



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

**Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre  
canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución  
Educativa Niña María, Chincha ,2021.**

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE

Licenciada en Nutrición

**AUTORAS:**

López Ramírez, Daniela (ORCID: 0000-0001-5218-3425)

Raa Prieto, Samy Yulissa (ORCID: 0000-0001-5755-2170)

**ASESOR:**

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (ORCID: 0000-0002-0418-8026)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LIMA – PERÚ

(2021)

## **DEDICATORIA**

A mis padres, María Luz y Orlando, quienes me dieron su apoyo incondicional y amor, sin ellos, no sería la persona que soy ahora.

A mis hermanos, Orlando y Karol, quienes me apoyaron en todo momento.

A mis abuelos, Carmela, Alberto, Issac y Delia, por ser mis ángeles y guías.

A mi novio Hugo Andres, por ser parte de esta travesía y apoyarme.

Daniela López Ramírez.

A mi madre y tía que son mi fortaleza y el pilar del hogar donde crecí y por enseñarme a luchar por mis sueños y metas.

A la memoria de mi abuela quien me enseñó a trabajar con perseverancia y dedicación.

Samy Yulissa Raa Prieto

## **AGRADECIMIENTO**

A la universidad César Vallejo, por confiar en nosotras y acogernos, ayudándonos a cumplir nuestra meta, a nuestra asesora, María Elena, Huauya Leuyacc por la paciencia y enseñanza brindada.

## ÌNDICE DE CONTENIDO

Carátula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Ìndice de contenido .....	iv
Ìndice de tablas .....	v
Resumen.....	vi
Abstract.....	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	5
III. METODOLOGÍA.....	14
3.1 Tipo y diseño de investigación:.....	14
3.2 Variables y operacionalización .....	14
3.3 Población, muestra y muestreo .....	15
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:.....	16
3.5 Procedimiento.....	17
3.6 Método de análisis de datos .....	17
3.7 Aspecto éticos:.....	17
IV. RESULTADOS .....	19
V. DISCUSIÓN.....	28
VI. CONCLUSIONES.....	32
VII. RECOMENDACIONES .....	33
REFERENCIAS.....	34
ANEXOS .....	41

## ÌNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Datos generales de padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021 .....	19
Tabla 2. Conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María,2021. Pre test.....	20
Tabla 3: Dimensiones del conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021. Pre test .....	21
Tabla 4: Conocimiento sobre la canasta básica de alimentos en padres de familia,Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021. Pos test.....	22
Tabla 5: Dimensiones del conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia ,Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021.Pos test.....	23
Tabla 6: Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021 .....	24
Tabla 7: Influencia del programa “Nutriwawa”, en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021 .....	25
Tabla 8: Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021 .....	26
Tabla 9: Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021 .....	27

## RESUMEN

Los programas nutricionales virtuales, cumplen un rol importante, en estrategias brindadas para la promoción de la salud y alimentación. **Objetivo:** Determinar la influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, nivel explicativo y diseño experimental. La muestra fue de 30 padres de familia. **Material y Método:** La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario pre y post test. Finalizada, la recolección de datos, se procesó al programa SPSS, el método estadístico a usar según la normalidad fue la prueba de Shapiro-Wilk, se realizó, el análisis estadístico inferencial con la prueba de Wilcoxon. **Resultados:** Antes de realizar el programa, presentaron conocimiento bueno 43.4%, regular 33.3% y malo 23.3% los padres de familia. El nivel que predominó en el pretest, fue el nivel bueno. Después de aplicar el programa nutricional, presentaron conocimiento bueno 100%, ninguno presento conocimiento regular y malo en los padres de familia. El nivel que predominó en el post test, fue el bueno. **Conclusión:** La aplicación del programa “Nutriwawa” influye significativamente en el nivel de conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha ,2021.

**Palabras clave:** Programa nutricional, plataforma virtual, conocimiento, canasta básica de alimentos.

## ABSTRACT

Virtual nutritional programs play an important role in strategies provided for health promotion and nutrition. **Objective:** Determine the influence of the Nutriwawa program on the knowledge of the basic food basket in parents, Niña María Educational Institution, in the María, Chincha, 2021. **Methodology:** Approach quantitative, explanatory level and experimental design. The sample consisted of 30 parents. **Material and Method:** The technique used was the survey and the instrument was a questionnaire pre and post-test questionnaire. Once the data collection was processed in the SPSS program, the statistical method to be used according to normality was the Shapiro-Wilk test and the inferential statistical analysis was performed with the Wilcoxon test. **Results:** Before from performed the program 43.4% had good knowledge, 33.3% had fair knowledge and 23.3% had poor knowledge 33.3% and poor 23.3% of parents. The predominant level that predominated in the pretest was the good level. Then applying the program nutritional, presented good knowledge 100%, none presented and poor knowledge of the parents. knowledge. The predominant level in the post-test was good. **Conclusion:** The application of the "Nutriwawa" program has a significant influence on the level of knowledge about the basic food basket in parents, Niña parents, Niña María Educational Institution, Chincha, 2021.

**Key words:** Nutritional program, virtual platform, knowledge platform, knowledge, basic food basket

## I. INTRODUCCIÓN

La mayoría de la población, a nivel mundial adquiere sus alimentos de los mercados locales, la seguridad alimentaria y la nutrición, sigue siendo muy susceptibles a las situaciones en que se viven hoy en día. Las tasas altas de desempleo, pérdida de ingresos y el aumento de costos de los alimentos también dificultan el acceso a ellos. En algunos países los precios de los alimentos básicos han comenzado a elevarse. (1).

La inseguridad alimentaria va creciendo lentamente desde 2014. Casi 320 millones de personas, una de cada tres personas no tuvo acceso a alimentos en el 2020. En el 2019, 148 millones de personas, se vieron afectados por inseguridad alimentaria mundial cerca del 12% de la población. Los grupos de familia pobre consta de 3000 millones de personas en todas las regiones del mundo con dificultad de adquirir dietas saludables debido a los niveles de desigualdad de ingreso. (2)

La variación mensual internacional, es una medida de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, que maneja un índice de precios de alimentos de la canasta básica de alimentos. Cada grupo de exportación tiene variedad de productos alimenticios con un arreglo de cuotas medias con un ponderado de los cinco grupos de alimentos básicos que consiste en el índice de precio. Azúcar, carnes, productos lácteos, aceites vegetales y cereales forman parte de los grupos de alimentos siendo el contenido de la canasta básica de alimentos según La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Cereales, aceites vegetales y azúcar tuvieron considerables aumentos por el descenso consecutivos, tras dos meses. (3) .

Más que en el periodo del año pasado en julio 31.5 puntos más que en agosto 3,9 puntos, es decir, un promedio 127,4 puntos en el año 2021. El indicador fue utilizado como complemento de los objetivos de desarrollo sostenible teniendo como uno de los pilares hambre cero y fin de la pobreza mediante la medición de la escasez sobre la canasta básica de alimentos, a través del uso de encuesta según América latina y el Caribe (CEPAL, 2019). (4). Siendo el 2,2% de los países monitoreados Argentina mostró la tasa de inflación alimentaria más alta, el 1.8% mostró una variación en su costo en el mes de Abril sobre la canasta básica alimentaria de El

Salvador. En México y Centroamérica no superaron la inflación alimentaria del 1.1% de las tasas en el mes de abril del 2017. (5)

El Instituto Nacional de Estadística e Informática, sostiene que en el año 2020 disminuyó el Producto Bruto Interno de 11.1%, siendo Perú el país más afectado del mundo económicamente por el aumento de crisis económica y sanitaria. El Ministerio de Salud, reportó 253 fallecidos y 74, 002 casos en la población infantil y adolescentes, teniendo registrados casos confirmados de 41,354 fallecidos y 1,149,764 casos confirmados de COVID-19 en el 2021. La población fue sometida a una crisis por la aparición del COVID-19. Los niveles de ingreso han disminuido y han sido afectados por las medidas aplicadas de hogares de bajo recursos económicos. Siendo una problemática del incremento de la mala nutrición durante la pandemia. (6).

El costo de la canasta básica de alimentos tuvo un gasto per cápita inferior en comparación con el año 2019, aumentando en un 2,2 punto porcentual, afectando a la población con el 5.1% de pobreza extrema durante el año 2020. Asimismo, en la costa 1.7 % de 0.6% a 2,3%, sierra en 3.4% de 6.5% a 9,9% y en la selva 2.1% de 3,9% a 6% aumentó la pobreza extrema entre el año 2019 a 2020. Afectando más en el área rural 13,7% en comparación con área urbana 2,9% (7). Niños menores de 5 años, es decir, 13 de cada 100 niños tiene una estatura inferior para su edad, 13,1% en el 2016, durante el año 2020 el 12,1% disminuyó la tasa de desnutrición a nivel nacional (8). La obesidad, desnutrición y sobrepeso han aumentado rápidamente en los últimos años en la provincia de Chincha con el 27.66%, 61.7%, 6.38%, respectivamente (9).

De la segunda mitad del 2020, los precios de la canasta básica de alimentos se han incrementado. En Enero y Abril del presente año, durante el tercer trimestre se registró 2,5% promedio y el 1.8% en Lima Metropolitana de la variación porcentual anual del índice de precios al consumidor. La canasta básica de alimentos ha sido afectada por el incremento del precio de bienes cuya producción de insumos importados han sido alterados. (10)

En la presente investigación se estableció como problema general, lo siguiente: ¿Cómo influye el programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021? Asimismo, se plantearon los siguientes problemas específicos:

PE1: ¿Cómo influye el programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021?

PE2: ¿Cómo influye el programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021?

PE3: ¿Cómo influye el programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021?

El programa “Nutriwawa”, ayudo a mejorar el conocimiento sobre alimentación en padres de familia, contribuyendo en la elección adecuada de productos de primera necesidad de la canasta básica alimentaria. A su vez el programa virtual fue innovador y de fácil acceso para lograr la captación de padres de familia de manera didáctica y participativa, así mismo, para lograr corregir sus hábitos alimenticios.

Es por ello, que en la investigación se estableció como objetivo general lo siguiente: Determinar la influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021. Asimismo, se plantearon los siguientes objetivos específicos:

OE1: Determinar la influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

OE2: Determinar la influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021

OE3: Determinar la influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021

Por último, en la investigación se planteó la siguiente hipótesis general: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021. Asimismo, se formularon las siguientes hipótesis específicas:

HE1: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

HE2: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

HE3: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

## II. MARCO TEÓRICO

Surco. (2017) Perú. Tuvo como objetivo, determinar las características económica y social de la canasta básica de alimentos, de las familias. Utilizó, una metodología de corte transversal, descriptivo analítico. Los resultados, encontrados, son el 37.5% pertenece a un nivel económico y social medio bajo y el 37.5% medio. En conclusión, las familias consumen, en menor cantidad, las leguminosas, grasas y fuentes energéticas, durante la semana, teniendo como base los cereales, tubérculos, raíces, dentro de su alimentación, no utilizan los demás grupos de alimentos, porque no hay buena producción del campo agrícola, ni acceso de ellos además mala distribución dentro del hogar, lo que conlleva a inadecuados hábitos alimenticios, salud deficiente, y con el tiempo a una desnutrición. (17).

Guzmán, Maldonado y Palacios. (2018) Perú. Tuvo como objetivo, evaluar el aporte nutricional de la Canasta Familiar Alimentaria en la ciudad de Chulucanas. En esta investigación, se utilizó la metodología de corte transversal y tipo de estudio analítico, comparativo y descriptivo. Los resultados, fueron que el aporte nutricional de alimentos estaba deficiente con 93 %, con una adecuación calórica – proteica inadecuada para las familias, y solo el 7 %, cumplían con el contenido de la canasta. Obteniendo, las siguientes conclusiones de la investigación, no alcanzan las leyes de la alimentación porque no tienen la distribución de la canasta familiar, lo que acarrea una situación de inestabilidad, trayendo consecuencias en el estado nutricional de la población y enfermedades. (18).

Egoavil y Yataco. (2017) Perú. Tuvo como objetivo, los hábitos alimentarios, el desarrollo y crecimiento de niños de 3 a 5 años que asisten a una Institución educativa. La metodología, que se utilizó en la investigación, fue de corte transversal y descriptivo. Los resultados, fueron que el consumo de los alimentos del preescolar en baja cantidad está el azúcar y lípidos, 54 %, los lácteos 48 %, alimentos de alto valor biológico 71 %, verduras y frutas 88 %, y por último los hidratos de carbono y cereales 79%. Concluyendo, que los alumnos presentaron mayor consumo de vegetales y frutas, esto indica que hay un buen equilibrio en el metabolismo, para mejora del organismo, en menor cantidad están los lípidos y azúcar, siendo beneficioso para su salud. (19).

Ramos. (2020) Perú. Tuvo como objetivo, determinar la intervención educativa en el incremento de los conocimientos, sobre alimentación saludable en madres de preescolares. La metodología, utilizada es descriptiva, cuasiexperimental y aplicativo en la investigación. Los resultados, a través, del instrumento previo a la ejecución fueron de 55%, no tiene noción sobre alimentación saludable y el 45 %, luego del desarrollo se pudo observar que las madres, si tomaron en cuenta la información brindada teniendo el 62 % positivo y el 38% no tuvieron el interés de aprendizaje. Concluyendo, que la alimentación adecuada, es cumplir con los requerimientos de los grupos de alimentos, las frutas y verduras, no deben faltar en sus horarios de comida, siendo el más importante el almuerzo. (20).

Castañeda y Malca. (2018) Perú. Tuvo el objetivo, de determinar la efectividad del Programa Educativo “Cultivando una alimentación Saludable”, sobre el nivel del conocimiento, alimentación en las madres. La metodología, usada fue pre experimental y tipo cuantitativa. Los resultados, obtenidos después de haber realizado las charlas educativas, sobre el conocimiento, 19% presento regular y el 81 % alto, esto nos quiere decir que, si hubo interés de las madres, por aprender sobre el tema. Se concluyó, que el programa tuvo una efectividad positiva, donde se brindó información sobre la alimentación, que incluye la pirámide alimenticia, generando bienestar para sus requerimientos de sus hijos y así puedan tener una vida saludable, con un buen desarrollo cognitivo. (21).

Cumbicus. (2017) Ecuador. Los objetivos, es establecer una adecuada alimentación a los tutores y darles a conocer, las practicas alimentarias para sus niños impartiendo una charla educativa. La metodología, utilizada fue transversal, cuali-cuantitativa y de estudio descriptivo, se empleó, el cuestionario de hábitos alimentarios, de la muestra 101 padres que sus niños acuden a los centros infantiles municipales. Obteniendo, como resultado, 70% padres familias tuvieron nivel conocimiento inadecuado, sobre su alimentación,70% padres participaron de la charla educativa. Se concluyó, que los niños tienen una inadecuada alimentación por falta de información, de sus padres sobre la alimentación, el participar en la charla ayudó a concientizar a la población, sobre los alimentos saludable de su niño. (22).

Girón y Plazas. (2019) Colombia. El objetivo, fue que en el centro Trinidad Casanare las niñas, niños y familias, se evaluó la prevalencia de hábitos alimenticios inadecuados. La metodología, se usó cualitativo, se utilizó la encuesta. Teniendo, como resultado, que 100% de los padres considera importante desayuno, almuerzo y cena mientras que el 73.3% considera media mañana y el 26.6% media tarde importante para su alimentación, por su situación económica, sus gastos de compra de alimentos son del 40%, utiliza todo su sueldo, mientras que el 33% la mitad. Se concluyó, que la capacitación a los padres de familia, ayudó la información a obtener un mejor conocimiento, de las necesidades alimentarias y una dieta adecuada para sus hijos. (23)

Sastoque. (2019) Colombia. El objetivo, fue caracterizar los conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los padres de familia, de los beneficiarios del hogar infantil "Mi Pequeño Mundo". La metodología, fue de corte transversal con estudio descriptivo. Los resultados, fueron que el 6 % respondió correctamente del plato saludable, el 52% de ellos a sus niños les dan como premio alimentos con mucho dulce, siendo los padres en incentivar indirectamente, el consumo de estos productos alimenticios con un porcentaje del 97%. Se concluye, que los padres toman una postura positiva sobre los beneficios de una dieta saludable, sin embargo, sigue siendo escaso el interactuar, más con las guías alimentarias que brinda el país para tener niños sanos. (24)

Cure y Ramos. (2019) Colombia. El objetivo, fue identificar las prácticas socio familiares que influyen en los hábitos alimentarios de niños en edad preescolar 2-5 años, en diferentes instituciones educativas de la ciudad. La metodología, realizada de este estudio mixto, descriptivo de corte transversal y observacional. Los resultados, obtenidos de la encuesta de frecuencia de consumo de 135 padres de familia, el criterio que se utilizó, fue la elección de alimentos, prácticas sociales y el entorno familiar sobre la alimentación. Se concluyó, que los hábitos alimentarios se adquieren de los padres y los cuidadores más cercanos, ya que estos promueven el consumo de determinados alimentos, al ser quienes los eligen o promueven el consumo de los mismos por la frecuencia en que son consumidos. (25)

Córdova. (2018) Ecuador. El objetivo es determinar la influencia de una intervención educativa en nutrición de niños en edad preescolar, hacia a padres de familia. La metodología, fue de tipo descriptivo y cualitativo, diseño no experimental y utilizó el instrumento de cuestionario, con la técnica de encuestas. Los resultados, fueron de 20 padres de familia, se midió el conocimiento de los padres en dos momentos con un antes, obteniendo el 80% que si conoce y el 20% que no conoce y un después con 95% si conoce y 5% no conoce. Concluyendo, que no hay relación en el nivel de conocimiento de los padres de familia antes y después de la intervención nutricional, además, el programa “yo quiero ser sano” no influyó en el conocimiento de los padres de familia. (26)

El programa educativo, es una serie de acciones, con el fin de lograr el cumplimiento de trabajos pedagógicos, llevan cursos autónomos, no solo abarca temas generales en programas, sino, conceptos de educación que son amplios. Cumple, con preparaciones organizativas en diferentes etapas de las investigaciones; englobando proyectos fundamentales. (11)

Los programas educativos, son un conjunto de características, que darán forma a la estructura, teniendo como base tres dimensiones, las cuales son: Características pedagógicas: Contiene, diferentes enfoques de aprendizaje, desarrollando estrategias, ideas cumpliendo con sus metodologías y técnicas de enseñanza, logrando que el estudiante resuelva sus dificultades. Características organizativas: Es un conjunto, de promoción de retroalimentación, seguimiento del docente y optimizando su tiempo. Características técnicas: Se dispone, de contenidos digitales en múltiples formatos, sosteniéndose en una plataforma, para sus complementos de la clase, logrando, optimizar el aprendizaje, con la finalidad que de alumno cumpla con las metas establecidas. (12)

El conocimiento, es la razón, inteligencia y percepción de hechos vividos, a través, del tiempo, formando un proceso consciente de la experiencia, es la acción de conocer y entender, lo que implica el desarrollo de la persona y la capacidad de resolución, ante circunstancias del tiempo en que se desarrolle un acontecimiento y la facultad de respuesta a un estímulo. (28).

La alimentación, es un elemento importante, porque contribuye a la ingesta de nutrientes, aportando energía al organismo (38), que son básicas, para la formación adecuada de la canasta alimenticia familiar, cubriendo los requerimientos nutricionales, necesarios para el individuo. Se define, canasta familiar de los alimentos, a todos los productos alimenticios de primera necesidad, que requiere una familia para sobrevivir, en un determinado periodo de tiempo, obtenido de la inversión del presupuesto alimentario (15). Sin embargo, los padres de familia juegan un rol fundamental en la enseñanza de las variedades de opciones alimenticias, actuando como guías para sus hijos, en los aspectos sociales, económicos, educativos y nutricionales (37).

Por lo tanto, fomentar una alimentación saludable, entre los niños tiene el potencial de mejorar la salud pública. Una dieta saludable, ocurre cuando los patrones de alimentación habituales, incluyen una ingesta adecuada de nutrientes y una ingesta de energía suficiente, pero no excesiva, para satisfacer las necesidades energéticas del individuo.

La canasta básica de alimentos, es contar con un parámetro de referencia, de la demanda alimentaria familiar, no solo en temas económicos, también nutricionales. Por ello, radica la importancia, de hacer cálculos nutricionales para la familia de referencia (15). La aplicación, de la canasta básica alimenticia, se basa en la elección de alimentos para realizar una dieta adecuada a las necesidades nutricionales (36).

Los primeros hombres de la tierra, fueron descubriendo la diversidad de alimentos que existen, llevándolos a realizar y consumir productos alimenticios de la caza, la pesca en sus inicios, luego, pudieron darse cuenta, en plantar semillas para obtener frutos, con ello alimentarse descubriendo la agricultura, (27) diversificando nuevos cultivos sostenibles y la ganadería para sustituir con sus familias (39).

Los sistemas de producción agrícola, deben diversificarse y alinearse mejor con las pautas dietéticas, y debe aumentarse, la disponibilidad de cultivos nutritivos, sostenibles, culturalmente apropiados y diversos.

La vida alimentaria, es fundamental en nuestra existencia, para socializar con nuestro medio, como ser humano, esta alimentación, tiene como objetivo obtener los nutrientes necesarios para sobrevivir y poder tener una calidad de vida adecuada, para el desarrollo intelectual y biológico de la humanidad. Cabe mencionar que los alimentos son la fuente de vitalidad, para un futuro adecuado y sano.

Así mismo, cada etapa de vida tiene sus particularidades sobre la alimentación, el organismo necesita de una adecuada y correcto contenido de nutrientes para que nos pueda brindar una dieta equilibrada, teniendo presente las etapas de vida para el desarrollo del crecimiento del infante. Tener en cuenta, los procesos de nutrición como la ingestión, digestión, absorción y metabolismo del organismo, para adquirir una salud óptima, que abarca todos los grupos alimentarios, con la proporción adecuada de sus macronutrientes, teniendo mayor cantidad de consumo de grasas, hidratos de carbono y proteínas, la dieta, debe amoldarse a las funciones que intervienen en la nutrición, que es la base necesaria de toda persona que debe llevar como estilo de vida y así lograr en su totalidad, el bienestar nutricional. (16).

El cuerpo, necesita la formación de estructuras sólidas, construyendo los huesos, la sangre, los órganos, la piel, los músculos, determinando la forma de las células y dirigen casi todos los procesos vitales, las funciones de las proteínas permiten a las células mantener su integridad, reparar daño, defenderse de agentes externos, regular y controlar funciones. Teniendo como unidad mínima a los aminoácidos, siendo moléculas que se combinan para formar proteínas. (16).

La energía, que necesita el cuerpo, se obtiene de alimentos ricos en hidratos de carbono, aportando 4 kcal por gramo. Para una dieta adecuada, debe estar en el rango de 50-55% de las calorías para el funcionamiento del organismo y capacidad de adaptación del cuerpo para su absorción y almacenamiento en los músculos y órganos como glucógeno. Los carbohidratos, deben digerirse en monosacáridos simples, ya que serán absorbidos por el organismo. (16)

Otra fuente de energía importante para el organismo, son las grasas que aportan 9 kcal por gramo, además, tienen otras funciones fundamentales como: Formación de las membranas celulares, síntesis de hormonas, ayuda a la absorción y

transporte de nutrientes adecuados, construye a las vitaminas liposolubles, importantes para reacciones enzimáticas, para el buen funcionamiento metabólico.

La sabiduría, de los científicos nos brinda la diversidad de alimentos que lo categorizaron por grupos alimentarios, de acuerdo, a su contenido nutricional: Los cereales son origen principal de energía y también fuente importante de fibra cuando se consumen enteros, entre los nutrimentos, que contiene los granos se encuentran los hidratos de carbono, fibra, minerales y vitaminas. (16)

Las raíces tuberosas, son tallos engrosados subterráneos, donde se acumulan los nutrientes, vienen de regiones tropicales, en forma de carbohidratos complejos, teniendo al almidón como absorción lenta, que hace resistencia a la digestión, realizando la función de fibra, ayudando al estado de salud de la persona mejorando sus niveles colesterol en sangre, glucosa.

Los azúcares, son productos energéticos, de absorción rápida, (27) se denomina técnicamente a los azúcares, como glúcidos, por tener sabores dulces, como lo son los diferentes componentes alimenticios, de la miel (glucosa y fructosa), cereales (maltosa), productos lácteos (lactosa), frutas y verduras (sacarosa, fructuosa y glucosa), tener en cuenta que a veces utilizan esta definición incorrectamente para referirse a todos los carbohidratos. El consumo de azúcares, debe distribuirse entre las cinco comidas del día, para controlar la cantidad y el equilibrio adecuado de la dieta, sin desarrollar patologías que a lo largo de la vida nos trae consecuencias dañinas para la salud del ser humano (16). Ya que las calorías de los productos azucarados provocan obesidad, sobrepeso y caries dentales. (35).

Las grasas, son alimentos de alta densidad calórica, ya que engloba principios nutritivos fundamentales, teniendo en cuenta que debe ser medida el consumo de ellas, para no generar alguna alteración en el organismo, se encuentra en las pasas, uvas, nueces, almendras y aceite de oliva que son necesarias para el funcionamiento de procesos químicos del cuerpo. (16).

El deficiente consumo de alimentos de origen animal y sus derivados, desencadena retraso al crecimiento del niño, problemas cognitivos, anemia, falta de desarrollo del cerebro, problemas cardiovasculares, por eso es importante el consumo de

estos alimentos para el mejoramiento de la salud, prevención de enfermedades no transmisibles, y bienestar de la persona. (34).

Los alimentos, de alto valor biológico, que se encuentran en las carnes, conforman un conjunto de músculos, obtenido por animales sacrificados, (27) es la fuente principal de proteínas desde el punto de vista nutricional, que necesita estar en toda dieta del ser humano, ya que tiene una absorción alta y una digestibilidad elevada, incluyen los minerales, grasas y vitaminas del complejo B.

Así mismo, los huevos son de alto valor biológico, de fácil digestión, rica en proteínas, con cantidades de vitamina B, lo cual nos aporta energía al cuerpo como ácido fólico, cianocobalamina, piridoxina, tiamina, los que participan para las reacciones enzimáticas, que el cuerpo necesita para su funcionamiento. Tener en cuenta, que el huevo, sigue siendo uno de los alimentos más completos. (27).

El consumo de pescado, nace de los Homo sapiens hace 380.000 años, siendo el más consumido, el salmón por su valor nutritivo, por excelencia, gracias a la diversidad de especies marinas lo que aportan son los omegas, fósforo, magnesio, selenio, para el buen desarrollo neuronal del embrión, integrando las funciones cognitivas, inhibiendo desencadenar alteraciones del sistema nervioso. (16).

Los alimentos, cultivados de los primeros hombres, fueron las leguminosas, teniendo como producción a las lentejas y garbanzos, los cuales son fuente rica en proteínas, aminoácidos esenciales y fibra. No tienen, una buena cantidad de proteínas, como los de origen animal, ya que no cuentan con la metionina y cisteína, eso significa que no sea importante para una dieta equilibrada. (16).

El Perú, cuenta con sus pisos ecológicos y gracias a ello tenemos una diversidad de verduras y hortalizas, teniendo como fuente la fibra dietaria, vitaminas, minerales y un elevado aporte de agua, con un contenido 80-90%, siendo menos calórico, también son considerados reguladores, porque cumplen la función de estabilizar el metabolismo eliminando los radicales libres. (16).

La tierra emana frescura, colores, delicadeza, olores agradables y un sabor dulce que se encuentran en las frutas. (27). Contienen carbohidratos simples, sacarosa, fructosa y glucosa, dependiendo del estado de maduración de la fruta. Contiene

fibra como pectina y celulosa, siendo el más importante los antioxidantes como flavonoide, terpenos el cual ayuda a regular las alteraciones metabólicas. (16).

Es importante, tener en cuenta, que se deben consumir todos los días en las comidas los tubérculos, cereales, granos, frutas y verduras, además, tenemos al calcio, en los lácteos, que es beneficioso para el organismo, no debe de faltar tres veces por semana. Para el crecimiento y formación de los músculos, es consumir dos veces a la semana y no olvidar, la hidratación, a través de bebida sin azúcar. Todos los grupos de alimentos, son necesarios, para prevenir enfermedades no trasmisibles, a su vez contiene antioxidantes, que son nuestros defensores para aminorar a los radicales libres, que son tan dañinos para la salud. No debe faltar productos alimenticios nutricionales, en la olla familiar, porque se debe escoger alimentos accesibles y de temporada, que son de buena calidad en tanto sabor, textura, nutriente (31).

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1 Tipo y diseño de investigación:

##### **Tipo de investigación:**

El estudio, fue de tipo cuantitativo, los métodos estadísticos, pueden medir las variables de estudio, analizando en un determinado marco conceptual (40). El tipo de investigación, fue aplicada, llevó a la praxis las generalidades de las teorías existentes. Esta investigación tiene una influencia entre la variable independiente, sobre variable dependiente, es de nivel explicativo (29).

##### **Diseño de investigación:**

Fue de diseño experimental, porque, se analizó la influencia sobre la variable dependiente, de la variable independiente con una manipulación intencional (40). Propio del estudio, pre experimental, enfocado en un caso, con una medición, siendo para este estudio el diseño de pre-test, y post-test con un solo grupo. (29).

#### 3.2 Variables y operacionalización

La investigación, tiene las siguientes variables de tipo bivariado:

Variable Independiente: Programa “Nutriwawa”.

Variable Dependiente: Conocimiento sobre canasta básica de alimentos.

-Programa “Nutriwawa”

- **Definición conceptual:** Tiene una función técnica y organizada, ya que existe una estructura de enseñanza- aprendizaje, que ayudará a ampliar el conocimiento, enfocado a un tema concreto. Debe tener un tiempo, secuencia y una estructura adecuada, con el objetivo de cumplir los estándares de educación pedagógica. (30).

- **Definición operacional:** El programa educacional “Nutriwawa”, compuesto, por 03 sesiones basadas en charlas nutricionales para padres de familia, con un tiempo determinado de 40 minutos cada uno, a través de la plataforma virtual zoom, con el propósito de promocionar temas referentes a la alimentación de las familias.

- **Dimensiones:** Pedagógica, Organizativa y técnica.

- **Escala de medición:** Fue de orden nominal.

- Conocimiento sobre canasta básica de alimentos:

- **Definición conceptual:** La canasta básica de alimentos, está enfocada en necesidades de requerimientos energéticos o calóricos, puestos que los mismos reflejan, en forma global, el nivel alimentario necesario para el organismo del ser humano, buscando cubrir nutrientes básicos para el funcionamiento metabólico. (14).

- **Definición operacional:** Empleo un cuestionario de 20 preguntas, en dos etapas con un pre test y pos test, donde se cuantificó el nivel de conocimiento.

- **Dimensiones:** Definición de canasta básica de alimentos, macronutrientes, y grupos de alimentos.

- **Escala de medición:** Fue de orden ordinal y se dividió en malo, regular y bueno.

### 3.3 Población, muestra y muestreo

**Población:** Fue de 30 padres de familia, de niños en edad pre escolar, Institución Educativa Niña María, Chincha 2021.

**Criterios de inclusión:**

-A través, del consentimiento informado (Anexo 3), participaron, de manera voluntaria de padres.

- Todos contaban con internet.

-Todos los padres de familia, conocen la plataforma zoom.

**Muestra:** La población, estuvo conformada por 30 padres de familia. Al ser esta población pequeña, se decidió trabajar con la totalidad de la muestra, no realizándose, ni cálculo muestral y tampoco aplicó técnica de muestreo alguno, por el contrario, se trabajó mediante el censo con la totalidad.

**Muestreo:** Este trabajo, al tener una población pequeña, se trabajó mediante el censo con toda la población.

**3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos:**

En el programa “Nutriwawa”, mediante, un conjunto de categorías, el instrumento usado fue lista de cotejo, donde se comprobó, si aplica o no aplica (Anexo 5). La técnica, observación, usó la variable independiente, fue de registro organizado para situaciones de observación. Se usó la técnica de la encuesta, para la variable del nivel de conocimiento, sobre canasta básica de alimentos, donde se aplicó el instrumento, fue el cuestionario, donde se elaboraron según las dimensiones un conjunto de enunciados, conformado por 20 preguntas, cada pregunta correcta se le asignó un punto, divididas en: malo (0 a 10 puntos), regular (11 a 15 puntos) y bueno (16 a 20 puntos).

El cuestionario, que se utilizó fue de elaboración propia, validado por 3 jueces expertos, siendo todos nutricionistas con lo que se obtuvo una validez de V Aiken de 0.92 % (Anexo 7) y para la confiabilidad, se ejecutó una prueba piloto a 20 padres de familia, distinto de la población, y el método estadístico que se utilizó, fue el alfa de Cronbach, dando un resultado de 0.831.(Anexo 8).

### **3.5 Procedimiento**

1. Se solicitó, la autorización respectiva a la directora de la Institución Educativa, para la realización de la investigación. (Anexo 10).
2. Se convocó, a los padres de familia, a través, de la red social WhatsApp con una invitación virtual, en coordinación con la directora de la Institución Educativa Niña María. (Anexo 11).
3. Para la realización del programa “Nutriwawa”, se fijó en 3 sesiones educativas, donde se brindaron las charlas nutricionales, que tuvieron una duración de 40 minutos en tres secciones, mediante la plataforma zoom.
4. Para la aplicación del instrumento, tanto el pre test, como el post test, se usaron los medios virtuales, con el aplicativo Google Forms <https://forms.gle/tQ1PfDSiA9NhXapD8>
5. A través, de la red social WhatsApp, se envió el link del cuestionario, un día antes, de la presentación de las charlas a los padres de familias.
6. Para culminar, el programa educativo “Nutriwawa”, se les informó a los padres en la clausura, que terminando la charla se le iba enviar el link del cuestionario para poder llenarlo.

### **3.6 Método de análisis de datos**

El procedimiento, que utilizó para el estudio, fue el paquete SPSS versión 25 de Windows, para ello se realizó la normalidad, utilizando la prueba de Shapiro-Wilk (Anexo9), ya que la población fue igual a 30 padres de familia, para determinar si los datos son normales o no, por consiguiente, se ejecutó la prueba de Wilcoxon en el análisis inferencial estadístico.

### **3.7 Aspecto éticos:**

Se considero, la ética en esta investigación:

Beneficencia: Se pretendió, realizar el bien u otorgo mejoras a los padres, afianzando, el conocimiento sobre canasta básica de alimentos, generando confianza y tranquilidad para sus familias. (32).

Autonomía: Cada padre de familia, tuvo la libertad de decidir, si desea ser partícipe de la investigación o retirarse, teniendo el consentimiento informado (33). (Anexo 3).

Confidencialidad: Se obtuvo, el cuidado de cada participante en su identidad y respuestas, al no ser expuestas, la información obtenida fue protegida a través de números y no los nombres.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1:** Datos generales de padres de familia de la Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021

Edad	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
18 a 25 años	12	12	40,0%	40,0%
26 a 35 años	13	25	43,3%	83,3%
36 a 45 años	5	30	16,7%	100,0%
Total	30		100,0%	
Ingreso mensual	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
930 1200 soles	5	5	16,7%	16,7%
1201 a 1500 soles	9	14	30,0%	46,7%
1501 a 1800 soles	7	21	23,3%	70,0%
1800 soles a más	9	30	30,0%	100,0%
Total	30		100,0%	
Grado de instrucción	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Educación Secundaria	3	3	10,0%	10,0%
Técnico Superior	6	19	20,0%	30,0%
Superior Universitario	21	30	70,0%	100,0%
Total	30		100,0%	
Número de integrantes de la familia	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
2 - 4 integrantes	22	22	73,3%	73,3%
5 - 6 integrantes	8	30	26,7%	100,0%
Total	30		100,0%	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 1, los 30 padres de familia que participaron en la investigación, la edad que sobresale se encuentra de 26 - 35 años con el 43.3% (13) padres, seguido 18 - 25 años con el 40% (12) padres, finalmente, 36 - 45 años con el 16.7% (5) padres. El ingreso mensual de los jefes/a del hogar, están en los rangos de 1201 a 1500 soles con el 30% (9) padres, seguido el rango de 1800 soles a más con el 30% (9) padres, 1501 a 1800 soles con el 23.3% (7) padres, y por último 930 a 1200 soles con un 16.7% (5) padres, indicando que predomina el ingreso mensual de 1201 a 1500 soles y de 1800 soles a más. El grado de instrucción indicó, que el 10% (3) padres de familia estudiaron educación secundaria, técnico superior con el 20% (6) padres de familia y estudio superior universitario con 70% (21) padres de familia donde predominó, el estudio superior universitario con 70% (21). Con respecto, al número de integrantes de cada familia, presentaron el grupo de mayor porcentaje, fue de 2 a 4 integrantes con 73.3% (22) respecto al de 5 a 6 integrantes con 26.7% (8).

**Tabla 2.** Conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, 2021. Pre test

	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	13	13	43,4%	43,4%
Regular	10	23	33,3%	76,7%
Malo	7	30	23,3%	100,0%
Total	30		100,0%	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 2, el pretest que se efectuó a los padres de familia, obtuvo 13 padres de familia representan 43.4% conocimiento bueno, 10 padres de familia representan el 33.3% conocimiento regular y 7 padres de familia representan el 23.3% conocimiento malo.

**Tabla 3:** Dimensiones del conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021. Pre test

Definición	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	10	10	33.3%	33.3%
Regular	0	10	0%	33.3%
Malo	20	30	66.7%	100%
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	
<b>Macronutrientes</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia acumulada</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Bueno	24	24	80%	80%
Regular	0	24	0%	80%
Malo	6	30	20%	100%
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	
<b>Grupos de alimentos</b>	<b>Frecuencia absoluta</b>	<b>Frecuencia acumulada</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Bueno	21	21	70%	70%
Regular	0	21	0%	70%
Malo	9	30	30%	100%
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 3, el pre test. El conocimiento sobre definición de canasta básica de alimentos, fue el 33.3% (10) presentó nivel bueno, el 66.7% (20) nivel malo, el nivel que sobresalió, fue el malo. El conocimiento sobre macronutrientes, fue solo el 80% (24) nivel bueno, el 20% (6) nivel malo, el nivel que predominó fue bueno. El conocimiento sobre grupos de alimentos, fue 70% (21) nivel bueno, el 30% (9) nivel malo.

**Tabla 4:** Conocimiento sobre la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021. Pos test

POST TEST	Frecuencia Absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	30	30	100,0%	100,0%
Regular	0	0	0%	
Malo	0	0	0%	
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 4, el post test que se ejecutó a los padres de familia que se realizó después del programa “Nutriwawa” indicó que los 30 padres obtuvieron el 100% conocimiento bueno, no hubo nivel malo ni regular.

**Tabla 5:** Dimensiones del conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.Pos test

Definición	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	30	30	100,0%	100,0%
Regular	0		0%	
Malo	0		0%	
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	
Macronutrientes	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	30	30	100,0%	100,0%
Regular	0		0%	
Malo	0		0%	
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	
Grupos de alimentos	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	30	30	100,0%	100,0%
Regular	0		0%	
Malo	0		0%	
<b>Total</b>	<b>30</b>		<b>100,0%</b>	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 5, en el post test se obtuvo, que el conocimiento sobre definición de canasta básica de alimentos, conocimiento sobre macronutrientes y conocimiento sobre grupos de alimentos, tuvo un total del 100% de conocimiento bueno.

### Contrastación de hipótesis general

Ha: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

H0: El programa “Nutriwawa” no influye significativamente en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

**Tabla 6:** Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

	pos test - pre test
Z	-4,556 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	
Fuente: Elaboración propia.	$\alpha = 0.05$

Interpretación: En la tabla 6, el valor de ( $p=0.00$ ) siendo menor al nivel de significancia 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre canasta básica alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

## Contrastación de la hipótesis específica 1

Ha: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

H0: El programa “Nutriwawa” no influye significativamente en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

**Tabla 7:** Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

	conocimiento definición de canasta básica de alimentos pos test - conocimiento definición de canasta básica de alimentos pre test
Z	-4,664 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 7, el valor de ( $p= 0.00$ ) siendo menor al nivel de significancia 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre definición de canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

## Contrastación de la hipótesis específica 2

Ha: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

H0: El programa “Nutriwawa” no influye significativamente en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

**Tabla 8:** Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

---

	conocimiento en macro nutrientes pos test - conocimiento en macronutrientes pre test
Z	-3,883 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

---

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 8, el valor de ( $p= 0.00$ ) siendo menor al nivel de significancia 0.05, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El programa Nutriwawa influye significativamente en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.

### Contrastación de la hipótesis específica 3

Ha: El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021.

H0: El programa “Nutriwawa” no influye significativamente en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021.

**Tabla 9:** Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021.

	conocimiento sobre grupo de alimentos pos test - conocimiento sobre grupo de alimentos pre test
Z	-3,682 <sup>b</sup>
Sig. asintót. (bilateral)	,000
a. Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon	
b. Basado en los rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 9, el valor de ( $p= 0.00$ ) siendo menor al nivel de significancia 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha, 2021.

## V. DISCUSIÓN

En la presente investigación, en el pos test se obtuvo el conocimiento sobre canasta básica alimenticia, siendo bueno con 100%, mientras que Castañeda y Malca (21) en su programa obtuvo un 81% nivel bueno de conocimiento sobre alimentación saludable, de los dos estudios no hubo nivel malo, eso fue posible porque el programa “Nutriwawa”, conformado por padres de familia, con un grado de instrucción técnico a universitario con un 70%, a diferencia de los participantes del estudio de Castañeda y Malca (21), que en su mayoría estuvo compuesto por madres de familia, con un grado de instrucción de secundaria a superior con un 43.2%, esto se debe a que los participantes del programa “Nutriwawa” tengan más información sobre alimentación nutricional.

En el programa “Nutriwawa” en el pre test, se obtuvo un 43.4% (13) padres de familia de nivel bueno en conocimiento, mientras en el estudio de Ramos (20) se utilizó un pre test teniendo como resultado el 45% (27) participantes de nivel bueno en conocimiento, sin embargo, en el post test, se obtuvo un 62% (37) participantes de nivel bueno de conocimiento, mientras en el programa “Nutriwawa” se obtuvo un 100% (30) padres de familia, nivel bueno en conocimiento. Además, los participantes del estudio de Ramos (20) tienen un grado de instrucción secundaria 50% y técnico 33% mientras que el presente estudio de investigación, tiene un grado de técnico 20% y universitario 70%, por consiguiente, indicaría que influye el grado de instrucción de los padres, en temas de nutrición.

El programa “Nutriwawa” tuvo un diseño experimental, ubicándose dentro del tipo pre experimental, mientras que Sastoque (24) y Cumbicus (22) utilizaron un diseño no experimental, de tipo de estudio descriptivo, por lo tanto, las investigaciones de tipo descriptiva, sería una limitante para creaciones de programas nutricionales, sin embargo, esto no conllevaría a una negativa de la investigación, sino, puede ser tomado como un precedente a lo largo del desarrollo de la investigación, para empezar a ampliar a una estudio experimental y con ello, tener un trabajo minucioso, además de tener más programas nutricionales.

En el programa “Nutriwawa” las edades de los padres, fueron, de 18 a 25 años, 26 a 35 años y 36 a 45 años, obteniendo mayor participación al programa, las edades de 26 a 35 años, mientras que en Sastoque (24) las edades de los padres estaban comprendidas 20 a 29 años, 30 a 39 años y 40 a 51 años, siendo el de mayor intervención, las edades de 30 a 39 años, esto quiere decir, respecto a los rangos de edades, que hay mayor incremento de participación en adultos jóvenes, viéndose reflejado que influye las edades de los padres para el compromiso de la educación alimentaria de la familia, además se obtuvo un grado de instrucción de bachillerato con un 35%, mientras que “Nutriwawa” tuvo un grado de instrucción universitario de 70%, lo que indicaría mayor conocimiento en alimentación de padres familia.

En el programa “Nutriwawa” se obtuvo que el ingreso económico mensual de las familias está en los rangos de 930 a 1200 soles (16.7%) padres de familia, 1201 a 1500 soles (30%) padres de familia y 1501 a 1800 soles (23.3%) padres de familia, mientras Surco(17) obtuvo el ingreso económico mensual de las familias, de 250 soles (40%) de familia , 750 a 1200soles (13%) de familia y más de 1200 soles (23%) de familia, esto indicaría que existe pobreza en algunos familias , siendo un problema para el acceso a compras de alimentos, para cubrir la canasta básica de alimentos, sin embargo el programa “Nutriwawa” el ingreso económico mensual fue mayor, al básico mensual, obtenido en el estudio de Surco (17), ocasionando inestabilidad en la salud alimentaria de las familias peruanas.

El programa “Nutriwawa” tiene una población con grado de instrucción de educación secundaria, con 10%, técnico superior con 20% y superior universitario 70%, mientras que Surco (17) cuenta, con grado de instrucción del 35%, de los padres es secundaria completa y superior incompleta, el 33% analfabeta, primaria incompleta, 28% secundaria incompleta, y 5% terminó la universidad, por consiguiente, el analfabetismo y primaria incompleta se encontraron con porcentaje alto, lo que conllevaría a tener poca oportunidad, sobre información de alimentación, para mejora de su familia, siendo una negativa, mientras que en el programa “Nutriwawa” tuvo un grado de instrucción universitario, siendo positivo en

conocimiento nutricional, ambos estudios nos demuestran que hay diferencia en educación.

En el programa “Nutriwawa” los padres de familia, obtuvieron, conocimiento sobre canasta básica de alimentos, con un 43.4% que conocen sobre alimentación, mientras que en el estudio de Girón y Plazas (23) , obtuvieron conocimiento de alimentación, dando un porcentaje del 23.3%, por consiguiente, no se llegó al porcentaje alto de conocimiento y posiblemente no hubo consumo adecuado de los alimentos, así mismo, el grado de instrucción de los padres de familia, dentro del estudio de investigación de Girón y Plazas(23), fue de 60% (18 ) padres de familia primaria incompleta, siendo una de las causas posibles las diferencias entre los grados de instrucción, mientras, que los padres del presente estudio tuvieron un grado de instrucción universitario del 70% (21) padres de familia.

En la investigación del programa “Nutriwawa”, el instrumento usado fue el cuestionario, donde participaron el 100% de los padres de familia, quienes intervinieron en las charlas educativas nutricionales, mientras en el estudio de Cure y Ramos (25) de los 205 padres de familia, solo 135 (65.8%) de ellos respondieron la encuesta y fueron partícipes de las sesiones educativas nutricionales, por consiguiente, se ve reflejado la falta de compromiso de las familias, con relación a la alimentación y nutrición de niños en edad preescolar, posiblemente, esto influya en la conducta alimentaria de los niños en edad de crecimiento, y desarrollo, principalmente, por la elección de alimentos de sus cuidadores.

En la investigación del programa “Nutriwawa” está conformado por familias de 2 a 4 integrantes, con 73.3% y familias de 5 a 6 integrantes, con 26.7%, mientras, Guzmán, Maldonado y Palacios (18) su estudio estuvo conformado por familias de 4 a 6 integrantes, con 65% y de 2 a 3 integrantes, con 18.5% son de familias numerosas, mientras, en el programa “Nutriwawa” eran de familias reducidas, al parecer, influiría que al ser de familias extensas, tengan deficiencia en la adquisición económica de alimentos.

El programa “Nutriwawa”, presento un antes sobre conocimiento de canasta básica de alimentos, con un 76,7% conocimiento bueno y 23,3% conocimiento malo y un después con 100% conocimiento bueno, mientras Córdova(26) tuvo un antes, sobre conocimiento de alimentación, con un 80% conocimiento bueno y 20% conocimiento malo y un después, con 95% conocimiento bueno y 5% mal conocimiento, lo que indicaría que existe un mayor conocimiento bueno en el programa “Nutriwawa”, posiblemente, se deba a la cantidad de participantes, ya que el estudio de Córdova (26) tuvo un menor número de participantes, que el programa “Nutriwawa”, siendo un posible problema, que no todo los padres puedan tener acceso a la información, sobre educación nutricional, para sus familias y mejorar hábitos alimenticios.

## **VI. CONCLUSIONES**

- 1.El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.
- 2.El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021.
- 3.El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre macronutrientes de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.
- 4.El programa “Nutriwawa” influye significativamente en el conocimiento sobre grupos de alimentos de la canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha,2021.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda, instaurar programas educativos nutricionales, para la población, enfatizando la importancia de información sobre canasta básica de alimentos, a través, del trabajo en equipo del sector salud y educación, empleando la enseñanza, para mejorar el nivel de conocimiento, de los alimentos en las familias.

Formar alianzas, con la Unidad de Gestión Educativa Local y Colegio de Nutricionistas del Perú, para implementar programas educativos nutricionales, en temas de canasta básica de alimentos, macronutrientes y grupo de alimentos, incluyendo la colaboración de los padres.

Al Ministerio de Salud, se le recomienda, promoción de programas nutricionales, a través de medios de comunicación más vistos. Logrando, llegar a toda la población y que tengan conocimiento sobre alimentación saludable y cómo influye en su vida alimenticia.

Fomentar la elaboración y réplicas de programas nutricionales presenciales y virtuales, enfocados en temas de elección de alimentos, enseñando a la población, a aprovechar al máximo sus recursos alimentarios, que se cultivan y cosechan en sus regiones y así lograr también que poblaciones alejadas cuenten con adquisición de alimentos nutricionales propios de sus zonas.

## REFERENCIAS

1. Agricultura Organización of the United Nations. Policy Brief: The Impact of COVID-19 on Food Security and Nutrition, June 2020. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/policy-support/tools-and-publications/resources-details/es/c/1287907/>
2. El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2021 [Publicación periódica en línea]. 2021. Julio. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://reliefweb.int/report/world/versi-n-resumida-el-estado-de-la-seguridad-alimentaria-y-la-nutricion-en-el-mundo-2021>
3. Situación Alimentaria Mundial [internet]. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. 2021. Setiembre [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/worldfoodsituation/foodpricesindex/es/>
4. Bilbao F y Mancero X. Encuestas de ingresos y gastos de los hogares. [en línea]. Chile: CEPAL; 2021. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/publicaciones/46898-encuestas-ingresos-gastos-hogares-experiencias-recientes-america-latina-caribe>
5. Precios de los alimentos en América Latina. [Publicación periódica en línea] 2017. Mayo. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <http://www.fao.org/americas/publicaciones-audio-video/precios/2017-5/es/>
6. COVID-19: Impacto de la caída de los ingresos de los hogares en indicadores de niñez y adolescencia [Internet]. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.unicef.org/peru/informes/covid19-impacto->

de-la-caida-de-los-ingresos-de-los-hogares-en-indicadores-de-ninez-y-adolescencia

7. Pobreza monetaria alcanzó al 30,1% de la población del país durante el año 2020 [en línea] Perú: Instituto nacional de estadística e informática [13/09/2021] Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/pobreza-monetaria-alcanzo-al-301-de-la-poblacion-del-pais-durante-el-ano-2020-12875/>
8. Huertas J, Casimiro J, Garboza J, Huamani E. Línea de base de los principales indicadores disponibles de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) 2016. [Publicación periódica en línea] 2017.Abril [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://sinia.minam.gob.pe/documentos/peru-linea-base-principales-indicadores-disponibles-objetivos>
9. Sistema de información de indicadores de estado nutricional [internet]. Oficina de informática telecomunicación y estadística. [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.diresaica.gob.pe/indicadores/Estadistica/index.html>
- 10.El dólar en la canasta básica. El Comercio [en línea] 2021 Mayo 17 [citado 25 de septiembre de 2021]. Disponible en: <https://www.ipe.org.pe/portal/el-dolar-en-la-canasta-basica/>
- 11.Clasificación internacional normalizada de la educación [en línea] 1997 [citado 29 setiembre de 2021]. Disponible en: <http://uis.unesco.org/sites/default/files/documents/international-standard-classification-of-education-1997-sp.pdf>
12. De la Cruz P, Escarabajal Esparza E, Fernández J, Garcia M., et al. Metodología de enseñanza y para el aprendizaje [en línea]España. 2016.Junio. [citado 29 setiembre]Disponible en:

<https://www.nebrija.com/nebrija-global-campus/pedagogia-digital/metodologia.php>

13. Ñaupas Valdivia M, Palacios J, Romero H. Metodología de la investigación [en línea]5ª ed. Colombia: Ediciones de la U;2018. [citado:29 setiembre 2021]Disponible en: <https://corladancash.com/wp-content/uploads/2020/01/Metodologia-de-la-inv-cuanti-y-cuali-Humberto-Naupas-Paitan.pdf>
14. Menchu T, Osegueda O. La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica [en línea]. Guatemala.2006 [citado:29setiembre]Disponible en: [https://www.sica.int/documentos/la-canasta-basica-de-alimentos-en-centroamerica-revision-de-la-metodologia\\_1\\_37006.html](https://www.sica.int/documentos/la-canasta-basica-de-alimentos-en-centroamerica-revision-de-la-metodologia_1_37006.html)
15. Menchu T, Osegueda O. La Canasta Básica de Alimentos en Centroamérica [en línea]. Guatemala.1992 [citado:29setiembre]Disponible en: <http://bvssan.incap.int/local/file/ME008.pdf>
16. Martínez A, Pedron C. Conceptos Básicos en Alimentación [en línea] España.2016[citado:29 setiembre 2021]Disponible en: <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
17. Surco D. Influencia de las características socioeconómicas en la estructura de la canasta básica de alimentos de las familias del distrito de Huata [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición Humana]. Puno: Universidad Nacional del Altiplano; 2017 [Citado 25 de setiembre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/4638>
18. Guzmán R., Maldonado D. y Palacios J. Estructura del aporte nutricional de la canasta básica alimentaria del AA.HH. Consuelo Gonzales de Velasco Chulucanas [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Piura: Universidad Católica sedes Sapientae; 2017 [Citado 06 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucss.edu.pe/handle/UCSS/394>

19. Egoavil S. y Yataco A. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 a 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” – Puente piedra [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2017 [Citado 06 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/857>
20. Ramos Y. Efectividad de una intervención educativa en el incremento de los conocimientos sobre alimentación saludable en madres de preescolares en una institución educativa [Trabajo final de grado de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2020 [Citado 06 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/15958>
21. Castañeda y Malca. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares [Trabajo final de grado de Licenciada Enfermería]. Trujillo: Universidad Nacional de Trujillo; 2018 [Citado 7 de octubre 2021] Disponible en: <https://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/13559?show=full>
22. Cumbicus T. Conocimiento de los padres de familia sobre alimentación y hábitos nutricionales de los niños de 1 a 3 años que acuden a los centros infantiles municipales de la ciudad de Loja [Trabajo final de grado de Medica]. Ecuador: Universidad Nacional de Loja; 2017 [Citado 26 de setiembre 2021] Disponible en: <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19622/1/TESIS%20THALIA%20CUMBICUS.pdf>
23. Girón N. y Plazas K. Los hábitos alimenticios en la familia y su incidencia en el desarrollo integral de los niños y niñas del preescolar del centro educativo rural El Convento del municipio de Trinidad Casanare [Trabajo final de grado de licenciada en Educación pre escolar]. Colombia: Universidad Santo Tomas de Aquino; 2019 [Citado 26 de setiembre 2021] Disponible en: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/15918>

24. Sastoque N. Conocimiento, actitudes y practicas alimentarias de padres de familia de beneficiarios de un hogar infantil. ICBF localidad de Suba [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Colombia, Pontificia Universidad Javeriana; 2019 [Citado 07 de octubre de 2021]. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/46202>
25. Cure D. y Ramos O. Identificación de prácticas sociofamiliares que influyen en los hábitos alimentarios y estado nutricional de niños en edad preescolar en diferentes instituciones educativas de la ciudad de Cartagena [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición y Dietética]. Colombia: Universidad del Sinú; 2019 [Citado 07 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/xmlui/handle/123456789/238>
26. Córdova C. Intervención educacional en nutrición de niños en etapa preescolar dirigida a padres de familia de los niños que asisten a la Academia Naval Almirante Illingworth de la ciudad de Guayaquil [Trabajo final de grado de Licenciada en Nutrición dietética y estética]. Ecuador: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2018 [Citado 07 de octubre de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/11252>
27. Alvarado-Ortiz C. y Blanco T. Alimentos Bromatología [En línea] 2ed. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas; 2011. [Citado: 07 de octubre de 2021] Disponible en: <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/552650>
28. Diccionario de la lengua española. [Internet]. Real Academia Española. 2021 [citado 11 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.rae.es/>
29. Ñaupas H., Valdivia M., Palacios J y Romero H. Metodología de la investigación [En línea]5ª. Colombia: Ediciones de la U;2018[Citado:09 octubre 2021] Disponible en: <https://edicionesdelau.com/producto/metodologia-de-la-investigacion-cuantitativa-cualitativa-y-redaccion-de-la-tesis-5a-edicion/>

30. Patiño A., Palomino L y Rivero Docentes y sus aprendizajes y modalidad virtual [En línea] Perú: Ministerio de Educación del Perú;2017[Citado: 09 octubre 2021] Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe/handle/20.500.12799/5709>
31. Quan C. Guías Alimentarias para Guatemala [en línea]. Guatemala: Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP);2012. [Citado: 15 octubre 2021] Disponible en: <https://www1.paho.org/gut/dmdocuments/guias-alimentarias-corregida.pdf>
32. Mind meister [en línea]. Principios básicos de la ética profesional. 2021 [citado 15 noviembre 2021]. Disponible en: <https://www.mindmeister.com/es/917923611/principios-b-sicos-de-la-tica-profesional>
33. Principio de autonomía [en línea]. Ética Psicológica. 2021 [citado 15 noviembre 2021]. Disponible en: <http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/21-principio-de-autonomia?showall=1>
34. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. SUSTAINABLE HEALTHY DIETS GUIDING PRINCIPLES [en línea].2019. [Citado: 11 noviembre 2021] Disponible en: <https://www.fao.org/policy-support/tools-and-publications/resources-details/es/c/1329630/>
35. Organización Mundial de la Salud. Healthy diet [en línea] 2018. Agosto [Citado:11 noviembre 2021] Disponible en: <https://www.who.int/publications/m/item/healthy-diet-factsheet394>
36. Meybeck A y Gitz V. Sustainable diets within sustainable food systems.[en línea ] 2017. [Citado: 11 noviembre 2021];76:[1-11] Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28195528/>

37. Scaglione S., De Cosmi V., Ciappolino V., Parazzini F., Brambilla P., y Agostoni C. Factors Influencing Children's Eating Behaviours [en línea] 2018. Mayo [Citado: 11 noviembre 2021]; 10 (6): [706pp.] Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29857549/>
38. Haines J., Haycraft E., Lytle L., Nicklaus S., KoK F., et al. Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement [ en línea] 2019. Junio [Citado:13 noviembre 2021];137: [124-133pp.] Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666318313412?via%3Dihub>
39. Organización Mundial de la salud. Executive summary Food systems delivering better health [en línea].2021. [Citado: 12 noviembre 2021] Disponible en: [https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/healthy-diet#tab=tab_2)
40. Sampieri R. Metodología de la Investigación [en línea] 6<sup>ta</sup> Ed. México: Interamericana Editores, S.A; 2014 [Citado: 15 noviembre 2021] Disponible en: <http://www.digitalrepositorio.com/items/show/2>

## **ANEXOS**

### **ANEXO N°1**

#### Influencia del programa “Nutriwawa”

#### INTRODUCCIÓN

Las secciones educativas, juegan un rol importante en la adquisición de nuevos conocimientos, ofrece a la población, el objetivo, la oportunidad de aprender a través de la experiencia y la participación, garantizando el aprendizaje en el nivel de conocimiento de los participantes.

El programa “Nutriwawa”, se realizó a través, de la plataforma virtual educativa, que se encuentra compuesto, por 3 sesiones educativas, enfocadas netamente a la canasta básica de alimentos, donde cada sesión, cuenta con estrategias metodológicas que permiten que el aprendizaje resulte más sencillo y útil para los padres de familia participantes.

#### **a) Aspectos Administrativos:**

-Ámbito de intervención: Plataforma digital Zoom.

-Duración: La sesión se realizará una vez a la semana de 40 minutos cada una.

-Población beneficiada: Padres de familia, de niños menores de 2 años a 5 años que asisten al Institución Educativa Niña María.

#### **b) Aspectos Generales:**

Objetivo General

-Proporcionar conocimientos, teóricos-prácticos sobre la canasta básica de alimentos con la finalidad de lograr los conocimientos y hábitos alimenticios que beneficien el bienestar saludable de sus niños y familia.

#### **c) Contenido**

-Sesión educativa 1: Apertura- Conocimientos definición de la canasta básica de alimentos.

-Sesión educativa 2: Conocimiento sobre macronutrientes.

-Sesión educativa 3: Conocimiento sobre grupo de alimentos-Clausura.

#### **d) Acciones Previas:**

-Coordinación: Reunión con la directora, para realizar la ejecución de los procedimientos de las sesiones.

-Convocatoria: A través, de una invitación virtual se le envió a la directora por el medio WhatsApp para la reunión a los participantes. Se envió, el enlace del cuestionario Pre test, para el posterior registro.

-Preparación didáctica: Elaboración de los contenidos, a través de herramienta power point.

#### **e) Metodología:**

1. Conocimiento previo de los participantes: A través de lluvia de ideas.
2. Proyección de las diapositivas: Compartidas mediante la plataforma zoom.
3. Práctica de los nuevos aprendizajes: Integración de los conceptos, saberes previos y nuevos. Preguntas de los participantes.
4. Evaluación de los aprendizajes: Aplicación del post test, al finalizar la tercera sesión educativa.

### **SESIÓN N° 1**

#### **a) Datos Generales**

**Tema:** Conocimientos sobre definición sobre de la canasta básica de alimentos.

**Hora:** 7pm a 8pm.

**Lugar:** Plataforma zoom.

**Dirigido:** Padres de familia.

**Expositora:** Samy Yulissa Raa Prieto y Daniela López Ramírez.

#### **b) Objetivos**

Reconocer el contenido de la canasta básica de alimentos.

Reconocer el costo de la canasta básica de alimentos.

Identificar el lugar de compras de la canasta básica de alimentos.

Reconocer la importancia de elección de alimentos.

Reconocer que nutrientes contiene los productos alimenticios.

### **c) Metodología:**

1. Conocimiento previo de los participantes, sobre los conocimientos definición de canasta básica de alimentos.

2. Proyección de las diapositivas, de la 1era sesión, mediante la plataforma zoom.

3. Integración de los conceptos, saberes previos y nuevos. Preguntas de los participantes sobre la exposición.

### **d) Contenido**

- ¿Qué es la canasta básica de alimentos?

- ¿Cuánto es el costo mínimo de la canasta básica de alimentos por familia?

- ¿Dónde adquiere todos los productos alimenticios de la canasta básica de alimentos?

- ¿Cuál es la importancia de elegir los productos alimenticios adecuados?

- ¿Qué nutrientes debe contener los productos alimenticios de la canasta básica de alimentos?

## **SESIÓN N° 2**

### **a) Datos Generales**

**Tema:** Conocimientos sobre macronutrientes.

**Hora:** 7pm a 8pm.

**Lugar:** Plataforma zoom.

**Dirigido:** Padres de familia.

**Expositora:** Samy Yulissa Raa Prieto y Daniela López Ramírez.

### **b) Objetivos**

Identificar de manera adecuada, las funciones de las proteínas.

Identificar las proteínas, de alto valor biológico.

Identificar de manera adecuada, las funciones de los carbohidratos.

Reconocer los carbohidratos complejos.

Identificar de manera adecuada las funciones de las grasas.

Reconocer las grasas insaturadas.

**c) Metodología:**

1. Motivación: Concientización sobre la importancia de la alimentación.
2. Proyección de las diapositivas de la 2da sesión, mediante la plataforma zoom.
4. Práctica de los nuevos aprendizajes: integración de los conceptos, saberes previos y nuevos. Preguntas de los participantes sobre la exposición.

**d) Contenido:**

- ¿Cuál es la función de las proteínas?
- ¿En qué alimentos encontramos proteínas de alto valor biológico?
- ¿Cuál es la función de las grasas?
- ¿En qué alimentos encontramos los carbohidratos complejos?
- ¿Cuál es la función de los carbohidratos?
- ¿En qué alimentos encontramos las grasas insaturadas?

**SESIÓN N° 3**

**a) Datos Generales**

**Tema:** Conocimientos sobre grupos de alimentos.

**Hora:** 7pm a 8pm.

**Lugar:** Plataforma zoom.

**Dirigido:** Padres de familia.

**Expositora:** Samy Yulissa Raa Prieto y Daniela López Ramírez.

**b) Objetivos:**

Reconocer quien forman parte de los cereales.

Reconocer quien forman parte de las verduras y hortalizas.

Reconocer quien no forman parte de las frutas.

Reconocer quien forman parte de las grasas, aceites y oleaginosas.

Reconocer quien forman parte de los tubérculos.

Reconocer quien no forman parte los pescados y mariscos.

Reconocer quien forman parte de las carnes y derivados.

Reconocer quien no forman parte de lácteos y huevos.

Reconocer quien forman productos azucaradas.

**c) Metodología:**

1. Motivación: Concientización, sobre la importancia de grupos de alimentos y los beneficios para nuestro organismo.
2. Proyección de las diapositivas de la 3era sesión, mediante la plataforma zoom.
3. Práctica de los nuevos aprendizajes: integración de los conceptos, entre los saberes previos y nuevos. Preguntas de los participantes sobre la exposición.
4. Evaluación de los aprendizajes: Aplicación del cuestionario Post test mediante enlace Google Forms, en el chat.
5. Despedida: Agradecimiento por su participación.

**d) Contenido:**

- ¿Cuál de estos alimentos forma parte de los cereales?
- ¿Cuál de estos alimentos forman parte de las verduras y hortalizas?
- ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de las frutas?
- ¿Cuál de estos alimentos forman parte de las grasas, aceites y oleaginosas?

- . ¿Cuál de estos alimentos forman parte de los tubérculos?
- ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de los pescados y mariscos?
- ¿Cuál de estos alimentos forman parte de carnes y derivados?
- ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de los lácteos y huevos?
- ¿Cuál de estos alimentos forman parte de los productos azucarados?

## Anexo 2

Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chíncha ,2021.

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIONES
Variable Independiente  <b>Programa “Nutriwawa”</b>	Tiene una función técnica y organizada, ya que existe una estructura de enseñanza-aprendizaje, que ayudara a ampliar el conocimiento enfocado a un tema concreto. Debe tener un tiempo, secuencia y una estructura adecuada con el objetivo cumplir los estándares de educación pedagógica. (30)	El Programa Educativo “Nutriwawa”, estuvo compuesto por 03 sesiones educativas.	Características pedagógicas	1.Enseñanza 2.Aprendizaje 3. Planeación	Nominal
			Características organizativas	4.Coordinación 5. Convocatoria 6. Preparación didáctica	
			Características técnicas	7.Uso de la plataforma zoom 8.Uso whatsapp 9. Aplicación Google forms	
Variable Dependiente <b>Conocimiento sobre canasta básica de alimentos</b>	La canasta básica de alimentos, está enfocada en necesidades de requerimientos energéticos o calóricos, puestos que los mismos reflejan en forma global el nivel alimentario. (14)	Se midió el nivel de conocimiento en dos etapas el pre test y el post test, para ello se aplicó un cuestionario virtual de 20 preguntas.	Conocimiento sobre definición de la canasta básica de alimentos.	1.Definición de la canasta básica de alimentos 2. Costo mínimo de la canasta básica de alimentos 3. Lugar de compras de la canasta básica de alimentos 4.Elección de los productos alimenticios 5.Nutrientes de los productos alimenticios	Ordinal
			Conocimiento sobre Macronutrientes.	6. Función de proteínas 7.Alimentos proteicos de alto valor biológico 8. Función de carbohidratos 9.Alimentos que contienen carbohidratos complejos 10. Función de grasas 11.Alimentos que contienen grasas insaturadas	
			Conocimiento sobre Grupo de alimentos.	12. Alimentos que conforman los cereales 13. Alimentos que conforman las verduras y hortalizas 14. Alimentos que no conforman las frutas 15. Alimentos que conforman las grasas, aceites y oleaginosas 16. Alimentos que conforman los tubérculos 17. Alimentos que no conforma los pescados y mariscos 18. Alimentos que conforman las carnes y derivados 19. Alimentos que no conforman lácteos y huevos 20. Productos azucarados	



**ANEXO N° 3**  
**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Estimado padre de familia, el estudio de investigación titulado Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021. Es desarrollado por las investigadoras Samy Yulissa Raa Prieto y Daniela López Ramírez, con la finalidad de saber los conocimientos de los padres de familia sobre la canasta básica de alimentos, consistirá en un antes y después de la aplicación de un programa educativo virtual, compuesto por 3 sesiones educativas. Se le brindará un pre test y post test llamado “Cuestionario de canasta de alimentos”, que consta de 20 preguntas, donde usted seleccionará las respuestas que crea conveniente. Todo este proceso es con fines de investigación, se mantendrá la confidencialidad del participante en todo momento, no se divulgará los resultados y el participante es libre de retirarse del proceso en el momento que desee.

Acepto voluntariamente participar en este estudio, y comprendo las actividades mencionadas a realizar.

Fecha: \_\_\_\_\_

Si Acepto \_\_\_\_\_

No Acepto \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

DNI: \_\_\_\_



**ANEXO N° 4**

Lista de cotejo del Programa Nutriwawa

	Aplica	No aplica	Observaciones
<b>Características pedagógicas</b>			
1.Enseñanza			
2. El aprendizaje			
3. Planeación			
<b>II.Características organizativas</b>			
4.Coordinación			
5.Convocatoria			
6.Preparacion didáctica			
<b>III.Características técnicas</b>			
7.Uso de plataforma zoom			
8. Uso de whatsapp			
9. Aplicación de Google forms			



## ANEXO N° 5

### Cuestionario sobre canasta de alimentos

#### I. Presentación:

Sr(a). Buen día, nuestros nombres son Samy Yulissa Raa Prieto y Daniela López Ramírez nos encontramos realizando un trabajo de investigación titulado: Influencia del programa “Nutriwawa” en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha, 2021, con la finalidad de reforzar sus conocimientos sobre canasta básica de alimentos. Las respuestas que usted brinde serán confidenciales. Gracias.

#### II. Instrucciones:

Lea detenidamente cada pregunta acerca de la canasta básica de alimentos y luego escriba o seleccione la respuesta correcta. Según crea conveniente.

#### Datos generales

Edad del padre/madre de familia:

- a) 18 a 25 años
- b) 26 a 35 años
- c) 36 a 45 años
- d) 46 a más

Grado instrucción:

- a) Educación primaria
- b) Educación secundaria
- c) Técnico superior
- d) Superior universitario

Indique el rango de ingreso generado por el jefe/ a del hogar:

- a) 930 a 1200 soles
- b) 1201 a 1500 soles
- c) 1501 a 1800 soles
- d) 1801 soles a más

Cuántos integrantes conforman su grupo familiar:

- a) 2-4 integrantes
- b) 5-6 integrantes
- c) 7-8 integrantes
- d) 9 a más

### III. Datos específicos:

#### Conocimiento sobre canasta básica de alimentos

1. ¿Qué es la canasta básica de alimentos?

- a) Son hábitos alimenticios
- b) Son conjuntos de alimentos que satisfacen requerimientos nutricionales
- c) Alimentos ultra procesados
- d) Alimentos crudos y cocidos

2. ¿Cuánto es el costo mínimo de la canasta básica de alimentos por familia?

- a) Menos de 930 soles
- b) 931 – 1200 soles
- c) 1201- 1500 soles
- d) Más de 1501 soles

3 ¿Dónde adquiere todos los productos alimenticios de la canasta básica de alimentos?

- a) Bodega
- b) Minimarket
- c) Mercado
- d) Panadería

4 ¿Cuál es la importancia de elegir los productos alimenticios adecuados?

- a) Para tener una economía de ahorro
- b) Ayuda a tener una dieta saludable y prevenir enfermedades
- c) Brinda seguridad y bienestar
- d) Ayuda a reducir el estrés

5. ¿Qué nutrientes debe contener los productos alimenticios de la canasta básica de alimentos?

- a) Proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales
- b) Fructosa, oligoelementos y lactosa
- c) Sacarosa, aminoácidos e hidratos de carbono
- d) Maltosa, vitaminas hidrosolubles y magnesio

## Conocimiento de macronutrientes

6. ¿Cuál es la función de las proteínas?

- a) Construir, mantener y regenerar nuestras células cuerpo
- b) Ayuda a regular la temperatura del cuerpo
- c) Ayuda a la circulación
- d) Transportador de oxígeno

7 ¿En qué alimentos encontramos proteínas de alto valor biológico?

- a) Carnes, pescado, huevo y leche fresca
- b) Lentejas, garbanzos, arroz y marisco
- c) Trigo, quinua, sangrecita y bofe
- d) Frutos secos, beterraga, yogurt y maca

8. ¿Cuál es la función de los carbohidratos?

- a) Fuente combustible del cuerpo, nos brinda energía
- b) Transportadores de azúcar
- c) Ayuda a una buena digestión
- d) Brinda saciedad

9. ¿En qué alimentos encontramos los carbohidratos complejos?

- a) Frutas, galleta y miel
- b) Gaseosa, jugos y pasteles
- c) Tubérculos, cereales integrales, legumbres y hortalizas
- d) Leche, chancaca y harina refinada

10. ¿Cuál es la función de las grasas?

- a) Actúa como reserva energética
- b) Transportan energía
- c) Actúan como hormonas
- d) Transporta colesterol

11. ¿En qué alimentos encontramos las grasas insaturadas?

- a) Manteca, tocino, trucha y nueces
- b) Aceites vegetales, palta, pescado azul y frutos secos
- c) Salchicha, aceituna, maní, cabanosi
- d) Almendras, costilla de cerdo, margarina y chocolate

### **Conocimiento de grupo de alimentos**

12. ¿Cuál de estos alimentos forma parte de los cereales?

- a) Frejol
- b) Arroz
- c) Soya
- d) Ajonjolí

13. ¿Cuál de estos alimentos forman parte de las verduras y hortalizas?

- a) Palta
- b) Yacón
- c) Tomate
- d) Brócoli

14. ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de las frutas?

- a) Manzana
- b) Yacón
- c) Níspero
- d) Pacay

15. ¿Cuál de estos alimentos forman parte de las grasas, aceites y oleaginosas?

- a) Margarina, pasas, manteca
- b) Guindón, aceite de coco, pecana
- c) Mantequilla, aceite girasol, soja
- d) Tocino, aceituna, aceite oliva

16. ¿Cuál de estos alimentos forman parte de los tubérculos?

- a) Papa
- b) Col
- c) Lechuga
- d) Berenjena

17. ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de los pescados y mariscos?

- a) Bonito
- b) Camarones
- c) Pejerrey
- d) Carnes rojas

18. ¿Cuál de estos alimentos forman parte de carnes y derivados?

- a) Pavita, cerdo, vacuno, salchicha, jamón
- b) Pescado, mariscos, leche, queso
- c) Queso, jamón, ahumado, cabanosi
- d) Charqui, bacalo, sangrecita

19. ¿Cuál de estos alimentos no forman parte de los lácteos y huevos?

- a) Leche fresca
- b) Queso
- c) Huevo
- d) Bebida de almendras

20. ¿Cuál de estos alimentos forman parte de los productos azucarados?

- a) Donas, habas fritas y almendras
- b) Cereales azucarados, mermelada y bebidas artificiales
- c) Chocolate, chicharrón y maní
- d) Pasteles, miel y queso mantecoso

**ANEXO N°6**  
**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR JUECES**  
**EXPERTOS**



Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: ...Mg. KAREN QUIROZ CORNEJO..... DNI: 40277208  
Celular: 981560054

Especialidad del validador:.....NUTRICIONISTA.....



Mg. Karen V. Quiroz Cornejo  
NUTRICIONISTA  
CNP N° 5400

09 de noviembre del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo  
Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Opinión de aplicabilidad:    **Aplicable [ x ]**    **Aplicable después de corregir [ ]**    **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Eduardo Paul Morán Quiñones DNI: 72319313  
Celular: 960191283

Especialidad del validador: Nutrición deportiva - Antropometría

09 de noviembre del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
-----  
*Lic. Eduardo P. Morán*  
NUTRICIONISTA  
CNP 7059

-----  
**Firma del experto y sello**



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [X]           Aplicable después de corregir [ ]           No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr. / Mg: Dora Moscoso José Manuel..... DNI: 45457404

Celular: 982012264

Especialidad del validador: Nutricionista

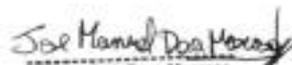
10 de noviembre del 2021

<sup>1</sup>Perinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
Lic. José M. Dora Moscoso  
NUTRICIONISTA  
CNP: 5152

## ANEXO N°7

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO POR LA V DE AIKEN

		<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>V Aiken</b>
ITEM 1	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 2	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 3	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 4	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 5	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 6	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 7	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 8	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 9	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
ITEM 10	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
TEM 11	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00

		<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>V Aiken</b>
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 12	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 13	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 14	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 15	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 16	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 17	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 18	Pertinencia	2	4	4	3.3333	1.15	0.78
	Claridad	2	4	4	3.3333	1.15	0.78
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 19	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00
ITEM 20	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89
	Relevancia	4	4	4	4	0.00	1.00

Interpretación: Se obtuvo una validez en el instrumento del 92% según la V de Aiken

## ANEXO N° 8

### Prueba de confiabilidad

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	20

## ANEXO N° 9

Prueba de normalidad:

**Tabla 10:** Prueba Shapiro-Wilk

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
pre test	,113	30	,200*	,942	30	,104
pos test	,257	30	,000	,778	30	,000

\*. Este es un límite inferior de la significación verdadera.  
a. Corrección de la significación de Lilliefors

Fuente: Elaboración propia.  $\alpha = 0.05$

Interpretación: En la tabla 10, el p valor del pre test es igual a 0.104 siendo mayor al nivel de significancia 0,05 por lo tanto aceptó la hipótesis nula y rechazo la alterna, los datos tienen una distribución normal, mientras que el p valor del pos test es igual a 0.00 siendo menor al nivel de significancia 0,05 por lo tanto rechazo la hipótesis nula y se acepta la alterna, los datos no tienen una distribución normal.

Al no tener ambos una distribución normal se utilizó la prueba de Wilcoxon para la contrastación de las hipótesis.

## ANEXO N° 10

### Autorización Institución Educativa



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 10 de noviembre 2021

Mgr. Fiorella Cubas Romero

Directora Nacional de la C.P. de Nutrición UCV

Presente. –

Reciba un atento saludo:

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacer de su conocimiento que su solicitud de autorización, para que a las estudiantes Raa Prieto Samy Yulissa, identificada con DNI N° 45911202 y López Ramírez Daniela, identificada con DNI N° 70052490, de la escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo, puedan realizar el trabajo de investigación del proyecto social **Influencia del programa "Nutriwawa" en el conocimiento sobre canasta básica de alimentos en padres de familia, Institución Educativa Niña María, Chincha ,2021**, ha sido aceptada.

Agradeciendo la atención a la presente, quedo de usted mi mayor consideración

Atentamente,



I.E.P. NIÑA MARÍA

*Angela Sáez A. De Véliz*  
Angela Sáez A. De Véliz



Av. Benavides 124 - Pueblo Nuevo



260 - 191

## ANEXO N° 11

### Tarjeta virtual de invitación



### Coordinación de las charlas



ANEXO N° 12  
SESIONES EDUCATIVAS

The screenshot shows a Zoom meeting window. The main content is a presentation slide with a light beige background. In the top left corner is the logo for 'E.P. NINA MARIA' featuring a shield with a sun, a rainbow, and flowers. The central graphic is a large circle with a yellow top half and a light blue bottom half. Inside the circle, the word 'PROGRAMA' is written in pink at the top, and 'NUTRIWAWA' is written in pink at the bottom. In the center of the circle is an illustration of four children (two girls and two boys) holding a white board with a colorful fruit and vegetable collage. At the bottom of the slide, a pink banner contains the text 'Expositoras: Samy Raa Prieto Daniela López Ramirez'. On the right side of the Zoom window, a vertical list of participants is visible, including a purple icon with the letter 'L' and several small video thumbnails.

This screenshot is similar to the one above, showing the same Zoom meeting window. The presentation slide has a grey background. The logo for 'E.P. NINA MARIA' and the central 'PROGRAMA NUTRIWAWA' graphic are identical. The pink banner at the bottom now includes the text '2 Charla' in blue, positioned to the right of the presenter names. The participant list on the right side of the Zoom window is also visible, showing a grey icon with the letter 'G' and several small video thumbnails.

Costo mínimo de la canasta básica de alimentos

Costo por familia de 4 integrantes	S/. 806	Costo real debería tener familia peruana 4 integrantes	S/1440
	S/. 930		

Costo por familia de 4 integrantes: S/. 806 (objetivo S/. 930)

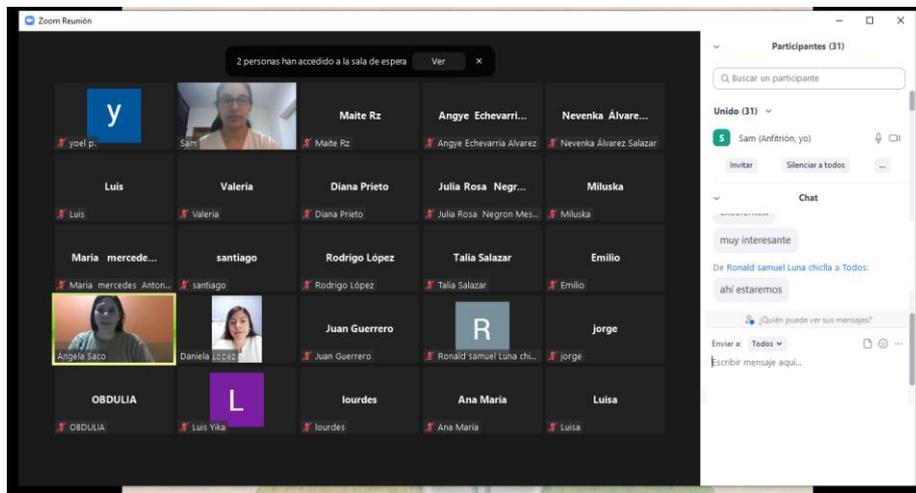
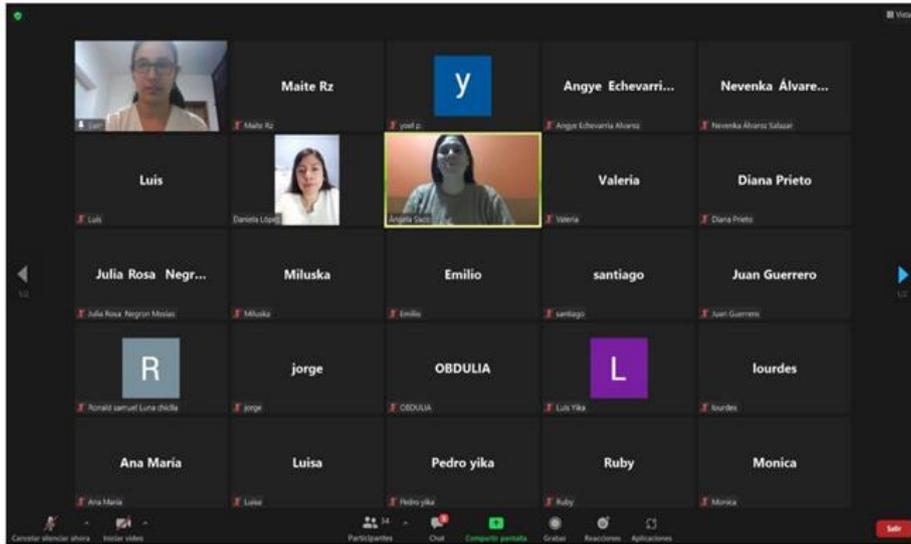
Costo real debería tener familia peruana 4 integrantes: S/1440

Grupos de alimentos

Frutas : 2-3 porciones diaria y variedad del colores

- Verde
- Naranja
- Rojo
- Amarillo
- Morado

Cereales y leguminosas 3-4 porciones diaria



Mamita ganadora de la canasta

# PRIMERA SESIÓN

Expositoras: **Samy Raa Prieto**      **Daniela López Ramírez**

## ¿Que es la canasta básica de alimentos?

- Viveres
- Alimentos crudos y cocidos
- Frutas y verduras
- Conjunto de alimentos que satisfacen requerimiento nutricionales
- Alimentos ultra procesados
- Alimentos orgánicos

## Costo mínimo de la canasta básica de alimentos

Costo por familia de 4 integrantes: **S/. 806**  
**S/. 930**

Costo real debería tener familia peruana 4 integrantes: **S/1440**

## Lugar de compras

- Mercado
- Bodega
- Minimarket
- Panadería

## Importancia de elección de alimentos

- Tener buenos hábitos alimenticios
- Tener una dieta saludable
- Previene de enfermedades
- Brinda vitalidad

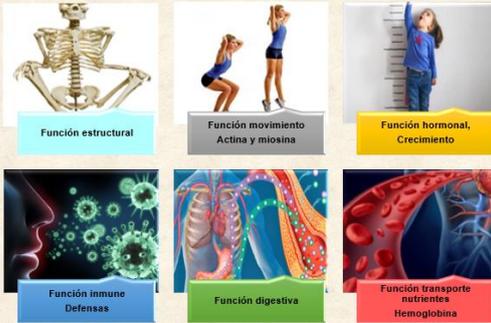
## Que nutrientes contiene los productos alimenticios

- Proteínas
- Carbohidratos
- Lípidos o grasas
- Vitaminas y minerales

## SEGUNDA SESIÓN

### Las proteínas

- Funciones: Construir, mantener y regenerar nuestras células cuerpo



### Proteínas de alto valor biológico



### Los carbohidratos

- Fuente combustible del cuerpo, nos brinda energía



### Carbohidratos complejos y simples



### Las grasas

- Actúa como reserva energética



### Grasas buenas Grasas insaturadas



### Grasas malas



# TERCERA SESIÓN



## Grupos de alimentos

Frutas : 2-3 porciones diaria y variedad del colores

Cereales y leguminosas 3-4 porciones diaria

- Verde
- Naranja
- Rojo
- Amarillo
- Morado

## Verduras y hortalizas

2-3 porciones diaria

## Pescados y mariscos

3 - 4 porciones a la semana

## Grasas, aceites y oleaginosas

1-2 porciones diaria

## Lácteos y huevos

2 porciones diaria

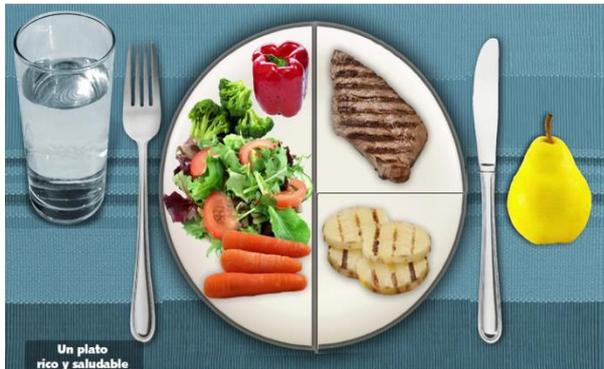
## Carnes y derivados

## Productos azucarados

## Tubérculos

1-2 porciones diaria

## PLATO SALUDABLE



## Menú del día

Menú para niños	
Tipo de comida	Alimentos
Desayuno	Leche Pan c / aceitunas Fruta
Media mañana	Yogur Frutas
Almuerzo	Arroz c/ verduras Pescado Ensalada
Media tarde	Huevo duro Fruto seco
Cena	Similar almuerzo ,en menor cantidad





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

### **Declaratoria de Originalidad de los Autores**

Nosotros, LOPEZ RAMIREZ DANIELA, RAA PRIETO SAMY YULISSA estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "INFLUENCIA DEL PROGRAMA NUTRIWAWA" EN EL CONOCIMIENTO SOBRE CANASTA BÁSICA DE ALIMENTOS EN PADRES DE FAMILIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA NIÑA MARÍA, CHINCHA ,2021.", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

1. No ha sido plagiada ni total, ni parcialmente.
2. Hemos mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicada, ni presentada anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

<b>Nombres y Apellidos</b>	<b>Firma</b>
RAA PRIETO SAMY YULISSA <b>DNI:</b> 45911202 <b>ORCID</b> 0000-0001-5755-2170	Firmado digitalmente por: SRAAPR el 04-01-2022 22:57:56
LOPEZ RAMIREZ DANIELA <b>DNI:</b> 70052490 <b>ORCID</b> 0000-0001-5218-3425	Firmado digitalmente por: LLOPEZRA1 el 05-01-2022 09:14:46

Código documento Trilce: INV - 0534828