



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

Juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de
educación inicial – Chiclayo

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Educación Inicial

AUTORAS:

Cotrina Carhuajulca, Sheyla Maylin (orcid.org/0000-0002-7062-2839)

Martinez Sato, Lizbeth Nikol (orcid.org/0000-0002-7874-8989)

ASESORA:

Dra. Vilchez Delgado, Rosario Margarita (orcid.org/0000-0002-7492-8042)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral Del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en
todos sus niveles

CHICLAYO – PERÚ

2023

Dedicatoria

Dedico mi tesis a mi madre María Carhuajulca y a mi abuelo Noé Carhuajulcapor su esfuerzo y dedicación a lo largo de esta etapa, por brindarme la oportunidad de haber cumplido mi sueño de ser una profesional, este logro se lo dedico a ustedes por siempre estar ahí conmigo brindándome su apoyo tanto económico como emocional, sin ustedes nada hubiese sido posible.

Sheyla Maylin Cotrina Carhuajulca

Dedico con mucho amor mi tesis a mi familia empezando por mis padres JohnnyWilliam Martinez Sato y Julia Sato Kizu por ser mi apoyo fundamental en el transcurso de mi carrera profesional, por motivarme día a día alcanzar mis sueños y metas, a mis hermanos Gerson y Evelyn por acompañarme en cada uno de mis pasos e impulsándome a seguir adelante pese a las adversidades. Gracias por ser partícipe de este logro.

Lizbeth Nikol Martinez Sato

Agradecimiento

Agradezco en primer lugar a Dios por brindarme sabiduría, por guiarme por un buen camino y por darme la fuerza necesaria para salir adelante. A mi madre Maria Carhuajulca, a mi tía Gladys Carhuajulca y a Lucio Huamani quienes siempre estuvieron brindándome su apoyo incondicional para cumplir este sueño, gracias por nunca dejarme sola frente a las adversidades, por haber confiado en mí, por brindarme su cariño y alentarme para poder perseguir y cumplir mi meta. A mi asesora: Rosario Margarita Vélchez Delgado por haber sido parte de este camino universitario, por transmitirme los conocimientos necesarios para poder culminar esta etapa de mi vida.

Sheyla Maylin Cotrina Carhuajulca.

Ante todo, agradezco a Dios por brindarme paciencia, fuerza para afrontar difíciles situaciones, sabiduría para tomar las mejores decisiones, y ser una luz que guíe mi camino. Así mismo a cada miembro de mi familia por darme su apoyo incondicional para cumplir mi meta de ser una profesional. A cada una de las docentes sobre todo a las docentes Sandra y Patricia Cruzado Silva, Adriana Martínez Chepe, Mayra Nazario Urbina, Cinthia Tocto Tomapasca, Mercy Paredes Aguinaga, Maritza Cristina Figueroa Chambergo y además la coordinadora de escuela Lourdes Palacios Ladines, quienes nos han acompañado desde el primer ciclo y nos han tratado y aconsejado como sus hijas. Finalmente, a la asesora Rosario Margarita Vélchez Delgado por haber sido parte de la trayectoria final de este primer logro de la tesis para optar el grado de licenciatura.

Lizbeth Nikol Martínez Sato.

Declaratoria de Autenticidad del asesor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, VILCHEZ DELGADO ROSARIO MARGARITA, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de EDUCACIÓN INICIAL de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, asesor de Tesis Completa titulada: "Juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de educación inicial – Chiclayo", cuyos autores son MARTINEZ SATO LIZBETH NIKOL, COTRINA CARHUAJULCA SHEYLA MAYLIN, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19.00%, 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 Completa 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.

CHICLAYO, 05 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
VILCHEZ DELGADO ROSARIO MARGARITA DNI: 16621039 ORCID: 0000-0002-7492-8042	Firmado electrónicamente por: VDELGADOR el 24- 07-2023 11:04:41

Código documento Trilce: TRI - 0574256



Declaratoria de originalidad de los autores



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO
FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, MARTINEZ SATO LIZBETH NIKOL, COTRINA CARHUAJULCA SHEYLA MAYLIN estudiantes de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de EDUCACIÓN INICIAL de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - CHICLAYO, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis Completa titulada: "Juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de educación inicial – Chiclayo", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis Completa:

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

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

Nombres y Apellidos	Firma
LIZBETH NIKOL MARTINEZ SATO DNI: 72391881 ORCID: 0000-0002-7874-8989	Firmado electrónicamente por: LMARTINEZSA el 05-07-2023 17:03:44
SHEYLA MAYLIN COTRINA CARHUAJULCA DNI: 75673572 ORCID: 0000-0002-7062-2839	Firmado electrónicamente por: SCOTRINACA6 el 05-07-2023 17:22:04

Código documento Trilce: TRI - 0574254



Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de Autenticidad del asesor	iv
Declaratoria de originalidad de los autores	v
Índice de contenidos	vi
Índice de tablas.....	vii
Índice de figuras.....	ix
Resumen.....	xi
Abstract.....	xii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	4
III. METODOLOGÍA.....	9
3.1 Tipo y diseño de investigación:.....	9
3.2. Variables y operacionalizaciones	10
3.3. Población muestra y muestreo	10
3.4. Técnicas e Instrumentos	12
3.5. Procedimientos.....	13
3.6. Método de análisis de datos.....	14
3.7. Aspectos Éticos.....	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN.....	44
VI. CONCLUSIONES.....	48
VII. RECOMENDACIONES	50
REFERENCIAS	51
ANEXOS	60

Índice de tablas

Tabla 1. Organización de la población de tres años.....	11
Tabla 2. Organización de la muestra de aula celeste de tres años.....	11
Tabla 3. Peso adecuado para la edad	15
Tabla 4. Los niños y niñas Tiene la talla ideal en relación a su edad.	16
Tabla 5. Los niños y niñas tienen el índice de masa corporal adecuado para su edad.....	16
Tabla 6. Si el estudiante presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre peso u obesidad y desnutrición.....	17
Tabla 7. Si el estudiante presenta dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen habito alimenticios.	18
Tabla 8. Si el estudiante consume frutas una o dos veces durante al día.	19
Tabla 9. Ingiere alimentos grasos como mantequilla, carne y palta.....	19
Tabla 10. Consume diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.	20
Tabla 11. Consume cereales, legumbres, tubérculos y derivados.....	21
Tabla 12. Ingiere solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera	21
Tabla 13. Consume de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros.	22
Tabla 14. Consume recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja.....	23
Tabla 15. Se hidrata con agua durante el horario escolar.....	23
Tabla 16. Lava las frutas antes de comerlas.....	24
Tabla 17. Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer	25
Tabla 18. Cronograma de actividades	29
Tabla 19. Comparación del pre y post test del primer ítem.....	31
Tabla 20. Comparación del pre y post test del segundo ítem	32
Tabla 21. Comparación del pre y post test del tercer ítem.....	32
Tabla 22. Comparación del pre y post test del cuarto ítem.....	33

Tabla 23. Comparación del pre y post test del quinto ítem	34
Tabla 24. Comparación del pre y post test del sexto ítem	35
Tabla 25. Comparación del pre y post test del séptimo ítem	35
Tabla 26. Comparación del pre y post test del octavo ítem	36
Tabla 27. Comparación del pre y post test del noveno ítem	37
Tabla 28. Comparación del pre y post test del décimo ítem	38
Tabla 29. Comparación del pre y post test del onceavo ítem	38
Tabla 30. Comparación del pre y post test del doceavo ítem	39
Tabla 31. Comparación del pre y post test del treceavo ítem	40
Tabla 32. Comparación del pre y post test del catorceavo	41
Tabla 33. Comparación del pre y post test del quinceavo ítem.....	41
Tabla 34. Estadística comparativa en el pre y post test.....	42
Tabla 35. Prueba T students para medias de dos muestras emparejadas.	43

Índice de figuras

Figura 1:.....	15
Figura 2:.....	16
Figura 3:.....	17
Figura 4:.....	17
Figura 5:.....	18
Figura 6:.....	19
Figura 7:.....	20
Figura 8:.....	20
Figura 9:.....	21
Figura 10:.....	22
Figura 11:.....	22
Figura 12:.....	23
Figura 13:.....	24
Figura 14:.....	25
Figura 15:.....	25
Figura 16:.....	31
Figura 17:.....	32
Figura 18:.....	33
Figura 19:.....	33
Figura 20:.....	34
Figura 21:.....	35
Figura 22:.....	36
Figura 23:.....	36
Figura 24:.....	37
Figura 25:.....	38

Figura 26:.....	39
Figura 27:.....	40
Figura 28:.....	40
Figura 29:.....	41
Figura 30:.....	42

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P New People Kids. Este estudio es de enfoque cuantitativo, tipo de investigación fue aplicada, diseño pre experimental, donde la población estuvo constituida por 39 estudiantes de 3 años y la muestra por 19 estudiantes del aula celeste. Su técnica fue la observación y el instrumento guía de observación. En los resultados de la aplicación del pre test: se identificó un 26.4% de estudiantes consumían alimentos y bebidas procesadas que no son alimentos adecuados para su organismo, un 44.5% lo consumían de manera regular y un 29% no lo consumían a través de ello, se ejecutó un programa de 15 talleres, el cual ayudó que el niño mejore sus hábitos alimenticios donde se evidenció en el post test que tuvo como resultados un 0% de estudiantes consumen alimentos y bebidas procesadas, un 32% lo consumen de manera regular y un 68% no lo consumen. Por lo tanto, se concluyó que los juegos didácticos son importantes porque ayudó a llevar hábitos alimenticios adecuados para los educandos.

Palabras clave: Juegos didácticos, programa, hábitos alimenticios, población infantil.

Abstract

The objective of this work was to demonstrate the influence that didactic games have on the improvement of eating habits in three-year-old children from the I.E.P New People Kids. This study has a quantitative approach, the type of research was applied, pre-experimental design, where the population consisted of 39 3-year-old students and the sample was made up of 19 students from the celestial classroom. His technique was observation and the observation guide instrument. In the results of the application of the pre-test: a regular and low level in terms of food was identified, 26.4% of students consumed processed foods and beverages that are not suitable foods for their body, 44.5% consumed it on a regular basis. and 29% did not consume it through it, a program of 15 workshops was carried out, which helped the child improve their nutrition habits where it was evidenced in the post test that resulted in 0% of students consuming food and processed beverages, 32% consume it regularly and 68% do not consume it. Therefore, it was concluded that educational games are important because they help to bring adequate eating habits to students.

Keywords: Didactic games, program, eating habits, population of children.

I. INTRODUCCIÓN

La infancia es un periodo de cambios físicos y psicológicos, es un proceso de crecimiento y maduración del crecimiento del niño. Por ende, se debe enseñar buenos hábitos alimenticios, que mejoren sus prácticas de consumo, elijan alimentos que van a proporcionar una buena salud.

Una de las múltiples consecuencias de la mala alimentación son enfermedades no transmisibles de grasa no favorable para el cuerpo humano, el sobrepeso y obesidad infantil, que perjudica el bienestar del menor. Esto, aumentó entre 32 y 42 millones de menores de edad pre escolar. Encadenando problemas de salud asociados a enfermedades del corazón o cardiovasculares que a la larga se vuelve un problema a partir de la vida adulta (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Al respecto, Chávez y Ruiz (2019), nos dice que los alimentos que ingerimos son considerados importantes para el desarrollo y la salud. Estos deberían estar balanceados para tener un equilibrio entre peso, talla y edad. De tal manera que los hábitos alimenticios son aprendidos en el entorno social desde temprana edad. Lo que puede ser un comportamiento apropiado o inapropiado siendo influenciados por muchos factores: geografía local, clima, vegetación, disponibilidad regional, tradiciones y anécdotas relacionado con la capacidad de adquirir, seleccionar y preparar los alimentos, y consumirlos para inculcar los estilos saludables en relación con la alimentación, previniendo las enfermedades, complicaciones antropométricas como baja estatura y peso inadecuado del niño; dándose por mala alimentación. (Gutiérrez y Espinoza, 2017)

El problema general se dirige a responder la siguiente pregunta: ¿De qué manera influye la aplicación de los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P New People Kids- Chiclayo?

Por lo tanto, este presente proyecto de investigación tiene como justificación práctica, que hoy en día los hábitos alimenticios son notables en las instituciones educativas, y lamentablemente la mayoría son incorrectas, ya sea por la falta de economía, creencias religiosas, falta de tiempo de los padres o tutores, no se le brinda un adecuado cuidado en la alimentación de los educandos. Teniendo como

efectos una inadecuada atención integral a los niños y niñas del preescolar, es por ello el porqué de este tema, que a través de juegos didácticos se logre contribuir a mejorar los hábitos de alimentación, ya que una correcta nutrición se verá reflejada en su desarrollo óptimo de crecimiento de los infantes, de esta forma cumplir con uno de los principios de la educación inicial, la salud, que es el bienestar y equilibrio entre mente, cuerpo y entorno social; así poder participar en las buenas prácticas de una correcta alimentación, de esta forma tengan un crecimiento y desarrollo pleno, integral y óptimo. Además, para que los padres conozcan alimentos adecuados para sus menores hijos y sean cuidadosos en la elección correcta de estos.

Así mismo se tiene como justificación teórica, que se consideró una amplia información recolectada de diferentes fuentes bibliográficas, sistematizadas en el marco teórico obtenidas de páginas confiables como Scopus, Science, Repositorio de la Universidad César Vallejo, Alicia y Google académico, teniendo en cuenta nivel internacional, nacional y regional. La justificación metodológica se basa en un enfoque cuantitativo de aplicación y diseño pre experimental donde esta información pueda ser utilizada en futuras investigaciones en relación a los juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de educación inicial.

Por otro lado, se justifica de manera social, porque los buenos hábitos alimenticios deben ser considerados prioridad para los actores educativos, padres de familia y comunidad, así en el futuro se evidencie impactar positivamente en el desarrollo de habilidades y destrezas en los campos cognitivos, sociales y físico de los niños de tres años. Siendo la demostración que los juegos didácticos pueden influir en la mejora de hábitos alimenticios y esto no siga afectando y perjudicando a la población infantil de Chiclayo.

En respuesta de la pregunta general se presentó la siguiente hipótesis general: Los juegos didácticos mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P New People Kids- Chiclayo

Por otro lado, se planteó como objetivo general: Demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años

de la I.E.P New People Kids. Así mismo como objetivos específicos tenemos:
A) Identificar el nivel de los hábitos alimenticios en niños de tres años, B) Aplicar el programa de juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de tres años, C) Evaluar los resultados obtenidos del pre test con el post test después de la aplicación del programa de los hábitos alimenticios en los niños de tres años.

II. MARCO TEÓRICO

En el contexto internacional tenemos a, Sarango, (2020), en su investigación titulada Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”, tuvo como objetivo general, desarrollar un programa de alimentación “Carga las baterías” desarrollando buenos hábitos a través de actividades educativas, para mejorar la calidad y nutrición del proceso de aprendizaje, teniendo como metodología mixta, entre los enfoques cualitativo y cuantitativo, por interpretar información estadística, teniendo como muestra 54 participantes, una autoridad, 5 docentes, 24 educandos y 24 padres de familia, obteniendo como conclusión que esta propuesta ayuda a consolidar a los estudiantes con actividades que promueven los resultados de la educación nutricional, mejorando los hábitos alimentarios de los infantes de 4 años.

Del mismo modo Muñoz (2017) en su investigación Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial, tuvo como objetivo general formular un proyecto educativo que favorezca los estilos de vida saludable en los escolares de primera infancia del Hogar Infantil Claveles de Amor, su metodología fueron parte de un análisis transversal, teniendo como muestra a 40 estudiantes inscritos en un programa de educación en la familia y concluyó que los malos hábitos alimenticios están asociados con baja estatura y bajo peso para su edad y un mayor riesgo de tener sobrepeso.

En el contexto nacional tenemos a Tarazona (2021), Realizó un estudio en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos titulado “Conocimientos maternos sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares”, su objetivo general fue determinar una vinculación entre el conocimiento de las madres sobre alimentación saludable y salud nutricional para los niños de preescolar del Centro Educativo Lima Capital, tiene como metodología un diseño observacional, analítico y correlacional; Su muestra estaba conformada por 200 madres con hijos pequeños de una institución educativa de la zona metropolitana de Lima. Finalmente, el estado nutricional se conceptualiza como resultado de la ingesta

alimentos que proporcionan energía en nuestro organismo siendo necesario para los individuos en especial para los infantes, de lo contrario generará un desequilibrio provocando patologías metabólicas, lo cual se puede ver afectado por diversos factores, tales como alterar la capacidad de aprovechar los alimentos o desencadenamiento a la mala nutrición. Es por ello que el estudiante es el resultado entre el equilibrio de alimentos que consume, estos deben ser ricos en nutrientes. La malnutrición en la edad temprana constituye una situación preocupante a nivel mundial, que dilata y limita el desarrollo de los países y población en los infantes menores de 3,4,5 años de la edad de preescolar.

Corazo (2020), en su estudio titulado: Hábitos alimentarios y estado nutricional de los niños de 1 a 5 años del centro de salud Condorillo Alto, Chinca (2020), realizado en la Universidad Autónoma de Ica, con su objetivo general, Determinar relaciones de hábitos alimentarios y estado nutricional en infantes menores de 5 años del Puesto de Salud Condorillo Alto. En esta investigación su metodología es de diseño básico, tipo descriptivo relacional, su diseño es no experimental, y su muestra fueron 100 niños entre 1 a 5 años. En la cual tiene como conclusión que si existe una vinculación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los lactantes de 1 a 5 años. Se encontró que el coeficiente de correlación obtenido por la prueba estadística Rho de Spearman era moderado del 0,401, con una significancia de dos colas de 0.000 que es menor que el margen de error especificado de la prueba del 0.05. de Salud (INS). Como resultado, el 29,7% de las madres tenían conocimiento de la alimentación de sus niños y el 10,9% tenían práctica, por otro lado, hubo una asociación basada en la población de origen entre el nivel de conocimiento y estados de los infantes.

En el contexto local tenemos a Toro (2021), en la investigación: Conocimiento y prácticas en alimentación preescolar para madres de niños de una Institución Educativa Inicial. Ciudad Eten, diseñado en la Universidad Pedro Ruiz Gallo en Lambayeque, su objetivo general es determinar el nivel de conocimiento y prácticas de la alimentación de los niños menores de edad. Así mismo de tipo cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo y transversal, además tuvieron un total de 107 madres de infantes preescolares. Se concluyó que el 29.7% ha logrado un buen nivel de conocimiento y el 10.9% ha tenido suficiente práctica

en la restauración preescolar.

La alimentación saludable mantiene nuestros cuerpos funcionando correctamente y nos da suficiente energía y concentración para llevar a cabo nuestras actividades diarias. Comer alimentos saludables puede reducir el riesgo de ciertas enfermedades a corto, mediano o largo plazo, una dieta saludable tiene muchos beneficios y sin duda contribuye a nuestra salud en general. (Santamaria, 2019).

Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas debido a influencias sociales y culturales. Estos comportamientos se aprenden desde la infancia, por lo que es importante orientarlos sobre buenos hábitos alimenticios. (Santamaria, 2019)

El proceso de alimentación se define que es la forma de proporcionar alimentos necesarios para el organismo, cabe mencionar que, a diferencia de la nutrición, la alimentación es enseñable, consciente y voluntaria, también señala metas nutricionales, tales como: facilitar al cuerpo energía que necesita para realizar todas las funciones de la vida, dan forma y mantienen la estructura al más alto nivel desde el nivel celular hasta el estructural, y regulan el metabolismo para que todo se desarrolle de manera efectiva. (Soriano, 2016).

En los hábitos de alimenticios tuvimos como dimensiones: medidas antropométricas - enfermedad, cognitivo, calidad de alimentos e higiene. Al respecto (Villa, 2020), nos dice que la antropometría es un procedimiento utilizado para determinar los cambios en el tamaño y la estructura corporal total. El peso y la altura son las medidas más utilizadas y también son fáciles de implementar.

En la dimensión Cognitivo según (Cardona y Flores, 2021), los efectos de los alimentos en los estudiantes durante la transición afectan directamente el desarrollo cognitivo, y una nutrición adecuada puede permitirles mejorar sus habilidades cognitivas, como procesamiento de información, atención, percepción, memoria, y resolución de dificultades. La comprensión de los hábitos

alimentarios debe comenzar a fortalecerse en el proceso de aprendizaje y en sus factores educativos, tanto en el contexto educativo como familiar, juegan una labor fundamental en su aprendizaje cognitivo de cada estudiante en la etapa de transición.

La calidad de los alimentos se entiende como la contribución de cada nutrición a la consecución de una dieta globalmente saludable en función de su contenido nutricional (Britos 2010 citado por Aguilar 2022).

La higiene de los alimentos está relacionada con las actividades destinadas a garantizar que estos cumplan con los requisitos de inocuidad y salud para que mantengan su valor nutricional. Lavarse las manos previamente con jabón y agua tibia. Seguimos los mismos procedimientos en la manipulación de los alimentos y después de realizar una actividad donde las manos están contaminadas. (ONUAA, OPS y OMS, 2017).

El juego es un método eficaz en lo que respecta a la adaptación, facilita el movimiento libre y aumenta la interacción y la cooperación, además son una parte fundamental del aprendizaje del niño ya que, ellos utilizan toda su capacidad física y cognitiva para poder ejecutar una actividad lúdica, así mismo va a permitir construir y fortalecer lazos con sus compañeros, aplicando valores, normas de convivencia o acuerdos, habilidades sociales y la amistad. Es por ello que el uso continuo de juego va a favorecer el desarrollo de los infantes. Por el dinamismo del juego, se ha visto como un recurso educativo que contiene elementos que estimulan el proceso de aprendizaje. (Ruiz, 2017).

Asimismo, el juego es un recurso didáctico, un facilitador del aprendizaje, su método de enseñanza es previamente planificado por docentes interesados en facilitar el proceso para desarrollar competencias, por otro lado, El juego ha penetrado con éxito en los entornos educativos, y su enfoque experimental ha demostrado ser motivador y crear un ambiente agradable que promueve el mundo educativo. (Montes y Castro, 2017).

En los juegos plasmamos las siguientes dimensiones: Juegos pedagógicos, interactivos y exploratorios. Para la (Federación de enseñanza de CC.OO. de

Andalucía, 2021), nos dice que el juego debe ser la base principal para todas las actividades y los juegos educativos, porque a través de esto se muestra el desarrollo de personas que aprenden y construyen sus propios conocimientos desde la infancia.

Además, (Ruiz, 2022) Los juegos interactivos, también conocidos como interacción social, permiten a los niños aprender mientras comparten con sus compañeros y profesores. Los juegos interactivos involucran todo su ser, pensamientos, sentimientos, conocimiento, curiosidad y, lo que es más importante, estimulan la motivación para jugar.

Para (Ruiz, 2017) menciona que, la formación de conexiones neuronales promueve desarrollar las habilidades motoras finas o gruesas, así como también ayuda a que los niños mejoren su lenguaje permitiendo aprender a comunicar sus emociones, sentimientos y además les ayuda a pensar y a resolver situaciones complejas gracias a que los niños participan en juegos exploratorios.

(Gervilla, 2016), señala que cuando mencionamos actividades didácticas, estamos hablando del proceso de desarrollo de la inteligencia y las habilidades, considerado como una fuente de estimulación experimental, que nos permite disfrutar, desarrollar la inteligencia y diversas habilidades, es diverso, dinámico, motivador y social, integrándose en grupos y permitiéndoles compartir con los miembros, generando experiencias y oportunidades para interactuar con el entorno.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación:

3.1.1. Tipo de investigación:

La presente investigación tuvo un enfoque cuantitativo, porque se recolectó datos numéricos; además, estuvo orientada a analizar los resultados obtenidos para contestar interrogantes que permitió probar que la hipótesis planteada establecida previamente era certera. (Gallardo, 2017) menciona que las ciencias exactas y naturales se debe utilizar una metodología única, es decir, se debe de plantear la unidad de la ciencia para que sea un enfoque cuantitativo.

Fue de tipo aplicada, según Murillo (2008) citado por Vargas (2009), este tipo de investigación busca que los conocimientos sean adquiridos simultáneamente con otros aprendizajes, evidenciando a la hora de implementar y sistematizar la utilización de prácticas. Es por eso que esta tesis fue de tipo aplicada porque buscó demostrar que los juegos didácticos aplicados influyeron en los buenos hábitos alimenticios, permitiendo resolver el problema de alimentación que presentaban los niños de tres años. Contando con diferentes fuentes bibliográficas que hayan tenido una relación con el tema de estudio, siendo aportes teóricos.

3.1.2. Diseño de investigación:

Fue de nivel y diseño preexperimental según Artigas y Robles (2010) define que este nivel: "Se denomina así ya que es una aproximación a un experimento sin embargo no cumple los requisitos como tal, porque tiene un mínimo grado de control, sin embargo, sirve para dar tratamiento a un fenómeno que se va a estudiar. Es por ello que fue de nivel preexperimental administró un estímulo o tratamiento aun grupo, por lo que en la investigación se aplicó un pre test y post test para poder identificar en qué nivel de hábitos alimenticios tuvieron y qué efectos tuvo la ejecución del programa en relación

a los juegos didácticos.

3.2. Variables y operacionalizaciones

Las variables para el presente estudio fueron:

Variable: Juegos didácticos.

- **Definición conceptual:** Juegos didácticos son actividades que suelen ser utilizados en los colegios y en los hogares como método de enseñanza ya que a través de la actividad lúdica podemos estimular y fomentar los aprendizajes en los niños y volverlos significativos y simbólicos.
- **Definición operacional:** Se midió el nivel de estrategias didácticas a través de las dimensiones propuestas: Juegos pedagógicos, juegos funcionales y juegos exploratorios.

Variable: hábitos alimenticios

- **Definición conceptual:** Los hábitos alimenticios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar determinados alimentos.
- **Definición operacional:** Se midió el nivel de hábitos alimenticios en relación con las dimensiones: medidas antropométricas, cognitivo, calidad de alimentación e higiene a través de los indicadores propuestos.

Escala de medición: La escala de medición utilizada fue el uso de intervalos de rango de valores según 1 (No cumple), 2 (Regular) y 3 (Cumple).

3.3. Población muestra y muestreo

La población según Arias, et al. (2016) definen este término como un grupo finito o infinito las cuales tienen características similares o cosas en común. Por lo tanto, en esta investigación la población estuvo constituida por 39 estudiantes de tres años– Chiclayo.

Tabla 1:

Organización de la población de tres años

Edad	Aula	Sección	Niños	%	Niñas	%	N° de Estudiantes	%
3 Años	Celeste	3A	8	40%	11	58%	19	49%
	Amarillo	3B	12	60%	8	42%	20	51%
Total			20	100%	19	100%	39	100%

Criterios de inclusión, Los niños de jardín de infantes que estudian en la Institución Educativa Inicial sujeta a estudio. Niños que se encuentran entre las edades de 3 a 5 años. Niños a los cuales sus padres o tutores legales, dieron autorización para la muestra de la investigación.

Criterios de exclusión, Alumnos que en los días programados para las estrategias no asistieron. Alumnos que sus padres decidieron que no forme parte de la investigación.

Este presente proyecto de investigación se utilizó como muestra una sola aula constituida por 19 estudiantes de tres años – Chiclayo.

Según Arias (2006) define que una muestra es un subconjunto representativo obtenido de los habitantes.

Tabla 2

Organización de la muestra de aula celeste de tres años

Edad	Aula	Sección	Niños	%	Niñas	%	
3 Años	Celeste	3A	8	42.1%	11	57.9%	19
Total			8	42.1 %	11	57.9%	100%

Se utilizó el tipo de muestreo no probabilística, por conveniencia que según

(Requena, 2014) menciona que este tipo de muestreo suele utilizar en investigaciones que buscan comprobar si se cumple las hipótesis que se llega a plantear el investigador, por lo que es de fácil manejo de la muestra, si se llega a comprobar que los resultados son favorables según lo que se predijo ya se puede plantear un estudio con muestras probabilísticas.

3.4. Técnicas e Instrumentos

Las técnicas de investigación son procedimientos que sigue todo investigador para la obtención de los datos necesarios para la aproximación al objeto de estudio. También, son aquellos medios que se utilizan para poder registrar las observaciones y facilitar el tratamiento (Bunge, 1979). Es por ello que, para la realización de esta investigación se aplicó la técnica de análisis de información el cual se utilizó una revisión de serie de fuentes confiables que tengan relación con las variables y el tema de estudio. Por otro lado, se utilizó la técnica de observación, en la cual (Tamayo y Tamayo, 1998), la define como “una técnica que permite al investigador recoger datos utilizando sus sentidos sobre todo mediante su propia observación.

Así mismo el instrumento que se utilizó en relación con la técnica de revisión y análisis de información es el fichaje, se hizo una ficha de cada punto importante de las investigaciones teniendo en cuenta, autor, fecha, título, tipo de investigación, metodología, muestra, conclusión, lugar, entre otros. Posteriormente para la medición de datos se utilizó el instrumento guía de observación la cual, (Hurtado, 2000) manifiesta que es el primer contacto de relación con los objetos los cuales serán estudiados, constituyendo un proceso de atención, recolección y registro de información, de esa manera se podrá analizar los diferentes eventos ocurridos. Es decir, que el instrumento va a permitir situar de manera sistemática en aquello que es objeto de estudio para cierto tipo de investigación que implica también la recolección y recepción de datos e información generada por un hecho o fenómeno.

Así mismo se tiene un instrumento de recolección de datos que es una herramienta importante el investigador realiza una investigación enfocados en recolección de

información y datos de importancia, que expresa una abstracción de la vida real, susceptible de ser percibida de manera directa o indirecta (Mendoza y Ávila 2020).

Según López et al. (2019) afirma que la validación es apreciada por su alcance científicamente riguroso y que el propósito de este trabajo es proponer un método para validar un instrumento científico, el cual se basa en recomendaciones de expertos en la materia.

Nuestro instrumento fue una guía de observación, un diseño muy relevante, revisado y validado por tres expertos, donde confirman que es aplicable para niños de tres años en el centro educativo designado para participar en el estudio.

La confiabilidad según Guzmán et al. (2017) es una medida de cuán consistente o reproducible es una prueba, el cual debe ser confiable para ser válida porque los resultados varían ampliamente. La confiabilidad del equipo utilizado se determinó en una prueba piloto de 11 estudiantes.

En este estudio se aplicó el Alfa de Cronbach como método de cálculo coeficiente de fiabilidad, que según Muñoz (2019), es un método internamente consistente y la manera más común de evaluar la confiabilidad de pruebas, escalas o pruebas que utilizan conjuntos de elementos o reactivos destinados a medir la misma característica o área de contenido. La ventaja de este enfoque requiere una administración de prueba. Además, los estimadores claves basados en este método se calculan fácilmente y están disponibles como opciones de análisis en los programas estadísticos más populares. De este tipo de coeficiente, el alfa de Cronbach es, con mucho, el más utilizado por los investigadores. En esta investigación se obtuvo como resultado del Alfa de Cronbach 0.75915443 por lo que nos dice que el instrumento es confiable y aplicable.

3.5. Procedimientos

Para la realización de la presente investigación se realizó una serie de procedimientos; primero se identificó la problemática en la que se encuentra el aula de tres años de la institución educativa privada New People Kids, luego se pidió permiso a la I.E.P para ejecutar actividades en relación a juegos didácticos para

mejorar hábitos alimenticios, posteriormente se elaboró y se validó un instrumento de guía de observación para medir a la muestra recogida de la población, por consiguiente se diseñó, planificó y aplicó un programa con 15 actividades relacionado con los Juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en los niños de educación inicial.

3.6. Método de análisis de datos

Para hacer un análisis de datos recolectados se hizo la estadística descriptiva: media, varianza, desviación estándar, frecuencias y porcentajes. Se analizó de manera descriptiva las variables y sus dimensiones. Así mismo usó la estadística inferencial al medir la hipótesis, la prueba estadística T de student para nuestras pareadas. Para todo esto también se utilizó el sistema operativo Excel y SPSS.

3.7. Aspectos Éticos

El presente trabajo se sustentó en los siguientes principios. Los aspectos éticos son básicamente los que van a proporcionar un valor a la sociedad, de esta forma (Belmort, 1979) propone 3 principios básicos y fundamentales para favorecer a las personas que participan de un estudio, esto se trata de los principios beneficencia, autonomía y justicia. Para realizar el estudio se realizó con fuentes informativas de manera verídica y transparente, en la recopilación de datos de información fue extraída de fuentes confiables y citado de manera coherente respetando el derecho de autenticidad de los correspondientes autores principales. Se ha citado de manera precisa y adecuada mediante las normas vigentes; acatando los tributos del autor a través de citas referencias, constatando que no se hizo plagio en nuestra información.

IV. RESULTADOS

En relación al segundo objetivo específico, el cual es, Identificar el nivel de los hábitos alimenticios en niños de tres años, para lo cual se aplicó un pre test de los hábitos alimenticios de los estudiantes, en donde los resultados serán interpretados por ítem.

Se observó que un 26.4% de estudiantes consumían alimentos y bebidas procesadas que no son alimentos adecuados para su organismo, un 44.5% lo consumían de manera regular y un 29% no lo consumían. Por lo que se espera que reduzcan los dos primeros porcentajes y aumenten los niños que no consuman ningún tipo de alimentos y bebidas procesadas.

Análisis por dimensiones

Dimensión Medidas antropométricas- enfermedad

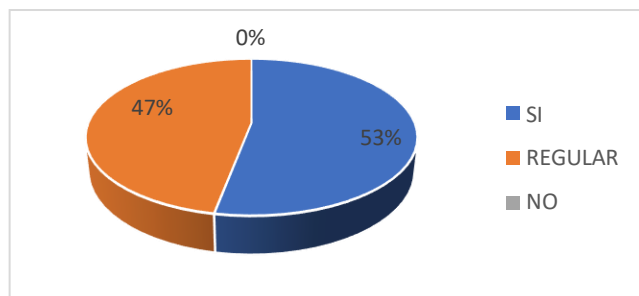
Tabla 3

Peso adecuado para la edad

Categoría	Valor	%
Si	2	53%
Regular	1	47%
No	0	0%
Total		100%

Figura 1:

Peso adecuado para su edad



En la tabla 7 y figura 1 en el gráfico muestra que el 53% de los estudiantes de

3 años del aula celeste presentaron el peso adecuado en relación a su edad, sin embargo, el 47% de niños y niñas no presentaron el peso adecuado, por lo que es una cifra preocupante debido a que no tienen correctos hábitos alimenticios.

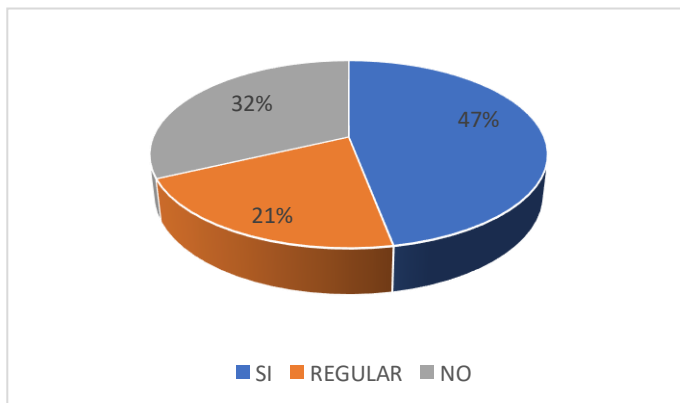
Tabla 4:

Los niños y niñas Tiene la talla ideal en relación a su edad.

Categoría	Valor	%
Si	2	47%
Regular	1	21%
No	0	32%
Total		100%

Figura 2:

Talla ideal en relación con su edad



Se evidenció en la tabla 8 y figura 2 en el gráfico se logró observar que el 47% de los estudiantes si presentaron el tamaño ideal correspondiente a su edad de 3 años, pero 21% regular y 32% no presentaron la talla ideal.

Tabla 5:

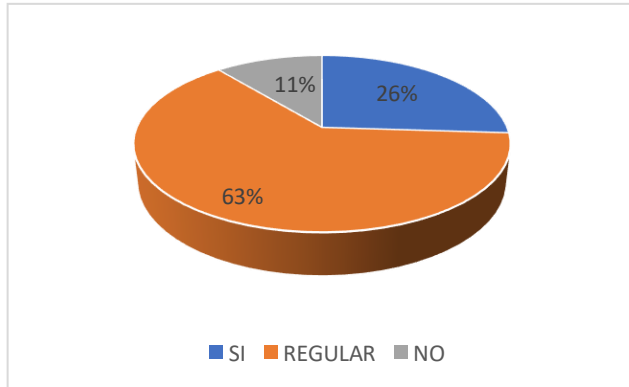
Los niños y niñas tienen el índice de masa corporal adecuado para su edad.

Categoría	Valor	%
Si	2	32%
Regular	1	47%
No	0	21%

Total	100%
-------	------

Figura 3:

El índice de masa corporal es el adecuado para su edad



En la tabla 9 y figura 3 muestran que el 63% de los estudiantes tienen presentan masa corporal adecuado, mientras que un 26% regular y un 11% no son adecuados para su edad.

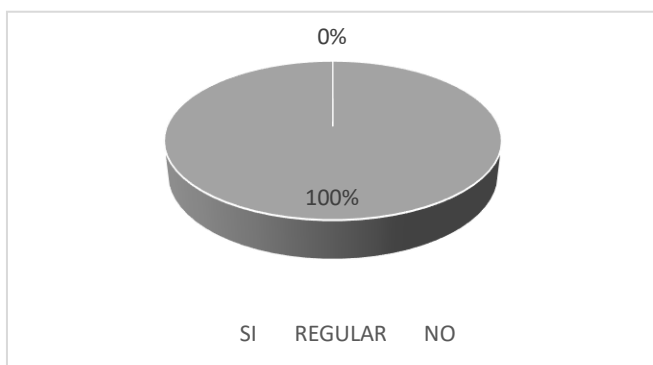
Tabla 6:

Si el estudiante presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre peso u obesidad y desnutrición

Categoría	Valor	%
Si	2	0%
Regular	1	0%
No	0	100%
Total		100%

Figura 4:

Si el estudiante presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre pesou obesidad y desnutrición



En la tabla 10 y gráfico 4 se observa que el 100% de estudiantes del aula 3 años no presentan ninguna enfermedad relacionada a los hábitos alimenticios.

Dimensión Cognitivo

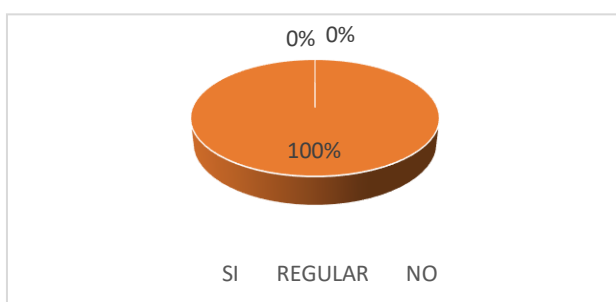
Tabla 7:

Si el estudiante presenta dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen habito alimenticios.

Categoría	Valor	%
Si	2	0%
Regular	1	100%
No	0	0%
Total		100%

Figura 5:

Si el estudiante presenta dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen habito alimenticios



En la tabla 11 y figura 5, se evidenció que el 100% de niños presentan dificultad en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen hábito alimenticios.

Dimensión Alimentación

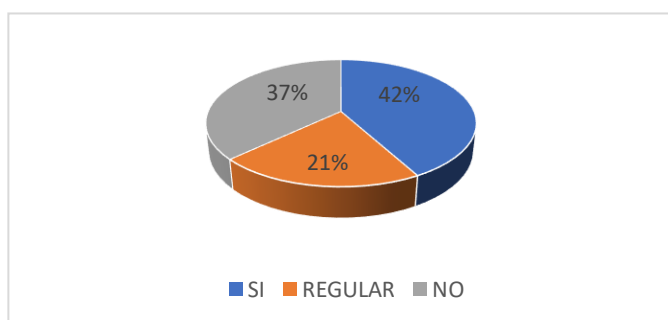
Tabla 8:

Si el estudiante consume frutas una o dos veces durante al día.

Categoría	Valor	%
Si	2	42%
Regular	1	21%
No	0	37%
Total		100%

Figura 6:

Si el estudiante consume frutas una o dos veces durante al día.



En la tabla 12 y figura 6 se muestra que el 42% de niños si comen frutas, sinembargo, el 21% consumen frutas de manera regular y 37% no consumen frutas.

Tabla 9:

Ingiere alimentos grasos como mantequilla, carne y palta.

Categoría	Valor	%
Si	2	21%
Regular	1	16%
No	0	63%
Total		100%

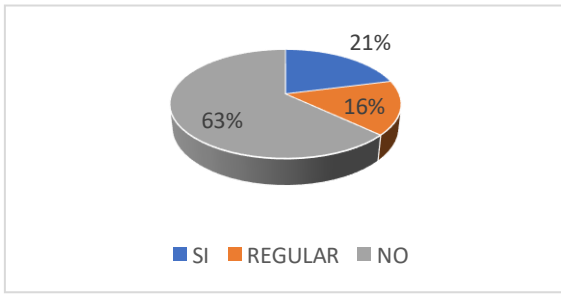


Figura 7:

Si el estudiante Ingiere alimentos grasos como mantequilla, carne y palta

En la tabla 13 y figura 7 se observa que el 63% de niños no consumen alimentos grasos como mantequilla, carne y palta, mientras que el 21% si consumen y el 16% consumen estos alimentos de manera regular.

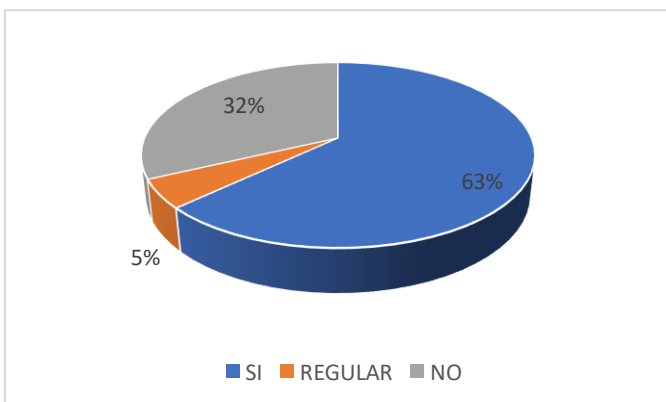
Tabla 10:

Consumo diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.

Categoría	Valor	%
Si	2	63%
Regular	1	5%
No	0	32%
Total		100%

Figura 8:

Consumo diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.



En la tabla 14 y figura 8 se observa que el 63% consume alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales, mientras que el 5% consume de manera regular y el 32% no consume estos tipos de alimentos.

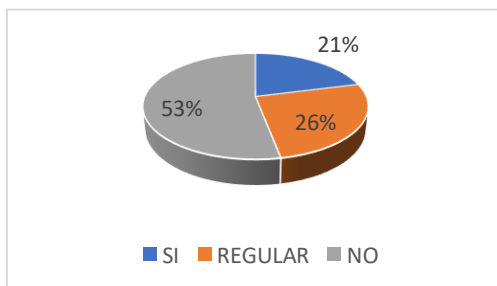
Tabla 11:

Consume cereales, legumbres, tubérculos y derivados.

Categoría	Valor	%
Si	2	21%
Regular	1	26%
No	0	53%
Total		100%

Figura 9:

Consume cereales, legumbres, tubérculos y derivados



En la tabla 15 y figura 9 se puede evidenciar que el 21% de estudiantes consumen legumbres, tubérculos y derivados, mientras que el 53% de niños no consumen estos alimentos y el 26% lo consumen de manera regular.

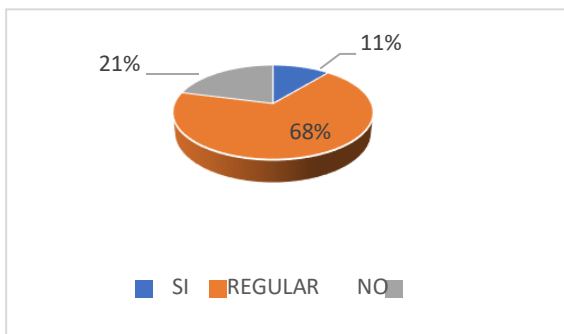
Tabla 12:

Ingiere solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera

Categoría	Valor	%
Si	2	11%
Regular	1	68%
No	0	21%
Total		100%

Figura 10:

Ingiere solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera



En la tabla 16 y figura 10 se muestra que el 68% de los niños consumen de manera regular los alimentos que su organismo necesita mientras que el 11% si consume lo adecuado y el 21% no consume.

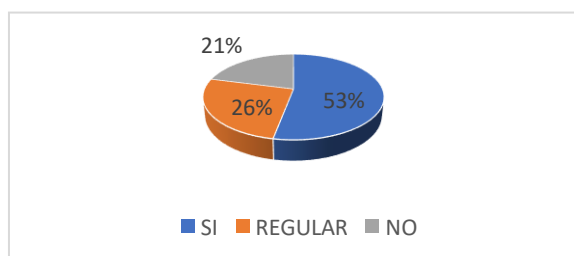
Tabla 13:

Consumo de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros.

Categoría	Valor	%
Si	2	53%
Regular	1	26%
No	0	21%
Total		100%

Figura 11:

Consumo de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros



En la tabla 17 y figura 11 se puede observar que el 53 % de niños si

consumen alimentos procesados y que el 26% de los consumen de manera regular y solo el 21% no lo consume.

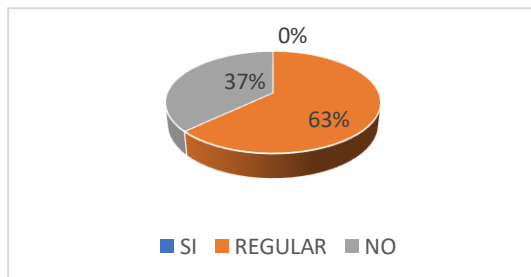
Tabla 14:

Consume recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja.

Categoría	Valor	%
Si	2	0%
Regular	1	32%
No	0	68%
Total		100%

Figura 12:

Consume recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja.



En la tabla 18 y figura 12 se puede observar que el 63 % de los niños consumen de manera regular las bebidas procesadas mientras que el 37% no consumen estos tipos de bebidas.

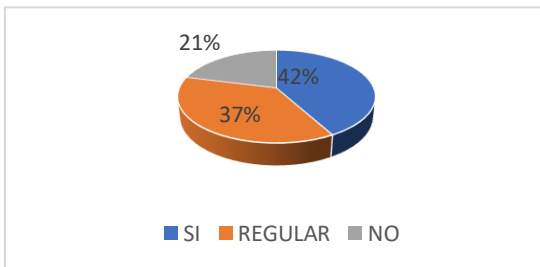
Tabla 15:

Se hidrata con agua durante el horario escolar.

Categoría	Valor	%
Si	2	42%
Regular	1	37%
No	0	21%
Total		100%

Figura 13:

Se hidrata con agua durante el horario escolar



En la tabla 19 y figura 13 se puede observar que el 42% de los niños si se hidratan con agua durante el horario escolar, mientras que el 37% se hidrata de manera regular y el 21% no se hidrata con agua.

Dimensión Higiene

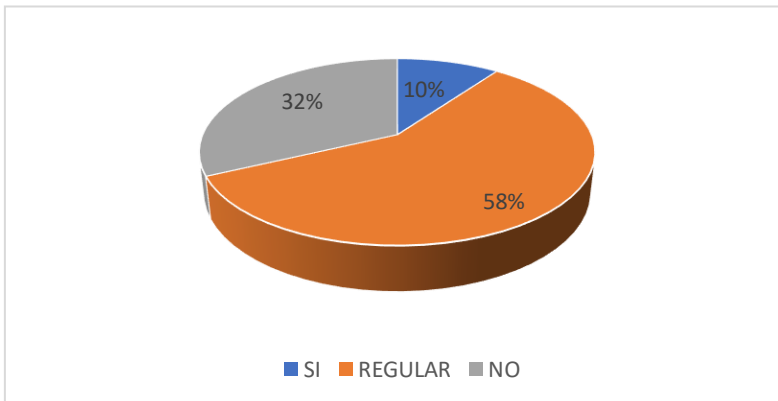
Tabla 16:

Lava las frutas antes de comerlas.

Categoría	Valor	%
Si	2	10%
Regular	1	58%
No	0	32%
Total		100%

Figura 14:

Lava las frutas antes de comerlas.



En la tabla 21 y figura 14 podemos observar que solo el 10% lava sus frutas antes de comerlas y que el 58% lo hace de manera regular y que el 32% no lava sus frutas.

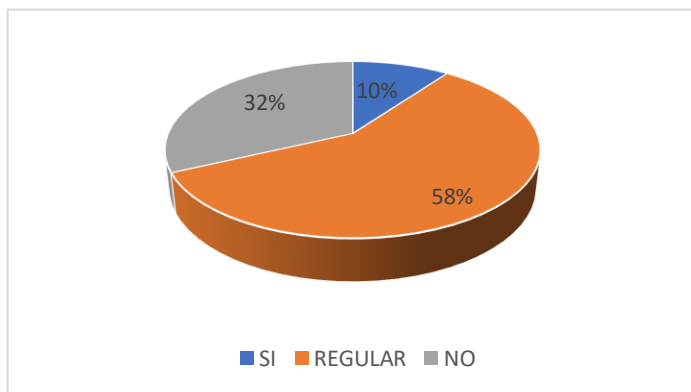
Tabla 17:

Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer

Categoría	Valor	%
Si	2	10%
Regular	1	58%
No	0	32%
Total		100%

Figura 15:

Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer.



Finalmente, en el último ítem podemos observar en la tabla 20 y figura 14 que el 10% de estudiantes reflejan sus hábitos de higiene antes de alimentarse y que el 58% hacen de manera regular y el 32% no reflejan hábitos de higiene.

Para el segundo objetivo específico

Aplicar el programa de juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en niños de tres años

El programa de juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios de los niños de tres años en la institución educativa privada New People Kids, se aplicó en dicho centro educativo y contó con la colaboración de 19 estudiantes, quienes demostraron su participación, entusiasmo y desenvolvimiento. Así mismo cabe recalcar que durante las actividades se realizaron utilizando diferentes recursos, entre ellos el material didáctico realizado por las practicantes. Cada una de las actividades logradas, enriquecieron no sólo los conocimientos de los niños sobre los alimentos nutritivos sino también el involucramiento de los padres en un par de actividades, por lo tanto, reconocieron y se sensibilizan un poco más del cuidado y selección de los alimentos para la preparación de las comidas de sus hijos. Por lo cual se ejecutaron 15 actividades las cuales se observan en el siguiente esquema.

Programa de juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios de los niños de 3 años

“Alimentarse bien, para sentirse mejor”

1. Justificación:

Actualmente en las Instituciones educativas se evidencia la falta hábitos alimenticios en los niños menores de seis años, en donde encontramos niños con sueño, cansancio, desmotivación o niños que se enferman durante la jornada escolar, debido a que la familia no aporta una formación de cuidado en la selección de alimentos que sus menores hijos consumen, viéndose reflejado en los niños. Además, se observó que los estudiantes consumen comida chatarra o productos envasados por lo que, no son alimentos correctos y necesarios para su organismo. Esta investigación se basa en el desarrollo de un programa de educación alimenticia para la población infantil, especialmente de la edad de tres años, teniendo como objetivo: Fomentar una alimentación saludable y promover una mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años de la institución educativa privada New People Kids, en donde aprenderán a través de juego didácticos a seleccionar de manera cuidadosa los alimentos que consumen y que nutrientes les proporcionan para su desarrollo y crecimiento, a su vez se invita a los padres de familia que sean partícipes de algunos juegos siendo estos ejemplos a seguir de sus hijos y no solo tengan un buen hábito alimenticios en la escuela sino también en el hogar.

2. Descripción de la realidad:

En el aula de tres años se observó que los estudiantes presentan las siguientes dificultades: consumen productos procesados dentro de sus refrigerios, los niños se enferman evidenciando bajas defensas del sistema inmunológico, un retraso en su aprendizaje porque no tienen una participación dentro de clase, fatiga y falta de energía, se quedan dormidos. Por otra parte, los padres de familia tienen el rol fundamental de proveer y educar a sus hijos sobre qué alimentos ingieren sus niños y que estos sean necesarios para su desarrollo óptimo.

3. Objetivo general y específicos

Tiene como objetivo general: Fomentar una alimentación saludable y promover una mejora de los hábitos alimenticios a través de juegos didácticos dirigidos a los niños de tres años de la I.E.P. New People Kids.

Así también los objetivos específicos: Planificar las actividades de la propuesta pedagógica de Juegos didácticos, ejecutar las actividades de dicha propuesta y por último evaluar las actividades de la propuesta pedagógica de Juegos Didácticos para mejorar los hábitos alimenticios.

4. Fundamentos teóricos y pedagógicos:

Su base teórica son los siguientes autores:

Una de las enfermedades no infecciosas que la grasa daña al cuerpo humano es la obesidad y sobrepeso en la infancia, que pone en peligro la salud de los niños. (Organización Mundial de la Salud, 2021)

Los hábitos alimenticios son conductas conscientes, colectivas y repetitivas que conducen a la selección, consumo y utilización de determinados alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales, conductas que se aprenden desde la infancia y que constituyen la base de los buenos hábitos alimentarios. La tutoría es muy importante. (La Fundación Española de la Nutrición, 2014 citado por Aguilar 2022)

Estos hábitos de alimentación saludable también se aprenden desde edades tempranas en el ámbito familiar. El comportamiento apropiado o inapropiado está influenciado por muchos factores, que incluyen: geografía local, clima, vegetación, disponibilidad en el área, tradiciones y anécdotas relacionadas con la capacidad de comprar, seleccionar, preparar y consumir alimentos para inculcar hábitos relacionados con la nutrición. Estilo saludable, prevención. enfermedades de desnutrición, como sobrepeso, obesidad, desnutrición; complicación de baja estatura y peso de los bebés; esto se debe a la falta de nutrientes saludables. (Guiñez y Gutiérrez, 2017)

5. Planteamiento del programa

El programa se estableció mediante las siguientes etapas:

-Planificación:

Se diseñaron 15 actividades, y al final se aplicó un instrumento de evaluación, para cada una de las actividades desarrolladas.

-Ejecución:

Las actividades se ejecutaron en días fijos del 26 de marzo al 14 de julio, cada una tuvo una duración de 45 minutos (hora pedagógica) durante la cual tienen que interactuar con los niños involucrados en el proyecto.

-Evaluación:

Se utilizó la lista de cotejo al término de cada actividad

-Comunicación

Comunicamos mediante el proyecto de investigación los resultados de esta propuesta que corresponde a la sección de discusión y resultados del mismo proyecto.

Tabla 18

Cronograma de actividades

N°	Denominación de las Actividades	Fecha de ejecución	Recursos y Materiales	Tiempo
1	Loncheras saludables y no saludables	21/04/2023	Carteles, plumón. Cartón, Dos loncheras, imágenes de alimentos saludables y no saludables	1 hora
2	El gran juego de alimentos	24/04/2023	Carteles, plumón. Fomix, cartón, Dado de alimentos, un cuadrado de alimentos saludables.	1 hora
3	Recreos Saludables	25/04/2023	Laberinto, 2 loncheras	1 hora

4	Las frutas asmáticas.	26/04/2023	Mochila, imágenes de frutas, canasta, pelotas.	1 hora
5	Si me alimento mal me puedo enfermar	27/04/2023	2 cajas con la forma de una cara, imágenes de alimentos saludables y no saludables	1 hora
6	Bocadillo o saludable	28/04/2023	Máquina de comida (cartón), imágenes de alimentos saludables.	1 hora
7	Caja de alimentos	02/05/2023	Máquina de comida (cartón), imágenes de alimentos saludables.	1 hora
8	Mi gran plato	03/05/2023	2 cajas, imágenes de alimentos saludables y no saludables, ruleta	1 hora
9	Soy un pequeño chef	04/05/2023	Alimentos saludables y no saludables	1 hora
10	Salud y juego	05/05/2023	Productos envasados y naturales, aros, conos, ulaula	1 hora
11	Semáforo de alimentos	08/05/2023	Semáforo, imágenes de alimentos.	1 hora
12	Mi recreo Divertido	09/05/2023	2 ula ula. imágenes de alimentos	1 hora
13	Catadores de bebidas naturales.	10/05/2023	Caja, sorbetes, vasos, cebada, jugo de lima, chichamorada y jugo de naranja, imágenes	1 hora
14	Una familia supersaludable	11/05/2023	Carteles, plumones, caja, imágenes, bocadillos o alimentos, canasta	1 hora
15	Aprendo en familia	12/05/2023	Carteles, plumón, cartilla, caja forrada y decorada, picnic	1 hora

Mediante el tercer objetivo específico

Evaluar los resultados obtenidos del pre test con el post test después de la aplicación del programa de hábitos alimenticios en los niños de tres años.

Después de la ejecución del programa, se aplicó el post test donde observamos que un 0% de estudiantes consumían alimentos y bebidas procesadas, un 32% lo consumían de manera regular y un 68% no lo consumían. Demostrando que han reducido los dos primeros porcentajes a comparación del pre test y aumentaron los infantes que no consumen ningún tipo de alimentos y bebidas procesadas.

Análisis por dimensiones

Dimensión Medidas antropométricas- enfermedad

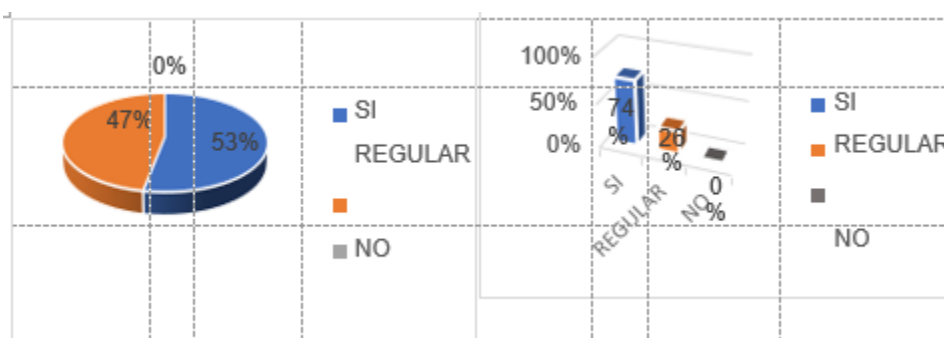
Tabla 19

Comparación del pre y post test del primer ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre	Porcentaje Del Post Test
		Test	
Si	2	53%	74%
Regular	1	47%	26%
No	0	0%	0%
Total		100%	

Figura 16:

Comparación del pre y post test del primer ítem



En la tabla 23 y figura 16 muestra que el 76% de niños presentan un peso adecuado para su edad mientras que 26% son de peso regular para su edad.

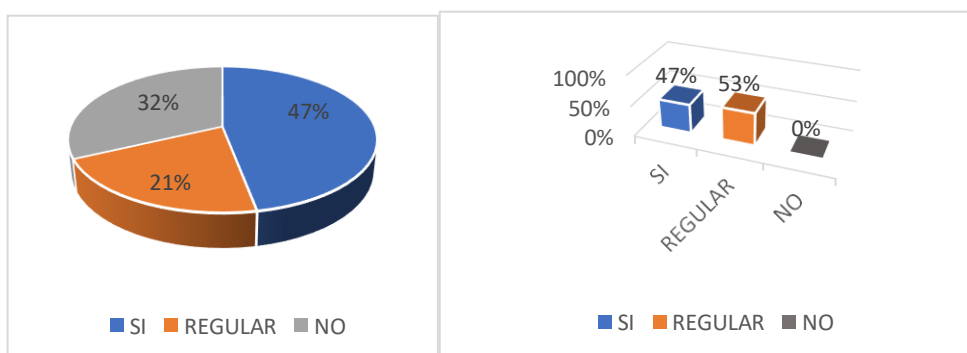
Tabla 20:

Comparación del pre y post test del segundo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	47%	47%
Regular	1	21%	53%
No	0	32%	0%
Total		100%	100%

Figura 17:

Comparación del pre y post test del segundo ítem



Se evidenció en la tabla 24 y figura 17 en el gráfico se logró observar que el 57% de estudiantes presentan de manera regular la talla adecuada para su edad después de la aplicación del programa que duro mes y medio.

Tabla 21:

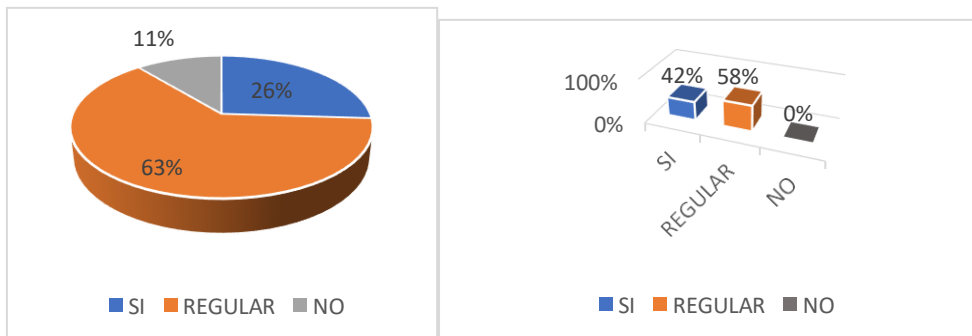
Comparación del pre y post test del tercer ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	32%	42%
Regular	1	47%	58%

No	0	21%	0%
Total		100%	100%

Figura 18:

Comparación del pre y post test del tercer ítem



En la tabla 25 y figura 18 muestra que a comparación del pre test donde un 26% de los estudiantes tienen presentan el índice de masa corporal adecuado, mientras que después de del programa aplicado se evidenció que el 42% de niños y niñas han mejorado en el índice de masa corporal,

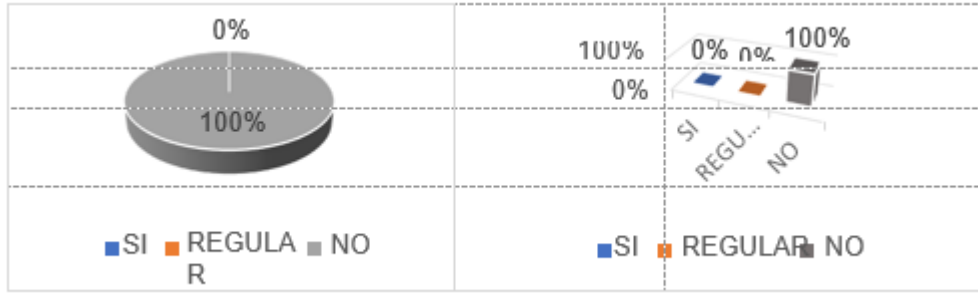
Tabla 22:

Comparación del pre y post test del cuarto ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	0%	0%
Regular	1	0%	0%
No	0	100%	100%
Total		100%	0%

Figura 19:

Comparación del pre y post test del cuarto ítem



En la tabla 26 y gráfico 19 se observa lo mismo que el pre test, que el 100% de estudiantes del aula 3 años no presentan ninguna enfermedad relacionada a los hábitos de alimentación.

Dimensión Cognitivo

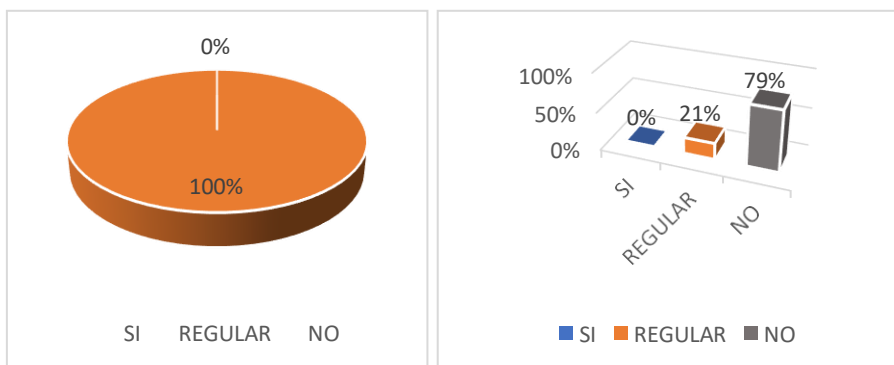
Tabla 23:

Comparación del pre y post test del quinto ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	0%	0%
Regular	1	100%	21%
No	0	0%	79%
Total		100%	100%

Figura 20:

Comparación del pre y post test del quinto ítem



En la tabla 27 y figura 20, se evidenció que un 79% de niños no presentan alguna dificultad en su proceso de aprendizaje, puesto que sus hábitos alimenticios han mejorado y ya no se encuentran distraídos, cansados, entre otros.

Dimensión Alimentación

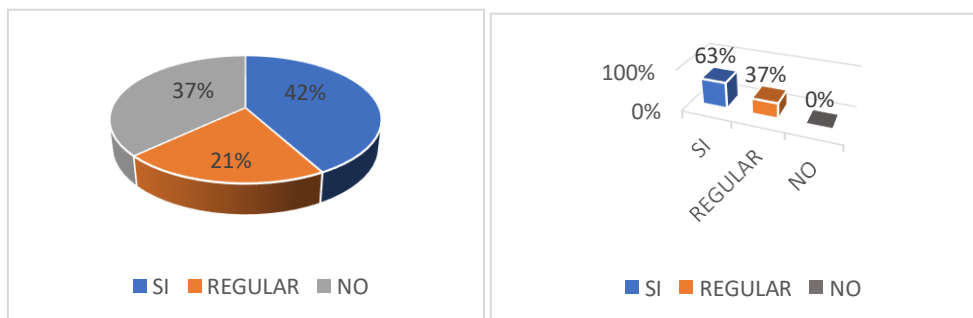
Tabla 24:

Comparación del pre y post test del sexto ítem

Categoría	Valor	Porcentaje De Pre Test	Porcentaje De Post Test
Si	2	42%	63%
Regular	1	21%	37%
No	0	37%	0%
Total		100%	100%

Figura 21:

Comparación del pre y post test del sexto ítem



En la tabla 28 y figura 21 se muestra que el 63% de niños si comen frutas y un 37% consumen frutas de manera regular que a comparación del pre test solo un 42% desi consumían frutas.

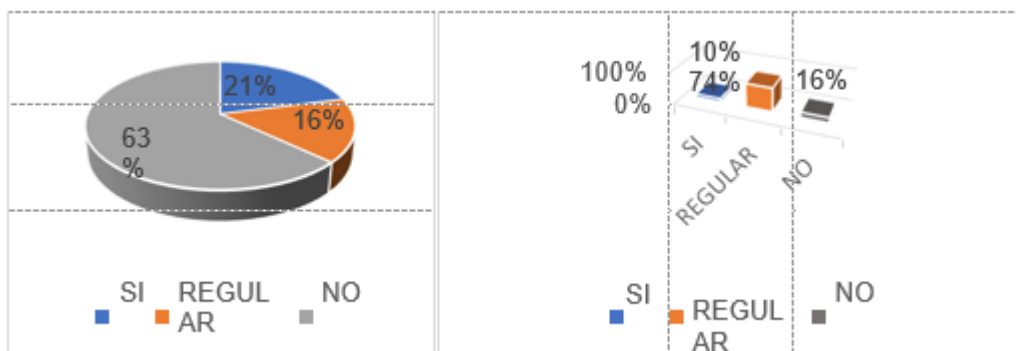
Tabla 25:

Comparación del pre y post test del séptimo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	21%	10%
Regular	1	16%	74%
No	0	63%	16%
Total		100%	100%

Figura 22:

Comparación del pre y post test del séptimo ítem



En la tabla 29 y figura 22 se observa que a comparación del pre test donde el 63% de niños y niñas no consumen alimentos grasos como mantequilla, carne y palta, mientras que el 21% si consumen y el 16% consumen estos alimentos de manera regular. Después de la aplicación del programa se evidencia que el 10% de niños y niñas si ingieren alimentos grasos, mientras que el 74% lo consumen de manera regular y el 16% de niños simplemente no lo consumen.

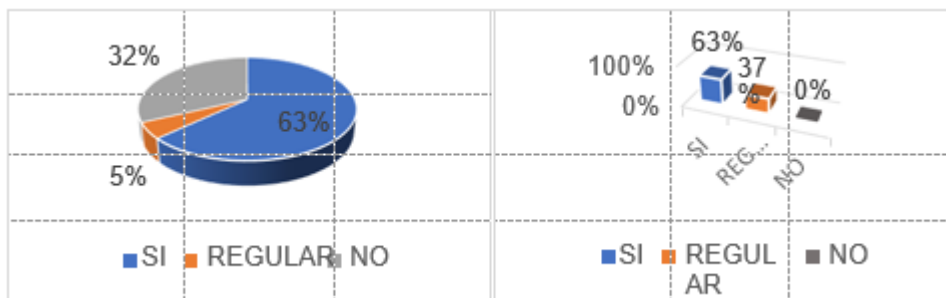
Tabla 26:

Comparación del pre y post test del octavo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del	Porcentaje Del Post
		Pre Test	Test
Si	2	63%	63%
Regular	1	5%	47%
No	0	32%	0%
Total		100%	100%

Figura 23:

Comparación del pre y post test del octavo ítem



En la tabla 30 y figura 23 se observa que a comparación del pre test el 63% consume alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales, mientras que el 5% consume de manera regular y el 32% no consume estos tipos de alimentos. Posterior a la aplicación del programa se puede ver que un 37 % consumen de manera regular estos alimentos proteicos.

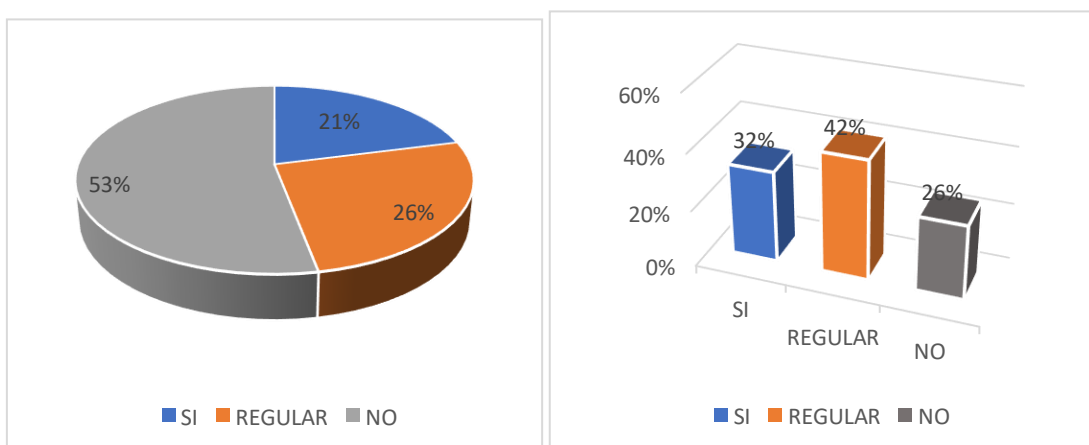
Tabla 27:

Comparación del pre y post test del noveno ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	21%	32%
Regular	1	26%	42%
No	0	53%	26%
Total		100%	100%

Figura 24:

Comparación del pre y post test del noveno ítem



En la tabla 31 y figura 24 se puede evidenciar que aumento y el 32% de estudiantes consumen legumbres, tubérculos y derivados y que el 42% de niños lo consumen de manera regular.

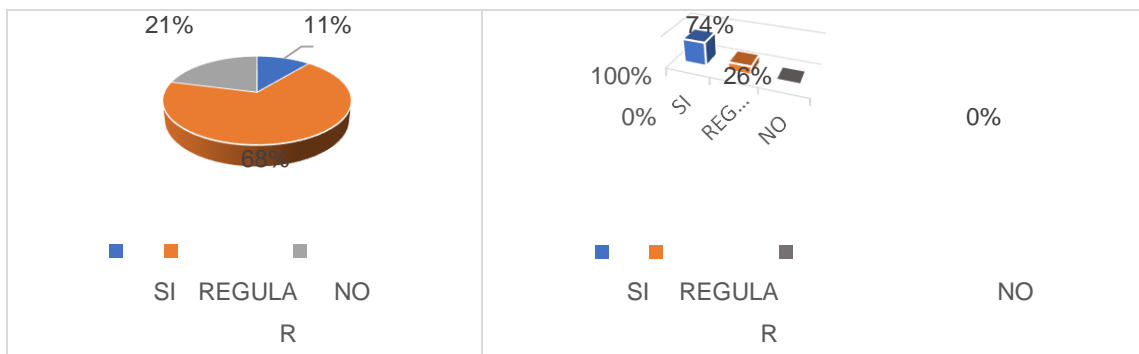
Tabla 28:

Comparación del pre y post test del décimo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	11%	74%
Regular	1	68%	26%
No	0	21%	0%
Total		100%	100%

Figura 25:

Comparación del pre y post test del décimo ítem



En la tabla 32 y figura 25 se muestra que el programa sirvió para que el 74% de educandos consumen los alimentos que su organismo necesita mientras que el 26% de manera regular.

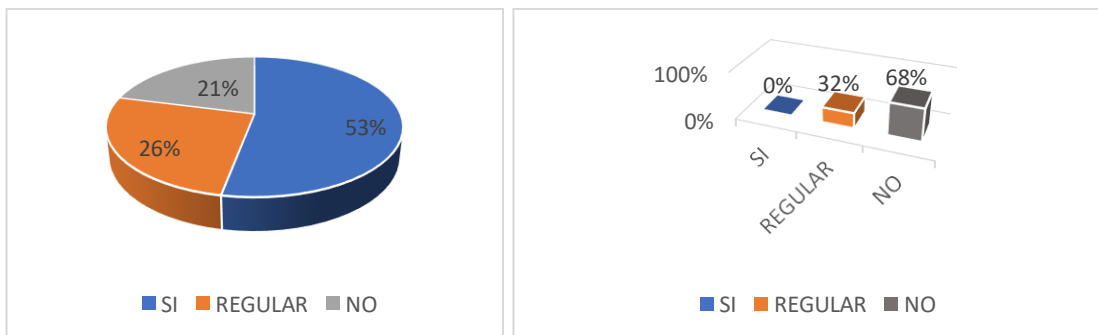
Tabla 29:

Comparación del pre y post test del onceavo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	53%	0%
Regular	1	26%	32%
No	0	21%	68%
Total		100%	100%

Figura 26:

Comparación del pre y post test del onceavo ítem



En la tabla 33 y figura 26 se evidencia que un 68% de niños no consumen alimentos procesados y un 32% lo hacen de manera regular que a comparación del primer test donde se observa que solo un 21% no comían estos alimentos.

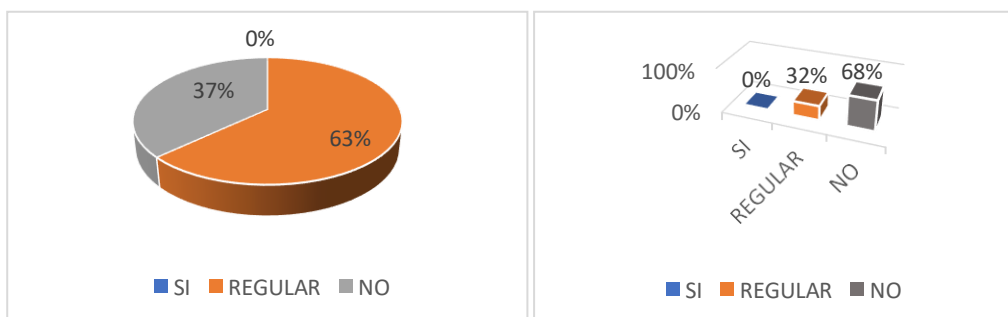
Tabla 30:

Comparación del pre y post test del doceavo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	0%	0%
Regular	1	32%	32%
No	0	68%	68%
Total		100%	100%

Figura 27:

Comparación del pre y post test del doceavo ítem



En la tabla 34 y figura 27 se puede observar que después de la aplicación del programa “Nutrirse bien, para sentirse mejor” el 68 % de niños no toman debidas procesadas y un 32% de manera regular.

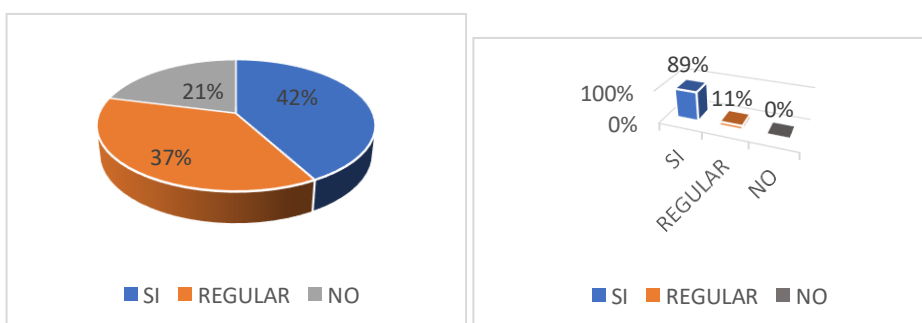
Tabla 31:

Comparación del pre y post test del treceavo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	42%	89%
Regular	1	37%	11%
No	0	21%	0%
Total		100%	100%

Figura 28:

Comparación del pre y post test del treceavo ítem



En la tabla 35 y figura 28 podemos observar que el 89% de educandos ahora

se hidrata con agua y un 11% lo hace de manera regular mientras que en el primer gráfico podemos observar que solo un 42% se hidrataba con agua y un 37% lo hacía de manera regular.

Dimensión Higiene

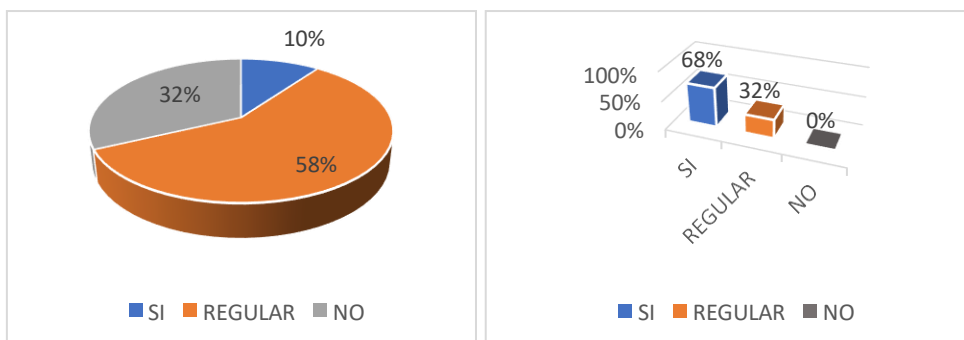
Tabla 32:

Comparación del pre y post test del catorceavo

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre Test	Porcentaje Del Post Test
Si	2	10%	68%
Regular	1	58%	32%
No	0	32%	0%
Total		100%	100%

Figura 29:

Comparación del pre y post test del catorceavo ítem



A través de los gráficos podemos observar que la aplicación del programa aumento el porcentaje de niños que lavan las frutas antes de comer y de 10% de niños ahora son 68% que lavan sus frutas y 32% de manera regular.

Tabla 33:

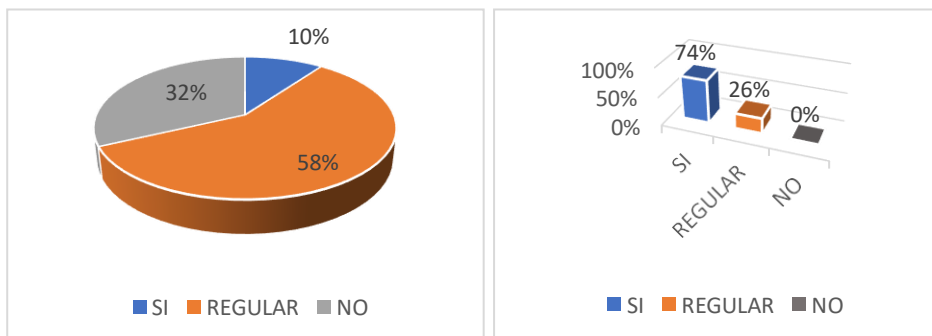
Comparación del pre y post test del quinceavo ítem

Categoría	Valor	Porcentaje Del Pre	Porcentaje Del Post
-----------	-------	--------------------	---------------------

a		Test	Test
Si	2	10%	74%
Regular	1	58%	26%
No	0	32%	0%
Total		100%	100%

Figura 30:

Comparación del pre y post test del quinceavo ítem



Finalmente, en el último ítem podemos observar que hubo un incremento de niños que reflejaron hábitos de higiene de un 10 a un 74 %, además después de la aplicación del programa se evidencio que un 0% de niños no reflejan hábitos de higiene antes de alimentarse

Después del post test se realizó una la prueba de Student donde se probaremos la hipótesis T, después fue representada en la campana de Gauss de dos colitas el resultado final.

Tabla 34

Estadística comparativa en el pre y post test

Pre test	Post test
N= 19	N= 19
X= 14.10526316	X= 17.68421053
S= 20.5438596	S= 3.33918129
CV= 2.10092204	CV= 2.10092204

Para comparar los resultados obtenidos, probaremos la hipótesis T de los

estudiantes, ya que la muestra está compuesta por 19 estudiantes, a continuación, se detallan las hipótesis alternativas y la hipótesis nula.

H1: Los juegos didácticos mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en los niños de tres años New People Kids – Chiclayo.

H0: Los juegos didácticos no mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en los niños de tres años New People Kids – Chiclayo.

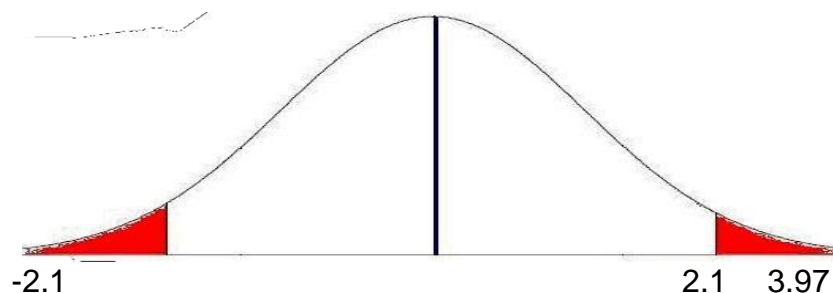
Tabla 35

Prueba T students para medias de dos muestras emparejadas.

		<u>Variable 2</u>
Media	14.1052632	17.6842105
Varianza	20.5438596	3.33918129
Observaciones		19 19
Coeficiente de correlación de Pearson	0.51401317	
Diferencia hipotética de las medias		0
Grados de libertad		18
Estadístico t	3.979399	
P(T<=t) una cola	0.00043963	
Valor crítico de t (una cola)	1.73406361	
P(T<=t) dos colas	0.00087926	
Valor crítico de t (dos colas)	2.10092204	

Resuelto mediante estadística lógica, se encuentra que el T calculado es mayor que el T crítico en el que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa, lo que sugiere que los juegos didácticos mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en los niños de tres años New People Kids – Chiclayo.

Representación de la campana de Gauss Campana de Gauss



V. DISCUSIÓN

En esta investigación se tuvo como objetivo demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años en la I.E.P New People Kids. Así mismo se ha considerado Identificar el nivel de los hábitos alimenticios en los niños de tres años, empleando las siguientes dimensiones, medidas antropométricas, cognitivo y calidad de alimentación e higiene. Por otro lado, esta investigación está enfocada en detallar y aplicar un programa de Juegos didácticos que va influir en la mejorar de los hábitos alimenticios en los niños de tres años New People Kids,

Se pretendió que, con la aplicación de este programa, los escolares pudieron identificar y seleccionar los alimentos de manera adecuada y a su vez que los padres sepan la importancia de crear hábitos alimenticios en sus hijos.

Después de saber sobre el nivel de los hábitos alimenticios a través del pre test, se demostró que gran parte de los educandos se encontraban entre un nivel bajo y regular de los adecuados hábitos alimenticios en relación a las dimensiones, medidas antropométricas, cognitivo y calidad de alimentación e higiene, es por ello que se aplicaron 15 talleres. Sobre el mismo tema se presenta Perdomo et al. (2019) En su investigación titulada Impacto de un programa comunitario para la malnutrición infantil tuvo como resultados que el programa comunitario implementado ha contribuido a la mejora de los parámetros antropométricos, principalmente en el grupo con diagnóstico inicial de bajo peso A los 4 meses de su implementación, esto ayudó a mejorar algunos indicadores antropométricos.

En relación al primer objetivo específico, se identificó el nivel de los hábitos alimenticios en niños de tres años. Obteniendo como resultados que los infantes no tienen los hábitos alimenticios adecuados, eso se debe que los alimentos que consumen no los correctos para su desarrollo y crecimiento, sin embargo esto cambió después de la ejecución de los juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios, donde se observó en el pre test un 26.4% de escolares consumían alimentos y bebidas procesadas que no son alimentos adecuados para su organismo, un 44.5% lo consumían de manera regular y un 29% no lo consumían

y después de la ejecución del programa se aplicó el post test donde un 0% de estudiantes consumen alimentos y bebidas procesadas, un 32% lo consumen de manera regular y un 68% no lo consumen. Demostrando que han reducido los dos primeros porcentajes a comparación del pre test y aumentaron los niños que no consumen ningún tipo de alimentos y bebidas procesadas Comparando con los resultados de Roncal (2019), Los resultados indican que se ha logrado un 70 % de mejora en hábitos saludables; además se ha logrado un incremento de 15 %; y se logró reducir las dificultades aquí observadas en un 85 % concluyendo que los estudiantes de muestra han mejorado sus hábitos saludables con la aplicación de sus talleres lúdicos. Por otro lado, Diaz y Toro (2021) señalan que sus resultados mostraron que un 70.3% de las madres tuvieron conocimiento normal y el 89.1% de las madres una adecuada nutrición del preescolar. Además, Villa (2020) tuvo como resultado, después del programa, el 84% tenía un estado nutricional adecuado, el 16% era deficiente. Por lo tanto, se deben utilizar más seminarios educativos sobre temas alimenticios.

Como respuesta al segundo objetivo, Aplicar un programa de Juegos didácticos que va a influir en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años, Es por tal motivo que se diseñaron 15 actividades, en donde este programa fue ejecutado de manera presencial en el aula celiaca correspondiente a la edad de 3 años, se aplicó haciendo uso de diferentes materiales como, hojas, paño lenci, canastas, laberinto, cajas, alimentos, bebidas, imágenes plastificadas, semáforo de alimentos, entre otros. El programa denominado "Alimentarse bien, para sentirse mejor" está dirigido a la muestra de población de 3 años donde se observó que consumen productos procesados, los niños se enferman evidenciando bajas defensas del sistema inmunológico, un retraso en su aprendizaje porque no tienen una participación activa dentro de clase, fatiga, falta de energía y se quedan dormidos en la última hora. Por otra parte, los padres de familia tienen el rol fundamental de proveer y educar a sus hijos sobre qué alimentos son necesarios para desarrollarse óptimamente, de lo contrario esto afecta en el desarrollo y crecimiento del niño. De tal manera como objetivo general: Fomentar una alimentación saludable y promover una mejora de los hábitos alimenticios a través de juegos didácticos dirigidos a los niños de tres años de la I.E.P. New

People Kids. Así también los objetivos específicos: Planificar las actividades de la propuesta pedagógica de Juegos didácticos, ejecutar las actividades de dicha propuesta y por último evaluar las actividades de la propuesta pedagógica. Esto contó con una duración de mes y medio.

Con respecto al tercer objetivo específico Evaluar los resultados obtenidos del pre test con el post test después de la aplicación del programa de los hábitos alimenticios en los niños de tres años. Se evidencia que en los resultados por ítems de cada dimensión hubo un resultado regular y negativo donde se observa que los niños no tienen correctos hábitos alimenticios y en el post test hubo una mejoría por ejemplo en el Ítem 5 nos dice si el estudiante presenta dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen hábito alimenticios y en los resultados del pretest se obtuvo que 100% de educandos presentan dificultades en su proceso de aprendizaje regularmente, y después de la aplicación del programa y en el post test se evidenció que el 79% de los niños/as mejoran su proceso de aprendizaje mientras que 21% siguen presentando de manera regular problemas en su proceso de aprendizaje.

Después de evaluar los juegos, se aplicó la prueba T usando estadística lógica, resultando en que se calcula que T es mayor que la T crítica. $3.9 > 2.1$ rechazando la hipótesis nula y aceptando la hipótesis alternativa, dando por entendido que los juegos didácticos aplicados mejoran de manera efectiva los hábitos alimenticios.

Durante la realización de la investigación tuvimos algunas limitaciones que se me generaron, pero las pudimos sobrellevar, una de esas fue que la I. E no nos lograbamos el espacio correspondiente por temas de celebraciones dentro de la institución. Otra limitación fue que los estudiantes se enfermaron y contagiaron de dengue, por ende, se postergaba la aplicación de los talleres, además hubo padres que no quisieron firmar la autorización para que su hijo pueda salir en las fotos y un padre de familia que pidió que su hija no participe de los talleres. Sin embargo, siempre ese estuvo disponible a ayudar a que los educandos y estos puedan mejorar sus hábitos alimenticios a través de los juegos didácticos, a su vez pudimos compartir con los padres de familia y que ellos puedan enriquecer

su conocimiento del valor de los hábitos alimenticios de tal manera sean minuciosos a la hora de seleccionar los alimentos de sus menores hijos. Por ende, se culminó satisfactoriamente las actividades del proyecto de investigación realizado en la I.E.P New People Kids.

La investigación realizada es muy importante para futuras investigaciones, ya que buscó solucionar un problema que estuvo afectando a los estudiantes de 3 años, donde a través de la aplicación del programa “Alimentarse bien, para sentirse mejor” realizado en la I.E.P New People Kids se logró demostrar que los juegos didácticos mejoraron los hábitos alimenticios de los infantes. Por otro lado, esta es una realidad problemática que probablemente pueda afectar a más edades, es por ello la importancia de realizar programas, talleres, seminarios, entre otros, relacionados a los hábitos alimenticios y afianzar este tema dentro de las Instituciones Educativas, jardines u otro centro educativo, con la finalidad que fortalezcan los buenos hábitos alimenticios. Como bien lo menciona Sarango, (2020), su investigación titulada Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial donde tuvo como objetivo general, desarrollar un programa de alimentación “recarga” que enseñe buenos hábitos alimenticios a través de actividades educativas que brinden calidad de vida y nutrición durante el proceso de aprendizaje, llegando a la conclusión que se ayudó a fortalecer las actividades adaptadas de las necesidades de los estudiantes y a promover los resultados educativos en relación a la nutrición mejorando los hábitos alimenticios de los preescolares de 4 años.

VI. CONCLUSIONES

La aplicación de los juegos didácticos brindó y ayudó a mejorar los malos hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P. New People Kids, de esamanera se demostró buenos resultados a través de las dimensiones: medidas antropométricas - enfermedad, cognitivo, calidad de alimentación e higiene.

En base al primer objetivo específico, se identificó un nivel regular y bajo en cuanto a la alimentación, un 26.4% de estudiantes consumían alimentos y bebidas procesadas que no son alimentos adecuados para su organismo, un 44.5% lo consumían de manera regular y un 29% no lo consumían a través de ello, se ejecutó un programa de 15 talleres, el cual ayudó que el niño mejore sus hábitos alimenticios.

Sobre el segundo objetivo específico se aplicó el programa “Alimentarse bien, para sentirse mejor” aplicado a 19 niños fue un placer debido a que se demostró que las 15 actividades que se desarrolló hubo entusiasmo, creatividad, participación, desenvolvimiento, esto ayuda a enriquecer y brindar información a los niños sobre los hábitos alimenticios; así mismo cada actividad del programa fue realizada con diferentes materiales didácticos y vivenciales. se aplicó haciendo uso de diferentes materiales como, hojas, paño lenci, canastas, laberinto, cajas, alimentos, bebidas, imágenes plastificadas, semáforo de alimentos, entre otros, Además, dicha propuesta contó con una duración de mes y medio y cada actividad tuvo una duración de 45 minutos siendo una hora pedagógica.

Por consiguiente, el tercer objetivo específico evaluar los resultados obtenidos después de haber aplicado el programa se comparó el pre test y el post test de los hábitos alimenticios), después de la ejecución del programa se aplicó el post test donde se evidenció un 0% de estudiantes consumen alimentos y bebidas procesadas, un 32% lo consumen de manera regular y un 68% no lo consumen , por lo que, hubo una mejoría de los hábitos alimenticios, Por consiguiente se realizó la prueba de hipótesis salió como el valor crítico corresponde a 2.1 y el valor estadístico t es de 3.97 por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta

la hipótesis alterna, lo que concluye que los juegos didácticos mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en niños de tres años New People Kids, demostrando que es importante y necesario brindar información y poner en práctica los buenos hábitos alimenticios que a través de ello se contribuye que el infante tenga una buena salud.

VII. RECOMENDACIONES

La obtención de los resultados en este estudio actual permitirá realizar algunas recomendaciones para directores, maestros, padres y estudiantes los cuales puedan usar esta información para futuras investigaciones.

Se recomienda a los actores educativos de las instituciones buscar otras estrategias para fortalecer aún más el conocimiento de los hábitos alimenticios en el nivel preescolar.

Se sugiere a los futuros investigadores que trabajen este mismo tema, pero a través de un enfoque cualitativo ya que este, se basa en interpretar los datos obtenidos a través de una comprensión profunda de la variable de estudio, con la finalidad de ir mejorando los hábitos alimenticios en los estudiantes.

Se espera que los futuros estudiantes de investigación continúen participando en el tema de los hábitos alimenticios e identificar la problemática y realizar algo al respecto de tal manera que continúen contribuyendo mejorar dichos hábitos y buscar un bienestar infantil donde tengan un buen crecimiento, siempre priorizando involucrarse en las mejoras académicas.

Se aconseja a los maestros gestionar la creación de talleres dirigidos a los padres de familia, donde estos logren reflexionar sobre los hábitos de alimentación que deben de brindar a sus menores hijos, por encontrarse en una edad de desarrollo.

A los padres se les recomienda inculcar hábitos alimenticios a sus niños desde pequeños para que sean interiorizados por ellos, porque es indispensable para el logro de una buena salud, además, deben estar atentos a la realización de talleres sobre la educación de buenos hábitos alimenticios para que sea compartido con los demás miembros de su familia.

REFERENCIAS

- Álvarez, T. (2021). *Conocimiento y prácticas sobre alimentación del preescolar en madres de niños de una Institución Educativa Inicial - Ciudad Eten*, (Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Pedro Ruíz Gallo).
https://repositorio.unprg.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12893/9872/Diaz_Becerra_Angela_Beatriz_y_Toro_Alvarez_Ana_Paola.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Aguilar, D. (2022). *Hábitos alimenticios de niños y niñas de educación inicial en familia comunitaria escolarizada caso: unidad educativa "rayitos de cielo"*. (Tesis de fin de grado. Universidad Mayor de San Andrés)
<https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/31639/TN-1502.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arias, J. et al. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Revista Alergia México*, 63 (2)
<https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Artigas, W y Robles, M. (2010). Metodología de la investigación: Una discusión necesaria en Universidades Zulianas. *Revista Digital Universitaria*, 11 (11)
<https://www.revista.unam.mx/vol.11/num11/art107/art107.pdf>
- Barrera, J (2021). *Nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación y su asociación con el estado nutricional de los niños en los PRONOEI De los distritos con alta incidencia de mal estado nutricional en la provincia de Chiclayo 2019*. (Tesis para optar a médico, Universidad San Martín de Porres)
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8114/barrera_vasquezjs.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Belmont (1979). *Principios éticos y orientaciones para la protección de sujetos humanos en la experimentación.*

<http://www.bioeticayderecho.ub.edu/archivos/norm/InformeBelmont.pdf>

Britos, S. (2010). *Buenas prácticas para una alimentación saludable de los argentinos.*

https://frrq.cvg.utn.edu.ar/pluginfile.php/17341/mod_resource/content/0/buenas_practicas.pdf

Bunge, (1979). *La ciencia. Su método y su filosofía.* Editorial laetoli, S.L.,2013

https://users.dcc.uchile.cl/~cguierr/cursos/INV/bunge_ciencia.pdf

Bustamante, A, Carmona, I y Rodríguez, L (2015). Validación del juego reglado "Chefcitos", para promover hábitos de vida saludable y el consumo de frutas y verduras en escolares mayores de siete años. Colombia, 2014. *Revista perspectiva en nutrición humana*, Vol. 17, N° 1

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0124-41082015000100006

Castrillón, C. (2017). *Valoración de hábitos alimentarios en niños con obesidad: Revisión sistemática.* (Trabajo de fin de grado. Universidad da coruña).

https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/19703/CastrillonDiaz_Cristina_TFG_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Cardona, J y Flores, L. (2021). *Influencia de la alimentación en el desarrollo cognitivo de los estudiantes en el grado transición de la Institución Educativa Luis Carlos Galán Sarmiento del municipio de Carepa.* (Tesis de licenciatura. Universidad Uniminuto – corporación universitaria minuto de Dios).

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/13321/1/UVDT.EDI_CardonaMurilloJehidyAlejandra_2021.pdf

- Corazo, V. (2020). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud condorillo alto, chincha 2020*. (Tesis de licenciatura. Universidad Autónoma De Ica).
<http://repositorio.autonmadeica.edu.pe/bitstream/autonmadeica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf>
- Crespo, A. (2021). *Juntos, aprendemos a cuidarnos: una propuesta para trabajar la nutrición en los colegios*. (Tesis de fin de grado. Universidad de Valladolid) <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/54689/TFG-B.%201865.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chavez, V y Ruiz, R. (2019). *Malos hábitos alimenticios y su incidencia en la desnutrición en niños de 5 a 11 años de edad comunidad Concepción*. (Tesis de licenciatura. Universidad técnica de Babahoyo)
<http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/handle/49000/5776/P-UTB-FCS-ENF-000066.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Delgado, D. (2016). Estrategias usadas para alimentar a niños preescolares por madres de una zona urbano marginal de Lima, Perú. *Revista peruana de medicina experimental y salud pública*, 33 (3); 507-12 http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342016000300016
- Díaz, A. (2019). Caracterización de hábitos alimentarios y estado nutricional de preescolares. *Revista cubana de enfermería*, 35 (2) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192019000200006
- Federación de enseñanza de CC.OO. de Andalucía (2021). El juego: un recurso pedagógico para aprender. *Revista digital para profesionales de enseñanza*, núm. 9. <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd7362.pdf>

- Gallardo, E. (2017). Metodología de la investigación. https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/4278/1/DO_U_C_EG_MAI_UC0584_2018.pdf
- Gervilla, A. (2016). *El currículo de educación infantil*. Libro [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5vakDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Gervilla+\(2016\),+actividades+didacticas&ots=f8tkN5697c&sig=S177Df7zeiHSA0mXls3S86WbEtg#v=onepage&q=Gervilla%20\(2016\)%2C%20actividades%20didacticas&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=5vakDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT2&dq=Gervilla+(2016),+actividades+didacticas&ots=f8tkN5697c&sig=S177Df7zeiHSA0mXls3S86WbEtg#v=onepage&q=Gervilla%20(2016)%2C%20actividades%20didacticas&f=false)
- Gutiérrez, A, & Espinoza, A. (2017). Desnutrición infantil: malos hábitos alimenticios. *Medicina*, 12 (2), 120–124. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ojs-medicina/index.php/ucsg-medicina/article/view/307>
- Hurtado, J (2000). *Metodología de la Investigación*. Editorial Fundación Sypal. <https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>
- López, A. (2019). *Nutrición y psicomotricidad en educación infantil*. (Tesis de fin de grado. Universidad de Almería) http://repositorio.ual.es/bitstream/handle/10835/7907/TFG_LOPEZ%20SEGURA%2c%20AURORA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mejía, E. (2020). Estrategias educativas sobre la nutrición y su correlación en la antropometría en niños de 2 a 5 años en el centro de salud Tajamar. *Revista Conrado*, 16 (77); http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000600391
- Mendoza, S y Avila, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Revista Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA* 9 (17). <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/icea/article/view/6019/76>

- Monje (2011). Enfoques metodológicos en la investigación histórica: cuantitativa, cualitativa y comparativa. *Revista debates por la historia*, 9 (3); 2 – 20
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2594-29562021000200147
- Morales, F. Cabrera, J y Andrade, I. (2020). Detección del Estado nutricional en niños de educación preescolar, mediante indicadores antropométricos. *Revista especializada en ciencias de la salud*, 23 1-2
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=102382>
- Moreno, L. (2017). Congreso de alimentación, nutrición y dietética. *Revista española de nutrición humana y dietética*, 21 (1); I - VI.
<https://www.renhyd.org/index.php/renhyd/issue/view/38/5>
- Montes, M y Castro, M. (2017) *Juegos para niños con necesidades educativas especiales*.
https://books.google.com.pe/books?id=U3JK0ko7LuAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Muiños, A. (2021). *Conocimientos de la población sobre el etiquetado nutricional: revisión bibliográfica y valoración a través de una encuesta en profesionales de la salud y población general*. (Tesis para obtener el título. Universidad dacoruña). <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/30320>
- Muñoz, M. (2017). *Formación de hábitos alimentarios y estilos de vida saludables en la etapa de educación inicial*. (Tesis para obtener el título de especialista en gerencia de proyectos educativos institucionales). <https://repository.udistrital.edu.co/bitstream/handle/11349/6447/Mu%F1ozB-arajasMarelvi2017.pdf;jsessionid=4C9300D5019F944459EE107CD030F5AD?sequence=1>

- Muñoz, R. (2019). *Análisis de la situación actual de la metodología para proyectos de servicios tecnológicos. Caso CIATEQ AC.* (Tesis para optar el grado de maestro en el Centro de Tecnología Avanzada). <https://ciateq.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1020/375/1/Mu%C3%B1ozChavezRaulRoberto%20MDGPI%202019.pdf>
- Organización Panamericana de Salud. (2018). *La desigualdad agrava el hambre, la desnutrición y la obesidad en América Latina y el Caribe.* OPS. https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=14778:inequality-exacerbates-hunger-malnutrition-and-obesity-in-latin-america-and-the-caribbean&Itemid=1926&lang=es#gsc.tab=0
- Organización Mundial de la Salud. (2021). Malnutrición. Who. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud Washington, D.C., (2017). *Manual para manipuladores de alimentos.* <https://www.fao.org/3/i7321s/i7321s.pdf>
- Roncal, M. (2019). *Talleres lúdicos para mejorar hábitos saludables en estudiantes de 4 años de inicial de la I.E. N° 324 del distrito de nuevo Chimbote, año 2018.* (Tesis de licenciatura. Universidad católica los ángeles – Chimbote) https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/20385/HABITOS_ALIMENTICIOS_HABITOS_SALUDABLES_RONCAL_MUNOZ_IRENE_ELIZABETH.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ruiz, M. (2017). *El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil.* <https://repositorio.unican.es/xmlui/bitstream/handle/10902/11780/RuizGutiérrezMarta.pdf?sequence>

- Ruiz, R. (2022). Juegos interactivos y su importancia en el desarrollo de los estudiantes de 4 años. *Revista educare*, 2 (0); 22
– 44 <https://revistas.investigacion-upelipb.com/index.php/educare/article/view/1694/1623>
- Sánchez, C. (2020). *Programa de intervención para la adquisición de hábitos alimenticios saludables en Educación Infantil*. (Tesis de fin de grado. Universidad de Jaén)
https://tauja.ujaen.es/bitstream/10953.1/15546/4/Snchez_Adn_Cristina_T_F_G_Educacin_Infantil.pdf
- Santamaría, C. (2019). *Los hábitos alimenticios de la población y sus rasgos*. (Tesis de fin de grado. Universidad de la laguna)
<https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/16756/Los%20habitos%20alimenticios%20de%20la%20poblacion%20y%20sus%20rasgos..pdf?sequence=1>
- Sarango, A. (2020). *Programa de alimentación y su relación con la formación de hábitos alimenticios en los niños de cuatro años de Educación Inicial de la Unidad Educativa “Club Rotario”*. (Tesis de maestría en educación inicial. Universidad técnica de Cotopaxi).
<http://repositorio.utc.edu.ec/jspui/bitstream/27000/7366/1/MUTC-000845.pdf>
- Snith, J. (2021). *Nivel de conocimiento de las madres sobre la alimentación y su asociación con el estado nutricional de los niños en los pronoei de los distritos con alta incidencia de mal estado nutricional en la provincia de Chiclayo 2019*, (Tesis de médico cirujano. Universidad San Martín de Porres).
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/8114/barre_r_a_vasquezjs.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solano, M. Et al. (2019). Funcionamiento familiar y percepción parental del estado nutricional de sus hijos e hijas en edad preescolar. *Revista ajayu órgano*

dedifusión científica del departamento de psicología UCBS, 17 (1); 5
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000100005&script=sci_arttext

Tarazona, R. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Revistas anales de la facultad de medicina*, 82 (4); 269-74
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/20130>

Tarazona, G. (2021). Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional en niños preescolares. *Revistas anales de la facultad de medicina*, 82 (4); 269-74
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400269

Tamayo y Tamayo (1998), *Tipos de investigación*.
https://trabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf

Termes, M. et al. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato(r). *Revista nutrición hospitalaria*, 37 (2); 47-51
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112020000600011

Varela, M. (2018). Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9 (2); 264-276
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232018000200264

Villagra, M. (2020). Intervención Educativa-Nutricional sobre hábitos alimentarios aplicada a escolares de Asunción, Paraguay. *Revista ciencia salud*. 18 (2); 63-73
<https://revistascientificas.una.py/index.php/RIIC/article/view/539/545>

Villa, V. (2020). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 5*

años de edad en el puesto de salud condorillo alto, chincha 2020

(Tesis de licenciatura.

Universidad

autónoma

de

Ica)

[http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/10](http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf)

[71/1/V](http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf)

[ANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.](http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf)

[pdf](http://repositorio.autonoma-de-ica.edu.pe/bitstream/autonoma-de-ica/1071/1/VANESA%20CORAZON%20VILLA%20ANAMPA%20%28TESIS%29.pdf)

Wormald, N. Et al. (2021). Características de la alimentación temprana y actual de preescolares en la Región de Valparaíso, Chile. *Revista chilena de nutrición*.

48 (3); 366-373

[https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000300366&script=sci_arttext)

[75182021000300366&script=sci_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182021000300366&script=sci_arttext)

ANEXOS

ANEXO 01:

Operacionalización de Variables

Variables De Estudio	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala De Medición
Juegos didácticos	Son actividad que suelen ser utilizados en los colegios y en los hogares como método de enseñanza ya que a través de la actividad lúdica podemos	Se va a medir el nivel estrategias didácticas a través de las dimensiones propuestas: Juegos	Pedagógico	Los niños y niñas desarrollan la capacidad de elegir los alimentos que favorezcan los hábitos alimenticios	Lista de

	<p>estimular y fomentar los aprendizajes en los niños y volverlos significativos y simbólicos.</p>	<p>pedagógicos, juegos funcionales y juegos exploratorios.</p>	<p>Interactivos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes construyen aprendizajes a partir de la interacción con los padres de familia desarrollando conocimientos y competencias sociales claves para adquirir hábitos alimenticios. • Los estudiantes construyen aprendizajes a partir de la interacción con sus compañeros, desarrollando conocimientos y competencias sociales claves para adquirir hábitos alimenticios. 	<p>cotejo SI/ NO</p>

			Explorativos	Los infantes exploran los materiales, recursos e insumos presentados y los utiliza al realizar el juego, de tal forma que aprendan sobre los hábitos alimenticios	
Hábitos Alimenticios	Los hábitos alimentarios son conductas conscientes, colectivas y repetitivas que llevan a las personas a elegir, consumir y utilizar determinados alimentos.	Se midió el nivel de hábitos alimenticios en relación con las dimensiones: medidas antropométricas, cognitivo, calidad de alimentación e higiene a través de los indicadores propuestos.	Medidas antropométricas-enfermedad	<ul style="list-style-type: none"> • Peso en relación a la edad • Talla en relación a la edad • Peso en relación a la talla • Enfermedad nutricional 	Intervalo
			Cognitivo	Aprendizaje	
			Calidad de alimentación	Alimentos nutritivos Cantidades necesarias y moderadas Alimentos no saludables o procesadas Hidratación	
			Higiene	Higiene personal Higiene alimentaria	

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN/MUESTRA
<p>PROBLEMA GENERAL: ¿De qué manera influye la aplicación de los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P New People Kids- Chiclayo?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL: Demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos alimenticios en niños de tres años de la I.E.P New People Kids</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>A) Identificar el nivel de los hábitos alimenticios en niños de tres años</p> <p>B) Aplicar el programa de juegos didácticos para mejorar los hábitos alimenticios en</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL: Los juegos didácticos mejoran de forma efectiva los hábitos alimenticios en niños de tres años en la I.E.P New People Kids- Chiclayo</p>	<p>VARIABLES INDEPENDIENTE: -Juegos Didácticos</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE: -Hábitos alimenticios</p>	<p>La presente investigación de tipo aplicada.</p> <p>DISEÑO DE ESTUDIO La presente investigación se desarrolló bajo un diseño pre experimental, con dos grupos de control (pretest y postest) como un estímulo (programa) Esté, diseños tienen una función exploratoria para estudios posteriores con mayor control de variables.</p>	<p>POBLACIÓN: Está constituida por 39 estudiantes de tres años de la I.E.P New People Kids – Chiclayo.</p> <p>MUESTRA: Está constituida por 19 estudiantes de tres años de la I.E.P New People Kids – Chiclayo.</p>

	<p>niños de tres años</p> <p>C) Evaluar los resultados obtenidos del pre test con el post test después de la aplicación del programa de los hábitos alimenticios en los niños de tres años.</p>				
--	---	--	--	--	--

ANEXO 02:

Instrumento de recolección de datos.

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN: GUÍA DE OBSERVACIÓN

Nombre y apellidos: _____ Edad: _____

Fecha: _____

INSTRUCCIONES

El presente cuestionario tiene por objetivo Demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos de alimenticios en niños de tres años de la Institución educativa Privada New People Kids- Chiclayo

A continuación, presentamos una serie de afirmaciones las cuales deberán ser de leídas y observadas para marcar con una X la que corresponda teniendo en cuenta que:

Si (2) Regular (1) No (0)

N°	Ítems	Si	Regular	No
Medidas antropométricas- enfermedad				
1	Presenta el peso adecuado para su edad.			
2	Tiene la talla ideal en relación a su edad.			
3	El índice de masa corporal es el adecuado para su edad			
4	Presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre peso u obesidad y desnutrición			
Cognitivo				
5	Presentan dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen habito alimenticios.			
Alimentación				

6	Consume frutas una o dos veces durante al día.			
7	Ingiera alimentos grasos como mantequilla, carne y palta.			
8	Consume diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.			
9	Consume cereales, legumbres, tubérculos y derivados			
10	Ingiera solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera			
11	Consume de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros			
12	Consume recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja			
13	Se hidrata con agua durante el horario escolar			
Higiene				
14	Lava las frutas antes de comerlas.			
15	Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer			

ANEXO 03:

Modelo de consentimiento o asentimiento (Permiso desarrollo de investigación en la I.E New People Kids).

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN


Lic: Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos

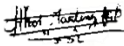
Asunto: Solicito autorización para desarrollar proyecto de investigación

Por medio de la presente para expresarle nuestro cordial saludo y hacer de su conocimiento que estamos elaborando una investigación titulada "Juegos didácticos para mejorar los hábitos de nutrición en niños de educación inicial – Chiclayo" con el fin de fortalecer las loncheras saludables en niños y niñas de tres años.

Para ello estamos desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación del siguiente instrumento: GUÍA DE OBSERVACIÓN que tiene como objetivo Demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos de nutrición en los niños de tres años de la Institución educativa inicial New People Kids- Chiclayo. Además se ejecutará el Programa titulado "Nutrirse bien, para sentirse mejor" el que tiene como finalidad Fomentar una alimentación saludable y promover una mejor de los hábitos de nutrición a través de juegos didácticos dirigido a los niños de tres años de la institución educativa inicial New People Kids, La cual estamos solicitando de su autorización correspondiente, para poder ejecutar dicha investigación en la I. E la cual usted dirige.


Esperando tener a acogida a esta petición, hago propicia la oportuna para renovar nuestro aprecio y especial consideración.




DNI: 72391881

Sheyla Maylin Cotrina Carhujulca
DNI: 75673572

Lizbeth Nikol Martinez Sato
DNI: 72391881

NEW PEOPLE KIDS

Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos
DIRECTORA
Directora Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos

Autorización de los padres de familia para las fotografías de sus menores hijos en los talleres de la tesis.

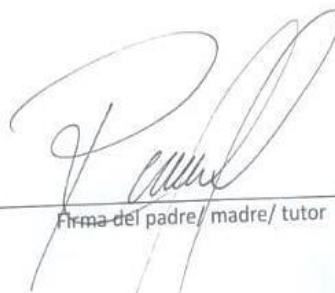
"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

Autorización para grabación y fotografías de menores de edad

Por medio de la presente

Yo CESAR J. CORDOVA RENOZO.....identificado(a) con DNI N° 70060490..... padre/ madre de familia o apoderado del estudiante MATTO NICOLAS CORDOVA TUGRILAO identificado con el DNI N° 91680413..... quien se encuentra matriculado en la Intitución Educativa New People Kids, en el aula celeste correspondiente a la edad de 3 años, otorgo mi consentimiento a las practicantes Sheyla Maylin Cotrina Carhuajulca y Lizbeth Nikol Martinez Sato, para grabar y fotografiar a mi menor hijo durante las actividades del programa "Nutrirse bien, para sentirse mejor" para usos únicamente de evidencias para su tesis denominado "Juegos didácticos para mejorar los hábitos de nutrición en niños de educación inicial – Chiclayo"

Firmo en señal de consentimiento y conformidad



Firma del padre/ madre/ tutor

Chiclayo 22 de MAYO del 2023

NEW PEOPLE KIDS

Sheyla Yvanesa Asalde Cabrejos
DIRECTORA

"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA DESARROLLAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Lic: Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos

Asunto: Solicito autorización para desarrollar proyecto de investigación

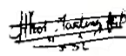
Por medio de la presente para expresarle nuestro cordial saludo y hacer de su conocimiento que estamos elaborando una investigación titulada "Juegos didácticos para mejorar los hábitos de nutrición en niños de educación inicial – Chiclayo" con el fin de fortalecer las loncheras saludables en niños y niñas de tres años.

Para ello estamos desarrollando un estudio en el cual se incluye la aplicación del siguiente instrumento: GUÍA DE OBSERVACIÓN que tiene como objetivo Demostrar la influencia que tienen los juegos didácticos en la mejora de los hábitos de nutrición en los niños de tres años de la Institución educativa inicial New People Kids- Chiclayo. Además se ejecutará el Programa titulado "Nutrirse bien, para sentirse mejor" el que tiene como finalidad Fomentar una alimentación saludable y promover una mejora de los hábitos de nutrición a través de juegos didácticos dirigido a los niños de tres años de la institución educativa inicial New People Kids, La cual estamos solicitando de su autorización correspondiente, para poder ejecutar dicha investigación en la I. E la cual usted dirige.

Esperando tener a acogida a esta petición, hago propicia la oportunidad para renovar nuestro aprecio y especial consideración.



Sheyla Maylin Cotrina Carhujulca
DNI: 75673572


DNI: 72391881

Lizbeth Nikol Martinez Sato
DNI: 72391881

NEW PEOPLE KIDS


Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos
DIRECTORA

Directora Sheyla Vanessa Asalde Cabrejos

ANEXO 04:

Validación por expertos

Experto 1: Mg. Segundo Mera Tanta



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA
I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Mera Tanta Segundo
Institución donde labora : I. E. N° 11525 "Melchora Barrera De Assillaga"
Especialidad : Director
Instrumento de evaluación : _____
Autor (s) del instrumento (s): Cofrina Carhuajulca Sheyla Raylin
Martinez Soto Lizabeth Nikol.

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Juegos D Didáctico y Hábitos de nutrición				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.			X		
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.					X
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición				X	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.					X
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
PUNTAJE TOTAL		41				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 41

Chiclayo, 17 de Abril de 2023


Sello personal y firma
SEGUNDO MERA TANTA
DIRECTOR

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL COGNITIVO

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹			Relevancia ²			Claridad ³		Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
DIMENSION 1: MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS- ENFERMEDAD										
01	Presenta el peso adecuado para su edad.			X					X	
02	Tiene la talla ideal en relación a su edad.			X					X	
03	El índice de masa corporal es el adecuado para su edad				X				X	
04	Presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre peso u obesidad y desnutrición			X					X	
DIMENSION 2: COGNITIVO										
05	Presentan dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen hábito de nutrición.				X				X	
DIMENSION 3: CALIDAD DE ALIMENTACIÓN										
07	Consumen frutas una o dos veces durante el día.				X				X	
08	Ingieren alimentos grasos como mantequilla, carne y patata.			X					X	
09	Consumen diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.			X					X	
	Consumen cereales, legumbres, tubérculos y derivados			X					X	
11	Consumen frutas una o dos veces durante el día.			X					X	
12	Ingieren alimentos grasos como mantequilla, carne y patata.			X					X	
13	Ingieren solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera			X					X	
	Consumen de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros			X					X	
	Consumen recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja			X					X	
14	Se hidrata con agua durante el horario escolar			X					X	
DIMENSION 4: HIGIENE										
15	Lava las frutas antes de comerlas.			X					X	

16	Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer				X			X				X		
----	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--	--	---	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: *Hera Tanto Segundo.* DNI: _____

Especialidad del validador: *Director.*

MD	Muy en desacuerdo
D	En desacuerdo
A	De acuerdo
MA	Muy de acuerdo

¹ Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
² Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del con
³ 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 din

Experto 2: Mg. Fanny Luz López Carranza



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: López Carranza Fanny Luz
 Institución donde labora : I.E. 11524 "Gregorio Ramírez Fanny" - Cayalli
 Especialidad : Primaria / Directora
 Instrumento de evaluación : _____
 Autor (s) del instrumento (s): Catrina Carhuajillo, Sheryla Maylin, Martínez Soto Lizbeth Nikol

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)


CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Juegos D Didáctico y Hábitos de nutrición				X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.			X		
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	X
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición				X	
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.					X
PUNTAJE TOTAL					41	

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 41

Chiclayo, 17 de Abril de 2023


 Fanny Luz López Carranza
 16697779

Sello personal y firma

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE EL NIVEL COGNITIVO

Nº	DIMENSIONES / Items	Pertinencia ¹				Relevancia ²				Claridad ³		Sugerencias	
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D		MA
DIMENSIÓN 1: MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS- ENFERMEDAD													
01	Presenta el peso adecuado para su edad.			X				X				X	
02	Tiene la talla ideal en relación a su edad.			X				X				X	
03	El Índice de masa corporal es el adecuado para su edad			X				X				X	
04	Presenta alguna enfermedad nutricional como, anemia, sobre peso u obesidad y desnutrición			X				X				X	
DIMENSIÓN 2: COGNITIVO													
05	Presentan dificultades en su proceso de aprendizaje, por no tener un buen hábito de nutrición.				X			X					Sugerencias
DIMENSIÓN 3: CALIDAD DE ALIMENTACIÓN													
07	Consume frutas una o dos veces durante al día.			X				X				X	
08	Ingiere alimentos grasos como mantequilla, carne y patta.				X			X					
09	Consume diariamente alimentos proteicos como lácteos, huevo y cereales.				X			X				X	
	Consume cereales, legumbres, tubérculos y derivados				X			X				X	
11	Consume frutas una o dos veces durante al día.				X			X				X	
12	Ingiere alimentos grasos como mantequilla, carne y patta.			X				X				X	
13	Ingiere solo alimentos necesarios según su organismo lo requiera			X				X				X	
	Consume de forma continua alimentos procesados como snacks, dulces o chocolates, entre otros				X			X				X	
	Consume recurrentemente bebidas procesadas como gaseosas o bebidas en caja			X				X				X	
14	Se hidrata con agua durante el horario escolar			X				X				X	
DIMENSIÓN 4: HIGIENE													
15	Lava las frutas antes de comerlas.			X				X				X	

Experto 3: Mg. Susana Victoria Vivanco Ayudanti



INFORME DE OPINIÓN SOBRE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

I. DATOS GENERALES

Apellidos y nombres del experto: Susana Victoria Vivanco Ayudanti
 Institución donde labora : I.E. 11524 "Gregorio Ramirez Fanny" - Cayalti
 Especialidad : Primaria / Docente
 Instrumento de evaluación : _____
 Autor (s) del instrumento (s): Cotrina Carhuajulca Shesla Maylin. Martinez Sato Lizbeth Nikol

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

MUY DEFICIENTE (1) DEFICIENTE (2) ACEPTABLE (3) BUENA (4) EXCELENTE (5)

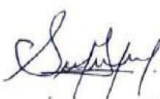
CRITERIOS	INDICADORES	1	2	3	4	5
CLARIDAD	Los ítems están redactados con lenguaje apropiado y libre de ambigüedades acorde con los sujetos muestrales.				X	
OBJETIVIDAD	Las instrucciones y los ítems del instrumento permiten recoger la información objetiva sobre la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición en todas sus dimensiones en indicadores conceptuales y operacionales.				X	
ACTUALIDAD	El instrumento demuestra vigencia acorde con el conocimiento científico, tecnológico, innovación y legal inherente a la variable: Juegos D Didáctico y Hábitos de nutrición					X
ORGANIZACIÓN	Los ítems del instrumento reflejan organicidad lógica entre la definición operacional y conceptual respecto a la variable, de manera que permiten hacer inferencias en función a las hipótesis, problema y objetivos de la investigación.					X
SUFICIENCIA	Los ítems del instrumento son suficientes en cantidad y calidad acorde con la variable, dimensiones e indicadores.				X	
INTENCIONALIDAD	Los ítems del instrumento son coherentes con el tipo de investigación y responden a los objetivos, hipótesis y variable de estudio.				X	
CONSISTENCIA	La información que se recoja a través de los ítems del instrumento, permitirá analizar, describir y explicar la realidad, motivo de la investigación.				X	
COHERENCIA	Los ítems del instrumento expresan relación con los indicadores de cada dimensión de la variable: Juegos Didáctico y Hábitos de nutrición					X
METODOLOGÍA	La relación entre la técnica y el instrumento propuestos responden al propósito de la investigación, desarrollo tecnológico e innovación.				X	
PERTINENCIA	La redacción de los ítems concuerda con la escala valorativa del instrumento.				X	
PUNTAJE TOTAL		43				

(Nota: Tener en cuenta que el instrumento es válido cuando se tiene un puntaje mínimo de 41 "Excelente"; sin embargo, un puntaje menor al anterior se considera al instrumento no válido ni aplicable)

III. OPINIÓN DE APLICABILIDAD

PROMEDIO DE VALORACIÓN: 43

Chiclayo, 17 de Abril de 2023


 Susana Victoria Vivanco Ayudanti
 DNI: 4456 8727

Sello personal y firma

16	Refleja buenos hábitos de higiene al alimentarse como lavarse las manos antes y después de comer			X					X			X	
----	--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	---	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): _____

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

Apellidos y nombres del juez validador: *Susana Victoria Divancho Ayudanti* DNI: 44568723



Especialidad del validador: *Primaria / Decente*

MD	Muy en desacuerdo
D	En desacuerdo
A	De acuerdo
MA	Muy de acuerdo

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del con
³Claridad: 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 dim

ANEXO 06:

SESIONES DE LOS TALLERES

TALLER N°1	
I. DATOS INFORMATIVOS	
1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Loncheras saludables y no saludables
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	21/04/2023
II. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)	
Inicio	La docente indica a los estudiantes que se coloquen en forma de U para dar el saludo con la canción “Hola, como están”, luego la docente pide a los estudiantes que presten atención a la actividad, se les muestra dos loncheras una saludable y la otra no saludable, una canasta con alimentos donde los niños van a manipular y se realizará las siguientes interrogantes: ¿Qué observan? ¿De qué color serán las loncheras? ¿Todos los alimentos serán iguales?
Desarrollo	La docente indica a los niños algunos acuerdos para empezar el juego. La docente saca a los estudiantes al patio y les indica que deben de ir a la canasta y elegir un alimento y luego regresar saltando hacia las loncheras, una vez que lleguen deben de colocarlo en la lonchera que corresponda.
Cierre	¿Les gusto el juego? ¿Qué parte del juego te gusto más? ¿Cómo te sentiste?
III. MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"> • Canasta de alimentos • Loncheras saludables y no saludable 	
VIII. ANEXOS	
	
CANASTA DE ALIMENTOS	LONCHERAS SALUDABLES Y NO SALUDABLES

TALLER N°2

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	El gran juego de alimentos
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	24/04/2023

II. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los estudiantes que se coloquen en forma de U para dar el saludo con la canción “Hola, como están”, luego la docente pide a los estudiantes que presten atención a la actividad, se les muestra un dado de alimentos, donde los niños van a manipular y se realizará las siguientes interrogantes: ¿Qué observan? ¿De qué color será el dado? ¿Alguna vez han visto un dado de alimentos? ¿Todos los alimentos serán iguales?</p> <p>Se menciona el propósito “El día de hoy aprenderemos los alimentos saludables a través de un juego”</p>
Desarrollo	<p>La docente indica a los niños algunos acuerdos para empezar el juego.</p> <p>La docente saca a los estudiantes al patio y les muestra un cuadrado de frutas saludables, la docente explica a los estudiantes que se formará 4 equipos para jugar, a continuación, explica en que consiste el juego, el quien llegue primero a la meta gana, deben de tirar el dado y si sale un alimento saludable, avanzan un casillero; pero si le sale un chupetín, papas fritas pierden su turno.</p>
Cierre	<p>¿Les gusto el juego? ¿Qué parte del juego te gusto más? ¿Cómo te sentiste?</p>

III. MATERIALES

- Dado de alimentos
- Cuadrado de frutas

IX. ANEXOS



DADO



CUADRADO DE FRUTAS

TALLER N°3

IX. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Recreos Saludables
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	25/04/2023

X. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los estudiantes que se coloquen en forma de U para dar el saludo con la canción “Como están los niños”, luego la docente pide a los estudiantes que presten atención a la actividad, se les muestra una caja sorpresa, dentro de ella habrá un laberinto.</p> <p>Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observan? ¿Alguna vez han visto un laberinto? ¿Cómo podemos jugar con este laberinto? Se menciona el propósito “El día de hoy aprenderemos a diferenciar cuales son las loncheras saludables”</p>
Desarrollo	<p>La docente indica a los niños algunos acuerdos para empezar el juego.</p> <p>La docente indica a los estudiantes salir al patio para poder realizar el juego con el laberinto, la docente menciona que deben de llegar a la lonchera saludable ya sea corriendo, saltando, gateando. Una vez que lleguen a la lonchera saludable se les pondrá en su frente una carita feliz.</p>
Cierre	<p>¿Les gusto el juego? ¿Qué aprendiste? ¿Qué parte del juego te gustó más? ¿Cómo te sentiste?</p>

XI. MATERIALES

- Laberinto
- Caritas felices
- Caja sorpresa

XII. ANEXOS



LABERINTO



CAJA SORPRESA



Caritas felices

TALLER N°4

XIII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Las frutas mágicas
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	26/04/2023

XIV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los alumnos que se formen en asamblea para cantar una canción de bienvenida “Hola, que tal”, luego la docente pide a los estudiantes que presten atención, se les muestra una canasta con pelotas, una mochila (que contendrá imágenes de frutas)</p> <p>Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observan? ¿Todas las pelotas serán del mismo color?</p> <p>Se menciona el propósito “El día de hoy conoceremos las frutas”</p>
Desarrollo	<p>La docente indica a los niños que saldrán al patio de manera ordenada, y menciona algunos acuerdos para empezar el juego.</p> <p>La docente explica en que consiste el juego: Cada uno de ustedes va a correr hacia la canasta y cogerán una pelota, luego se van en medio donde estará una mochila mágica y meterán ahí la pelota, moveremos la mochila mágica y descubriremos la magia que hizo la mochila.</p>
Cierre	<p>¿Les gusto el juego? ¿Qué parte del juego te gusto más?</p> <p>¿Cómo te sentiste?</p>

XV. MATERIALES

- Canasta
- Pelotas
- Mochila mágica
- Imágenes de frutas.

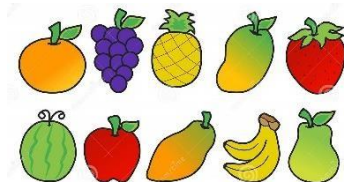
XVI. ANEXOS



CANASTA CON PELOTAS



MOCHILA MÁGICA



IMÁGENES DE FRUTAS

TALLER N°5

XVII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Si me alimento mal me puedo enfermar
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	27/04/2023

XVIII. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los alumnos que se formen en asamblea para cantar una canción de bienvenida, luego se les muestra 2 cajas de forma de cara de niños (feliz y triste), dentro de ellas habrá imágenes de alimentos saludables y de chatarra.</p> <p>Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observan? ¿Ustedes conocen estos alimentos?</p> <p>Se menciona el propósito "El día de hoy conoceremos los alimentos saludables y alimentos chatarra"</p>
Desarrollo	<p>La docente indica a los estudiantes que presten atención a la explicación del juego: Se menciona a los alumnos que iremos a salir al patio de manera ordenada porque tenemos una sorpresa (un circuito), la docente indica que las 2 cajas estarán al frente del circuito.</p> <p>La docente menciona a los niños que tendrán que ayudar a dar de comer a los niños (cajas de carita) pero para ello tendrán que recorrer por el circuito ya que encontrarán alimentos saludables y no saludables, mientras van por el camino recogen los alimentos y lo llevan hacia los niños (cajas de caritas) a darles de comer.</p>
Cierre	¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego?

XIX. MATERIALES

- Cajas en forma de cara de niños feliz y triste
- Imágenes de alimentos saludables
- Imágenes de alimentos no saludables
- Circuito

XX. ANEXOS



CAJAS EN FORMA DE CARA DE NIÑOS FELIZ Y TRISTE



IMÁGENES DE ALIMENTOS SALUDABLE Y NO SALUDABLE



CIRCUITO

TALLER N°6

XXI. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Juego de lavado de manos
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	28/04/2023

XXII. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los estudiantes que se coloquen en U para cantar una canción y decir algunos acuerdos antes de salir al patio.</p> <p>Se menciona el propósito "El día de hoy aprenderemos a lavarnos las manos"</p>
Desarrollo	<p>La docente indica a los estudiantes que se coloquen en una fila, y presten atención a las indicaciones del juego.</p> <p>La docente da una breve explicación del juego: no reuniremos en 2 equipos, donde 2 niños tendrán que llevar el aro hacia los conos con ayuda de su cuerpo, hasta llegar al lavadero y lavar las manos que están en el lavadero.</p> <p>Luego se les realizará preguntas: ¿Por qué debemos de lavarnos las manos?</p>
Cierre	¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego? ¿Cómo lo aprendimos?

XXIII. MATERIALES

- Conos y aros
- Lavadero

XXIV. ANEXOS



LAVADERO



CONOS Y AROS

TALLER N°7

XXV. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Caja de Alimentos
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	02/05/2023

XXVI. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente indica a los estudiantes que se coloquen en U para cantar una canción y decir algunos acuerdos antes de salir al patio. La docente presenta una caja con alimentos saludables y no saludables, y una ruleta, se les pregunta a los niños ¿Qué observamos? Se menciona el propósito "El día de hoy aprenderemos que alimentos nos hacen daño y que alimento es sano"
Desarrollo	La docente invita a los estudiantes a salir al patio, les indica que con esos materiales vamos a trabajar un pequeño juego, a continuación, la docente explica de que trata el juego: la docente invita a un estudiante para que gire la ruleta y donde señale la flecha se le dará ese alimento al estudiante y se le realiza la siguiente pregunta: ¿Este alimento es sano o nos hace daño? Y así sucesivamente jugaremos con los demás estudiantes.
Cierre	¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego? ¿Qué alimento nos hace daño? ¿Qué alimento es sano?

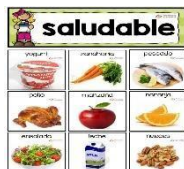
XXVII. MATERIALES

- Caja
- Alimentos saludables
- Alimentos no saludables
- Ruleta

XXVIII. ANEXOS



CAJA



ALIMENTOS
SALUDABLES



ALIMENTOS NO
SALUDABLES



RULETA

TALLER N°8

XXIX. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Mi gran Plato
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	03/05/2023

XXX. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	<p>La docente indica a los estudiantes que se formen en U, para que canten una canción de bienvenida, luego presenta imágenes A3 de platos saludables, y realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observamos? ¿Dónde lo han visto?</p> <p>Se declara el propósito: "El día de hoy aprenderemos a preparar platos saludables"</p>
Desarrollo	<p>La docente forma 2 grupos donde tendrán que armar un plato saludable, primero la docente explica del como se realizará el juego: Los niños tendrán que escoger imágenes de alimentos saludables que se encontrarán en el patio, los niños tendrán que ir caminando por las líneas de cinta a escoger un alimento y luego armarán su plato saludable.</p>
Cierre	<p>Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego?</p>

XXXI. MATERIALES

- Imagen A3
- Línea de cinta

XXXII. ANEXOS



IMAGEN A3



LÍNEA DE CINTA

TALLER N°9

XXXIII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Soy un peque chef
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	04/05/2023

XXXIV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, les indica que de manera ordenada salgan al patio, porque se realizará un pequeño juego. Se declara el propósito: "El día de hoy seremos chef"
Desarrollo	La docente canta una canción, irá mencionando alimentos no saludables, por ejemplo: ¿les gusta el chocolate?. Etc. a la cuál se dirá a los niños no podemos preparar ese alimento por que nos hace daño, y luego continua la canción y preguntamos nuevamente y mencionamos alimentos saludables por ejemplo: ¿le gusta la ensalada? Y los niños responderán si y a continuación se preparará el alimento saludable.
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego?

XXXV. MATERIALES

- chocolate
- Ensalada
- USB

XXXVI. ANEXOS



ENSALADA



CHOCOLATE



USB

TALLER N°10

XXXVII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Salucana
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	05/05/2023

XXXVIII. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, se canta una canción de bienvenida, luego se mostrará una caja sorpresa que contendrá alimentos como: frutas, galletas, agua y pul. Se les realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observan?, ¿Dónde lo han visto antes?
Desarrollo	La docente indica a los estudiantes que deben de elegir un alimento que más les guste, luego se indica que deben de pasar por los aros para que lleguen a las sillas donde se sentarán a disgustar estos alimentos, y el niño que termine de comer primero se llevara de premio una fruta, luego se les realizará preguntas como: ¿Cómo te sentiste al comer estos alimentos?
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego?

XXXIX. MATERIALES

- Aros Galletas
- Agua Pulp
- Silla Frutas

XL. ANEXOS



FRUTAS



AROS



SILAS



GALLETAS



AGUA



PULP

TALLER N°11

XLI. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Semáforo
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	08/05/2023

XLII. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, se canta una canción de bienvenida, luego se mostrará un semáforo e imágenes de alimentos. Se les realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué observan?, ¿Dónde lo han visto antes?
Desarrollo	La docente indica a los estudiantes que deben de pasar gateando por los aros hasta llegar a la canasta de alimentos, una vez que llegan a la canasta de alimentos deben de elegir un alimento y colocar en el semáforo en el color que corresponda, luego se les realizará preguntas como: ¿Cómo te sentiste al comer estos alimentos?
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué aprendimos? ¿te gusto el juego?

XLIII. MATERIALES

- Imágenes
- Aros
- Canasta
- Semáforo

XLIV. ANEXOS



ALIMENTOS



CANASTA



AROS



SEMÁFORO

TALLER N°12

XLV. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Mi recreo Divertido
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	09/05/2023

XLVI. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, se canta una canción de bienvenida, luego se indicará que iremos al patio porque hay una sorpresa (circuito de ula ula)
Desarrollo	La docente muestra la sorpresa que es un circuito de ula ula, y a continuación explica del cómo deben de jugar, se invita a los estudiantes que formen dos grupos, luego se les dice que deben de pasar por el circuito de ula ula, saltando, caminando, gateando, etc., hasta llegar al cono donde tendrán que lanzar un aro para que lo inserten al cono, al momento de realizar el juego se pondrá una canción suave.
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Te gusto el juego? ¿Cómo te sentiste?

XLVII. MATERIALES

- Circuito de ula ula
- USB
- Aros
- Cono

XLVIII. ANEXOS



CIRCUITO



AROS



Aros



USB

TALLER N°13

XLIX. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Mi recreo Divertido
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	10/05/2023

L. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, se canta una canción de bienvenida, luego se le muestra una caja sorpresa que debajo de ella habrá bebidas como: agua, Pulp, yogurt, gelatina.
Desarrollo	La docente invita a los niños a que participen en el juego, pero antes de empezar debemos de decir nuestros acuerdos, a continuación salimos al patio, la docente explica el juego: tendrán que colocarse en filas, y por las líneas van a caminar hasta la caja de bebidas, una vez que lleguen, van a elegir un sorbete para que puedan tomar una bebida, y se les realiza las siguientes interrogantes: ¿Qué bebida es? ¿Sera una bebida saludable?
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Te gusto el juego? ¿Cómo te sentiste?

LI. MATERIALES

- Caja
- Bebidas: agua, Pulp, yogurt, gelatina
- Líneas
- Sorbetes

LII. ANEXOS



CAJA CON BEBIDAS



Líneas

TALLER N°14

LIII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	Una familia super saludable
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	11/05/2023

LIV. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los estudiantes, les indica que deben de salir al patio de forma ordenada, que se irá a realizar un divertido baile.
Desarrollo	<p>La docente forma dos grupos para que a continuación cantar y bailar una canción: por ejemplo:</p> <p>El primer grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de fruta melocotón melocotón, y se tocan la cabeza,</p> <p>El segundo grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de la fruta melocotón melocotón (se tocan la cabeza), pera, pera, (se tocan las piernas)</p> <p>El primer grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de la fruta melocotón melocotón (se tocan la cabeza), pera, pera, (se tocan las piernas), mango, mango (movera las manos)</p> <p>El segundo grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de la fruta melocotón melocotón (se tocan la cabeza), pera, pera, (se tocan las piernas), mango, mango (movera las manos, fresa, fresa (se tocan los hombros)</p> <p>El primer grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de la fruta melocotón melocotón (se tocan la cabeza), pera, pera, (se tocan las piernas), mango, mango (movera las manos, fresa, fresa (se tocan los hombros), uva, uva (saltan)</p> <p>El segundo grupo: Este es el baile de la fruta, este es el baile de la fruta melocotón melocotón (se tocan la cabeza), pera, pera, (se tocan las piernas), mango, mango (movera las manos, fresa, fresa (se tocan los hombros), uva, uva (saltan), mandarina, mandarina (se tocan los cachetes)</p>
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Les gusto el juego? ¿Cómo te sentiste?

LV. MATERIALES

- USB

LVI. ANEXOS

TALLER N°15

LVII. DATOS INFORMATIVOS

1.1 Dimensión	
1.2 Título de la sesión	El dado de hábitos de higiene
1.5 Edad	3 años
1.7 Fecha	12/05/2023

LVIII. DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD (Evidenciando los procesos pedagógicos)

Inicio	La docente da la bienvenida a los padres de familia y estudiantes, con una dinámica de la pelota preguntona y presenta un dado de hábitos de higiene, y materiales como: corta uñas, jabón, agua, toalla, peine entre otros.
Desarrollo	La docente, juega con la pelota preguntona junto con los padres de familia, pero antes de ello les explica: Mientras van pasando la pelota iremos escuchando una musica y cuando pare la musica, se detendra la pelota. Y se le realiza la siguiente pregunta ¿Usted consume alimentos saludables?, ¿Durante el día cuantas veces se lava las manos? La docente explica de que va a tratar el juego y a continuación da las indicaciones para poder realizar el juego con el dado de habitos de higiene. Explicacion del juego: tirar el dado y la acción que salga el papito o mamita tendrán que representar esa acción.
Cierre	Se realiza las siguientes interrogantes: ¿Cómo se sintieron al realizar esta actividad?

LIX. MATERIALES

- Dado de los hábitos de higiene
- Materiales: Corta uñas, jabón, agua, toalla, peine.
- Pelota

LX. ANEXOS



MATERIALES



PELOTA



DADO DE LOS
HÁBITOS DE HIGIENE

ANEXO 07:

EVIDENCIAS POR SESIONES



