones prácticas para mejorar las prácticas sobre alimentación saludable.

Tabla 15

Prueba de hipótesis estadística en prácticas sobre alimentación saludable ex ante y ex post intervención educativa en escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.

Grupos	Sig. ($p > 0.05$)	Prueba de hipótesis
1. Control	,905	Acepta la H_0 y rechaza la H_1 ∴ No existe diferencias significativas.
2. Infografías	,000	Rechaza la H_0 y acepta la H_1 ∴ Existe diferencias significativas.
3. Infografías + explicativas	,000	Rechaza la H_0 y acepta la H_1 ∴ Existe diferencias significativas.
4. Lúdica	,000	Rechaza la H_0 y acepta la H_1 ∴ Existe diferencias significativas.
5. Sesiones demostrativas	,000	Rechaza la H_0 y acepta la H_1 ∴ Existe diferencias significativas.

En la tabla 15, se puede observar la comprobación de hipótesis alterna y nula de cada grupo de estudio con respecto a las prácticas alimentarias, en el que el grupo control no hubo cambios significativos entre las prácticas ex ante y ex post intervención educativa ($0.905 > 0.05$), lo que indica que sin intervención educativa los cambios en las prácticas se mantienen igual y no son significativas; en cambio, en los grupos con intervención (Infografías, infografías + explicativa, lúdica y sesiones demostrativas), se observaron cambios altamente significativos en todos los grupos ($0.000 < 0.05$) lo que descarta la hipótesis nula y acepta la hipótesis alternativa.

La investigación de Villagra & Villalba (2020), realizaron una charla de 60 minutos/semana sobre la calidad de hábitos alimentarios durante 2 meses, en la cual se realizaba un juego didáctico previo a las charlas y obtuvieron resultados positivos y cambios significativos post intervención logrando una óptima calidad de hábitos



alimentarios y sugieren que puede ser una estrategia efectiva para prevenir enfermedades a largo plazo, considerando a las escuelas como el centro importante de intervención debido a la etapa de desarrollo en la que se encuentran los mismos y teniendo en cuenta que están receptivos a recibir información y adoptar hábitos de vida saludable (20).

Tarqui et al. (2023), en su estudio de investigación demuestran el impacto positivo de las intervenciones educativas basadas en actividades lúdicas y talleres en la reducción de la prevalencia de sobrepeso en escolares donde obtuvieron resultados estadísticamente significativos ($p < 0.001$), sin embargo, el porcentaje no alcanzó los niveles esperados, por lo que sugieren que, aunque los juegos educativos pueden ser efectivos la duración limitada de la intervención podría haber sido un factor limitante (26). Esto refuerza los resultados de nuestro estudio, que una estrategia práctica y dinámica con una mayor prolongación de tiempo podría generar resultados más significativos en la mejora de las prácticas de los escolares como las sesiones demostrativas.

El Ministerio de Salud (2013), en su documento técnico destaca la importancia de las sesiones demostrativas por su papel fundamental que cumple en la promoción del consumo de alimentos nutritivos y locales, la sensibilización sobre los beneficios de una alimentación equilibrada y variada, la enseñanza de preparaciones saludables y también enfatizan la prevención de riesgos en malnutrición y la adopción de buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos (50). En correspondencia a esa teoría, los resultados del presente estudio respaldan la eficacia del desarrollo de esta técnica destacando la necesidad de ampliarla hacia los niños escolares, quienes pueden mejorar significativamente en sus prácticas alimentarias saludables, y no sólo aplicarlas en las madres como se realiza actualmente.

Estos resultados sugieren que el éxito del aprendizaje y prácticas depende en gran medida del tipo y estructura de actividades que se realicen y específicamente en cuanto a prácticas coincide con el planteamiento de Aristóteles: “Lo que tenemos que aprender a hacer, lo aprendemos haciendo”.

De manera similar, estos resultados significativos en cuanto a prácticas del grupo de sesiones demostrativas a comparación de los otros grupos intervenidos, respaldan la teoría propuesta por la FAO (2022), la cual describe que los niños de 9 a 12 años se sienten cautivados por las **experiencias prácticas** y poseen un desarrollo cognitivo suficiente que pueden manejar exploraciones más complejas. Además, menciona que incluso los niños de vulnerabilidad socioeconómica pueden cambiar con respecto a lo que comen y beben, y de hecho lo hacen; lo que se evidencia en los cambios observados en este estudio (57).

Para promover las prácticas alimentarias saludables es esencial que sean enseñadas de manera activa fomentando el consumo de alimentos nutritivos y que puedan comprender la importancia de una alimentación y nutrición saludable desde las escuelas.

Tabla 16

Frecuencia y porcentaje de los alimentos en loncheras registrados ex ante y ex post a la intervención educativa por los escolares de la I.E.P. “Santa María”, 2024.

LISTA DE ALIMENTOS Y LÍQUIDOS	REGISTRO EX ANTE		REGISTRO EX POST	
	N°	%	N°	%
A) BEBIDAS				
- Agua	81	26.5	99	32.4
- Refresco natural	107	35.0	149	48.7
- Lácteos	21	6.9	19	6.2
- Cereales	17	5.6	14	4.6
- Infusiones	16	5.2	18	5.9
- Néctares y jugos envasados	21	6.9	4	1.3
- Refresco artificial	46	15.0	17	5.6



LISTA DE ALIMENTOS Y LÍQUIDOS	REGISTRO EX ANTE		REGISTRO EX POST	
	N°	%	N°	%
- Gaseosas	93	30.4	46	15.0
- Otros	1	0.3	0	0.0
B) SANDWICHES Y EMPAREDADOS				
- Pan con pollo	22	7.2	38	12.4
- Pan con atún	6	2.0	6	2.0
- Pan con queso	54	17.6	65	21.2
- Pan con huevo	32	10.5	41	13.4
- Pan con tortilla	7	2.3	7	2.3
- Pan con aceituna	0	0.0	1	0.3
- Pan con palta	76	24.8	74	24.2
- Pan con embutido	7	2.3	3	1.0
- Pan con margarina	14	4.6	4	1.3
- Pan solo	16	5.2	25	8.2
- Otros	11	3.6	4	1.3
C) MISCELÁNEOS				
- Huevo duro	75	24.5	98	32.0
- Otros	14	4.6	2	0.7
D) GOLOSINAS				
- Bolitas de kiwicha con miel	12	3.9	6	2.0
- Bolitas de kiwicha cubiertos de chocolate	17	5.6	8	2.6
- Galletas	69	22.5	36	11.8
- Wafers	33	10.8	23	7.5
- Chocolates	49	16.0	29	9.5
- Caramelos, chupetines, etc.	69	22.5	43	14.1
- Otros	6	2.0	7	2.3
E) SNACKS				
- Habas, maní natural	35	11.4	27	8.8
- Maní con pasas	26	8.5	38	12.4
- Canchita	49	16.0	52	17.0
- Cereales azucarados.	8	2.6	12	3.9
- Chizitos, papas fritas, chifles, etc.	94	30.7	44	14.4
- Otros	0	0.0	0	0.0
F) DULCES CASEROS				
- Mazamorra	10	3.3	13	4.2
- Flan, leche asada.	20	6.5	37	12.1
- Empanadas	66	21.6	37	12.1
- Queques, torta, pies.	28	9.2	15	4.9
- Otros.	7	2.3	4	1.3
G) FRUTAS Y VERDURAS				
- Verduras	38	12.4	65	21.2
- Frutas	147	48.0	212	69.3
- Otros	0	0.0	0	0.0

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.



En la tabla 16, se visualiza un análisis comparativo en frecuencia y porcentaje de alimentos y bebidas registrados en las loncheras de escolares ex ante y ex post de la intervención educativa sobre alimentación saludable, en la cual se observa un incremento en el consumo de opciones más saludables, como agua de 26.5 % a 32.4%, refresco natural de 35 % a 48.7%, pan con pollo de 7.2% a 12.4%, pan con queso de 17.6% a 21.2%, huevo duro de 24.5% a 32%, frutas de 48 % a 63% y verduras de 12.4% a 21.2%, así mismo, existe una disminución en el consumo de bebidas menos saludables como la gaseosa 30.4% a 15%, néctares y jugos envasados 6.9% a 1.3% y también redujo el consumo de alimentos ultra procesados y menos saludables como el pan con margarina de 4.6% a 1.3%, las galletas 22.5% a 11.8%, chizitos, papas fritas, etc., de 30.7% a 14.4% y queques, torta de 9.2% a 4.9%. Estos resultados reflejan un cambio positivo en las prácticas en consumo de alimentos saludables.

La ingesta de alimentos en escolares de primaria está influenciado por factores socioeconómicos como los ingresos familiares y las ocupaciones de los padres muchas veces afecta el tiempo para la preparación de comidas casera, y factores culturales como creencias alimentarias que pueden tener preferencias a ciertos alimentos por su comodidad, sabor o estatus social asociado, también en muchos casos los escolares pueden verse influenciados por las elecciones alimentarias de sus amigos y compañeros de clase (62). Además, conforme los niños crecen, su exposición a los alimentos poco saludables aumenta de manera alarmante, principalmente a causa de la publicidad y comercialización inadecuadas, a la abundancia de alimentos ultra procesados tanto en zonas urbanas como rurales y al mayor acceso a la comida rápida y bebidas altamente azucaradas, como resultado, muchos niños sufren de retraso en el crecimiento, son demasiado pequeños para su edad, padecen de emaciación, tienen un peso excesivamente



bajo para su estatura, sufren carencias de vitaminas y nutrientes esenciales, tienen sobrepeso o son obesos (63).

Los resultados de Fajardo et al. (2020), concuerdan con los resultados obtenidos en cuanto al elevado consumo de alimentos empaquetados y dentro de bebidas destacaron las gaseosas y el té embotellado como opciones preferidas al igual que los resultados ex ante intervención del presente estudio. Así mismo, mencionan que entre las razones principales para la elección de estos productos se identificaron el sabor, la facilidad y rapidez que tienen para su consumo, mientras que el precio fue la principal razón para no elegir otros productos (19)

Morales (2021), evidenció en su investigación que el 79% de niños consumían con frecuencia alimentos como alfajores, jugos, helados, chocolates y snacks y a partir de este hallazgo destacó la importancia que tiene realizar Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) en los ámbitos escolares considerando su potencial para fomentar hábitos alimenticios saludables en escolares y contrarrestar la alta preferencia por alimentos ultra procesados, tal como se muestra en el presente estudio (21).

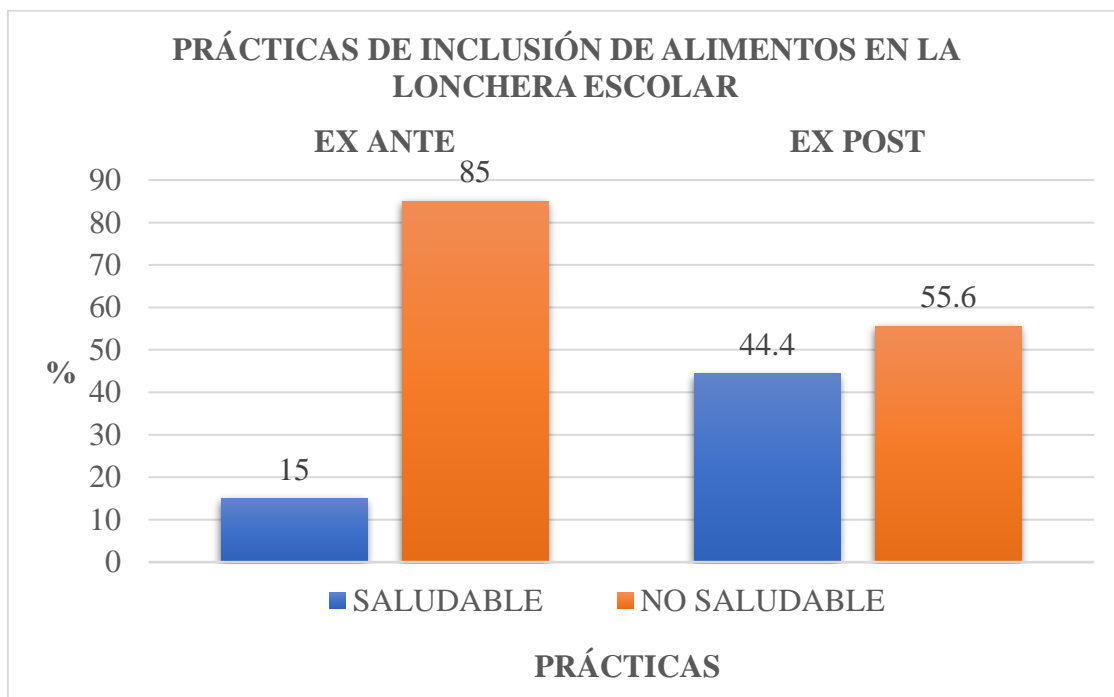
Vasquez (2021), tras la realización de su estudio concluyó que el bajo consumo de frutas y alimentos ricos en proteínas de los niños escolares de 9 a 11 años de la Institución Educativa Primaria 70718 Villa del Lago, están asociados con el estado nutricional inadecuado (34).

Osorio & Salinas, encontraron en su estudio que el 95% de niños escolares consumen gaseosas, el 2% toma todos los días un producto lácteo, el 90% consume una fruta diariamente, el 70% no consume verduras porque no les gusta, 90%; en este estudio no se realizó una intervención a diferencia del presente estudio, no obstante, en sus conclusiones señalan la necesidad de implementar y promover las buenas prácticas

alimentarias, los cuales van a depender en gran medida de la educación nutricional que reciban los niños (25).

Figura 9

Prácticas de inclusión de alimentos en la lonchera de los escolares de 5to y 6to grado de la I.E.P. “Santa María”.



Fuente. Elaboración propia – Base de datos.

El gráfico 9, muestra los cambios en las prácticas de inclusión de alimentos saludables y no saludables en las loncheras de los escolares ex ante y ex post de la intervención educativa, en el que indica que ex ante a la intervención solo el 15% de los alimentos incluidos eran saludables, mientras que el 85% correspondían a opciones no saludables y ex post a la intervención se observa un aumento alcanzando el 44.4% en la inclusión de alimentos saludables y existe una reducción en los alimentos no saludables al 55.6%. Estos resultados consideraron como lonchera saludable sólo aquellos que contenían los 4 componentes necesarios que la caracterizan.

Actualmente la industria alimentaria ha favorecido la proliferación de productos ultra procesados con desarrollos tecnológicos que refuerzan los aspectos positivos de sabor, textura, aroma, entre otras, pero que son poco saludables y tienen consecuencia en las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT). Asimismo, los productos ultra procesados contienen menos proteínas, fibras, y más azúcares libres, sodio, grasas y alta densidad energética (64).

El Ministerio de Salud, indica que una lonchera saludable ofrece múltiples beneficios entre los cuales destacan: El adecuado aporte de energía, la mejora en el desempeño escolar, la mejora de hábitos alimenticios saludables, contribuye al crecimiento y previene enfermedades relacionados con la nutrición (65).

4.4 CUMPLIMIENTO DE LA NORMATIVA DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN EL QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA EX ANTE Y EX POST A LA INTERVENCIÓN.

Tabla 17

Calificación según ítems realizada en el quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María ex ante y ex post a la intervención.

ITEMS EVALUADOS	CALIFICACIÓN	
	EX ANTE	EX POST
A. Condiciones físicas		
1. Ubicación del quiosco.	4	4
2. Cuenta con agua segura o servicios básicos.	4	4
3. Cuenta con equipos de refrigeración o conservación operativos y limpios.	0	0
4. Cuenta con punto de lavado de manos exclusivo, mensajes instructivos.	0	0
5. Infraestructura de material resistente y buena iluminación que facilita el expendio de alimentos y bebidas saludables.	2	2
6. Los pisos, paredes, techos y ventanas son de color claro y de fácil limpieza.	0	0



ITEMS EVALUADOS	CALIFICACIÓN	
	EX ANTE	EX POST
7. El mobiliario se encuentra en buen estado de conservación y limpieza.	2	2
8. Los residuos sólidos se disponen en tachos con tapa y bolsa sanitaria y se elimina a diario.	2	2
9. Los equipos y utensilios están en buen estado y son de material fácil de limpiar y desinfectar.	0	0
B. Buenas prácticas para la inocuidad de alimentos y bebidas		
10. Las frutas y verduras son lavadas, desinfectadas y protegidas.	0	0
11. Cuenta con una persona exclusiva para el cobro.	0	0
12. Los manipuladores de alimentos están capacitados en BPM y alimentación saludable.	0	0
13. El aseo y presentación del personal es adecuada, limpia y exclusivo para las actividades que realiza.	0	0
14. El manipulador se encuentra libre de enfermedades infecto contagiosas, no presenta síntomas de ellas.	4	4
C. Del cumplimiento con la ley de alimentación saludable		
15. Se expende sólo alimentos saludables según la RM 195-2019-MINSA.	0	0
16. Los alimentos y bebidas industrializados son libres de octógonos.	0	0
17. Los alimentos y bebidas cuentan con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente.	2	2
18. Exhiben mensajes informativos y educativos sobre la importancia de consumo de alimentos saludables.	0	0
19. Las preparaciones caseras como sándwiches son elaboradas en las instalaciones del quiosco escolar.	2	2
20. No hay presencia de mensajes publicitarios que promueven alimentos ultra procesados.	2	2
Puntaje total	24	24
%	48	48
Interpretación	NO SALUDABLE	NO SALUDABLE

Fuente. Elaboración propia – Base de datos.



La tabla 17, visualiza la evaluación de 20 ítems relacionados con el cumplimiento de normativa para quioscos escolares calificadas ex ante y ex post de la intervención educativa, en la cual en ambos momentos la puntuación total alcanzada fue de 24 puntos que equivale al 48% lo que lo clasifica en un quiosco escolar “no saludable”, esto indica que la intervención educativa realizada al personal del quiosco no generó mejoras en ningún ítem evaluado, por tanto, acepta la hipótesis nula.

Estos resultados podrían deberse a que se realizó solo 2 intervenciones educativas de 30 minutos al personal que labora en el quiosco y se puede asumir que en dichas intervenciones existió una baja predisposición al cambio por parte del personal que labora; por otro lado, estos resultados destacan la necesidad de reforzar y rediseñar la intervención educativa para el personal de quioscos escolares, así como garantizar una capacitación continua y la sensibilización a los manipuladores de alimentos y comunidad educativa.

Guamangate (2023), en comparación con los resultados del presente estudio, logró una mejora significativa en el quiosco escolar gracias a la activa participación del personal y estudiantes, quienes inicialmente desconocían sobre alimentación saludable; esta mejora se atribuyó al mayor tiempo de intervención con capacitaciones trimestrales durante un año a diferencia del presente estudio. Además, identificó tres causas principales de la limitada oferta de alimentos saludables: El desinterés de las autoridades responsables del control, la preferencia por productos de bajo valor nutricional y la falta de estrategias efectivas (23).

Barrios et al. (2023), evaluaron el cumplimiento de la resolución sobre la venta de alimentos saludables en 11 quioscos escolares, encontrando un bajo nivel de cumplimiento a pesar de que la mayoría de los manipuladores conocían la normativa,



además, en todos los quioscos una sola persona manejaba alimentos y dinero lo que refleja una falta de organización (24). Estos resultados coinciden con los resultados del presente estudio, lo que resalta la necesidad de mejorar las capacitaciones e inspecciones por parte de las autoridades responsables para garantizar el cumplimiento de las normativas.

Ruiz (2023), en su estudio sostiene que los quioscos de las instituciones educativas venden alimentos sin control y carecen de vigilancia en cuanto a las medidas de higiene y saneamiento. Del mismo modo, señala que, dado que los quioscos en las instituciones educativas no se dirigen hacia los programas de quioscos saludables, es de suma importancia que la gestión del quiosco de salud sea el medio y la meta final para lograr cambios significativos (28).

Saavedra (2020) encontró escuelas que ofrecían productos ultra procesados dando así un ambiente alimentario no saludable y concluyó que resulta necesario mejorar la difusión y supervisión de la política alimentaria (31). Por otro lado, Martínez (2021), evidenció que existe un mejor cumplimiento de las condiciones físicas y las BPM en los quioscos escolares de instituciones educativas privadas en comparación con las públicas (33).

En las escuelas el cumplimiento de normativas de quioscos saludables es muy importante porque influye en el consumo de alimentos de los escolares que en su mayoría por falta de conocimiento sobre alimentación saludable e inadecuadas prácticas alimentarias optan por consumir alimentos ultra procesados, motivo por el cual es de suma urgencia que los quioscos escolares regulen la venta de sus alimentos y participen activamente en todas las capacitaciones que se les brinde.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Se determinó que la intervención educativa tuvo un efecto altamente significativo sobre las prácticas de alimentación saludable en los grupos de escolares intervenidos ($0.00 < 0.05$) en comparación con el grupo control que no evidenció diferencias significativas ($1.00 > 0.05$), lo que demuestra que las intervenciones educativas influyen de manera positiva en las prácticas alimentarias de los escolares.

SEGUNDA: En la evaluación del nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares, se observó que, ex ante a la intervención educativa el 65 % presentaba un nivel deficiente y solo un 2% alcanzó un nivel muy bueno; ex post a la intervención el porcentaje de escolares con un nivel deficiente se redujo al 15% y el nivel muy bueno aumentó al 27.1%; logrando una mejora significativamente mayor en los grupos intervenidos con la técnica lúdica y sesiones demostrativas a diferencia de los demás grupos.

TERCERA: Se identificó que las prácticas de alimentación saludable en los escolares, ex ante a la intervención educativa el 92.8% presentaba prácticas deficientes y el 0% presentaban prácticas adecuadas, sin embargo, ex post de la intervención educativa, las prácticas deficientes disminuyeron al 53.3% mientras que las prácticas destacadas/excelentes aumentaron al 0.7% y las adecuadas al 11.1%. Así mismo, se logró una mejora significativa en la inclusión de alimentos saludables en las loncheras escolares, con un incremento del 15% a 44.4% y una disminución en las prácticas no saludables que pasaron del 85% a 55.6% ex ante y ex post intervención educativa respectivamente; destacando el grupo de sesiones demostrativas



con una mejora significativamente superior en comparación con los demás grupos intervenidos.

CUARTA: En la evaluación del cumplimiento de normativas de alimentación saludable en el quiosco escolar, se obtuvo un puntaje total de 48% tanto ex ante y ex post intervención educativa, clasificándolo como un quiosco no saludable. La ausencia de mejoras tras la intervención se atribuyó a la baja predisposición del personal que labora en el quiosco y a las limitaciones en el tiempo destinado a la intervención educativa.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Se recomienda promover el aprendizaje y la implementación de técnicas lúdicas y especialmente la utilización de sesiones demostrativas en futuras intervenciones educativas, con el fin de generar comparaciones más amplias que permitan realizar un análisis más detallado de los resultados.

SEGUNDA: Es fundamental fomentar la educación alimentaria y nutricional en todas las instituciones educativas abarcando todos los niveles de escolaridad, que permitirá que las prácticas alimentarias saludables se afiancen a lo largo de su vida y contribuyan a la prevención de enfermedades relacionadas con la malnutrición.

TERCERA: Involucrar a toda la comunidad educativa, incluidos los padres de familia, en las futuras intervenciones educativas sobre alimentación y nutrición, mediante talleres prácticos y actividades interactivas que permitan un aprendizaje conjunto ya que esto podría promover la continuidad del aprendizaje educativo en el hogar.

CUARTA: Promover la incorporación de educación nutricional en el currículo académico de las instituciones educativas con la participación de profesionales en Nutrición Humana para abordar este componente y así asegurar que los contenidos sean de calidad y relevantes con todo lo relacionado a la nutrición y alimentación adecuada.

QUINTA: Fortalecer la supervisión, control y participación activa del personal que labora en el quiosco escolar de la I.E.P. “Santa María” e implementar un sistema de monitoreo que garanticen el cumplimiento de normativas.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. González VB, Antún MC, Escasany M, Casagrande ML, Rael G, Rossi ML. Evaluación del nivel de conocimiento sobre alimentación y hábitos saludables adquiridos a partir de un programa de educación alimentaria y nutricional destinado a niños y niñas en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. *Diaeta (B Aires)* [Internet]. 2021;39(174):32–8. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372021000100032
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Crece la ola de sobrepeso en la niñez [Internet]. Unicef. Panamá; 2023. Disponible en: https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte_sobrepeso_ninez_america_latina_caribe_2023_UNICEF.pdf .pdf
3. Instituto Nacional de Salud - Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad. *Ministerio de Salud*. 2023;229.
4. Fonseca González Z, Quesada Font AJ, Meireles Ochoa MY, Cabrera Rodríguez E, Boada Estrada AM. La malnutrición: Problema de salud pública de escala mundial. *Multimed*. 2020;24(1):237–46.
5. Organización Mundial de la Salud. Malnutrición [Internet]. 2024. p. 1. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>



6. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso [Internet]. 2024. p. 1. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. Chui Betancur HN, Puño Canqui LG, Romero Yapuchura YY, Pérez Argollo K, Chura Cahuana SÁ, Condori Castillo WW. Obesidad infantil en estudiantes de educación primaria en Puno, Perú. *Retos*. 2024;54:466–77.
8. Baltazar Caro MA, Rojas Garay YR. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares del 4º al 6º grado de primaria de la I.E. Decisión Campesina-Barranca. Universidad Nacional de Barranca; 2023.
9. UNICEF. Estado mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición. Crecer bien en un mundo en transformación [Internet]. México: Oficina de Perspectivas y Políticas Mundiales de UNICEF; 2019. p. 1–24. Disponible en: https://www.unicef.org/mexico/media/2436/file/Resumen_ejecutivo_español.pdf
10. FAO, FIDA, OPS, WFP, UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe [Internet]. Santiago de Chile; 2020. Disponible en: <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/a7ce7e85-5486-45ab-8272-2113163dbc1f/content>
11. Ricapa Morales MG, Villanueva Granados AT. Hábitos alimentarios de los estudiantes de 6 a 12 años de la institución educativa primaria N°30001-3 “19 de Abril”, Chupaca 2020 [Internet]. Universidad Privada Franklin Roosevelt; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1536/ATENCION>



_ODONTOLOGICA_DESARROLLO_DENTAL_CANTARO_SHUAN_FRAN
K_JHORDY.pdf?sequence=1&isAllowed=y

12. Luján Del Castillo C, Gómez Guizado G. Informe técnico: Vigilancia de la situación del sobrepeso, obesidad y sus determinantes en el marco del Observatorio de Nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad- 2023. Lima, Perú; 2023.
13. Ministerio de Educación. Guía para la elaboración e implementación del Proyecto Educativo Ambiental Integrado (PEAI) “Alimentación saludable en la escuela” [Internet]. Lima, Perú, Perú; 2022. p. 11–3. Disponible en: www.minedu.gob.pe
14. Ugaz, María; Vargas, Rocio; Jimenez, Michelle; Viílchez, Walter; Reyes, María; Pérez VAL. Análisis del panorama del sobrepeso y la obesidad infantil y adolescente en Perú. Lima, Perú, Perú; 2023.
15. Lara Ugaz AP. Kit ABC Cocina Divertida: Kit de utensilios de cocina que fomenta la Educación Alimentaria a través de la cocina en niños de 5 a 9 años en Lima Metropolitana. Pontificia Universidad Católica del Perú; 2019.
16. Martinez Ticona SV. Buenas Prácticas de Manipulación en quioscos escolares de instituciones públicas y privadas. Revista de Investigaciones de la Escuela de Posgrado. 2021;10(2):146–59.
17. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. FAO. 2024. Alimentación y nutrición escolar. Disponible en: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
18. Almeida Perales C, Solano Hernández BI, Ruíz de Chávez Ramírez D, Franco Trejo CS. Educación para un entorno alimentario escolar saludable . El caso de una primaria en Zacatecas , México. Hacia Prom Salud. 2022;27(1):176–87.



19. Fajardo A, Martínez C, Moreno Z, Villaveces M, Céspedes J. Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista Colombiana de Cardiología*. 2020;27(1):49–54.
20. Villagra M, Meza E, Dora V. Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción, Paraguay. *Mem Inst Investig Cienc Salud*. 2020;18(2):63–73.
21. Morales GR. Estado nutricional, consumo en la cantina escolar y actividad física en niños/as de 5 ° y 6 ° grado de una escuela pública de la ciudad de Cutral Co , Neuquén ”. [Cutral Co,Neuquén]: Universidad Nacional de Córdoba; 2021.
22. Jiménez Miño YE. Educación Alimentaria Nutricional de Escolares. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2023;7(5):6297–313.
23. Guamangate Lagla LA. Plan de mejora para el expendio y consumo de comida saludable en el bar escolar de la Unidad Educativa Saquisili en el periodo enero-marzo 2023. [Quito]: Universidad de Las Américas; 2023.
24. Barrios Gayoso MV, Páez Gómez CL, Burgos Larroza RO, Ledesma Solís EM, Morínigo Martínez M, González Céspedes L, et al. Venta de alimentos saludables y funcionamiento de cantinas escolares de Tobatí. Cumplimiento de la resolución n° 16.264/13. *An Fac Cienc Méd (Asunción)*. 2023;56(2):56–68.
25. Osorio Tena CL, Salinas Mendoza FS. Prácticas alimentarias de los niños de educación primaria de la I.E. N° 20505 de Pativilca Barranca 2020. [Huacho]: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2020.
26. Tarqui Mamani CB, Sanabria Rojas HA, Pereyra Zaldívar H, Galarza Anglas AA, Alcántara Valdivia PE, Benavides Portugal WJ, et al. Intervención educativa para



- reducir el sobrepeso y obesidad en escolares de una escuela primaria en Lima. *Rev Diagnostico*. 2023;62(1).
27. Pastor Rodríguez E. Hábitos saludables en estudiantes del nivel primario en Perú: revisión descriptiva literal. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*. 2024;14(28).
28. Ruiz Pérez JH. Gestión en la Implementación de Quioscos Escolares Saludables: Estudio Comparativo en dos Escuelas Públicas De Primaria. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*. 2023;7(4):6848–72.
29. Cori Campoo TZ. Efectividad de una intervención educativa de enfermería sobre conocimientos en alimentación, comportamiento alimentario y actividad física, para mejorar el estado nutricional en escolares del 4° al 6° grado de primaria, de la institución educativa rural “ [Internet]. Universidad Nacional de Ucayali; 2023. Disponible en:
<http://repositorio.unu.edu.pe/bitstream/handle/UNU/3296/000001326T.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
30. Herrera Gomez RE, Garcia Roman FD. Efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa, Lima. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022.
31. Saavedra Garcia L, Meza Hernández M, Yabiku Soto K, Hernández Vásquez A, Kesar H V., Mejia Victorio C, et al. Oferta y publicidad de alimentos y bebidas en instituciones educativas y entornos escolares de Lima Metropolitana. Un estudio exploratorio. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2020;37(4):726–32.



32. Alanoca Aguilar SY. Hábitos alimentarios relacionados al sobrepeso y obesidad en escolares de 9 a 11 años de la I. E.P. 70542 Santa Bárbara de Juliaca - Puno, 2021. [Juliaca]: Universidad Continental; 2022.
33. Martinez Ticona SV. Buenas prácticas de manipulación en quioscos escolares de instituciones educativas secundarias públicas y privadas de la ciudad de Puno, 2019. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano de Puno; 2021.
34. Vasquez Mamani EC. Hábitos alimentarios, práctica de actividad física y el estado nutricional en la población de 9-11 años de la institución educativa primaria 70718 Villa del Lago de Puno. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2021.
35. Carlosviza Amanqui CL. Promocionando la alimentación saludable: Nivel de información y consumo de alimentos en escolares. WAYNARROQUE Revista de Ciencias Sociales Aplicadas. 2023;3:23–33.
36. Barrios Martín M. Intervención educativa en adolescentes canarios sobre alimentación saludable. [Santa Cruz de Tenerife]: Universidad de la Laguna; 2017.
37. Ministerio de Salud. RM-033-2020-MINSA-Quioscos y cafeterías-escolares. Lima; 2020. p. 1–21.
38. UNICEF. UNICEF Uruguay. p. 1 Alimentación en la etapa escolar. Disponible en: <https://www.unicef.org/uruguay/alimentacion-en-la-etapa-escolar>
39. Allué P. Alimentación del niño en edad preescolar y escolar. An Pediatr, Monogr. 2005;3(1):54–63.



40. Instituto Nacional de Salud. Alimentación Saludable [Internet]. Disponible en:
<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-9-11-anos>
41. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. Infografías sobre prácticas de alimentación saludable y estilos de vida saludable [Internet]. Lima, Perú, Perú: QaliWarma. Programa de alimentación escolar; 2023 p. 1–15. Disponible en:
https://www.qaliaprende.gob.pe/pluginfile.php/565269/mod_page/content/133/INFOGRAFIASALIMENTACION_Y_ESTILOS_DE_VIDA_SALUDABLE.pdf
42. Espínola V, Brünner M, Azar G. Alimentación saludable en la escuela. 1a ed. Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Ministerio de Educación del Gobierno de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires; 2014. 48 p.
43. Lázaro Serrano ML, Domínguez Curi CH. Guías Alimentarias para la Población Peruana [Internet]. 1ra ed. Lima, Perú: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2019. p. 55. Disponible en:
<https://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
44. Ministerio de Salud. Guía de kioscos escolares y colaciones saludables. 2da ed. Chile: Ministerio de Salud; 2022.
45. Torres Betancourt I, Aguilera López ÁF, Furones Mourelle JA, Castro Ortega MK, Lima Sarmientos L. Intervención educativa para el mejoramiento humano desde la cultura en los estudiantes de ciencias médicas. EDUMECENTRO. 2021;13(2):108–27.



46. Romero Ramírez E. Influencia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en trabajadores de Miatech International SAC, 2022. [Lima]: Universidad César Vallejo; 2022.
47. Clarín. Manual de Estilo. 1ra ed. Tcherkaski O, editor. Buenos Aires: Arte Gráfico Editorial Argentino S.A. Clarín; 1997. 125 p.
48. Chicaiza Padilla JP. Aprendizaje mediante uso de infografías didácticas como recurso educativo de la biología. Universidad Nacional de Chimborazo; 2023.
49. Bravo Velasquez GM, Saldarriaga Zambrano JC, Figueroa Moreira LL, Candela Muñoz JL, Reyes Meza OB. Playful activities in the learning process. International research journal of management, IT and social sciences. 2023;10(3):154–60.
50. Ministerio de Salud. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil [Internet]. Instituto Nacional de Salud. Lima, Perú: Súper Gráfica E.I.R.L.; 2013. p. 51. Disponible en: [https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO TÉCNICO DE SESIONES DEMOSTRATIVAS.pdf](https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO_TÉCNICO_DE_SESIONES_DEMOSTRATIVAS.pdf)
51. Hoz S. Alimentación saludable en la escuela. [Buenos Aires]: Universidad FASTA; 2018.
52. Blanco Jiménez S. Educar en Salud: Intervención Educativa sobre hábitos saludables en Educación Primaria. Universidad de Valladolid; 2019.
53. Ministerio de Salud, Dirección General de Promoción de la Salud, Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud. Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla informativa para expendedores de alimentos. Lima, Perú: MINSA; 2013. p. 11.



54. Ministerio de Educación. Diseño curricular nacional de Educación Básica Regular [Internet]. Lima, Perú; 2005 [citado el 9 de diciembre de 2024]. p. 23–6. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/normatividad/reglamentos/DisenoCurricularNacional.pdf>
55. Ministerio de Educación. MINEDU Perú. Escala de calificación del aprendizaje en educación básica. Disponible en: <https://minedu.digital/escala-de-calificacion-del-aprendizaje-en-educacion-basica/>
56. Salvador Vanegas G, Ortega Rocha RÁ. Relación de la asistencia escolar y los resultados de calificaciones en asignaturas de estudio. *Revista de Educación de Nicaragua*. 2023;6:19–35.
57. FAO. Educación alimentaria y nutricional en las escuelas-Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas*. Roma; 2022.
58. Organización Mundial de la Salud. “Empujoncitos” para promover una alimentación saludable en las escuelas: Documento orientativo [Internet]. Suiza; 2022. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/362047/9789240054547-spa.pdf?sequence=1>
59. UNESCO, UNICEF, OMS. Cómo pueden los sistemas escolares mejorar la salud y el bienestar. Informe temático: Nutrición [Internet]. 2023. Disponible en: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/375897/9789240077546-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



60. Bohorquez Sánchez Y. Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia del centro de atención primaria III del distrito de San Juan de Miraflores, Lima. [Lima]: Universidad de San Martín de Porres; 2020.
61. Russo S. La educación alimentaria de los niños. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 2020;1(1).
62. Acha Agurto MG. Asociación de los factores socioeconómicos y culturales en el consumo de alimentos ultra procesados en escolares, Trujillo 2023. [Trujillo]: Universidad César Vallejo; 2023.
63. UNICEF. La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo [Internet]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte>
64. Bruzzo A. Calidad nutricional de las colaciones consumidas por niños de 5to grado durante el recreo en la escuela normal superior N°33 Dr. Mariano Moreno de la ciudad de Armstrong, Santa Fe durante el mes de marzo del año 2023. [Amstrong]: Universidad de Concepción del Uruguay; 2023.
65. Ministerio de Salud, Asociación UNACEM por el Desarrollo Sostenible. Loncheras saludables [Internet]. Lima, Perú; Disponible en: <https://asociacionunacem.org/wp-content/uploads/2022/03/Guia-de-Loncheras-Saludables-Asociacion-UNACEM.pdf>



ANEXOS

ANEXO 1: Autorización del director de la I.E.P. 70536 “Santa María”.

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUTAR
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**

SEÑOR.
FREDY VALENTIN MEDINA VILCA.
DIRECTOR DE LA I.E.P N°70536 “SANTA MARÍA”.

Yo **Mamani Centeno Mariluz Nury**, estudiante egresada de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, identificada con DNI N°**73742452**, con domicilio en Jr. Sandia N°1220, de esta ciudad de Juliaca, con Telef. N°**982382951**, ante usted con el debido respeto me presento y EXPONGO:

Que, habiéndose APROBADO mi proyecto de tesis que lleva el título de “Efecto de una intervención educativa sobre alimentación saludable en escolares y quioscos de la I.E.P. 70536 -Santa María”, solicito a usted el permiso para su ejecución del proyecto en su prestigiosa institución educativa para que puedan ser participantes los escolares de 5to y 6to grado de primaria, considerando que el proyecto contribuirá positivamente en los participantes y no representa ningún riesgo, así mismo le adjunto los siguientes documentos:

- Constancia de aprobación del Comité de Ética de la UNAP.
- Plan de intervención educativa.

POR LO EXPUESTO:
Ruego a usted, atender mi petición.

Juliaca, 06 de agosto del 2024.


Mariluz Nury Mamani Centeno.
DNI N°73742452



Fredy Valentin Medina Vilca
DIRECTOR
Recibido 06-08-2024



ANEXO 2: Consentimiento informado para padres de familia.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TÍTULO DE PROYECTO : Efecto de una intervención educativa sobre alimentación saludable en escolares y quioscos de la I.E.P. 70536 "Santa María".
CÓDIGO DEL PROYECTO : 2024-1051.
INVESTIGADOR PRINCIPAL: Mariluz Nury Mamani Centeno.
CELULAR : 982382951.
DIRECCIÓN : Jr. Sandía N°1220, Juliaca, Puno.

Estimado apoderado del menor mediante el presente le hago llegar cordiales saludos y me presento: Mi nombre es Mariluz Nury Mamani Centeno, soy bachiller de la Escuela Profesional de Nutrición Humana de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, y realizaré una investigación que tendrá las siguientes características:

- **Propósito del estudio:** El objetivo de la investigación es determinar el efecto de una intervención educativa sobre prácticas en alimentación saludable de escolares y el cumplimiento de normativas en el quiosco de la I.E.P. 70536 "Santa María".
- **Antecedentes:** El motivo por el cual, se realizará esta intervención educativa sobre alimentación saludable es debido al incremento de problemas de malnutrición a nivel mundial, y en el caso de las ciudades de Puno el Instituto Nacional de Salud refirió en un informe de que la alimentación de niños en edad escolar tiene un consumo excesivo de los carbohidratos como: la papa, camote, cereales (cañihua, cebada, fideo, maíz, etc.) y arroz.
- **Número esperado de participantes:** Se espera contar con la participación total de los 305 niños(as) que conforman todo 5to y 6to de primaria.
- **Lugar dónde se realizará el estudio:** El estudio de investigación se desarrollará únicamente dentro de las instalaciones de la I.E.P. 70536 "Santa María", distrito de Juliaca.
- **Procedimiento de estudio:** Si usted permite la participación de hijo(a) en el estudio, se le aplicará dos cuestionarios con preguntas sencillas en 2 ocasiones: inicio y final de la intervención educativa, para conocer sus conocimientos y prácticas alimentarias, así mismo, se le brindará sesiones educativas relacionadas con la alimentación saludable 1 vez por semana con una duración en cada sesión de 15 min a 90 min., durante 2 meses.
- **Riesgos/costos:** Esta investigación no cuenta con ningún riesgo, ni costo alguno para usted, ni para su menor hijo(a).
- **Beneficios:** En caso usted autorice la participación de su menor hijo(a), el niño(a) recibirá una capacitación gratuita sobre una alimentación saludable y correcta, que si lo ponen en práctica podrá aportar para su buen estado de salud.
- **Confidencialidad:** Toda información que se obtenga a través de los cuestionarios como datos personales de su menor hijo(a) será tratada con estricta confidencialidad y no será utilizado fuera del propósito de esta investigación
- **Derechos legales:** La participación de su hijo(a) es **VOLUNTARIA** y sólo es necesario su autorización y asentimiento verbal del menor, así mismo, en caso usted deseara retirar la participación de su hijo(a) después de la autorización en el estudio por cualquier razón, podrá realizarlo con toda libertad sin que esto represente algún gasto o consecuencia negativa por hacerlo.
- **Preguntas/contacto:** Para cualquier inconveniente o dudas al respecto puede contactarme al número de celular: 982382951.

DECLARACIÓN VOLUNTARIA:

Mi persona ha sido informada por lo expuesto anteriormente y acepto **VOLUNTARIAMENTE** permitir participar a mi hijo(a) en el estudio y entiendo que la participación es gratuita, sin riesgos, confidencial y que puedo autorizar no continuar en el estudio en el momento que lo considere necesario.

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

FECHA: __/__/____

.....
 FIRMA DEL APODERADO
 DNI:



ANEXO 3: Asentimiento informado para los niños y niñas.

ASENTIMIENTO INFORMADO

¡Hola!, mi nombre es Mariluz Nury Mamani Centeno, soy una estudiante que terminó la carrera de Nutrición Humana en la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, y estoy emocionada de invitarte a participar en mi proyecto de investigación, pero antes de comenzar es necesario que entiendas algunos aspectos importantes y que te sientas cómodo participando. A continuación, te cuento lo que necesitas saber:

- **¿Qué haré?** Voy a realizar un estudio de investigación para aprender más sobre cuál es la mejor técnica educativa sobre alimentación saludable para explicar a escolares de tu edad. Para eso, te pediré que participes en algunas actividades que explicaré detalladamente en cada sesión de clase.
- **¿Dónde se realizará el estudio de investigación?** Todas las actividades se desarrollarán únicamente dentro de tu Institución Educativa Primaria 70536 "Santa María", que pertenece al distrito de Juliaca.
- **¿Qué tendrás que hacer?** Durante el tiempo que durarán las actividades en cada clase, deberás prestar mucha atención y participar respondiendo con toda sinceridad 2 cuestionarios con preguntas sencillas en 2 ocasiones: inicio y final de la intervención educativa, para conocer tus conocimientos y prácticas alimentarias, también tendremos sesiones educativas relacionadas con la alimentación saludable 1 vez por semana con una duración en cada sesión de 15 min a 90 min., dependiendo de la técnica que utilizaré con cada salón, y esto se desarrollará durante 2 meses. No te preocupes, vamos a hacer que sea divertido y fácil de hacer.
- **¿Esto tiene riesgos y costos?** No, todas las actividades que realizaremos no cuentan con ningún riesgo, ni costo para ti, ni para tus padres porque todo lo que hagas será gratuito y supervisado.
- **¿Cómo te ayudará esto?** Tu participación nos ayudará a entender mejor qué técnica ayuda a los niños a mejorar sus conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. Esto puede ayudar a otros niños en el futuro a aprender de una manera más divertida y efectiva, como también esto puede mejorar tu estado de salud en caso lo pongas en práctica lo aprendido en todo momento.
- **¿Cómo cuidaremos tu información?** La información que nos des será confidencial, lo que significa que solo los investigadores podrán verla. Tu nombre no se usará en los informes que compartiremos con otras personas.
- **¿Puedo decir que no?** ¡Claro! Si en cualquier momento decides que no quieres seguir participando, está bien. Solo tienes que decírmelo, y no pasará nada malo.
- **¿Y qué pasa si tengo alguna pregunta?** Si tienes alguna pregunta sobre lo que vamos a hacer, no dudes en hacérmelo saber. Puedes hablar conmigo en cualquier momento levantando la mano en clase o decirle a un adulto de tu familia que me contacte al número de celular: 982382951.

Si estás de acuerdo en participar, por favor firma aquí:

FIRMA: _____

NOMBRE: _____

FECHA: / /

¡Gracias por ser parte de la investigación! ¡Es genial tenerte a bordo!



ANEXO 4: Plan de intervención educativa.

PLAN DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y CUMPLIMIENTO DE NORMATIVAS EN QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA”.

I. DATOS GENERALES:

- **Lugar de estudio:** I.E.P. 70536 “Santa María”.
- **Tesista:** Bach. Mariluz Nury Mamani Centeno.
- **Asesora:** Dra. Claudia Beatriz Villegas Abrill.
- **Muestra seleccionada:** 5to y 6to de primaria, personal del quiosco escolar.
- **Fecha de inicio:** 19 de agosto del 2024.
- **Fecha de culminación:** 16 de octubre del 2024.

II. JUSTIFICACIÓN:

La desnutrición y la obesidad, en escolares son dos problemas de salud pública a nivel mundial. Por un lado, la desnutrición, que se manifiesta principalmente en los escolares de las zonas rurales, limita el desarrollo físico y cognitivo de los niños, afectando su rendimiento escolar y su calidad de vida. Por otro lado, la obesidad, más común en las zonas urbanas, aumenta el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares desde una edad temprana. Ambas condiciones son el resultado de una alimentación inadecuada y requieren una intervención urgente. Y en la región de Puno la mala alimentación en escolares es un problema que ha cobrado relevancia porque es bastante usual ver a los niños consumiendo alimentos poco saludables como golosinas, gaseosas y comidas rápidas, tanto en el recreo escolar como en sus hogares. Y esta situación se agrava si consideramos que no solo están dejando de lado los alimentos nutritivos, sino también que están ingiriendo altas cantidades de azúcares, grasas y sal; y muchos estudios han demostrado que esta mala alimentación puede llevar a problemas de salud como la obesidad, diabetes y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta, incluso desde una edad temprana. Además, una alimentación inadecuada puede afectar el rendimiento escolar de los niños, ya que una nutrición adecuada es esencial para el desarrollo cognitivo. Es por ello que es fundamental promover hábitos alimenticios saludables desde la infancia y fomentar la educación nutricional.

Por lo tanto, el propósito esencial del presente trabajo de investigación es proponer un modelo de intervención educativa que contribuya a promover e implementar estrategias sobre alimentación saludable. Este modelo, que puede ser adoptado en caso de obtener los resultados esperados, tiene el potencial de apoyar de manera significativa la mejora de la salud y el bienestar de los escolares, así como prevenir problemas de salud en el futuro. Así mismo, se evaluará el impacto que el incumplimiento y/o cumplimiento de las normas establecidas para los quioscos saludables puede tener en la salud de los escolares. Este aspecto es de suma importancia, ya que los quioscos escolares suelen ser una de las principales fuentes de alimentos para los estudiantes durante el horario escolar.

Además, los resultados de esta investigación podrían ser de gran utilidad para los profesionales de la salud, los educadores y los responsables de las políticas públicas porque estos actores podrían utilizar la información obtenida para diseñar e implementar intervenciones efectivas para promover una alimentación saludable en las escuelas.

III. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar el efecto de una intervención educativa sobre las prácticas de alimentación saludable en escolares y cumplimiento de normativas en quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María”.

3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- ¿Cómo implementar una intervención educativa sobre alimentación saludable en escolares y el personal de quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María”?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención?
- ¿Cuáles son las prácticas en alimentación saludable de los escolares de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención?
- ¿Cómo es el cumplimiento de la normativa en alimentación saludable en el quiosco de la I.E.P. 70536 “Santa María” ex ante y ex post a la intervención?

IV. PROCEDIMIENTOS METODOLÓGICOS:



- **Método:** Educativo.
- **Técnica:** Sesiones demostrativas, infografía, mixta (explicativa + infografía) y lúdica.

4.1. Para los escolares:

- Se seleccionará un grupo control, el cual no recibirá ninguna intervención educativa.
- En los grupos de intervención se aplicará 10 sesiones educativas aplicando cada técnica individualmente (9 sesiones demostrativas, 9 sesiones con infografías, 9 sesiones explicativas + infografía y 9 sesiones lúdicas), y la décima sesión será aplicada a todos en general. Las sesiones serán desarrolladas 1 vez a la semana con una duración dependiendo a la técnica desde 10 min., como mínimo hasta 90 min., como máximo cada sesión, en la cual se tomará en cuenta la asistencia de los participantes en cada una de ellas; por otro lado, se realizará 2 sesiones educativas al personal del quiosco escolar con una duración de 30 min cada sesión. Respecto a los temas educativos, éstos estarán realizados en base a los mensajes de la guía alimentaria para la población peruana del MINSA; para la elaboración de las infografías se adaptarán a las infografías realizadas por Qali Warma entre otras fuentes y las actividades lúdicas serán en base a diversos juegos.

4.2. Para el personal del quiosco escolar:

- La intervención educativa para el personal del quiosco escolar será realizada mediante 2 sesiones educativas sobre temas de: Buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos, y la ley n°30021, con una duración de 30 min., cada sesión.

V. CONTENIDO EDUCATIVO DE ACTIVIDADES SEGÚN TÉCNICAS:

GRUPO CONTROL (GC):

- **TÉCNICA:** ENCUESTA.
- **APLICACIÓN:** 5TO “A” Y 6TO “A”.

INSTRUMENTO	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
- Cuestionario de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable ex ante y ex post.	- Presentación y explicación del proyecto. - Se les hará la entrega de los cuestionarios a los escolares y se les explicará detalladamente el procedimiento correcto de llenado. - Los escolares realizarán el cuestionario sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable. - Se estará disponible para brindar apoyo y aclarar todas las dudas que puedan surgir por parte de los escolares durante su aplicación. - Durante la aplicación del cuestionario, se garantizará un ambiente tranquilo y adecuado para que los escolares puedan concentrarse en sus respuestas. - Se finalizará realizando la despedida	15 min.

GRUPOS DE INTERVENCIÓN (GI):

- **TÉCNICA:** INFOGRAFÍA.
- **APLICACIÓN:** 5TO “B” Y 6TO “B”.
- **INSTRUMENTOS:**
 - Hojas de registro.
 - Infografías.
 - Cuestionarios ex ante y ex post de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

Nº DE SESIÓN	TEMA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
1	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	1. Presentación y explicación del proyecto. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el cuestionario ex ante sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable. 4. Se procederá a repartirles la infografía impresa indicándoles que lo pongan en práctica.	30 min



		5. Se finalizará la sesión realizando la despedida	
2	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS MENESTRAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se procederá a repartirles la infografía impresa indicándoles que lo pongan en práctica. 4. Se finalizará la sesión realizando la despedida. 	15 min.
3	5 AL DÍA – FRUTAS Y VERDURAS		
4	PLATO SALUDABLE		
5	ALIMENTOS NATURALES, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS		
6	AZÚCAR Y SAL		
7	HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS		
8	DISFRUTA TUS COMIDAS EN COMPAÑÍA		
9	LONCHERA SALUDABLE		
10	CLAUSURA DE LA INTERVENCIÓN	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el ex post test sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable. 4. Se organizará una FERIA DE LONCHERAS SALUDABLES con los niños y padres de familia, premiando a las mejores loncheras. 5. Se agradecerá la participación y colaboración a todos los presentes. 	3 horas.

- **TÉCNICA:** MIXTA (INFOGRAFÍA + EXPLICATIVA).
- **APLICACIÓN:** 5TO “C” Y 6TO “C”.
- **INSTRUMENTOS:**
 - Hojas de registro.
 - Infografías.
 - Cuestionarios ex ante y ex post de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

Nº DE SESIÓN	TEMA	PROCEDIMIENTO	TIEMPO
1	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación y explicación del proyecto. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el cuestionario ex ante sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable. 4. Se procederá a repartirles la infografía impresa. 5. Se iniciará la explicación detallada sobre alimentación saludable mediante las infografías brindadas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Características. - Beneficios. 6. Se incentivará a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica. 7. Se finalizará la sesión realizando la despedida. 	45 min.
2	ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS MENESTRAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se procederá a repartirles la infografía impresa 4. Se explicará la infografía detalladamente sobre los alimentos de origen animal y menestras: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ejemplos de los alimentos de origen animal y menestras. - Beneficios. - Cantidad de porciones a consumir. 5. Se incentivará a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica. 6. Se finalizará la sesión realizando la despedida. 	30 min.
3	5 AL DÍA – FRUTAS Y VERDURAS	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 	



		<ol style="list-style-type: none">3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.4. Se explicará la infografía sobre las frutas y verduras:<ul style="list-style-type: none">- Definición.- Ejemplos de frutas y verduras.- Beneficios.- Cantidades adecuadas de consumo.5. Se incentivaré a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.	
4	PLATO SALUDABLE	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.4. Se expondrá la infografía sobre el plato saludable:<ul style="list-style-type: none">- Definición- Distribución correcta.- Ejemplos.5. Se incentivaré a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.	
5	ALIMENTOS NATURALES, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.4. Se les expondrá la infografía sobre los alimentos naturales, procesados y ultra procesados:<ul style="list-style-type: none">- Definición de los alimentos naturales, procesados y ultra procesados.- Ejemplos.- Consecuencias de los alimentos procesados y ultra procesados.- Alimentos naturales en nuestra localidad.- ¿Cómo obtenemos los alimentos?5. Se incentivaré a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.	
6	AZÚCAR Y SAL	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.4. Explicación de la infografía sobre el azúcar y sal:<ul style="list-style-type: none">- Definición.- Consecuencias de su exceso.- Recomendaciones adecuadas de su consumo.5. Se incentivaré a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.	
7	HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.3. Se procederá a repartirles la infografía impresa Se explicará la infografía sobre la hidratación:<ul style="list-style-type: none">- Definición.- Beneficios.- Recomendaciones.4. Se incentivaré a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.5. Se finalizará la sesión realizando la despedida.	
8	DISFRUTA TUS COMIDAS EN COMPAÑÍA	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.4. Se explicará la infografía sobre la alimentación en compañía:<ul style="list-style-type: none">- Beneficios.	



		<p>5. Se incentivará a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.</p> <p>6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.</p>	
9	LONCHERA SALUDABLE	<p>1. Presentación.</p> <p>2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.</p> <p>3. Se procederá a repartirles la infografía impresa.</p> <p>4. Se explicará la infografía sobre la lonchera saludable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Beneficios. - Los 4 elementos de la lonchera saludable. - Alimentos no recomendables en la lonchera. <p>5. Se incentivará a comprometerse a los escolares en llevar a casa la infografía para replicar la información recibida en clase a todas aquellas personas con las que convive (padres y/o familiares) y así mismo, ponerlo en práctica.</p> <p>6. Se finalizará la sesión realizando la despedida.</p>	
10	CLAUSURA DE LA INTERVENCIÓN	<p>Presentación.</p> <p>Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro.</p> <p>Los escolares realizarán el ex post test sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable.</p> <p>Se organizará una FERIA DE LONCHERAS SALUDABLES con los niños y padres de familia, premiando a las mejores loncheras.</p> <p>Se agradecerá la participación y colaboración a todos los presentes.</p>	3 horas.

- **TÉCNICA: LÚDICA.**
- **APLICACIÓN: 5TO “D” Y 6TO “D”.**
- **INSTRUMENTOS:**
 - Hojas de registro.
 - Cuestionarios ex ante y ex post de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

SESIÓN N°01	TEMA: ALIMENTACIÓN SALUDABLE	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Cuestionarios ex ante de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable. - Frutas. - Imágenes impresas. - Data display. - Lámina. - Plumones de pizarra. - Cartulina. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación y explicación del proyecto. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el cuestionario ex ante sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable. 4. Se les invitará a participar en una dinámica de competencia “CABEZA, RODILLA ¡FRUTA!”, en la cual los participantes se deberán unir en parejas libremente, y entre los dos dejarán un espacio en donde se colocará una fruta. El facilitador irá mencionando los movimientos que deberán realizar los participantes, como tocarse la cabeza, la rodilla, tocar el piso, dar un giro y un salto y cuando se mencione la palabra FRUTA, el participante que coja primero la fruta ganará la partida. Para ello, se les pide mantener distancia, evitar los empujones y estar atentos a las indicaciones del facilitador(a). Se empieza con una prueba en donde cada pareja se coloca frente a frente, luego de ello las parejas se colocarán de espaldas para dar inicio a las indicaciones. 5. Se iniciará la explicación sobre alimentación saludable mediante imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Características. - Beneficios. 6. Se proyectará con data en la pizarra la siguiente lámina y se resolverá en la misma pizarra pidiendo participación voluntaria: https://www.qaliaprende.gob.pe/pluginfile.php/565269/mod_page/content/133/Kit_1_L_%C3%A1mina_2%20%281%29.pdf 7. Retroalimentación: Se realizará preguntas y pedirá respuestas voluntarias sobre el tema aprendido. 8. Se realizará un juego en el patio llamado: “ARMANDO UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE”, para lo cual, se dividirá la clase en dos grupos, formando dos equipos para competir en la carrera y se podrá realizar en el patio de la escuela. De tal modo que, al final del patio, habrá un cubo que contenga un gran abanico de imágenes impresas utilizadas en la explicación inicial. Y cada equipo se situará en el extremo contrario (del patio) al cubo, quedando los dos equipos situados en filas y enfrente del cubo. Así mismo, el organizador deberá dar la salida y el primero de cada fila correrá hacia el cubo para coger una imagen y colocarlo en dónde corresponde de la cartulina (donde estarán colocados los títulos: Características y beneficios), todo ello en un tiempo estimado de veinte minutos más o menos. Al finalizar el tiempo, el equipo que haya conseguido armar con mayor rapidez todas las imágenes correctamente ganará 2 puntos y al finalizar cada 	



	<p>equipo deberá elegir un representante y exponer las imágenes que colocaron en cada lugar, para ello, se dará un tiempo aproximado de quince minutos y una vez expliquen, a modo de tertulia se explicará el por qué es importante conocer todo ello y se pedirá preguntas que puedan tener para absolverlas.</p> <p>9. Se procederá con el agradecimiento por su participación y despedida.</p>	
SESIÓN N°02	TEMA: ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS MENESTRAS	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hoja de registro. - Pelotas de periódico. - Canastas. - Plumones de pizarra. - Alimentos impresos. - 2 cajas de cartón. - Papelógrafo. - Tarjetas de alimentos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se realizará la dinámica “ENCESTANDO ALIMENTOS”, para lo cual se divide al grupo en dos y se les brindarán pelotas de periódico que simularán los alimentos de origen animal y menestras, y en el otro extremo se colocarán canastas, y el grupo que enceste más pelotas (alimentos) gana. 4. Se explicará sobre los alimentos de origen animal y menestras mediante imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ejemplos de los alimentos de origen animal y menestras. - Beneficios. - Cantidad de porciones a consumir. 5. Se les pedirá a los escolares a participar de un juego llamado “LA CARRERA DE LOS ALIMENTOS”, para lo cual, se formarán dos grupos de igual número de participantes, distribuidos en columnas, los cuales, por turnos de participación, desde la partida recorrerán una distancia de 5 o 6 metros, según la disponibilidad de espacio, hacia el lugar donde se encuentran las tarjetas de alimentos dentro de cajas. Los participantes recogerán una tarjeta y regresarán al punto de partida donde estará un papelógrafo con un cuadro y colocarán donde corresponda según la imagen que hayan escogido y mencionarán qué alimento es y su beneficio o porción que se debe consumir (alimentos de origen animal o menestras). 6. Se realizará preguntará sobre qué es lo que aprendieron. 7. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida. 	
SESIÓN N°03	TEMA: 5 AL DÍA – FRUTAS Y VERDURAS	TIEMPO: 50 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Alimentos impresos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro con una dinámica, que consiste en mencionar una fruta o verdura que tenga la misma inicial del nombre del escolar. 3. Se les realizará 3 adivinanzas: 4. Soy fresca y buena para la vista. Naranja es mi color y verde mi tocado. ¿Quién soy? 5. Soy de color rojo y estoy muy rico en ensaladas, aunque conmigo también se hacen ricas salsas. ¿Quién soy? 6. Col es parte de mi nombre, mi apellido es flor. Y si quieres saber quién soy, en la huerta me encontrarás. 7. Se explicará sobre las frutas y verduras mediante las imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Ejemplos de frutas y verduras. - Beneficios. - Cantidades adecuadas de consumo. 8. Se realizará un juego con los escolares llamada: “VERDULERO”, donde se pedirá que realicen una ronda de la mano a excepción de uno que se coloca en el medio y cumple el rol de “verdulero”, en la cual todos tendrán que cantar: “<i>Verdu, verdu, verdulero, ¿dónde corta usted la verdura?, verdu, verdu, verdulero, yo la verdura lo corto acá</i>”. Siguiendo el ritmo del canto, el participante que está en el medio va tocando cada par de manos entrelazadas. Cuando la canción dice “acá”, el verdulero corta la unión de las manos entrelazadas que toca. Los jugadores que conforman esa unión, deben salir corriendo en sentido contrario y dar una vuelta completa a la ronda hasta volver a su lugar. El que llega antes a donde estaban, se reincorpora junto con el que hacía las veces de verdulero y le realizará una pregunta sobre el tema aprendido al que llegó después, y luego el que llegó segundo ocupa el rol de verdulero, ubicándose en el centro, se continuará de esa forma sucesivamente. 9. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida. 	
SESIÓN N°04	TEMA: PLATO SALUDABLE	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Fichas recortables del plato saludable. - Plato saludable descartable. - Fichas de alimentos impresos. - Fichas de platos saludables impresos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se realizará 2 adivinanzas: <ul style="list-style-type: none"> - Soy la protagonista del cuento de Blancanieves. Mi sabor es dulce y ayudo a tener los dientes sanos. Me puedo vestir de verde o rojo. ¿Quién soy? - Si me partes te hago llorar. Como tengo frío, siempre me pongo muchas capas. Si me cuidas bien, te ayudo a no resfriarte. ¿Quién soy? 4. Se dará a conocer teóricamente sobre el plato saludable utilizando el plato saludable de Nestlé en físico: 	



	<ul style="list-style-type: none"> - Definición - Distribución correcta. - Ejemplos. <p>5. Se pedirá formar grupos para participar en el juego llamado “MI PLATO SALUDABLE”, en la cual se repartirá a cada grupo cartas de los diferentes alimentos en el centro de la mesa, boca abajo y en un montón. Y 4 hojas con los 4 platos del día: desayuno, comida, merienda. Y se empieza con un jugador de cada grupo. Coge una carta del montón. Si se trata de un alimento saludable, debe distinguir si es un cereal, un vegetal, fruta o proteína. La coloca entonces en el plato y lugar correspondiente. Si se trata de un alimento no saludable, lo deshecha. También se desechan las cartas de alimentos que, si bien son saludables, ya no necesitamos porque nuestros platos ya contienen ese grupo de alimentos. Por ejemplo, si ya tenemos fruta en los 4 platos y cogemos una carta de fruta, ésta se desecha. Sigue el jugador de su derecha. Coge una carta y hace lo mismo. Y así sucesivamente hasta que un jugador consigue completar los 4 platos saludables. Los 4 platos deben ir acompañados de agua (¡no refresco procesado!).</p> <p>6. Posteriormente se le entregará a cada estudiante una ficha recortable sobre el plato saludable que deberán realizar individualmente en clase.</p> <p>https://www.qaliaprende.gob.pe/pluginfile.php/565269/mod_page/content/133/Kit_1_L%C3%A1mina_1%20%281%29.pdf</p> <p>7. Se recogerá la ficha anterior y se procederá con la despedida.</p>	
SESIÓN N°05	TEMA: ALIMENTOS NATURALES, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Imágenes impresas. - Dado de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. - Cinta masking. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se les platicará sobre los alimentos naturales, procesados y ultra procesados mediante muestras reales de alimentos e imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición de los alimentos naturales, procesados y ultra procesados. - Ejemplos. - Consecuencias de los alimentos procesados y ultra procesados. - Alimentos naturales en nuestra localidad. - Origen de los alimentos. 4. Se formará grupos, para que los escolares puedan participar de un juego llamado: “ESCALERA DE LOS ALIMENTOS”, donde primeramente se realizará en el patio 3 escaleras con cinta masking y en el inicio se colocará una imagen de un niño desnutrido y al final de la escalera un niño saludable, para lo cual, también se tendrá listo un dado grande con imágenes de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Una vez listo se formará 3 grupos de los alumnos en filas y deberán posicionarse delante de cada escalera, y cada jugador que lidera cada fila debe tirar el dado, quién saque un alimento natural tendrá el primer turno y avanzará 2 casillas de la escalera, quién saque un alimento procesado avanzará 1 casilla y quién saque un alimento ultra procesado tendrá que retroceder un escalón, y el grupo que llegue a la meta primero será el ganador. 5. Se preguntará a los escolares sobre lo que aprendieron pidiendo opiniones abiertas y voluntarias. 6. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida. 	
SESIÓN N°06	TEMA: AZÚCAR Y SAL	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Maquetas. - Imágenes impresas. - Cajas en forma de octógonos. - Empaques de alimentos impresos. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se realizará la dinámica: !!HOP!!, consiste en levantar las manos gritando la palabra “HOP” cada vez que se mencione el nombre de una fruta, pero no cuando se menciona otra palabra (país o animal). Si alguien se equivoca, pasa al frente para continuar con la dinámica. 4. Se les platicará sobre el azúcar y sal mediante imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Consecuencias de su exceso. - Recomendaciones adecuadas de su consumo. - Conociendo los octógonos. 5. Se les presentará una maqueta y se les explicará qué pasa con el tipo de azúcar que ingresa a nuestro organismo. 6. Se les explicará a qué órganos afecta el exceso de sal, mediante cubos de imágenes. 7. Se pedirá salir al patio a los escolares para realizar un juego llamado “ATRAPANDO A LOS ALIMENTOS NO SALUDABLES”, en la cual se dividirá la clase en 3 grupos y formarán tres filas. Cada grupo tendrá al inicio una caja con empaques impresos de alimentos procesados que deberán de levantar uno y llevar cruzando por encima de un banco y al final de éste, encontrarán otras 3 cajas en forma de octógonos clasificadas en “altos en azúcar, altos en grasas saturadas y trans y altos en sodio”, y colocar dicho empaque impreso en función del alimento que tiene en mano, en la caja de octógonos. 8. Todos los escolares formarán un círculo y se realizará la comprobación si han distribuido correctamente los alimentos, y se reflexionará colectivamente sobre lo aprendido. 9. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida. 	
SESIÓN N°07	TEMA: HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS	TIEMPO: 60 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Imágenes impresas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Data display. - Vídeo. - Equipo de sonido. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Se explicará sobre la hidratación y actividad física con imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Beneficios. - Consecuencias del sedentarismo - Recomendaciones. 4. Se preguntará a los escolares sobre: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué debemos hacer para cuidar la salud? - ¿Qué hábitos saludables conocen y cuales ponen en práctica? 5. Se acomodará las carpetas y sillas alrededor con la ayuda de los escolares para tener espacio amplio o se saldrá al patio de la escuela. 6. Se animará a los escolares realizar los pasos de baile del siguiente vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=NJh5idlanrc. 7. Se pedirá que beban agua o la bebida natural que trajeron de sus casas (esto organizado anticipadamente). 8. Se pedirá que tomen asiento y así mismo, se pedirá la opinión de cada escolar de cómo se sienten y qué es lo más importante que aprendió. 9. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida.
--	--

SESIÓN N°08	TEMA: DISFRUTA TUS COMIDAS EN COMPAÑÍA	TIEMPO: 50 min
------------------------	---	---------------------------

INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro. - Imágenes impresas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se explicará sobre la alimentación en compañía mediante imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Beneficios. 4. Luego se realizará un espacio en el centro del aula, colocando las carpetas y sillas alrededor en forma de círculo donde los escolares tendrán que sentarse, y se empezará el juego llamado “SIMÓN DICE”, en la cual, se utilizará la frase “Simón dice” para dar órdenes relacionados con el tema explicado, como: “Simón dice . . . , que menciones un beneficio de comer en familia”, y el escolar que sepa la respuesta debe levantarse de su silla y salir al centro para presionar un botón rojo que se colocará sobre una pequeña mesa y decir la respuesta, este juego se continuará hasta realizar todas las preguntas necesarias y se acumularán puntos a los escolares que brinden las respuestas correctas. 5. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida.

SESIÓN N°09	TEMA: LONCHERA SALUDABLE	TIEMPO: 60 min
------------------------	-------------------------------------	---------------------------

INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Imágenes impresas. - Hojas bond. - 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Se explicará sobre la lonchera saludable con imágenes impresas: <ul style="list-style-type: none"> - Definición. - Beneficios. - Los 4 elementos de la lonchera saludable. - Alimentos no recomendables en la lonchera. 4. Se dará a conocer ejemplos de loncheras saludables. 5. Se les pedirá a los escolares que armen su lonchera escolar con alimentos saludables que más les guste dibujándolos en una hoja cada uno. 6. Cada dibujo se colocará pegado en un mural titulado “Súper loncheras”, y al finalizar con todos los dibujos, cada escolar expondrá su lonchera indicando: Los 4 alimentos de su lonchera, el por qué le gustan esos alimentos que dibujó, y cuáles serían sus beneficios según su criterio. 7. Se agradecerá la participación a los escolares y se procederá con la despedida.

SESIÓN N°10	TEMA: CLAUSURA DE LA INTERVENCIÓN	TIEMPO: 3 horas
------------------------	--	----------------------------

INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Cuestionario sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable. - Insumos de la preparación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el ex post test sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable. 4. Se organizará una FERIA DE LONCHERAS SALUDABLES con los niños y padres de familia, premiando a las mejores loncheras. 5. Se agradecerá la participación y colaboración a todos los presentes.

- **TÉCNICA:** SESIÓN DEMOSTRATIVA.
- **APLICACIÓN:** 5TO “E” Y 6TO “E”.
- **INSTRUMENTOS:**
 - Hojas de registro.
 - Infografías.
 - Cuestionarios ex ante y ex post de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable.

SESIÓN	TEMA:	TIEMPO:
---------------	--------------	----------------



N°01	ALIMENTACIÓN SALUDABLE	1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Tarjetas con las recetas. - Insumos necesarios. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Ovillo de lana. - Alimentos impresos. - Alimentos variados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistará los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes de alimentación saludable. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas de las 4 leyes de la alimentación. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará la muestra modelo <i>a través de alimentos crudos e imágenes impresas, teniendo en cuenta las 4 leyes de la alimentación:</i> <ul style="list-style-type: none"> - Ley de la cantidad. - Ley de la calidad. - Ley de la armonía. - Ley de la adecuación. • Durante la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín de cartulina. 12. Se realizará la presentación y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán las leyes de la alimentación a través de una demostración con alimentos en crudo e imágenes impresas. 13. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer la situación de salud de los niños(as) a nivel nacional. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizarán las leyes de alimentación a través de los alimentos en crudo e imágenes en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa. 17. Se observará y evaluará la presentación de cada grupo. • Después de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de una dinámica llamada "TELARAÑA", donde todos los niños se colocarán en círculo y el guía toma una madeja de lana y comenta su nombre e indica lo que aprendió en clase. Cuando termina, le tira la madeja de lana a cualquier niño(a) que quiera, pero sin soltar la punta. Luego los demás hacen lo mismo, tiran la madeja sujetándola de una punta y se va creando una especie de tela de araña. Lo ideal es que después se pueda desenredar. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales utilizados. 	
SESIÓN N°02	TEMA: ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y LAS MENESTRAS	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hoja de registro. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: 	



<ul style="list-style-type: none"> - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Tarjeta con la receta. - Insumos necesarios. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Insumos. - Hojas bond. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes del consumo de alimentos de origen animal y menestras. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará la preparación modelo. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Garbanzos con ensalada de lechuga y tomate + refresco de maracuyá.</i> • Durante la Sesión Demostrativa: 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán una preparación con una menestra. 13. Luego se realizará la motivación, identificando saberes previos sobre los alimentos de origen animal y menestras a través de la lluvia de ideas. 14. Se desarrollará la exposición de los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa y con supervisión todo el tiempo, donde realizarán la mezcla de los alimentos. 17. Se observará la presentación y evaluará las preparaciones de cada grupo. • Después de la Sesión Demostrativa: 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de una dinámica llamada “CORAZONES”, donde en 15 hojas blancas se dibujará en el centro un corazón, utilizando marcador rojo. Las hojas con corazones se rasgarán en dos. Deben rasgarse de manera que queden sus bordes irregulares, haciendo así un total de 30 partes, uno para cada participante, y las reglas serán: <ol style="list-style-type: none"> a. Se colocarán los papeles en el centro, (bien mezclados) sobre una mesa b. Se pedirá a los participantes que cada uno retire un pedazo de papel. c. Luego, deben buscar al compañero o compañera que tiene la otra mitad, la que tiene que coincidir exactamente d. Al encontrarse la pareja, deben conversar por 2 minutos sobre algún mensaje que aprendió. e. Al finalizar el tiempo, vuelven al grupo general, para presentarse mutuamente y exponer lo que su compañero(a) le mencionó que aprendió. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios 	
SESIÓN N°03	TEMA: 5 AL DÍA – FRUTAS Y VERDURAS	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	



<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Tarjetas con las recetas. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Frutas y verduras necesarias. - Venda. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistará los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes de alimentación saludable. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará las preparaciones modelo. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Brochetas de frutas (uvas, fresas, aguaymanto).</i> - <i>Ensalada de verduras (arvejas cocidas, zanahoria cocida, tomate, limón y sal).</i> • Durante la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán preparaciones con frutas y verduras. 13. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer imágenes de las consecuencias por la falta de vitaminas y minerales. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa y se encontrarán con supervisión todo el tiempo. 17. Se observará la presentación y evaluará las preparaciones de cada grupo. • Después de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de una dinámica llamada “ADIVINA QUÉ”, la cual consiste en cerrar los ojos con una venda del escolar participante y se le hará probar un trozo de un alimento sin que lo vea y con solo un sentido debe adivinar que alimento es e indicar sus beneficios o responder una pregunta que se le realizará respecto a los mensajes importantes. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios. 	
SESIÓN N°04	TEMA: PLATO SALUDABLE	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Tarjeta de la receta. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Insumos necesarios. - Pelota pequeña. 	<ol style="list-style-type: none"> 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes del plato saludable. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará la preparación modelo. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pollo a la plancha con papa sancochada y ensalada de brócoli, tomate y zanahoria.</i> • Durante la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán preparaciones utilizando de guía el plato saludable. 13. Luego se realizará la motivación, mostrándoles imágenes de platos de comida saludables. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa. 17. Se observará y evaluará la presentación de cada grupo. • Después de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de la dinámica “SE QUEMA LA PAPA”, donde se seleccionará a un escolar al azar para sentarse de espaldas en un lugar apartado, mientras que los demás formarán un círculo en sus asientos y uno de ellos tendrá en su poder una pelota que representará la “papa”. La dinámica empieza cuando el escolar seleccionado al principio cierra los ojos y diga: "se quema la papa, se quema la papa" así tantas veces como sea necesario y decida cuándo decir “se quemó”, y los demás comenzarán a pasar la pelota de mano en mano, y en el momento en que un alumno se quede con la pelota ese será el de la papa quemada, por lo que, se le realizará una pregunta respecto a los mensajes clave del tema. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios. 	
SESIÓN N°05	TEMA: ALIMENTOS NATURALES, PROCESADOS Y ULTRAPROCESADOS	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: <ol style="list-style-type: none"> 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Alimentos variados. - Canastas y bolsas de compra. 	<ol style="list-style-type: none"> 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes del consumo de alimentos naturales, procesados y ultra procesados. - Carteles de motivación. 8. Se realizará tarjetas con las instrucciones de compra. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará la explicación de compra de alimentos. • Durante la Sesión Demostrativa: 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizará una simulación de compras en el mercado. 13. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer imágenes de las consecuencias del exceso de consumo de alimentos procesados y ultra procesados. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se realizará la simulación de la compra de alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando canastas y bolsas de compra, donde tendrán que seleccionar alimentos de acuerdo a los mensajes. 16. Se observará y evaluará la compra realizada de cada grupo. • Después de la Sesión Demostrativa: 17. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de una dinámica llamada “EL VIGILANTE DEL MUSEO”, en la cual uno de los niños será el vigilante del museo que se encontrará de espaldas en uno de los extremos del aula, en el lado contrario se encontrarán el resto de los escolares que serán las estatuas traviesas. En el momento que el vigilante se encuentre de espalda hacia ellos, las estatuas avanzarán hacia él, pero en el momento en que se voltee de inmediato se detendrán y permanecerán inmóviles, si alguno de ellos se mueve o avanza, el vigilante le dirá que ha sido descubierto y tendrá que pasar otro lugar designado como las “estatuas descubiertas”, luego se designará a otro niño(a) para que cumpla la función del vigilante y el niño que era vigilante pasará a ser estatua con los demás niños y se continuará con la misma rutina hasta que se tengan varios niños como estatuas descubiertas y serán al final a quiénes se les realizará preguntas sobre el tema realizado en clase. 18. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 19. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales utilizados. 	
SESIÓN N°06	TEMA: AZÚCAR Y SAL	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Jabón líquido. - Papel toalla. - Empaques de alimentos ultra procesados. - Insumos. - Balanza gramera. - Pelota. 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes sobre el adecuado consumo de azúcar y sal. - Carteles de motivación. 8. Se realizará tarjetas con las cantidades adecuadas de consumo modelo donde se detallará: cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la práctica modelo del consumo de azúcar y sal: <ul style="list-style-type: none"> - <i>Refresco natural y huevo sancochado</i> (se solicitará a los padres de familia que envíen a los escolares 1 und. de huevo sancochado y 600 ml de agua hervida o refresco naturales elaborados en casa sin nada de azúcar). - <i>Empaques de productos ultra procesados.</i> • Durante la Sesión Demostrativa: 10. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 11. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán la correcta cantidad de consumo de sal y azúcar. 12. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer las consecuencias del exceso de consumo de azúcar y sal. 13. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 14. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 15. Se demostrará la cantidad adecuada del consumo de azúcar (1cdta) en sus bebidas que trajeron y sal (pizca) en el huevo sancochado, utilizando los materiales que se dispondrán en sus carpetas de cada escolar. 16. Se observará la aceptación y preguntará qué le parece a cada escolar 17. Luego se demostrará la cantidad de azúcar que contienen algunos productos ultra procesados realizando el pesado según las etiquetas de alimentos ultra procesados que se les brindará por grupos de 6 escolares. 18. Se procederá a explicarles el por qué no son alimentos saludables los alimentos ultra procesados. • Después de la Sesión Demostrativa: 19. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de la dinámica “LA PELOTA PREGUNTONA”, en la cual, se invitará a formar un círculo a los escolares y a sentarse, luego se entrega una pelota a uno de ellos al azar y se colocará una canción mientras se hace correr de mano en mano la pelota, a una señal del facilitador se detiene el ejercicio. El escolar que quedó con la pelota en mano tendrá que mencionar algún mensaje que aprendió. 20. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 21. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales utilizados. 	
SESIÓN N°07	TEMA: HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Jabón líquido. - Papel toalla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: 	



<ul style="list-style-type: none"> - Insumos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes de la hidratación adecuada y actividad física. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará las preparaciones modelo. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Refresco de ayrampo.</i> - <i>Limonada.</i> - <i>Agua pura hervida.</i> • Durante la Sesión Demostrativa: 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán preparaciones de los refrescos naturales. 13. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer los beneficios de la buena hidratación en el organismo. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa. 17. Se observará la presentación y evaluará las preparaciones de cada grupo. 18. Se realizará actividad física en el patio durante 30 min. 19. Se retornará a clases y beberá lo que se preparó previamente. • Después de la Sesión Demostrativa: 20. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de la dinámica “CANASTA REVUELTA”, donde todos los participantes se forman en círculo con sus respectivas sillas, y el facilitador queda al centro, de pie. En el momento que el facilitador señale a cualquiera diciéndole ¡Piña!, éste debe responder una pregunta que le realizará el facilitador, si le dice ¡Naranja!, el niño(a) debe de realizar alguna pregunta o mencionar un mensaje clave del tema. En caso se diga ¡Canasta revuelta!, todos cambian de asiento. 21. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 22. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios. 	
SESIÓN N°08	TEMA: DISFRUTA TUS COMIDAS EN COMPAÑÍA	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro. - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Insumos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes de las comidas en compañía. - Carteles de motivación. 	



<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas de respuestas. - Sobres de manila. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cartel para realizar preparaciones. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará las preparaciones modelo. <ul style="list-style-type: none"> - <i>Pancakes de avena y plátano con frutas.</i> • Durante la Sesión Demostrativa: 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán una preparación todos juntos con alimentos saludables que se compartirá con todos(as) los participantes. 13. Luego se realizará la motivación, a través de la lluvia de ideas. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos entre todos. 17. Se observará y evaluará el comportamiento de los niños. • Después de la Sesión Demostrativa: 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de la dinámica llamada “ENVIANDO RESPUESTAS”, donde se formarán grupos de 6 integrantes y se colocarán en cada grupo 2 sobres vacíos rotulados como “respuestas correctas” y “respuestas incorrectas”, y una caja de tarjetas mezcladas de los beneficios correctos e incorrectos del consumo de alimentos en compañía, la cual deberán de colocar al sobre dónde corresponda cada respuesta. Posteriormente en cada sobre colocarán el número de grupo y lo colocarán en una caja de respuestas. Una vez todos los grupos hayan entregado sus sobres se verificarán las respuestas junto con el facilitador. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios. 	
SESIÓN N°09	TEMA: LONCHERA SALUDABLE	TIEMPO: 1 hora y 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Invitaciones. - Hojas de registro. - Solapines de cartulina. - Imperdibles. - Kit de utensilios necesarios. - Carteles. - Plumones gruesos. - Tijeras. - Cinta masking. - Jabón líquido. - Papel toalla. - Insumos. - Bolígrafo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la Sesión Demostrativa: 1. Las responsabilidades. Se coordinará con el director, docentes y personal de la I.E.P., para que el desarrollo de las sesiones demostrativas se realice de manera eficiente. 2. La fecha. Se acordará con el director la I.E., una fecha y horario exacto para el desarrollo de las sesiones demostrativas. 3. El local. Se coordinará con el director para elegir el ambiente adecuado para las sesiones demostrativas. 4. La convocatoria. Se entregarán las invitaciones impresas elaboradas con el nombre del niño(a), fecha, hora y lugar, a todos los niños(as) participantes. 5. Se alistarán los materiales necesarios para realizar la sesión demostrativa. 6. Se realizarán las recomendaciones. 7. Se preparará el material educativo de apoyo como: <ul style="list-style-type: none"> - Carteles con cinco mensajes importantes de una lonchera saludable. - Carteles de motivación. - Cartel para realizar preparaciones por grupos. 8. Se realizará tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo donde se detallará: Nombre de la preparación, edad para quién está preparado, ingredientes y cantidades en medidas caseras. 9. Se realizará la elección de los alimentos. 10. Se realizará las 5 preparaciones modelo: 	



	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Choclo con queso, granadilla y chicha morada</i> (1/2 choclo, 3 cdas. de queso + 1 und. De granadilla + 600 ml de chicha morada). - <i>Choclo rebozado con huevo, durazno y refresco de carambola</i> (4 cdas. de choclo desgranado, medio huevo, pizca de sal + 1 und. de durazno mediano + 600 ml de refresco de carambola). - Pan con pollo y verduras, tuna y refresco de cebada (1 pan, 3 cdas. de pollo deshilachado, 1 cda. de zanahoria rallada, 1 hoja de lechuga, 2 rodajas de tomate, una pizca de sal + 1 und. de tuna mediana + 600 ml de cebada, 1 limón). <p>• Durante la Sesión Demostrativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. Se iniciará con la recepción cordialmente a cada niño(a) y se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro y se le colocará a la altura del pecho de cada niño(a) su nombre en un solapín. 12. Se realizará la presentación personal y se explicará el objetivo de la sesión indicando que se realizarán preparaciones para loncheras saludables. 13. Luego se realizará la motivación, dándoles a conocer los beneficios de una lonchera saludable. 14. Se desarrollarán los contenidos educativos a través de los mensajes importantes. 15. Se empleará el lavado de manos con agua y jabón. 16. Se realizará la preparación de los alimentos en grupos de 6 escolares, utilizando los alimentos disponibles en su mesa. 17. Se observará la presentación y evaluará las preparaciones de cada grupo. <p>• Después de la Sesión Demostrativa:</p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Se verificará el aprendizaje de los mensajes importantes a través de la dinámica “EL BOLÍGRAFO BAILARÍN”, para la cual, se pedirá a los escolares forman un círculo, y se hará girar el bolígrafo en el suelo y hacia quién apunte debe decir algún mensaje que aprendió. 19. Se agradecerá y felicitará la participación de los niños(as), y pedirá que practiquen en casa lo aprendido con su familia. 20. Finalmente, con la ayuda de los niños(as) participantes se realizará la limpieza y devolución de los materiales limpios. 	
SESIÓN N°10	TEMA: CLAUSURA DE LA INTERVENCIÓN	TIEMPO: 3 horas
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none"> - Hojas de registro - Cuestionario sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable. - Insumos de la preparación. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación. 2. Se registrará la asistencia de los escolares en una hoja de registro. 3. Los escolares realizarán el ex post test sobre prácticas y conocimientos de alimentación saludable. 4. Se organizará una FERIA DE LONCHERAS SALUDABLES con los niños y padres de familia, premiando a las mejores loncheras. 5. Se agradecerá la participación y colaboración a todos los presentes. 	

INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA EL PERSONAL DEL QUIOSCO ESCOLAR:

SESIÓN N°01	TEMA: BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.	TIEMPO: 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	



<ul style="list-style-type: none">- Infografías.- Jabón.- Papel toalla.	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se realizará la lluvia de ideas para conocer sus conocimientos previos sobre las BPM.3. Se explicarán las infografías sobre las BPH y BPM.4. Se desarrollará en práctica el procedimiento correcto del lavado de manos siguiendo los pasos de la infografía del lavado de manos.5. Se pedirá que expliquen con palabras propias lo que aprendieron y reforzará puntos específicos que no hayan quedado claro.	
SESIÓN N°02	TEMA: LEY 30021	TIEMPO: 30 min
INSTRUMENTOS	PROCEDIMIENTO	
<ul style="list-style-type: none">- Ley 30021 impresa.- PPT.- Proyector multimedia.	<ol style="list-style-type: none">1. Presentación.2. Se les preguntará verbalmente si tienen conocimiento sobre la ley N°30021.3. Se les entregará la normativa de la ley N°30021 impresa y se les explicará sobre su contenido mediante PPT.4. Se realizará preguntas como retroalimentación y absolverá dudas que presenten sobre el tema.	

ANEXO 5: Infografías elaboradas y entregadas a los niños y niñas de la I.E.P. “Santa María”.

➤ **Infografía N° 01:**

ALIMENTACIÓN Saludable

Una alimentación se considera saludable cuando es:

★ Variada

Se aconseja consumir **mínimo 4 grupos de alimentos al día**, de preferencia en estado natural.

★ Adecuada

Debes consumir al día el número de comidas de acuerdo a tu edad.

Niños(as) de 3 a 5 años:
5 comidas: (desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios)

Niños(as) de 6 a 11 años:
5 comidas: (desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios)

Niños(as) de 12 a más años:
4 comidas: (desayuno, almuerzo, cena y 1 refrigerio)

★ Suficiente

Tus comidas tienen que garantizar las cantidades de **energía y de nutrientes** que tu organismo necesita.

BENEFICIOS :

Siempre estarás atento(a) en clase.

Crece(rás) muy bien.

Estarás sano(a) y fuerte.

FUENTE: GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA - INS.

➤ Infografía N° 02:

ALIMENTOS de origen animal

Son los que proceden, como su propio nombre indica, de los animales.

¿CUÁLES SON ESOS ALIMENTOS?

CARNES

- Carne de res
- Carne de cerdo
- Carne de pollo
- Carne de cordero
- Carne de alpaca
- Pescado

LÁCTEOS Y DERIVADOS

- Leche
- Huevo
- Queso
- Yogur

VÍSCERAS

- Sangrecita
- Hígado
- Bofe
- Corazón de pollo

Nº DE PORCIONES AL DÍA

INICIAL Y PRIMARIA	SECUNDARIA
2 porciones al día.	3 a 4 porciones al día.
Ejemplos de 1 porción:	
1 PORCIÓN	1 PORCIÓN
1 PORCIÓN	1 PORCIÓN
1 PORCIÓN	1 PORCIÓN
1/2 filete mediano de pollo ó pescado.	1 PORCIÓN
2 unidades de huevo de gallina.	1 PORCIÓN
INICIAL Y PRIMARIA	SECUNDARIA
2 porciones al día.	3 porciones al día.
1 PORCIÓN	1 PORCIÓN

BENEFICIOS

Ayudan en tu crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo.

Fortalecen tus huesos y músculos.

Estarás siempre atento(a) en clase.

Prevenien la anemia.

FUENTE: GUÍA S ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA - INS. / QALIWARMA.

➤ Infografía N° 03:

CEREALES Y LEGUMBRES

Son granos o semillas que se pueden consumir enteros o transformados en harina. Y nos brindan CARBOHIDRATOS.

EJEMPLOS

- MAÍZ
- ARROZ
- TRIGO
- AVENA
- CEBADA
- CAÑIHUA, QUINUA, ETC

Son semillas que crecen en vainas. Y nos brindan PROTEÍNA VEGETAL. *Consumílo de 3 a 4 veces a la semana.*

EJEMPLOS

- GARBANZO
- SOJA
- LENTEJAS
- PALLAR
- HABAS
- FRIJOL
- FRIJOL

COMBINA
PARA POTENCIAR SUS BENEFICIOS

Acompaña tu preparación de menestras con un cereal.

Agrega menestras a tus ensaladas.

Acompaña las menestras con frutas o jugos naturales ricos en vitamina C, como limonada.

FUENTE: GUÍA S ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA - INS./MINSA.

➤ Infografía N° 04:



➤ Infografía N° 05:



➤ Infografía N° 06:

ALIMENTOS

NATURALES (NO PROCESADOS)

Son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento o modificación industrial.

EJEMPLOS:

FRUTAS
VERDURAS
CEREALES
FRUTOS SECOS
TUBÉRCULOS
LEGUMBRES
HUEVO Y CARNES

PROCESADOS

Son alimentos alterados por la adición de sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario, con el propósito de hacerlos durables y más agradables al paladar.

EJEMPLOS:

VERDURAS ENLATADAS
SOPAS INSTANTÁNEAS
MARGARINA
ACEITE
ATÚN ENLATADO
CHIPS DE PAPAS
FRUTAS EN CONSERVA
HARINA
QUESO

ULTRA PROCESADOS

Son alimentos fabricados industrialmente que contienen poco o ningún alimento entero con muchos aditivos, conservantes, saborizantes, colorantes, texturizantes, edulcorantes, etc.

EJEMPLOS:

SOPAS INSTANTÁNEAS
"CEREALES"
CHIZITOS
MARGARINA
Doritos
JUGOS, ENERGIZANTES, GASEOSAS, ETC.

CONSECUENCIAS DE SU CONSUMO EN EXCESO

DESNUTRICIÓN
SOBREPESO / OBESIDAD
DIABETES
ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES
HIPERTENSIÓN ARTERIAL, ENTRE OTRAS

FUENTE: GUÍA S ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA - INS.

➤ Infografía N° 07:



➤ **Infografía N° 08:**

HIDRATACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA

Es un proceso de consumo de agua que mantiene el equilibrio hídrico de un organismo

Es cualquier movimiento del cuerpo que hace trabajar los músculos y requiere más energía que el reposo.

RECOMENDACIONES

Se recomienda consumir de **6 a 8 VASOS AL DÍA** de agua pura y segura.

Para consumir **agua segura** tiene que ser hervida.

BENEFICIOS

Ayuda a regular la temperatura de tu cuerpo.

Hidratarte. 100% 70% 100%

Digestión. 100%

RECOMENDACIONES

Se recomienda realizar actividad física de **30 a 60 MINUTOS CADA DÍA**.

BENEFICIOS

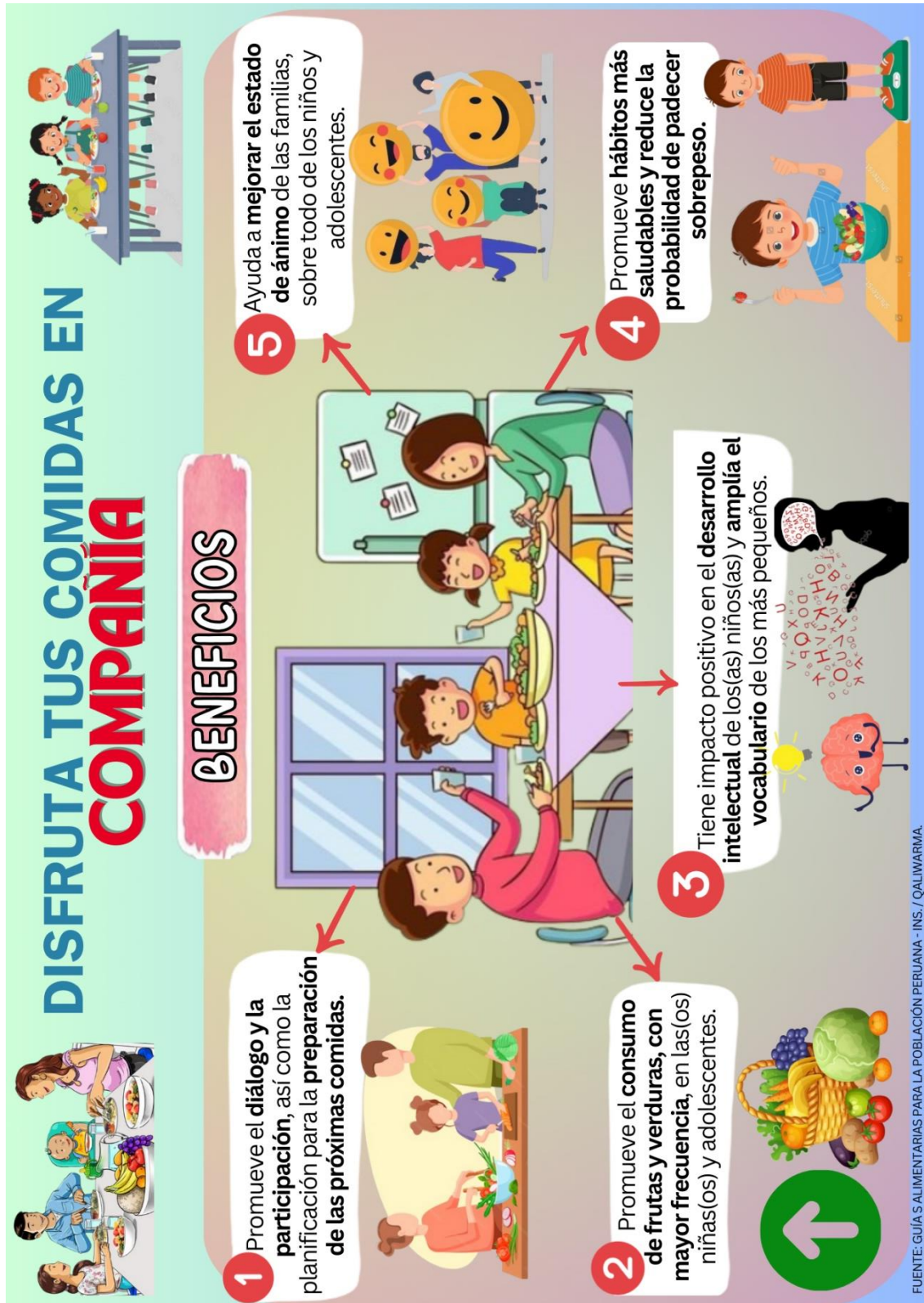
Mantendrás un peso saludable.

Mejora el funcionamiento del corazón

Reduce el riesgo de diabetes, hipertensión y otras enfermedades.

FUENTE: GUÍA S ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN PERUANA - INS.

➤ Infografía N° 09:



➤ Infografía N° 10:

LONCHERA SALUDABLE



Es **1 de las 5 COMIDAS DEL DÍA**, que todo niño(a) necesita para su óptimo crecimiento y desarrollo, gracias a los alimentos y bebidas que la componen.

BENEFICIOS



Aporta energías



Potencia el desempeño escolar



Mejora los hábitos alimenticios



Contribuye al crecimiento



ANEMIA

Previene enfermedades

LOS 4 ELEMENTOS QUE LA COMPONEN



ENERGÉTICOS (Carbohidratos): Pan, galletas integrales, choclo, papa, camote, etc.



FORMADORES (Proteínas): Pollo, sangrecita, huevo, pescado, queso, yogur, atún, etc.



PROTECTORES (Frutas y verduras): Manzana, mango, naranja, tomate, lechuga, etc.



LÍQUIDOS (Agua e infusiones): Agua de frutas naturales como de manzana, maíz morado, etc.

ALIMENTOS NO RECOMENDABLES



Leche chocolatada.



Chips de papas y galletas.



Gaseosas y energizantes.



Jugos de caja y botella.



Golosinas

FUENTE: MINISTERIO DE LA SALUD/ ASOCIACIÓN UNACEM.

ANEXO 7: Cuestionario de conocimientos y prácticas sobre alimentación saludable (ex ante y ex post test).

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¡Hola! Marca solo una opción por pregunta con un aspa (X). Esta prueba tendrá una duración de 15 minutos, y si tienes alguna duda puedes levantar la mano y preguntarme.

Apellidos y nombres: _____
Sexo: Femenino () Masculino () **Edad (años):** _____ **Grado:** _____

SECCIÓN DE CONOCIMIENTOS

1. La alimentación saludable se caracteriza por:

- a) Consumir solo frutas y verduras todo el día.
- b) Consumir alimentos variados y en proporciones adecuadas.
- c) Dejar de consumir grasas y harinas.

2. Los alimentos energéticos nos proporcionan:

- a) Defensa al cuerpo.
- b) Fuerza para realizar actividades.
- c) Solo ganancia de peso.

3. Los alimentos constructores nos ayudan en:

- a) Purificar el cuerpo.
- b) El crecimiento.
- c) Curar el COVID-19.

4. ¿Cuál es el plato ideal?



- A
- B
- C

5. Cantidad de vasos de agua sola, infusiones o refrescos sin azúcar que se debe consumir al día:

- a) 2 o menos.
- b) 3 a 5
- c) 6 a 8

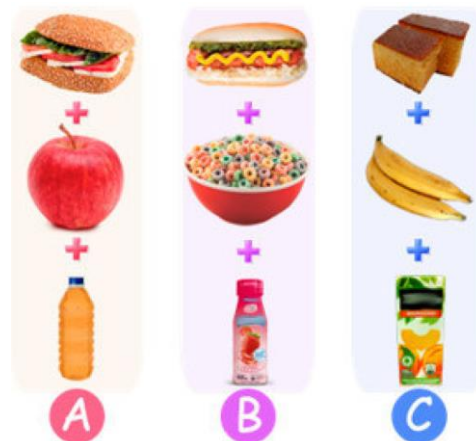
6. La cantidad de frutas que debes consumir al día:

- a) 1 fruta

b) 2 a 3 frutas

c) 4 a 5 frutas

7. Un ejemplo de lonchera saludable contiene:



- A
- B
- C

8. El elevado consumo de alimentos ultra procesados (galletas, snacks, golosinas) puede producir:

- a) Sobrepeso y obesidad.
- b) Dolor estomacal.
- c) COVID-19 y otras infecciones.

9. ¿Cuánto tiempo de actividad física (correr, saltar, bailar) se debe realizar al día?

- a) 30 minutos.
- b) 45 minutos.
- c) 60 minutos.

10. Cuando comes deberías hacerlo:

- a) Mirando la televisión.
- b) Haciendo la tarea.
- c) En compañía.

SECCIÓN PRÁCTICAS

11. ¿Cuántas veces a la semana comes pescado?

- a) No consumo.
- b) 1 vez a la semana.
- c) 2 veces a la semana.
- d) 3 o más veces a la semana.

12. ¿Cuántas veces a la semana comes menestras (lentejas, frijoles, garbanzos, pallares, arveja partida, etc.)?



- a) No consumo.
- b) 1 a 2 veces a la semana.
- c) 3 a 4 veces a la semana.
- d) 5 a 6 veces a la semana.

13. En el almuerzo o cena, ¿cuánta cantidad de arroz comes?



- A
- B
- C
- D

14. ¿Cuánto de ensalada de verduras comes en el almuerzo o cena?



- A
- B
- C
- No suelo comer ensalada.

15. ¿Cuántos vasos de agua pura, infusiones o refrescos sin azúcar consumes al día?

- a) No consumo bebidas sin azúcar.
- b) 2 vasos o menos.
- c) 3 a 5 vasos.
- d) 6 a 8 vasos.

16. ¿Cuántas frutas consumes al día?

- a) No como ninguna.
- b) 1 fruta.
- c) De 2 a 3 frutas.
- d) Más de 3 unidades.

17. Escribe que sueles comer para tu lonchera:

18. ¿Cuántas veces a la semana consumes alimentos ultra procesados (galletas, snacks, golosinas)?

- a) No consumo ninguno.
- b) 1 a 3 veces por semana.
- c) 4 a 6 veces por semana.
- d) Todos los días.

19. ¿Cuántos días a la semana realizas actividad física (correr, fútbol, escondidas, baile, saltos)?

- a) No juego, ni bailo en casa.
- b) 2 a 3 días.
- c) 4 a 6 días.
- d) Todos los días.

20. Mientras comes, ¿ves televisión, usas el celular, tablet o computadora?

- a) Nunca.
- b) A veces.
- c) Casi siempre.
- d) Siempre.



ANEXO 8: Registro de alimentos de loncheras escolares (ex ante y ex post test)

REGISTRO DE ALIMENTOS DE LONCHERAS ESCOLARES

En esta hoja, marca con un aspa [X] los cuadrantes correspondientes a los alimentos y bebidas que consumiste durante el recreo escolar de HOY; si no consumiste alguno déjalo en blanco.


Nombres: _____

Fecha: ___/___/___

A) BEBIDAS		D) GOLOSINAS	
1) Gaseosas.		1) Chocolates	
2) Infusiones.		2) Galletas (con crema, saladas, etc)	
3) Refresco artificial (cifrut, tampico, etc).		3) Caramelos, chupetines, gomitas, etc.	
4) Refresco natural (limonada, etc.)		4) Wafers	
5) Néctares y jugos envasados (frugos, etc.)		5) Bolitas de kiwicha con miel.	
6) Lácteos (leche, yogurt, leche chocolatada).		6) Bolitas de kiwicha cubiertas de chocolate	
7) Cereales (avena, quinua, etc.)		7) Otros: _____	
8) Agua (hervida, mineral, etc.)		E) SNACKS	
9) Otros: _____		1) Chizitos, papas fritas, chifles, etc.	
B) SANDWICHES Y EMPAREADOS		2) Canchita.	
1) Pan con mantequilla o margarina		3) Cereales envasados (azucarados)	
2) Pan con palta		4) Maní con pasas.	
3) Pan con queso		5) Habas, maní natural.	
4) Pan con atún		6) Otros: _____	
5) Pan con embutido (hotdog, jamonada, etc.)		F) DULCES CASEROS	
6) Pan con huevo.		1) Mazamorra (morada, de leche, etc.)	
7) Pan con tortilla.		2) Queques, tortas o pies	
8) Pan con pollo.		3) Empanadas.	
9) Pan con aceituna.		4) Flan, crema volteada o leche asada.	
10) Pan solo.		5) Otros: _____	
11) Otros: _____		G) FRUTAS Y VERDURAS	
C) MISCELÁNEOS		1) Verduras (cocidas o crudas)	
1) Huevo duro		2) Frutas (deshidratadas, enteras o picadas)	
2) Otros: _____		3) Otros: _____	




ANEXO 9: Ficha de monitoreo y evaluación de los quioscos escolares de las instituciones educativas públicas y privadas de educación básica regular.


		FICHA DE MONITOREO Y EVALUACIÓN DE LOS QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS PÚBLICAS Y PRIVADAS DE EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR				CÓDIGO: DSAIA - OVISA - FORM - 17 Fecha: 10/02/2020 Versión: 01	
DATOS GENERALES Nombre de la Institución Educativa: COD. MODULAR: NIVEL: <input type="checkbox"/> P <input type="checkbox"/> S P (Primaria) S (Secundaria) Dirección: Distrito: UGEL: Responsable del quiosco escolar: N° Manipuladores: Responsables del monitoreo (Personal de Salud): DIRIS: ESTABLECIMIENTO DE SALUD:							
Indicación: Para la calificación se asigna el puntaje 2 ó 4. Si cumple con el aspecto evaluado, se le consigna la totalidad del valor. Si no cumple, se le consigna valor cero (0). No consignar valores intermedios.							
	ÍTEM A EVALUAR	Calificación	FECHA 1ª VISITA DE EVALUACIÓN	FECHA 1ª VISITA DE MONITOREO	FECHA 2ª VISITA DE MONITOREO	FECHA 2ª VISITA DE EVALUACIÓN	OBSERVACIONES
A. CONDICIONES FÍSICAS							
1	Está ubicado en un lugar libre de plagas, lejos de los servicios higiénicos o con algún tipo de contaminación y son de uso exclusivo.	SI=4					
2	El quiosco escolar cuenta con agua segura o servicios básicos de agua potable y desagüe.	SI=4					
3	3.1 Cuenta con equipos de refrigeración o conservación operativos y limpios para los alimentos que lo requieran. 3.2 Colocar cumple en caso de no requerir de equipos de refrigeración o conservación.	SI=4					
4	Cuenta con punto de lavado de manos exclusivo, provisto de agua potable (segura), dispensador de jabón, papel y gel desinfectante, así como mensajes instructivos para el correcto lavado de manos.	SI=4					
5	La infraestructura es de material resistente y su iluminación facilita el expendio de alimentos y bebidas saludables.	SI=2					
6	Los pisos, paredes, techos y ventanas son lisos de color claro, fáciles de limpiar y desinfectar.	SI=2					
7	El mobiliario se encuentra en buen estado de conservación y limpieza.	SI=2					
8	Los residuos sólidos se disponen en tachos con tapa y bolsa sanitaria y se elimina a diario.	SI=2					
9	Los equipos y utensilios se encuentran en buen estado de conservación y limpieza y son de material fácil de limpiar y desinfectar.	SI=2					
B. BUENAS PRÁCTICAS PARA LA INOCUIDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS							
10	Las frutas y verduras son lavadas y desinfectadas y están debidamente protegidas.	SI=2					
11	Cuenta con una persona exclusiva para el cobro.	SI=2					
12	Los manipuladores de alimentos y bebidas están capacitados en buenas prácticas de manipulación de alimentos y alimentación saludable (Constancia, certificado u otro documento).	SI=2					
13	El aseo y presentación del personal es adecuada, limpia y las prendas de vestir se encuentran en buen estado de conservación (ropa protectora de color claro que le cubre el cuerpo, tiene gorra o cofia que cubre el cabello, calzado apropiado y de uso exclusivo) para las actividades que realiza.	SI=2					



ANEXO 10: Constancia de aprobación del comité de ética.



Universidad Nacional del Altiplano – Puno
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
COMITÉ INSTITUCIONAL DE ETICA EN INVESTIGACION



CONSTANCIA N° 055/CIEI UNA-Puno

El Presidente del Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno (CIEI UNA-Puno), hace constar que el proyecto de investigación que se señala a continuación fue APROBADO por el pleno de los miembros de CIEI UNA-Puno en reunión ordinaria de fecha 24 de junio de 2024.

Título del Proyecto : “EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y CUMPLIMIENTO DE NORMATIVAS EN QUIOSCO DE LA I.E.P. 70536 “SANTA MARÍA”

Código de inscripción : 090-CIEI UNA Puno.

Investigador principal: Bach. Mariluz Nury Mamani Centeno .

Co-investigadores : Dra. Claudia Beatriz Villegas Abrill

La aprobación incluyó la evaluación de los **documentos finales** siguientes:


1. *Proyecto de Investigación*; recibido en fecha: 14 de junio 2024.
2. Consentimiento Informado; recibido en fecha 14 de junio 2024.


La APROBACIÓN, considera el cumplimiento de los estándares éticos nacionales e internacionales a los cuales se acoge la Universidad Nacional del Altiplano, los lineamientos científicos y éticos, el balance riesgo –beneficio, la calificación del equipo investigador y las características de confidencialidad y reserva de los datos obtenidos, entre otros.

Las enmiendas, eventualidades o cualquier cambio en las características del presente Proyecto de Investigación, deberá ser reportada de acuerdo a los plazos y normas establecidas. El investigador principal reportará cada seis meses el progreso del estudio y alcanzará el informe respectivo al término de éste.

La APROBACIÓN tiene vigencia desde la emisión del presente documento hasta el **24 de junio 2025**, pudiendo ser renovada, previa evaluación del estado del Proyecto de Investigación por lo menos 30 días previo a la fecha de vencimiento.

Puno, 24 de junio de 2024.




Dr. Edmundo Gerardo Moreno Terrazas
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación
UNA-Puno

C.c. Archivo
2024



ANEXO 11: Base de datos de asistencia de los escolares durante las 10 sesiones.

GRUPO	ALUMNO	SESIÓN 1	SESIÓN 2	SESIÓN 3	SESIÓN 4	SESIÓN 5	SESIÓN 6	SESIÓN 7	SESIÓN 8	SESIÓN 9	SESIÓN 10	ASISTIDOS	FALTAS	% DE ASISTENCIA	CLASIFICACIÓN
2	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	3	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✗	✓	✓	✓	6	4	60%	INSUFICIENTE
2	4	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	5	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	6	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	9	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	7	3	70%	INSUFICIENTE
2	10	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	9	1	90%	SUFICIENTE
2	13	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	14	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	7	3	70%	INSUFICIENTE
2	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	16	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✓	✓	7	3	70%	INSUFICIENTE
2	17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	19	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✓	8	2	80%	SUFICIENTE
2	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	25	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	7	3	70%	INSUFICIENTE
2	26	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✓	7	3	70%	INSUFICIENTE
2	27	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	30	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	32	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	33	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	34	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	35	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	36	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	37	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	38	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	39	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	40	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	41	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	42	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	43	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	44	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	45	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	46	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	47	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	48	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	49	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	50	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	51	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	52	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	53	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	54	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	55	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
2	56	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	57	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
2	58	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	1	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	2	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	3	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	4	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	5	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	6	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	7	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	8	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	9	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	10	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	11	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	12	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	13	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	14	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	15	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	16	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	17	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	18	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	19	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	20	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	21	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	22	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	23	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	24	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	25	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	9	1	90%	SUFICIENTE
3	26	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	27	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	28	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	29	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE
3	30	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	9	1	90%	SUFICIENTE
3	31	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	10	0	100%	MUY SUFICIENTE

ANEXO 12: Galería fotográfica que documenta los procedimientos realizados.



Niños(as) desarrollando los cuestionarios y registro de loncheras EX ANTE.



Técnica mixta (infografía + explicativa): Niños(as) durante las clases de alimentación saludable.



Técnica lúdica: Los niños(as) participando en una dinámica antes del inicio de clases y de los juegos.



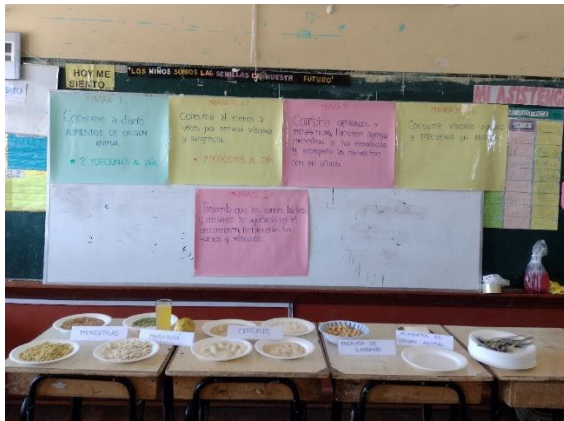
Técnica lúdica: Mi persona brindando una breve explicación del tema planteado en cada sesión mediante diferentes herramientas, antes del inicio de los juegos.



Técnica lúdica: Niños(as) durante el desarrollo de los juegos de la sesión 3: Juego “Verdulero” y sesión 4: Juego “Armando mi plato saludable”.



Técnica lúdica: Niños(as) durante el desarrollo de los juegos de la sesión 5: Juego “Escalera de los alimentos” y sesión 6: Juego “Atrapando a los alimentos no saludables.”



Técnica sesión demostrativa: Preparación de materiales y presentación de alimentos antes del inicio de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Preparación de materiales y presentación de alimentos antes del inicio de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Mi persona presentándose y explicando los mensajes del tema de sesión a los niños(as) durante el desarrollo de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) realizando las preparaciones según los mensajes durante el desarrollo de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) poniendo en práctica los mensajes desarrollados durante la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) realizando las preparaciones según los mensajes durante el desarrollo de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) explicando lo que desarrollaron por grupos según los mensajes después de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) explicando lo que desarrollaron por grupos según los mensajes después de la sesión demostrativa.



Técnica sesión demostrativa: Los niños(as) explicando lo que desarrollaron por grupos según los mensajes después de la sesión demostrativa.





Niños(as) desarrollando los cuestionarios y registro de loncheras EX POST.



Concurso de loncheras saludables: Grupos de niños(as) de 5to y 6to grado de primaria que participaron en la "I Feria y concurso de loncheras saludables".



Concurso de loncheras saludables: Grupos de niños(as) de 5to y 6to grado de primaria que participaron en la "I Feria y concurso de loncheras saludables".



Concurso de loncheras saludables: El equipo de jurado calificador evaluando a los grupos de niños(as) de 5to y 6to grado de primaria que participaron en la “I Feria y concurso de loncheras saludables”.



Concurso de loncheras saludables: Premios y grupo de niños de 5to de primaria que obtuvo el 1er lugar en la “I Feria y concurso de loncheras saludables”.



Concurso de loncheras saludables: Grupos de niños de 5to y 6to de primaria que obtuvo el 2do y 3er lugar respectivamente en la “I Feria y concurso de loncheras saludables”.






Establecimientos que expenden alimentos dentro de la I.E.P. “Santa María”: La imagen del lado izquierdo pertenece al único quiosco escolar que cuenta la institución educativa y la imagen del lado derecho es la heladería que queda ubicada al costado del quiosco escolar.



Capacitación al personal del quiosco escolar de la I.E.P. “Santa María”.



ANEXO 13: Declaración jurada de autenticidad de tesis.

Universidad Nacional
del Altiplano PunoVicerrectorado
de InvestigaciónRepositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo Mariluz Nury Mamani Centeno
identificado con DNI 73742452 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Nutrición Humana

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y CUMPLIMIENTO DE NORMATIVAS
EN QUITOSCO DE LA I.E.P. 70536 SANTA MARÍA. "

Es un tema original.


Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.


Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 26 de diciembre del 2024




FIRMA (obligatoria)



Huella




ANEXO 14: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional.



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



VRI
Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo Mariluz Nury Mamani Centeno,
identificado con DNI 73742452 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
Nutrición Humana

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
" EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES Y CUMPLIMIENTO DE NORMATIVAS EN QUIÓSCO DE LA I.E.P. 70536 SANTA MARÍA. "

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.


En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:


Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 26 de diciembre del 2024



 FIRMA (obligatoria)



 Huella