



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Impacto de talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en  
escolares de la Ciudad de Trujillo, 2019

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

AUTORA:

Vicky Jackeline Cabanillas Rojas (ORCID: 0000-0002-3690-1607)

ASESORES:

Dr. Jorge Luis Díaz Ortega (ORCID: 0000-0002-6154-8913)

Dra. Rosa Patricia Gálvez Carrillo (ORCID: 0000-0002-4612-109X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible.

TRUJILLO – PERÚ

2019

## **Dedicatoria**

Este trabajo está dedicado en primer lugar a nuestro amado

Padre Celestial, por sus bendiciones y guía a lo largo del camino.

En segundo lugar, se lo dedico a mis padres a quienes agradezco infinitamente por darme la vida, amarme siempre y por sus sabias enseñanzas que dejan en mí.

A mi Padre Lucio que me ha enseñado valores, ética, moral y a nunca darme por vencida hasta lograr mis ideales.

A mi Madre María Victoria, por sus mensajes de aliento y su excelente manera de instruirme para afrontar las verdades de la vida.

Esto reto Universitario fue igualmente concluyente, no lo hubiera podido haber hecho sin su ayuda.

## **Agradecimiento**

A nuestro amado padre celestial, por brindarme la oportunidad de obtener otro triunfo personal, darme salud, sabiduría y entendimiento para lograr esta meta.

A mis amados padres María Victoria y Lucio Alfonso por ser siempre incondicionales y darme siempre su apoyo en todo momento. Gracias por existir y que Dios los bendiga siempre.

A mis hermanos a quienes quiero y respeto por brindarme su tiempo, comprenderme, apoyarme en las buenas y en las malas como solo ellos lo hacen, gracias por mostrarme lo bueno que es tener hermanos.


A los asesores académicos de la Universidad Cesar Vallejo, los profesores Dr. Jorge Luis Díaz Ortega y Dra. Patricia Gálvez Carrillo por su apoyo y valiosa colaboración.

A mis demás maestros, que el transcurso de mi formación profesional no solo me mostraron el camino hacia el conocimiento, sino también me enseñaron a actuar con respeto, prudencia y tolerancia hacia nuestro prójimo.

A mí persona por todo el esfuerzo, esmero, ganas y perseverancia en alcanzar este logro tan significativo; a pesar de los sacrificios e inconvenientes que se me presentaron.

Nuestro amado Padre Celestial les colme de bendiciones a cada uno de ustedes y se haga extensa las infinitas bendiciones para sus familiares.

## Página del Jurado

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE LA TESIS</b>	Código : F07-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1
--	---------------------------------------	---

El Jurado encargado de evaluar la tesis presentada por don  
 (a)..... Cabrillas Rojas Vicky, Jackeline.....  
 cuyo título es:.....  
Impacto de Talleres de educación alimentaria en la elección de  
alimentos saludables en escolares de la ciudad de Trujillo, 2019  
 .....

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por  
 el estudiante, otorgándole el calificativo de: 15.....(número)  
 ..... Quince.....(letras).

Trujillo (o Filial)..... 14.....de Octubre del 2019.

  
 .....  
 PRESIDENTE

  
 .....  
 SECRETARIO

  
 .....  
 VOCAL

			
Revisó	Vicerrectorado de Investigación / DEVAC / Responsable del SEI	Aprobó	Jurado

**NOTA:** Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.

## **Declaratoria de Autenticidad**

Yo, Vicky Cabanillas Rojas con DNI N.º 18182869, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Nutrición, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, julio del 2019.



Vicky Jackeline Cabanillas Rojas

# ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Índice	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
<b>II. MÉTODO</b>	<b>2</b>
2.1. Diseño de investigación	11
2.2. Operacionalización de variables	11
2.3. Población, muestra y muestreo	13
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	13
2.5. Procedimiento	14
2.6. Método de análisis de datos	17
2.7. Aspectos éticos	17
<b>III. RESULTADOS</b>	<b>18</b>
<b>IV. DISCUSIÓN</b>	<b>20</b>
<b>V. CONCLUSIONES</b>	<b>24</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES</b>	<b>25</b>
<b>REFERENCIAS</b>	<b>26</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>34</b>

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo determinar el impacto de talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la I.E N°80892 los Pinos de Trujillo, durante el período Enero - Setiembre del 2019. Fue un estudio de tipo cuasiexperimental con preprueba y posprueba, la muestra estuvo constituida por 69 niños de 7 a 8 años de edad, se dividieron en 2 grupos: grupo control con 35 niños y grupo experimental con 34 participantes quienes fueron expuestos al taller de Educativo de Alimentación saludable que duró más de 55 minutos; en dicho taller los niños tuvieron participación directa reconociendo, tocando el material didáctico que se utilizó en dicha actividad.

En el grupo experimental, el porcentaje de elección adecuada en el pre test fue de 26,5% y el porcentaje de elección adecuada post test fue de 97,1%; siendo este incremento significativo ( $p < 0,05$ ). Y con respecto al grupo control en el pre test el resultado fue de 45.7% que mostro una elección adecuada de alimentos saludables y en el pos test como no hubo fijación de conocimientos por no haberse efectuado el taller de educación alimentaria antes de aplicarse el pos test el resultado descendió a un 17.1% en la elección adecuada de alimentos saludables.

Concluyéndose que los talleres de educación alimentaria de alimentos saludables tienen impacto positivo, favoreciendo la elección de alimentos saludables en los escolares de la IE N°80892 Los Pinos, durante el período Enero - Setiembre del 2019.

**Palabras Clave:** Talleres de educación alimentaria, alimentos saludables, escolares.

## ABSTRACT

The purpose of this research work was to determine the impact of food education workshops on the choice of healthy foods in schoolchildren of EI No. 80892 Los Pinos de Trujillo, during the period January - September 2019. It was a quasi-experimental study With pre-test and post-test, the sample consisted of 69 children from 7 to 8 years of age, were divided into 2 groups: control group with 35 children and experimental group with 34 participants who were exposed to the Healthy Eating Educational workshop that lasted more than 55 minutes; In this workshop the children had direct participation recognizing, touching the didactic material that was used in said activity.

In the experimental group, the percentage of appropriate choice in the pre-test was 26.5% and the percentage of appropriate choice post-test was 97.1%. this increase being significant ( $p < 0.05$ ). And with respect to the control group in the pre-test, the result was 45.7%, which showed an adequate choice of healthy foods and in the post-test as there was no knowledge setting because the food education workshop had not been carried out before the post-test was applied. The result dropped to 17.1% in the right choice of healthy foods.

Concluding that the food education workshops of healthy foods have a positive impact, favoring the choice of healthy foods in the schoolchildren of EI No. 80892 Los Pinos, during the period January - September 2019.

**Keywords:** Food education workshops, healthy foods, school.



## **I. INTRODUCCIÓN**

Las variaciones manifestadas en el contexto mundial sobre las dietas alimentarias de los habitantes comúnmente , esta diferenciada por ingerir productos alimenticios con alta densidad energética, por ingesta pobre de frutas, verduras, cereales integrales ,legumbres ,granos y un crecimiento simultáneo de la ingesta de productos alimenticios ricos en grasas saturadas, dependencia por el sodio, azúcar, cereales refinados y alimentos procesados, añadido la falta de actividad física , puede ocasionar la presencia de enfermedades cardiovasculares, cáncer, problemas de infertilidad, diabetes e incluso puede llevarnos a una muerte prematura (1).

La mayor parte de los niños en edad escolar, en el Perú, se alimentan en forma inadecuada. Esto generalmente es a causa de factores, económicos, biológicos, sociales, culturales, geográficos y psicológicos. Las dietas alimentarias son el apoyo indispensable para un apropiado desarrollo psicomotor y somático, principalmente durante la primera infancia y en la edad escolar (2).

Los patrones de alimentación están variando a medida que va cambiando el ritmo y la forma de vida en comparación a la demanda progresiva de la ingesta de comida chatarra y las horas de trabajo a tiempo completo de los progenitores. Los medios sociales son de igual modo un factor con un alto efecto en la enseñanza o modificación de los hábitos alimenticios de la niñez (3).

Es de suma importancia anotar que se evalúa que en los países occidentales cada niño mira cerca de 40.000 spot al año, de los cuales aproximadamente 4.500-7.000 son publicidad de comida rápida, lo que persuade las expectativas nutricionales de los niños en edad escolar (4,5).

En la actualidad los niños y adolescentes, dedican gran parte de su tiempo a estar frente de la pantalla de la TV, laptop, celular aumentando las posibilidades de elegir alimentos no saludables, malos hábitos alimenticios y por ende sumado a la inactividad física causa la obesidad.

El mecanismo potencial puede llegar al doble. El alto tiempo de los padres en la TV contribuye en el tiempo de pantalla de los niños (6). En la actualidad los niños están rodeados de spot publicitarios y expuestos a alimentos con elevado contenido calórico ricos en grasa saturadas o trans, azúcar, sodio y deficientes en micronutrientes, que se pueden adquirir a bajo costo, pero los cuales tienen nutrientes de inferior calidad. Los niños se dejan guiar por la popularidad del producto, presentación, color, sabor e influencia de sus compañeros de clase. Estos productos se ingieren generalmente en el trayecto de la casa a la institución educativa o viceversa (7).

Las estadísticas de Europa y Estados Unidos indican que los anunciantes se orientan a niños, adolescentes y jóvenes para que implanten lo antes posible una marca de referencia. La gran parte de víveres y productos alimentarios dirigidos a niños en Europa y Estados Unidos son altamente energéticos y con elevado contenido en grasa saturadas o trans, azúcar y/o sodio, en oposición a las recomendaciones nacionales e internacionales. Esto es a causa de que la industria publicitaria, que mueve 250.000 millones de dólares al año con 900.000 marcas vendedoras. Los escolares entre ellos los niños y adolescentes son un público atractivo (8).

Estos alimentos no han sido elaborados con el propósito de cubrir los requerimientos nutricionales de la población. Están elaborados para conservarse durante largo tiempo en escaparates y para que produzcan deseos descontrolados de ingesta llegando a someter a los mecanismos innatos de control del hambre e incluso el anhelo lógico de no ingerir alimentos. Debido a lo cual, ocasionan grandes daños: por ser prácticamente adictivos, inducen al sobrepeso y a la obesidad, paralelamente reemplazan a nutrientes frescos que son base de una dieta equilibrada, natural y balanceada (9).

Un reducido 3% de población infantil y adolescentes españoles ingieren verduras y hortalizas 2 o más veces durante el día, 46% ingieren solo una ración de fruta al día y solamente el 28% consume más de una. Por estos resultados se da a conocer que los niños y adolescentes ingieren solamente 250 gramos de verduras y frutas al día, cantidad demasiado inferior a los 450 gramos que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) (10). Estos hábitos alimenticios, añadidos al nivel de inactividad física, conllevan a un ascenso considerable del sobrepeso y la obesidad infantil (11).

Malas elecciones de alimentos en la infancia son los más importantes contribuyentes a la obesidad y las enfermedades crónicas durante la adolescencia y la edad adulta. Las alternativas de comida y los hábitos alimenticios se desarrollan en la infancia y son difíciles de cambiar en la edad adulta (12).

La lonchera escolar se limita a la propina para que el niño compre a su antojo en los quioscos; los productos más frecuentes que se encuentran son: frugos, gaseosas, barras de chocolate, chupetines, galletas dulces y/o saladas, chifles, chizitos y la bolsa de papas lays.

Los quioscos de las instituciones educativas generalmente ofertan productos con elevado contenido en grasas saturadas o trans, la tenencia de alimentos frescos es infrecuente incentivándose en forma muy escasa la ingesta de frutas y verduras (13).

Los escolares asisten a sus centros educativos desde sus hogares a una edad en que se está desarrollando sus costumbres alimenticias y de salud. Los centros educativos colaboran con intervenir a las familias y a la población escolar, buscando que sean nexos para fomentar una dieta saludable y equilibrada, buscando producir beneficios en el campo de la salud para disfrutar de bienestar físico y mental; por ello la importancia de difundirse más allá de las aulas, llegar a los hogares y a las comunidades (14). Se les asigna un papel importante en la educación nutricional a los padres, lo que recomienda que los padres deben participar en los programas educativos (15).

La educación nutricional incluidos en los programas escolares tiene un impacto favorable en las elecciones dietéticas, independientemente del aporte de los padres de familia (16).

La promoción de la salud y la alfabetización nutricional concierne a las "responsabilidades interdisciplinarias" de las instituciones educativas primarias. Se espera que se integren en todas las materias, que den forma al entorno escolar y que impliquen un compromiso con el desarrollo escolar y la calidad de las lecciones. Los programas escolares son herramientas primordiales en el desarrollo escolar (17).

Los programas de educación nutricional basados en la escuela se han utilizado cada vez más para enseñar a los escolares sobre nutrición y para brindarles las habilidades para elegir alimentos saludables (18).

Con la incorporación de talleres de educación alimentaria se busca que los escolares conozcan de manera conjunta y entretenida la forma adecuada de alimentarse ; para prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil así como otros trastornos alimentarios, que se presentan más frecuentemente en nuestra sociedad; llevar a cabo talleres educativos teniendo en cuenta el grupo etario y acoplándonos a la institución educativa donde se efectúa (disponibilidad de tiempo, talleres, etc.); así como llevar a cabo conferencias y juntas comunicando a los padres de familia de temas de gran importancia en el campo de la nutrición y la alimentación, ayudan a mejorar su estilo de vida y sus hábitos alimenticios (19).

Bustos et al (20), desarrollaron una investigación referente a colaciones usualmente ingeridas por escolares de centros educativos municipalizados: motivaciones para su elección. Seleccionaron dos instituciones educativas municipalizados de la comuna de Macul por contar con un "kiosco" con parecida diversidad de nutrientes, por no contar con venta libre de productos alimenticios en la puerta del centro educativo.

Se estableció a todos los escolares que no intervenían en cierto programa de control y/o prevención de la obesidad en un centro de salud de la comuna y que no estaban bajo tratamiento nutricional. La muestra estuvo conformada por 668 escolares entre 10 a 13 años (355 niños y 313 niñas) pertenecientes al 4<sup>o</sup> y 7<sup>o</sup> año básico.

Se estableció el inicio de las colaciones, los medios económica de los escolares, las preferencias de los productos alimenticios en el momento de la adquisición y los estímulos de los escolares para adquirir alimentos de elevada densidad energética a través de una encuesta de prácticas de alimentación saludable.

Como resultado se observó que un 33% de escolares indicó traer colación sólo desde su hogar, 30% lo adquiriría sólo en el kiosco y 29% anoto que traía colación de su hogar y adicionalmente adquiriría productos alimenticios en el kiosco. Sólo el 8% no consumía colación. Así mismo observaron una fuerte preferencia por alimentos empaquetados dulces como galletas y chocolates (35%); refrescos con azúcar y helados (32%) y productos empaquetados salados como, papas fritas, suflés y galletas saladas (30%). El 15% de los escolares adquiriría bebidas gaseosas con azúcar y el 11 % yogur, barras de cereales y hot - dog. Un porcentaje similar (10%) prefería la leche (cajas individuales) y bolsitas de cereales, un 7% pizza y frutas y únicamente un 5,1 % compraba frutos secos como maní, almendras

o nueces. Un 4% adquiriría bolsa con papas fritas caseras, sopaipillas y sándwich y el 3% otros productos como chicles y dulces.

La motivación principal de los escolares por ingerir colaciones de elevada densidad energética es el sabor deleitoso de estos productos (82%), la venta de estos productos en el kiosco (46%) y el bajo precio de estos alimentos (38%). El 37% anotó como inspiración el hecho de que todos los escolares adquieren estos productos y el 24% enfatizó los spots publicitarios en la TV. Un 16% de los escolares anotó que los productos estén de moda, al 13% y 12% los inspiraba la presentación del producto y la añadidura de regalos en el alimento. Ante la consulta sobre que les inspiraba a comprar alimentos saludables, los escolares señalaron que estos productos alimenticios deberían ser más deliciosos (66%), más económicos (52.4%) y que los vendieran en el kiosco (51.8%). Los resultados de este estudio llevan a producir tácticas que buscan como fin incrementar la oferta de alimentos saludables dentro de las instituciones educativas, acompañadas de **talleres de educación alimentaria** que incentiven a los escolares a optar por alimentos saludables en el interior de las instituciones educativas (20).

Follonier et al (21), en el año 2012, ejecutaron una investigación sobre educación alimentaria: impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares. El objetivo del estudio fue evaluar el impacto de una propuesta de educación alimentaria nutricional (EAN) y de la implementación de kiosco saludable en la elección de comidas adquiridas por los escolares en la institución educativa. Es un estudio de corte descriptivo, comparativo realizado en abril a noviembre del año 2012 en dos centros educativos de nivel primario (DS y MM) de la ciudad de Santa Fe. Efectuaron encuestas para valorar los conocimientos nutricionales y la ingesta de productos alimenticios consumo de alimentos comprados en el kiosco del centro educativo.

Los resultados indican que los niños de ambos centros educativos prefieren adquirir productos alimenticios no saludables en el kiosco del centro educativo. La ingesta de estos alimentos fue baja en el centro educativo que tenía determinadas limitaciones de venta. Después de aplicar EAN a lo largo de seis meses simultáneamente con la puesta en marcha de kioscos saludables, se halló que más del 90% de los niños identificó los productos alimenticios estimados como no recomendables y se advirtió una predisposición a la reducción de su ingesta. No obstante, tuvieron dudas para identificar los productos

alimenticios considerados como recomendables y si bien su ingesta aumento, el porcentaje de escolares que los prefirió siguió siendo muy baja. Llegaron a la conclusión que las enseñanzas recibidas en el aula parecerían ser un factor primordial en la elección de alimentos recomendables como colación. Pero resultado esencial llevar a cabo políticas sanitarias eficaces con normas que regulen la venta de alimentos en los kioscos de los centros educativos (21).

Sánchez et al (22), realizaron un estudio referente a las preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. Su objetivo planteado fue identificar las preferencias alimentarias y su variación de acuerdo con el estado nutricional de niños escolares en la Ciudad de México. Fue un estudio de corte transversal que incorporo a 1,456 niños de ocho centros educativos estatales en la Ciudad de México. Los escolares contestaron un cuestionario autoadministrado sobre sus preferencias de 70 alimentos seleccionados. Se evaluaron las preferencias de cada alimento con escala tipo Likert.

Los productos alimenticios de alta predilección fueron frutas, pizzas, leche con sabor y papas a la francesa (fritas). Los productos alimenticios de baja elección fueron verduras, cereales integrales, pescado, carnes y queso panela. El agua (72%) y las bebidas azucaradas (71%) alcanzaron mayor predilección. No se hallaron cambios en las preferencias con respecto al estado nutricional. El patrón de preferencias alimentarias de los niños escolares representa una amenaza para la ingesta inadecuada de alimentos y para el incremento en la prevalencia de la obesidad en esta población. Se necesita de intervenciones puntuales, como **talleres de educación alimentaria**, para fomentar un ambiente alimentario saludable y que las preferencias nutricionales sean apropiadas desde tempranas edades (22).

Martínez et al (23), en el 2014 en su estudio propusieron como objetivo promocionar la experiencia piloto de la intervención de talleres de educación alimentaria y nutricional que se llevó a cabo en el colegio público “La Serranica” de Aspe (España) para promocionar la obtención de conocimientos y hábitos alimentarios saludables y evaluar su impacto. La planificación se realizó en alumnos de 3° de primaria en el mes de mayo del 2014, la muestra fue de 28 niños (15 niñas y 13 niños), de edades comprendidas entre los 8 y 9 años. La selección de la muestra fue por conveniencia, dado que buscaban desarrollar una experiencia piloto de actividades de **talleres de educación alimentaria y nutricional**.

Llegaron a la conclusión que la implementación educativa sobre alimentación y nutrición genera cambios favorables sobre la colectividad, perfeccionando significativamente el conocimiento y consumo de alimentos saludables. Por lo cual, se puede asegurar que los programas de **talleres de educación alimentaria y nutricional** son indispensables en la sociedad actual para prevenir el incremento de peso y fomentar hábitos de vida saludable (23).

La alimentación saludable debe ser satisfactoria, suficiente, completa, equilibrada, armónica, segura, adaptada, sostenible y asequible. Para adoptar una alimentación saludable, hay que estar informado respecto a las calidades nutritivas y de uso de los diversos alimentos, que frecuentemente se clasifican en grupos de acuerdo con los nutrientes que poseen, de manera que es adecuado añadir en el consumo diaria alimentos de todos los grupos (24).

En un individuo, su comportamiento alimentario es un conjunto de acciones que demuestran su relación con los alimentos. La conducta frente a la alimentación se consigue gracias a la experiencia directa con la comida, por imitación, disponibilidad de alimentos, ingreso económico, simbolismos afectivos y tradiciones culturales (25). La alimentación es, en gran parte, resultado del medio ambiente y de un entorno social específico (26).

La obtención de hábitos adecuados o inadecuados depende de la influencia de las personas que nos rodean, en primer lugar, la familia, después en la escuela y posteriormente en el resto de los ambientes donde frecuentamos y nos desenvolvemos. Las costumbres permanecen en el tiempo gracias a sus efectos, a los estímulos que se reciben del entorno; por lo que, las personas responsables de la educación deben comportarse de forma consciente, dicho de otra forma, con intención y trascendencia (27).

Cabe resaltar que la industria alimentaria tiene como objetivo causar la estimulación y el deseo en los espectadores, creando la necesidad de consumir los productos anunciados ya que acaban siendo interpretados como alimentos saludables e imprescindibles necesarios en la alimentación diaria (28).

Las Instituciones Educativas son espacios idóneos para llevar a cabo iniciativas amplias de promoción de salud previniendo comportamientos de amenaza ya que la infancia es la etapa en la que se fijan los hábitos alimenticios. En las instituciones educativas se aplicarán todas las características relacionadas con los estereotipos culturales de estilos de vida no saludable, a través de una metodología adaptada a los estudiantes mediante **talleres de educación alimentaria** (29).

La Educación Alimentaria involucra acciones que originan cambios en la conducta en cuanto a la alimentación; en consecuencia, la finalidad fundamental de la Educación Alimentaria y nutricional es colaborar con la población a obtener conocimientos, habilidades y conciencia en la óptima nutrición y salud integral, llevándolo a la práctica para así disfrutar teniendo acceso a una adecuada salud, con la ayuda de una dieta equilibrada y ecológica que le proporcione una fuerza vital para afrontar las adversidades y necesidades de la vida (30).

La Educación Alimentaria debe ser un programa bien coordinado, que cuente con su principio en educación inicial, primaria, y se extienda en años posteriores al nivel secundario. Sin desvalorizar el rol que cumplen los padres en la educación alimentaria, de tal modo que, a ellos también se les debe informar de las diversas formas de preparación de alimentos (31).

Los talleres de educación alimentaria son herramientas valiosas, ampliamente aprovechados en todos los campos de la Nutrición, ya que no existe mejor forma para transformar hábitos insanos y transformarlos en saludables, como cuando se educa.

Accede a dejar una enseñanza, a través del intercambio de conocimientos y experiencias, para cumplir con el objetivo de que estos cambios perseveren en el tiempo, generando autonomía en las personas (32).

Para fomentar una transformación en los patrones de hábitos alimentarios, los centros educativos son canales importantes, pues los escolares pasan varias horas en su institución educativa ya que es parte fundamental de su formación y desarrollo (33). La escuela es un lugar propicio para fomentar la alimentación saludable desde un punto de vista nutricional y dietético, acoplado a las necesidades nutricionales de los escolares y variado. Además, al comedor escolar se infunde otros valores como conocer, respetar y estimar la diversidad de



costumbres y creencias en relación a la alimentación. Respecto a la educación alimentaría es esencial: Proveer a los escolares una alimentación de calidad, incluir alimentación balanceada, informar de forma didáctica que es una dieta equilibrada, aportar y educar cómo se distribuyen los alimentos a lo largo de la pirámide nutricional (34).

Una de las tareas que se tiene que conocer para conservarse vivos y saludables es alimentarse para nutrirse y hacer actividad física habitualmente, siendo una verdad irrefutable. Cualquier momento es adecuado para cuidarse, pero lo ideal es empezar desde la niñez ya que mientras más temprano aprendemos a cuidarnos oportunamente más años con salud se agregará a nuestra vida (35).

En mayo del 2013 el Congreso de la República del Perú, aprobó la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños y adolescentes, en el que se decretó la promoción y la protección efectiva del derecho a la salud pública ; al crecimiento y el desarrollo adecuado de las personas, con la ayuda de talleres de educación alimentaria y estímulo de actividad física, implementación de kioscos y comedores saludables en los centros educativos , de igual modo de la supervisión de la publicidad de víveres y bebidas no alcohólicas. Con respecto a la publicidad, la ley establece que ésta no deberá impulsar el consumo de alimentos y bebidas no alcohólicas, con elevadas cantidades de grasas trans, alto contenido de azúcar, sodio y grasas saturadas; no se deberá sacar provecho de la ingenuidad de los niños desconcertándoles o induciéndolos a que ingieran estos alimentos no saludables (36).

El problema de investigación fue ¿Cuál es el impacto de los talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la IE N°80892 ¿Los Pinos, durante el período Enero - Setiembre del 2019?

La presente investigación está dirigida a beneficiar a los niños de la IE N°80892 Los Pinos, dando a conocer como los hábitos alimentarios de los niños influyen en su estado nutricional. También se pretende dar a conocer que la implementación de talleres de educación alimentaria puede influenciar en la elección correcta de una alimentación saludable ya que vivimos en tiempos en que los anuncios de publicidad alimentaria infantil, están influenciando de forma negativa en la salud de las generaciones más jóvenes, y también en la edad adulta debido a la continuidad de patrones y hábitos alimentarios erróneos, que

conducen al incremento de la incidencia y prevalencia del sobrepeso y la obesidad infantil que en Perú han ido aumentando, haciendo que dichas enfermedades se conviertan en un problema de salud pública.

La hipótesis de investigación que se consideró en el presente estudio fue: Los talleres de educación alimentaria de alimentos saludables tienen impacto positivo, favoreciendo la elección de alimentos saludables en los escolares de la IE N°80892 Los Pinos, durante el período Enero - Setiembre del 2019.

Los objetivos de la presente investigación fueron determinar el impacto de los talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la I.E N°80892 los Pinos de la ciudad de Trujillo, durante el período Enero – Setiembre, 2019.

Los objetivos específicos fueron evaluar la elección de alimentos saludables en un grupo control de escolares de la I.E N°80892 los Pinos, y evaluar la elección de alimentos saludables antes y después de un taller educativo en un grupo experimental de escolares de la I.E N°80892 Los Pinos de la ciudad de Trujillo, 2019.

## **II.MÉTODO**

**2.1. Diseño de investigación:** Cuasi experimental con preprueba y posprueba.

**G1 O1 X O2**

**G2 O3 - O4**

- X: Estímulo a través de la intervención de talleres de educación alimentaria.
- G1: Grupo que recibió el taller de educación alimentaria.
- G2: Grupo que no recibió el taller de educación alimentaria.
- O: medición
- O1: evaluación de la elección de alimentos saludables antes de desarrollar el taller
- O2: evaluación de la elección de alimentos saludables después de desarrollar el taller
- O3 y O4: evaluación de la elección de alimentos saludables, en el grupo control

### **2.2. Operacionalización de variables**

**Variables:**

**Independiente**

Talleres de Educación Alimentaria

**Dependiente**

Elección de alimentos saludables

## Operacionalización de variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Talleres de educación alimentaria	Sesiones informativas de alimentos y/o productos alimentarios, cuya duración fluctúa entre los 45 y 60 minutos y que tiene como propósito inducir a los escolares para la elección y/o ingesta de los alimentos presentados y expuestos en las presentaciones (37).	Respuestas a las actividades dirigidas al escolar para que conozca las bases de una alimentación saludable. Charlas con videos de aporte de nutrientes y presentación de alimentos saludables.	Recibió sesiones educativas  ○ Si ○ No	Cualitativa Nominal
Elección de alimentos saludables	Resultado de la elección de los alimentos saludables y los no saludables; el escolar escogerá de forma personal los alimentos, ya sean saludables, no saludables o ambos tipos de alimentos (38).	Se evaluó a través de un cuestionario	Elección adecuada ( $\geq 2$ alimentos Saludables seleccionados de alternativas propuestas que el escolar puede elegir)  Elección inadecuada ( $\geq 2$ alimentos No Saludables seleccionados de alternativas propuestas que el escolar puede elegir)	Cualitativa Nominal

### **2.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población- Muestra**

Se trabajó con 70 estudiantes de segundo grado de primaria de la institución educativa; los participantes fueron niños de 7 a 8 años de edad, del segundo grado de primaria del turno de la mañana de la I.E N°80892 Los Pinos, durante el período Enero - Setiembre del 2019 distribuidos en 2 secciones 35 escolares en la sección A y 35 en la sección B.

#### **Criterio de Inclusión del Grupo experimental.**

Escolares de la I. E N°80892 los Pinos que asistieron regularmente a clases y que recibieron los talleres de educación alimentaria, y cuyos padres y el escolar, aceptaron la participación en el estudio de investigación.

#### **Criterio de Inclusión del Grupo control.**

Escolares de la I. E N°80892 los Pinos que asistieron regularmente a clases y que no recibieron los talleres de educación alimentaria, y cuyos padres y el escolar, aceptaron la participación en el estudio de investigación.

#### **Criterio de Exclusión para ambos grupos**

Escolares de la I. E, N°80892 los Pinos que padezcan alguna enfermedad determinada, alergia a los alimentos, o algún trastorno físico o mental que le impidan prestar atención a las sesiones de talleres de educación alimentaria y/o le impidan elegir los alimentos.

### **2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad.**

La técnica utilizada para la recolección de datos fue la encuesta que se planteó en función al problema de investigación, con sus dos variables con sus respectivas dimensiones e indicadores propuestos.

Como instrumento en este estudio se utilizó la ficha de recolección de datos (Pre y post test).

## **Instrumento de recolección de datos**

Según Robledo (39) este instrumento agilizo el registro e identificación de las fuentes de información, así como el acopio de datos o evidencias.

La ficha de recolección de datos para la variable independiente ayudo para saber si los Talleres de Educación Alimentaria favorecen o no en la elección de alimentos; mientras que para la variable dependiente permitirá saber si la elección de alimentos por parte de los escolares de la Institución Educativa N°80892 Los Pinos son alimentos saludables o no saludables; para buscar una relación entre estas variables. Se les aplicó un cuestionario con una pregunta abierta a ambos grupos de estudio (Ver anexo 1) para que eligen de forma individual que alimento es de su preferencia a la hora de realizar sus compras durante el recreo.

## **Validez**

Según Hernández, Fernández y Baptista señala que la validez es el grado en que el instrumento va a medir estrictamente las variables que se desean medir (40).

El instrumento fue validado por tres nutricionistas docentes de la escuela profesional de nutrición de la Universidad Privada Cesar Vallejo especialistas en el tema planteado, V de Aiken es 100% (Anexo 2).

## **2.5. Procedimiento**

### **A. Distribución de los grupos**

Para la recolección de datos previamente se realizó las coordinaciones con la directora, subdirectora y las docentes de segundo grado de primaria de la I.E, N°80892 Los Pinos, en la que se les comunicó sobre la finalidad del estudio a ejecutarse, a continuación, se realizó las coordinaciones de fecha y hora para realizar las actividades.

Además, antes de realizarse el estudio se comunicó a la directora y subdirectora que una de las aulas con escolares del primer grado de primaria podría ser elegidas tanto como grupo experimental (n=34) o grupo control (n=35) del estudio. Luego se pasó a seleccionar aleatoriamente ambos grupos entre las aulas de dicho grado.

## **B. Ejecución del taller educativo de alimentación saludable<sup>41</sup>**

A continuación, se indica las instrucciones y expresiones del investigador durante el desarrollo del taller:

### **B.1.Instalación**

Antes de llevar a cabo la sesión de educación alimentaria, antes que los escolares ingresen a su aula de clase, tiene que estar todo el material instalado, para impedir demora de las actividades y todo tipo de improvisaciones.

### **B.2.Presentación.**

El investigador y su colaborador deberán estar correctamente identificados, y en forma pausada, clara y precisa deberán transmitir a los escolares de la I.E Los Pinos, lo que se va a llevar a cabo. A continuación, se pondrán sus nombres a la altura del pecho tanto de los escolares y los investigadores para que sean identificados a simple vista.

El Investigador expresa lo siguiente: Buenos días niños, el día de hoy visualizaremos que estamos en una exposición de frutas para lo cual veremos un lindo video y luego pasaremos a nuestra mesa principal en forma ordenada para mirar y coger las frutas, solicitamos su atención por favor.

### **B.3.Inicio de la sesión.**

Luego que los investigadores ya fueron presentados y se explicó la actividad a realizar, se empezara la **sesión de taller de educación alimentaria**.

#### **Investigador expresa lo siguiente:**

“Niños, vamos a dar inicio al taller educativo, les pido que guarden ordenadamente todo y presten atención si alguien quiere salir a los servicios higiénicos por favor acérquese o levanta la mano y pide permiso. Vamos a empezar.

### **Intermedios.**

A lo largo de la sesión de taller de educación alimentaria en la mitad del tiempo de la sesión se efectuará un pequeño descanso para tratar de retomar la atención de los escolares. En esta pausa se llevó a cabo algunos juegos interactivos muy breves, de esta forma se buscó recobrar la atención otra vez.

### **Situaciones inesperadas.**

- ✓ En el caso de los alumnos que llegaron tarde al aula de clase, se le hizo ingresar y se les aconsejó que hagan el menor ruido posible.
- ✓ En el caso de los escolares que constantemente se desconcentran o juegan y no prestan atención, en algunos momentos se interrumpió el taller para llevar a cabo más espacios de intermedios, y en el caso de los más inquietos, se cambió de lugar a ellos.
- ✓ Ante un evento externo inesperado, incendio, ruido o temblor que impide la continuación del taller de educación alimentaria, es recomendable detener el taller y continuarlo de nuevo en la próxima sesión, sin embargo, en el presente estudio esas situaciones no se produjeron.

## **C. ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

### **C.1.Instalación**

Antes de efectuar la elección de alimentos, todo deberá estar listo, para evitar retraso de las actividades y todo tipo de imprevistos. Para esta actividad los estudiantes ingresaran a otro ambiente cercano al aula de clase, en donde estará en 2 mesas unidas, los alimentos que se les presentara.

### **C.2. Inicio de elección de alimentos.**

Investigador expresa lo siguiente: “Niños pasaremos a otro ambiente donde ustedes elegirán 2 a 3 alimentos que más les guste”.

“Ustedes observando lo que más les gusta podrán marcar las respuestas en las hojas que se les entregara a cada uno”.



### **C.3.Recojo de datos.**

Una vez dada las indicaciones los escolares en forma individual, se les dio un tiempo entre 20 a 25 minutos para elegir los alimentos presentes en el test, siempre evitando que los estudiantes conversen ante un intento de copiarse en las respuestas.

### **C.4.Situaciones inesperadas.**

- ✓ En el caso de que los estudiantes no desearon participar en la elección de los alimentos durante el test, simplemente no se le obligó y se le retiró la hoja de encuesta.
- ✓ Así mismo si el estudiante demoraba mucho en elegir los alimentos, se le brindo 2 minutos más para que pueda culminar con sus respuestas, caso contrario si persistió en la no elección no se le consideró sus resultados.

## **2.6. Método de análisis de datos**

El impacto de los Talleres de Educación Alimentaria en quienes se evaluó a través de la prueba de Mc Nemar con un nivel de significancia de 0.05 con el fin de verificar si mejoró o no mejoró la elección de alimentos saludables.

## **2.7. Aspectos éticos**

Se obtuvo la autorización del padre de familia o apoderado en forma escrita para que su hijo(a), participe en el estudio, para ello se firmó un consentimiento informado (Anexo 3), donde se les explico el propósito, riesgos, beneficios, confidencialidad, requisitos, y la declaración voluntaria del consentimiento informado, después se solicitó el asentimiento del escolar.

### III. RESULTADOS

**Tabla 1: Elección de alimentos saludables en un grupo control de escolares de la I.E N°80892 los Pinos del 2019.**

#### Tabulación cruzada

GRUPO CONTROL	POS TEST				Total	%	Test McNemar	
	Elección adecuada		Elección inadecuada					
	N	%	N	%				
PRE - TEST	Elección adecuada	5	14,3	11	31,4	16	45,7	0,006
	Elección inadecuada	1	2,9	18	51,4	19	54,3	
Total		6	17,1	29	82,9	35	100	

**Interpretación:** La proporción de escolares grupo control de la I.E Los Pinos que hicieron una elección inadecuada de alimentos saludables en la intervención del pretest fue  $(18/19 = 0,95)$  es superior a los escolares grupo control de la IE Los Pinos que hicieron una elección adecuada de alimentos saludables en la intervención del postest  $(11/16 = 0,69)$ .

En el pretest grupo control como se observa el 45,7 % manifestó una elección adecuada en la elección de alimentos saludables del cual solo el 14,3% mantuvo la respuesta.

En el post-test como no recibieron estímulo; no se fijaron los conocimientos, se evidenció un 17,1% de respuesta adecuada a la elección de alimentos saludables es decir hubo un descenso de 28,6% en la elección de alimentos saludables en comparación del pretest. En este caso se observa un impacto negativo significativo en cuanto a la elección de los alimentos saludables sin la aplicación del taller.

**Tabla 2: Elección de alimentos saludables antes y después de un taller educativo en el grupo experimental de escolares de la I.E N°80892 Los Pinos del 2019.**

GRUPO	POST TEST				Total	%	Test McNemar	
	Elección adecuada		Elección inadecuada					
	N	%	N	%				
EXPERIMENTAL	Elección adecuada	9	26,5	0	0,0	9	26,5	0,000
	Elección inadecuada	24	70,6	1	2,9			
Total		33	97,1	1	2,9	34	100	

**Interpretación:** La proporción de escolares de la I.E Los Pinos que hicieron una elección inadecuada antes del taller fue ( $1/24 = 0.04$ ) es superior a los escolares de la IE Los Pinos que hicieron una elección inadecuada de alimentos saludables después del taller fue ( $0/9 = 0$ ).

- El porcentaje de elección adecuada grupo experimental pre test fue de 26,5%
- El porcentaje de elección adecuada grupo experimental post test fue después fue de 97,1%

Lo que lleva a afirmar que existe un impacto positivo para la elección de alimentos saludables, aplicando los Talleres de Educación Alimentaria.

1. Nivel de significancia =  $5\% = 0.005$
2. Toma de decisión  $p < 0,05 = ,000^a$

Se rechaza la Hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Los talleres de educación alimentaria de alimentos saludables tienen impacto positivo, favoreciendo la elección de alimentos saludables en los escolares de la IE N°80892 Los Pinos, durante el período Enero - Setiembre del 2019.

#### IV. DISCUSIÓN

La educación alimentaria en escolares, mediante talleres de educación alimentaria con material didáctico para aprender a reconocer el grupo de alimentos saludables, es un tema poco estudiado en nuestro país, que puede alcanzar resultados beneficiosos.

Los talleres de educación alimentaria con métodos de persuasión acogedores, que entretenga y provoque optar por la elección y consumo de alimentos saludables, posee la fuerza de expandirse a una comunidad más amplia y originar, hábitos alimentarios saludables desde la niñez. Por esta razón, los posibles beneficios para la salud pública por intermedio de este alcance pueden lograr ser cruciales para mantener una vida saludable (42,43).

La totalidad de escolares de grupo experimental de la I.E N°80892 Los Pinos recordaron los talleres de educación alimentaria, esto se vio reflejado en los resultados del post test, porque la mayoría de escolares reconocieron a las frutas y a las bebidas de frutas naturales como alimentos saludables.

Al final de la intervención se observó el impacto de taller de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en los niños del grupo de intervención.

La gran mayoría reportó tener actitudes adecuadas hacia los talleres de educación alimentaria, hecho que significó que los talleres, les entretenía, les agradaba, les interesaba, era fácil de recordar; ya que los niños durante la actividad tuvieron la oportunidad de tocar las frutas artificiales presentadas en el taller y escuchar sus valores nutritivos.

En el presente estudio se consiguió incrementar porcentualmente la elección de alimentos saludables luego de la intervención con el taller de educación alimentaria en el grupo experimental, así mismo se observó constancia en la elección de alimentos no saludables en el grupo control.

En el grupo control se mantuvo constante la elección de alimentos no saludables, ya que en dicho grupo no se llevó a cabo la intervención de **talleres de educación alimentaria** antes de realizarse el pre y post test sino después.

La implementación de Talleres de Educación Alimentaria en las Instituciones educativas, con métodos de persuasión agradables, que entretenga y estimule a elegir e ingerir los alimentos, tienen la capacidad de llegar a una población más extensa de escolares, y originar hábitos de alimentación saludable a una temprana edad enseñándoles que optar por una alimentación saludable es participar en una adecuada nutrición y además es un instrumento para la prevención de enfermedades y promover la salud (44).

De igual modo Quizan et al., hallaron diferencias significativas en el grupo control después de realizar una participación con talleres de educación alimentaria impulsando el consumo de frutas, verduras y bebidas saludables (45).

Al contrastar los resultados de la participación, intragrupo de intervención los resultados no fueron estadísticamente significativos, no obstante que ocurrió un aumento en la elección de alimentos saludables en el grupo de intervención, y ocurrió un ascenso en la elección de alimentos no saludables en el grupo control.

Se puede explicar que en el grupo control haya incrementado la elección de alimentos no saludables, ya que en dicho grupo no se llevó a cabo la participación de talleres de Educación alimentaria, aparte que de la misma manera que lo indico Cuevas E. y otros estudios que observaron que los Talleres de educación alimentaria, promueve en nuestra comunidad el consumo de alimentos saludables (25).

Martínez et al en su estudio cuyo objetivo fue promocionar la experiencia piloto de la intervención de talleres educativos alimentarios y nutricionales, para promocionar la obtención de conocimientos y hábitos de alimentación saludable y evaluar su impacto. Tuvo un impacto positivo en el cambio de hábitos de la población escolar, al inicio del taller el 38,5% del grupo tenía inclinación a la alimentación saludable y el 61,5 debía mejorar sus hábitos alimentarios.

Al finalizar la intervención se revirtió la situación: un 70 % de los participantes mostraron una alta aceptación a la alimentación saludable. En general, se consiguió que los estudiantes identificaran adecuadamente la colocación de alimentos saludables en la pirámide y la composición de un desayuno saludable (23).

En el estudio también se verificó mediante el post test en el grupo experimental que hubo un impacto favorable en los **Talleres de Educación Alimentaria** ya que al inicio de la aplicación que fue el pre test sin taller obtuvimos un 26,5% del grupo que tenía inclinación a la alimentación saludable y 73,5% debería mejorar sus hábitos alimentarios.

Al finalizar la intervención al aplicar el post test se revirtió la situación: un 97,1 % de los participantes mostraron una alta aceptación a la alimentación saludable. En general, también conseguimos que los escolares opten en su elección en el post test del grupo experimental por frutas y bebidas de frutas naturales.

Bustos et al, desarrollaron una investigación referente a colaciones habitualmente consumidas. En este estudio lo que les motivaba a los niños a adquirir productos alimenticios saludables, señalaron que estos alimentos deberían ser más deliciosos (66%), más baratos (52.4%) y que los vendieran en el kiosco (51.8%).

Los resultados de este estudio guían a originar tácticas que tengan como objetivo incrementar la oferta de alimentos saludables dentro de las instituciones educativas, conjuntamente con los de **talleres de educación alimentaria** que incentiven a los escolares a optar por los alimentos saludables dentro de las instituciones educativas (20). En el grupo control, en el pretest el 45,7 % manifestó una elección adecuada de alimentos saludables del cual solo el 14,3% mantuvo la respuesta y en el postest como no recibieron estímulo se evidenció un 17,1% de respuesta adecuada a la elección de alimentos saludables es decir hubo un descenso de 28,6% en la elección de alimentos saludables en comparación del pretest.

En el grupo experimental, el porcentaje de elección adecuada grupo experimental pre test fue de 26,5% y el porcentaje de elección adecuada grupo experimental post test fue después fue de 97,1%.

La realización y la creación de talleres de educación Alimentaria debe estar a cargo de investigadores profesionales de nutrición altamente especializados y el apoyo científico para educadores en la primera etapa de implementación de dichos Talleres para así conseguir aumentar su eficacia (46,47).

En la época actual los avances en el campo de la nutrición se basan en aspectos claves: la educación nutricional través de la implementación de talleres de educación alimentaria en la etapa escolar y en la comunidad; la seguridad e higiene de los alimentos (48,49).

Los servicios de educación alimentaria, en el medio escolar como en la comunidad, está garantizando aportes nutricionales adecuados, impulsando prácticas alimentarias adecuadas viendose reflejada en los escolares por su actitud hacia la elección adecuada de alimentos saludables; impulsando a la expansión de la cultura gastronómica y a la formación social (50,51).

En Chile se viene incrementando la elección de alimentos saludables en escolares y población en general, gracias a la iniciativa del gobierno de Chile de fomentar en su programa “Elige Vivir Sano”; la alimentación saludable y el Desarrollo de la actividad física en sus habitantes, primordialmente en la niñez en etapa escolar que por intermedio de variadas participaciones en los medios de difusión social, en las instituciones educativos y en los lugares públicos efectúan la promoción de la salud, la alimentación saludable y la realización de la actividad física (52) .

## V. CONCLUSIONES

Se determinó el impacto de talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la I.E N°80892 los Pinos de la ciudad de Trujillo, durante el período Enero – Setiembre, 2019.

En el grupo control, en el pretest el 45,7 % manifestó una elección adecuada en la elección de alimentos saludables y en posttest como no recibieron estímulo se evidenció un 17,1% de respuesta adecuada a la elección de alimentos saludables es decir hubo un descenso de 28,6% en la elección de alimentos saludables en comparación del pretest.

En el grupo experimental al inicio de la aplicación del pre test obtuvimos un 26,5% que tenía inclinación a la alimentación saludable y el estudio finalizó con el post test obteniendo un 97,1 % una alta aceptación a la alimentación saludable, evidenciándose un incremento significativo.

El **Taller de Educación Alimentaria** influyó en los escolares de la I.E Los Pinos de forma positiva en el cambio de aptitud hacia la elección de **alimentos saludables**, en el grupo experimental.



## VI. RECOMENDACIONES

- Desde la escuela con la presencia de **Talleres de educación Alimentaria**, se debería preparar y enseñar a la niñez a entender y a defenderse de la publicidad, y adoptar conductas adecuadas en la elección de alimentos saludables; para que de esa forma si los escolares compran los alimentos en los quioscos de venta exterior a su institución educativa o en los kioscos de las escuelas, deberían saber qué alimentos elegir para aprovechar mejor su propina dada por sus padres (53).
- Si en los centros educativos existen cafetines donde venden comidas o colaciones a los escolares, es necesario solicitar a los padres que conversen con los responsables de la escuela y los encargados de la venta y de la elaboración de los alimentos, para saber si sus hijos están recibiendo una alimentación saludable y si es necesario buscar alternativas para soluciones inmediatas, por ejemplo, que se incluyan más verduras y frutas (54).
- Teniendo muy en claro que la dieta diaria debe ser adecuada, equilibrada y debe proporcionar las necesidades diarias tanto de macronutrientes como de micronutrientes. Asimismo, debe adaptarse al biorritmo humano, proporcionando alimentos más energéticos en el periodo diurno de actividad, y más estructurales (proteínas y grasas saludables) en el periodo nocturno de reparación (55 ,56 \_57).
- Los niños imitan a sus progenitores. Sea un modelo adecuado para su pequeño ingiriendo alimentos saludables. La principal manera de guiar a nuestros hijos con hábitos alimentarios saludables es alimentándose correctamente. Fijen horarios para que toda la familia comparta los alimentos en la mesa, de este modo no solamente puede disminuir el consumo de comida chatarra; además le aporta aptitudes sociales muy beneficiosas (58,59).
- También se debería fijar, a nivel familiar, la cantidad de horas que un niño permanece delante de la pantalla del televisor. Es crucial vigilar la publicidad difundida en los medios sociales (60).
- Incorporar hábitos de alimentación saludable, rutina de ejercicios físicos que nos acompañen día a día y que nos permitan mantener un peso corporal óptimo (61).

## REFERENCIAS

1. Rojas D. Percepción de alimentación saludable, hábitos alimentarios estado nutricional y práctica de actividad física en población de 9-11 años del COLEGIO CEDID CIUDAD BOLÍVAR, Bogotá (Tesis para obtener el grado de Nutricionista Dietista). Bogotá. Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de ciencias, carrera de nutrición y dietética 2012.
2. Silva J. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en escolares de 10 y 11 años COLEGIO 7049 JOSÉ ABELARDO QUIÑONES DE BARRANCO (Tesis para obtener el grado de segunda especialidad en Medicina Familiar y Comunitaria. Universidad San Martín de Porres, Facultad de Medicina Humana sección de Posgrado 2018.
3. J.M. Meléndez, G.M. Cañez, H. Frías. Comportamiento alimentario y obesidad infantil en Sonora, México. *Rev Latinoam Ciencias Soc Niñez Juventud*, 2012;(8): 1131-1147.
4. Kaiser Family Foundation: Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds, Kaiser Family Foundation 2010.
5. Buijzen M & Valkenburg PM. The impact of television advertising on children's Christmas wishes. *J Broadcast Electron Media* 2014 ;(44):456–470.
6. Stiglic N y Russell M. Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: a systematic review of reviews. *BMJ Open*, 2019 (9) :3-11.
7. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Los alimentos ultra procesados son motor de la epidemia de obesidad en América Latina. 2015 septiembre 1; sección Salud.
8. Halford JCG, Boyland E, Hughes G, Oliveira L & Dovey TM. Beyond-brand effect of television (TV) food advertisements/commercials on caloric intake and food choice of 5 to 7-year-old children. *Appetite* 2010 (49):263–267.

9. Bon K. Impacto de un programa de prevención de obesidad, en primarias con adopción de regulación oficial de alimentación saludable. [Tesis para optar el grado de Maestría en ciencias] Hermosillo, Sonora: Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A.C.; 2015.
10. Los niños suspenden el consumo de frutas y verduras. *Mediterráneo* – Madrid: 2017 mayo; sección nutrición: 37.
11. Marieke B. Effectiveness of nutrition education in Dutch primary schools. [Tesis para obtener el grado de doctor en nutrición] Wageningen. Wageningen University;2016.
12. Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). Obesidad y sobrepeso. 2017 octubre 3; sección Salud.
13. Silva j. Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en escolares de 10 y 11 años colegio 7049 José Abelardo Quiñones de barranco, Lima 2018 [Proyecto de investigación para optar el título de segunda especialidad en Medicina familiar y Comunitaria]. Lima: Universidad San Martín de Porres; 2018.
14. Ministerio de Educación y Formación del Estado de Renania del Norte-Westfalia (2014) Ley de educación para el Estado de Renania del Norte-Westfalia. URL: [www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulrecht/Schulgesetz/Schulgesetz.pdf](http://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulrecht/Schulgesetz/Schulgesetz.pdf) Acceso 12.12.14
15. Aarestrup AK, Suldrup Jorgensen T, Jorgensen SE, Hoelscher DM, Due P, Krolner R. Implementation of strategies to increase adolescents' access to fruit and vegetables at school: process evaluation findings from the Boost study. *BMC Public Health*. 2015; 15:86.
16. Matern S y Stauf V (2015) Health promotion and nutritional literacy in school programs of primary schools in Germany. *Ernahrungs Umschau* 62(5): 66–74 This article is available online: DOI: 10.4455/eu.2015.012.

17. Van Nassau F, Singh AS, Van Mechelen W, Brug J, Chinapaw M. Implementation evaluation of school-based obesity prevention programmes in youth; how, what and why? *Public Health Nutrition*. 2015;18(09):1531-4.
18. Baylin A, Forero Y, Lopez S, Isanaka S, Mora M, Villamor E. Food Insecurity Is Highly Prevalent and Predicts Underweight but Not Overweight in Adults and School Children from Bogota Colombia. *Journal of Nutrition*. 2007; (137):2747–55.
19. Sánchez M., Garcia E., Naupari M. *Educación Alimentaria y Nutricional*. Lima: Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle; 2014.
20. Bustos N., Kain J., Leyton B., Olivares S., Vio del R F. Colaciones habitualmente consumidas por niños de escuelas municipalizadas: motivaciones para su elección. *Revista chilena de Nutrición*, 2010; Vol. 37(2):178-183.
21. Follonier M., Martinelli M., Bonelli E., Fugas V., Walz F. Educación alimentaria: impacto en la elección de productos saludables en kioscos escolares. *Epidemiología y salud pública* ,2014; Vol. 15 (2): 33-39.
22. Sánchez R., Reyes H., González M.; Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Boletín Médico del hospital infantil de México*, 2014;71(6): 358-366.
23. Martínez A., y Tres castro E. Actividades de educación alimentaria y nutricional en escolares de 3º de primaria en el Colegio Público "La Serranica" de Aspe (Alicante): Experiencia piloto (2016). *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 2016; 20(2): 97 – 103.
24. Hospital Sant Joan de Déu\_ Universidad de Barcelona. Guía metabólica. cited 2018 octubre 10. Available from: <https://metabolicas.sjdhospitalbarcelona.org/consejo/importancia-alimentacion-saludable>.
25. Dominguez P, Olivares S, Santos J. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. *Arch Latinoam Nutr* 2008;58(3):249-55.

26. Sánchez R., Morales H., González M. Preferencias alimentarias y estado de nutrición en niños escolares de la Ciudad de México. *Boletín Médico del Hospital Infantil de México*, 2014; vol.71(6): 329-400.
27. Rojas J. Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer queriéndonos [Internet]. Caracas: Fundación Bengoa, Alimentación y nutrición. [Citado :2016 mayo]. Disponible en: [https://www.fundacionbengoa.org/informacion\\_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp](https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp) .
28. Bes-Rastrollo M., Bosqued M., Lunar C., Pastor A., Cuevas I., García F, et al Nutrición en salud Pública. [en línea]. 2da ed. Madrid: Escuela Nacional de Sanidad, Instituto de Salud Carlos III, 2017. [Citado: 2017]. Disponible en [https://www.academia.edu/37303936/NUTRICION\\_EN\\_SALUD\\_PUBLICA](https://www.academia.edu/37303936/NUTRICION_EN_SALUD_PUBLICA) .
29. Aliaga P., Burriel M., Calvo A., Berdie A., Chiva A., Cisneros M., et al. Estrategia de Alimentación y Actividad Física Saludables. Aragón ;2013.
30. Pérez L., Bayona I, Mingo T, Rubiales C. Utilidad de los programas de educación nutricional para prevenir la obesidad infantil a través de un estudio piloto en Soria. *Nutr Hosp*. 2012; 26(5): 1161-7.
31. Robledo T. Come Sano y muévete. Estrategia NAOS NAOS [Internet]. España: Robledo de Dios.T.2015 julio. [Citado: 2015 setiembre 12]. Disponible en: [http://.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que\\_es/](http://.naos.aesan.mssi.gob.es/naos/estrategia/que_es/).
32. Stanton I. Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. *Revista Población y Salud en Mesoamérica*. Centro Centroamericano de Población (CCP) de la Universidad de Costa Rica, 2018; 15(2).
33. Calmels, D. Del sostén a la transgresión. El cuerpo en la crianza. Buenos Aires: Biblos. 2012.
34. Catering Costa Daurada. Talleres y/o charlas para niños y padres de educación alimenticia [Internet]. Tarragona: Costa Daurada Catering S.L. [Citado 2017].

Disponible en: <http://www.cateringcd.com/es/talleres-yo-charlas-para-ninos-y-padres-educacion-alimenticia/>.

35. Camps C. Piel, envoltura, tocar y ser tocado: el lugar del tacto en psicomotricidad. *Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales*, 2013;(37): 4-43.
36. Congreso de la República del Perú, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes. Ley N°30021. Mayo 2013.
37. FAO/OPS/OMS. Situación nutricional del Perú. Lima-Perú: Ministerio de Salud;2005.
38. Naupari M. y Ramos P. Educación Alimentaria. La Cantuta-Chosica: CEMED; 2 004 - 2 005.
39. Robledo J. Desarrollo de una Metodología de evaluación de capacidades de innovación. [Internet] Antioquía, 2010. [consultado 2018 abril 29]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/pece/n15/n15a7.pdf> .
40. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. [internet] Mac Graw Hill: México, 2010. [consultado 2018 abril 15]. Disponible en: [https://www.esup.edu.pe/descargas/dep\\_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf](https://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf).
41. Cañari J. Efecto de los spots publicitarios de alimentos saludables en la elección de alimentos en escolares. [Tesis para optar el título profesional de licenciado en nutrición]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos ;2014.
42. Neckerman K., Bader M., Richards C., Purciel M., Quinn J., Siman J., et al. Disparities in the Food Environments of New York City Public Schools. *American Journal of Preventive Medicine*, 2016; Vol. 39, (3): 195-202.
43. Khan A., Raine L., Donovan S., and Hillman C. The cognitive implications of obesity and nutrition in childhood. *Monogr Soc Res Child Dev*. 2014; (79): 54–70. Available from: <https://doi.org/10.1111/mono.12130>.
44. Scruzzi G., Cebreiro C., Pou S & Rodríguez C. School health: an educational intervention on nutrition from an integrated approach. *Cuad.inf*. 2014; (35): 39-53.

45. Quizán T., Villarreal L., Esparza J., Bolaños A., Villary R., Diaz G. Educational program had a positive effect on the intake of fat, fruits and vegetables and physical activity in students attending public elementary schools of Mexico. *Nutr Hosp.* 2014;30(3):552-561.
46. Myszkowska-Ryciak, J.; Harton, A. Eating Healthy, Growing Healthy: Impact of a Multi-Strategy Nutrition Education on the Assortments of Beverages Served in Preschools, Poland. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2018, 15, 1355. [CrossRef] [PubMed].
47. Hörnell A., Berg C., Forsum E., Larsson C., Sonestedt E., Åkesson A., Lachat C., et al. Perspective: An Extension of the STROBE Statement for Observational Studies in Nutritional Epidemiology (STROBE-nut): Explanation and Elaboration. *Adv. Nutr.* 2017, 8, 652–678. [CrossRef] [PubMed].
48. Rutstein S. Effects of preceding birth intervals on neonatal, infant and underfive years mortality and nutritional status in developing countries: Evidence from the demographic and health surveys. [internet] *Int J Gynecol Obstet*; 2015 [Cited 2019 June 18] 89(1):24. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15820369>.
49. Hernandez L., Rothenberg S., Barquera S., and Cifuentes E. The Toxic Food Environment Around Elementary Schools and Childhood Obesity in Mexican Cities. *American Journal of Preventive Medicine*, 2016; Vol. 51, (2): 264-270.
50. Promoting healthy weight in primary school children through physical activity and nutrition education: a pragmatic evaluation of the CHANGE! randomised intervention study. *Magazine Public Health Nutrition*, 2013: Vol. 13, (626): 2-12.
51. Wechsler H, McKenna, Lee S, Dietz W. The role of Schools in preventing childhood obesity: National Association of State Boards of education. [internet]. [Cited 2019 May 21]. Available from: [http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools\\_obesity.pdf](http://www.cdc.gov/HealthyYouth/physicalactivity/pdf/roleofschools_obesity.pdf).

52. Gobierno de Chile: Programa Elige Vivir Sano. Available from: <http://www.eligevivirsano.cl/>.
53. Cheadle A., Akpene M., Rauzon S., Schwartz P., Keene L., Davoudi M., et al. A Community-Level Initiative to Prevent Obesity: Results from Kaiser Permanente Healthy Eating Active Living Zones Initiative in California. *American Journal of Preventive Medicine*, 2018; Vol. 54, (5): 150-159.
54. Woodward G., Kao J., Kuo E., James P., Lenhart K., Becker Ch., et al. Changes in Nutrition Policies and Dietary Intake in Child Care Homes Participating in Healthy Eating and Active Living Initiative. *American Journal of Preventive Medicine*, 2018 Vol. 54, (5): 170-177.
55. Seaman Cl., Woods M., Grosset E. and. Attitudes to healthy eating among Scottish school children. *Magazine Public Health Education*; Vol 97 (1): 9-15.
56. Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Magazine Public Health Nutrition*, 2007: Vol. 7, (2): 295-302.
57. Macias A., Gordillo Ly Camacho E. Eating habits in school-age children and the health education paper, México. *Chilean Nutrition Magazine*, 2013; 39(3): 40-43.
58. Murillo G y Pérez L. Los mitos alimentarios y su efecto en la salud humana, *Med Int Méx.* 2017. 33(3):392-402.
59. Aranceta B.J. Influencia de los medios de comunicación en la elección de alimentos y en los hábitos de consumo alimentario [Tesis para optar el grado de doctor en Periodismo y Alimentación]. Leioa: Universidad del País Vasco/Euskal Herriko Unibertsitatea; 2015.



60. Álvarez R., Cordero G., Vásquez M., Altamirano L., Gualpa M. Eating habits: their relationship with the nutritional status of schoolchildren in the city of Azogues, Ecuador. *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 2017; 21(6):852-859.
61. Rico N., Galiana M., Bernabeu J y Moncho J. Effects of an alternative program to promote healthy eating in school canteen, Rio de Janeiro. *Ciencia & Saúde Coletiva*, 2019; 24(11):4072-4080.

## ANEXOS

### ANEXO N° 01

Impacto de talleres de educación Alimentaria en la elección de Alimentos saludables en escolares de la I.E los Pinos, Enero – Setiembre del 2019.

#### PRE-TEST Y POST TEST

##### PRE-TEST

Nombre del niño: -----

Nombre del investigador: **Vicky Jackeline Cabanillas Rojas**

Fecha: / / 2019

Hora: ----- Colegio: I.E Los Pinos.

#### 1: ¿Qué te gustaría comprar para comer, si tu mamá, papá o abuelitos, te diera una propina?

Elige dos a tres opciones de lo que comprarías marcando con una x, dicho producto.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS	ALIMENTOS RICOS EN COH	GRUPO DE VITAMINAS , MINERALES																								
Yogurt ( ) Pan con queso ( ) Pan con pollo ( ) Huevo duro ( ) Huevo de Codorniz ( )	Queque ( ) Bizcocho ( ) Galletas rellenas ( ) Galletas glacitas ( ) Galletas Soda ( ) Chifles ( ) Mashemelo "ole ole" ( ) Chupetín ( ) Papas "Lays" ( ) Gelatina ( ) Néctar de frutas "Frugos" ( ) Maltín Power ( ) Gaseosa Fanta ( ) Gaseosa Inka Cola ( ) Gaseosa Cassinelli ( )	<table border="1"><thead><tr><th>FRUTAS</th><th></th></tr></thead><tbody><tr><td>Manzana</td><td>( )</td></tr><tr><td>Mandarina</td><td>( )</td></tr><tr><td>Plátano</td><td>( )</td></tr><tr><td>Fresa</td><td>( )</td></tr><tr><td>Pera</td><td>( )</td></tr><tr><td>Piña</td><td>( )</td></tr><tr><td>Sandía</td><td>( )</td></tr><tr><td>Jugo natural de naranja</td><td>( )</td></tr><tr><td>Jugo natural de papaya</td><td>( )</td></tr><tr><td>Jugo natural mixto de frutas</td><td>( )</td></tr><tr><td>Agua mineral</td><td>( )</td></tr></tbody></table>	FRUTAS		Manzana	( )	Mandarina	( )	Plátano	( )	Fresa	( )	Pera	( )	Piña	( )	Sandía	( )	Jugo natural de naranja	( )	Jugo natural de papaya	( )	Jugo natural mixto de frutas	( )	Agua mineral	( )
FRUTAS																										
Manzana	( )																									
Mandarina	( )																									
Plátano	( )																									
Fresa	( )																									
Pera	( )																									
Piña	( )																									
Sandía	( )																									
Jugo natural de naranja	( )																									
Jugo natural de papaya	( )																									
Jugo natural mixto de frutas	( )																									
Agua mineral	( )																									
ALIMENTOS RICOS EN GRASAS																										
Chizitos ( ) Helados ( ) Chocolate "vizio" ( ) Chocolate "Sublime" ( ) Chocolate Chin Chin ( )																										

## POST-TEST

Nombre del niño: -----

Nombre del investigador: **Vicky Jackeline Cabanillas Rojas**

Fecha: / / 2019

Hora: ----- Colegio: I.E No 80892

Los Pinos.

### 1: ¿Qué te gustaría comprar para comer, si tu mamá, papá o abuelitos, te diera una propina?

Elige de los 4 grupos dos a tres opciones de lo que comprarías marcando con una x, dicho producto.

ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS	ALIMENTOS RICOS EN COH	GRUPO DE VITAMINAS , MINERALES												
Yogurt ( ) Pan con queso ( ) Pan con pollo ( ) Huevo duro ( ) Huevo de Codorniz ( )	Queque ( ) Bizcocho ( ) Galletas rellenas ( ) Galletas glacitas ( ) Galletas Soda ( ) Chifles ( ) Mashemelo "ole ole" ( ) Chupetín ( ) Papas "Lays" ( ) Gelatina ( ) Néctar de frutas "Frugos" ( ) Maltín Power ( ) Gaseosa Fanta ( ) Gaseosa Inka Cola ( ) Gaseosa Cassinelli ( )	<table border="1"><thead><tr><th>FRUTAS</th></tr></thead><tbody><tr><td>Manzana ( )</td></tr><tr><td>Mandarina ( )</td></tr><tr><td>Plátano ( )</td></tr><tr><td>Fresa ( )</td></tr><tr><td>Pera ( )</td></tr><tr><td>Piña ( )</td></tr><tr><td>Sandía ( )</td></tr><tr><td>Jugo natural de naranja ( )</td></tr><tr><td>Jugo natural de papaya ( )</td></tr><tr><td>Jugo natural mixto de frutas ( )</td></tr><tr><td>Agua mineral ( )</td></tr></tbody></table>	FRUTAS	Manzana ( )	Mandarina ( )	Plátano ( )	Fresa ( )	Pera ( )	Piña ( )	Sandía ( )	Jugo natural de naranja ( )	Jugo natural de papaya ( )	Jugo natural mixto de frutas ( )	Agua mineral ( )
FRUTAS														
Manzana ( )														
Mandarina ( )														
Plátano ( )														
Fresa ( )														
Pera ( )														
Piña ( )														
Sandía ( )														
Jugo natural de naranja ( )														
Jugo natural de papaya ( )														
Jugo natural mixto de frutas ( )														
Agua mineral ( )														
<b>ALIMENTOS RICOS EN GRASAS</b>														
Chizitos ( ) Helados ( ) Chocolate "vizio" ( ) Chocolate "Sublime" ( ) Chocolate Chin Chin ( )														

De tu elección dependerá tu salud.

El hábito de llevar una dieta sana, junto al de hacer ejercicio, es el mejor que puedes adoptar para llevar una vida enérgica y larga.

## ANEXO N° 02

### Validación del instrumento

El instrumento fue validado por expertos sobre el tema planteado, considerando a tres nutricionistas.

<b>Expertos</b>	<b>Nivel de aplicación</b>	
Mg. Victoria Noriega Hurtado	Aplicable	100%
Mg. María Esther Amaya García	Aplicable	100%
Mg. Luz Angélica Castro Caracholi	Aplicable	100%

Los instrumentos en ambas variables mostraron un nivel de validez similar.

**ANEXO N° 03**

**LISTA DE RECOJO DE DATOS DE LA PRUEBA DE ELECCIÓN DE ALIMENTOS**

Nombre del niño: -----

Nombre del investigador: **Vicky Jackeline Cabanillas Rojas**

Fecha: / / 2019                      Hora: ----- Colegio: I.E Los Pinos.

1: Nombres de los alimentos seleccionados

- ❖ -----
- ❖ -----
- ❖ -----

2: Cuantos alimentos Saludables selecciono el escolar: -----

3: Cuantos alimentos No Saludables selecciono el escolar: -----

Observaciones -----  
-----  
-----  
-----  
-----

## ANEXO N° 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Apreciados padres de familia reciban mi saludo cordial como investigadora del estudio “Impacto de talleres de educación Alimentaria en la elección de Alimentos saludables en escolares de la I.E los Pinos en Trujillo durante el año 2019”.

En esta forma quiero pedirle su consentimiento para que su menor hijo(a), participe en mi investigación, sin que este hecho signifique algún daño para su integridad física o mental.

#### **Participación**

Este estudio pretende conocer el impacto de talleres educativos en la elección de alimentos saludables y no saludables en escolares. El estudio consta de dos actividades principales; en la primera actividad un grupo de escolares será expuesto a sesiones de **talleres educativos de alimentación saludable**, mientras que el otro grupo de escolares no será expuesto a ninguna sesión de taller de educación alimentaria, a ambos grupos se les aplicara el pretest; en la segunda actividad principal los niños de ambos grupos de escolares elegirán entre grupo de alimentos saludables y no saludables evidenciado en el postest.

#### **Riesgos del Estudio**

Este estudio no representa riesgo alguno para su menor hijo(a).

#### **Beneficios del Estudio**

La participación de su menor hijo(a), va ayudar a mejorar los conocimientos en el campo de la salud y la nutrición pública de nuestro país.

#### **Costo de la Participación**

La participación en el estudio realizado no tiene ningún costo para usted. Las actividades se realizarán con la coordinación y la autorización de las autoridades que estan a cargo de la I.E Los Pinos, durante los periodos de clases, sin interrumpir actividades académicas. También tendremos colaboración del personal docente para organizar a los escolares.

#### **Confidencialidad**

La información recogida en el estudio es completamente confidencial, solamente los miembros del equipo de mi trabajo conocerán los resultados; de manera que el nombre del niño o niña permanecerá en total confidencialidad. Con esto ninguna persona ajena a la investigación podrá conocer los nombres de los escolares participantes.

### **Requisitos de Participación**

Los participantes posibles deberán ser escolares pertenecientes a la I.E Los Pinos.

Al aceptar la participación deberá firmar este documento llamado consentimiento, con lo cual autoriza y acepta la participación de su menor hijo, en el estudio en forma voluntaria. Sin embargo, si usted ya no desea que su menor hijo(a) participe en el estudio por cualquier razón, puede retirarlo con toda libertad sin que esto represente algún gasto, pago o consecuencia negativa por hacerlo.

### **Declaración Voluntaria**

Yo he sido comunicado(a) del objetivo del estudio, he conocido los riesgos, beneficios y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es gratuita. He sido informado(a) de la forma de cómo se realizará el estudio y de cómo se tomarán las mediciones. Estoy enterado(a) también que se puede de participar o no continuar en el estudio en el momento en el que lo considere necesario, o por alguna razón específica, sin que esto represente que tenga que pagar, o recibir alguna represalia de parte del equipo o de la I.E Los Pinos.

Por lo anterior acepto participar en forma voluntaria en la investigación:

“Impacto de talleres de educación Alimentaria en la elección de Alimentos saludables en escolares de la I.E los Pinos en Trujillo durante el año 2019”.

Apellidos y Nombres del padre o apoderado:

\_\_\_\_\_ D.N.I.: \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2019

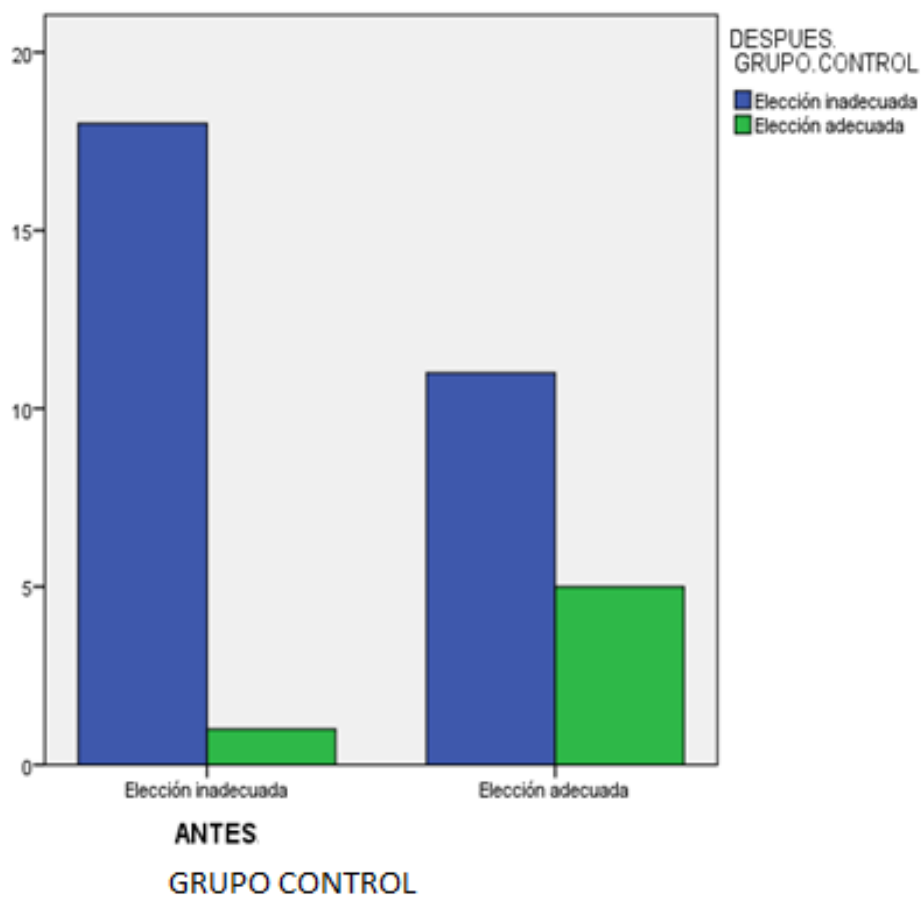
Dirección: \_\_\_\_\_

Nombre del Niño/a participante en la investigación.

\_\_\_\_\_ D.N.I.: \_\_\_\_\_

ANEXO N° 05

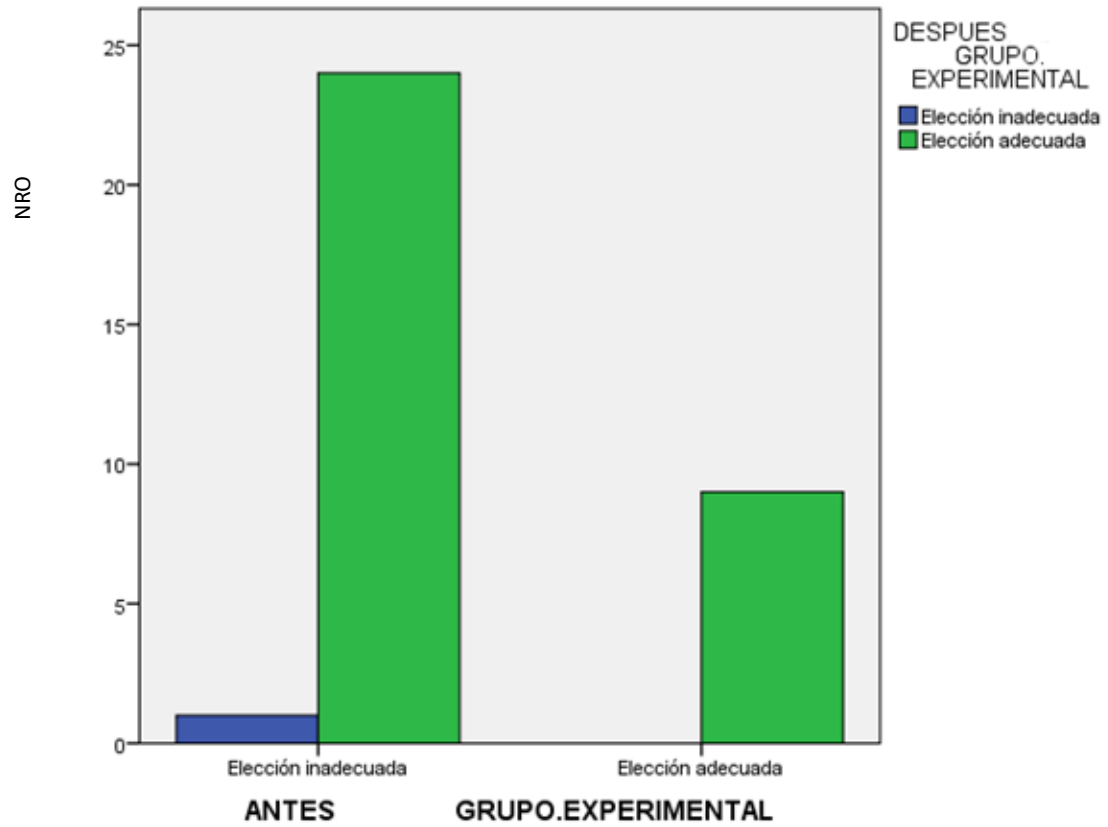
**GRÁFICO 1: ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES EN UN GRUPO CONTROL DE ESCOLARES DE LA I.E LOS PINOS DEL 2019.**





ANEXO N° 06

**GRÁFICO 2: ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES ANTES Y DESPUÉS DE UN TALLER EDUCATIVO EN EL GRUPO EXPERIMENTAL DE ESCOLARES DE LA I.E LOS PINOS DEL 2019.**



ANEXO N° 07  
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS



**FOTO 01:** Entrando a la IE Los Pinos, a realizar el taller de educación alimentaria.



**FOTO 02:** Aulas del estudio con escolares 7 a 8 años de edad, del segundo grado de primaria del turno de la mañana de la I.E N°80892 Los Pinos.



**FOTO 03:** Aplicación del pre test al grupo control (aula 2do" A") y grupo experimental (aula 2do "B").



**FOTO 04:** Aplicación del pre test y post test al grupo control (aula 2do" A").



**FOTO 05:** Distribución de los alumnos del grupo experimental después de llevarse a cabo el taller de educación alimentaria, para finalmente realizarse la aplicación del post test en el grupo experimental.




**FOTO 06:** Quioscos ubicados en el interior y en el exterior de la IE Los Pinos, donde los escolares invierten sus propinas dadas por sus padres.



**FOTO 07:** Niños de la IE Los Pinos, en el cierre de la intervención del taller, los más voluntarios en la participación de dicha actividad del taller de educación alimentaria.

## ANEXO N° 8

### ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 14 de 15
--	--	---

Yo, **JORGE LUIS DIAZ ORTEGA**, docente de la **Facultad Ciencias de la Salud** y Escuela Profesional de **Nutrición** de la Universidad César Vallejo **filial Trujillo**, revisor (a) de la tesis titulada.

**"IMPACTO DE TALLERES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TRUJILLO, 2019"** Del (de la) estudiante **Vicky Jackeline Cabanillas Rojas**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 29% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

El/la suscrito (a) analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Trujillo, 20 de Enero 2020



Firma

**Dr. JORGE LUIS DIAZ ORTEGA**  
**DNI: 18134283**

Revisó	Vicerrectorado de Investigación/ DEVAC /Responsable del SGC	Aprobó	Rectorado
--------	---	--------	-----------

*NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.*

ANEXO N° 9  
 REPORTE TURNITIN

oVicky Cabanillas Rojas | Impacto de talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la ciudad de Trujillo, 2019. /0 13 de 20 > ?

**Resumen de coincidencias**

**29 %**

1	cyberthesis.unmism.edu...	10 %
2	scielo.conicyt.cl	4 %
3	Entregado a Universida...	2 %
4	www.scielo.org.mx	2 %
5	ebook.ecog-cibesity.eu	1 %
6	dooplayeres	1 %
7	www.revistasan.org.ar	1 %
8	repositorio.uv.edu.pe	1 %
9	scielo.iscill.es	<1 %
10	www.researchgate.net	<1 %
11	stopalacabesidad.com	<1 %

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Impacto de talleres de educación alimentaria en la elección de alimentos saludables en escolares de la Ciudad de Trujillo, 2019

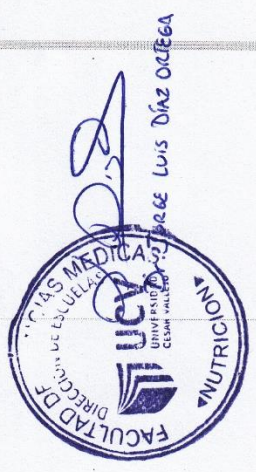
**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**  
 Licenciada en Nutrición

**AUJORA:**  
 Vicky Jackeline Cabanillas Rojas (ORCID: 0000-0002-3690-1607)

**ASESORES:**  
 Dr. Jorge Luis Díaz Ortega (ORCID: 0000-0002-6154-8913)  
 Dra. Rosa Puricéia Gálvez Carrillo (ORCID: 0000-0002-4612-109X)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
 Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

TRUJILLO - PERÚ  
 2019



Número de palabras: 7296

Text-only Report High Resolution Activado

**ANEXO N° 10**

**AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL  
UCV**

 <p><b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO</p>	<p align="center"><b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</b></p>	<p>Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 10 Fecha : 10-06-2019 Página : 1 de 1</p>
---	--	---

Yo Vicky JACKELINE CABANILLAS ROJAS, identificado con DNI N° 18182869 egresado de la Escuela Profesional de NUTRICIÓN de la Universidad César Vallejo, autorizo (  ) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "IMPACTO DE TALLERES DE EDUCACION ALIMENTARIA EN LA ELECCION DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TRUJILLO, 2019" en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

  
FIRMA

DNI: 18182869

FECHA: 20 de ENERO del 2020

Revisó	Vicerrectorado de Investigación/ DEVAC /Responsable del SGC	Aprobó	Rectorado
--------	---	--------	-----------

*NOTA: Cualquier documento impreso diferente del original, y cualquier archivo electrónico que se encuentren fuera del Campus Virtual Trilce serán considerados como COPIA NO CONTROLADA.*



ANEXO N° 11

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN

Dr. JORGE LUIS DÍAZ ORTEGA

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

CABANILLAS ROJAS, VICKY JACKELINE

INFORME TITULADO:

IMPACTO DE TALLERES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESCOLARES DE LA CIUDAD DE TRUJILLO, 2019

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN NUTRICIÓN

SUSTENTADO EN FECHA: 14 de Octubre del 2019

NOTA: 15

   
Jorge Luis Díaz Ortega  
FIRMA DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN