



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

**Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura  
alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo  
Domingo Jicamarca, Lima ,2022.**

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

**AUTOR:**

Alegria Chavez, Neisser Arquimedes ([orcid.org/0000-0003-1094-6118](https://orcid.org/0000-0003-1094-6118))

**ASESORA:**

Dra. Huauya Leuyacc, Maria Elena ([orcid.org/0000-0002-0418-8026](https://orcid.org/0000-0002-0418-8026))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

A mis padres; Elvira Chávez y Arquímedes Alegría, quienes me inspiraron y fueron de mucha fortaleza para la conclusión de esta tesis.

A mis docentes, por todo su apoyo en los años de carrera profesional.

## **Agradecimiento**

En primer lugar, agradecer a la Dra. María Elena Huauya Leuyacc, quien con su esfuerzo y perseverancia como docente nos apoyó y guio en cada etapa del proyecto para alcanzar los resultados logrados, así mismo agradecer al colegio Santo Domingo Jicamarca por su participación para la realización del estudio.

## Índice de contenidos

Carátula .....	i
Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen .....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	10
3.2. Variables y operalización.....	10
3.3. Población, muestra, muestreo .....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	12
3.5. Procedimientos.....	13
3.6. Método de análisis de datos .....	13
3.7. Aspectos éticos .....	14
IV. RESULTADOS .....	15
V. DISCUSIÓN .....	24
VI. CONCLUSIONES.....	26
VII. RECOMENDACIONES .....	27
REFERENCIAS .....	28
ANEXOS.....	32

## Índice de tablas

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. ....	15
Tabla 2. Dimensiones de la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pre test .....	17
Tabla 3. Dimensiones de la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pos test.....	19
Tabla 4. Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022. ....	20
Tabla 5. Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022. ....	21
Tabla 6. Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022. ....	22
Tabla 7. Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022. ....	23
Tabla 8. Prueba Kolmogorov-Smirnov .....	36

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1.</b> Cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pre test .....	16
<b>Gráfico 2.</b> Cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pos test .....	18

## Resumen

La rutina diaria de los padres y la falta de tiempo con sus hijos a evidenciado una inadecuada cultura alimentaria, de esta manera ha sido necesario y de suma importancia la creación del programa educativo “Mikhuna”. De modo que, la etapa escolar es el momento idóneo para la formación de nuevos conocimientos en educación alimentaria. **Objetivo:** Determinar la influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca. **Materiales y métodos:** El estudio es de enfoque cuantitativo, aplicado, descriptivo y experimental. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento un cuestionario de 20 preguntas cerradas con alternativas; aspectos éticos: beneficencia, no maleficencia y confidencialidad; la población estuvo conformado por 400 estudiantes, muestreos no probabilísticos por intención y muestra de 196 estudiantes. **Resultados:** Antes de la ejecución del programa, se evidencio que el 98.5% presentaron una cultura alimentaria inadecuada y el 1,5% fue adecuada. Después de culminar el programa se evidencio que el 66.8% presentaron una cultura alimentaria adecuada y el 33,2% inadecuada. **Conclusión:** El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Palabras clave:** Programa educativo, cultura alimentaria, hábito alimentario.

## Abstract

The daily routine of parents and the lack of time with their children has evidenced an inadequate food culture, in this way it has been necessary and of utmost importance the creation of the educational program "Mikhuna". So, the school stage is the ideal time for the formation of new knowledge in food education. **Objective:** To determine the influence of the educational program "Mikhuna" on the food culture of primary school students, Colegio Santo Domingo Jicamarca. **Materials and methods:** The study is quantitative, applied, descriptive and experimental. The survey technique was used and as an instrument a questionnaire of 20 closed questions with alternatives; ethical aspects: beneficence, non-maleficence and confidentiality; the population was made up of 400 students, non-probabilistic sampling by intention and sample of 196 students. **Results:** Before the implementation of the program, it was evident that 98.5% presented an inadequate food culture and 1.5% was adequate. After completing the program, it was evident that 66.8% had an adequate food culture and 33.2% inadequate. **Conclusion:** The educational program "Mikhuna" significantly influences the food culture of primary school students, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Keywords:** Educational program, food culture, eating habit.

## I. INTRODUCCIÓN

En varios países los factores culturales y sociales tienden a influenciar de manera directa en la alimentación de las personas, cómo la preparación, sus costumbres alimentarias y en la elección de un alimento<sup>(1)</sup>. Sin embargo, estos países no toman en cuenta la cultura alimentaria en su entorno; y se evidencia un desorden alimentario. Además, los padres de esta generación no toman la importancia de las alternativas alimentarias que pueden ayudar a sus hijos en destacar en la escuela y su desarrollo cotidiano<sup>(2)</sup>.

Por ello, conociendo esta problemática mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) revela que, en el 2016 los niveles de obesidad en menores de 20 años llegaron a 124 millones y lo niveles de sobrepeso fue de 213 millones<sup>(3)</sup>. Además, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) menciona que entre el año 2000 a 2016, de cada 5 niños 1 presenta sobrepeso entre las edades de 5 a 19<sup>(4)</sup>.

Por otro lado, en América Latina y el Caribe (ALC), los menores de edad presentan una variación en cuanto a su peso, pues pasaron de un bajo peso a tener sobrepeso. Esta modificación se puede deber a una inadecuada cultura alimentaria, ocasionado por alto consumo carbohidratos simples, presentes en los alimentos de panadería y comidas rápidas provocando un subido de peso<sup>(3)</sup>. Por consiguiente, el Estudio Latinoamericano de Nutrición y Salud tuvo en investigación a ocho países en ALC, encontrando una preferencia por consumir alimentos procesados y ultraprocesados<sup>(5)</sup>. De esta manera datos del Banco Mundial (BM), UNICEF y la OMS en el 2021 evidenció que de cada 10 menores de 20 años en ALC 3 presentan sobrepeso, es decir un 28.9% de esta población menor de edad<sup>(6) (7)</sup>.

En cuanto a Perú sobre su cultura alimentaria, la OMS muestra cifras alarmantes, ya que, las ventas de comida rápida crecieron en 265% en los últimos diez años, ocupando el tercer lugar como el país con más casos de sobrepeso y obesidad<sup>(8)</sup>. A causa de ello, el Instituto Nacional de Estadística e Informática evidencia que en el 2017 la obesidad alcanzo el 18.4% en la educación primaria<sup>(9)</sup>, además en el 2021 el BM, UNICEF y la OMS muestran que el 27% de la población peruana menores de 20 años presenta sobrepeso<sup>(7)</sup>.

Asimismo, en San Juan de Lurigancho (SJL), el Ministerio de Salud (MINSA) dio a conocer los resultados sobre el estado nutricional de 4 millones de estudiantes pertenecientes al programa Qaliwarma, encontrando 920 mil casos con sobrepeso y obesidad. Además, los datos obtenidos por el MINSA a nivel de distritos de Lima, evidencia que SJL presenta la mayor prevalencia de estudiantes con sobrepeso y obesidad en un 38% <sup>(10)</sup>. Habría que decir también, que es lamentable que no se practique la cultura alimentaria en los hogares y colegios del distrito <sup>(11)</sup>.

Por consiguiente, se planteó la interrogante: ¿Cómo influye el programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022?. También se abordó los problemas específicos:

- ¿Cómo influye el programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria, dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022?
- ¿Cómo influye el programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022?
- ¿Cómo influye el programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria, dimensión nivel de conocimiento de estudiantes de primaria Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022?

La creación del programa educativo “Mikhuna” se dio ante la carencia de una cultura alimentaria en los estudiantes de primaria, pues se conoce que las primeras dos décadas de vida ocurre el desarrollo y crecimiento rápido, como es el período de la pubertad, pues, aumentan las necesidades de nutrientes en el cuerpo. Por ende, contará con un cuestionario y una guía con los temas desarrollados que aportan de manera positiva en la cultura alimentaria asegurando un ambiente propicio que proteja la salud del estudiante. De igual manera, es importante garantizar el trabajo en conjunto con docentes y padres de familia con respecto a la cultura alimentaria, y establecer una percepción clara de que una alimentación adecuada brinda salud, bienestar y desarrollo cognitivo en los estudiantes.

Por lo tanto, la investigación tuvo como objetivo general determinar la influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca. Y los objetivos específicos fueron:

- Identificar la influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima.
- Conocer la influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima.
- Evaluar la influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca.

De esta manera se planteó la siguiente hipótesis general; el programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022. Y las hipótesis específicas fueron:

- El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.
- El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.
- El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

## II. MARCO TEÓRICO

Rabanal (2019). Perú. La investigación tuvo como objetivo determinar la influencia del programa de educación nutricional, con abordaje multidisciplinario en el nivel de desarrollo de la cultura alimentaria en los estudiantes de secundaria. Método: preexperimental, con una muestra de 34 estudiantes y como instrumento un cuestionario. Resultado: Antes de aplicar el programa; el 8.8% de estudiantes evidencio nivel bajo y 88.2% nivel medio en cultura alimentaria. Después del programa, 67.6% alcanzo nivel alto y el 32.4 % nivel medio en cultura alimentaria. Conclusión: El programa mejoró significativamente el nivel de cultura alimentaria.<sup>(12)</sup>

Álvarez (2019). Perú. La investigación realizada en los colegios de Tacna tuvo como objetivo determinar de qué manera la cultura alimentaria familiar influye en los hábitos alimentarios de los estudiantes del 6to grado. Método: investigación es básica. Diseño: no experimental y transversal. Muestra: 144 estudiantes. Técnica e instrumento; encuesta y cuestionario. Resultados: La influencia de la cultura familiar; 37,5% bajo, el 48,6% regular y 13,9% alto. Conclusión: Los hábitos alimentarios de los estudiantes están influenciados por la cultura familiar.<sup>(13)</sup>

Veramendi, Portocarrero y Barrionuevo (2020). Perú. El estudio tuvo como objetivo determinar la efectividad de un taller demostrativo sobre lonchera saludable en la cultura alimentaria en estudiantes de primaria. Diseño: Experimental; se utilizó una preprueba y posprueba. Muestra: 30 estudiantes. Resultado: Antes de la intervención, 21 niños tuvieron cultura alimentaria baja, y después de la intervención 28 niños lograron cultura alimentaria en nivel de proceso y logrado. Conclusión: el taller demostrativo fue efectivo y favoreció la cultura alimentaria en los estudiantes<sup>(14)</sup>.

Cotos (2017). Perú. El presente estudio tuvo como objetivo, determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios y proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa "San Jacinto". Método: no experimental de nivel descriptivo, utilizo como instrumento un cuestionario. Muestra: 170 estudiantes. Resultados: Los hábitos alimentación en 107 estudiantes se mostraron a un nivel Reglar, en 48 hábitos buenos y 15 malos hábitos.

Conclusión: Es importante el desarrollo de un programa, para fortalecer los hábitos alimenticios en los estudiantes <sup>(15)</sup>.

Aparco, Bautista y Pillaca (2017). Perú. La investigación tuvo como objetivo determinar el impacto de la intervención educativa-motivacional "Como Jugando" sobre el conocimiento y patrones de consumo alimentario en escolares de 1ro a 4to de primaria. Método: cuasiexperimental. Muestra: 696 escolares. Técnica: Encuesta y Entrevista. Instrumento: Cuestionario. Resultados: La investigación dio a conocer de manera positiva mejorando los conocimientos en alimentación, además contribuyo ascender la frecuencia de consumo de alimentos adecuados para los estudiantes <sup>(16)</sup>.

Franciscato et al. (2019). Brasil. El objetivo del estudio fue evaluar y comparar los resultados del Programa "Nutriamigos" sobre conocimientos alimentarios y nutricionales de niños de colegios públicos y privados. Método: Estudio longitudinal comparativo, antes y después de la intervención educativa. Esta fue una muestra aleatoria de conveniencia 242 (escuela 1) y 99 niños (escuela 2), respectivamente, para un total de 341 niños, de 6 a 10 años. Resultados: La mejora en el conocimiento sobre alimentación y nutrición entre las etapas antes y después de la intervención fue significativa. Se concluye que, El Programa "Nutriamigos" alcanzó su objetivo, demostrando que es efectivo en escuelas públicas y privadas <sup>(17)</sup>.

Verdonschot et al. (2020). Países Bajos. La investigación tuvo como objetivo examinar la efectividad dos programas escolares de educación nutricional de frutas y verduras (FV). Muestra: 1460 estudiantes de 37 escuelas de 7 a 12 años. Instrumento: cuestionario. Método: cuasiexperimental con tres brazos comparó: escuelas que implementaron ambos programas: provisión de FV + educación; escuelas que implementaron el programa de provisión de FV solamente y escuelas que no implementó ninguno de los programas. Resultados: aumento significativo en el conocimiento de nutrición para los niños que asisten a escuelas que habían participado en ambos programas. En las escuelas sin políticas alimentarias, la provisión de FV por sí sola contribuyó a un aumento en la ingesta de FV por parte de los niños <sup>(18)</sup>.

Norimah (2017). Tailandia. El estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto del programa de educación nutricional en el comportamiento, las actitudes, el conocimiento y el entorno saludable de escolares de entre 10 y 11 años. Se realizó un estudio experimental. Método: En este estudio se utilizó un muestreo por conglomerados. Muestra de 79 estudiantes. Resultados: La intervención resultó en un aumento significativo del comportamiento, la actitud y el conocimiento de la alimentación saludable. Sin embargo, existe un impacto mínimo para un medio ambiente saludable. En general se concluye que el programa de educación nutricional tuvo resultados positivos en prevenir la obesidad en los escolares. <sup>(19)</sup>.

El Rayess (2017). EE. UU. El estudio tiene como objetivo evaluar el programa Mark, Set, ¡Go!, programa de nutrición y actividad física en la escuela pública con de 5to y 6to grado. La muestra: 954 estudiantes, recibieron una intervención en el aula de 9 semanas. Resultados: el 82,4% completaron las pruebas post. Los participantes demostraron una mejora en el conocimiento. Conclusión: Esta intervención dirigida por un educador de pares y programa fue eficaz para mejorar el conocimiento de los participantes y los comportamientos saludables <sup>(20)</sup>.

Silva et al. (2018). Brasil. Este estudio tuvo como objetivo evaluar el efecto de una intervención nutricional sobre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de escolares. Diseño: Experimental. Técnica: Evaluaron el antes y después de los hábitos alimentarios (cuestionario de frecuencia de consumo). Muestra: Se evaluaron 613 estudiantes con edades de 8 a 9 años. Resultados: Después de la intervención nutricional, se evidenció una escasa preferencia en la elección de consumo de papas fritas, galletas, dulces, jugos artificiales y refrescos. Conclusión: La intervención mostró cambios favorables en la elección de los alimentos, contribuyendo a en la mejora de sus hábitos alimentarios <sup>(21)</sup>.

Un programa educativo es un conjunto de actividades pedagógicas estructuradas, que tiene como propósito lograr objetivos predeterminados en los estudiantes en un tiempo determinado <sup>(22)</sup>. Además, es un componente esencial, a través del cual se puede proyectar y estructurar el desarrollo de la enseñanza en los estudiantes, por consiguiente, debe tener una secuencia razonable con un buen plan ideado. <sup>(23)</sup> Por otro lado, el Ministerio de educación (MINEDU) en su vocabulario pedagógico de quechua sureño traduce la palabra “Mikhuna”, con el significado de: comida,

comer, comestible o alimento; es así como la palabra “Mikhuna” se traducirá como “alimento” para el desarrollo del programa educativo <sup>(24)</sup>.

Por consiguiente, para evaluar la calidad del programa Mikhuna, se tomará en cuenta tres fases durante el proceso de intervención compuestas por: Diseño, Aplicación y Evaluación. De manera que; Diseño es la explicación del tipo de programa a desarrollar, el uso de las estrategias, la metodología que se usará durante el aprendizaje, los resultados esperados y los recursos que se necesitaran en el proyecto. Por otro lado, la Aplicación está enfocada en la elaboración de las actividades programadas, en el uso de estrategias de apoyo a los participantes durante la aplicación y un seguimiento después de finalizado cada actividad. Y por último la Evaluación, consiste en la recolección de datos y aplicar estrategias para la valoración de los resultados <sup>(25)</sup>.

De tal forma el programa educativo Mikhuna se desarrolló como un taller de aprendizaje en cultura alimentaria en horario del curso de educación física y danza. Y estuvo compuesta por un conjunto de actividades programadas en un tiempo de 6 semanas. El cual se ejecutó de forma presencial, con una frecuencia de 1 vez por semana por sección y cada sesión duro un tiempo de 1 hora pedagógica (40 minutos). El programa brindo sesiones educativas, con temas sobre el concepto de la alimentación saludable, los grupos de alimentos, el desayuno, la lonchera saludable y frecuencia de consumo de alimentos. (Ver anexo N°1)

Por otra parte, la cultura alimentaria se define como un conjunto representaciones, de hábitos y conocimientos adquiridos mediante las prácticas culinarias, asociadas a la frecuencia alimentaria del individuo, de esta manera son compartidas en un grupo social determinado dentro de una cultura <sup>(26)</sup>. Además, las costumbres y tradiciones, la forma de vivir, las creencias y las imágenes simbólicas; son pieza importante de la cultura alimentaria, ya que especifica que tipo de alimento se debe consumir, de qué forma se debe preparar, que persona debe prepararlo y el lugar donde se debe adquirir los insumos <sup>(27)</sup>.

Es por ello, que en el transcurso de la historia la necesidad de alimentarse ha ido variando; al inicio el hombre adquiriría alimentos como parte fundamental de su subsistencia, sin embargo, se manifiestan cambios inesperados en cuanto a la

necesidad de alimentarse; como la creencia religiosa, el nivel social, los lujos y placeres, siendo componentes necesarios en la formación de una cultura alimentaria <sup>(28)</sup>.

Por otro lado, el conocer la cultura alimentaria de una zona o región es muy importante, pues nos ayuda planificar, a prevenir errores en la ejecución, y de esta forma incrementar la efectividad en el desarrollo de los programas sociales con el fin de mejorar la nutrición de los habitantes de dicha zona o región (29). Es así como la alimentación es la primera enseñanza social de cualquier persona; de esta manera la cultura alimentaria se puede dimensionar en tres aspectos: hábitos alimentarios, frecuencia de consumo y nivel de conocimiento <sup>(26)</sup>.

En cuanto a los hábitos alimentarios; antes debemos conocer lo que es un hábito, por consiguiente, son patrones que se van adaptando de forma progresiva de acuerdo con la preferencia de la persona <sup>(30)</sup>. Entonces, los hábitos alimentarios, se define como un comportamiento prácticamente voluntario, mayormente grupal en algunos casos y siempre continuo que guía a la persona a elegir, seleccionar, elaborar y comer sus alimentos <sup>(31)</sup>, es decir que son influenciados por variedad de elementos que definen la medida y condición de los alimentos que se adquieren, preparan e ingieren <sup>(32)</sup>.

Además, los factores que determinan los hábitos alimentarios serían; dependiendo de su zona geográfica, el clima, las gestiones políticas, económico, transporte; por ende, predominan en la cantidad, variedad y tipos de alimentos disponibles <sup>(33)</sup>. A todo ello, podemos mencionar que lo hábitos alimentarios presentan cualidades complejas y su variación se debe a múltiples circunstancias como lo psicológico, antropológico, social, cultural, simbolismo, tradición, nivel educativo, nivel de información, cuidado personal, los medios informativos y la disponibilidad en la oferta.

Con respecto a la frecuencia de consumo, es el método más utilizado actualmente ya que nos brinda un mejor resultado para la evaluación de nuestros pacientes, y el más utilizado para estudios epidemiológicos ya que relaciona la dieta y la enfermedad, demostrando una mayor precisión de la valoración entre la nutrición y la enfermedad crónica. Además, el resultado obtenido de esta evaluación

proporcionara datos sobre la ingesta de proteínas de origen animal y la cantidad kilocalorías que obtuvo la persona <sup>(34)</sup>.

Y con relación al método dietético frecuencia de consumo, es de bajo costo, pues, busca precisamente recabar la ingesta más habitual de las personas al preguntarles directamente la frecuencia con que consumen una lista establecida de alimentos. A ello podemos agregar que está frecuencia se aplicaría a partir de 7 días en adelante; luego se anotaría la frecuencia de los alimentos consumidos en día, la semana y el mes. Es importante detallar y ordenar según el tipo o forma de consumo, en este caso puede ser el desayuno, la hora del almuerzo y la cena. Es bueno mencionar, que se medirá la cantidad de cada alimento, utilizando medidas caseras indicadas por el profesional nutricionista <sup>(35)</sup>.

En cuanto a las ventajas de evaluar la frecuencia de consumo, nos permite estudiar la relación de los alimentos consumidos y alguna patología. Este método dietético no modifica las costumbres alimentarias del paciente; además el entrevistado no requiere tener grado de estudio. Por otro lado, como desventaja, es importante la memoria en caso se tome en cuenta una cantidad elevada de alimentos, suelen ser rutinarias las respuestas, se necesita del personal experto en entrevista y de rápido cálculo del tamaño de las porciones <sup>(36)</sup>.

Por lo que se refiere a nivel de conocimiento, se define como la habilidad para dar solución a las interrogantes que surgen en un grupo determinado <sup>(37)</sup>, además se caracteriza por tener un juicio activo, empezando desde el nacimiento y concluyendo en la muerte, dando origen, a los diferentes cambios en la creación del pensamiento, que son aprendidas mediante actividades o acciones <sup>(38)</sup>. Además, es la información que toda persona tiene en su razón, enlazado con acciones, procesos, ideas, definiciones, análisis de observación y opiniones <sup>(39)</sup>. Por otro lado; el conocimiento puede ser científico, ordinario o vulgar. Es así como; un conocimiento científico es racional, cuántico, objetivo, y verificable a través del ensayo error; por otro lado, el conocimiento ordinario o vulgar se define como impreciso, erróneo y menguado por la observación <sup>(40)</sup>.

### **III. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

La investigación desarrolló un enfoque cuantitativo; pues de manera intencionada se valoró las variables del estudio en un determinado ambiente, dando uso a los métodos estadísticos <sup>(41)</sup>. Además, fue de tipo aplicada, puesto que permitió propósitos más directos y cercanos, de esta manera se evaluó en práctica los recursos utilizados en el programa <sup>(42)</sup>. Y su nivel fue descriptivo, ya que, se indagó las características, procesos y rasgos presentes en los estudiantes que forman parte del estudio, por ende, permitió reunir información de manera personal y grupal <sup>(43)</sup>.

Además, la investigación fue de diseño experimental, que consistió en entregar al sujeto de estudio a parámetros de ciertas variables, en situaciones vigiladas y determinadas, de esta manera se analizó los resultados producidos por la variable en el sujeto de estudio <sup>(42)</sup>. Este diseño pertenece al grupo de los preexperimentos dado que actúa mediante la inspección de las variables, además el estudio no cuenta con un grupo de control <sup>(41)</sup>.

#### **3.2. Variables y operacionalización**

La investigación fue de tipo bivariado, el cual está formado por las siguientes variables en el estudio. (Ver anexo N°2)

Variable Independiente: Efecto del programa educativo “Mikhuna”

- Definición conceptual: Un programa educativo es una serie de actividades pedagógicas estructuradas, que tiene como propósito lograr objetivos predeterminados en los estudiantes <sup>(22)</sup>.
- Definición operacional: Para el programa educativo “Mikhuna se aplicó en el curso de Educación física y el taller de danza que imparte el colegio. Y estuvo compuesta por un conjunto de actividades que se realizaron en un tiempo de 6 semanas. Se ejecutó de manera presencial y, con una frecuencia de 1 día a la semana por sección.
- Dimensiones: Diseño del programa, aplicación del programa y evaluación del programa.

- Escala de medición: Es ordinal, clasificando la variable en: muy deficiente, deficiente, regular, bien y excelente.

Variable Dependiente: Cultura alimentaria

- Definición conceptual: La cultura alimentaria se define como un conjunto de hábitos y conocimientos adquiridos mediante las prácticas culinarias, asociadas a la frecuencia alimentaria del individuo <sup>(26)</sup>.
- Definición operacional: La cultura alimentaria se midió a través de un cuestionario, el cual contó con 20 preguntas y cada una con respuesta de selección múltiple y puntajes de 0 a 1.
- Dimensiones: Hábitos alimentarios, frecuencia de consumo, nivel de conocimiento.
- Escala de medición: Es ordinal, clasificando la variable en: adecuada, e inadecuada.

### 3.3. Población, muestra, muestreo

La población fue 400 estudiantes de primaria del Colegio Santo Domingo Jicamarca, 2021

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de primaria.
- Estudiantes del Colegio Santo Domingo Jicamarca.
- Estudiantes de primaria con polidocencia.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes con problema de conductas.
- Estudiantes nuevos en el aula, cuando el programa haya dado inicio.
- Estudiantes que no aceptaron participar en la investigación mediante el consentimiento informado.

Para la conocer la muestra de estudiantes, se empleó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas, obteniendo una cantidad de 196 estudiantes de primaria como muestra para la investigación. (Ver anexo N°3) El tipo de muestreo es no probabilístico por intención, también llamado de juicio, es cuando el investigador

escoge o selecciona al individuo que considera apto para el estudio <sup>(44)</sup>. Por consiguiente, el criterio utilizado para la ejecución del proyecto fue estudiantes de primaria que lleven una enseñanza de polidocencia y aceptaron la participar en la investigación.

Unidad de análisis: Un estudiante del colegio Santo Domingo Jicamarca

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Para la investigación; en cuanto a la variable independiente se usó la técnica de la encuesta, y como instrumento se empleó una lista de cotejo sobre la aplicación del programa Mikhuna, compuesto por 12 ítems que medirán el diseño, la aplicación y la evaluación del programa; el cual se adaptó a la realidad del programa. El cual fue obtenido de un trabajo de Tesis Doctoral realizado por Daniel Albertos Gómez <sup>(45)</sup>. Esta lista de cotejo utiliza el formato de tipo Likert. (Ver anexo N°4)

Además, para la variable dependiente se aplicó la técnica de la encuesta, y el instrumento que se utilizó fue el cuestionario sobre la cultura alimentaria de estudiantes, de autoría propia (Ver anexo N°5); el cual fue sometido a juicio de tres expertos nutricionistas (Ver anexo N°6) y el V de Aiken verifico una validez del 98%. (Ver anexo N°7) Y también se realizó una prueba piloto con 40 estudiantes de primaria pertenecientes a otra población y los datos obtenidos permitió conocer la confiabilidad del instrumento utilizando el método estadístico coeficiente Alfa de Cronbach, obteniendo una confiabilidad de 0.890. (Ver anexo 8)

Por consiguiente, el instrumento utilizado se conformó de una breve presentación del investigador, instrucciones, datos generales y las preguntas. Además, las preguntas se dividieron en tres secciones para evaluar la cultura alimentaria; la primera presenta 6 preguntas referentes a los hábitos alimentarios, la segunda presenta 10 preguntas referente a la frecuencia de consumo y la tercera presenta 4 preguntas referente al nivel de conocimiento; haciendo un total de 20 preguntas cerradas.

En cuanto a la evaluación, el nivel de cultura alimentaria se calificó con puntajes de 0 a 1. Y los puntajes se expresaron de la siguiente manera: adecuado con porcentaje  $\geq 75\%$  (puntaje de 15 a 20) e inadecuado con porcentaje  $< 75\%$  (puntaje de 0 a 14).

### 3.5. Procedimientos

- Para iniciar la investigación, se envió la solicitud de permiso a la directora del Colegio Santo Domingo Jicamarca, el cual se obtuvo la respuesta de poder aplicar el programa educativo “Mikhuna”; así mismo al culminar la investigación se obtendrá el permiso para el uso del nombre del colegio y la respectiva publicación. (Ver anexo 9)
- Se realizó una reunión virtual con los apoderados de los estudiantes para la explicación del programa educativo y se entregó la hoja del consentimiento informado. (Ver anexo N°10)
- El programa educativo se realizó en su totalidad de manera presencial.
- Se aplicó el cuestionario pretest a los estudiantes con una duración de 15 minutos, el cual estuvo supervisado por el investigador para resolver cualquier duda.
- Después se dio inicio al programa educativo Mikhuna; el cual se realizó en 6 semanas, con una frecuencia de una vez por semana con un tiempo de 1 hora pedagógica (40 minutos) por cada sesión. (Ver anexo 11)
- Terminado el programa educativo Mikhuna se aplicó el cuestionario postest a los estudiantes con una duración de 15 minutos, el cual fue supervisado por el investigador para resolver cualquier duda.

### 3.6. Método de análisis de datos

La información obtenida se construyó en una hoja de cálculo de Microsoft Excel 2019, y se trasladó al programa de estadística IBM SPSS 26. La información se analizó con estadística descriptiva a través de gráficos y tablas de frecuencias absolutas y relativas. Además, para conocer la Normalidad de los datos se utilizó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra del estudio es mayor a 50 estudiantes; de esta manera se determinó que los datos no presentan una distribución normal (Ver anexo 12). Por lo tanto, para realizar la estadística inferencial se aplicó la prueba Wilcoxon que dio respuesta a las hipótesis.

### 3.7. Aspectos éticos

Para esta investigación se aplicó principios éticos como; la beneficencia, que es la acción de hacer lo correcto hacia nuestro semejante, por otro lado, se puede manifestar en ayudar al paciente en sanar el mal, fomentar el confort y realizar el bien <sup>(46)</sup>. Es por ello, que mediante el programa se brindó el beneficio de aumentar el nivel de conocimiento con respecto a la cultura alimentaria, el cual genera un bien en los participantes.

Además, se practicó la no maleficencia, que hace remisión al no quebrantar expresamente nuestras propias acciones <sup>(46)</sup>. También se traduce como el no dañar a nuestros semejantes <sup>(47)</sup>. De esta manera, en la ejecución del proyecto las sesiones educativas y demostrativas se realizó con acciones positivas con el estudiante y por último la confidencialidad, que se define como el amparo de la información personal será válida para que no sea difundida sin consentimiento de la persona <sup>(48)</sup>. De esta manera el cuestionario utilizado se realizó de forma anónima por el estudiante y los datos obtenidos serán guardados con el uso de códigos; de esta manera respetó la confidencialidad del estudiante.

#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1.** Datos generales de los estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022.

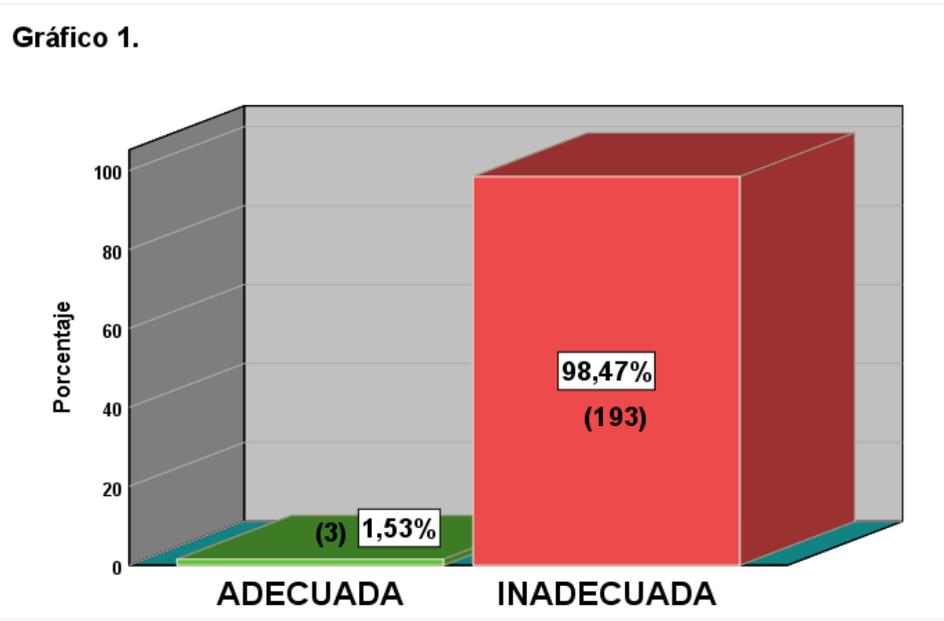
Sexo	n	N	f <sub>i</sub>	F <sub>i</sub>
Femenino	89	89	45,4	45,4
Masculino	107	196	54,6	100,0
Total	196		100,0	

Edad	n	N	f <sub>i</sub>	F <sub>i</sub>
9 años	49	49	25,0	25,0
10 años	73	122	37,2	62,2
11 años	61	183	31,2	93,4
12 años	13	196	6,6	100,0
Total	196		100,0	

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: La tabla 1 muestra un total de 196 estudiantes de primaria, de los cuales el 54.6% (107) son de género masculino y el 45.4% (89) son de género femenino y según el período etáreo el 37.2% (73) tiene 10 años, seguido del 31.2% (61) tiene 11 años y un 25,0% (49) tiene 9 años.



Fuente: Elaboración propia.

**Gráfico 1.** Cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pre test

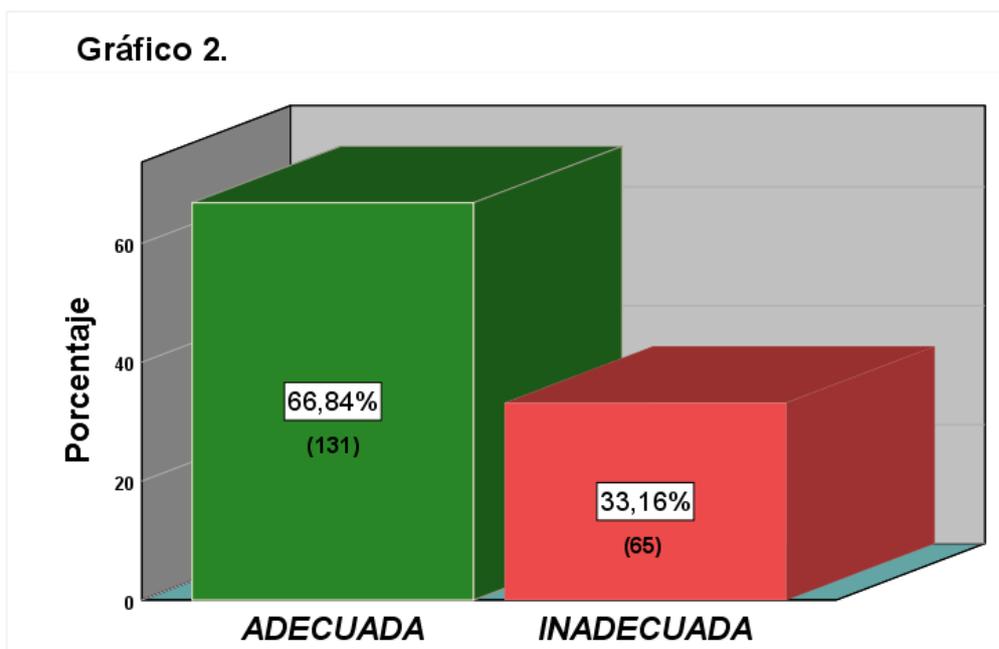
Interpretación: En el gráfico 1, el pretest efectuado a los estudiantes de primaria, se evidencio que el 98.47% (193) de estudiantes presentaron una cultura alimentaria inadecuada y el 1,53% (3) de estudiantes presentaron una cultura alimentaria adecuada.

**Tabla 2.** Dimensiones de la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pre test

Dimensiones	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
Hábitos alimentarios	18	9,2	178	90,8
Frecuencia de consumo	34	17,3	162	82,7
Nivel de conocimiento	20	10,2	176	89,8

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 2 el pre test evidencia que los estudiantes de primaria; con respecto a los hábitos alimentarios el 90.8% (178) es inadecuado y el 9.2% (18) es adecuado. Además, en la frecuencia de consumo se observó que el 82.7% (162) es inadecuado y el 17.3% (34) es adecuado. Finalmente, referente al nivel de conocimiento se evidencio que el 89.8% (176) es inadecuado y el 10.2% (20) es adecuado.



Fuente: Elaboración propia.

**Gráfico 2.** Cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pos test

Interpretación: En el gráfico 2, el pos test efectuado a los estudiantes de primaria, se evidencio que el 66.84% (131) de estudiantes presentaron una cultura alimentaria adecuada y el 33,16% (65) de estudiantes presentaron una cultura alimentaria inadecuada.

**Tabla 3.** Dimensiones de la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022. Pos test

Dimensiones	Adecuado		Inadecuado	
	n	%	n	%
Hábitos alimentarios	119	60,7	77	39,3
Frecuencia de consumo	141	71,9	55	28,1
Nivel de conocimiento	159	81,1	37	18,9

Fuente: Elaboración propia.

Interpretación: En la tabla 3 el pos test evidencia que los estudiantes de primaria; con respecto a los hábitos alimentarios 60.7% (119) es adecuado y el 39.3% (77) es inadecuado. Además, en la frecuencia de consumo se observó que el 71.9% (141) es adecuado y el 28.1% (55) es inadecuado. Finalmente, referente al nivel de conocimiento el 81.1% (159) es adecuada y el 18.9% (37) es inadecuada.

### Contrastación de hipótesis general

H<sub>a</sub>: El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

H<sub>0</sub>: El programa educativo “Mikhuna” no influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Tabla 4.** Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

Prueba de Wilcoxon	
	Pos test – Pre test
Z	-10,884 <sup>b</sup>
Significación asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ) = 0.05

Interpretación: En la tabla 4, se observa que el valor de  $p = 0.00$  es menor  $0.05$ , por consiguiente, se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ , evidenciando que el programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

### Contrastación de hipótesis específica 1

H<sub>a</sub>: El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

H<sub>0</sub>: El programa educativo “Mikhuna” no influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Tabla 5.** Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

Prueba de Wilcoxon	
	Hábitos alimentarios Pos test – Hábitos alimentarios Pre test
Z	-9,619 <sup>b</sup>
Significación asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ) = 0.05

Interpretación: En la tabla 5, se observa que el valor de  $p = 0.00$  es menor  $0.05$ , por consiguiente, se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; evidenciando que el programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

## Contrastación de hipótesis específica 2

H<sub>a</sub>: El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

H<sub>0</sub>: El programa educativo “Mikhuna” no influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Tabla 6.** Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

Prueba de Wilcoxon	
	Frecuencia de consumo Pos test – Frecuencia de consumo Pre test
Z	-10,161 <sup>b</sup>
Significación asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ) = 0.05

Interpretación: En la tabla 6, se observa que el valor de  $p = 0.00$  es menor  $0.05$ , por consiguiente, se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; evidenciando que el programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

### Contrastación de hipótesis específica 3

H<sub>a</sub>: El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

H<sub>0</sub>: El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

**Tabla 7.** Influencia del programa educativo “Mikhuna” en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

Prueba de Wilcoxon	
	Nivel de conocimiento Pos test – Nivel de conocimiento Pre test
Z	-10,458 <sup>b</sup>
Significación asintótica(bilateral)	,000

b. Se basa en rangos negativos.

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de significancia ( $\alpha$ ) = 0.05

Interpretación: En la tabla 7, se observa que el valor de  $p = 0.00$  es menor  $0.05$ , por consiguiente, se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_a$ ; evidenciando que el programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

## V. DISCUSIÓN

El presente estudio evidencio que el 66.8% de estudiantes presentaron una cultura alimentaria adecuada, acentuando una semejanza con la investigación realizada por Rabanal (2019), que un 67.6% de estudiantes alcanzó un nivel alto en cultura alimentaria. <sup>(12)</sup>; esta similitud encontrada en ambos estudios puede deberse al compromiso del estudiante de querer aprender y reforzar su conocimientos en cuanto a su alimentación, de esta manera poder compartir con sus familiares lo aprendido en el aula.

Este estudio que se realizó en ciudad de Lima, encontró que los hábitos alimentarios de los estudiantes fueron adecuados en un 9.2% en la encuesta pre test, encontrando una similitud con la investigación realizada por Álvarez (2019), quien evidencio que el 9% de los estudiantes de la ciudad de Tacna indicaron un hábito alimentario adecuado <sup>(13)</sup>; por lo contrario la investigación realizada por Cotos (2017) encontró que el 28% de los estudiantes de en un pueblo alejado de Nuevo Chimbote indican buenos hábitos alimenticios <sup>(15)</sup>. Se puede mencionar que los hábitos alimentarios pueden variar dependiendo al acceso de los alimentos, pues este estudio y el de Álvarez fueron realizados en una ciudad, a diferencia del estudio de Cotos que fue realizado en un pueblo alejado de la ciudad.

Esta investigación tiene un diseño experimental que evaluó la efectividad del programa con un cuestionario pre test y pos test, evidenciando una semejanza con la investigación realizada por Veramendi, Portocarrero y Barrionuevo (2020), que de igual forma evaluaron la efectividad del taller demostrativo, utilizando un diseño experimental con una preprueba y una posprueba <sup>(14)</sup>; es así que ambos estudios utilizaron un diseño experimental con el fin de poder observar la influencia de los programas propuestos en cada estudio y poder identificar el estímulo de la variable.

La investigación realizada por Aparco, Bautista y Pillaca (2017) sobre la efectividad del programa educativo “Como jugando” <sup>(16)</sup> y Franciscato et al. (2019) sobre los resultados del programa “Nutriamigos”, utilizaron un tiempo de 50 minutos para realizar cada sesión educativa <sup>(17)</sup>. Por lo contrario, el presente estudio abarco un tiempo de 40 minutos en cada sesión educativa. Esta no semejanza se puede deber a los horarios diferentes que trabaja cada institución educativa.

El estudio realizado por Verdonschot et al. (2020) en los Países Bajos, su población estuvo conformada por estudiantes de primaria con edades de 7 a 12 <sup>(18)</sup>; de igual forma la investigación realizada por Norimah (2017), su población conformo escolares de primaria de 10 a 11 años <sup>(19)</sup>, de forma similar este estudio trabajo con estudiantes de primaria con edades que oscilan desde 9 a 12 años. Se observa una similitud en los estudios, el cual puede deberse a la importancia de la enseñanza en el nivel primario; pues es donde empieza la formación cultural de los estudiantes.

El programa educativo “Mikhuna” fue impartido en el aula por profesional nutricionista, obteniendo una influencia significativa en los estudiantes; además estudios como el de Aparco, Bautista y Pillaca (2017) <sup>(16)</sup> y Rabanal (2019) <sup>(12)</sup> demostraron hallazgos positivos similares a este estudio, pero no trabajaron solo con profesional nutricionista, sino también hubo la participación del docente para impartir los temas. Por otra parte, la investigación de El Rayess (2017) utilizo educadores de pares (docentes capacitados por profesional nutricionista) para desarrollar los temas propuestos, de igual forma obteniendo una eficacia en el programa <sup>(20)</sup>. Se puede mencionar que en las investigaciones es importante sumar al equipo un profesional nutricionista, el cual capacita a los educadores e influye de forma directa con los estudiantes.

La investigación realizada en el escolares brasileños por Silva et al (2018) sobre el uso de actividades lúdicas en hábitos alimentarios saludables; durante las sesiones los alumnos recibieron material informativo impreso y una actividad para realizar en casa o en el aula con el capacitador <sup>(21)</sup>; de manera similar el programa “Mikhuna” desarrollo las sesiones educativas con material informativo impreso, hojas de actividades, papelotes e imágenes lúdicas para reforzar el aprendizaje del estudiante. Esta similitud encontrada en los estudios, puede deberse a lo importante que es el uso de material didáctico para tener la atención del estudiante cuando se desarrolla el tema.

## **VI. CONCLUSIONES**

1. El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.
2. El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión hábitos alimentarios de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.
3. El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión frecuencia de consumo de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.
4. El programa educativo “Mikhuna” influye significativamente en la cultura alimentaria dimensión nivel conocimiento de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima, 2022.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Se recomienda a la directora del Colegio Santo Domingo Jicamarca, la implementación de un programa educativo sobre alimentación escolar, enfatizando la importancia de un desayuno saludable, impulsar la elaboración de loncheras saludables por parte de los padres perteneciente a todos los niveles educativos en la institución y finalmente incluir sesiones de educación nutricional en las escuelas de padres.

Se sugiere al Colegio de Nutricionista del Perú, la presentación de proyectos de ley sobre la intervención de nutricionistas en las instituciones educativas, de esta manera fomentar la alimentación saludable, con capacitaciones al personal docente y padres de los alumnos, realización de sesiones educativa y demostrativas a los estudiantes y la creación de kioscos saludables.

Se sugiere al Ministerio Educación, la promoción de la alimentación saludable mediante los libros que entrega a los estudiantes e incluir en la malla curricular escolar temas sobre nutrición, según el nivel de la etapa escolar, de la misma forma incluir capacitaciones a los docentes sobre alimentación saludable.

Se recomienda al Ministerio de Salud, la promoción de la alimentación en etapa escolar mediante medios visuales, radiales, y redes sociales; de esta manera llegar de forma masiva a los padres de familia y educarlos en la alimentación escolar de sus hijos; de esta manera se fomentará una buena cultura alimentaria.

## REFERENCIAS

1. FAO. NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO, capítulo 4. [Online].; 2002 [cited 2021 Setiembre 16. Available from: <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#Contents>.
2. Burgos N. Alimentación y nutrición en edad escolar. revista.unam.mx. 2007 Abril 10; 8(4).
3. OMS(2017). La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. [Online]. Londres; 2017 [cited 2021 Setiembre 16. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>.
4. UNICEF. Estado Mundial de la Infancia 2019. Niños, alimentos y nutrición: Crecer bien en un mundo cambiante. [Online].; 2019 [cited 2022 07 3. Available from: <https://www.unicef.org/mexico/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2019>.
5. ELANS. Energy intake and food sources of eight Latin American countries: results from the Latin American Study of Nutrition and Health (ELANS). Pub.Med.gov. 2018 May 31; 21(14).
6. UNICEF. 3 de cada 10 niños, niñas y adolescentes en América Latina y el Caribe viven con sobrepeso. [Online].; 2021 [cited 2021 Setiembre 16. Available from: <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/3-de-cada-10-ninos-ninas-y-adolescentes-en-america-latina-y-el-caribe-viven-con-sobrepeso>.
7. Banco Mundial, UNICEF, OMS. El sobrepeso en la niñez. [Online].; Un llamado para la prevención en América Latina y el Caribe [cited 2022 07 03. Available from: <https://www.unicef.org/lac/media/30441/file/Reporte-El-sobrepeso-en-la-ninez-ed-rev.pdf>.

8. WFP. Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas. [Online].; 2018 [cited 2021 Setiembre 16. Available from: <https://elperuano.pe/noticia/67478-etiquetas-claras-y-precisas>.
9. Tarqui C, Alvarez D, Espinoza P. Análisis de la tendencia del sobrepeso y obesidad en la población peruana. Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. 2017 Mayo; 21(2).
10. Instituto Nacional de Estadística e Informática. El 36,9% de las personas de 15 y más años de edad tiene sobrepeso. [Online].; 2018 [cited 2021 Setiembre 23. Available from: <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-369-de-las-personas-de-15-y-mas-anos-de-edad-tiene-sobrepeso-10776/>.
11. MINSA. Más del 20% de escolares atendidos por Qali Warma presenta sobrepeso y obesidad. Andina-Editora Perú. [Online]. Lima: Editora Perú; 2015, Marzo 15 [cited 2021 Octubre 12. Available from: <https://andina.pe/agencia/noticia-minsa-mas-del-20-escolares-atendidos-qali-warma-presenta-sobrepeso-y-obesidad-547347.aspx>.
12. Salvá B. RPP. No existe cultura alimentaria en hogares o colegios del Perú. [Online].; 2015 [cited 2021 Octubre 16. Available from: <https://rpp.pe/vida-y-estilo/salud/especialista-no-existe-cultura-alimentaria-en-hogares-o-colegios-del-peru-noticia-906015?ref=rpp>.
13. Rabanal J. Programa de Educación Nutricional, con abordaje multidisciplinario, para desarrollar la cultura alimentaria en estudiantes de Educación Secundaria-Huamachuco, 2017. [Online].; 2019, Diciembre 27 [cited 2021 Octubre 19. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14334/Rabanal%20Gutiérrez%20Jessica%20Jacqueline.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
14. Álvarez H. Cultura alimentaria familiar y su influencia en los hábitos alimentarios de los estudiantes del sexto grado de educación primaria de las instituciones educativas del cercado de Tacna, año

- 2018.repositorio.upt.edu.pe. [Online].; 2019 [cited 2021 Octubre 12. Available from: <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/1631>.
15. Veramendi N, Portocarrero E, Natividad C. Cultura alimentaria en estudiantes de educación básica regular: un abordaje educativo. Universidad y Sociedad. [Online].; 2020 [cited 2021 Octubre 19. Available from: <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/1456>.
  16. Cotos D. Propuesta de un Programa Educativo para Mejorar los Hábitos Alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto” – Nepeña, 2017. [Online].; 2017 [cited 2021 Octubre 12. Available from: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/27852>.
  17. Aparco J, Bautista W, Pillaca J. Evaluación del impacto de la intervención educativa-motivacional "Como Jugando" para prevenir la obesidad en escolares del Cercado de Lima: resultados al primer año. Revista peruana de medicina experimental y salud pública. [Online].; 2017 [cited 2021 Nov. 18. Available from: <https://www.scielo.org/article/rpmesp/2017.v34n3/386-394/>.
  18. Franciscato S, Janson G, Machado R, Pereira J, Javarez S, Fisberg M. Impact of the nutrition education Program Nutriamigos® on levels of awareness on healthy eating habits in school-aged children. Journal of Human Growth and Development. [Online].; 2019, Diciembre [cited 2021 Octubre 20. Available from: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822019000300011](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822019000300011).
  19. Verdonschot A, de Vet E, van Rossum J, Mesch A, Collins C, Bucher T, et al. Education or Provision? A Comparison of Two School-Based Fruit and Vegetable Nutrition Education Programs in the Netherlands. Nutrients. [Online].; 2020, Octubre 26 [cited 2021 Octubre 20. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7693144/>.
  20. Norimah S, Rasidah M. Impact of the Nutritional Educational Program to the Healthy Food Behaviour, Knowledge, Attitude and Environment for Obese Children. AicQoL2017Bangkok. [Online].; 2017, Marzo [cited 2021 Octubre 20.

Available from:  
[https://www.researchgate.net/publication/315905562\\_Impact\\_of\\_the\\_Nutritional\\_Educational\\_Program\\_to\\_the\\_Healthy\\_Food\\_Behaviour\\_Knowledge\\_Attitude\\_and\\_Environment\\_for\\_Obese\\_Children](https://www.researchgate.net/publication/315905562_Impact_of_the_Nutritional_Educational_Program_to_the_Healthy_Food_Behaviour_Knowledge_Attitude_and_Environment_for_Obese_Children).

21. El Rayess F, Gandhi M, Mennillo H. Mark, Set, Go! School-Based Nutrition and Physical Activity Program: A Five-Year Evaluation. Rhode Island medical journal. [Online].; 2017 [cited 2021 Octubre 20. Available from: <http://www.rimed.org/rimedicaljournal/2017/02/2017-02-39-cont-rayess.pdf>.
22. Silva A, Maia T, Miranda C, Ribeiro A, Cândida A, Teixeira A. Nutritional Intervention Based on Ludic Activities: Effect on Eating Habits and Nutritional Status of Brazilian Schoolchildren. Journal of Food and Nutrition Research. [Online].; 2018 [cited 2021 Nov. 25. Available from: <http://article.foodnutritionresearch.com/pdf/JFNR-6-5-4.pdf>.
23. UNESCO. Clasificación Internacional Normalizada de la Educación (CINE 2011). [Online].; 2013 [cited 2021 Noviembre 7. Available from: <https://www.educacionyfp.gob.es/va/dam/jcr:a60265fe-7b79-4b8b-a615-ace845e3ed1c/cine2011esp.pdf>.
24. Roldán O. Guía para la elaboración de un programa de estudio en educación a distancia. Universidad Nacional Autónoma de México. 2003.
25. MINEDU. Vocabulatio Pedagógico Quechua Sureño. [Online].; 2021 [cited 2021 Dic. 5. Available from: [https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7490/Yacha\\_chinapaq%20simikuna%20-%20Urin%20Qichwa%20vocabulario%20pedag%C3%B3gico%20quechua%20sure%C3%B1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/7490/Yacha_chinapaq%20simikuna%20-%20Urin%20Qichwa%20vocabulario%20pedag%C3%B3gico%20quechua%20sure%C3%B1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
26. Álvarez V, Hernández J. El modelo de intervención por programas. Revista de Investigación Educativa. [Online].; 1998 [cited 2021 Nov. 15. Available from: [https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98041/1/04\\_RIE\\_V16\\_N2\\_1998\\_El%20modelo%20de%20intervenci%C3%B3n%20por%20programas.pdf](https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/98041/1/04_RIE_V16_N2_1998_El%20modelo%20de%20intervenci%C3%B3n%20por%20programas.pdf).

27. Contreras J, Gracia M. Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. [Online]. Barcelona: Ariel; 2005 [cited 2021 Noviembre 7. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/332190746\\_Alimentacion\\_y\\_cultura\\_Perspectivas\\_antropologicas](https://www.researchgate.net/publication/332190746_Alimentacion_y_cultura_Perspectivas_antropologicas).
28. Bertrán M. La alimentación indígena de México como rasgo de identidad. Peña, F. y Alonzo, L.(Coords.) Cambio social, antropología y salud. 2006.
29. Vilaplana M. Cultura alimentaria. Del fast food al slow food. Offarm. 2011 Diciembre; 30(6).
30. Calderón E, Taboada R, Argumedo A, Ortiz E, López A, Jacinto C. CULTURA ALIMENTARIA: CLAVE PARA EL DISEÑO DE ESTRATEGIAS DE MEJORAMIENTO NUTRICIONAL DE POBLACIONES RURALES. ASyD. 2016 Agosto; 14(2).
31. Hidalgo K. mep.go.cr. [Online].; 2012 [cited 2021 Octubre 7. Available from: <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>.
32. Cejas V. Dime lo que comes y te diré cuanta salud tienes.nutricion.fcm.unc.edu.ar/. [Online].; 2011 [cited 2021 Octubre 7. Available from: <https://nutricion.fcm.unc.edu.ar/7-de-abril-dia-mundial-de-la-salud/>.
33. Sánchez F, De la Cruz F, Cereceda M, Espinoza S. Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en adultos mayores que asisten a un Programa Municipal. Anales de la Facultad de Medicina UNMSM. 2014 Abril; 75(2).
34. Alba D, Mantilla S. Estado nutricional, hábitos alimentarios y de actividad física en adultos mayores del servicio pasivo de la policía de la ciudad de Ibarra 2012-2013. [Online].; 2014 [cited 2021 Octubre 7. Available from: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/3499>.
35. Cruz R, Herrera T. Procedimientos Clínicos para la Atención en Hospitalización y Consulta Lima: IIDENUT.S.A; 2013.

36. López R. Metodología y validez del cuestionario de frecuencia de consumo utilizado en la Ensanut 2012 de México. Salud Pública de México. 2016 Diciembre; 58(6).
37. FAO. Realización de encuestas nutricionales en pequeña escala : manual de campo: Roma: FAO, 1992.
38. Muñoz B, Riverola J. Del buen pensar y mejor hacer. Mejora permanente y gestión Madrid: Mac Graw-Hill; 2003.
39. Alavi M, Leidner D. Sistemas de gestión del conocimiento: cuestiones, retos y beneficios, en Sistemas de gestión del conocimiento. Teoría y práctica Barnes S, editor. España: Thompson Editores; 2003.
40. Bunge M. La investigación científica México; 2004.
41. Salazar A. Iniciación filosófica. cuarta ed. Lima: ARICA S.A; 1969.
42. Bernal C. Metodología de la Investigación, administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3rd ed. Colombia: Pearson; 2010.
43. Sabino C. El proceso de investigación. 10th ed. Guatemala: Ed Epiteme; 2014.
44. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la Investigación. 6th ed. México: Mc-Graw-Hill; 2014.
45. Corral Y, Corral I, Franco A. Procedimientos de muestreo. Venezuela: procedimientos de muestreo. [Online].; 2015 [cited 2021 Octubre 21. Available from: <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/46/art13.pdf>.
46. Albertos D. Diseño, aplicación y evaluación de un programa educativo basado en la competencia científica para el desarrollo del pensamiento crítico en alumnos de educación secundaria. UAM. [Online].; 2015 [cited 2021 Nov. 15. Available from: [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668574/albertos\\_gomez\\_daniel.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668574/albertos_gomez_daniel.pdf?sequence=1).

47. Zerón A. Beneficencia y no maleficencia. Revista ADM. [Online].; 2019 [cited 2021 Noviembre 4. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2019/od196a.pdf>.
48. Amaro MdC, Marrero A, Valencia , Blanca S, Moynelo H. Principios básicos de la bioética. Revista Cubana de Enfermería. [Online].; 1996 [cited 2021 Noviembre 4. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03191996000100006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03191996000100006).
49. Fundación de Ciencias de la Salud. GUÍAS DE ÉTICA EN LA PRÁCTICA MÉDICA. Intimidad, confidencialidad y secreto. [Online].; 2005 [cited 2021 Noviembre 4. Available from: [https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia\\_confidencialidad.pdf](https://www.cgcom.es/sites/default/files/guia_confidencialidad.pdf).

## **ANEXOS**

### **Anexo N°01**

#### **Programa Educativo**

#### **“MIKHUNA”**

#### **PRESENTACIÓN**

La obesidad y el sobrepeso en la etapa escolar representa un problema de salud pública general, por ello, la Organización Mundial de la Salud indica que es una de las principales epidemias del siglo XXI. No solo impactan la prevalencia de daños no transmisibles; sino que, al mostrarse durante las primeras etapas del desarrollo, trasciende sobre las capacidades cognitivas, intelectuales y emocionales de los estudiantes y de tal manera perjudicando su calidad de vida. Además, en el Perú se evidencia un desorden alimentario y los padres de esta generación no toman la importancia de las alternativas alimentarias que pueden ayudar a sus hijos en destacar en la escuela y su desarrollo cotidiano.

Es así como el programa educativo “Mikhuna” se da ante la carencia de una inadecuada cultura alimentaria en los estudiantes en etapa escolar. Por consiguiente, el programa formara parte del Curso de Educación Física y el Taller de Danza. El cual se realizará en un tiempo de 6 semanas; se ejecutará de manera presencial con una frecuencia de 1 vez por semana y cada sesión durará un tiempo de 1 hora pedagógica (40 min).

El programa brindara sesiones educativas, con temas sobre la alimentación saludable, grupos de alimentos, el desayuno, la lonchera y la frecuencia de consumo. Por otro lado, se dará una sesión educativa a los padres de familia.

#### **OBJETIVO**

Promocionar una cultura alimentaria saludable mediante conocimientos teóricos y prácticos sobre una alimentación adecuada que beneficien el estado nutricional de los estudiantes de nivel primaria.

## CONTENIDO

- Sesión 1: “LOS GRUPOS DE ALIMENTOS”
- Sesión 2: “EL DESAYUNO”
- Sesión 3: “LA LONCHERA”
- Sesión 4: “FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS”

## METODOLOGÍA

### A. INICIO:

1. *Motivación*: Es el proceso permanente mediante el cual el educador crea las condiciones, despierta y mantiene el interés del estudiante por su aprendizaje.
2. *Recuperación de los saberes previos*: Los saberes previos son aquellos conocimientos que el estudiante ya trae consigo, que se activan al comprender o aplicar un nuevo conocimiento con la finalidad de organizarlo y darle sentido, algunas veces suelen ser erróneos o parciales, pero es lo que el estudiante utiliza para interpretar la realidad
3. *Conflicto cognitivo*: Es el desequilibrio de las estructuras mentales, se produce cuando la persona se enfrenta con algo que no puede comprender o explicar con sus propios saberes.

### B. DESARROLLO:

4. *Procesamiento de la información*: Es el proceso central del desarrollo del aprendizaje en el que se desarrollan los procesos cognitivos u operaciones mentales.
5. *Aplicación*: Es la ejecución de la capacidad en situaciones nuevas para el estudiante, donde pone en práctica la teoría y conceptualización adquirida.

### C. CIERRE:

6. *Reflexión*: Es el proceso mediante el cual reconoce el estudiante sobre lo que aprendió, los pasos que realizó y cómo puede mejorar su aprendizaje.
7. *Evaluación*: Es el proceso que permite reconocer los aciertos y errores para mejorar el aprendizaje.

**PROGRAMACIÓN DE SESIONES**

**PROGRAMA EDUCATIVO MIKHUNA**

RESPONSABLE: ALEGRÍA CHÁVEZ, NEISSER A. **GRADO:** 4°, 5° y 6°

**SECCIÓN:** A, B, C

MES	CRONOGRAMA	SEMANA	CONTENIDO
<b>MAYO</b>	Del 30 de mayo al 03 de junio	1°	<b>Aplicación PRE- TEST del CUESTIONARIO SOBRE LA CULTURA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES:</b> Recojo, procesamiento y organización de datos
	Del 06 de junio al 10 de junio	2°	<b>LOS ALIMENTOS:</b> La alimentación, grupo de alimentos, alimentación saludable y nutrientes. La rueda de alimentos.
<b>JUNIO</b>	Del 13 de junio al 17 de junio	3°	<b>EL DESAYUNO:</b> Definición del desayuno, importancia del desayuno. Componentes de un desayuno.
	Del 20 de junio al 24 de junio	4°	<b>LA LONCHERA:</b> ¿Cómo debe ser una lonchera escolar?, ¿Por qué es importante? Sugerencia de loncheras
	Del 27 de junio al 01 de Julio	5°	<b>FRECUENCIA DE ALIMENTOS:</b> Elaboración de una pirámide de alimentos. Frecuencia de consumo de cada alimento.
<b>JULIO</b>	Del 04 de Julio al 08 de Julio	6°	<b>Aplicación POST- TEST del CUESTIONARIO SOBRE LA CULTURA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES:</b> Recojo, procesamiento y organización de datos

# SESIONES DE APRENDIZAJE PARA LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

## TEMA 1

### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	SANTO DOMINGO JICAMACRCA	<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
<b>NUTRICIONISTA</b>	ALEGRIA CHAVEZ, NEISSER ARQUIMEDES	<b>GRADO</b>	4°, 5°, 6°
<b>TÍTULO</b>	GRUPO DE ALIMENTOS	<b>SEMANA/ FECHA</b>	01/ 06 DE JUNIO AL 10 DE JUNIO
<b>PROPÓSITO</b>	RECONOCER LOS GRUPOS DE ALIMENTOS	<b>DURACIÓN</b>	40 MINUTOS

### II. ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
PRACTICA HÁBITOS SALUDOS	ADQUIERE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y CUIDA SU CUERPO.	VALORA LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA CONSERVAR SU SALUD

### III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

SECUENCIA DIDÁCTICA	
PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIA
<p><b>INICIO (5 minutos)</b> (Motivación inicial, exploración, recuperación de saberes previos, problematización: conflicto cognitivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se presenta un papelote con imagen y se explica lo que se realizará en clase</li> <li>• Se entrega a los estudiantes imágenes de alimentos</li> <li>• Se entrega la hoja de actividad</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

**PROCESO (30 min)**  
 (procesamiento de la información: observación, relaciones conexiones, indagación, búsqueda de la información, conceptualización: información básica, construcción y sistematización del aprendizaje, práctica y ejercitación: aplicación de lo aprendido)

- Se explica lo que se observa en el papelote.
- Grupo de alimentos que ayudan en la construcción del cuerpo
- Grupo de alimentos protectores de enfermedades
- Grupo de alimentos que brindan energía
- Cada alumno colocara en cada grupo la imagen que le toco al inicio de la clase, según sus conocimientos.
- Al final de la actividad se entregará la hoja de teoría que resuelve la actividad inicial.

Programa Educativo Mikhuna

## La alimentación

**DEFINICIÓN:**  
Es la obtención y selección de alimentos que van a ser ingeridos.

### GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERGÉTICOS

NOS DAN FUERZA Y ENERGÍA

**Tubérculos:** Camote, yuca, papa, oca

**Cereales e granos:** Arroz, Trigo, Avena, Fideos, Pan, Maíz

**Menestras:** Arveja seca, Lentijas, Habos secos, Frijoles, Garbanzo, Paltar

**Grasas:** Polta, Pecanas, Maní, Aceitunas, Aceite

CONSTRUCTORES

NOS AYUDAN A CRECER

**Productos de origen animal:** Carne, Sangrecita, Pollo, Hígado, Leche, Huevo, Queso, Pescado, Marisco

PROTECTORES

NOS PROTEGEN DE LAS ENFERMEDADES

**Verduras:** Brócoli, Acelga, Espinaca, Zanahoria, Apio, Pepino, Lechuga

**Frutas:** Naranja, Manzana, Pera, Papaya, Piñata, Sandía, Granadilla, Pilo

Nutricionista: Neisser Arquimedes Alegria Chávez

Programa Educativo Mikhuna

## Alimentación Saludable

**DEFINICIÓN:**  
ES aquella que aporta la energía y los nutrientes esenciales en el organismo

**Los nutrientes**

**Carbohidratos:**  
Cumple la función de brindar energía al cuerpo, en especial al cerebro y el sistema nervioso. (Tubérculos, cereales o granos, menestras, frutas y verduras)

**Las proteínas:**  
Cumple la función de contruir y reparar el organismo. (alimentos de origen animal y menestras)

**Las grasas:**  
Cumple la función de brindar energía al organismo y ayudar con la absorción de las vitaminas (A, D, E y K)

Nutricionista: Neisser Arquimedes Alegria Chávez

**SALIDA (5 min)**  
 TRANSFERENCIA Y EXTRAPOLACIÓN A SITUACIONES NUEVAS,  
 Evaluación: reflexión del aprendizaje: metacognición, evaluación, extensión: reforzamiento, retroalimentación.

- Los estudiantes presentaran para la próxima clase la hoja de actividad resuelta.
- Colocaran los alimentos según al grupo que pertenezcan.

Programa Educativo Mikhuna

### LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

**ALIMENTOS PROHIBIDOS**

Nutricionista: Neisser Arquimedes Alegria Chávez

## TEMA 2

### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	SANTO DOMINGO JICAMACRCA	<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
<b>NUTRICIONISTA</b>	ALEGRIA CHAVEZ, NEISSER ARQUIMEDES	<b>GRADO</b>	4°, 5°, 6°
<b>TÍTULO</b>	EL DESAYUNO	<b>SEMANA/ FECHA</b>	02/ 13 DE JUNIO AL 17 DE JUNIO
<b>PROPÓSITO</b>	RECONOCER LOS ALIMENTOS PRESENTES EN EL DESAYUNO	<b>DURACIÓN</b>	40 MINUTOS

### II. ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
PRACTICA HáBITOS SALUDOS	ADQUIERE HáBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y CUIDA SU CUERPO.	VALORA LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA CONSERVAR SU SALUD

### III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

SECUENCIA DIDÁCTICA	
PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIA
<p><b>INICIO (5 minutos)</b> (Motivación inicial, exploración, recuperación de saberes previos, problematización: conflicto cognitivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se presenta un papelote con imagen y se explica lo que se realizará en clase</li> <li>• Cada alumno escribirá en un papel el desayuno que tomo ese mismo día, sin colocar su nombre.</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <p>Programa Educativo Mikhuna <span style="float: right;">Nutricionista: Neisser Arquímedes Alegria Chávez</span></p> <h3 style="color: green;">Componentes de un desayuno</h3> </div>

**PROCESO (30 min)**

(procesamiento de la información: observación, relaciones conexiones, indagación, búsqueda de la información, conceptualización: información básica, construcción y sistematización del aprendizaje, práctica y ejercitación: aplicación de lo aprendido)

- Se explica lo que se observa en el papelote.
- Se entregará la hoja de teoría y se explicará todo lo relacionado al desayuno.
- Se leerá las hojas que entregaron los estudiantes y los alimentos que mencionaron se colocara en el papelote, según al grupo que pertenezca.
- El estudiante observara si su desayuno cumple con lo recomendado.

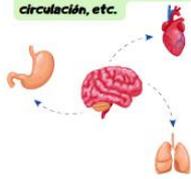
Programa Educativo Mikhuna



**TEMA**  
**2**

## El desayuno

**El cuerpo descansa durante la noche y gasta energía para realizar funciones básicas como respirar, hacer la digestión, circulación, etc.**




**Durante el sueño el organismo lleva entre 8 y 10 horas sin recibir alimento, por lo que la primera comida de la mañana es considerada la mas importante.**

¿QUÉ ES EL DESAYUNO?

**El desayuno es la primera comida del día, consumida antes de empezar las actividades diarias.**



LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

**Ayuda a mejorar la función mental de los niños en ámbitos como la lectura, la resolución de problemas, los ejercicios matemáticos, la capacidad de atención, comprensión auditiva y participación en clase.**



**En cambio los chicos que no desayunan se sienten cansados, irritables o impacientes por la mañana.**



**"El desayuno es la comida más importante del día"**

Nutricionista: Neiser Arquímedes Alegria Chávez

**SALIDA (5 min)**

TRANSFERENCIA Y EXTRAPOLACIÓN A SITUACIONES NUEVAS,  
Evaluación: reflexión del aprendizaje: metacognición, evaluación, extensión: reforzamiento, retroalimentación.

- Los estudiantes presentaran para la próxima clase la hoja de actividad resuelta.
- Escribirán los alimentos que toman en su desayuno en toda la semana, cada alimento ira en el grupo que pertenezca.

Programa Educativo Mikhuna Nutricionista: Neiser Arquímedes Alegria Chávez

## Componentes de un desayuno



.....



.....



.....



.....

+++



.....



## TEMA 3

### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	SANTO DOMINGO JICAMACRCA	<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
<b>NUTRICIONISTA</b>	ALEGRIA CHAVEZ, NEISSER ARQUIMEDES	<b>GRADO</b>	4°, 5°, 6°
<b>TÍTULO</b>	LA LONCHERA	<b>SEMANA/ FECHA</b>	03/ 20 DE JUNIO AL 24 DE JUNIO
<b>PROPÓSITO</b>	RECONOCER LOS ALIMENTOS PRESENTES EN LA LONCHERA	<b>DURACIÓN</b>	40 MINUTOS

### II. ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
PRACTICA HáBITOS SALUDOS	ADQUIERE HáBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y CUIDA SU CUERPO.	VALORA LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA CONSERVAR SU SALUD

### III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

SECUENCIA DIDÁCTICA	
PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIA
<p><b>INICIO (5 minutos)</b> (Motivación inicial, exploración, recuperación de saberes previos, problematización: conflicto cognitivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se presenta un cartel con imagen y se explica lo que se realizará en clase</li> <li>• Cada alumno escribirá en un papel los alimentos que contiene su lonchera, incluyendo su bebida, sin colocar su nombre.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>Programa Educativo Mikhuna <span style="float: right;">Nutricionista: Neisser Arquimedes Alegria Chávez</span></p> <h3 style="color: green;">Lonchera escolar saludable</h3> </div>

**PROCESO (30 min)**  
 (procesamiento de la información: observación, relaciones conexiones, indagación, búsqueda de la información, conceptualización: información básica, construcción y sistematización del aprendizaje, práctica y ejercitación: aplicación de lo aprendido)

- Se explica lo que se observa en el papelote.
- Se entregará la hoja de teoría y se explicará todo lo relacionado a la lonchera.
- Se leerá las hojas que entregaron los estudiantes y los alimentos que mencionaron se colocara en el papelote, según al grupo que pertenezca.
- El estudiante observara si su lonchera cumple con lo recomendado.

Programa Educativo Mikhuna

## TEMA 3 La lonchera escolar saludable

**¿Cómo deber ser una lonchera escolar?**

- NUTRITIVA** Debe contener alimentos naturales que brinden nutrientes necesarios.
- VARIADA** Debe ser variada, diferentes colores, sabores, formas, texturas, etc.
- SENCILLA** Los alimentos deben fácil de preparar y rápido de consumir.
- CANTIDAD ADECUADA** Las porciones deben ser pequeñas o adecuadas para cada niño.



**¿Por qué es importante?**

- ✓ Complementa la alimentación escolar
- ✓ Recupera la hidratación que pierde al jugar
- ✓ Repone la energía que gasta durante el recreo y las clases
- ✓ Previene que su rendimiento escolar decaiga

**SUGERENCIA DE LONCHERA ESCOLAR**

<b>LUNES</b> Pan con paler y verduras Durazno Refresco de naranja	<b>JUEVES</b> Papa con huevo sazonado Cremallera Refresco de manzana
<b>MARTES</b> Cacha rebanado con huevo Yema Refresco de colada	<b>VIERNES</b> Pan con atún Naranja Refresco de piña

**RECOMENDACIONES**

- Evitar alimentos que puedan malograrse fácilmente
- El niño(a) debe participar en la planificación de la lonchera
- Actividad física

**La lonchera no reemplaza el desayuno o el almuerzo**

Nutricionista: Neiser Arquímedes Alegria Chávez

**SALIDA (5 min)**  
 TRANSFERENCIA Y EXTRAPOLACIÓN A SITUACIONES NUEVAS,  
 Evaluación: reflexión del aprendizaje: metacognición, evaluación, extensión: reforzamiento, retroalimentación.

- Los estudiantes presentaran para la próxima clase la hoja de actividad resuelta.
- Escribirán los alimentos que traen en su lonchera en toda la semana, cada alimento ira en el grupo que pertenezca.

Programa Educativo Mikhuna

## Lonchera escolar saludable

Nutricionista: Neiser Arquímedes Alegria Chávez



## TEMA 4

### I. DATOS INFORMATIVOS

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	SANTO DOMINGO JICAMACRCA	<b>ÁREA</b>	EDUCACIÓN PARA EL TRABAJO
<b>NUTRICIONISTA</b>	ALEGRIA CHAVEZ, NEISSER ARQUIMEDES	<b>GRADO</b>	4°, 5°, 6°
<b>TÍTULO</b>	FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS	<b>SEMANA/ FECHA</b>	04/ 27 DE JUNIO AL 01 DE JULIO
<b>PROPÓSITO</b>	RECONOCER LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS ALIMENTOS	<b>DURACIÓN</b>	40 MINUTOS

### II. ORGANIZACIÓN Y DESARROLLO DE LA SESIÓN

COMPETENCIA	CAPACIDAD	INDICADORES
PRACTICA HÁBITOS SALUDOS	ADQUIERE HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES Y CUIDA SU CUERPO.	VALORA LA IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS NUTRITIVOS PARA CONSERVAR SU SALUD

### III. DESARROLLO DE LA SESIÓN DE APRENDIZAJE

SECUENCIA DIDÁCTICA	
PROCESOS PEDAGÓGICOS	ESTRATEGIA
<p><b>INICIO (5 minutos)</b> (Motivación inicial, exploración, recuperación de saberes previos, problematización: conflicto cognitivo)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saludo a los estudiantes</li> <li>• Se presenta un papelote con imagen y se explica lo que se realizará en clase</li> <li>• Cada alumno escribirá en un papel los alimentos que consumieron el día anterior.</li> </ul> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;"> </div>

**PROCESO (30 min)**

(procesamiento de la información: observación, relaciones conexiones, indagación, búsqueda de la información, conceptualización: información básica, construcción y sistematización del aprendizaje, práctica y ejercitación: aplicación de lo aprendido)

- Se explica lo que se observa en el papelote.
- Se entregará la hoja de teoría y se explicará todo lo relacionado con la frecuencia de consumo de alimentos
- En clase se preguntará a cada estudiante con que alimento si consumió fruta, verduras, arroz, pescado, huevo, etc. Ellos se ayudarán de la hoja que escribieron al inicio de la sesión.
- Se llenarán los espacios con alimentos y se explicara también la forma de como medir sus porciones de alimentos con sus manos.

Programa Educativo Mikhuna

**TEMA**

## Frecuencia de consumo de alimentos

**Es importante saber que:** Cada alimento debe consumirse en una cantidad y frecuencia adecuada

**Consumo ocasional**

**Consumo diario**

- 1 a 2 veces por semana
- 3 a 4 veces por semana
- 3 a 4 veces por semana
- 2 porciones al día
- 3 a 4 porciones al día
- 4 a 6 porciones al día
- 30 minutos al día
- 6 a 8 vasos al día

**Como medir porciones con tu mano**

- Frutos secos y semillas
- Cereales, Granos, Mijo y Tubérculos
- Frutas
- Queso
- Pescado, pollo, pavo, cerdo y res
- Proteína
- Aceites y grasas
- Mermelada
- Verduras frescas y crudas

Nutricionista: Neisser Arquímedes Alegria Chávez

**SALIDA (5 min)**

TRANSFERENCIA Y EXTRAPOLACIÓN A SITUACIONES NUEVAS,  
Evaluación: reflexión del aprendizaje: metacognición, evaluación, extensión: reforzamiento, retroalimentación.

- Los estudiantes presentaran la hoja de actividad resuelta en clase.

## Anexo N°02

### Matriz de operalización de variables

VARIABLE DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Vx: Programa educativo	Un programa educativo es una serie de actividades pedagógicas estructuradas, que tiene como propósito lograr objetivos predeterminados en los estudiantes en un tiempo determinado (23).	El programa educativo Mikhuna estará compuesta por un conjunto de actividades que se realizarán en un tiempo de 6 semanas. Se ejecutará de manera presencial y virtual, con una frecuencia de 1 vez por semana.	Diseño del programa	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) El contenido del programa está fundamentado.</li> <li>2) Los objetivos del programa son educativos.</li> <li>3) Los objetivos cumplen con las necesidades del participante.</li> <li>4) Los recursos utilizados en el programa son suficientes.</li> <li>5) Se toma en cuenta las características del lugar para aplicar el programa.</li> </ol>	<p style="text-align: center;">Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy deficiente</li> <li>• Deficiente</li> <li>• Regular</li> <li>• Bien</li> <li>• Excelente</li> </ul>
			Aplicación del programa	<ol style="list-style-type: none"> <li>6) Las actividades son adecuadas</li> <li>7) Las actividades son suficientes.</li> <li>8) El programa capta el interés de sus participantes</li> <li>9) Existe coherencia entre los temas desarrollados.</li> </ol>	
			Evaluación del programa	<ol style="list-style-type: none"> <li>10) La información recogida en el programa es suficiente.</li> <li>11) El contenido del programa resulta evaluable.</li> <li>12) El lenguaje técnico utilizado en el programa es adecuado para los participantes.</li> </ol>	
Vy: Cultura Alimentaria	La cultura alimentaria se define como un conjunto de hábitos y conocimientos adquiridos mediante las prácticas culinarias, asociadas a la frecuencia alimentaria del individuo (27).	La cultura alimentaria se medirá a través de un cuestionario de 20 preguntas con respuesta de selección múltiple y puntajes de 0 a 1. Y los puntajes se expresarán: adecuado con puntaje de 15 a 20 e inadecuado con puntaje de 0 a 14.	Hábitos alimentarios	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Importancia del desayuno (pregunta: 1 y 6).</li> <li>• Contenido de una lonchera (pregunta: 2)</li> <li>• Acompañar las comidas con verduras (pregunta: 3)</li> <li>• Alimentación sin distracciones (pregunta: 4)</li> <li>• Número de comidas al día (pregunta: 5)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Nominal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adecuada</li> <li>• Inadecuada</li> </ul>
			Frecuencia de consumo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Consumo de agua (pregunta: 7)</li> <li>• Consumo de frutas (pregunta: 8)</li> <li>• Consumo de verduras (pregunta: 9)</li> <li>• Consumo de proteínas BVB (pregunta: 10)</li> <li>• Consumo de proteínas de AVB (pregunta: 11, 12 y 13)</li> <li>• Consumo de productos ultra procesados (pregunta: 14, 15 y 16)</li> </ul>	
			Nivel de conocimiento	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Definición de alimentación saludable (pregunta: 17)</li> <li>• Función de los Nutrientes (pregunta: 18 y 19)</li> <li>• Función de las Vitaminas (pregunta: 20)</li> </ul>	

## Anexo N°03

### Cálculo muestral

Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas.

$$n = \frac{Z^2 \cdot N \cdot p \cdot q}{E^2(N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot q}$$

**Donde:**

n = muestra

N= población 400

Z = nivel de confianza 1,96

E = resto de confianza 0,05

p = certeza 0,5

q = error 0,5

**Reemplazamos:**

$$n = \frac{1,96^2 \cdot 400 \cdot 0,5 \cdot 0,5}{0,05^2(400 - 1) + 1,96^2 \cdot 0,5 \cdot 0,5}$$

$$n = 196,21$$

**Entonces:**

El tamaño de la muestra estará conformado por 196 estudiantes de primaria.

Anexo N°04

Instrumento



# UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

## APLICACIÓN DEL PROGRAMA MIKHUNA

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bien	Excelente
1	2	3	4	5

	1	2	3	4	5
<b>I. DISEÑO DEL PROGRAMA</b>					
1) El contenido del programa está fundamentado.					
2) Los objetivos del programa son educativos.					
3) Los objetivos cumplen con las necesidades del participante.					
4) Los recursos utilizados en el programa son suficientes.					
5) Se toma en cuenta las características del lugar para aplicar el programa.					
<b>II. APLICACIÓN DEL PROGRAMA</b>					
6) Las actividades son adecuadas					
7) Las actividades son suficientes.					
8) El programa capta el interés de sus participantes.					
9) Existe coherencia entre los temas desarrollados.					
<b>III. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA</b>					
10) La información recogida en el programa es suficiente.					
11) El contenido del programa resulta evaluable.					
12) El lenguaje técnico utilizado en el programa es adecuado para los participantes.					

**OBSERVACIONES:**

---

---

---

---

CÓDIGO	
--------	--



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**CUESTIONARIO SOBRE LA CULTURA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES**

**PRESENTACIÓN:**

Saludos cordiales, mi nombre es Neisser Arquímedes Alegría Chávez, estudiante de X ciclo de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo (Lima Este). En este momento estoy realizando el programa educativo "Mikhuna", que busca mejorar la cultura alimentaria de los estudiantes de primaria, por tal motivo se le solicita responder las siguientes preguntas de forma individual y sincera. Además, la información obtenida será confidencial.

**INSTRUCCIONES:**

A continuación, lee detenidamente cada pregunta, luego escribe o marca con un aspa (X) tu respuesta que consideres correcta.



**DATOS GENERALES:**

**GÉNERO:**

GRADO: \_\_\_\_\_

SECCIÓN: \_\_\_\_\_

EDAD (AÑOS): \_\_\_\_\_

**Masculino**



**Femenino**



**DATOS ESPECÍFICOS:**

**I. Hábitos alimentarios**

1. ¿Dónde consumes tus alimentos? (Marca con una X)

LUGAR	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
En tu casa 			
Ambulante 			
Restaurante 			

2. ¿Qué alimentos consumes en el recreo?

 <p>Alimentos naturales</p>	 <p>Alimentos ultraprocesados</p>	 <p>Alimentos naturales y ultraprocesados.</p>	 <p>No consumo ningún alimento</p>
A	B	C	D

3. ¿Con que alimento acompañas tu almuerzo o cena?

 <p>Con un plato de verduras</p>	 <p>Con cremas o ají</p>	 <p>Con sopa</p>	 <p>Con ningún alimento</p>
A	B	C	D

4. ¿Cuándo almuerzas o cenas que actividad haces al mismo tiempo?

 Veo la Televisión	 Juego con el celular	Realizo otras actividades	 Ninguna actividad
A	B	C	D

5. ¿Cuántas veces al día comes?

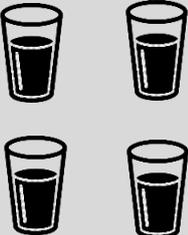
 1 a 2 veces al día	 3 veces al día	 4 a 5 veces al día	 Más de 5 veces al día
A	B	C	D

6. ¿Cuál es la comida más importante del día?

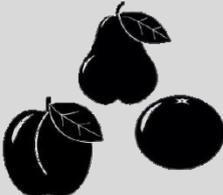
 Desayuno	 Lonchera	 Almuerzo	 Cena
A	B	C	D

II. Frecuencia de consumo.

7. ¿Cuántos vasos con agua natural consumes al día?

 <p>1 a 2 vasos al día</p>	 <p>3 a 4 vasos al día</p>	 <p>5 a más vasos al día</p>	 <p>No consumo agua natural</p>
A	B	C	D

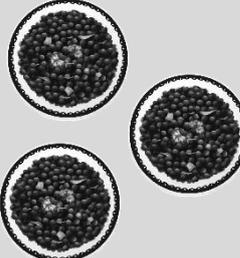
8. ¿Cuántas frutas consumes al día?

<p>Raras veces consumo frutas</p>	 <p>1 fruta al día</p>	 <p>2 a 3 frutas al día</p>	 <p>No consumo frutas</p>
A	B	C	D

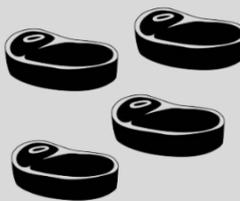
9. ¿Cuántas porciones de ensalada de verduras consumes al día?

<p>Raras veces consumo ensalada de verduras</p>	 <p>1 a 2 porciones al día</p>	<p>No preparan en mi casa</p>	 <p>No consumo ensalada de verduras</p>
A	B	C	D

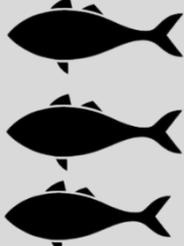
10. ¿Cuántas veces por semana consumes menestras (lentejas, frijoles, garbanzo, alverja o pallares)?

<b>Raras veces consumo menestras</b>	 1 vez por semana	 2 a 3 veces por semana	 No consumo menestras
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>

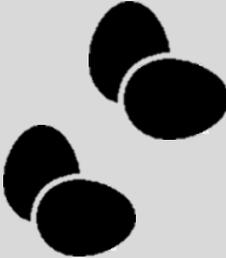
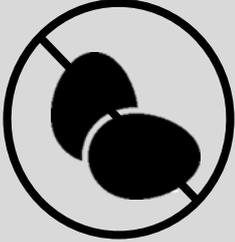
11. ¿Cuántas veces por semana consumes carnes rojas?

<b>Raras veces consumo carnes rojas</b>	 1 a 2 veces por semana	 3 a 4 veces por semana	 No consumo carnes rojas
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>

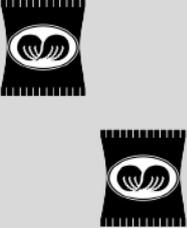
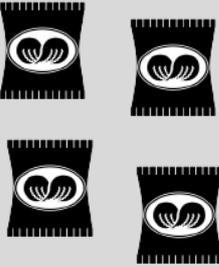
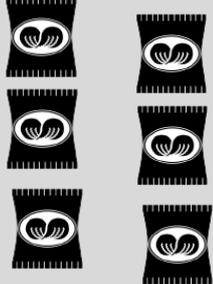
12. ¿Cuántas veces por semana consumes pescado?

<b>Raras veces consumo pescado</b>	 1 vez por semana	 2 a 3 veces por semana	 No consumo pescado
	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>

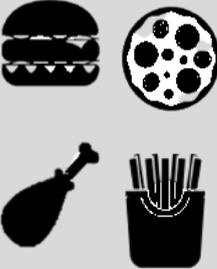
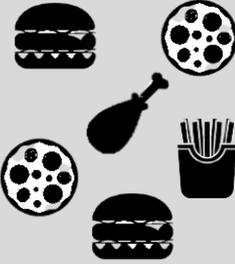
13. ¿Cuántas veces por semana consumes huevo cocido?

<p><i>Raras veces consumo huevo cocido</i></p>	 <p>1 a 2 veces por semana</p>	 <p>3 a 4 veces por semana</p>	 <p>No consumo huevo cocido</p>
	A	B	C

14. ¿Cuántas veces por semana consumes snacks (papas fritas, chifles, nachos u otros)?

<p><i>Raras veces consumo snacks</i></p>	 <p>1 a 2 veces por semana</p>	 <p>3 a 4 veces por semana</p>	 <p>5 a 6 veces por semana</p>
	A	B	C

15. ¿Cuántas veces por semana consumes comida rápida (broaster, papas fritas, pizzas, hamburguesas u otros)?

<p><i>Raras veces consumo comida rápida</i></p>	 <p>1 a 2 veces por semana</p>	 <p>3 a 4 veces por semana</p>	 <p>5 a 6 veces por semana</p>
	A	B	C

16. ¿Cuántas veces por semana consumes bebidas envasadas como la gaseosa, jugos, bebidas rehidratantes (Sporade, Powerade, Gatorade) u otros?

<b>Raras veces consumo bebidas envasadas</b>			
	<b>1 a 2 veces por semana</b>	<b>3 a 4 veces por semana</b>	<b>5 a 6 veces por semana</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

**III. Nivel de conocimiento**

17. La alimentación saludable es aquella que:

<b>Aporta la energía y los nutrientes esenciales en el organismo.</b>	<b>Aporta las calorías necesarias que el organismo requiere.</b>	<b>Aporta las proteínas necesarias que el organismo requiere.</b>	 <b>No lo sé</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

18. ¿Qué nutriente cumple la función de construir y reparar el organismo?

<b>Los carbohidratos</b>	<b>Las proteínas</b>	<b>Las grasas</b>	 <b>No lo sé</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

19. ¿Qué nutriente cumple la función de brindar energía al organismo y ayudar con la absorción de algunas vitaminas?

<b>Los carbohidratos</b>	<b>Las proteínas</b>	<b>Las grasas</b>	 <b>No lo sé</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

20. ¿Qué vitamina cumple la función de cicatrización de heridas y protege al organismo de infecciones repetitivas?

<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C</b>	<b>Vitamina D</b>	 <b>No lo sé</b>
<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>

¡Muchas gracias por tu participación!



## Anexo N°06

### Validación de instrumentos por jueces expertos



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: María Esther Amaya De Ronquillo DNI: 18131990... Celular: 949441297...

Especialidad del validador: **Nutricionista Dietista, Magister en Docencia Universitaria y Especialista en Administración y Gestión Empresarial en Nutrición.**

<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

.....02...de...Diciembre del 2021

Mg. M. Esther Amaya de Ronquillo  
NUTRICIONISTA DIETISTA  
CNP 0114

Apellidos y nombre  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: ZOILA MOSQUERA FIGUEROA DNI 17906377 Celular 947455500

Especialidad del validador. **MG. SALUD PUBLICA....**

<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

LIMA, 03 de NOVIEMBRE del 2021

MG. ZOILA MOSQUERA FIGUEROA  
Firma del Experto Informante.  
Especialidad



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mtra. Flor Evelyn De la Cruz Mendoza    DNI: 43424503    Celular: 949200038

Especialidad del validador: Mtra. Gestión en Negocios de Nutrición

04 de diciembre 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

Flor Evelyn De la Cruz Mendoza  
Nutricionista



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Apellidos y nombres del juez validador Mg: Edwina Jane Gutiérrez Chávez DNI 28314368. Celular: 970853555

Especialidad del validador: Salud Pública con mención en salud colectiva y promoción de la salud.

<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

19 de diciembre del 2021

Edwina Jane Gutiérrez Chávez  
Firma del Experto Informante.  
Maestría en Salud Pública

## Anexo N°07

### Validación de instrumentos por la V de Aiken

		J1	J2	J3	j4	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 2	Relevancia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 3	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 4	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 5	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 6	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 7	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 8	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 9	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 10	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 11	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido

	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 12	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
ITEM 13	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 14	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 15	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 16	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 17	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 18	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 19	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
	Claridad	4	4	4	3	3.75	0.50	0.92	Valido
ITEM 20	Relevancia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
	Claridad	4	4	4	4	4	0.00	1.00	Valido
								0.98	Valido

Interpretación: Se obtuvo una validez en el instrumento del 98% según la V de Aiken.

## Anexo N°08

### Prueba de confiabilidad con el coeficiente Alfa de Cronbach

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,890	20

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	40	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	40	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Anexo N°09



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA DE LA SOBERANIA NACIONAL"

Jicamarca, 04 de Junio de 2022.

**OFICIO N° 080-2022- DC/ "SD"-I.**

**Mg. MELISSA MARTINEZ RAMOS**

**COORDINADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LA**

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO.**

**Presente.-**

**ASUNTO: SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN**

Es grato dirigirme a Ud, a fin de expresarle el saludo cordial de los diversos estamentos de nuestra Institución educativa **Colegio "Santo Domingo"-Jicamarca** y el mío propio.

Así mismo, debo comunicarle por intermedio del presente que la solicitud del estudiante **ALEGRIA CHAVEZ NEISSER ARQUIMEDES**, identificado con DNI N° 46180182 sobre la autorización para que pueda realizar un trabajo de investigación titulado, **INFLUENCIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO "MIKHUNA" en la cultura alimentaria de estudiantes del Nivel Primaria** en el Colegio **SANTO DOMINGO -Jicamarca** ha sido aceptada.

Con la seguridad de que los éxitos sigan formando parte de su trayectoria, aprovecho la oportunidad para testimoniarle mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



  
Lic. CARMEN ROSA DE LA CRUZ MORENO  
DIRECTORA  
64547-P-10000



"AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA DE LA SOBERANIA NACIONAL"

Jicamarca, 11 de Julio de 2022.

**OFICIO N° 086-2022- DC/ "SD"-J.**

**Mg. MELISSA MARTINEZ RAMOS**

**COORDINADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LA  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO.**

**Presente.**

**ASUNTO:**

Es grato dirigirme a Ud, a fin de expresarle el saludo cordial de los diversos estamentos de nuestra Institución educativa **Colegio "Santo Domingo"-Jicamarca** y el mío propio.

Así mismo, debo comunicarle por intermedio del presente que el estudiante **ALEGRIA CHAVEZ NEISSER ARQUIMEDES**, identificado con DNI N° 46180182 término de realizar el trabajo de investigación titulado, **INFLUENCIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO "MIKHUNA" en la cultura alimentaria con estudiantes** del Nivel Primaria en el Colegio **SANTO DOMINGO** –Jicamarca que empezó el 30 de mayo y finalizo el 08 de Julio del presente, así mismo se acepta el uso del nombre del Colegio para su respectiva publicación del trabajo de investigación.

Con la seguridad de que los éxitos sigan formando parte de su trayectoria, aprovecho la oportunidad para testimoniarle mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,



  
Lic. CARMEN ROSA DE LA CRUZ MORENO  
DIRECTORA  
645-92-P-0000

## Anexo N° 10

Reunión virtual con los padres de familias para la explicación del programa educativo Mikhuna.

The image is a screenshot of a Google Meet session. The main window displays a presentation slide titled "SESIÓN EDUCATIVA: CULTURA ALIMENTARIA EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA". The slide lists the following schedule:

- 4to Grado - Lunes 13 08:00 p.m.
- 5to Grado - Miércoles 15 08:00 p.m.
- 6to Grado - Lunes 20 08:00 p.m.
- Docentes y Auxiliares - Lunes 20 - 06:00 p.m.

The slide also features a central image of various food items in bowls, including grains, seeds, and vegetables. The Google Meet interface is visible, showing a grid of participant avatars on the right side. The names of the participants are: Guillermo Oscco Arango, Lizmarit Mariangel CHA..., Rosa Berrocal Navarro, Sandra Nicoll ZAPATA SO..., Asiris María Julia QUISEPÉ..., and Roberth Naguyb REYNA... There is also a button for "8 más" (8 more) and a "Dejar de presentar" (Stop presenting) button. The bottom of the screen shows the Windows taskbar with the time 19:05 and the date 20/06/2022.



CÓDIGO	
--------	--

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_,  
identificado con el DNI: \_\_\_\_\_, apoderado del menor  
\_\_\_\_\_  
estudiante de primaria del Colegio Santo Domingo Jicamarca, del \_\_\_\_ grado.

**MANIFIESTO:**

Que he recibido la información suficiente por el estudiante de X ciclo Neisser Arquímedes Alegría Chávez de la Escuela Académico Profesional de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo (Lima Este), sobre la investigación titulada:

INFLUENCIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO “MIKHUNA” EN LA CULTURA ALIMENTARIA DE ESTUDIANTES DE PRIMARIA, COLEGIO SANTO DOMINGO JICAMARCA, LIMA ,2022.

En cuanto a la participación de mi hijo, me explicaron que el programa se ejecutará de forma presencial. Además, se realizarán 5 sesiones en 2 meses y el investigador aplicará dos cuestionarios; una antes de la intervención y otro después de la misma. Por consiguiente, el estudio no representará ningún riesgo y la información obtenida es completamente confidencial y solo lo conocerá el investigador

De tal forma acepto voluntariamente la participación de mi menor hijo en la investigación y autorizo la publicación de los resultados en alguna revista de ciencias

Lima, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ del 2022

\_\_\_\_\_  
FIRMA DEL APODERADO(A)

## Anexo N°12

### TEMAS DESARROLLADOS EN EL PROGRAMA EDUCATIVO MIKHUNA

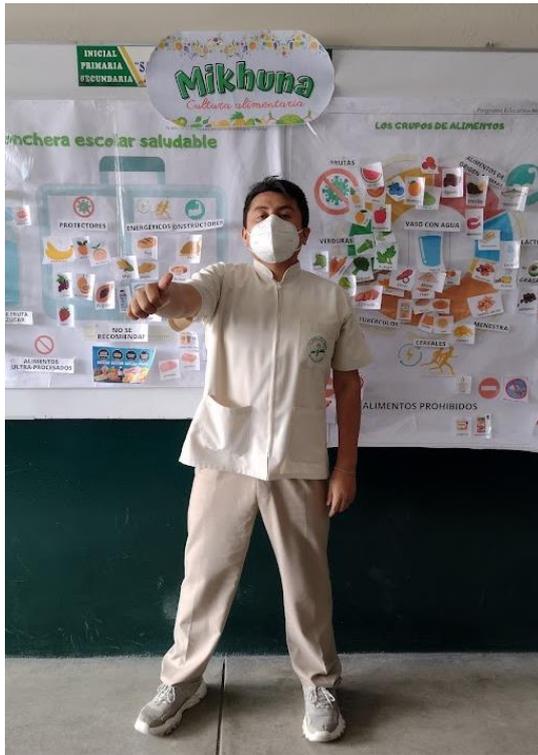
#### TEMA1: GRUPO DE ALIMENTOS



#### TEMA2: EL DESAYUNO



### TEMA3: LA LONCHERA



### TEMA4: FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALIMENTOS



## Anexo N°13

### Prueba de Normalidad

**Tabla 8.** Prueba Kolmogorov-Smirnov

Cuestionario	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Pre-test	<b>,114</b>	<b>196</b>	<b>,000</b>	,980	196	,006
Pos-test	<b>,150</b>	<b>196</b>	<b>,000</b>	,885	196	,000
a. Corrección de significancia de Lilliefors						

Fuente: Elaboración propia.

Nivel de significancia  
 $\alpha = 0.05$

Interpretación: La tabla 8, al comparar el p valor de las prueba pre test y pos test con  $\alpha$ , en ambos casos el nivel de significancia es menor al  $\alpha = 0.05$ ; es decir que los datos no tienen una distribución normal.

De tal manera en ambos casos se evidencio una distribución no paramétrica, por lo tanto, se utilizó la prueba estadística de Wilcoxon para la constatación de hipótesis.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

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

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Influencia del programa educativo "Mikhuna" en la cultura alimentaria de estudiantes de primaria, Colegio Santo Domingo Jicamarca, Lima ,2022.", cuyo autor es ALEGRIA CHAVEZ NEISSER ARQUIMEDES, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

LIMA, 05 de Agosto del 2022

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA <b>DNI:</b> 10354243 <b>ORCID</b> 0000-0002-0418-8026	Firmado digitalmente por: MAHUAUYALE el 10-08- 2022 22:41:09

Código documento Trilce: TRI - 0391833