



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN PÚBLICA**

**Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019**

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:**

Maestra en Gestión Pública

**AUTORA:**

Br. Yrma Lireni Arévalo Fernández (ORCID: 0000-0003-4635-4915)

**ASESORA:**

Mg. Heredia Llatas Flor Delicia (ORCID: 0000-0001-6260-9960)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión de Políticas Públicas

**Chiclayo – Perú**

2020

## **Dedicatoria**

A Dios por su eterno amor y gratitud.

A mis padres por su esfuerzo e interés en apoyarme en todo momento.

A mi hermana y hermano por el apoyo y colaboración que me brindaron.

A mi hija, fuente de vida, quien es mi inspiración para seguir luchando.

## **Agradecimiento**

A mi asesora en la elaboración de la presente tesis por sus orientaciones para finalizar satisfactoriamente la investigación, la Mg. Flor Delicia Herrera Llatas.

A los Docentes universitarios que desarrollaron las diversas experiencias curriculares con la responsabilidad y calidad académica.

## **Página del jurado**

## Declaratoria de autenticidad

### DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, **Yrma Lireni Arévalo Fernández**, estudiante del programa de Maestría en Gestión Pública, de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificada con DNI N°. **16667893**, con la tesis titulada: **Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019**

Declaro bajo juramento que:

1. La tesis es de nuestra autoría
2. He respetado las normas internacionales APA de citas y referencias para las fuentes consultadas. Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente.
3. La tesis no ha sido auto plagiado, es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener el grado académico de Magister en Gestión Pública.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presenten en la tesis se constituirán en aportés a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude, plagio, auto plagio, piratería o falsificación, asumo las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 13 de Enero 2020



---

Yrma Lireni Arévalo Fernández  
DNI: 16667893

## Índice

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento .....	iii
Página del jurado.....	iv
Declaratoria de autenticidad .....	v
Índice .....	vi
Índice de tablas .....	viii
Índice de figuras.....	ix
RESUMEN .....	x
ABSTRACT.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MÉTODO.....	20
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	20
2.2. Variables .....	20
2.3. Población, muestra y muestreo .....	24
2.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	25
2.5. Método de análisis de datos.....	26
2.6. Aspectos éticos.....	26
III. RESULTADOS .....	27
3.1. Análisis estadístico.....	27
IV. DISCUSIÓN.....	33
V. CONCLUSIONES.....	40
VI. RECOMENDACIONES .....	41
VII. PROPUESTA .....	42
Figura de la propuesta .....	43
1. Introducción .....	44
2. Objetivos .....	46
2.1. Objetivo general .....	46
2.2. Objetivos específicos.....	46
3. Valores y compromisos .....	47
4. Actividades .....	47
5. Recursos .....	48
Referencias.....	64
ANEXOS .....	71
Matriz de Consistencia del Programa Educativo .....	71

Evidencias del taller del programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico .....	72
Validación del instrumento .....	129
Validación del instrumento .....	130
Validación del instrumento .....	131
Autorización de desarrollo de tesis.....	132
Formato de autorización para la publicación electrónica de la tesis .....	133
Acta de aprobación de originalidad de tesis .....	134
Reporte de Turniti .....	135
Autorización de la versión final del trabajo de investigación .....	136

## *Índice de tablas*

<b>Tabla 1.</b> Estructura de la formación académica de la EBR .....	16
<b>Tabla 2</b> Matriz de Operacionalización de Variables Independiente .....	22
<b>Tabla 3</b> Matriz de Operacionalización de la Variables dependiente .....	23
<b>Tabla 4</b> Población Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes” .....	24
<b>Tabla 5</b> Contingente del ciclo de estudio.....	24
<b>Tabla 6</b> Respuestas cerradas del instrumento (encuesta y test).....	25
<b>Tabla 7</b> Criterios de evaluación de la confiabilidad.....	25
<b>Tabla 8</b> Criterios éticos de la investigación. ....	26
<b>Tabla 9</b> Resultados de la encuesta aplicada a los Padres de familia según dimensiones .....	27
<b>Tabla 10:</b> Resultado de la encuesta aplicada a los Padres de familia según condición .....	27
<b>Tabla 11:</b> Cálculo de Media estadística de 7 registros, Docentes .....	28
<b>Tabla 12:</b> Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador motivación escolar .	28
<b>Tabla 13:</b> Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador Autocontrol.....	29
<b>Tabla 14:</b> Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador habilidades sociales .....	29
<b>Tabla 15:</b> Comparaciones entre indicadores del pre y pos test .....	30
<b>Tabla 16:</b> Comparaciones entre confiabilidades del pre y pos test .....	32
<b>Tabla 17</b> Lista de Materiales .....	62
<b>Tabla 18</b> Lista de Servicios .....	62
<b>Tabla 19</b> Resumen del Presupuesto .....	62



## *Índice de figuras*

<b>Figura 1:</b> Representación gráfica comparativa de los indicadores del pre y pos test. ....	31
<b>Figura 2:</b> Representación gráfica comparativa de la confiabilidad del pre y pos test .....	32
<b>Figura 3:</b> Figura de la Propuesta del programa educativo.....	32

## ***RESUMEN***

Los mercados locales donde la calidad es cuestionada por la industrialización tradicional o casera ofreciendo productos de baja calidad y se promocionan como provisiones que pueden reemplazar a los alimentos naturales, se observa que el ser humano adecua su alimentación de acuerdo a sus condiciones y forma de vida que llevan. Apreciamos que los estudiantes de educación primaria se duermen y no tienen ganas de estudiar por tal razón deseamos investigar proponiendo el título como: Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019. Definimos los objetivos específicos como: Elaborar y aplicar un modelo de Programa académico para mejorar la salud con alimentos sanos que fortalecer a la salud humana ayudándolos a los estudiante a mejorar su rendimiento académico considerando como población de estudio a estudiantes del IV ciclo de educación básica regular (EBR) en la Institución Educativa (IE) N° 10924. El estudio es de tipo Aplicativo, diseño Pre experimental propositiva, con un espacio poblacional de 718 participantes entre padres de familia, docentes y estudiantes y el cálculo de la muestra estadística es de 133 padres de familia, 7 docentes y 133 estudiantes del IV ciclo de EBR, la técnica y el instrumento de investigación para obtener información fue la Encuesta con el cuestionarios para docentes y apoderados y el test para determinar los indicadores del aprendizaje de los estudiantes, finalmente se evalúa los resultados mediante el Análisis de datos la permitió comparar los resultados del diagnóstico inicial (pre-test) con los resultados posteriores a la aplicación de los talleres (pos- test) logrando disminuir las condiciones baja de la “autoestima” y “altivo”. También las condiciones “caprichoso” y “Distraído”. Además se logró determinar la confiabilidad de la información siendo aceptable la posición del pre test y óptima en el pos test asegurando la aceptación de la investigación por parte de los padres de familia, estudiantes y docentes.

**Palabras claves:** Alimentación saludable, Programa educativo, Rendimiento académico y Responsabilidad familiar, Lonchera escolar.

## ***ABSTRACT***

Local markets where quality is questioned by traditional or homemade industrialization offering products and low quality and are promoted as provisions that can replace natural foods, it is observed that human beings adapt their diet according to their conditions and way of life They carry. We appreciate that primary school students fall asleep and do not feel like studying for that reason we wish to investigate proposing the title as: Healthy eating educational program to strengthen academic performance in the Educational Institution No. 10924 “Independent Craftsmen”, 2019. We define the specific objectives such as: Design and apply a model of the Academic Program to improve health with healthy foods that strengthen human health by helping students improve their academic performance considering students of the IV regular basic education cycle (EBR as study population) ) in the Educational Institution (IE) N° 10924. The study is of the Applicative type, Pre experimental design, with a population space of 718 participants between parents, teachers and students and the calculation of the statistical sample is 133 parents, 7 teachers and 133 students of the IV EBR cycle , the technique and the research instrument to obtain information was the Survey with the questionnaires for teachers and parents and the test to determine the indicators of student learning, finally the results are evaluated through the Data Analysis allowed to compare the results of the Initial diagnosis (pre-test) with the results after the application of the workshops (post-test), reducing the low conditions of "self-esteem" and "haughty". Also the conditions "capricious" and "Distracted." In addition, it was possible to determine the reliability of the information being acceptable the position of the pre test and optimal in the post test ensuring the acceptance of research by parents, students and teachers.

**Keywords:** Healthy eating, Educational program, Academic performance and Family responsibility, School lunchbox.

## **I. INTRODUCCIÓN**

Los mercados locales donde la calidad es cuestionada por la industrialización tradicional o casera ofreciendo productos de baja calidad y se promocionan como provisiones que pueden reemplazar a los alimentos naturales, se observa que el ser humano adecua su alimentación de acuerdo a sus condiciones y forma de vida que llevan. Apreciamos que los estudiantes de educación primaria se duermen y no tienen ganas de estudiar por tal razón deseamos investigar proponiendo el título como: Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019. Además esta problemática se presenta en diversos lugares como:

Esta investigación está integrada por cuatro grupos informativos siendo:

Primero: aquí se presenta evidencias de la problemática, antecedentes encontrada en diferentes medios siendo internacional, nacional y local. También se define la teoría aplicar según las variables definidas en la matriz de operacionalización y se establece la problemática mediante la pregunta de planteamiento juntos con el objetivo general y específicos.

Segundo: corresponde al material y método de investigación a desarrollar, se declara el tipo, diseño, población y muestra, variables científicas, técnicas e instrumentos de recolección de datos, el método de análisis de información y finalmente los criterios éticos para administrar la información adquirida.

Tercero: presenta resultados de la investigación.

Cuarto: extiende la discusión entre los resultados comparados con las teorías declaras.

Quinto y sexto determinan las conclusiones y recomendaciones, y finalmente se presenta la propuesta como aporte de la investigación.

A nivel internacional, según Díaz, Mena, Celis-Morales, Salas, & Valdivia (2015) La obesidad pueril en el país del sur Chile superó el 23,7% en niños de 6 años, llegando hasta el 50,9% este abismal crecimiento es denominado sobrepeso con obesidad. Este impacto ha

permitido que se tome medidas preventivas y el estado trate de reducir al 8,6% con proyección al 2020.

*“Para lograr reducir la obesidad en escolares se necesita practicar las actividades físicas con mayor frecuencia vigilando estrictamente la alimentación además, se recomienda implementar en casa buenos hábitos con un estilo de vida saludable”.*

Morán & Rivera (2015) La dificultad para aliviar el hambre pueril en España, condujo al gobierno desarrollar programas de alimentación pueril por iniciativas. Indujeron alimentación agrupada para las escuelas públicas. Según el año 2013-2014, ofrecieron servicio de comedor escolar a 1.639.376 beneficiarios menores de 10 años.

*“Consideramos que es parte de la política de gobierno atender a los estudiantes protección, salud y alimentación adecuada logrando superar la desnutrición escolar además ofrece la oportunidad para que el estudiante tenga la capacidad física y psicológica en lograr captar los conocimientos dados”.*

Loewenstein, Price & Volpp (2016) Existe un intenso debate en los Estados Unidos sobre el apropiado incentivo para el comportamiento positivo en los niños. Algunos argumentan que las recompensas accidentales elimina la motivación personal y los resultados empeoran después. Sin embargo, los incentivos pasan por alto el papel que puede desempeñar la formación de hábitos promoviendo cambio de comportamiento a largo plazo. Se experimentó en campo a 40 escuelas primarias con 8,000 niños.

*“Es importante fortalecer el comportamiento de los estudiantes. El hábito personal forman parte de la conducta emocional, por lo tanto es necesario utilizar incentivos alimenticios para logra cambios positivos en el comportamiento y el rendimiento educativo, sin embargo este proceso es reversible si se aplica a corto plazo, pero es aceptable el resultado si se aplica a largo plazo”.*

Dean & Cotton ( 2015) E} señala que el Consejo Nacional de Investigación Médica y de Salud de Australia afirma, la nutrición es óptima cuando se ha logrado la administración de un régimen alimenticia adecuado para él crecimiento y desarrollo emocional del niño. La

alimentación saludable contribuye a lograr y mantener un peso saludable, y brinda protección contra enfermedades crónicas y mortalidad prematura. La ingesta excesiva de alimentos y bebidas enriquecidas con propiedades energéticas y pobres en nutrientes, así como la inactividad física y un estilo de vida sedentario, son predictores de sobrepeso y obesidad. Se evaluó 49 estudios sobre alimentación saludable para estudiantes de primaria.

*“Establecer conductas de alimentación saludable temprano, ya que evidencia muestra de hábitos y patrones de alimentación hasta adulto. La infancia es el inicio de una educación sobre alimentación saludable y mantener estas prácticas en los años posteriores. Sin embargo para implementar estas acciones es necesario contar con infraestructura educativa adecuada, planes de estudio, y docentes capacitados para promover la salud y la nutrición desde las escuelas”.*

A nivel nacional, según Cueto & Miranda (2015) otorgó alternativas para aplicar en las políticas públicas evitando la desigualdad en el sistema educativo público (Perú). Los estudios socio económicos (NSE) son evaluadas por el ministerio de desarrollo e inclusión social (MIDIS) los escolares y apoderado buscan los medios para aprender. El estudio aplicó a 3,000 niños, niñas de educación primaria.

*“Apreciamos que los resultados de las evaluaciones de rendimiento académico para el Perú son de bajos promedios, aunque existe oportunidad para mejorar en la cual el estado está tratando de mejorar la calidad educativa con docentes capacitados y fortaleciendo la salud alimentaria mediante programas sociales ofrecidos directamente a los colegios”.*

British Nutritión Foundation (2018) señala que Public Health England (PHE) ha publicado sus planes para reducir el consumo excesivo de calorías como parte de la estrategia del Gobierno en Inglaterra y llegar a reducir la obesidad infantil y adulta, planea un programa de trabajo con la industria alimentaria para reducir las calorías, en un 20% para 2024, en 15 categorías de alimentos salados que contribuyen de manera importante a la dieta de los niños.

Rojas (2015) indica que las instituciones públicas son inmersas al viejo orden industrial de enseñanza grupal, no logran enseñar correctamente a todos los alumnos participantes. Quedando muchos de ellos insatisfecho por el maltrato logrando migrar a otros

colegios de mayo comodidad: “la sociedad progresa mediante la educación preparando jóvenes para el mañana sean útil a la sociedad”.

*“Es necesario la actualización del modelo curricular con materiales educativo en alimentación sana para ser utilizado como instrumentos de enseñanza-aprendizaje que los docentes puedan interpretar con capacidad y destreza para transmitir los conocimientos a los estudiantes de manera adecuada, sin embargo las políticas educativa del estado peruano no lo considera como un tema primordial que se debe profundizar y practicar desde el hogar, la cual los padres prefieren adquirir alimentos industrializados con los componentes químicos sintéticos que perjudica la salud, en lugar de preparar alimentos naturales”.*

Andersen y otros (2015) señalan que no está claro qué efectos tendría un programa de transferencias monetarias condicionadas en la antropometría infantil, el desarrollo del lenguaje o el rendimiento escolar entre los niños de 7 a 8 años en el contexto de la transición nutricional experimentada por muchos países de bajos y medianos ingresos. Los niños peruanos de 5 años, tienen diferencia entre el peso y la talla. Este programa busca combatir la pobreza a través de la suplementación de ingresos y promover el desarrollo del capital humano a largo plazo. Participaron 960 niños de diferentes lugares de la sierra peruana.

*“El estado a través del programa Juntos ofrece ayuda a las familias necesitadas con niños en edad escolar hasta terminar la Educación Básica Regular (EBR), el propósito del programa es fortalecer las capacidades de las familias para lograr el desarrollo permitiendo asegurar al niño en el cumplimiento de la educación la cual lo considera como protección del capital humano, sin embargo los niveles de control de este programa son casi no presenciales se busca la implementación bajo la conciencia de las madres que reciben el dinero. Es cierto que este apoyo ayuda a mejorar la calidad de vida de las familias disminuyendo los niveles de deserción y aprendizaje escolar.”*

McEwan (2015) manifiesta realicé una búsqueda bibliográfica en economía, educación y salud pública, identificando 111 experimentos publicados y no publicados. Los investigadores asignaron al azar niños de escuelas para recibir un tratamiento sobre el diseño alimenticio frente al rendimiento del aprendizaje en las escuelas primarias de los países en desarrollo. El Perú es considerado como país de ingresos medios altos.

*“Las publicaciones estudiadas tienen contenido de diseño alimenticio frente al rendimiento del aprendizaje en las escuelas primarias de los países bajos y en desarrollo cuyo ingresos son medios altos de las cuales consideran al Perú como un país que ha mejorado sus condiciones alimentaria de las escuelas públicas además apoya a las familias de extrema pobreza. Este diseño se desarrolló en cuatro grupos de estudio que son: el primero, becas escolares y los tratamientos de desparasitación. El segundo, manejo nutricional. El tercero, materiales de instrucción y contratación de maestros el cuarto considera la capacitación de maestros”.*

Reynoso (2017) elaboró su tesis sobre *la política pública de alimentación y nutrición saludable: un análisis de su implementación en la zona rural de la provincia de Lima*, tuvo como objetivo principal conocer las dinámicas de la implementación de la política pública de la alimentación y nutrición saludable, llegando a concluir que, la estrategia de alimentación saludable plantea la necesidad de incorporar mecanismos de gestión y coordinación que aborden de manera sistémica la nutrición y alimentación en sus componentes de anemia, desnutrición crónica infantil, sobrepeso y obesidad en toda la población.

Juárez y Ramírez (2018) en su tesis sobre *estudio de pre factibilidad de una concesionaria de quioscos saludables para colegios en Lima Metropolitana*, trabajaron con un público objetivo se encuentra en La Molina, Lima, San Miguel, Santiago de Surco y San Isidro, de niveles socioeconómicos A y B, enfatizando este último NSE como principal, con mira a los estudiantes de primaria y secundaria. En el Estudio Organizacional y Legal, los autores llegaron a definir la organización interna de la empresa, los roles y perfiles de cada trabajador, así como se determinó los respectivos trámites para inscribir la empresa, sobre los permisos pertinentes de acuerdo al cumplimiento de la Ley a fin de lograr el funcionamiento legal de la misma.

Cabezas (2016) elaboró un trabajo de investigación titulado *restricciones a la comercialización en los colegios de la denominada "comida chatarra" en los niños y adolescentes*, donde precisa que en Perú hay una gran corriente sobre la necesidad de



restringir la comercialización de alimentos procesados industrialmente sobre todo en los sectores considerados más vulnerables.

Espinoza (2017) en su tesis sobre *sistema de cultivo colectivo sin suelo para mejorar la alimentación de los niños en las periferias de Lima*, hace una propuesta para aportar en la reducción de los problemas de salud y desnutrición en las poblaciones urbano - marginales de las periferias de Lima, brindando un sistema alternativo de cultivo sin uso de suelo que provea de alimentos nutritivos que enriquezcan las dietas diarias de los niños y la población en general.

Acedo (2017) elaboró su tesis sobre *estilos de crianza, necesidades psicológicas básicas, bienestar y el rendimiento académico*, trabajando con 306 alumnos de secundaria de un colegio privado de Lima Metropolitana, utilizando como instrumentos el Cuestionario de los padres como contexto social (PASQ), el Cuestionario de necesidades psicológicas básicas (BPNT) y la Escala de afecto positivo y negativo (PANAS), los cuales mostraron evidencias de validez y confiabilidad para la muestra estudiada, concluye que, las dimensiones parentales (positivas y negativas) y las necesidades psicológicas básicas (autonomía, relación y competencia) no fueron predictores del rendimiento académico.

Aguirre (2016) realizó una investigación titulada *situación de salud de los servicios de alimentación de una institución educativa de la Fuerza Aérea del Perú de Santiago de Surco*, buscando contribuir en mejorar la calidad de la alimentación de los estudiantes, factor importante con directa relación con los procesos educativos y de enseñanza aprendizaje de los estudiantes del nivel primaria, llega a precisar que, la alimentación es un factor fundamental en el desarrollo y crecimiento de los estudiantes, en el cuidado de la salud y aprendizaje escolar y por eso mismo la necesidad de estudiarlo.

A nivel local, según GRE-L (2017) propone el proyecto que aborda desde la educación el problema alimentario, el aprendizaje y el adecuado uso y cuidado de los residuos sólidos en la Institución Educativa N° 10924 UPIS Artesanos Independientes, mediante el aprendizajes desarrollaron habilidades y destrezas para tratar con respeto y cuidado a las personas y la conservación de naturaleza, imponiendo cambios para mejorar el habita donde comparten experiencias juntamente con 420 estudiantes del nivel primaria.

*“La participación de los beneficiarios, permitirá impulsar el desarrollo del proyecto, así mismo es necesario organizarse y establecer metas, las evaluaciones de avance se presentarán mensualmente, tomándose las medidas correctivas a tiempo.”*

Los antecedentes de investigación se presentan a nivel internacional que según Cubero, y otros (2017) El desayuno escolar en España, se promociona de forma profesional y adecuada alimentaria para establecer buenos hábitos durante su permanencia en la escuela.

*“Una de las mejores acciones que el gobierno ofrece a la población mediante programas de apoyo a la educación a través de los desayunos escolares, además ofrece capacitación en educación para la salud para lograr ser sostenible en el futuro.”*

Díaz, Sánchez y otros (2016) manifiestan que la obesidad infantil afecta a México y se ha transformado en enfermedades crónicas como la hipertensión arterial seguida de la Diabetes en su fase inicial. Los trastornos alimenticios se presentan de múltiples formas siendo una de ellas la obesidad, desde el punto científico hasta los niveles culturales se cree conveniente establecer medidas preventivas en la cual el Estado mediante el distrito de Colima establece el “Programa de apoyo nutricional” para asesorar a todas las familias de la escuela para que administren mejor los recursos alimenticios dando opciones para establecer la alimentación balanceada.

*“Es preocupación del estado sobre los excesos alimentarios que sufren los niños en edad escolar la misma que conduce a múltiples enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad infantil y en situaciones críticas producir la muerte. La alternativa es implementar la prevención mediante programa nutricional para prevenir enfermedades y lograr una población sana y responsable.”*

Zimmerman & Woolf (2015) expresan que una vía importante por la cual la educación impacta la salud es a través del desarrollo de una variedad de habilidades cognitivas para resolución de problemas, y diversos rasgos de personalidad. Los niños que participan en actividades extracurriculares, los campamentos de verano y cosas por el estilo, aprenden habilidades sociales y ambientales. Además aprenden actitudes y personalidades mejores que el niño que permanece encerrado en la casa jugando videojuegos.

*“Las habilidades sociales ayudan al comportamiento a tomar decisiones de manera colectiva por eso son importantes para la buena salud. Algunas habilidades sociales son bases para lograr oportunidades en llevarse bien con los demás y lograr compartir opiniones sobre salud, alimentación, escuela, formación del niño en casa, deportes y otros temas de rutina diaria”.*

Zhang (2015) indica que el análisis de las estrategias empleadas por varios países revela que la gastrodiplomacia en las campañas se caracteriza por comunicaciones de marketing integradas, que combinan marketing, publicidad, relaciones públicas y asuntos públicos para buscar efectos sinérgicos.

*“Esta investigación compara las campañas de gastrodiplomacia de seis países que son: Japón, Malaysia, Perú, South Corea, Taiwán y Tailandia, cada país presenta su marca, slogan y estrategias de promoción para promover las culturas culinarias. Sin embargo el Perú con Mistura, logra imponer un gran potencial competitivo culinario. Esto nos enseña que estamos en un país con diversidades de platos culinarios que fácilmente se puede implementar dietas nutritivas en las escuelas con el monitoreo de especialista de la salud y con participación de los padres de familia, siendo una de las políticas internacionales consumir lo que el país produce”.*

A nivel nacional según Tarqui – Mamani, Alvarez-Dongo, Espinoza-Oriundo, & Sanchez – Abanto (2017) El sobrepeso y la obesidad crece desmedradamente a diferencia de las poblaciones de estratos social considerado como población pobre, la cual muchos no cuentan con alimentos para exceder su dieta. El estado considera como una necesidad establecer el control alimentario mediante talleres educativos que se desarrollan en los centros de salud.

*“Las familias buscar las mejores condiciones para lograr el abastecimiento alimentario en el hogar, sin embargo la mayoría de jóvenes prefieren adquirir comidas precocidas la cual contienen saborizante químicos que afecta a la salud humana, logrando aumentar las evidencias de morbilidad y mortalidad. En ese sentido, se sugiere promover el consumo de una dieta balanceada especialmente para los estudiantes en edad escolar para lograr una vida, saludable y nutritiva (frutas y verduras), la actividad física con la práctica*

*de ejercicios además se debe promover la lectura del etiquetado nutricional de los alimentos para mejorar la elección de compra”.*

Comer en familia es una costumbre agradable para los padres y para los hijos, a los niños les encanta la previsibilidad de las comidas en familia y son los padres quienes tienen la oportunidad de estar juntos con sus hijos, las comidas en familia ofrecen la oportunidad de presentar a los niños nuevos alimentos y dar ejemplo al llevar una dieta saludable; es fundamental considerar frutas y verduras en la rutina diaria, facilitar para que el niño elija refrigerios saludables, comer carnes desgrasadas y buenas fuentes de proteína, consumir panes integrales y cereales, limitar el consumo de la grasa, las bebidas dulces (Ben-Joseph, 2018).

Ramos (2019) señala que es importante que los niños reciban, a través de la alimentación los nutrientes necesarios que necesitan cada día, ya que de esto depende su sano crecimiento y desarrollo.

La nutrición de los niños según Clinic (2018) se basa en los mismos principios que la nutrición de las personas adultas, todos los seres humanos sin distinción de edad necesitan los mismos tipos de nutrientes, vitaminas, minerales, carbohidratos, proteínas y grasas, sin embargo los niños y las niñas necesitan diferentes cantidades de nutrientes específicos según las edades.

La salud y el bienestar de los niños dependen de la alimentación, por ello los padres y docentes deben desarrollar ideas en los niños de que con la alimentación no se juega porque la salud depende de ello y debemos darle a las comidas la relevancia del caso, esto significa que se tiene que hacer una pausa en el día para sentarse en la mesa y tomar protagonismo como comensales frente a los alimentos que se tiene que ingerir (Bultó, 2019).

Healthwise (2017) señala que alimentarse en forma saludable significa comer variedad de alimentos para que los hijos reciban los nutrientes como proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que necesitan para un crecimiento normal, estando bien nutrido.

Sánchez (s.f.) recomienda que los docentes deben conocer y aplicar fichas para conocer los alimentos en educación primaria, incluso cada docente debe crear sus propias fichas de acuerdo al contexto de los niños con los cuales trabaja; considerando grupos de alimentos, para construir la pirámide de la alimentación saludable, distinguiendo los alimentos según sus clasificaciones y conocer aquellos que son alimentos saludables y aprovecharlos.

Turpo (2016) Las estructuras de enseñanza en educación área temática ciencias tecnologías y ambiente, consideran la enseñanza adecuada para iniciar un control estricto de la obesidad. A pesar de todos los esfuerzos existen complicaciones por lo que creemos brindar la mejor alimentación para los niños escolares. Los estudiantes de zona rural no cuentan con el apoyo económico para mejorar la calidad alimenticia.

*“Se considera que los currículos de ciencias analizados muestran diferencias de estructuración de los componentes de la competencia científica reflejan los énfasis, no sólo del enfoque prevalente, CTA en Perú y CTSA en Portugal. Estos enfoques se mantienen, a pesar de los cambios en los diseños curriculares. También, de las formas de integración curricular de las materias, que conllevan a distintas propuestas de integración conceptual, así en Perú, subsiste la integración de contenidos por área curricular, en tanto que en Portugal la integración disciplinar, revelando procesos propios de aproximación a las ciencias.”*

Pleasant, de Quadros, & Pereira- León (2015) Este artículo informa sobre los resultados del proceso del primer proyecto piloto del programa Arts for Behavior Change (ABC), realizado en Lima, Perú. Concluye en el informe de los miembros de la comunidad de muy bajos ingresos sobre mejoras del conocimiento y comprensión de la salud, comportamientos de higiene personal, conductas de higiene doméstica, perspectiva de vida, empoderamiento comunitario y comunidad cohesión.

*“Se considera que el Programa ABC mejoró la alfabetización en salud a través de las artes para capacitar a las comunidades a identificar y adoptar comportamientos saludables este enfoque integra teorías y prácticas de la familia de métodos Teatro de los oprimidos (Theatre of the Oppressed) con las mejores prácticas de alfabetización en salud y un enfoque*

*de la salud basado en la evidencia con alto nivel de compromiso y empoderamiento de la comunidad, y la intención de cambiar las prácticas de higiene.”*

Pillaca – Medina & Chávez - Dulanto Según los estudios de impacto de los programas sociales analizados: Juntos, Haku Wiñay, REDESA, Proyecto Educativo Nutricional Pachacútec, Vaso de leche, entre otras. Se afirman que estos programas no cumple su objetivo se dice que se redujo la anemia significativamente, pero en realidad la tasa de reducción es bastante pequeña, ya que a nivel nacional, la anemia no se ha reducido casi nada, según lo afirma el MINSA. Se invierte bastante dinero duplicando esfuerzo y los resultados son desalentadores.

*“Todos los programas sociales tienen objetivos y metas que cumplir, sin embargo su sistema de control es deficiente ya que solo se monitorea al azar y consideran sus resultados positivos al bienestar de la población que beneficia, sin embargo no existe ningún análisis médico sobre la contextura física del beneficiario además la certeza de que los productos recibidos son consumidos por el beneficiario. El programa de vaso de leche donde las madres que reciben menos de 100 ml de leche diario, siendo la ración verdadera 250 ml y a veces no reciben leche y les entregan una bolsa de avena de 1 kg. Para su consumo de un mes, lamentablemente no se corrige esta mala práctica, porque los beneficiarios dan la conformidad del servicio de tal manera que registra una ración normal, si el beneficiario denuncia lo sacan del padrón”.*

A nivel local Niño & Herlinda (2016) concluyen que, el diagnóstico nos muestran que las prácticas educativas de los docentes en la IE 10924, siguen los modelos memorísticos, tradicionales lo que incide directamente en los bajos niveles de aprendizaje de todas las áreas y en particular en el Área de Matemática y específicamente en el desarrollo de las operaciones aritméticas con los estudiantes del 3º grado “B” de primaria además la aplicación de estrategias de aprendizaje fundamentadas teóricamente y apoyadas en con el uso de las tecnologías de la información como los video juegos han contribuido a mejorar las prácticas de aprendizaje en el desarrollo de las operaciones aritméticas.

*“Es recomendable desarrollar la clase con la participación de los asistente además utilizar la técnica de aprendizaje llamado modelo memorístico no es el adecuado ya que el*

*alumno se frustra a desarrollar una práctica, pero se olvidó la teoría pues no logra hacer nada, por la cual se recomienda desarrollar actividades para la enseñanza – aprendizaje, mediante la práctica dinámica.”*

Almeyda & Rocio (2015) señalan que se encontró asociación estadística entre el sexo, edad, peso, talla de los niños menores de 10 años y el estado nutricional está por debajo de lo normal además se identificó el bajo nivel de instrucción del padre y de la madre, siendo su ocupación son agricultores y su fuente de ingresos es menor al sueldo mínimo vital, su domicilio es de material rústico y carecen de servicios de agua y desagüe, según el sistema de focalización de hogares (SISFOH) lo clasifica como familia de estrato D – “Muy Pobre”.

Existen lugares ya identificados por el INEI sobre lugares de pobreza, sin embargo los programas sociales brillan en ausencia, sin embargo el personal del centro de salud de Mórrope implementa charlas sobre educación alimentaria, a las madres de familia para que tengan una mejor orientación nutricional al niño, ofreciéndole la alimentación adecuada para el buen desarrollo físico y mental.

Campana, Grey & Monge (2017) La investigación ha generado nueva evidencia sobre los factores que inciden en la mejora de los indicadores de desempeño académico considerando aspectos asociados al stock nutricional previo de los niños, partimos que la deficiente nutrición ha influido de manera negativa a importantes cambio en los indicadores de rendimiento académico medio en comparación de los años anteriores, siendo Lambayeque una de las regiones que obtuvo cambios decrecientes.

*Muchas veces pensamos que donde hay una focalización de beneficiarios de programas sociales los resultados académicos serían más aceptables, sin embargo las calificaciones no son convincente se estima como “nivel medio” en comparación con los años anteriores, entonces decidimos que no solamente se debe fortalecer la salud del niño con una alimentación equilibrada si no, se debe evaluar la capacidad técnica y pedagógica del docente ya que los resultados demuestra que los niños no logran desarrollar sus capacidades para lograr una evaluación aceptable.*

GRE-L (2017) afirma que el progreso recomendable de la niñez en Lambayeque a través del ejercicio intersectorial establecida por el estado para todas las regiones; esta estrategia destina solucionar las dificultades médicas, con sustento y defensa orgánica, que colocan en peligro la existencia de un sinnúmero de infantes menores de 3 años, en carencia, las metas son evaluadas mediante indicadores de impacto según el distrito de la región las asociaciones organizadas buscan desarrollar la salud de los niños desde el inicio.

*“Una de las estrategias aceptable para el beneficio directo de la población necesitada es la integración descentralizada de funciones entre el gobierno central y la administración del gobierno regional de tal manera que logre integrar las actividades de control para monitorear la inversión del gasto y evaluar a tiempo las condiciones de infraestructura con los docentes responsables, si las capacidades responden a la necesidades requeridas”.*

### **Definición Teórica**

Variable Independiente: Programa educativo de alimentación saludable, según Jave (2018) cita a Bowlby (2016) Admite que: los infantes simpatizan con las personas de su entorno, crean vínculos de entusiasmo y agrado, ayudando a los infantes apreciar su salud con mayor cuidado según Howes & Spieker (2012) considera que: la simpatía de agrado previamente ayuda a lograr buenas relaciones especialmente entre madres e hijos sin embargo cuando el niño tiene contactos en la escuela conoce nuevas relaciones la cual expresa sus emociones libremente esto incluye a los profesores de la escuela.

Según HC-WH (2018) considera que: En los Estados Unidos. Ofrecen programas de educación nutricional para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y otros hogares elegibles. Trabajando a través de asociaciones con organizaciones comunitarias, SNAP-Ed enseña a individuos y familias de bajos ingresos acerca de la buena nutrición y cómo hacer que su dinero en alimentos se extienda aún más. El programa ofrece recursos sobre intervenciones eficaces de educación nutricional, proporciona ejemplos de iniciativas ejemplares, identifica oportunidades de financiamiento y brinda orientación sobre la evaluación del programa. Los manuales de orientación SNAP-Ed, emitido por el Departamento de Agricultura, ha destacado varios programas de educación nutricional como



una gran oportunidad para la inversión y el apoyo de los hospitales que buscan promover prácticas de alimentación saludable entre los residentes de las áreas a las que sirven.

Sofv (2012) en Australia los servicios de alimentación escolar pueden tener un gran impacto en los alimentos y bebidas a los que los estudiantes están expuestos y consumen. El disfrute de alimentos y bebidas saludables tiene una amplia gama de beneficios positivos para la salud de los estudiantes y los resultados de aprendizaje, tales como: Proporcionando nutrientes importantes que los estudiantes necesitan para estar alertas y participar en el aula actividades y para un desarrollo físico saludable y rendimiento. Apoyar el desarrollo de hábitos y preferencias alimentarias saludables..

*“Además es trascendental que los progenitores, los profesores y los escolares unan esfuerzos para lograr una alimentación saludable y construir una cultura escolar que apoye a los estudiantes a elegir alimentos y bebidas nutritivas y un estilo de vida saludable. Un servicio de alimentación escolar saludable: Hace que sea fácil para los estudiantes elegir alimentos con alto poder nutricional para lograr el sostenimiento adecuado mientras las australianas puede ser una vía para una educación de salud constante y continúa complementa los diversos elementos del currículo escolar”.*

Según Vásquez (2012) el gobierno establece políticas corporativas; la sociedad y el colegio cumplen la función ejecutiva donde la defensa y la complacencia de necesidades atienden a los pequeños. Además el aprendizaje del estudiante es abastecido con los materiales adecuados para lograr cumplir con los objetivos establecidos. Para el programa educativo de alimentación saludable se consideran cuatro dimensiones que son:

**Disponibilidad:** Es el suministro adecuado de provisiones a nivel nacional o local. La programación de entrega de alimentos se realiza mediante un proceso organizado el cual el gobierno entrega de acuerdo a los tiempos establecidos.

**Acceso y Control:** Todos los programas de apoyo social inclusivo del gobierno no cuentan con infraestructura adecuada además, además los procesos de control son bastante ineficientes, además en algunas zonas rurales no es fácil el acceso por eso es necesario establecer estrategias adecuadas para lograr cumplir con las políticas públicas programadas.

**Estabilidad:** Se refiere a solventar las condiciones en las campañas agrícolas de manera planificada en diversos productos, la falta de producción genera déficit alimentario, donde los consumidores reemplazan los productos orgánicos por los industrializados sintéticos que perjudican la salud humana.

**Consumo:** Todo los productos que llegan al beneficiario han pasado por un estricto control de calidad la cual permite garantizar el consumo de los alimentos.

**Variable dependiente:** Rendimiento académico, según Otero (2017) La evaluación de la comprensión lograda en la escuela fortalece las competencias y actitudes. El concepto operativo considera que toda enseñanza tiene impacto de aceptación en el estudiante, los resultados positivos demuestran la mayor atención del estudiante mientras que el resultado negativo demuestra la falta de interés del estudiante. Por lo tanto se considera que los indicadores adecuados del rendimiento académico mediante la evaluación ayudarán a tomar acciones correctivas a tiempo para mejorar las condiciones académicas de los estudiantes.

Yáñez (2018) indica que los orígenes y resulta del bajo nivel académico. En las escuelas es común apreciar el bajo interés de los estudiantes y los padres que no atienden constantemente a sus hijos durante el periodo escolar permite obtener bajas calificaciones responde a la metodología que aplica el docente, buscando el mejor medio de llegar a que los alumnos aprendan. La primera responde a factores como: entorno escolar, interacción social, maestros y técnicas de enseñanza (dimensión enseñanza aprendizaje que aplica el docente) y las internas se refieren a problemas en el hogar, estado emocional y madurez del estudiante (dimensión logros de aprendizaje).

Según el MINEDU (2016) la circunstancia administrada para tener en cuenta a los niños, niñas y adolescentes que andan ocasionalmente por el transcurso pedagógico de acuerdo con el desarrollo corporal, expresivo y conocedora, desde el momento de su nacimiento. Esta modalidad se organiza en 3 niveles: Inicial, Primaria y Secundaria; y en 7 ciclos. Los ciclos que son unidades del proceso educativo siendo las referencias las perspectivas de avance en las competencias. Esta clasificación por ciclos aporta a los docentes y estudiantes mayor lenidad para desdoblar las capacidades.

Tabla 1  
Estructura de la formación académica de la EBR

EDUCACIÓN BÁSICA REGULAR													
NIVELES	Inicial		Primaria					Secundaria					
CICLOS	I	II	III		IV		V		VI		VII		
GRADOS	años	años	1º	2º	3º	4º	5º	6º	1º	2º	3º	4º	5º
	0 – 2	3 – 5											

*Fuente:* MINEDU (2016).

Dimensión: Enseñanza – Aprendizaje, el (Minedu, 2012) MINEDU (2012) presentó 3 espacios delimitados que unidas entre sí, establecen el adiestramiento de la carrera, como una diligencia que efectúa paralelamente la ocupación pedagógica, estrategia y didáctica, siendo:

Espacio cultural: Describe la necesidad de las instrucciones adecuadas para revolve las provocaciones económicas, políticas, sociales y culturales.

Espacio política es la responsabilidad del profesor con la alineación de los escolares logren buenas relaciones sociales entre ellos con criterio de igualdad evitando las diferencias que se provoquen, de tal manera que se logre la comunicación y la participación durante el proceso de enseñanza.

Espacio pedagógico es la modalidad técnica que opta cada docente, buscando la mejor manera de entregar el conocimiento a los participantes. Este espacio es fundamental ya que si el docente no llega al participante es difícil lograr comprender su sesión de clases. Esta dimensión cuenta con 3 aspectos que son:

El servicio del profesor de aula actúa con creatividad y criticidad para lograr ejercer la docencia y logre transmitir el conocimiento a sus estudiantes. Siendo importante el monitoreo de sus funciones se evalúa mediante los indicadores:

**Preparación para el aprendizaje de los estudiantes** De acuerdo con la estructura curricular y los materiales diseñados para difundir el conocimiento proyectado, siendo

necesario la habilidad técnica del docente para aplicar y lograr cumplir con los objetivos proyectados.

**Enseñanza para el aprendizaje de los estudiantes** Permite la dirección del proceso de enseñanza a través de un clima aceptable para el aprendizaje, utiliza los recursos adecuados para lograr mayor aceptación y confianza entre los participantes.

**Participación en la gestión de la escuela articulada a la comunidad** Alcanza la intervención de la escuela y la comunidad para promover los conocimientos de aprendizaje (Minedu, 2012, p.25).

Dimensión: Logro de aprendizaje, según García (2012) Son los conocimientos esperados en los estudiantes desde el punto de vista cognitivo, representa el saber a alcanzar por parte de los estudiantes, los conocimientos que deben asimilar, su pensar, todo lo que deben conocer.

Según Edel (2003) los docentes valoran el esfuerzo con creatividad para ganar la confianza del alumno y evitar temor y el pánico en los niños, siendo necesario considerar 3 tipos de escolares como:

Los orientados al dominio. El éxito escolar, es la más alta estimulación del resultado académico.

Los que aceptan el fracaso. Sumisos pesimistas que exhiben un perfil de renunciar al esfuerzo.

Los que evitan el fracaso. Son aquellos que necesitan aptitud y autoestima positiva evitan exponerse a las acciones participativas y temen equivocarse.

El análisis sobre la dimensión de logro de aprendizaje muestra una gran diversidad de líneas de estudio, sin embargo hemos considerado 3 indicadores de evaluación que son:

**La motivación escolar:** La motivación escolar constituye uno de los factores psico-educacionales más importantes en el desarrollo del aprendizaje. Por ello, la figura del educador o profesor es tan importante; porque si el estudiante no quiere aprender, le corresponde a éste estimularlo con el fin de que el alumno se sienta parte activa del proceso de adquisición de conocimientos, en definitiva, del proceso del aprendizaje.

**El autocontrol:** En términos generales se define como la capacidad consciente de organizar o regular los impulsos de forma voluntaria, esto con el objetivo de llegar a tener un mayor equilibrio personal, y por supuesto, relacional.

**Las habilidades sociales:** Son un conjunto de conductas que nos permiten desenvolvernó eficazmente ante situaciones sociales, pudiendo establecer relaciones adecuadas con los otros y resolver conflictos. Estas habilidades comienzan a desarrollarse desde la más temprana infancia, gracias a las relaciones que los niños establecen con las personas que les cuidan. Están cargadas de emociones, sentimientos, ideas y percepciones subjetivas que influirán en las conductas que se desplieguen en las interacciones con los demás ( Edel, 2003, p. 5-8).

Se define la formulación del problema: *¿Cómo influir la aplicación del programa educativo de alimentación para mejorar el rendimiento académico de los escolares del IV ciclo de la Institución Educativa N° 10924 Artesanos Independientes?*

Justificamos la investigación, según Hernandez, Collado, & Baptista (2014) “la justificación se manifiesta mediante eventos, técnicos que demuestren la necesidad de la investigación”. Por lo tanto se considera:

Justificación teórica. Mediante la iniciativa de la investigación se logra adquirir conocimiento teórico científico para lograr comprender el comportamiento de la problemática actual siendo el bajo rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, además nos influye comparar con hechos o evidencias en diferentes criterios como la vida y la salud del estudiante.

Justificación práctica. Fomenta una conciencia integradora con hábitos y destrezas para lograr cumplir los objetivos de la investigación de manera responsable, activa y comprometida para aplicar los estudios técnicos de manera adecuada como solución al problema encontrado y la,

Justificación metodológica. Aplica procedimientos didácticos utilizando diversos tipo de herramientas científicas y tecnológicas, con el fin de lograr obtener resultados aceptables.

Hipótesis se determina como:

$H_1$  = “Si aplicamos el programa educativo de alimentación saludable en aquel momento corregirá el rendimiento académico de los escolares del IV ciclo de la Institución Educativa N° 10924 Artesanos Independientes, 2019”.

$H_0$  = “Si no aplicamos el programa educativo de alimentación saludable se mantendrá el rendimiento académico de los escolares del IV ciclo de la Institución Educativa N° 10924 Artesanos Independientes, 2019”.

El objetivo general de la indagación considera que: “*Determinar el impacto producido por el Programa educativo sobre alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo en la Institución educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019*”.

Específico

*Diagnosticar los conocimientos sobre la alimentación saludable como estrategia para el fortalecimiento del rendimiento académico en escolares.*

*Analizar el rendimiento académico de los escolares de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.*

*Elaborar un programa educativo de alimentación saludable para el fortalecimiento de las capacidades educativas de los escolares del IV ciclo de la Institución educativa N° 10924 Artesanos Independientes.*

## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo y diseño de investigación

Según Hernandez, Collado, & Baptista ( 2014) esta investigación es de tipo Aplicativo; “considera que el estudio describe sus características, analiza y evalúa la dependencia; asumiendo como reseña técnica del diseño de la propuesta teniendo como objetivo fortalecer el aprendizaje en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, año 2019.

La investigación es “Aplicativa” con diseño “pre experimental, propositiva” donde aplica la encuesta a padres, docentes y escolares (pre-test, post-test).

$$M: O_1 \times O_2$$

Dónde:

M: Grupo de estudio

O<sub>1</sub>: Aplicación del pre-test.

x: Programa educativo de alimentación saludable

O<sub>2</sub>: Ejecución del post-test.

La práctica del proyecto implica 3 procesos que son:

- Cotejo previo entre variables.
- Ejecución de la propuesta (variable independiente) al grupo de estudio.
- Evaluación del impacto de la propuesta.

### 2.2. Variables

#### **Variable: Programa educativo de alimentación saludable**

Según la FAO (2016) “Conjunto de acciones dentro de una estrategia nacional o internacional destinada a asegurar una adecuada disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos a fin de satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de la población”.

*La práctica de los programas alimenticios son ejecutadas mediante programas sociales algunos subvencionan recursos económicos, otros entregan alimentos, sin embargo los padres no son preparados para manipular alimentos y menos de administrar una nutrición adecuada para que los niños se desarrollen de manera adecuada.*

**Variable: Rendimiento Académico**

Según Otero (2017) la evaluación de la comprensión lograda en la escuela fortalece las competencias y actitudes. El concepto operativo considera que toda enseñanza tiene impacto de aceptación en el estudiante, los resultados positivos demuestran la mayor atención del estudiante mientras que el resultado negativo demuestra la falta de interés del estudiante. Por lo tanto se considera que los indicadores adecuados del rendimiento académico mediante la evaluación ayudarán a tomar acciones correctivas a tiempo para perfeccionar las situaciones académicas de los escolares.

*“La práctica operativa del juicio logrado en un explícito período será medida por diversos exámenes y finalmente registrada para otorgársela al estudiante”.*



Tabla 2  
Matriz de Operacionalización de Variables Independiente

Variables	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Nº	Técnicas / Instrumentos
Programa de alimentación saludable (FAO (2016))	Acceso y Control	Oferta de los alimentos Productos alimenticios	¿Cuenta con un mercado de abasto cerca de su hogar?	01-	Encuesta a padres de familia / Cuestionario
			¿Adquiere alimentos naturales?	02	
			¿Adquiere alimentos industriales?	03	
	Estabilidad	Cultivos locales Accesibilidad del mercado	¿Adquiere alimentos que produce su región?	04	
			¿Accede fácilmente al mercado de abasto para adquirir sus alimentos?	05	
	Disponibilidad	Ingresos económico Costo de productos	¿Cuenta con ingresos económicos, estables?	06	
			¿El costo de los productos, está a su disponibilidad adquirirlo?	07	
	Consumo	Cultura Preferencias alimentarias.	¿Acostumbra preparar alimentos tradicionales o aplica alguna dieta nutritiva?	08	
			¿Consume constantemente carnes, legumbres secas y huevos?	09 al 13	
			¿Consume constantemente cereales, tubérculos y derivados?		
¿Consume constantemente verduras y hortalizas?					
¿Consume constantemente frutas?					
¿Consume constantemente leche y derivados?					

Tabla 3  
Matriz de Operacionalización de la Variables dependiente

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ÍTEMS	TÉCNICAS / INSTRUMENTOS
Rendimiento Académico Edel(2003)	Enseñanza – Aprendizaje	Preparación de clases	¿Utiliza los módulos del Minedu para la preparación de clases? ¿Realiza consultas adicionales de nuevas bibliografías en la elaboración de clases? ¿Actualiza el contenido de las clases constantemente?	1,2, 3	Encuesta a Docentes / Cuestionario
		Estrategias para la enseñanza- aprendizaje	¿Durante el desarrollo de la clase realiza preguntas a los estudiantes? ¿Busca que los alumnos estén atentos al desarrollo de las clases? ¿Utiliza algún medio tecnológico para el desarrollo de clases?	4, 5, 6	
		Participación en la gestión de la escuela	¿Apoya las actividades sociales de la institución educativa? ¿Apoya las actividades culturales de la institución educativa? ¿Apoya las actividades deportivas de la institución educativa? ¿Apoya las actividades académicas de la institución educativa?	7, 8, 9 y 10	
		Motivación Escolar	Tengo poco interés en clase Me distraigo fácilmente Me burlo del profesor Desprecios a mis compañeros de clases Tengo cansancio y duermo en clases Busco distraer a mis compañeros Me siento aburrido Pienso que soy torpe Siempre dependo de alguien No tengo iniciativa	1 al 10	Test a estudiantes / Cuestionario
		Autocontrol	Siempre se ríen de mí Si me enojo con alguien, se lo digo Si alguien no me gusta, se lo digo Me doy cuenta cuando alguien quiere hacerme daño. Me siento bien con mis amigos. Me siento triste, cuando estoy solo Me molesta que la gente me pregunte cómo estoy. En una pelea intento busco siempre ganar Las personas contentas me parecen infantiles. En algunas ocasiones la gente dice que soy caprichoso.	11 al 20	
		Habilidades sociales	Participo constantemente en clase. Desarrollo las tareas pendientes. Memoriza y reproduce textos sencillos (poesías, trabalenguas, adivinanzas). Relata opiniones de manera ordenada. Comprende textos orales (cuentos, relatos). Tiene un lenguaje fluido, con entonación y ritmo. Lee adecuadamente textos literarios (poemas, cuentos). Copia y escribe el dictado adecuadamente. Conoce las reglas ortográficas. Resuelve problemas sencillos de matemáticas.	21 al 30	

Fuente: Análisis de investigación realizada.

### 2.3. Población, muestra y muestreo

**La Población:** (Hernandez, Collado & Baptista, 2014, p. 69). Considera la cantidad elementos o personas a estudiar, se caracteriza por ser finito (cuando se conoce el número) o infinito (cuando no se conoce). De acuerdo a la investigación la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, tiene 718 participantes entre docentes, estudiantes del nivel primaria y apoderados, la cual se encuentran distribuida según la siguiente tabla.

**Tabla 4**

*Población Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”*

Ciclo EBR	Grado	Estudiantes			Docentes	Padres
		H	M	Total		
III	1°	27	26	53	3	53
	2°	24	32	56	2	56
IV	3°	38	19	57	3	57
	4°	39	37	76	4	76
V	5°	25	32	57	3	57
	6°	29	22	51	3	51
<b>Total</b>		<b>182</b>	<b>168</b>	<b>350</b>	<b>18</b>	<b>350</b>

*Fuente:* Dirección de la Institución Educativa N° 10924 Artesanos Independientes.

**La Muestra:** Considerando que la investigación se orienta al estudio de los estudiantes del IV ciclo académico y según Hernandez, Collado, & Baptista (2014) es población conocida y pequeña, no hay necesidad de calcular, por lo tanto se considera a todos los miembros como modelo de investigación, siendo: 133 escolares del IV (Cuarto) Ciclo EBR, 7 docentes y aproximadamente 133 apoderados.

Tabla 5

*Contingente del ciclo de estudio*

Ciclo	Grado	Escolares			Docentes	Apoderados
		Hombre	Mujer	General		
IV	3°	38	19	57	3	57
	4°	39	37	76	4	76
<b>Total</b>		<b>77</b>	<b>56</b>	<b>133</b>	<b>7</b>	<b>133</b>

*Fuente:* Análisis de investigación realizada

El tipo de muestreo es estratificado, existen 3 grupos de participantes (Estudiantes, docentes y apoderados) el estudio de los datos conseguido, establecerá conclusiones por cada grupo.

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

Aplicamos, indagación mediante la encuesta dispone de un conjunto de preguntas que responde el encuestado de acuerdo a los indicadores definidos en la tabla de operacionalización de acuerdo a la opinión del encuestado. Las opciones para lograr una respuesta estandarizada es aplicando preguntas con respuestas cerrada cuya elección es única.

Tabla 6

Respuestas cerradas del instrumento (encuesta y test)

<b>Variable independiente / dependiente</b>		
Opción	Sí	No
Valor	5	1

**Fuente:** Análisis de investigación realizada

El instrumento será validado por 3 expertos magister en la especialidad de gestión pública, con experiencia comprobada.

**Confiabilidad:** Según George & Mallery (2003) En la confiabilidad se considera la validación de la aplicación del cuestionario logrando deducir el Factor del alfa de Cronbach ( $\alpha$ ), cuya calificación se presenta a continuación:

Tabla 7

Criterios de evaluación de la confiabilidad

<b>% de Rechazo</b>	<b>% Aceptación</b>	<b>% Óptimo</b>
< 60	> 60 o < 80	> = 80

**Fuente:** (George & Mallery, 2003)

## 2.5. Método de análisis de datos

Se desarrollaron los siguientes procesos:

- Se registrara los resultados de la encuesta en el aplicativo Excel.
- Migrando los datos del aplicativo Excel hacia el SPSS v. 24.
- Calcular de la confiabilidad estadística.
- Migración de datos para cálculo estadístico y elaboración de tablas y gráficos.
- Finalmente se diseñó el informe utilizando el aplicativo Word.

## 2.6. Aspectos éticos

Consideramos que la ética es una medida entre los derechos de las personas que realizan investigación logrando el beneficio de adquirir conocimiento científico para aplicarse con principios éticos: basado en el progreso de la existencia humana, el acatamiento, la dignidad humana y la justicia.

Tabla 8

*Criterios éticos de la investigación*

Razón	Características
Consentimiento	Acepta los derechos de la información
Confidencialidad	Protección a la identidad de las fuentes
Observación	El investigador asume la responsabilidad de la información obtenida y adecua los datos de acuerdo a sujeto de investigación

*Fuente:* Análisis de investigación realizada

### III. RESULTADOS

#### 3.1. Análisis estadístico

##### a) Padres de familia

Tabla 9

Resultados de la encuesta aplicada a los Padres de familia según dimensiones

Dimensiones	Acceso y Control		Estabilidad		Disponibilidad		Consumo		Total	% $\alpha$
	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%	Frecuencia	%		
Si	194	49	167	63	118	44	436	47	1,071	
No	205	51	99	37	148	56	495	53	1,091	64
Total	399	100	266	100	266	100	931	100	2,162	

*Fuente:* Análisis de investigación realizada.

Siendo la muestra de aplicación de 133 padres de familia de los cuales el 49% tiene acceso y control para adquirir oportunamente productos alimenticio y el 51% no lo tiene; el 63% tiene acceso al mercado con estabilidad para adquirir productos de cultivos locales mientras que el 37% no lo tiene; el 44% tiene disponibilidad económica para adquirir productos alimenticios naturales, mientras que el 56% no tiene las condiciones estable para realizar compras y finalmente el 47% tiene conocimiento cultural sobre el consumo de alimentos naturales mientras que el 53 % aún desconoce y prefiere consumir productos tradicionales. Habiendo obtenido el 64% del coeficiente del alfa de Cronbach se considera que la investigación es “viable” por lo tanto asegura el éxito de la investigación.

Tabla 10

Resultado de la encuesta aplicada a los Padres de familia según condición

Muestra	Ítems	Frecuencia	Pobre	Media	Óptima	% $\alpha$
133	Si	65	3	93	37	64
	No	68				

*Fuente:* Análisis de investigación realizada

Los resultados de la encuesta aplicadas a padres de familia del iv ciclo de educación básica regular de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.

*Siendo la muestra de aplicación de 133 padres de familia de los cuales respondieron 14 preguntas siendo la frecuencia de las respuestas la opción “no” con 68 preferencias y 65 se inclinaron por la alternativa “Si”, esto nos lleva a determinar la condiciones de los padres de familia siendo que 3 son de condición económica “pobre”, mientras que 93 son de clase “media” y 37 son de “óptimas” condiciones económicas. Por lo tanto la investigación es “viable” logrando obtener el coeficiente del alfa de Cronbach en 64%.*

Tabla 11  
Cálculo de Media estadística de 7 registros, Docentes

Muestra	Ítems	Frecuencia	Deficiente	Eficiente
7	Si	3	4	3
	No	4		

Fuente: Análisis de investigación realizada

Los resultados de la encuesta aplicadas a docentes del iv ciclo de educación básica regular de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.

*Siendo la muestra de aplicación de 7 docentes de los cuales respondieron 10 preguntas siendo la frecuencia de las respuestas la opción “no” con 4 preferencias y 3 se inclinaron por la alternativa “Si”, esto nos lleva a determinar la condiciones académicas de los docentes por lo tanto se considera que: 4 docentes tienen “deficientes conocimiento” sobre la educación saludable, mientras que 3 docentes son “eficientes” ya que conocen la educación saludable para ofrecer a los niños.*

## b) Estudiantes

Tabla 12  
Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador motivación escolar

Resultado	n	Ítems	Frecuencia	Baja Autoestima	Normal	Altivo	% $\alpha$
Pre test	133	Si	34	6	64	63	69.10
		No	99				
Pos test	133	Si	69	7	100	26	82.30
		No	64				

Fuente: Análisis de investigación realizada

Comparativa de resultados del pre y pos test aplicadas a estudiantes del iv ciclo de educación básica regular Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.

*La muestra de aplicación fue de 133 estudiantes de los cuales respondieron 10 preguntas que corresponde al indicador motivación escolar, demostrándose que las opciones del pre test desciende en la opción “No” y logra el crecimiento adecuado en la opción “Si”. Por lo tanto disminuye las condiciones de baja “autoestima” y “altivo” y aumenta la condición del “Normal”. Se valida los resultado mediante la aplicación de la confiabilidad y determinó el resultado “óptimo”, asegurando la viabilidad de la investigación con resultados positivos.*

Tabla 13

Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador Autocontrol

Resultado	n	Ítems	Frecuencia	Pasivo	Normal	Caprichoso	% $\alpha$
Pre test	133	Si	46	21	55	57	70.10
		No	87				
Pos test	133	Si	70	5	108	20	86.10
		No	63				

Fuente: Análisis de investigación realizada

Comparativa de resultados del pre y pos test aplicadas a estudiantes del iv ciclo de educación básica regular Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.

*La muestra de aplicación fue de 133 estudiantes de los cuales respondieron 10 preguntas que corresponde al indicador autocontrol, demostrándose que las opciones del pre test desciende en la opción “No” y logra el crecimiento adecuado en la opción “Si”. Por lo tanto disminuye la condición “caprichoso” y aumenta las condiciones “Pasivo” y “Normal”. Se valida los resultado mediante la aplicación de la confiabilidad y determinó el resultado “óptimo”, asegurando la viabilidad de la investigación con resultados positivos.*



Tabla 14

*Resultados del pre test y pos test aplicado a estudiantes, indicador habilidades sociales*

Resultado	n	Ítems	Frecuencia	Distraído	Normal	Híper activo	% $\alpha$
Pre test	133	Si		38	75	20	76.60
		No					
Pos test	133	Si		4	98	31	81.90
		No					

*Fuente:* Análisis de investigación realizada

Representación comparativa de resultados del pre y pos test aplicadas a estudiantes del iv ciclo de educación básica regular Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.

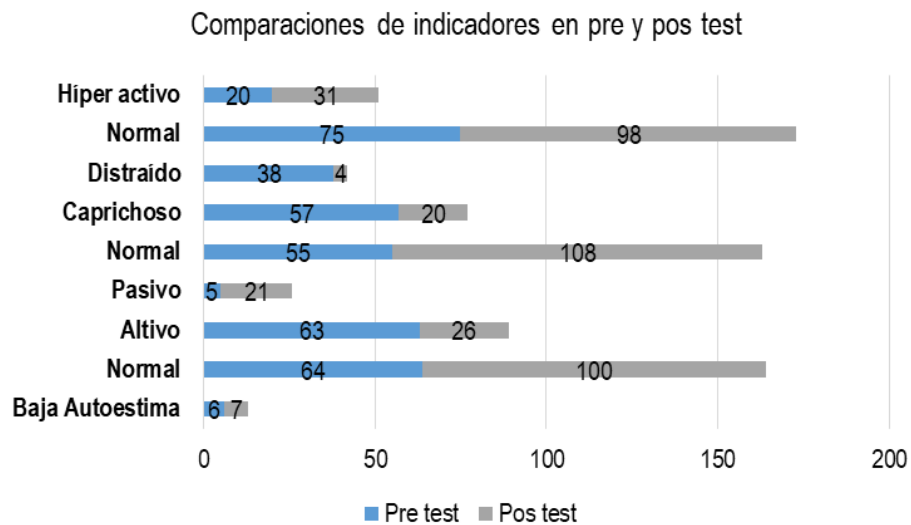
La muestra de aplicación fue 133 estudiantes de los cuales respondieron 10 preguntas que corresponde al indicador “habilidades sociales”, se demuestra que las opciones del pre test desciende en la opción “No” y logra el crecimiento adecuado en la opción “Si” del pos test. Por lo tanto disminuye la condición “Distraído” y aumenta la condición “Normal” e “Hiperactivo”. Se valida los resultado mediante la aplicación de la confiabilidad y determinó el resultado “óptimo”, asegurando la viabilidad de la investigación con resultados positivos.

Tabla 15

Comparaciones entre indicadores del pre y pos test

Resultado	Motivación escolar			Auto control			Habilidades sociales		
	Baja Autoestima	Normal	Altivo	Pasivo	Normal	Caprichoso	Distraído	Normal	Híper activo
Pre test	6	64	63	21	55	57	38	75	20
Pos test	7	100	26	5	108	20	4	98	31
Diferencia	1	36	-37	-16	53	-37	-34	23	11

*Fuente:* Análisis de investigación realizada



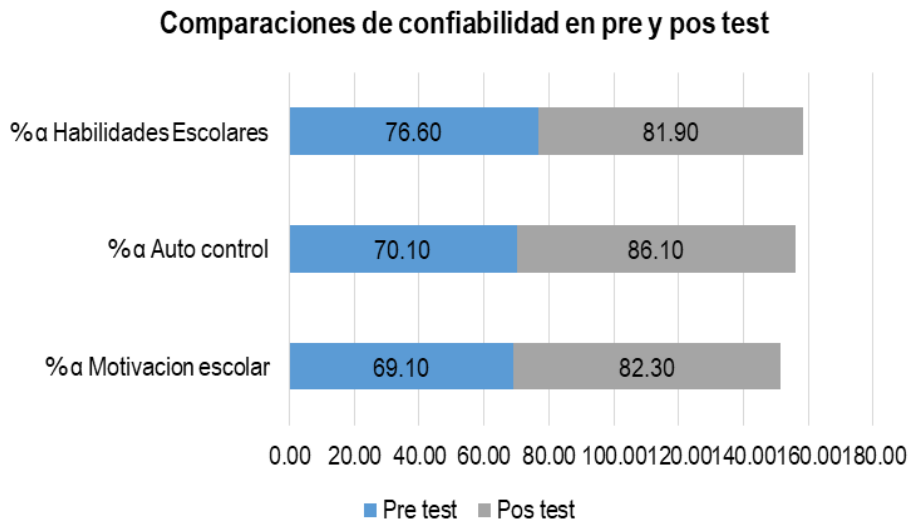
*Figura 1: Representación gráfica comparativa de los indicadores del pre y pos test.*

*La muestra de aplicación fue 133 estudiantes de los cuales apreciamos la diferencia positiva en los indicadores de la dimensión habilidades sociales siendo el hiper activo 11 y normal 23. En la dimensión auto control el indicador normal es 53 y pasivo 16. Finalmente la dimensión motivación con su indicador normal se obtiene una diferencia de 36 y el hiperactivo 11. Las diferencias negativas son favorables por ser de conducta excesiva siendo el distraído, caprichoso y altivo.*

Tabla 16  
*Comparaciones entre confiabilidades del pre y pos test*

<b>Resultado</b>	<b>% α Motivación escolar</b>	<b>% α Auto control</b>	<b>% α Habilidades Escolares</b>
Pre test	69.10	70.10	76.60
Pos test	82.30	86.10	81.90
<b>Diferencia</b>	<b>13.20</b>	<b>16.00</b>	<b>5.30</b>

*Fuente: Análisis de investigación realizada*



**Figura 2:** Representación gráfica comparativa de la confiabilidad del pre y pos test  
 La muestra de aplicación fue 133 estudiantes de los cuales se aprecia que la confiabilidad del pos test es superior al pre test encontrándose diferencia positiva en todos sus indicadores, asegurando la viabilidad de la investigación..

*Fuente: Análisis de investigación realizada*

#### IV. DISCUSIÓN

En esta sección se presenta los hallazgos generales y se discute utilizando la teoría relacionada al tema y los trabajos previos relacionados con la investigación. El propósito de esta tesis es investigar la gestión la alimentación saludable de los niños y como esto repercute en el rendimiento académico de los niños del nivel de educación primaria, por ello se ha diseñado una propuesta cuya aplicación, luego de la concientización del mismo beneficiará fundamentalmente a los niños y luego también un beneficio indirecto par los padres de familia de la institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”; además sin perder de vista la salud del niño esta debe estar integrada en el proyecto educativo institucional. Con similares características se encontraron trabajos de investigación como la de Cueto y Miranda (2015) quienes señalan que se tiene que aplicar políticas educativas frente a los bajos resultados académicos de los niños en general, logrando fortalecer la salud alimentaria con programas sociales. Asimismo como señala McEdwan (2015) hay que tratar a los niños frente al rendimiento en el aprendizaje con el diseño y aplicación de programas alimenticios, como parte de la gestión que se tiene que realizar en las instituciones educativas. También se indagó sobre las políticas de planificación de alimentación saludable aplicadas por el estado donde se aprecia que no cumplen con aplicar una dieta saludable con responsabilidad, esto nos da a conocer que la dirección, los docentes y padres de familia no están involucrados en estas políticas, siendo una de la razones por la cual se propone esta planificación alimentaria para los niños de educación primaria, que permita el conocimiento profundo de la alimentación saludable y así la reflexión profunda sobre el rendimiento académico de los estudiantes. El gobierno establece políticas corporativas como indica Vásquez (2012) por lo tanto la sociedad y las instituciones educativas desempeñan la función ejecutiva donde la defensa y la complacencia de necesidades atienden a los pequeños niños, entonces hay concordancia con la propuesta que se hace en la presente investigación para favorecer a los estudiantes de educación primaria con una propuesta de alimentación saludable, gestión que beneficiará a los mismos en el mejor logro de los aprendizaje, claro está sumado a ella un buen control de la salud en general, es decir van de la mano salud, alimentación y educación. De esta forma se beneficiarán los niños directamente, luego los padres de familia de cada uno de los estudiantes y también los docentes ayudando al desempeño docente con niños que son atendidas por políticas públicas orientadas al desarrollo

de programas de alimentación saludable. También se han producido desarrollo de programas sobre educación alimentaria dirigido a las madres de familia (INEI) quienes son las que más concurren a las convocatorias que hace la institución educativa para este tipo de actividades relacionadas con la alimentación saludable y por ser las que directamente tienen que ver con la alimentación de los hijos., La educación impacta la salud a través del desarrollo de una variedad de habilidades cognitivas para la resolución de problemas y diversos rasgos de la personalidad de los niños como señalan Zimmerman y Woold (2015) por lo tanto hay una gran responsabilidad de los docentes de las diversas instituciones educativas fundamentalmente públicas para trabajar sobre la personalidad de los niños, sobre la alimentación, la calidad educativa expresada en el mejor logro de aprendizajes por los niños. De allí que los resultados de la presente investigación son concordantes con las inquietudes e interés de autores, del Ministerio de Educación, de la empresa, por lo tanto adquiere validez y se apresta a unir esfuerzos conjuntos en el marco de la gestión educativa para bienestar alimenticio de los niños que se encuentran en desarrollo y en constante aprendizaje. Trabajando a través de asociaciones con organizaciones comunitarias, SNAP-Ed enseña a individuos y familias de bajos ingresos acerca de la buena nutrición y cómo hacer que su dinero en alimentos se extienda aún más y atender cada vez mejor a los niños en su alimentación diaria para a su vez contribuir a disponer de mejores condiciones para el estudio y el mejor logro de los aprendizajes. Se señala que Almeyda y Rocío (2015) precisan que el estado nutricional de los niños está por debajo de lo normal, hay entonces descuido en la atención de los niños en su desarrollo biológico con una alimentación saludable, por otra parte existen causas diversas que generan esta situación como son los bajos sueldos y recursos económicos que tienen los padres de familia unido a ello el bajo nivel de instrucción educativa que tienen.

En efecto y de acuerdo al análisis realizado se ha obtenido información de los estudiantes de los docentes y de los padres de familia, estos últimos de acuerdo a los datos obtenidos se ubicaron en la clase media (Tabla 10) indicando tener poder para adquirir alimentos adecuados para sus hijos, sin embargo la dificultad está en la preparación, en su variedad, en el conocimiento de los alimentos que se debe dar a los niños según las edades y el valor nutritivo correspondiente; Howes & Spieker (2012) señalan que la simpatía de agrado ayuda buenas relaciones especialmente entre madres e hijos, la cual ayuda con facilidad la mayor comprensión

entre ellos, así mismo sucede dentro del colegio donde muchos docentes tiene mayor confianza con el alumnos la cual los padres no logran entenderlo. Existen programas alimenticios la cual están sujetos a una dieta controlada sin embargo los productos que administran no son naturales, son productos industriales que son evaluados desde el punto de vista nutricional de etiqueta mas no por la calidad demostrada. De allí que hay que trabajar fundamentalmente con los padres de familia sobre alimentación saludable y con los docentes sobre rendimiento académico, tal como señala HC-WH (2018) que en los Estados Unidos. Ofrecen programas de educación nutricional para el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y otros hogares elegibles, también en Australia como manifiesta SofV (2012) se desarrollan servicios de alimentación escolar con la responsabilidad del caso causando un gran impacto con la alimentación y bebidas adecuadas para los niños, Según Otero (2017) la evaluación de la comprensión lograda en la escuela fortalece las competencias y actitudes. Que muchas veces se inicia desde el hogar y los padres tienen la responsabilidad de darle a su hijo el mayor ejemplo. Los padres de familia de acuerdo a los resultados de la investigación 93 de ellos ubicaron en la condición social media. (Tabla 10) indicando posibilidades para adquirir alimentos para sus hijos asegurando las condiciones saludables, sin embargo la situación problemática en el conocimiento de la preparación de los mismos, seleccionado alimentos ricos en determinados nutrientes de acuerdo a la edad de los niños, sus hijo, su desarrollo físico biológico. La presente investigación enfoca las dimensiones alimentarias de los productos naturales además las condiciones de los padres de familia quienes adquieren estos productos y ofrecerlos a sus menores hijos, Nuestra investigación enfoca las dimensiones alimentarias de los productos naturales además las condiciones de los padres de familia quienes adquieren estos productos y ofrecerlos a sus menores hijos. Sin embargo se demuestra que existe gran cantidad de padres cuyas condiciones económicas si se adecuan a ofrecer la alimentación adecuada sin embargo por falta de conocimiento han dejado de lado consumir productos de vital importancia para la salud de todos.

A nivel de los docentes se llegó a determinar que cuatro de ellos desconoce sobre alimentación saludable para los niños de educación primaria (Tabla 11) situación que corrobora con la de atención en la alimentación de los estudiantes, limita la participación en programas de alimentación para niños de educación primaria. En relación a los niños cabe destacar uno de los resultados relacionados con la autoestima, que es baja para los niños (Tabla 12) es de suponer

efecto de una inadecuada alimentación es decir no saludable de los niños, los resultados son semejantes también en relación a la motivación escolar, siendo limitada para los niños de la institución educativa donde se realizó la investigación. Las condiciones de la motivación escolar que se le ofrece durante los procesos de enseñanza-aprendizaje no son las mejores, ellos expresan su autocontrol como actitud frente a las actividades de recepción del conocimiento así demuestran presentar diferentes habilidades sociales dentro y fuera del aula de estudios. A los estudiantes de educación primaria se le debe de observar en cuanto a su actitudes durante su desempeño en al aula y en general en la institución educativa, mucho más al ver cuadros donde algunos niños se duermen en clase lo que es un signo de no estar bien alimentados, de la necesidad de ser atendidos en forma urgente a fin de superar la situación problemática y brindar mejores condiciones para un mejor logro de los aprendizajes y también para favorecer el desempeño docente.

Cabe señalar que se aprecia asimismo determinada coincidencia con lo que la Gerencia Regional de Educación de Lambayeque lanzó un proyecto para abordar desde la educación el problema alimentario centrando la atención a la UPIS Artesanos Independientes, del distrito José Leonardo Ortiz, habiendo trabajado con 420 estudiantes de educación primaria. Cabe señalar también que la misma preocupación sobre la alimentación saludable para los niños se viene dando en diversos países como España, con alimentación adecuada para los niños mientras permanezcan estudiando en la escuela. Por otra parte HC-WH (2018) ofrece programas sobre educación nutricional orientado su trabajo con asociaciones comunitarias gestiones orientadas para lograr buena nutrición para los niños fundamentalmente y con ello llegar a fortalecer el rendimiento académico de los estudiantes rumbo al mejor logro de los objetivos. Nuestra investigación se centró en elaborar un Programa de alimentación saludable orientado al fortalecimiento de los estudiantes en relación al rendimiento académico, de tal manera que se produzca una forma de hacer gestión sobre la alimentación saludable de los niños que debe realizar un funcionario público a fin de favorecer en este caso a los estudiantes de las instituciones públicas, donde generalmente se hace omisión a los problemas que presentan; asimismo se debe considerar como parte del proyecto educativo institucional que implique un trabajo de gestión pública que deben realizar los docentes encabezados por el director (a) de las instituciones educativas. Además cuenta con el sustento teórico relacionadas con las variables

de estudio por lo tanto responde a las necesidades de los estudiantes a sus propios intereses, y por supuesto a los intereses de los padres de familia por la alimentación de sus hijos, también proyectado a los requerimientos de la sociedad esta vez por los niños de educación primaria del distrito José Leonardo Ortiz. La propuesta formulada sobre un programa de alimentación saludable para los niños de educación primaria está implementada con un conjunto de sesiones-talleres de aprendizaje, dirigido a los padres de familia, fundamentalmente a las madres quienes son las que directamente tienen que ver con la preparación de los alimentos, como base para su aprovechamiento en cuanto se decida la aplicación de la misma por las autoridades de la institución educativa. Como todo programa, el diseñado en esta investigación sobre alimentación saludable tiene sus propios contenidos relacionados con los alimentos que se deben tener en cuenta para los niños, las formas de adquisición y preparación fundamentalmente a fin de ser aprovechados con el mayor gusto por los niños de educación primaria, IV ciclo de estudios, dando relevancia a los alimentos propios de la región y de los que se comercializan en los mercados de Chiclayo y específicamente del Mercado Mayorista de Moshoqueque ubicado en el distrito José Leonardo Ortiz, alimentos procedentes de las tres regiones naturales del país y al alcance de los pobladores de todos los niveles socio económicos.

Más aun no bastó diseñar las sesiones de aprendizaje correspondientes al programa fue más allá al aplicar un taller trabajando con las madres de familia de los niños a los cuales está dirigida la propuesta, con una actividad específica, teniendo la presencia de ellas, demostrando su interés al participar para conocer sobre los alimentos, la alimentación de los niños, alimentos saludables situación que demuestra que si se puede trabajar con las madres de familia, y con los niños, por supuesto tratando también de incluir a los padres de familia en general, por ello la presente investigación logró la participación de los padres de familia, personal docente y estudiantes de la institución educativa, además se involucró el apoyo profesional del distrito sobre todo del área de salud, con su alto sentido de responsabilidad. La participación de las madres de familia en uno de los talleres fue una clara muestra de una forma de validar la propuesta, la práctica del contenido de la propuesta, por supuesto sumado a ello la validación realizada por los expertos, de donde se señala que la propuesta tiene la validez y por lo tanto su aplicación es factible en cualquier momento en la institución donde se realizó la investigación concordante con lo que encontró Zhag (2015) al estudiar la comparación de las campañas de



gastrodiplomacia de países de Japón, Malaysia, Perú, South Corea, Taiwán y Tailandia, cada país presenta su marca, slogan y estrategias de promoción para promover las culturas culinarias. Entonces se puede contar con la participación de las madres de familia, dada su motivación y la importancia que tienen los talleres sobre alimentación sostenible, experiencia que puede pasar a ser una política en la institución educativa para valorar la propuesta elaborada en el presente estudio y buscar su aplicación, realizando la implementación del mismo y buscando las horas más apropiadas para la aplicación, toda vez que las madres están ocupadas en sus tareas cotidianas de amas de casa y en sus labores de trabajo para contribuir al sostén de la familia; involucrando a los niños quienes también deben estar inmersos en el conocimiento de la alimentación sostenible y estar en mejores condiciones para aprovechar los alimentos y por ende tener mejor participación en el aula, en la institución educativa y con ello superar el logro de los aprendizajes en las diversas áreas curriculares, así como también desarrollar las habilidades sociales a nivel de sus compañeros y en la casa como en la propia comunidad. Entonces es fundamental coordinar acciones con los padres de familia de los niños de educación primaria a través de la APAFA para lograr la participación de los mismos en capacitaciones esta vez sobre alimentación saludable y así asegurar el éxito de la aplicación del programa propuesto en un futuro inmediato, por lo tanto factible también de la consideración en el plan de trabajo correspondiente. Los padres de familia de los estudiantes de educación primaria que participaron en la investigación tienen que conocer las dietas de alimentación para sus hijos, basada fundamentalmente en reducir el consumo de alimentos poco saludables, no nutrientes, con variaciones cotidianas a fin de no cansar a los niños en su alimentación cotidiana, es así que los padres de familia deben saber que es necesario reducir a un 40 % el consumo de carnes rojas; incrementar el consumo de legumbres, nueces, frutas, verduras, granos enteros y aceites insaturados; consumir cantidades moderadas de mariscos y aves de corral, no alimentarse de carne procesada, poco consumo de azúcar. Es fundamental que los padres de familia en general conozcan y tengan conciencia de que en el quiosco de la institución educativa generalmente no se venden alimentos sanos, saludables, por lo tanto deben conocer y preparar una lonchera saludable con alimentos naturales, bien preparados, con la limpieza que estila una madre, entonces los padres de familia tienen que omitir las propinas, por la tendencia de los niños a comprar alimentos que tienen características de artificiales. La propuesta formulada en la

presente investigación sobre la alimentación saludable es posible que se incluya en el la planificación que se hace año a año en la institución educativa esta vez en la que se encuentra ubicada en la UPIS Artesanos Independientes del distrito José Leonardo Ortiz, considerándolo como parte del Plan Estratégico Institucional (PEI), de tal forma que sea de conocimiento de todo el personal docente y directivo y con ello llevar a la aplicación como una responsabilidad propia considerada en la planificación. Cabe destacar que la propuesta no exige desembolsos económicos porque los ponentes para el desarrollo de los talleres son los propios profesores (Tabla 11) de la institución educativa, personal invitado de las gerencias regionales de salud, agricultura, alimentación y en general de la sociedad civil, solo basta coordinar y hacer las respectivas solicitudes. Además este aporte ayudará a justificar como proyecto institucional de la dirección buscando el financiamiento oportuno y demostrando mayor interés por el bienestar de los estudiantes.

## V. CONCLUSIONES

1. Los actores de la educación como son los estudiantes, docentes y padres de familia demostraron tener un bajo conocimiento relacionado con la alimentación saludable propia para los niños, del IV ciclo de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes
2. Se llegó a analizar los resultados del pre test, determinando los indicadores propuestos de los estudiantes participantes en la investigación tienen deficiencias en los indicadores propuestos como son la motivación escolar, auto control y las habilidades sociales.
3. Se aplicó el programa educativo de alimentación saludable con las madres de familia y siendo la participación de 133 estudiantes del IV ciclo de la Institución educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”.
4. Se comparó los resultados del diagnóstico inicial (pre-test) con los resultados posteriores a la aplicación de los talleres (pos- test) logrando disminuir las condiciones baja de la “autoestima” y “altivo” (Tabla 12). También la condición “caprichoso” (Tabla 13) y “Distraído” (Fig. 14). Además se logró determinar la confiabilidad de la información siendo aceptable la posición del pre test y óptima en el pos test (Tabla 12, 13, 14 y 15) asegurando la aceptación de la investigación por parte de los padres de familia, estudiantes y docentes.
5. Se determinó el impacto del programa consistente en desarrollar la motivación de los estudiantes fundamentalmente de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes” por la alimentación saludable.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Los padres de familia deben tener en cuenta aseguramiento en la mesa familiar alimentos naturales para su preparación y consumo, evitando la compra de productos químicos industriales, que perjudican la salud de los niños. Así mismo utilizar el triángulo alimenticio para contribuir al mejor desarrollo y la mejora del rendimiento académico de los estudiantes.
2. A los estudiantes orientados por los docentes y padres de familia deben tomar conciencia de los alimentos que los padres les ofrecen, practicar el hábito de la higiene personal y el lavado de mano cada vez que tenga que consumir algún alimento. También informar a los padres sobre la sensación del cansancio o fatiga para tomar medidas correctivas en la salud del niño.
3. A los docentes deben estimular a los estudiantes el consumo de frutas frescas, cereales como quinua, avena, trigo y otros productos que ofrecen fortalecer a la salud del niño, así mismo exigir la práctica de ejercicios deportivos, limpieza de aulas, baño y del medio ambiente para evitar focos infecciosos, emisión de malos olores que dañan el clima de trabajo.
4. El Director de la Institución educativa N° 10924 “Artesanos Independientes debe aplicar su iniciativa en la ejecución de la propuesta elaborada en la presente investigación, dando acción ejemplar a las demás instituciones educativas.

## **VII. PROPUESTA**

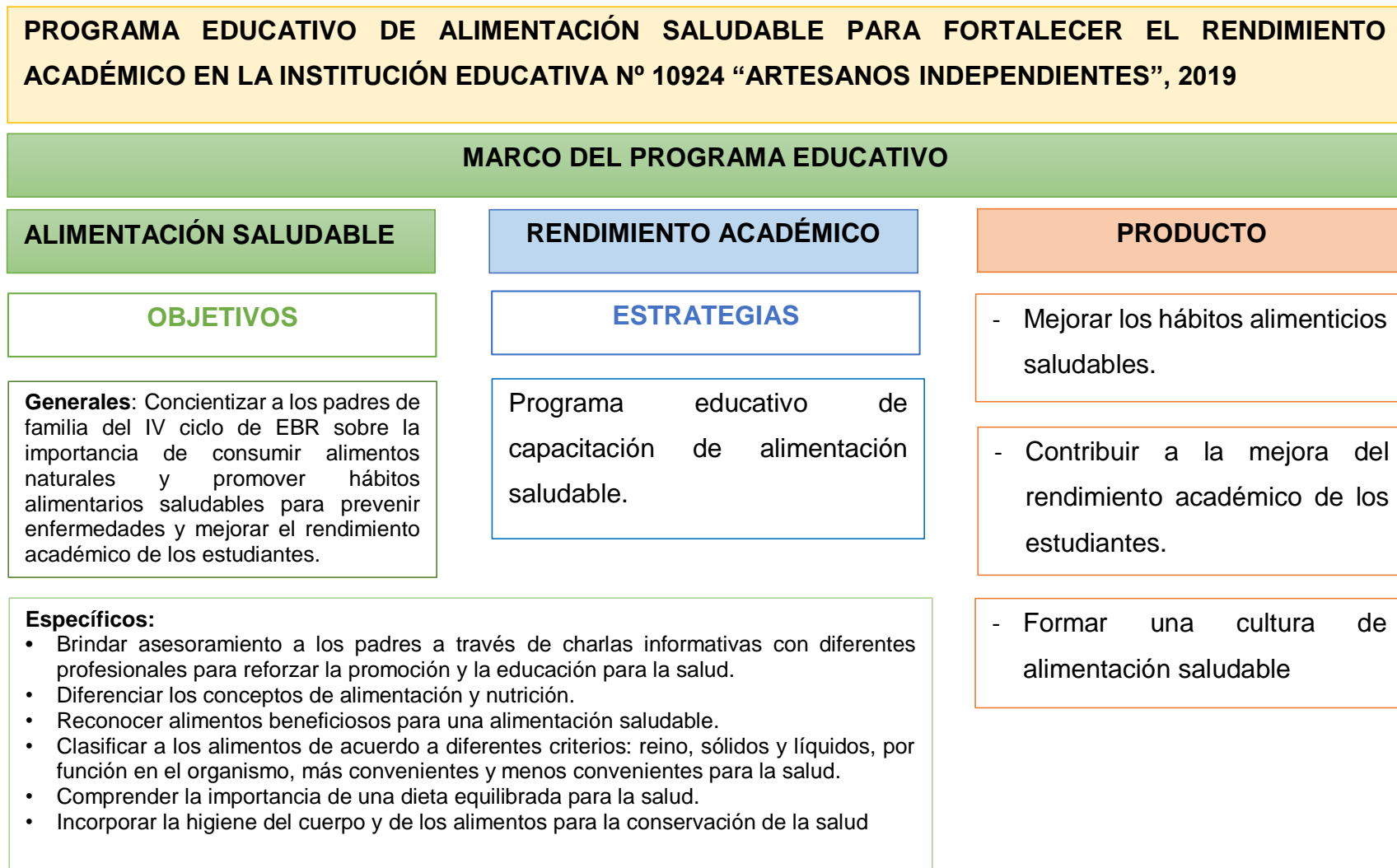
### **DISEÑO DE UN PROGRAMA EDUCATIVO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL IV CICLO EBR DE LA I.E. N° 10924 “ARTESANOS INDEPENDIENTES”**

#### **Tabla de contenido**

1. Introducción
2. Objetivos
  - 2.1. Objetivo general
  - 2.2. Objetivos específicos
3. Valores y compromisos
4. Actividades
5. Recursos
  - a. Materiales
  - b. Didácticos
  - c. Humanos

## Figura de la propuesta

Figura 3: Figura de la propuesta del programa educativo



Fuente: Elaboración Propia

## 1. Introducción

Es necesario enseñar a nuestros niños a alimentarse sanamente y realizar actividad física para el buen funcionamiento de cuerpo humano, se brinda las herramientas adecuadas para la elección de una vida saludable. Una buena alimentación en la edad escolar ayuda a tener buena salud con crecimiento adecuado y bienestar familiar. La Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes” registra los siguientes datos:

- Código modular: 0574392
- Código local: 278682
- Modalidad: E.B.R. Primaria
- Dirección: Calle Salas N°. 450
- Centro poblado: UPIS artesanos independientes
- Distrito: José Leonardo Ortiz
- Provincia: Chiclayo
- Ugel: Chiclayo
- GRED o DRE: Lambayeque
- Director: Dennis Rodas Vásquez
- Subdirectora: Gissela Anita Niño Quintana
- Total Matriculados: 350 estudiantes (Ver tabla 4)
- Total de alumnos del IV Ciclo EBR: 133 (Ver tabla 4)

De acuerdo a la investigación realizada apreciamos la existencia del mal hábitos alimentarios y la actividad popular de consumir alimentos pre cocidos poco saludables, sin embargo no apreciamos el daño que provoca al consumirlos. Los niños prefieren comida chatarra, los snack, las golosinas, las gaseosas y los jugos artificiales, porque es el sabor que

conocen y al que han sido acostumbrados desde muy pequeños, tienen mayores riesgos de padecer éstas enfermedades. En la encuesta aplicada a 133 padres de familia del IV Ciclo de EBR se ha logrado identificar:

- Poco consumo de productos derivados de leche, vegetales, frutas, cereales y
- Alto consumo de alimentos industriales: gaseosas, galletas, frituras y otras comida “chatarra” en general.

Una alimentación suficiente, completa, adecuada y variada permite el crecimiento y correcto desarrollo físico e intelectual de los niños, a la vez que contribuye a mantener la buena salud. Brinda la energía necesaria para sus funciones vitales, recreativas y de aprendizaje. Alrededor de la comida se cumplen funciones humanas esenciales como la interacción social y el vínculo emocional con otras personas significativas. El momento de la alimentación es, para el niño, fuente de placer y de descubrimiento de nuevas experiencias, a la vez que es parte del proceso de socialización y de construcción de hábitos de vida. Por su enorme importancia en todos los planos de la vida de los niños y de las familias, promover una alimentación saludable es uno de los pilares para la construcción de una buena salud individual y colectiva. La alimentación es la base necesaria para un buen desarrollo físico, psíquico y social de los niños. Por ello, una dieta saludable es vital para que su crecimiento sea óptimo. Es recomendable no abusar de las grasas vegetales y comer al menos, cinco veces al día frutas y verduras. Una buena nutrición y la práctica de ejercicio es la primera línea de defensa contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas en los niños de por vida. La ingesta de nutrientes es distinta en función de las distintas etapas de su evolución.

Una buena nutrición y una buena salud están directamente conectadas a través del tiempo de vida, pero la conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.



## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

Concientizar a los padres de familia del IV ciclo de EBR sobre la importancia de consumir alimentos naturales y promover hábitos alimentarios saludables para prevenir enfermedades y mejorar el rendimiento académico de los estudiantes.

### **2.2. Objetivos específicos**

- Brindar asesoramiento a los padres a través de charlas informativas con diferentes profesionales para reforzar la promoción y la educación para la salud.
- Diferenciar los conceptos de alimentación y nutrición.
- Reconocer alimentos beneficiosos para una alimentación saludable.
- Clasificar a los alimentos de acuerdo a diferentes criterios: reino, sólidos y líquidos, por función en el organismo, más convenientes y menos convenientes para la salud.
- Comprender la importancia de una dieta equilibrada para la salud.
- Reconocer la importancia de las cuatro comidas diarias.
- Desarrollar conductas que prioricen el hábito de desayunar.
- Incorporar la higiene del cuerpo y de los alimentos para la conservación de la salud

### 3. Valores y compromisos

El desarrollo del plan alimentario tiene como propósito desarrollar los siguientes valores y compromisos:

Valores	Compromisos
<ul style="list-style-type: none"><li>• Responsabilidad social.</li><li>• Creatividad.</li><li>• Participación</li><li>• Convivencia</li><li>• Expresión de sentimientos.</li><li>• Perseverancia</li><li>• Reto personal</li><li>• Solidaridad</li><li>• Respeto</li><li>• Honestidad.</li><li>• Responsabilidad.</li><li>• Libertad.</li><li>• Autodominio.</li><li>• Cooperación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Descubrir el beneficio de los productos nutritivos y saludables que requieren los seres humanos.</li><li>• Demostrar sus emociones y sentimientos sinceramente frente a los demás.</li><li>• Proceder con respeto y honestidad en el desarrollo de las actividades propuestas.</li><li>• Seguir las instrucciones con perseverancia y responsabilidad.</li><li>• Demostrar autodominio y cooperación en sus propios trabajos y con los demás.</li><li>• Aceptar críticas al trabajo creativo que puedan conducir a un mejor desempeño de sus acciones.</li><li>• Asumir los retos del proyecto escolar y cumplir sus propósitos.</li></ul>

### 4. Actividades

- Trabajar hábitos alimentarios saludables a través del desayuno que se realiza en la jornada diaria. Se estimulará la colaboración de los padres en la organización por medio de notas, reuniones y de la cartelera escolar para generar conciencia sobre la importancia de esta actividad.
- Articulación de las actividades referentes al tema de la alimentación saludable con los docentes y alumnos de los diferentes niveles de enseñanza. Invitándolos a participar de ferias, exposiciones, charlas, caminatas, juegos, entre otras actividades que sirvan de estímulo para un posterior trabajo en el aula.
- Charlas informativas orientadas a padres, personal docente y directivo, desarrolladas por profesionales especialista en nutrición.

- Armado de carteles con mensajes de educativos sobre alimentación saludable para pegar en galerías, pasillos, carteleras y salones de la institución.
- Análisis de diferentes alimentos, formas, colores, texturas, utilización, técnicas de cocción, etc.
- Análisis de las etiquetas y clasificación de los alimentos que consumen los niños y sus familiares por diferentes criterios: Frescos y secos, animal y vegetal, más saludables y menos saludables, etc.
- Determinación de la presencia de agua y grasas en los alimentos.
- Diferenciar la presencia de color con la putrefacción de los alimentos.
- Costumbres alimentarias en nuestro hogar.
- Armado de la casita de la nutrición con alimentos reales y fotos.
- Vista al mercado local.
- Técnicas de cocción apropiadas para maximizar la utilización de los nutrientes.
- Creación de un recetario saludable por los alumnos y puesta en práctica.

## **5. Recursos**

### **A) Materiales**

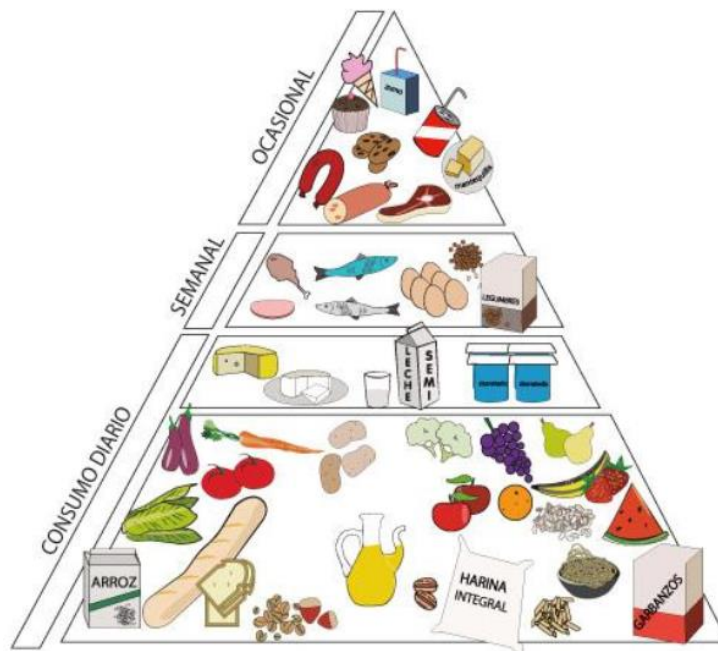
Lápices, diferentes soportes, hojas, afiches, revistas, folletos, envases descartables de alimentos, tijeras, plástico, imágenes, alimentos, bebidas, servilletas, cucharas, tenedores, cuchillos, platos, cacerolas, electrodomésticos, utensilios para la elaboración de diferentes comidas, balanza, etc.

## B) Didácticos

Charlas participativas, talleres, enciclopedias, internet, revistas informativas, información periodística, la casa de la nutrición, videos, rompecabezas, juegos didácticos relacionados con la alimentación, obra de títeres, de teatro, cuentos, adivinanzas, visitas educativas: mercado local.

La gastronomía crear platos de comidas para saborear ricas preparaciones culinarias con los sentidos del gusto, la vista y el olfato, comparar las comidas de distintos lugares, ver cómo se originaron, los aportes nutricionales de cada ingrediente y sus posibilidades de combinación. La nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Sin embargo una mala nutrición puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo físico y mental, y reducir la productividad.





**Pirámide Alimenticia**

Las frutas con sus propiedades son importantes en la alimentación diaria, son llamativos por su diversidad de colores y formas. Pero además de lo que muestran a simple vista, forman parte de los alimentos con mayor cantidad de nutrientes y sustancias naturales altamente beneficiosas para la salud. Si nos detenemos a pensar, veremos que las frutas y todos los vegetales, sobreviven a la intemperie, enfrentando todo tipo de condiciones y agresiones meteorológicas. Todo ello es posible gracias a las sustancias protectoras y antioxidantes naturales que poseen. En definitiva esas mismas sustancias son las que nos protegen cuando consumimos el alimento. Es decir que nos beneficiamos absolutamente con todas esas vitaminas y nutrientes que la fruta posee. Llenamos de vida todo nuestro organismo.

### **¿Qué beneficios nos aporta consumir frutas?**

- Aportan una variedad y cantidad de vitaminas y minerales; principalmente vitamina C Hidratan el organismo rápidamente.
- Ayudan al correcto funcionamiento del aparato digestivo.
- Facilita el drenaje de líquidos, al ser diuréticas y depuradoras del organismo.

- Aportan fibras vegetales solubles
- No aportan grasas (excepto los frutos secos, olivas, aguacates y cocos que aportan aceites beneficiosos para el organismo).
- Aportan vitaminas antioxidantes naturales.
- Una ración diaria de 3 a 4 frutas, aportan naturalmente los requerimientos diarios de vitamina C

### **Clasificación de las frutas**

Hablemos un poco de las frutas, las frutas se dividen en dulces, acidas, semi-acidas y neutras, hay que tomar en cuenta que no es conveniente mezclar ninguna fruta de un grupo con otra fruta de otro grupo. Si se mezclan lo que provoca es una fermentación en nuestro organismo, lo que podría provocar ciertos síntomas en el organismo como dolores de cabeza, náuseas, dolor de estómago y otros, incluso hay frutas del mismo grupo que no se pueden combinar como ejemplo la naranja y piña estas frutas deben consumirse solas.

### **Clasificación de las frutas**

<b>Neutras</b>	<b>Dulces</b>	<b>Semi-Acidas</b>	<b>Acidas</b>
Aguacate, Castaña, Maní, Almendra, Nuez, Avellana, Coco, Cacao	Ciruelo, Pitahaya, Dátiles, Manzana, Sandia, Banano, Uva Granada, Higo, Melón, , Níspero, Zapote, Guanábana, Papaya, Cereza, Guayaba, Pera, Chirimoya.	Fresa, Manzana verde, Ciruela, Granadilla, Lima, Guayaba, Mango, Membrillo, Níspero, Durazno, Melocotón, Mandarina,	Arándano, Limón, Piña, Manzana, Uva, Maracuyá, Guayaba, Mora, Tamarindo, Kiwi, Naranja, Toronja

## Loncheras escolares nutritivas

### Lonchera Nutritiva



*“La lonchera no reemplaza al desayuno ni al almuerzo”*

Una lonchera nutritiva es la que incluye todos los nutrientes esenciales para el niño que está en pleno crecimiento, los alimentos contribuyen al mejor desarrollo y bienestar del estudiante. La lonchera debe estar compuesta por:

- **Agua:** Es el líquido de vital importancia para evitar la deshidratación del niño en constante actividad.
- **Alimento constructor:** Ricos en proteínas, favorecen el crecimiento de los niños. Están presentes en: pollo, pescado, huevos, leche, yogurt, queso, frutos secos.
- **Alimento energético:** Ricos en Carbohidratos, actúan como un combustible para el cuerpo, ayudándonos así a realizar nuestras actividades diarias. Están presentes en: quinua, kiwicha, avena, pan. Queque y dulces caseros (mazamorra, arroz con leche, etc.)
- **Alimento Protectores:** Son ricos en Vitaminas y minerales protegen a los niños de enfermedades, están presentes en las verduras, frutas enteras o en jugos.

## Recomendaciones

- ✓ Evitar enviar en la lonchera: golosinas, embutidos, gaseosas, chizitos, jugos envasados, etc.
- ✓ Lava diariamente la lonchera: usa mantel o servilletas para enviar los alimentos.
- ✓ Lavarse las manos adecuadamente antes de consumir los alimentos.
- ✓ Cepíllate los dientes después de cada comida.

Las presentaciones serian:



## HIGIENE



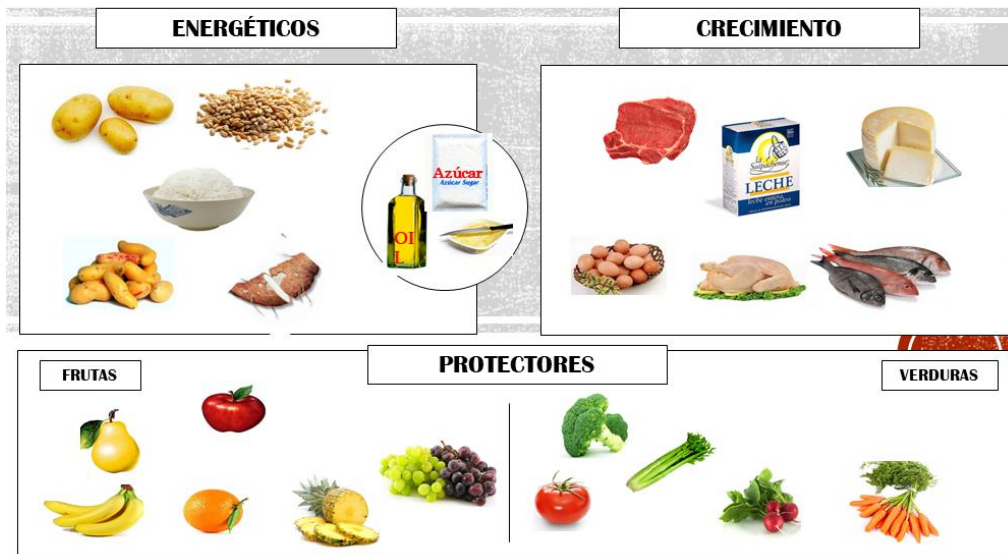
Lavado de  
manos



Lavado de  
alimentos



## ALIMENTACIÓN SALUDABLE



### "LONCHERAS ESCOLARES NUTRITIVAS"

¿QUE ES UNA LONCHERA ESCOLAR NUTRITIVA?



Una LONCHERA NUTRITIVA es la que incluye todos los nutrientes esenciales para el niño que está en pleno crecimiento, los alimentos contribuyen al mejor desarrollo y bienestar del estudiante.



LA LONCHERA DEBE ESTAR COMPUESTA POR:

#### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Ricos en Carbohidratos, actúan como un combustible para el cuerpo, ayudándonos así a realizar nuestras actividades diarias. Están presentes en: quinua, kiwicha, avena, pan, dulces caseros (mazamoras, arroz con leche, etc.)



#### ALIMENTOS CONSTRUCTORES

Ricos en proteínas, favorecen el crecimiento de los niños. Están presentes en: pollo, pescado, huevos, leche, yogurt, queso, frutos secos.



#### ALIMENTOS PROTECTORES

Son ricos en Vitaminas y minerales protegen a los niños de enfermedades, están presentes en las verduras, frutas enteras o en jugos.



#### AGUA

Es de vital importancia para evitar la deshidratación del niño en constante actividad.



EJEMPLO DE LONCHERAS SEGÚN ETAPA ESCOLAR

PRE-ESCOLAR	ESCOLAR	ADOLESCENTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 200 ml de agua de manzana.</li> <li>• ½ porción de pan c/ queso.</li> <li>• Trocitos de fresas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 ml de refresco de piña.</li> <li>• 1 unidad de pan c/ hígado encebollado.</li> <li>• 1 manzana mediana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 500 ml de refresco de carambola.</li> <li>• 1 tajada de queque de zanahoria.</li> <li>• 1 durazno pequeño</li> <li>• 1 mandarina</li> </ul>



## 5 EJEMPLOS DE REFRIGERIOS SALUDABLES



Lonchera Nutritiva



Choclo con queso +  
cebada +  
plátano

Ensalada de frutas con  
pasas + refresco de  
quinua + agua

Papa con huevo de  
codorniz + refresco de  
naranja + manzana  
Israel

Pan con tortilla de  
verduras + limonada +  
mandarina

Pan de molde integral  
con queso + jugo de  
manzana + pera

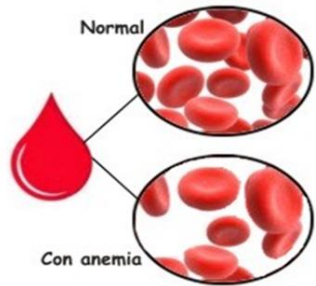
#### RECOMENDACIONES

- Evitar enviar en la lonchera: golosinas, embutidos, gaseosas, chizitos, jugos envasados, etc.
- Lava diariamente la lonchera: usa mantel o servilletas para envolver los alimentos.
- Lavarse las manos adecuadamente antes de consumir los alimentos.
- Cepíllate los dientes después de cada comida.



**“LA LONCHER NO REPLAZA AL DESAYUNO NI AL ALMUERZO”**

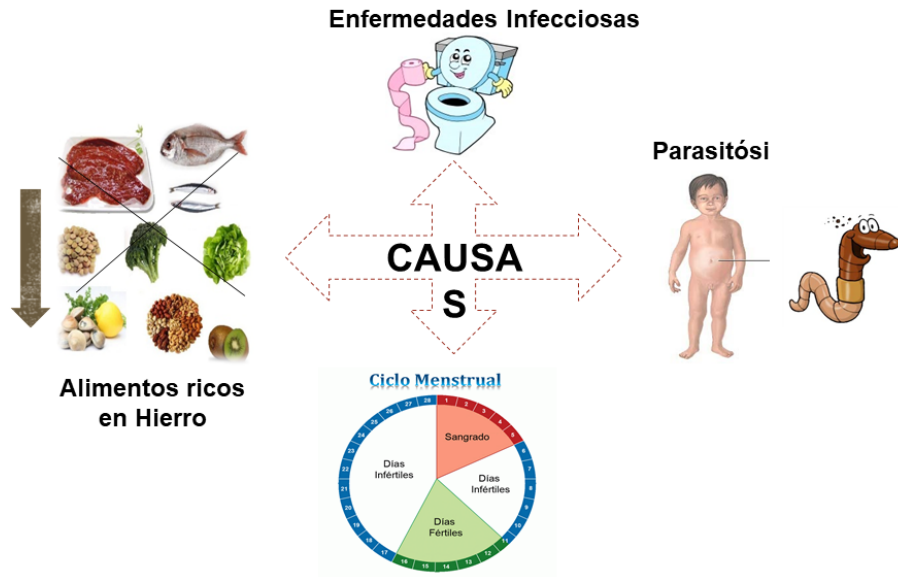
# LA ANEMIA por deficiencia de hierro



## GRUPOS VULNERABLES



## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?



## CARACTERISTICAS DE LAS PERSONAS ANEMICAS



Sueño



Palidez



Apatía



frio



Mareos

## ¿CÓMO PREVENIR LA ANEMIA?

Consumiendo alimentos ricos en «Hierro»



Las Gestantes, tienen que consumir los suplementos según indica su medico



## ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

HIERRO HEM: ORIGEN ANIMAL	HIERRO NO HEM: ORIGEN VEGETAL
 Carnes rojas  Pescado	 Lentejas  Garbanzos  Fruta cítrica
 Hígado de pollo  Hígado de res	 Soya  Almendras
 Bazo de res	 Frejoles y Habas  Cereales Integrales  Verduras (hojas verdes)
<b>ALTO CONTENIDO DE HIERRO</b>	<b>BAJO CONTENIDO DE HIERRO</b>

VÍDEO: ¿CÓMO PREPARA EL BAZO DE RES?: [https://www.youtube.com/watch?v=fZxs\\_6wwuU](https://www.youtube.com/watch?v=fZxs_6wwuU)

### EVITAR EL CONSUMO DE:

 Gaseosas	 infusiones	 Café
<b>JUNTO CON LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO</b>		

# ALIMENTACION EN EL ADOLESCENTE

La adolescencia es uno de los periodos de desarrollo humano que plantea mas retos.



Mayor demanda de nutrientes de calidad, por la exigencia de crecimiento y desarrollo en esta etapa

Cambios en el estilo de vida y hábitos afecta tanto al consumo como al requerimiento de nutrientes

Existe necesidades especiales ya que en esta etapa participan en deportes de conjunto o individuales

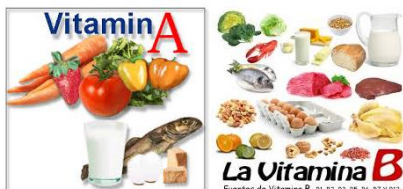
Etapa donde la toma de decisiones y cambios emocionales se ven influenciadas por lo que consumen



## NUTRIENTES ESENCIALES

M  
I  
C  
R  
O  
N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S

### VITAMINAS



### MINERALES



# NUTRIENTES ESENCIALES

M  
A  
C  
R  
O  
N  
U  
T  
R  
I  
E  
N  
T  
E  
S

CARBOHIDRATOS



LIPIDOS



PROTEINAS



## C) Humanos

Profesionales de la salud, personal directivo, docentes, alumnos, padres, personal auxiliar y todos los actores de la comunidad escolar.



## 1. Presupuesto y financiamiento

### a) Presupuesto

Tabla 17  
*Lista de Materiales*

<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>Total</b>	<b>Sub Total 1: Materiales</b>
Útiles de oficina	2 cientos	100.00	200.00	
Descartable	3 cientos	10.00	30.00	
Alimentos	10 Kg	3.00	30.00	270.00
Bebidas	10 Litros	2.00	20.00	

Tabla 18  
*Lista de Servicios*

<b>Detalle</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Valor</b>	<b>Total</b>	<b>Sub Total 2: Servicios</b>
Fotocopias	200 unidades	0.05	10.00	
Internet	30 horas.	1.00	30.00	
Transporte	8 viajes	6.00	40.00	330.00
Nutricionista	1 unidad	250.00	250.00	

Tabla 19  
*Resumen del Presupuesto*

<b>Detalle</b>	<b>Total</b>
Sub Total 1: Materiales	270.00
Sub Total 2: Servicios	330.00
<b>Sub Total S/.</b>	<b>500.00</b>
Imprevisto 20%	200.00
<b>Total Presupuesto S/.</b>	<b>700.00</b>

### Financiamiento

Todos los costos serán cubiertos por la tesista, siendo S/. 700.00 (Setecientos soles).

## 2. Cronograma de actividades

ACTIVIDADES	SEMANAS															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1. Reunión de coordinación	■															
2. Presentación del esquema de la Investigación		■														
3. Asignación de los temas de investigación			■	■												
4. Pautas para la búsqueda de información				■												
5. Planteamiento del problema y fundamentación teórica					■	■	■	■								
6. Justificación, hipótesis y objetivos de la investigación							■	■								
7. Diseño, tipo y nivel de investigación									■	■						
8. Variables, Operacionalización											■					
9. Presenta el diseño metodológico												■	■			
10. Población y muestra													■			
11. Técnicas e Instrumentos, métodos de análisis													■			
12. Aplicación de instrumentos propuestos													■			
13. Análisis de datos y presentación de tesis														■		
14. Levantamiento de observaciones															■	
15. Sustentación de tesis																■

## Referencias

- Acedo, A. (2017). *Estilos de crianza, necesidades psicológicas básicas, bienestar y el rendimiento académico*. Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima.
- Aguirre, F. (2016). *Situación de salud de los servicios de alimentación de una institución educativa de la Fuerza Aérea del Perú de Santiago de Surco*. Tesis, Universidad Marcelina Champagnat. Lima.
- Almeyda, T. M., & Rocio, S. V. (2015). *Factores relacionados a la nutrición de niños menores de 5 años atendidos en el centro de salud del Distrito de Morrope, octubre-diciembre 2014*. Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo , Facultad de Ciencias Físicas y Matemáticas . Lambayeque, Perú: Escuela Profesional de Estadística. Obtenido de <http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1619/BC-TES-TMP-528.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Andersen, C. T., Reynolds, S. A., Behrman, J. R., Crookston, B. T., Dearden, K. A., Escobal, J., . . . Stein, A. D. (15 de 07 de 2015). Participation in the Juntos Conditional Cash Transfer Program in Peru Is Associated with Changes in Child Anthropometric Status but Not Language Development or School Achievement . (U. o. California, Ed.) *The Journal of Nutrition Community and International Nutrition* , 12, 2396-2405. doi:DOI:10.3945/jn.115.213546
- APA, A. P. (2016). *American Psychological Association* (3era edición Español ed., Vols. CEJ, Centro de Escritura Javeriano). (6. E. Manuel Guerra Frías, Trad.) México, México: MM, El Manual Moderno. Recuperado el 10 de 09 de 2019, de <https://www.um.es/documents/378246/2964900/Normas+APA+Sexta+Edici%C3%B3n.pdf/27f8511d-95b6-4096-8d3e-f8492f61c6dc>
- Ben-Joseph, E. P. (2018). *Una alimentación saludable*. Recuperado de <https://kidshealth.org/es/parents/habits-esp.html>

- British Nutrition Foundation (2018). *Calorie reduction programme launched today*. Recuperado de <https://www.nutrition.org.uk/nutritioninthenews/new-reports/caloriereduction.html>
- Bowlby, J. (2016). *Las Teorías del apego* (Vol. 5). San Francisco, San Francisco, Estados Unidos.
- Bultó, L. (2019). *Decálogo de la alimentación saludable para los niños*. Recuperado de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/decalogo-de-la-alimentacion-saludable-para-los-ninos/>
- Cabezas, F. A. (2016). *Restricciones a la comercialización en los colegios de la denominada "comida chatarra" en los niños y adolescentes*. Tesis, Pontificia Universidad católica del Perú- Lima.
- Campana, M. Y., Grey, G. L., & Monge, Z. A. (2017). *El efecto de la desnutrición crónica infantil sobre el desempeño educativo de los estudiantes peruanos de segundo de primaria*. CIES. Lambayeque, Perú: Macro Consult. Obtenido de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/MINEDU/5967/Efecto%20de%20la%20desnutrici%C3%B3n%20cr%C3%B3nica%20infantil%20sobre%20el%20desempe%C3%B1o%20de%20estudiantes%20peruanos%20de%20segundo%20de%20primaria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Clinic, M. (2018). *Nutrición para niños: pautas para una dieta saludable*. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335>
- Cubero, J. J., Franco-Reynolds, L., Calderón, M., Caro, B., Rodrigo, M., & Constantino, R. (7 de 2 de 2017). El desayuno escolar; una intervención educativa en alimentación y nutrición saludable . (U. d. Extremadura, Ed.) *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 32(1), 171-182 . doi:DOI: 10.7203/DCES.32.4546
- Cueto, S., & Miranda, A. (04 de 2015). Características socioeconómicas y rendimiento de los estudiantes en el Perú. *Grupo de Análisis para el Desarrollo (GRADE) Análisis &*

*Propuestas*, 28(1), 1-4. Obtenido de <http://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/123456789/3577/Caracter%20adsticas%20socioecon%20micas%20y%20rendimiento%20de%20los%20estudiantes%20en%20el%20Per%20ba.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Dean, A. D., & Cotton, W. G. (3 de 2 de 2015). Enfoques y estrategias de enseñanza que promueven una alimentación saludable en niños de primaria: una revisión sistemática y un metanálisis. *Revista internacional de nutrición conductual y actividad física*, 12(28), 1-26. doi:DOI 10.1186/s12966-015-0182-8

Díaz Sánchez, M. G., Larios González, J. O., Ceballos, M., Luisa, M., Moctezuma Sagahón, L. M., Rangel Salgado, V., & Ochoa, C. (10 de 06 de 2016). La obesidad escolar. Un problema actual. *Revista Cubana de Alimentación y Nutrición*, 26(1), 137-156. doi:ISSN: 1561-2929

Díaz, M. X., Mena, B. C., Celis-Morales, C., Salas, C., & Valdivia, M. P. (27 de 04 de 2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil. (F. d. Humanidades, Ed.) *Nutrición Hospitalaria*, 32(1), 110-117. doi:ISSN 1699-5198. <http://dx.doi.org/10.3305/nh.2>

Edel, N. R. (12 de 2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 16. Obtenido de <https://revistas.uam.es/index.php/reice/article/view/5354/5793>

Espinoza, F. D. (2017). *Sistema de cultivo colectivo sin suelo para mejorar la alimentación de los niños en las periferias de Lima*. Tesis, Pontificia Universidad Católica del Perú.

FAO, O. M. (2016). *Nutrición y salud*. San Isidro, Lima, Perú. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/013/am283s/am283s05.pdf>

García, J. (2012). *Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de niños y niñas de la escuela fiscal mixta alberto flores del cantón guarada provincia boliviar 2011*. Ministerio de Educación. Riobamba, Ecuador: Biblioteca Nacional.

- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference 11.0 update (4th Edición)* (Boston: Allyn & Bacon ed.). Boston: Allyn & Bacon, Boston, Estados Unidos.
- GRE-L, G. R. (2017). *Participamos en la creación de un ambiente limpio, seguro y saludable en la Institución Educativa Y Comunidad Local “se desarrollará en la I.E. N° 10924 ubicada en la avenida Salas N° 450 de la UPIS Artesanos Independientes de J.L.O.* Gobierno Regional de Lambayeque, Lambayeque. Chiclayo: Gerencia Regional de Educación Lambayeque. Obtenido de <https://www.regionlambayeque.gob.pe/web/tema/detalle/14995?pass=MTY0MQ==>
- Healthwise (2017). *Alimentación saludable para los niños*. Recuperado de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/alimentacion-saludable-para-los-ninos-tn9188>
- HC-WH, H. C. (2018). *Beneficio comunitario y comida sana, una evaluación nacional (Community benefit and healthy food a National Assessment)*. Robert Wood Johnson Foundation, Practice Greenhealth. Reston VA 20191, EEUU: Escuela de Salud Pública de Harvard. Obtenido de [https://foodcommunitybenefit.noharm.org/sites/default/files/Community%20benefit%20research%20report\\_8-27-18.pdf](https://foodcommunitybenefit.noharm.org/sites/default/files/Community%20benefit%20research%20report_8-27-18.pdf)
- Hernandez, R. H., Collado, C., & Lucio, M. d. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta Edición ed.). Ibagué, Tolima , Colombia: McGranw. doi:ISBN: 978-1-4562-2396-0
- Howes, R., & Spieker, H. (2012). *Las relaciones de apego seguro* (Vol. 6). Nevada, Mississippi, Estados Unidos.
- Jave, S. L. (2018). *Plan educativo alimentario para promover el Consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 De Angash, San José del Alto – 2016*. Universidad César Vallejo, Escuela de pos grado . Chiclayo, Perú: Programa de maestría en gestión pública. Obtenido de

[http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/25003/jave\\_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/25003/jave_sl.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Juárez, J. W. y Ramírez, K. J. (2018). *Estudio de pre factibilidad de una concesionaria de quioscos saludables para colegios en Lima Metropolitana*. Tesis Pontificia Universidad católica del Perú. Lima.

Loewenstein, G., Price, J., & Volpp, K. (2 de 1 de 2016). Formación de hábitos en los niños: evidencia de incentivos para una alimentación saludable. *Journal of Health Economics* , 45, 47-54. doi:<https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2015.11.004>

McEwan, P. J. (1 de 9 de 2015). Improving Learning in Primary Schools of Developing Countries: A Meta-Analysis of Randomized Experiments . (U. o. Mississippi, Ed.) *Review of Educational Research RER AERA*, 85 (3), 1-42. doi:DOI: 10.3102/0034654314553127

Minedu, M. d. (2012). *Marco de buen desempeño docente: Para mejorar tu práctica como maestro y guiar el aprendizaje de tus estudiantes*. Ministerio de Educación, Viceministerio de pedagogía. Sta. Anita, Lima, Perú: Biblioteca Nacional del Perú: N° 2014-04604 / Corporación Gráfica Navarrete . Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/marco-de-buen-desempeno-docente.pdf>

MINEDU, M. d. (2016). *Educación Básica Regular*. Lima, Lima, Perú: Biblioteca Nacional. Obtenido de <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>

Morán, F. L., & Rivera, T. A. (2015). Alimentación en comedores escolares. *Nutrición Clínica en Medicina*, IX(3), 204 - 208. doi:DOI: 10.7400/NCM.2015.09.3.5031

Niño, Q. G., & Herlinda, D. V. (2016). *Estrategia de aprendizaje usando video juegos para la resolución de problemas aritméticos en 3° “b”*. Institución Educativa N° 10924. José Leonardo Ortiz – Chiclayo”. Tesis Grado de Maestro , Universidad Nacional Pedro Ruiz, Escuela de Pos grado, Chiclayo, Perú. Obtenido de

<http://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/UNPRG/1907/BC-TES-TMP-781.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Otero, L. B. (2017). *Nutricion Escolar*. México. Obtenido de <http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/salud/Nutricion.pdf>

Pillaca - Medina, S., & Chavez - Dulanto, P. N. (07 de 10 de 2017 ). ¿Cuán efectivos y eficientes son los programas sociales sobre seguridad alimentaria y nutricional? *Food and Energy Security published by John Wiley & Sons* , 1-22. doi:<https://doi.org/10.1002/fes3.120>

Pleasant, A., de Quadros, A., & Pereira-León, M. &. (15 de 5 de 2015). Una primera mirada cualitativa al programa Arts for Behavior Change: Theater for Health. *Arts & Health*, 7: 1, , 7(1), 54-64. doi:DOI:10.1080/17533015.2014 .930916

Ramos, N. A. (2019). *Alimentación saludable para niños: una cuestión de sentido común*. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/alimentacion-saludable-para-ninos/>

Reynoso, G. F. (2017). *La política pública de alimentación y nutrición saludable: un análisis de su implementación en la zona rural de la provincia de Lima*. Tesis, Pontificia Universidad católica del Perú. Lima.

Rojas, H. A. (15 de 06 de 2015). 2015 Retos a la Educación Peruana en el Siglo XXI ISSN: 1696-4713 rinac. (U. C. Vallejo, Ed.) *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 14(1), 101-115. doi:Doi: 10.15366/reice2016.14.1.006

Sánchez, A. (s.f.). *Fichas alimentación niños en primaria*. Recuperado de <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/fichas-alimentacion-infantil-en-primaria.html>

SofV, S. o. (2012). *Kit de comedor saludable Comedores escolares y otra política de servicios de alimentación escolar (Healthy Canteen Kit School canteens and other school food services policy)*. Early Childhood Development, Department of Education, Melbourne, Australia. Obtenido de



<https://www.education.vic.gov.au/Documents/school/principals/management/gfypolicy.pdf>

Tarqui-Mamani, C., Alvarez-Dongo, D., Espinoza-Oriundo, P., & Sanchez-Abanto, J. (26 de 5 de 2017). Análisis de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. (U. N. Marcos, Ed.) *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(2), 137 - 147. doi:ISSN 2173-1292 <http://dx.doi.org/10.14306/renhyd.21.2.312>

Turpo, G. O. (03 de 09 de 2016 ). El currículo de la competencia científica en Perú y Portugal . (P. U. Perú, Ed.) *Comuni@cción*, 7(2), 15-26. doi:ISSN 2219-7168

Universia (2019). *Cómo mejorar mi rendimiento académico*. Recuperado de <https://noticias.universia.edu.uy/educacion/noticia/2018/01/03/1157189/como-mejorar-rendimiento-academico.html>

Vásquez, C. (2012). *La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil* (Vol. IV). Jesús María, Lima, Perú. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

Yáñez, M. P. (21 de 05 de 2018). El proceso de aprendizaje: fases y elementos fundamentales . *San Gregorio*, 1, 154. Obtenido de <http://oaji.net/articles/2016/3757-1472501941.pdf>

Zhang, J. (21 de 08 de 2015). La comida de los mundos: mapeo y comparación de campañas contemporáneas de gastrodiplomacia;. (L. Gross, Ed.) *International Journal of Communication*, 9, 568–591. doi:1932–8036/20150005

Zimmerman, E. B., & Woolf, S. H. (7 de 2015). Understanding the Relationship Between Education and Health: A Review of the Evidence and an Examination of Community Perspectives. (N. I. Health, Ed.) *Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality and Office of Behavioral and Social Sciences Research*, 15(0002), 347 - 384. doi:ISBN 978-1-58763-444-4

## ANEXOS

MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO						
Título: Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019.						
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVO	VARIABLE	MARCO TEÓRICO	DIMENSIONES	MÉTODO
<b>Problema general</b>	<b>Hipótesis nula (H0)</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Variable Independiente</b>	<b>Variable Independiente</b>	<b>Variable Independiente</b>	<b>Tipo:</b> Aplicativo <b>Diseño:</b> Pre experimental <b>Población:</b> 273 participantes <b>Muestra:</b> 273 <b>Muestro:</b> Estratificando divididos en 3 grupos (133 Estudiantes, 7 docentes y 133 apoderados) <b>Técnicas:</b> Encuesta y test Instrumentos Cuestionarios <b>Análisis de datos:</b> Coeficiente del Alfa de Cronbach
¿Cómo influir la aplicación del programa educativo de alimentación para mejorar el rendimiento académico de los escolares del IV ciclo de la Institución Educativa N°10924 Artesanos Independientes?	Si no aplicamos el programa educativo de alimentación saludable se mantendrá el rendimiento académico de los escolares del IV ciclo de la Institución Educativa N°10924 Artesanos Independientes, 2019	Determinar el impacto del programa educativo sobre la alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”, 2019	Programa educativo de alimentación saludable	Programa educativo de alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acceso y Control</li> <li>• Estabilidad</li> <li>• Disponibilidad</li> <li>• Consumo</li> </ul>	
<b>Problemas Específico</b>	<b>Hipótesis alternativa (H1)</b>	<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable Dependiente</b>	<b>Variable Dependiente</b>	<b>Variable Dependiente</b>	
¿Por qué los estudiantes se duermen en clase?	Si aplicamos el programa educativo de alimentación saludable en aquel momento corregirá el rendimiento académico de los escolares de la IV ciclo de la Institución Educativa N° 10924 Artesanos Independientes, 2019	Diagnosticar los conocimientos sobre alimentación saludable como estrategia para el fortalecimiento del rendimiento académico en escolares.	Rendimiento académico	Rendimiento académico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enseñanza-Aprendizaje</li> <li>• Logro de aprendizaje</li> </ul>	
¿Por qué los estudiantes no tienen ánimos a participar en los talleres?		Analizar el rendimiento académico de los escolares de la Institución Educativa N° 10924 “Artesanos Independientes”				
¿Por qué existe bajo rendimiento, si al estudiante se le brinda todas las facilidades educativas?		Elaborar un programa educativo de alimentación saludable fortaleciendo las capacidades educativas escolares del IV ciclo de la Institución educativa N° 10924 Artesanos Independientes.				

Fuente: Fernández, Y (2019)

## Evidencias del taller del programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico

Pre test

Madres y padres de familia:



estudiantes



Taller educativo de lonchera saludable y nutritiva



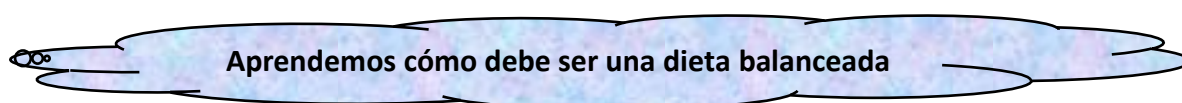
post test



**SESIONES DE APRENDIZAJE**  
**DE LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y NUTRITIVOS PARA MODELO**  
**3° Y 4° GRADO PRIMARIA**



<b>ÁREA</b>	Ciencia y Tecnología	<b>GRADO Y SECCIÓN: 4to</b>
<b>DOCENTE</b>	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
<b>FECHA</b>	Diciembre - 2019	



**PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE:**

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	Argumenta porque una dieta es balanceada según el valor nutritivo de los alimentos.	Elabora una dieta equilibrada considerando todos los nutrientes.	Escala de valoración
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docente y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

## MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS Y MATERIALES
<p><b>INICIO. 15 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Inicio la sesión recordando con los estudiantes las sesiones anteriores. Para ello, coloco en la pizarra diversas figuras de alimentos: Leche, agua, sal, manzana, un huevo cocido, lentejitas, trozos de carne de res o pollo, bocaditos de harina, grasa de pollo.</li> <li>☺ Los estudiantes realizan la discriminación visual. Luego pregunto: ¿De qué manera se puede agrupar las muestras de alimentos?, ¿un alimento contiene solo un tipo de nutriente?, ¿por qué se les clasifica en un grupo?, a la hora de elegir un alimento, ¿piensas en si son nutritivos o solo que te gusta?</li> <li>☺ Escucho sus aportes, compruebo sus aprendizajes y socializo conceptos como nutrición, grupos de alimentos, comida chatarra, etc.</li> <li>☺ Comunico el propósito de la sesión: <b>“Hoy explicaremos cómo debe ser una dieta balanceada”</b></li> <li>☺ Les recuerdo la importancia de sus actitudes para un buen aprendizaje con la siguiente pregunta: ¿Qué actitudes debemos practicar durante una clase? Escucho sus aportes y puntualizo en algunos que son necesarios para la convivencia.</li> </ul> <p><b>DESARROLLO. 65 min.</b></p> <p><b>Situación inicial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Comento el siguiente caso:</li> </ul> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Dayron tiene 8 años y estudia en un colegio de Campodónico. Sus padres no pueden cocinar pues trabajan todo el día, así que come mucha comida preparada en la calle. En el colegio solo come lo que le gusta ya que sus padres le dan una buena propina. El médico le ha dicho que debe adelgazar porque tiene mucho colesterol y eso es malo para su corazón. Dayron quisiera tener un peso adecuado porque se cansa mucho y algunos niños en el colegio se ríen de él y lo separan del grupo, pero no sabe cómo hacer una dieta saludable para estar más sano.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Pregunto: Si desean ayudar a Dayron, ¿cómo lo podrían hacer?, ¿qué recomendaciones le pueden dar?</li> </ul> <p><b>Planteamiento del problema</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Escucho y anoto el aporte de los estudiantes en un papelote. Oriento para que las ideas que van enunciando se puedan transformar en preguntas que puedan investigar, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué alimentos le conviene comer? ¿por qué?</li> <li>¿Por qué es necesario evitar las grasas?</li> </ul> </li> </ul>	<p>Diálogo Imágenes</p> <p>Cartel del propósito</p> <p>Papelógrafo</p>

<p>¿Cómo puede hacer para disminuir su ración alimenticia?  ¿Cómo reconocer los nutrientes que contienen sus alimentos?  ¿Qué debe tomar en cuenta para tomar una buena decisión al seleccionar un alimento?</p> <p><b>Formulación de una respuesta preliminar</b></p> <p>☺ Solicito a los estudiantes que den respuesta a las preguntas seleccionadas en su cuaderno. Escucho sus respuestas y las anoto debajo de cada pregunta. El papelote escrito queda a la vista durante el transcurso de la clase.</p> <p><b>Elaboración del plan de indagación.</b></p> <p>☺ Solicito a los estudiantes que sugieran ideas de acciones a realizar para responder a las preguntas. Escucho y registro sus respuestas y sugiero hacer un plan actividades con los recursos disponibles en el aula y en la comunidad. Se les invoca a dar ideas, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Traer un plato favorito o típico de la comunidad e identificar sus nutrientes.</li> <li>• Preparar alimentos ricos en nutrientes y bajos en grasas y exponerlos.</li> <li>• Investigar en los textos de Ciencia y Ambiente y el internet para hacer resúmenes.</li> </ul> <p>☺ Escucho las ideas de los estudiantes y tomo en cuenta sus aportes. Expreso que durante la clase harán actividades que les ayudarán a comprobar sus respuestas al problema planteado.</p> <p><b>Registro y análisis de información</b></p> <p>☺ Pido que completen el Anexo 1 “¿Qué plato le conviene a Dayron?”</p> <p>☺ Entrego una copia a cada estudiante. Los invito a que observen las imágenes y analicen el cuadro. ¿Qué tienen de común y que tienen de diferente?</p> <p>☺ Invito a consultar información del texto de Ciencia y Ambiente del grado, en la página 36 (anexo 2) y que respondan a las preguntas en su cuaderno: ¿Qué es una dieta alimenticia?, ¿qué características debe tener una dieta alimenticia?</p> <p>☺ Promuevo el intercambio de ideas entre los estudiantes para que respondan apropiadamente las preguntas del Anexo 1.</p> <p>☺ Finalmente, propicio la reflexión en torno a las respuestas de las preguntas de la ficha :</p> <p>¿Qué plato le conviene a Dayron y por qué?  ¿Qué debe tomar en cuenta para tomar una buena decisión al seleccionar un alimento?</p>	<p>Pizarra  Papelógrafo</p> <p>Cuadernos  Papel sábana  Plumones</p> <p>Ficha  Libro MED</p>
--	--

<p><b>Comparación de la hipótesis</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Los invito a comparar sus respuestas luego de la lectura del libro y el trabajo con la ficha.</li> <li>☺ Los oriento para que noten las similitudes, diferencias entre sus respuestas iniciales y finales así como los cambios que han tenido. Ayudo a expresar su comparación con preguntas: ¿Qué respondieron al inicio? y ahora, ¿su respuesta final es igual o ha cambiado?, ¿qué nueva idea le han agregado?</li> </ul>	Ficha
<p><b>Estructuración del saber construido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Explico que van a elaborar, en grupos, dietas alimenticias utilizando el Anexo 3 “Elaborando dietas alimenticias”</li> <li>☺ Solicito que propongan dos opciones de almuerzo. Luego deben identificar los nutrientes que contienen los ingredientes por grupos.</li> <li>☺ Monitoreo la calidad del trabajo que realizan los grupos utilizando la escala de valoración.</li> <li>☺ Promuevo el diálogo en los equipos con base en las preguntas finales de la ficha del Anexo 2, a modo de conclusión. Ante cualquier duda, derivo a los estudiantes a volver a revisar la fuente de información y el trabajo del Anexo 1, para que aclaren sus ideas.</li> </ul>	Escala de valoración  Cuaderno
<p><b>Evaluación y comunicación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Solicito a un representante de cada grupo que exponga una de las opciones de menú propuestas.</li> <li>☺ Pido que explique por qué han considerado en el grupo que es una dieta completa y equilibrada.</li> <li>☺ Pregunto a la clase si están de acuerdo con la propuesta y si en caso no lo están, que propongan una sugerencia.</li> <li>☺ Explico que pueden mejorar sus respuestas en su cuaderno. Las respuestas deben reflejar lo realizado en la parte práctica y teórica.</li> <li>☺ Evalúo la calidad de sus tareas utilizando el instrumento de observación y corroborando tus observaciones iniciales.</li> </ul>	Ficha práctica Cuadernos
<p><b>CIERRE. 10 min.</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Promuevo la reflexión sobre las actividades realizadas, mediante estas preguntas: ¿Cómo se sintieron al trabajar en equipo?, ¿qué actividades de las que hicieron les gustaron más?, ¿por qué?, ¿creen que lo aprendido les puede servir en su vida diaria?, ¿por qué?</li> <li>☺ Propongo resolver actividades sugeridas en la ficha “Dieta alimenticia”. (anexo 4)</li> <li>☺ Felicito por la calidad del trabajo realizado y por la práctica de las normas de convivencia.</li> <li>☺ Con ayuda de un familiar, escriben una dieta balanceada.</li> </ul>	

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Libro Ciencia y Ambiente 4

## **REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE**

➤ ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?

---

---

---

➤ ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?

---

---

---

➤ ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

---

---

➤ ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

---

---



## Anexo 1

### ¿Qué plato le conviene a Dayron?

.. Observa las imágenes y analiza el cuadro:



Pachamanca



Ensalada con atún

Nutrientes	Alimentos	Nutrientes	Alimentos
Proteínas	Carnes: pollo, res, etc.	Proteínas	Carne: pescado (atún), huevo
Carbohidratos	Camote, humita.	Carbohidratos	
Grasas	Grasas de las carnes	Grasas	Aceitunas
Vitaminas y minerales	Habas y choclos	Vitaminas y minerales	Lechuga, tomate, pepino

Compara la variedad de nutrientes de ambos platos, y responde:

1. ¿Qué plato le conviene más comer a Julián? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Describe ¿por qué le conviene más? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. ¿Qué debe tomar en cuenta para seleccionar un alimento? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Anexo 2

### La dieta alimenticia

Diariamente, consumes comidas que satisfacen tu necesidad de alimentarte. ¿Sabes qué tipos de alimentos debes elegir para tener una dieta saludable?

#### La dieta

La **dieta** es el conjunto de alimentos que necesita el cuerpo para su actividad diaria.

Para ser saludable, la dieta debe ser:

- **Completa**, es decir, debe contener alimentos de todos los grupos.
- **Equilibrada**, es decir, hay que consumir la cantidad adecuada de cada alimento.

Para elegir los alimentos, los nutricionistas han elaborado una rueda que indica la cantidad y variedad de alimentos que se debe comer diariamente.

#### Conceptos clave

Dieta. Conjunto de alimentos que necesita tu cuerpo para su actividad diaria.



### Anexo 3

## Elaborando dietas balanceadas

1. Plantea dos menús de un almuerzo:

MENÚ 1

MENÚ 2


Entrada:		
Plato de fondo:		
Refresco:		
Otros:		

2. Distribuye por grupos de alimentos a sus ingredientes (Si el ingrediente se repite se coloca una sola vez):


Formadores	Energéticos		Reguladores
Proteínas	Carbohidratos	Grasas	Vitaminas Minerales

### Anexo 4

## DIETA ALIMENTICIA



A los alimentos que comes a diario se le llama dieta.  
 Tu dieta debe ser balanceada, es decir, completa y equilibrada, de lo contrario tendrás problemas de salud.  
 Una dieta completa es aquella que contiene alimentos de todos los grupos (constructores, energéticos y protectores).




**Escribe "V" si es verdadero y "F" si es falso:**

- Los helados y chocolates son importantes en la dieta..... ( )
- La leche y el huevo son alimentos que ayudan a la construcción de órganos de nuestro cuerpo..... ( )
- La mayonesa y la mantequilla son alimentos energéticos..... ( )
- Un anciano debe tener una dieta blanda..... ( )
- La leche materna es necesaria en los lactantes..... ( )

**Responde las siguientes preguntas:**

- ¿Cómo debe ser la dieta que se da a los enfermos?
- ¿Todas las dietas son iguales? ¿De qué depende?
- ¿Por qué la dieta de los bebés solo debe ser la leche materna?







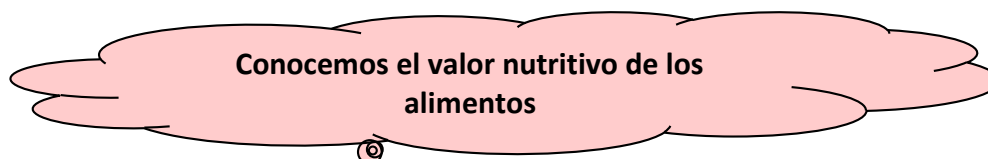
## Escala de valoración

**COMPETENCIA:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Nº	Estudiantes	Desempeño	
		Reconoce lo que es una dieta balanceada según el valor nutritivo de los alimentos.	
		Explica lo que es una dieta.	Elabora una dieta balanceada.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

✓ Lo hace.      ● Lo hace con apoyo.      ✗ No lo hace.

ÁREA	Ciencia y Tecnología	GRADO Y SECCIÓN: 3ero
DOCENTE	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
FECHA	Diciembre- 2019	



### PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reconoce el valor nutritivo de los alimentos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Construye la pirámide alimenticia para explicar el valor nutricional de los alimentos.</li> </ul>	Escala de valoración
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docentes y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

### MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS	RECURSOS Y MATERIALES
<p><b>INICIO. 10 min.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Invito a niños y niñas entonar la canción “Los alimentos”</li> <li>☺ Luego dialogamos acerca del contenido de la canción, partiendo de las siguientes preguntas: ¿Qué mencionamos en la canción? ¿Qué tienen los alimentos? ¿Para qué sirven? ¿Es importante consumir alimentos? ¿Qué clase de alimentos debemos consumir? ¿Qué pasaría si no nos alimentamos adecuadamente?</li> <li>☺ Escucho con atención sus respuestas y las anoto en un papelote.</li> <li>☺ Doy a conocer el propósito de la sesión: <b>“Hoy conoceremos el valor nutritivo de los alimentos y construiremos una pirámide alimenticia”</b></li> </ul>	<p>Canción</p> <p>Papel sábana</p> <p>Plumones</p>

**DESARROLLO. 70 min.**

**Planteamiento del problema**

☺ Presento al grupo clase la siguiente imagen:



- ☺ Solicito a los estudiantes que comenten sobre los alimentos que elegirían, para ello planteo estas preguntas: ¿Cuál de estos alimentos debes consumir en mayor cantidad? ¿por qué? Anoto sus respuestas en la pizarra.
- ☺ Luego los oriento a formular la pregunta de indagación: **¿Por qué debemos consumir algunos alimentos en mayor o menor cantidad? ¿Qué obtenemos de ellos al consumirlos?**

**Formulación de una respuesta preliminar.**

☺ Pido a los estudiantes que en grupos conversen y escriban, en tiras de papel, sus respuestas a la interrogante formulada. Luego pido que le den lectura y las ubiquen en la pizarra agrupando las que son similares.

**Elaboración del plan de indagación**

☺ Organizados en equipos, los estudiantes proponen actividades a realizar para responder a las preguntas formuladas.

**Registro y análisis de los datos o información**

- ☺ Se forman los grupos de trabajo utilizando tarjetas metaplan sobre los alimentos.
- ☺ Entrego a cada grupo una serie de alimentos y tarjetas con los nombres de las funciones que cumplen en nuestro organismo.
- ☺ Los estudiantes manipulan los alimentos y dialogan libremente.
- ☺ Solicito que agrupen los alimentos de acuerdo a los nutrientes que nos proporciona.
  - poseen vitaminas y minerales.
  - poseen proteínas.
  - poseen grasa y carbohidratos.
- ☺ Acompaño a los estudiantes en este proceso, orientándolos mediante interrogantes, por ejemplo: ¿Cómo es este alimento?, ¿si está hecho de harina, qué nos proporciona?, ¿qué contiene la carne?
- ☺ Pido que elaboren un esquema representando la selección que han realizado.

Cartel con propósito

Imagen

Cuadernos

Tiras de papel

Plumones

Tarjeta

Papel sábana

Plumones

<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Una vez identificado el grupo al que pertenecen los alimentos buscan mayor información sobre el tema en sus textos de Ciencia y ambiente pág. 37</li> <li>☺ Presento una lámina con la pirámide de alimentos que se deben consumir.</li> <li>☺ Los alumnos observan e identifican los alimentos que se deben consumir en más o menos proporción.</li> <li>☺ Con ayuda de la docente cada grupo elabora un organizador gráfico sobre el tema.</li> <li>☺ Exponen sus trabajos. Luego se hacen las correcciones necesarias.</li> </ul>	<p>Libro del MED</p> <p>Imagen</p> <p>Ficha práctica</p> <p>Cuadernos</p>
<p><b>Estructuración del saber construido</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Elaboran sus repuestas finales a la pregunta de investigación: ¿Por qué debemos consumir algunos alimentos en mayor o menor cantidad? ¿Qué obtenemos de ellos al consumirlos?</li> </ul>	
<p><b>Evaluación y comunicación</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Informan por equipos sus resultados y conclusiones a las preguntas iniciales.</li> <li>☺ Formalizo el conocimiento y realizo la retroalimentación sobre el tema y sistematizamos la información mediante un organizador gráfico. Copian en sus cuadernos</li> </ul>	
<p><b>CIERRE. 10 minutos</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Desarrolla una hoja de práctica sobre el tema tratado.</li> <li>☺ Realizamos la metacognición a través de estas preguntas: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿Cómo lo aprendimos? ¿Qué dificultades tuvimos? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?</li> <li>☺ Dibujan los alimentos de acuerdo a la función que cumplen en nuestro organismo.</li> <li>☺ Elaboran una dieta balanceada combinando los alimentos de acuerdo a lo aprendido</li> </ul>	

## REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?

---

---

---

- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?

---

---

---

- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

---

---

---

- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

---

---

---

## BIBLIOGRAFÍA:

Libro de Ciencia y Ambiente

Anexo 1





## Anexo 2

I.- Completa en los espacios en blanco según corresponda:

- A) Los alimentos.....nos proporcionan fundamentalmente energía en forma de calor.
- B) Los alimentos.....nos proveen materiales para crecer y reparar los daños que ocurren en nuestro cuerpo, originados por enfermedades, accidentes o envejecimiento.
- C) Los alimentos..... proporcionan las vitaminas y minerales que mantienen el funcionamiento adecuado y equilibrado de nuestro cuerpo.

II. Anota al costado de cada alimento la clase a la que pertenece:

Pan.....	Leche.....
Sandía.....	Pollo.....
Huevos.....	Piña.....
Pescado.....	Chocolate.....
Manzana.....	Galletas.....

III.- Descubre palabras ocultas en la sopa de letras y anótalas:

S	O	E	N	E	R	G	E	T	I	C	O	S	B
E	A	W	F	J	Q	H	L	K	P	T	O	X	R
R	T	S	G	S	A	N	I	M	A	T	I	V	E
O	Z	S	A	F	A	J	P	H	A	T	S	D	P
T	Ñ	A	P	R	Q	H	I	R	L	W	E	Y	A
C	S	N	T	B	G	V	D	Ñ	I	U	L	Z	R
U	E	I	Q	G	K	I	O	B	M	X	A	C	A
R	T	E	W	J	H	V	S	Q	E	T	R	F	D
T	I	T	Z	O	H	M	N	B	N	P	E	W	O
S	E	O	B	X	Z	G	Y	J	T	D	N	F	R
N	C	R	C	A	R	N	E	S	O	G	I	Ñ	E
O	A	P	X	F	R	U	T	A	S	P	M	R	S
C	M	S	E	R	O	D	A	L	U	G	E	R	W

- 01.-.....
- 02.-.....
- 03.-.....
- 04.-.....
- 05.-.....
- 06.-.....
- 07.-.....
- 08.-.....
- 09.-.....
- 10.-.....
- 11.-.....
- 12.-.....
- 13.-.....

## Escala de valoración

**COMPETENCIA:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Nº	Estudiantes	Desempeño	
		Reconoce el valor nutritivo de los alimentos.	
		Identifica el valor nutritivo del alimento.	Construye la pirámide alimenticia.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
16			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

Lo hace.     
  Lo hace con apoyo.     
  No lo hace.



ÁREA	Ciencia y Tecnología	GRADO Y SECCIÓN: 3ero
DOCENTE	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
FECHA	DICIEMBRE - 2019	

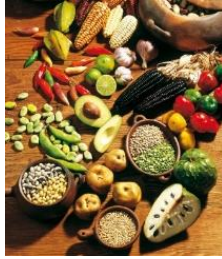
## El Perú y sus alimentos nutritivos

### PROPOSITOS DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	Reconoce el valor nutritivo de los alimentos oriundos del Perú.	Elabora una receta considerando el valor nutritivo de los alimentos.	Lista de cotejo
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docente y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

### MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS Y MATERIALES
<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Inicio la sesión dialogando con los estudiantes sobre lo trabajado en la sesión anterior.</li> <li>☺ Los invito a recordar qué han desayunado y pregunto: ¿Qué alimentos consumen regularmente en el desayuno?, ¿por qué es importante tomar desayuno?, ¿por qué son importantes los alimentos?</li> <li>☺ Registro las ideas resaltantes en la pizarra.</li> <li>☺ Presento imágenes de diversos alimentos. Pido a los estudiantes observar detenidamente y describir cada uno de ellos.</li> </ul>	<p>Diálogo</p> <p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Imágenes</p>



- ☺ Formulo las siguientes preguntas: ¿Qué tipo de alimentos son?, ¿cuál es el valor nutritivo de estos alimentos?, ¿serán propios de nuestro país?, ¿conocen algunos alimentos que son peruanos?
- ☺ Comunico el propósito de la sesión: **“Hoy conoceremos alimentos nutritivos propios de nuestro país”**
- ☺ Acordamos las normas de convivencia que nos ayudarán a trabajar en equipo.

Cartel del propósito

### DESARROLLO

#### Planteamiento del problema

- ☺ Pregunto a los estudiantes: ¿Cuál de los alimentos presentados serán propios de nuestro país?, ¿creen que son alimentos nutritivos?, ¿por qué?, ¿quiénes se habrán alimentado antes con estos alimentos?, Escucho sus respuestas e indico que luego responderán las preguntas en grupo.

Pizarra  
Plumones

#### Planteamiento de hipótesis

- ☺ Pido que cada grupo se organice para responder las preguntas, antes formuladas, en un papel sábana.
- ☺ Comento que todas las ideas son importantes y que luego serán contrastadas con las respuestas finales producto de la indagación.
- ☺ Observo los papelógrafos con las respuestas de los grupos y resalto los criterios comunes de clasificación, así como las diferencias.

Pizarra  
Plumones

#### Elaboración del plan de indagación

- ☺ Formulo las siguientes preguntas: ¿Qué podemos hacer para saber cuál o cuáles de sus respuestas son ciertas o correctas?, ¿cómo podríamos identificar los alimentos peruanos?, ¿nos serviría buscar información?, ¿dónde? Anoto las respuestas en la pizarra e indico que para comprobar las hipótesis primero revisarán información del libro Ciencia y Ambiente.

Libro MED

Papel sábana  
Plumones

**Registro y análisis de datos o información**

☺ El equipo de biblioteca entrega a los estudiantes el libro de ciencia y ambiente 3 y pido que ubiquen las páginas 39-41.



Cuadernos

Tablero metálico

Pizarra  
Plumones

☺ Antes de que inicien el trabajo en equipo, solicito que elaboren la siguiente tabla en un papelote.

Alimento peruano	¿Dónde crece?	¿Cómo se prepara?

Fichas

☺ Oriento el trabajo de los diferentes equipos formulando preguntas tratando de que se fije la información.

**En grupo clase**

☺ Culminado el trabajo invito a cada uno de los equipos a socializar sus productos.

Cuadernos

**Estructuración del saber construido**

☺ Pido que los estudiantes verifiquen si lo que respondieron al inicio respecto a esta interrogante era lo correcto: ¿Qué alimentos son peruanos?, ¿por qué se dice que son nutritivos?

☺ Indico que observen el cuadro y un integrante de cada grupo responda esta pregunta: ¿Qué alimentos peruanos son nutritivos?, ¿por qué?

☺ Invito a los niños y a las niñas a escribir sus respuestas finales en su cuaderno.

<p>😊 Con la participación de los estudiantes elaboro un esquema resumen y copian en sus cuadernos.</p> <p><b>Evaluación y comunicación</b></p> <p>😊 Solicito que los estudiantes utilicen el Tablero metálico para exponer los alimentos de origen peruano y clasificarlos según su valor nutritivo.</p> <p>😊 Oriento las exposiciones formulando algunas interrogantes, por ejemplo: ¿Cuándo se dice que un alimento es peruano?, ¿cuándo se dice que un alimento es nutritivo?</p> <p><b>CIERRE</b></p> <p>😊 Planteo las siguientes preguntas: ¿Qué han aprendido hoy sobre los alimentos de origen peruano?, ¿por qué es importante consumir estos alimentos?, ¿qué fue lo que más les gustó de la sesión?, ¿de qué manera motivarán a los demás a consumir alimentos peruanos?</p> <p>😊 Evalúo junto con los estudiantes si las normas de convivencia establecidas al inicio de la sesión fueron cumplidas.</p> <p>😊 Solicito que en casa con ayuda de un familiar, elabore una lista de alimentos peruanos que consume y la forma de preparación.</p>	
--	--

## BIBLIOGRAFÍA

- Libro Ciencia y Ambiente 3

## REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?

---

---

---

- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?

---

---

---

- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?

---

---

---

- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

---

---

---

## IDEAS FUERZA

La gran diversidad de suelos y microclimas de nuestro país permitió a los antiguos peruanos incorporar a su dieta diaria una gran variedad de alimentos altamente nutritivos. Muchos de estos han alcanzado fama mundial y se cultivan hoy en diversas partes del mundo.

Entre ellos tenemos: La papa, lúcuma, chirimoya, camu camu, quinua, olluco, entre otros.

## LISTA DE COTEJO

**COMPETENCIA:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Nº	Estudiantes	Desempeño		
		Reconoce el valor nutritivo de los alimentos oriundos del Perú.		
		Organiza información.	Selecciona alimentos de origen peruano.	Explica el valor nutritivo de los alimentos.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

Lo hace.       No lo hace.





ÁREA	Ciencia y Tecnología	GRADO Y SECCIÓN: 3ero
DOCENTE	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
FECHA	DICIEMBRE - 2019	

## Investigamos qué alimentos ayudan a combatir la anemia

### PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diseña estrategias para hacer indagación.</li> <li>• Genera y registra datos e información.</li> </ul>	Obtiene datos cualitativos o cuantitativos al llevar a cabo el plan que propuso para responder la pregunta. Usa unidades de medida convencionales y no convencionales, registra los datos y los representa en organizadores.	Explica porque algunos alimentos ayudan a prevenir la anemia.	Escala de valoración
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docente y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

### MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS MATERIALES
<p><b>INICIO</b></p> <p><b>En grupo clase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdo con los estudiantes el nombre del proyecto. Recuerdo, también con ellos, los alimentos que se producen en la comunidad y a cuáles estamos dando preferencia y por qué.</li> <li>• Pide que algunos recuerden el compromiso que escribieron en su cuaderno de religión.</li> <li>• Planteo la siguiente reflexión: Cuando no traen refrigerio o lonchera y compran caramelos, gaseosas u otras golosinas en la bodega cercana, ¿estaremos previniendo o combatiendo alguna enfermedad?</li> <li>• Formulo estas interrogantes: ¿Los productos que consumimos fuera de casa son saludables?, ¿qué alimentos nutritivos tenemos a nuestro alcance?, ¿qué productos deberíamos consumir?, ¿qué creen que se debería vender para que los estudiantes estén mejor alimentados?</li> <li>• Sugiero que expresen ideas sobre qué se puede hacer para que el quiosco de la escuela ofrezca más alimentos que ayuden a mejorar la nutrición de los niños y las niñas.</li> </ul>	<p>Diálogo</p> <p>Pizarra</p>

- Comunico el propósito de la sesión: **“Hoy indagaremos qué alimentos ayudan a prevenir y combatir la anemia”**
- Pido a los estudiantes que elijan dos normas de convivencia para ponerlas en práctica durante el desarrollo de la presente sesión.

**DESARROLLO**

**Planteamiento de la cuestión sociocientífica**

- Muestro imágenes sobre desayunos de dos regiones.  
Región 1: vaso de quinua, pan serrano y tazón de caldo  
Región 2: vaso de leche, sándwich de pollo y plato de avena con fruta.



Desayuno Región 1



Desayuno Región 2

- Pregunto a los estudiantes: ¿Cuál de las imágenes contiene alimentos que combaten y previenen la anemia?, ¿por qué?
- Escribo las respuestas en la pizarra y, luego, planteo otra pregunta: ¿Qué alimentos que contienen hierro, consumen?

**En grupos**

- Pido que cada estudiante, dentro del aula, entreviste a un compañero o compañera y le pregunte qué alimentos consumió el día anterior: desayuno, refrigerio, almuerzo y cena, y si ha probado algo entre comidas. Entrego la tabla para que puedan anotar las respuestas de manera ordenada.

**Investigamos la alimentación de nuestros compañeros**

Nombre y apellidos: ..... Fecha: .....

Comida	¿Qué consumes?
Desayuno	
Refrigerio o lonchera (media mañana)	
Almuerzo	
Entre comidas	
Cena	

- Al terminar la entrevista, los invito a realizar preguntas sobre la información recogida. Brindo algunos ejemplos a fin de motivar su participación: ¿Los alimentos que consumen sus compañeros contienen hierro?, ¿saben que el hierro es un mineral que ayudan a prevenir la anemia?, ¿los alimentos que han consumido son los apropiados para no tener anemia?

Cartel con propósito

Imágenes

Pizarra

Plumones

Tabla de registro

- Selecciona algunos elementos de las preguntas de los estudiantes a fin de formular la siguiente interrogante:  
***¿Qué deben contener nuestras comidas diarias para que no suframos de anemia?***

**Planteamiento de hipótesis**

**En grupos**

- Comento a los estudiantes: “Lo que consumimos a diario no necesariamente es nutritivo. Para poder crecer, tener energía y conservar la salud, es necesario que en nuestra dieta diaria se encuentren todos los tipos de nutrientes y minerales, especialmente el hierro”
- Retomo la pregunta anterior y permito que los estudiantes planteen sus posibles respuestas. Anoto en la pizarra y trato de consolidarlas de la siguiente manera.

<b>Variable independiente</b>	<b>Conjunción ilativa</b>	<b>Variable dependiente</b>
Si una dieta contiene hierro.	entonces,	No tendremos anemia.
Si un alimento contiene hierro	entonces,	No sufriremos de anemia.

**Elaboración del plan de indagación**

**En grupo clase**

- Indico que para dar respuesta a la interrogante formulada, es necesario buscar información sobre los nutrientes y minerales que contienen los alimentos. Asimismo, señalo que para conocer si un alimento contiene hierro o no, se puede experimentar usando un imán.
- Invito a todos a leer la experiencia “Indago y experimento” de la ficha de registro.

**En grupos**

- Después de la lectura, pido a los estudiantes que, de los alimentos que trajeron (cereal, manzana, lentejas, etc.) seleccionen aquellos con los que van a realizar las pruebas utilizando imán.
- Solicito que, por escrito, propongan lo que van a investigar. Para ello, entrego una copia del Anexo 3 e indico que la lean.

**Análisis de resultados y comparación de hipótesis**

- Comento que para una mejor comprensión de la información, deben elaborar un organizador visual que les permita entender lo que van a experimentar.

**En grupos**

Tira léxica

Pizarra

Plumones

Hoja impresa

Alimentos

Ficha

Cuadernos

Ficha informativa

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indico a los estudiantes que ahora que ya conocen el mineral presente en los alimentos: hierro, procederán a experimentar con los alimentos que propusieron.</li> <li>• Guío el proceso de experimentación. Verifico que registren sus observaciones en el Anexo 3 y señalen si los alimentos contienen hierro.</li> <li>• Reviso junto con los estudiantes las respuestas a la pregunta ¿Qué deben contener nuestras comidas diarias para que no suframos de anemia?</li> <li>• Menciono que las respuestas que ellos dieron no deben ser necesariamente válidas, sin embargo, son muy importantes para organizar el trabajo científico. A continuación, proporciono una copia del Anexo 5 e invito a leer los artículos seleccionados del Pacto Internacional de los Derechos Económicos, Sociales y Culturales, así como de la Convención sobre los Derechos del Niño, y analizamos si tienen relación con la política de Estado de brindar desayunos escolares a través de programas sociales.</li> </ul> <p><b><u>Estructuración del saber construido como respuesta al problema</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Señalo que cada grupo deberá sugerir una propuesta de dieta balanceada para uno o dos días de la semana, la escribo en un papel sábana y luego comentamos en el aula.</li> <li>• Pido que los grupos se organicen de manera que diseñen dietas balanceadas para toda la semana. Brindo papel bond y plumones.</li> <li>• La participación de los estudiantes lo registro en la lista de cotejo.</li> </ul> <p><b>CIERRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuerdo con los estudiantes las actividades desarrolladas, desde la entrevista a sus compañeros hasta las propuestas de dietas balanceadas.</li> <li>• Destaco la secuencia del proceso seguido: Planteamiento del problema, planteamiento de hipótesis, elaboración del plan de indagación, análisis de resultados y comparación de las hipótesis, estructuración del saber construido como respuesta al problema, evaluación y comunicación.</li> <li>• Indico que todo este proceso se ha implementado con la observación de su entorno, la realización de encuestas, la reflexión, respuestas a preguntas sobre el tema, formulación de argumentos, elaboración de organizadores, etc.</li> <li>• Destaco la importancia de los organizadores gráficos a fin de facilitar la comprensión de los conocimientos adquiridos.</li> <li>• Planteo las siguientes interrogantes: ¿cuántas veces realizaron cada experiencia?, ¿cuántas leyeron el texto?, ¿se hicieron preguntas mientras leían?, ¿compararon el contenido del texto con información proveniente de otras fuentes?, ¿el organizador les permitió comprender mejor el contenido?, ¿qué sabían antes de su investigación?, ¿qué saben ahora?</li> </ul>	<p>Papel sábana</p> <p>Plumones</p> <p>Lista de cotejo</p>
---	--

## **IDEAS FUERZA**

El organismo necesita minerales para realizar diversas funciones vitales, como la formación de huesos o la producción de hormonas. Una dieta variada y equilibrada es la mejor forma de obtener estos nutrientes.

El hierro (Fe) es un micromineral importante para la vida, aunque se encuentre en muy poca proporción en el cuerpo humano. Es primordial en el transporte de oxígeno, junto con el proceso de respiración celular. Es uno de los minerales que mayores carencias provoca, especialmente entre mujeres en edad fértil, por ello, las necesidades son mayores en mujeres, y es que la carencia de hierro provoca la anemia.

Existen dos formas químicas de encontrar el hierro en los alimentos: hierro hemo y hierro no hemo. La absorción de hierro hemo es de, aproximadamente, la cuarta parte y este hierro es el que se encuentra en los alimentos de origen animal. La forma no hemo, presente en los alimentos vegetales, se absorbe en muy baja cantidad (3-8%). Este es el principal motivo por el que el consumo de lentejas para mejorar el contenido en hierro debe ir acompañado con un cítrico.

### **Función del hierro**

- ★ Interviene en el transporte de oxígeno y dióxido de carbono en sangre.
- ★ Participa en la producción de elementos de la sangre como por ejemplo la hemoglobina.
- ★ Forma parte en el proceso de respiración celular y es parte integrante de la mioglobina, almacén de oxígeno en el músculo.
- ★ Tiene un papel fundamental en la síntesis de ADN, y en la formación de colágeno.
- ★ Aumenta la resistencia a las enfermedades.
- ★ Colabora en muchas reacciones químicas.

### **Fuentes de hierro**

Hígado, carnes rojas, pollo, riñón, pescado, huevos, cereales, germen de trigo, legumbres.

La absorción de hierro por parte del organismo se facilita si se toma conjuntamente con la vitamina C, B6, B12, ácido fólico, cobre, fósforo, calcio.

La absorción de este mineral disminuye con sustancias como el café, el vino y con la presencia de diarrea.

### **Consecuencias del déficit de hierro**

En mujeres es bastante frecuente su déficit, debido a las hemorragias mensuales por la menstruación, además, en el embarazo la madre le pasa hierro al bebé, disminuyendo así su nivel en el cuerpo. Estas situaciones pueden desembocar en una anemia ferropénica. Los síntomas más habituales de esta patología son:

Cansancio, fatiga.

Palidez.

Bajo nivel de rendimiento.

Aumento de probabilidad de partos prematuros.

## 5 ¿Qué ocurre si no nos alimentamos correctamente?

### Nutrición incorrecta

#### Enfermedades carenciales

Se producen por la falta de algún nutriente concreto.

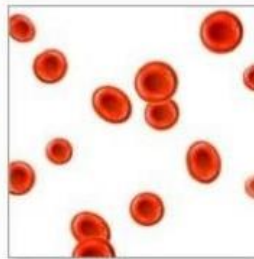
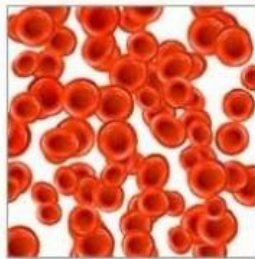
#### Anemia

Escasez de glóbulos rojos. Se produce una gran debilidad en el enfermo.



Cantidad normal de glóbulos rojos

Cantidad de glóbulos rojos indicativa de anemia



Hay varias causas que producen anemia. Una de ellas, la **anemia ferropénica**, se debe a una falta de hierro en la dieta. Otras anemias tienen otras causas, por ejemplo causas genéticas.

## CONSEJOS PARA LA ANEMIA

©www.botanical-online.com

- Tomar alimentos de origen animal aporta proteínas y altas dosis de vitamina B12.
- Procurar combinar los cereales, pan y legumbres con lácteos o huevo.
- Acabar la comida con una fruta rica en vitamina C: aumenta la absorción de hierro.
- Tomar fruta seca y frutos secos entre horas para aportar hierro durante todo el día.
- Verdura verde cada día: es la mejor fuente de ácido fólico de la dieta.

**TABLA DE VALOR NUTRICIONAL (Nivel de minerales en los alimentos)**

Grupo y Nombre de alimento	Sodio	Potasio	Calcio	Magnesio	Hierro	Zinc	Fósforo	Iodo	Flúor
<b>CEREALES Y DERIVADOS</b>									
Arroz blanco	4	120	10	28	0,8	0,2	180	2	38,5
Avena	2	N	55	150	100	N	400	N	25
Pan de trigo , blanco	500	100	100	30	1	2	90	0,8	N
<b>PASTELES</b>									
Bizcochos	110	170	82	16	4	2	87	N	N
Galletas de chocolate	160	230	110	42	1,7	0,8	130	N	N
Pastel de manzana	626	117	82	35	4	2	87	N	N
<b>AZÚCARES Y DULCES</b>									
Azúcar	N	N	23.5	15	0	N	0	N	N
Caramelos	N	N	N	2	N	N	N	N	N
Chocolate con leche	90	418	216	58	4	0,2	283	N	N
Gomas de frutas	64	360	360	110	4,2	N	4	N	N
Mermeladas con azúcar	12	12	12	N	0,2	N	12	N	N
Miel	3	20	5	16	0,5	N	16	N	100
<b>VERDURAS Y HORTALIZAS</b>									
Coliflor	24	300	22	18	1,1	0,3	72	N	N
Espinaca	120	490	60	N	2	0,5	33	N	100
Habas	20	230	26	N	2,3	0,7	N	N	N
Lechuga	15	300	62	13	0,65	0,5	30	5	N
Papa	N	N	11	25	0,7	0,3	56	N	280
Pepino	12	140	10	9	0,39	0,16	20	1,3	20
Perejil	30	800	200	30	5,7	N	84	N	N
Tomate	3	280	11	10	0,6	0,24	27	7	24
Zanahoria	50	300	39	15	1,2	0,3	37	9	40

<b>LEGUMBRES</b>									
Garbanzos	26	797	149	N	7,2	0,8	375	N	N
Habas secas	35	1005	148	159	8	0,01	437	14	N
Lentejas	30	790	60	80	7	5,5	400	1,5	N
<b>FRUTAS</b>									
Aceitunas	2100	91	100	2	2	N	15	1	N
Cerezas	3	250	18	120	0,4	0,15	21	2	25
Ciruela	3	250	15	9	0,4	0,03	19	1,7	21
Coco	20	370	40	62	3,6	1,8	150	0	N
Fresa	2	150	30	13	0,75	0,09	26	8	18
Granada	5	275	6	3	0,4	N	10	N	N
Higos	5	285	38	21	1,5	0,25	30	N	21
Higos secos	17	983	170	72	3	0,86	116	N	N
Kiwi	4,1	295	38	23,8	0,8	0,11	31	N	N
Uva	2	198	20	10	0,3	0,1	20	2	16
Uva seca	22	N	40	36	3,3	0,1	145	N	N
<b>CARNES Y EMBUTIDOS</b>									
Hígado de cerdo	87	330	8	21	13	6,9	350	N	N
Gallina	78	160	10	19	1,5	1,1	200	N	N
Pato	80	280	10	15	2	2,7	200	N	N
Pavo	78	360	8	28	2,5	1,7	320	N	N
Patitas de cerdo	60	300	10	30	2,5	2,6	190	N	N
Hígado de pollo	70	172	12	21	7,9	3,4	240	N	N
<b>PESCADOS</b>									
Caballa	N	N	17	31	1	0,5	N	0,01	N
Atún	N	N	N	N	1,5	1,1	N	8	N
<b>HUEVOS</b>									
Clara	150	150	14	10	0,1	N	12	N	150
Huevo entero	130	140	55	11	2,8	1,5	200	20	120
Huevo sancochado	140	140	52	12	2	1,5	220	N	N
Yema	65	116	140	18	8	4	550	N	59



## Crucigrama de los Frutas y Vegetales

**Across**

- 2 Las uvas secas se llaman \_\_\_\_.
- 3 Lo opuesto de una papa agria
- 5 Este vegetal parece un mini arbolito.
- 7 Esto parece una naranja, pero es más pequeña.
- 8 Moja las hojas en mantequilla y disfruta del corazón de una \_\_\_\_.
- 9 Una cosa grande muy popular en Halloween.
- 10 Esta es una fruta velluda con pepita.

**Down**

- 1 Les encanta a los monos.
- 2 Este es un platillo adicional el día de acción de gracias.
- 4 Los tomates, pepinos, y lechuga hacen una buena \_\_\_\_.
- 6 La parte de afuera de este melón parece una telaraña.
- 7 Esta fruta tropical tiene una semilla grande en el medio.
- 10 Este vegetal tiene mazorcas
- 11 Estos crecen en una palma.

## Escala de valoración

**COMPETENCIA:** Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.

**CAPACIDAD:** Genera y registra datos e información.

Nº	Estudiantes	Desempeño		
		Registra los datos los nutrientes que contienen algunos alimentos.		
		Aplica una encuesta para obtener datos sobre hábitos alimenticios.	Analiza los datos obtenidos en la encuesta y emite una opinión crítica.	Propone hábitos alimenticios saludables para cambiar la situación analizada.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				

Lo hace.     
  Lo hace con apoyo.     
  No lo hace.



ÁREA	Ciencia y Tecnología	GRADO Y SECCIÓN: 4to
DOCENTE	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
FECHA	DICIEMBRE - 2019	

### PROPÓSITOS DE APRENDIZAJE.

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.	Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico	Argumenta por qué los diversos productos procesados son perjudiciales para la salud.	Da razones porque el consumo de alimentos procesados incrementa los casos de anemia en los niños.	Escala de valoración.
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docente y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

### MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS MATERIALES
<p><b>INICIO. 15 min.</b></p> <p><b>En grupo clase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>🍎 Inicio la sesión dialogando con los estudiantes sobre las actividades desarrolladas en la sesión anterior. Para ello, pregunto: ¿Qué contienen los alimentos que nos permiten crecer y tener energía para estudiar y jugar?, ¿qué nutrientes nos aportan los alimentos como la papa, el pan, la carne de pollo y la lechuga?; ¿qué alimentos comieron hoy en el desayuno?, ¿podrían decir cual fue un desayuno saludable?, ¿por qué?</li> <li>🍎 Pido que recuerden los productos que ofrecen a los niños en la tienda de la esquina y los anoten en una tarjeta metaplan.</li> <li>🍎 Cuando hayan terminado, realizo las siguientes preguntas: ¿Qué productos se venden en mayor cantidad en la tienda?, ¿creen que estos productos son saludables?, ¿cuándo podemos decir que una lonchera es saludable? Registro las ideas más resaltantes en la pizarra.</li> <li>🍎 Comunico el propósito de la sesión: <b>“Hoy descubriremos si lo que consumimos en nuestras loncheras, es saludable y de qué manera afecta nuestra salud”</b></li> <li>🍎 Acordamos las normas de convivencia que nos ayudarán a trabajar en equipo.</li> </ul>	<p>Diálogo</p> <p>Tarjetas</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p>

**DESARROLLO. 65 min.**

- Presento en un papelote el siguiente caso:

Miguel y Lucía son estudiantes de tercer grado de Primaria. Ellos diariamente llevan en sus loncheras galletas de chocolate, refrescos en cajas y papitas fritas, ya que sus padres no tienen tiempo para prepararles loncheras con otra clase de alimentos.



**Planteamiento del problema**

- Presento a los estudiantes tiras léxicas con las siguientes preguntas.  
¿Crees que son saludables las loncheras que les preparan a Miguel y a Lucía?, ¿por qué?  
¿Qué tipos de alimentos recomendarían a los padres de Miguel y de Lucía para que incluyan en la lonchera de sus hijos?  
¿Qué alimentos deberían contener sus loncheras para que sean saludables?

**Planteamiento de hipótesis**

**Individual /grupal**

- Solicito que de manera individual respondan las preguntas en su cuaderno. Guío en esta actividad, de manera que sus respuestas sean enunciados u oraciones completas. Para ello, presento como ejemplos las siguientes formas:  
- Las loncheras de Miguel y de Lucía son o no son saludables, porque  
- Si preparan sus loncheras con alimentos como..., entonces, serán saludables.
- Organizo a los estudiantes en grupos y pido que socialicen sus respuestas al interior de los grupos. Luego, indico que un papelote anoten las respuestas a las que llegaron.
- Invito a los grupos a exponer lo realizado, a medida que vayan leyendo las preguntas, deben ir pegando sus respuestas debajo de ellas.
- Analizo junto con todos los estudiantes las respuestas y señalo que estas respuestas iniciales son las hipótesis sobre el caso planteado.

Plumones

Cartel con propósito

Papelógrafo

Tiras léxicas

### Elaboración del plan de indagación

- Indico a los niños y niñas que debemos verificar si las respuestas mencionadas son correctas. Con este fin, formulo estas preguntas: ¿Cómo sabremos cuál o cuáles de las respuestas son las adecuadas?, ¿a qué fuentes de información podríamos recurrir para saberlo?, ¿será importante comprobar si son verdaderas? Anoto las respuestas en la pizarra y felicito por su participación.
- Menciono que para comprobar o rechazar las hipótesis, es necesario revisar diversas fuentes de información sobre el tema.
- Comento que, como primera fuente, tomarán las envolturas y/o etiquetas de las golosinas y productos procesados, tales como galletas, jugos envasados y otros, ya que en estas se puede leer información sobre el valor nutricional que poseen. Revisar la “discolonchera”, mediante la cual identificarán qué alimentos originarios de nuestra región podemos incluir en la preparación de las loncheras saludables. Finalmente, realizarán propuestas de loncheras saludables.

Cuadernos

### Registro y Análisis de datos o información

#### Identificamos el valor nutricional de alimentos envasados

- Pido a los estudiantes que coloquen sobre sus mesas las envolturas y/o etiquetas de las golosinas y productos procesados que se les encargó traer (máximo cinco por equipo).
- Indico que ubiquen los ingredientes de estos productos y la lean en voz baja; luego, pido que comenten entre ellos qué ingredientes intervienen en la elaboración.
- Resalto que algunos de los ingredientes de estos productos son saborizantes y colorantes, los cuales no son beneficiosos para nuestro organismo.
- Entrego a cada grupo la siguiente tabla e indico que la completen, a partir de la información leída en las envolturas de estos productos.

Papel sábana

Plumones

Productos	Ingredientes (nutrientes que contienen)	¿Qué otras sustancias de estos productos podrían ser perjudiciales para la salud?	¿Este producto será saludable?, ¿por qué?
Galletas de chocolate	Harina de trigo (glúcido) Manteca vegetal (grasa)	Colorantes artificiales marrón y amarillo Saborizantes artificiales	No, si se consume en exceso porque tiene muchos glúcidos, grasas y además colorantes artificiales

- Monitoreo el trabajo de cada equipo a fin de disipar las dudas que se puedan presentar.
- Planteo las siguientes preguntas y responden en sus cuadernos: ¿Qué tipo de nutrientes aportan en mayor cantidad los ingredientes de las golosinas y los productos procesados?, ¿crees que el consumo diario de estos productos sea beneficioso para nuestra salud?, ¿qué otros datos importantes puedes encontrar en las envolturas de estos productos?, ¿crees que es importante leer esta información, por qué?
- Finalmente, recalco que en las envolturas también encontramos otros datos importantes sobre el producto, como la fecha de vencimiento y el registro

sanitario, el cual es el permiso que otorgan las autoridades de salud a determinadas empresas para elaborar alimentos destinados al consumo humano.

#### En grupo clase

- Concluido el trabajo, pido que socialicen la información registrada en la tabla proporcionada.
- Grafico en la pizarra la tabla trabajada por los niños e indico a los estudiantes que, por grupo, escojan un producto del que deseen dar a conocer información nutricional. Luego, deben nombrar a un representante para que escriba en la tabla la información nutricional del producto escogido.
- Cuando la tabla esté completa, leo junto con los estudiantes la información registrada.
- Reitero las preguntas realizadas en el planteamiento del problema y, luego de escuchar sus respuestas, pido que las confronten con aquellas que mencionaron anteriormente.

#### Observamos la “discolonchera”

- Entrego una ficha conteniendo la discolonchera y pido que observen los alimentos que se proponen como ideales para preparar una lonchera, según los días de la semana.
- Indico que identifiquen en la “discolonchera” los alimentos originarios de la región y los anoten en su cuaderno. Luego, pregunto: **¿cuál de esas loncheras le recomendarías a Miguel y Lucía?, ¿por qué?**

#### Elaboramos loncheras saludables

- Menciono que, a partir de lo observado en la “discolonchera”, elaboren una lonchera saludable. Para ello proporciono a cada grupo la siguiente tabla.

Cereales	Tipo de carne	Frutas	Verduras	Otros

- Monitoreo el desarrollo de la actividad, a fin de aclarar las dudas que se presenten.

Etiquetas y envolturas

Tabla

Discolonchera

### En grupo

- Pido que elaboren un resumen de todo lo realizado. Para ello, presento en la pizarra el siguiente cuadro y pido que realicen uno similar en un papelote y luego lo completen según la información que trabajaron en grupo.

Lonchera recomendada para Miguel y Lucía	Alimentos que contiene	Nutrientes que contienen estos alimentos	Procedimiento para la preparación de estos alimentos	¿Por qué es una lonchera saludable? Menciona dos razones.

- Ubican sus papelógrafos en un lugar visible para todos.

### Argumentación

- Invito a los representantes de cada grupo a exponer sus trabajos. Sugiero que pongan énfasis en las razones por las cuales consideran que las loncheras que proponen son realmente saludables.
- Comunico a los estudiantes que como todas las loncheras propuestas cumplen con los requisitos de una lonchera saludable, serán expuestas en la última sesión de la presente unidad. Por este motivo, es necesario que se organicen y preparen en un papelote, y en volantes la presentación de su trabajo. Sugiero el siguiente modelo:

Dibujo de su lonchera

Ingredientes:

Preparación:

Aporte nutricional:

### Estructuración del saber construido

- Pido a los estudiantes que escriban en tarjetas metaplan, sus conclusiones a las preguntas del caso y las confronten con las brindadas anteriormente en su cuaderno. Las conclusiones deben apuntar a las siguientes ideas:

1. Las loncheras que les preparan a Miguel y a Lucía no son saludables, porque contienen alimentos con gran cantidad de glúcidos (llamados también carbohidratos), grasas saturadas y otras sustancias como saborizantes y colorantes artificiales, los cuales en cantidad excesiva son perjudiciales para nuestro organismo.
2. Las loncheras de Lucía y de Miguel deben contener alimentos que brinden diversos nutrientes y tengan pocos conservantes.
3. Una lonchera saludable también debe contener alimentos en las cantidades apropiadas según la edad del estudiante; además, incluir alimentos originarios de nuestra región. Estos son más accesibles, brindan muchos nutrientes y son fáciles de preparar.
4. Si queremos gozar de una lonchera saludable, podemos beneficiarnos de las diversas alternativas que se presentan en la “discolonchera”.

Tabla impresa

Papel sábana

Plumones

Esquema de receta

Tarjetas metaplan

Tabla de evaluación

Fichas prácticas

- Solicito que reformulen sus respuestas iniciales a las preguntas o las complementen, según sea el caso. Tras revisar sus respuestas, planteo esta interrogante: ¿Podemos preparar loncheras saludables con alimentos originarios de nuestra región?, ¿con cuáles? Anoto sus respuestas en la pizarra y los felicito por su participación.

#### **Evaluación y comunicación**

- Formalizamos el conocimiento a través de ideas fuerza, y escriben en sus cuadernos.
- Evalúo la participación de cada estudiante considerando los criterios propuestos en una tabla (Anexo)

#### **CIERRE. 10 min.**

- Formulo las siguientes preguntas: ¿Qué actividad les gustó más?, ¿por qué?; ¿creen que en la escuela se promueve el consumo de loncheras saludables?, ¿por qué?; ¿les gustaría difundir la importancia del consumo de loncheras saludables en la escuela?, ¿qué acciones propondrían?; ¿qué hicieron hoy para saber si una lonchera es saludable o no?; ¿qué información les brindaron las etiquetas de los productos?
- Solicito que hagan una autoevaluación sobre los alimentos que traen en sus loncheras y sobre los productos que compran en el quiosco a fin de determinar si lo que consumen es saludable o no.
- Pido que anoten sus opiniones en su cuaderno, así como los cambios que podrían hacer, de ser necesarios, para consumir una lonchera saludable.
- Evalúo con todos si cumplieron las normas de convivencia establecidas al inicio de la clase.
- Indico que se organicen para preparar la presentación de sus loncheras saludables: ingredientes necesarios, elaboración de cartillas con propuestas de loncheras, etc.
- Desarrollan una ficha práctica y un pupiletras.



## IDEAS FUERZA

Una lonchera saludable, es aquella que contiene alimentos que nos aporta los diversos nutrientes que necesita nuestro cuerpo para poder realizar las actividades del día.

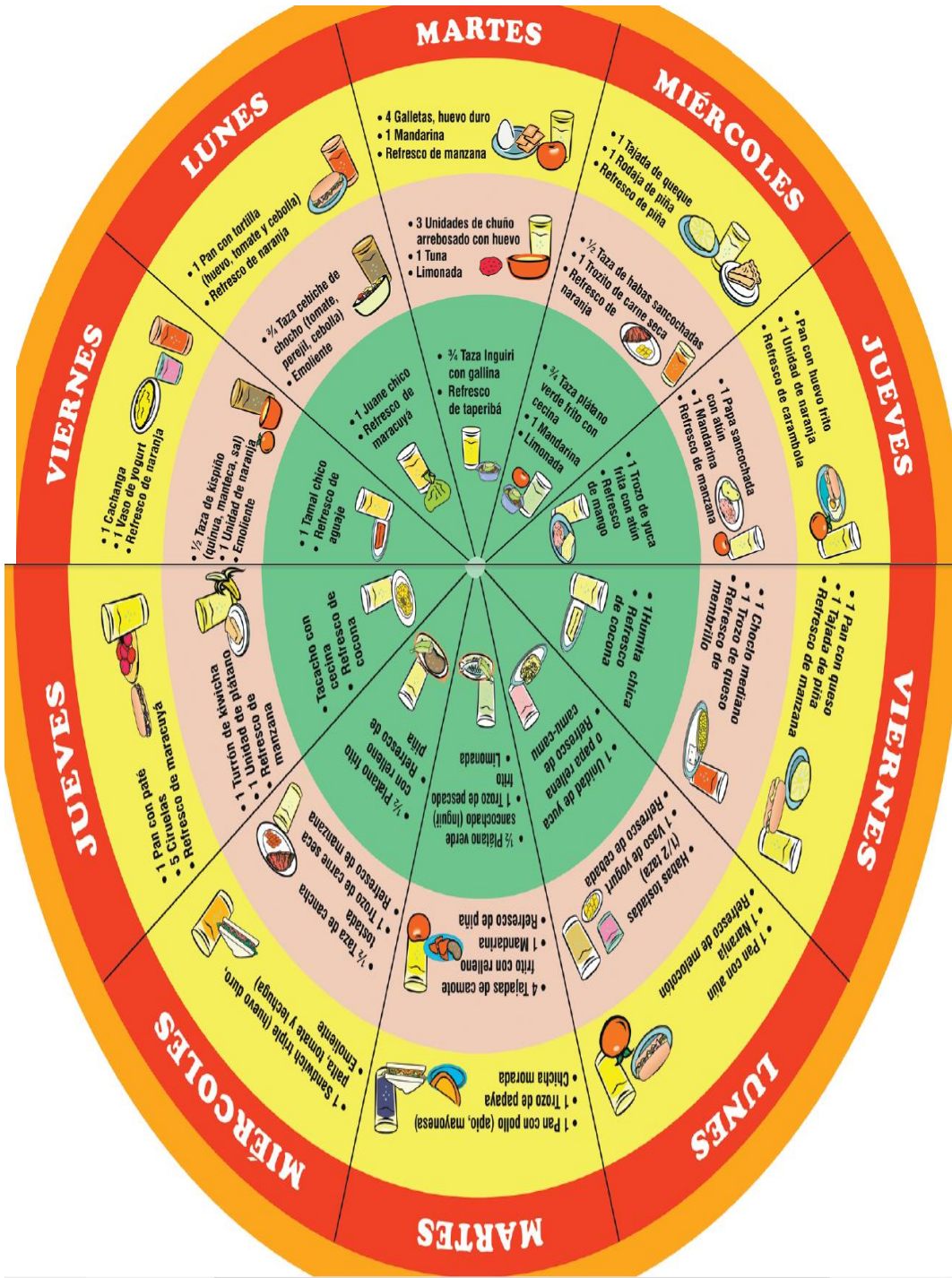
Cada día debemos preparar una lonchera diferente con alimentos variados.

No te olvides de que tu lonchera debe contener frutas, ya que ellas nos aportan vitaminas que nos protegen de las enfermedades.

### Identificamos el valor nutricional de los alimentos envasados

1. Lee la información nutricional referida a los ingredientes contenidos en las envolturas y/o etiquetas de las golosinas y los productos procesados traídos. A partir de esta, complétala siguiente tabla:

Productos	Ingredientes (nutrientes que contienen)	¿Qué otras sustancias de estos productos podrían ser perjudiciales para la salud?	¿Este producto será saludable?, ¿por qué?
Galletas de chocolate	<i>Harina de trigo (glúcida)</i> <i>Manteca vegetal (grasa)</i>		



## Preparamos loncheras saludables

### 1. Registramos los alimentos originarios de nuestra región

- Anota en este cuadro los alimentos originarios que podrías incluir en la propuesta de lonchera saludable que realizas.

Cereales	Tipo de carne	Frutas	Verduras	Otros

### Planificamos la preparación de las loncheras saludables

Planifica la elaboración de una lonchera saludable que desearían recomendar a los padres de Miguel y de Lucía.

Primero, toma en cuenta los siguientes criterios:

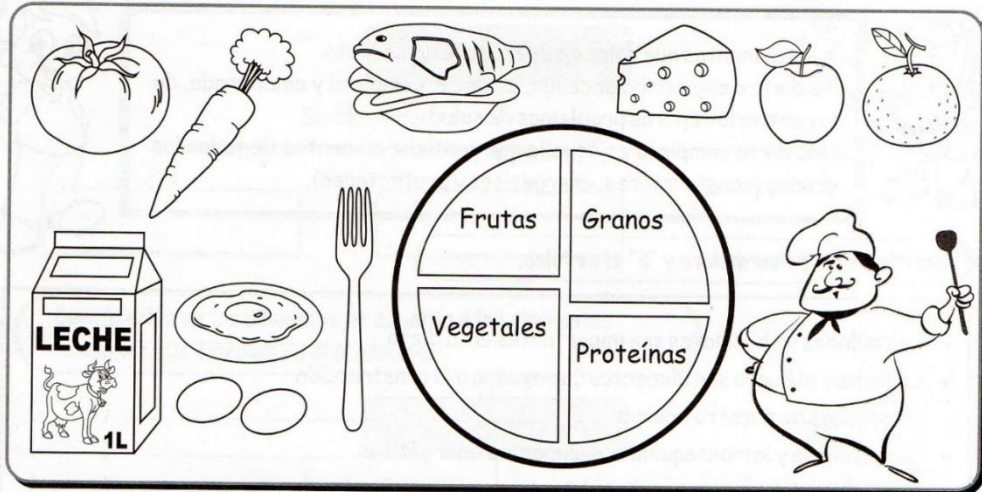
1. Los alimentos incluidos en la lonchera deben ser o estar hechos a base de productos originarios de su región.
2. La lonchera debe incluir alimentos que brinden diversos nutrientes.
3. Los productos a utilizar deben ser fáciles de preparar y de servir.
4. La lonchera debe ser económica.



Segundo, completen la siguiente tabla y coloquen un nombre atractivo a su lonchera:

LONCHERA SALUDABLE _____				
Tipo de alimento a incluir en la lonchera	Cantidad de alimento (una porción / un vaso)	Ingredientes que contienen los productos	Nutrientes que contienen los alimentos	Preparación
Sólidos				
Líquidos				

# LA LONCHERA NUTRITIVA



En grupo preparen una lonchera nutritiva para la próxima semana. Tener en cuenta el ejemplo:

ejemplo:

- Pan con queso
- Mandarina
- Agua de anís

LUNES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

MARTES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

MIÉRCOLES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

JUEVES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



VIERNES

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





# LA ALIMENTACIÓN Y LA SALUD

"Dieta: los grupos de alimentos"



ALIMENTOS

DIGESTIÓN

RESPIRACIÓN

CIRCULACIÓN

NUTRIMENTOS

GRUPOS

VERDURAS

FRUTAS

BALANCE

PROTEINAS

DIETA

SOBREPESO

OBESIDAD

DESNUTRICIÓN

CULTIVOS

HORTALIZAS

E T S U M L J U A M L X X B P U S Ñ  
 Y A C I R C U L A C I O N P F W B A  
 Y Ñ X V N U T R I M E N T O S U G P  
 F E O W J B A L A N C E D X J K I D  
 L E B Y G R U P O S K I I A L K T G  
 Ñ R D O S E P E R B O S G J Q J G T  
 G F L J A S L V U N C S E I K X W K  
 W B J L L A T E I D X A S V A Y L E  
 E E Ñ W R Z R C I C U L T I V O S J  
 C W L S W I H J R Y O L I S G Y F S  
 R P X O X L M X E G C N O X D L G V  
 Y N Y W N A P V S F I R N W E K P W  
 N L N K F T G Ñ P C Y F N F S J Ñ D  
 S Y P F B R N P I I Q K X W N I T F  
 N G R R Q O X H R X Ñ N I A U X C C  
 O I V U Y H B W A P P Ñ E J T X Ñ K  
 Q I R T O Ñ G Ñ C J P I W P R B X W  
 A N L A B S A N I E T O R P I I X F  
 W G V S E V L O O A J D K M C F P D  
 O Ñ X T S B J B N B D K O V I U S J  
 J U C W I K W X N Z B C G Q O C U J  
 E G U V D Ñ N I I K Ñ G T F N W W P  
 B V C C A S I P D I N A F G J H S A  
 I V E P D Y C M B S A R U D R E V K  
 D H C A L I M E N T O S W U X H U O

### Escala de valoración

**COMPETENCIA:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Nº	Estudiantes	Desempeño	
		Reconoce lo que es una dieta balanceada según el valor nutritivo de los alimentos.	Explica lo que contiene su lonchera escolar.
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

Lo hace.     
 Lo hace con apoyo.     
 No lo hace.



ÁREA	Ciencia y Tecnología	GRADO Y SECCIÓN: 3º
DOCENTE	Yrma Lireni Arévalo Fernández	
FECHA	-Diciembre- 2019	

**Reconocemos qué nutrientes necesita nuestro cuerpo para mantenernos saludables**

### PROPOSITOS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DEL APRENDIZAJE	INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</li> </ul>	Reconoce el valor nutritivo de los alimentos.	Elabora una receta considerando el valor nutritivo de los alimentos.	Escala de valoración
<b>ENFOQUE TRANSVERSAL</b>	<b>De Derechos.</b> Docentes y estudiantes intercambian ideas para acordar, juntos y previo consenso, acuerdos para ejercitar buenas prácticas para el cuidado de su salud.			

### MOMENTOS DE LA SESIÓN

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS	RECURSOS Y MATERIALES
<p><b>INICIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Inicio la sesión recordando lo desarrollado la sesión acerca de los músculos y el movimiento.</li> <li>☺ Comento sobre lo que he desayunado hoy (relaciono los alimentos con la energía que me darán para el trabajo). Luego, los invito a recordar qué han desayunado ellos y pregunto: ¿Qué alimentos consumen regularmente en el desayuno?, ¿por qué es importante tomar desayuno?, ¿por qué son importantes los alimentos?</li> <li>☺ Registro las ideas resaltantes en la pizarra.</li> <li>☺ Comunico el propósito de la sesión: <b>“Hoy aprenderemos una nueva forma de clasificar los alimentos y podrán reconocer cuándo un plato de comida es saludable y cuándo no”</b>.</li> <li>☺ Acordamos las normas de convivencia que nos ayudarán a trabajar en equipo.</li> </ul>	<p>Diálogo</p> <p>Pizarra</p> <p>Plumones</p> <p>Cartel del propósito</p>

## DESARROLLO

### Situación inicial

- ☺ Planteo a los estudiantes la siguiente situación:

Andrea y Marcelo visitaron con sus padres una feria gastronómica de la localidad. Había tal variedad de platos, que no sabían cuáles escoger para almorzar, pero al final Andrea se decidió por su plato favorito, el pollo a la brasa; mientras que Marcelo por el suyo, el ceviche.

- ☺ Coloco en el Tablero metálico la imagen de los platos elegidos por Andrea y Marcelo, utilizando los imanes.



- ☺ Organizo a los estudiantes en grupos de cuatro integrantes y pido que observen las imágenes de los platos de Andrea y Marcelo.
- ☺ Formulo las siguientes preguntas: ¿Con qué ingredientes han sido preparadas las comidas favoritas de Andrea y Marcelo?
- ☺ Invito a los niños a dialogar y a anotar los ingredientes en sus cuadernos.
- ☺ Mientras responden la pregunta, coloco sobre una mesa delante de la clase las piezas imantadas del set Tablero metálico, que representan a los alimentos (ingredientes) de los platos seleccionados y a otros más.
- ☺ Solicito que un representante de cada grupo mencione los ingredientes que escribieron, seleccione las piezas imantadas que los representan y las pegue en el Tablero metálico.

### Planteamiento del problema

- ☺ Pregunto a los estudiantes: ¿A qué grupo o clase de alimentos pertenecen los ingredientes con que se prepararon los platos favoritos de Andrea y Marcelo? ¿Creen que son platos saludables?, ¿por qué? Escucho sus respuestas e indico que luego responderán las preguntas en grupo.

Papelógrafo con situación

Tarjetas

Tablero metálico



<p><b>Planteamiento de una respuesta preliminar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Pido que cada grupo se organice para responder las preguntas en un papel sábana. Indico que dos grupos trabajarán con el plato de Andrea y dos grupos con el plato de Marcelo.</li> <li>☺ Sugiero que usen la lista de ingredientes que escribieron en su cuaderno y brindo un tiempo prudencial para responder las preguntas.</li> <li>☺ Solicito que un representante de cada grupo exponga sus respuestas a cada pregunta.</li> <li>☺ Considero en este momento que todas las ideas son importantes y que luego serán contrastadas con las respuestas finales producto de la indagación.</li> <li>☺ Observo los papelógrafos con las respuestas de los grupos y resalto los criterios comunes de clasificación, así como las diferencias.</li> </ul>	
<p><b>Elaboración del plan de indagación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Formulo las siguientes preguntas: ¿Qué podemos hacer para saber cuál o cuáles de sus respuestas son ciertas o correctas?, ¿cómo podríamos identificar qué ingredientes son saludables?, ¿sería útil realizar un experimento?, ¿nos serviría buscar información?, ¿dónde? Anoto las respuestas en la pizarra e indico que para comprobar las hipótesis primero realizarán un experimento y después revisarán información del libro Ciencia y Tecnología 3.</li> </ul>	<p>Tarjetas imantadas Cuadernos</p>
<p><b>Registro y análisis de datos o información</b></p> <p><b>Hacemos un experimento: Identificamos la presencia de almidón</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Entrego a cada equipo muestras pequeñas de alimentos en un plato descartable (queso, carne, mantequilla, pan, papas crudas y fritas, camote, cebolla cruda, queso, choclo, harina y lechuga), pequeños recipientes para los líquidos, un frasco con gotero (del set de Laboratorio básico) y yodo.</li> <li>☺ Indico que todo esto servirá para identificar la presencia de harinas (almidón) en los alimentos.</li> </ul> <p><b>En grupo clase</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>☺ Antes de que inicien el trabajo en equipo, demuestro cómo identificarán la presencia de almidón (glúcidos) en los alimentos.</li> <li>☺ Realizo lo siguiente: Coloco media cucharadita de harina en un plato y pido a un niño que describa su color, olor y textura.</li> <li>☺ Luego, muestro el color del yodo extrayéndolo con el gotero, agrego unas gotas y pido que observen el color azul violáceo que toma la harina debido al contenido de almidón (glúcido o carbohidrato) que contiene.</li> <li>☺ Proporciono a todos los estudiantes una copia del Anexo 1 y los guío a realizar la primera actividad, mediante la cual podrán identificar la presencia de almidón en los alimentos.</li> </ul>	<p>Tiras con preguntas</p> <p>Papel sábana Plumones</p>

**Identificamos la presencia de grasa en los alimentos**

- ☺ Antes de que inicien la segunda actividad del Anexo 1, demuestro cómo identificarán la presencia de grasas en los alimentos.
- ☺ Realizo lo siguiente: Con el gotero, agrego una cucharada de mantequilla en un pedazo de papel manteca o periódico y dejo secar unos 30 segundos; luego, pido que los estudiantes observen la mancha que deja el aceite e indico que los alimentos que dejan manchas translúcidas tienen gran cantidad de grasas (lípidos).
- ☺ Los oriento a desarrollar esta segunda actividad y felicito por su participación

**En grupo clase**

- ☺ Los invito a socializar y contrastar sus resultados, y a registrarlos en un papelote que se colocará en la pizarra. Así:

	Harina	Aceite	Papa	Carne	Queso	Mantequilla	Lechuga	Choclo	Camote
¿Tienen almidón?									
¿Tienen grasa?									

- ☺ Formulo estas interrogantes: ¿Qué alimentos de las comidas favoritas de Andrea y Marcelo contienen almidón?, ¿y qué alimentos contienen grasa? Solicito que los responsables de materiales de cada grupo, con el apoyo de sus compañeros, recojan los materiales utilizados durante la experiencia y limpien la mesa.

**Consultamos fuentes informativas**

- ☺ Pido a los estudiantes que ubiquen la página del libro Ciencia y Tecnología e indico que realizarán una lectura en cadena.
- ☺ A medida que realicen la lectura, paso de grupo en grupo formulando algunas preguntas, por ejemplo: ¿Qué son los alimentos? ¿qué son los nutrientes?, ¿qué función cumplen los nutrientes en nuestro cuerpo?, ¿en qué alimentos los podemos encontrar?
- ☺ Resalto que los nutrientes, son sustancias que están presentes en los alimentos y que cumplen con la función de proporcionar lo necesario para nuestro crecimiento y la energía para realizar nuestras actividades diarias.
- ☺ Dirijo la atención de los niños y las niñas hacia el Tablero metálico, donde se ubican los ingredientes de las comidas de Marcelo y Andrea, para que mencionen ejemplos de alimentos que contienen cada uno de los tipos de nutrientes.

Libro de CyT

Alimentos

Anexo 1

Papel sábana  
Plumones

Libro del MED

Fichas de  
trabajo

😊 Al concluir la lectura, completo con ellos un cuadro como el siguiente:

Tipos de nutrientes	¿Qué nos aportan?	¿En qué alimentos los encontramos?
Glúcidos		
Proteínas		
Lípidos		
Vitaminas		

Cuadernos

😊 Solicito que los grupos, con la información de los resultados del experimento y del libro, clasifiquen los ingredientes de las comidas favoritas de Andrea y Marcelo según los tipos de nutrientes.

#### **Estructuración del saber construido**

😊 Pido que los estudiantes verifiquen si lo que respondieron al inicio respecto a esta interrogantes era lo correcto: ¿A qué grupo o clase de alimentos pertenecen los ingredientes con los que se prepararon las comidas favoritas de Andrea y Marcelo?

Ficha

😊 Indico que observen el cuadro del Anexo 2 y que un integrante de cada grupo responda esta pregunta: ¿Qué plato posee mayor variedad de nutrientes?, ¿por qué?

Cuadernos

😊 Invito a los niños y a las niñas a escribir sus respuestas finales en su cuaderno.

#### **Evaluación y comunicación**

😊 Solicito que los estudiantes utilicen el Tablero metálico para exponer los tipos de alimentos, según los nutrientes, que contienen los platos favoritos de Andrea y Marcelo, así como las razones por las que los consideran saludables o no.

😊 Oriento las exposiciones formulando algunas interrogantes, por ejemplo: ¿Cuándo se dice que un alimento es más saludable cuando contiene un solo tipo de nutriente o varios tipos?

#### **CIERRE**

Fichas

😊 Planteo las siguientes preguntas: ¿Qué han aprendido hoy sobre los alimentos?, ¿por qué es importante consumir diferentes tipos de alimentos y no solo uno? ¿qué fue lo que más les gustó de la sesión?, ¿qué cambios creen que deben hacer en su alimentación para que sea más saludable?

😊 Evalúo junto con los estudiantes si las normas de convivencia establecidas al inicio de la sesión fueron cumplidas.

😊 Indico que anoten en un cuadro dos platos que hayan comido durante la semana. Luego, deberán escribir los ingredientes que contienen, el tipo de nutriente que poseen en mayor cantidad y qué nos aportan.

Platos	Ingredientes	Nutrientes que poseen	¿Qué nos aportan?
Arroz con pollo			
Frejoles			

😊 En una ficha responden a preguntas metacognitivas.

## ANEXOS

### ¿Qué contienen los alimentos?

#### ¿Qué necesitamos?

- Muestras pequeñas de alimentos: queso, carne, mantequilla, aceite, pan, papas crudas y fritas, camote, cebolla cruda, choclo
- Lugol o yodo, gotero, pedazos de papel manteca periódico (6x6 cm, aproximadamente).

#### I. Identificamos la presencia de almidón.

##### ¿Cómo lo haremos?

- Coloca las muestras de los alimentos en la mesa y observen sus características: color, olor y textura.
- Registra el color del alimento en el círculo de la tabla.
- Agrega una o dos gotas de tintura de yodo o lugol y observa si cambian de color.  
Completa la tabla:

Muestras de alimentos	¿Cambiaron de color?	¿Contienen almidón?
Harina <input type="radio"/>		
Carne de pollo <input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		
<input type="radio"/>		

¿Qué alimentos de los observados contienen almidón (glúcidos)?, ¿cómo lo saben?

---

---

## II. Identificamos la presencia de grasas

### ¿Cómo lo haremos?

- Frota con un trozo de papel manteca o periódico los alimentos como la papa cruda, la carne, etc., y déjenlos secar por unos 30 segundos. Ahora, completen la siguiente tabla:

Alimentos	Al frotar y dejarlos secar, ¿quedó una mancha en el papel?	¿Contienen grasa?
Harina		

Según los resultados de la tabla, agrupen los alimentos:

- ☹ Grupo de alimentos que tienen grasa:
- ☺ Grupo de alimentos que no tienen grasa:

## Clasificamos los alimentos por los nutrientes que contienen

¿A qué grupo o clase de alimentos pertenecen los ingredientes con que se prepararon las comidas favoritas de Andrea y Marcelo?

- ☺ Agrupa los alimentos que sirvieron de ingredientes para preparar las comidas favoritas de Andrea y Marcelo. Consulta los resultados del experimento y el libro Ciencia y Tecnología 3

Típos de nutrientes que contienen los alimentos	Nombre de la comida de Andrea _____ Ingredientes de la comida:	Nombre de la comida de Marcelo _____ Ingredientes de la comida:
Glúcidos		
Proteínas		
Lípidos		
Vitaminas y minerales		

1. ¿Qué comida posee mayor variedad de nutrientes?, ¿por qué?

---

---

---

2. ¿Creen que las comidas favoritas de Andrea y Marcelo son saludables?, ¿por qué?

---

---

---

### Los alimentos

Son sustancias que nos **brindan nutrientes**. Estos permiten que nuestro cuerpo crezca y nos dan la **energía** que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias, como caminar, estudiar, etc.

Casi todos los alimentos son de origen **animal** y **vegetal**, pero también tenemos los de origen **mineral**, como la sal.

Los tipos de nutrientes son los siguientes:

- **Lípidos**. Nos **aportan energía**. Se encuentran en la mantequilla, la margarina y el aceite. También en los embutidos, en las hamburguesas, la carne y en algunos pasteles.
- **Glúcidos**. También nos **aportan energía**, aunque menos que las grasas. Algunos son dulces y se encuentran en el azúcar, la miel y las frutas. Otros no son dulces y se encuentran en el pan, los fideos, el arroz, las papas, etc.
- **Proteínas**. Nos ayudan a **crecer** y a **fortalecer huesos y músculos**. Se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, la leche, el yogur y las legumbres.
- **Vitaminas y minerales**. Son fundamentales para **evitar muchas enfermedades** y mantenernos sanos. Se encuentran principalmente en las frutas y en las verduras.



Lípidos



Glúcidos



Proteínas



Vitaminas y minerales

# IMÁGENES





## Los alimentos

Son sustancias que nos **brindan nutrientes**. Estos permiten que nuestro cuerpo crezca y nos dan la **energía** que necesitamos para realizar nuestras actividades diarias, como caminar, estudiar, etc.

Casi todos los alimentos son de origen **animal** y **vegetal**, pero también tenemos los de origen **mineral**, como la sal.

Los tipos de nutrientes son los siguientes:

- **Lípidos.** Nos **aportan energía**.

Se encuentran en la mantequilla, la margarina y el aceite. También en los embutidos, en las hamburguesas, la carne y en algunos pasteles.



- **Glúcidos.** También nos **aportan energía**.

Aunque menos que las grasas. Algunos son dulces y se encuentran en el azúcar, la miel y las frutas. Otros no son dulces y se encuentran en el pan, los fideos, el arroz, las papas.



- **Proteínas.**

Nos ayudan a **crecer** y a **fortalecer huesos y músculos**. Se encuentran en la carne, el pescado, los huevos, la leche, el yogur y las legumbres.

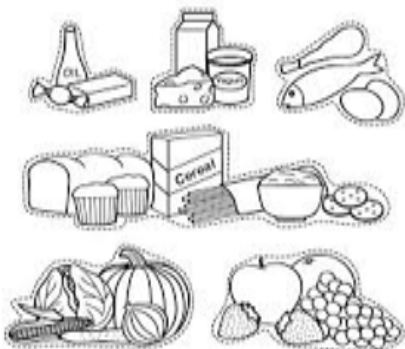


- **Vitaminas y minerales.**

Son fundamentales para **evitar muchas enfermedades** Y mantenernos sanos. Se encuentran principalmente en las frutas y en las verduras



*¿Cómo trabajé hoy?*



*¿Qué dificultades tuve?*

A large, empty cylinder shape intended for writing a response to the question above.

*Mi nombre es:*

A large, empty oval shape with a horizontal line inside, intended for writing a name.

*¿Qué aprendí hoy?*

A large, empty cylinder shape intended for writing a response to the question above.

*¿Cómo me sentí?*

A large, empty cylinder shape intended for writing a response to the question above.

*¿Cómo lo aprendí?*

A large, empty cylinder shape intended for writing a response to the question above.

## Escala de valoración

**COMPETENCIA:** Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.

Nº	Estudiantes	Desempeño		
		Reconoce el valor nutritivo de los alimentos.		
		Participa de experimentos.	Clasifica los alimentos según sus nutrientes.	Elabora una receta nutritiva.
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				

✓ Lo hace.

● Lo hace con apoyo.

✗ No lo hace.

## Validación del instrumento



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTOS PARA VALIDAR INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto : Ruiz Pérez Aurelio
- 1.2. Grado académico que ostenta : Doctor en Gestión Universitaria
- 1.3. Institución donde trabaja : Universidad César Vallejo Filial Chiclayo
- 1.4. Experiencia laboral (años) : 25 años
- 1.5. Título de la tesis : Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 "Artesanos Independientes", año 2019
- 1.6. Nombre del autor de la tesis : Yrma Lireni Arévalo Fernández
- 1.7. Nombre del instrumento a validar : Encuesta y Test

ASPECTOS A VALIDAR: CRITERIO	INDICADORES	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está redactado (a) con lenguaje apropiado.																			x	
2. OBJETIVIDAD	Describe ideas relacionadas con la realidad a solucionar.																			x	
3. ACTUALIZACIÓN	Sustentado en aspectos teóricos científicos de actualidad.																			x	
4. ORGANIZACIÓN	El instrumento contiene organización lógica.																			x	
5. SUFICIENCIA	El instrumento contiene aspectos en cantidad y calidad.																			x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado (a) para mejorar la gestión educativa.																			x	
7. CONSISTENCIA	Basado (a) en aspectos teóricos científicos.																			x	
8. COHERENCIA	Entre las variables, indicadores y el instrumento.																			x	
9. METODOLOGÍA	El instrumento responde al propósito del diagnóstico																			x	
10. PERTINENCIA	Útil y adecuado (a) para la investigación																			x	
<b>TOTAL</b>																				x	

**II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**

Puede ser aplicado levantando algunas observaciones.

**III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 90

**Lugar y fecha:** Chiclayo 01 de octubre del 2019

  
**FIRMA DEL EXPERTO**  
**DNI: 16545294**

## Validación del instrumento



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTOS PARA VALIDAR INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto : Gonzales Soto Víctor Augusto
- 1.2. Grado académico que ostenta : Doctor en Gestión Pública y Gobernabilidad
- 1.3. Institución donde trabaja : Universidad César vallejo Filial Chiclayo
- 1.4. Experiencia laboral (años) : 30 años
- 1.5. Título de la tesis : Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 "Artesanos Independientes", año 2019
- 1.6. Nombre del autor de la tesis : Yrma Lireni Arévalo Fernández
- 1.7. Nombre del instrumento a validar : Encuesta y Test

ASPECTOS A VALIDAR: CRITERIO	INDICADORES	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA				
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está redactado (a) con lenguaje apropiado.																				x	
2. OBJETIVIDAD	Describe ideas relacionadas con la realidad a solucionar.																				x	
3. ACTUALIZACIÓN	Sustentado en aspectos teóricos científicos de actualidad.																				x	
4. ORGANIZACIÓN	El instrumento contiene organización lógica.																				x	
5. SUFICIENCIA	El instrumento contiene aspectos en cantidad y calidad.																				x	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado (a) para mejorar la gestión educativa.																				x	
7. CONSISTENCIA	Basado (a) en aspectos teóricos científicos.																				x	
8. COHERENCIA	Entre las variables, indicadores y el instrumento.																				x	
9. METODOLOGÍA	El instrumento responde al propósito del diagnóstico																				x	
10. PERTINENCIA	Útil y adecuado (a) para la investigación																				x	
<b>TOTAL</b>																					x	

**II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:**  
**Puede ser aplicado levantando algunas observaciones**

**III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 90

**Lugar y fecha:** Chiclayo 01 de octubre del 2019

Dr. Victor Augusto Gonzales Soto  
**DNI: 16421073**

## Validación del instrumento



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

### INFORME SOBRE JUICIO DE EXPERTOS PARA VALIDAR INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

**I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1. Apellidos y nombres del experto : Sánchez Chero, José Antonio
- 1.2. Grado académico que ostenta : Magister
- 1.3. Institución donde trabaja : Universidad César Vallejo (Piura)
- 1.4. Experiencia laboral (años) : 6 años
- 1.5. Título de la tesis : Programa educativo de alimentación saludable para fortalecer el rendimiento académico en la Institución Educativa N° 10924 "Artesanos Independientes", año 2019
- 1.6. Nombre del autor de la tesis : Yrma Lireni Arévalo Fernández
- 1.7. Nombre del instrumento a validar : Encuesta y Test

ASPECTOS A VALIDAR: CRITERIO	INDICADORES	DEFICIENTE				BAJA				REGULAR				BUENA				MUY BUENA			
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
1. CLARIDAD	Está redactado (a) con lenguaje apropiado.																				x
2. OBJETIVIDAD	Describe ideas relacionadas con la realidad a solucionar.																				x
3. ACTUALIZACIÓN	Sustentado en aspectos teóricos científicos de actualidad.																				x
4. ORGANIZACIÓN	El instrumento contiene organización lógica.																				x
5. SUFICIENCIA	El instrumento contiene aspectos en cantidad y calidad.																				x
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado (a) para mejorar la gestión educativa.																				x
7. CONSISTENCIA	Basado (a) en aspectos teóricos científicos.																				x
8. COHERENCIA	Entre las variables, indicadores y el instrumento.																				x
9. METODOLOGÍA	El instrumento responde al propósito del diagnóstico																				x
10. PERTINENCIA	Útil y adecuado (a) para la investigación																				x
<b>TOTAL</b>																					x

**II. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aceptable**

**III. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 95

**Lugar y fecha:** Chiclayo 01 de octubre del 2019

Mg. José A. Sánchez Chero  
C.P. 149083

**FIRMA DEL EXPERTO**  
**DNI: 16593328**



## Autorización de desarrollo de tesis



**I.E N° 10924 UPIS ARTESANOS INDEPENDIENTES  
CODIGO MODULAR N° 0574392  
AV. SALAS N°450-JLO-CHICLAYO**

---

### CONSTANCIA

EL QUE SUSCRIBE, DIRECTOR DE LA IE N° 10924 – UPIS “ARTESANOS INDEPENDIENTES” – JOSÉ LEONARDO - CHICLAYO.

Hace constar que la docente YRMA LIRENI ARÉVALO FERNÁNDEZ, identificada con DNI N° 16667893, ha aplicado en esta institución los instrumentos de evaluación y talleres de capacitación sobre mi tema de investigación Educativa (3º y 4º grado de Educación Primaria, turno mañana), como acciones del proceso de investigación para obtener el grado de maestría, en la Escuela de POSGRADO de la Universidad César Vallejo.

Se expide a solicitud de la interesada para los fines pertinentes.

José Leonardo Ortiz, 10 de diciembre de 2019



*José Leonardo Ortiz*  
Prof. Dennis Ruelas Vésquez  
DIRECTOR  
COD. MOD. 1016670791