



Plan educativo alimentario para mejorar el consumo de alimentos saludables en estudiantes del primer grado primaria I.E. N° 18006 -Chachapoyas.

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE ACADEMICO DE

Maestro en Gestión pública

AUTORAS

Br. Flor de María Valqui Pérez

Br. Doris Orfelinda Villanueva Soplin

ASESOR

Dr. Félix Díaz Tamay

SECCIÓN

Ciencias Empresariales

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Gestión de Políticas Públicas

PERÚ - 2018

DEDICATORIA

A:

Dios, por darme la oportunidad de vivir y por estar conmigo en cada paso que doy, a mis padres y hermanos por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo. Todo este trabajo ha sido posible gracias a ellos.

Flor de María

A:

Dios, a mi madre y a mis hijos por haberme apoyado en todo momento durante este trayecto en mi educación, tanto académico, como el de la vida, para ellos es esta dedicatoria de tesis, quienes se las debo por su apoyo incondicional.

Doris Orfelinda

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, deseo expresar mi agradecimiento a la Universidad y los docentes por brindarme la oportunidad de ayudarme a crecer profesionalmente, a mis compañeros de aula las cuales a lo largo de la carrera me brindaron su apoyo, a nuestra asesora de Tesis por su sabia asesoría en la realización del proyecto de tesis, así como a la Institución Educativa por darnos la oportunidad de recolectar información y realizar el proyecto de tesis.

Agradezco por la confianza, apoyo y dedicación de tiempo a los docentes de la presente Maestría, por haber compartido con nosotros sus conocimientos y a la Universidad por brindarme la oportunidad de seguir avanzando en mi vida profesional. Agradecer también a la asesora de tesis por su dedicación y asesoría en este proyecto de tesis, así como a la Institución Educativa N° 18006, Pedro Castro Alva por la oportunidad de aplicación y recopilación de datos.

Las autoras

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Valqui Pérez Flor de María identificado con DNI N° 46157013, estudiantes del Maestría con Mención en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo SAC. Chiclayo, con la tesis titulada plan educativo alimentario para mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de nuestra autoría.
- 2) Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente

- 3) La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4) Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 5 de Junio de 2018.



VALQUI PEREZ FLOR DE MARÍA
DNI N°46157013

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, VILLANUEVA SOPLIN DORIS ORFELINDA identificado con DNI N°33406849, estudiantes del Maestría con Mención en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo SAC. Chiclayo, con la tesis titulada Plan educativo alimentario para mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización pedro castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

Declaro bajo juramento que:

- 1). La tesis es de nuestra autoría.
- 2). Hemos respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.

Por tanto, la tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente

- 3). La tesis no ha sido auto plagiado; es decir, no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
- 4). Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados y por tanto los resultados que se presentan en la tesis se constituirán en aportes a la realidad investigada.

De identificarse la falta de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumimos las consecuencias y sanciones que de nuestra acción se deriven, sometiéndonos a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Chiclayo, 5 de Junio de 2018.

VILLANUEVA SOPLIN DORIS ORFELINDA
DNI N°33406849

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Presento gentilmente el trabajo de investigación titulado: “ Plan educativo alimentario para mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas”. Tiene como objetivo: “Elaborar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas”.

“La investigación estuvo inspirada en las dos variables de investigación, pero se dio prioridad a la variable dependiente ya que lo que se buscaba es ver los efectos del consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado, la misma que se abordó desarrollando las dimensiones: Biológica, cultural, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible, las que fueron medidas a través del Test. “En la variable independiente plan educativo alimentario se elaboraron seis talleres de Aprendizaje relacionadas con las dimensiones: Disponibilidad, acceso y control, estabilidad y consumo y utilización biológica; “las que se señalan en el programa de intervención pedagógica, obteniendo como resultado alumnos que saben porque consumen alimentos saludables”.

La Investigación está estructurada en cuatro capítulos los que se indican:

Capítulo I está referido a la Introducción, capítulo II Método, Capítulo III Resultados, capítulo IV Discusión, capítulo V Conclusiones, capítulo VI Recomendaciones, capítulo VII Propuesta de intervención y capítulo VIII Referencias, finalmente los anexos.

Las autoras.

INDICE

PÁGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	Vii
ÍNDICE	Viii
RESUMEN	Xii
ABSTRACT	Xiii
I. INTRODUCCIÓN	14
1.1. Realidad Problemática	14
1.2. Trabajos previos	17
1.3. Teorías relacionadas al tema	21
1.4. Formulación del problema	38
1.5. Justificación del estudio	38
1.6. Hipótesis	39
1.7. Objetivos	39
II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación	40
2.2. Variables de Operacionalización	41
2.3. Población y muestra	45
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	46
2.5. Métodos de investigación	46
2.6. Métodos de análisis	47
2.7. Aspectos éticos	47
III. RESULTADOS	48

3.1.	Descripción de los resultados	48
IV.	DISCUSION	55
V.	CONCLUSIÓN	62
VI.	RECOMENDACIONES	64
VII.	Referencias	65
	ANEXOS	67
	Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludable.	67
	Juicio y criterio de expertos	71
	Autorización de publicación de tesis en repositorio Institucional UCV	80
	Acta de aprobación de originalidad de tesis	81

INDICE DE TABLAS

Tabla 1	Estadístico de fiabilidad instrumento consumo de alimentos saludables	47
Tabla 2	Distribución de estudiantes encuestados según dimensión biológica en el consumo de los alimentos	47
Tabla 3	Distribución de estudiantes encuestados según dimensión cultural en el consumo de los alimentos	48
Tabla 4	Distribución de estudiantes encuestados según dimensión económica en el consumo de los alimentos	49
Tabla 5	Distribución de estudiantes encuestados según dimensión seguridad alimentaria en el consumo de alimentos	50
Tabla 6	Distribución de estudiantes encuestados según dimensión desarrollo sostenible en el consumo de los alimentos	51
Tabla 7	Distribución de estudiantes encuestados según dimensiones en el consumo de alimentos saludables	52

INDICE DE FIGURAS

Figura 1	Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión biológica en el consumo de los alimentos	48
Figura 2	Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión cultural del consumo de los alimentos	49
Figura 3	Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión económica en el consumo de los alimentos	50
Figura 4	Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión seguridad alimentaria en el consumo de alimentos	51
Figura 5	Porcentajes de estudiantes encuestados según desarrollo sostenible en el consumo de alimentos	52
Figura 6	Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensiones en el consumo de alimentos saludables	53

RESUMEN

El presente Trabajo de Investigación surge como una necesidad de determinar. ¿En qué medida el plan educativo alimentario puede mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas? . Considerando como objetivo general. Elaborar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas, considerando que al realizar el correspondiente análisis de la problemática se constató que, en efecto es preciso desarrollar un estudio que permita elaborar un plan educativo para el consumo de alimentos saludables.

Esta situación motivó la realización del presente estudio sustentado en la teoría Alimentación saludable la gran tendencia de la alimentación actual, la teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación, teoría de los buenos hábitos alimenticios MINSA, teoría de la dieta alimenticia saludable de FAO/OMS, teoría de las loncheras y quioscos saludables. El estudio se desarrolló orientado por el diseño descriptivo proyectivo, con una población y muestra de 41 estudiantes.

La presente investigación tuvo una confiabilidad de los ítems de 0.758, siendo muy aceptable en la medición. Se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de Primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 37.07% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que nunca existe un buen consumo de alimentos saludables, el 37.17% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que casi nunca solamente un 18.05 y 11.71% de los estudiantes encuestados mencionan que el consumo de alimentos saludables es casi siempre y siempre.

PALABRAS CLAVE: Plan-educativo-consumo-saludable

ABSTRACT

The present Research Work emerges as a need to determine. To what extent the food education plan can improve the consumption of healthy foods in the first grade students of the I.E. N ° 18006 of the urbanization Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas?. Considering as a general objective. To elaborate the alimentary plan to promote the consumption of healthy foods in the students of the first grade of primary of the I.E. N ° 18006 of the urbanization Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas. Considering that, when carrying out the corresponding analysis of the problem, it was found that, in fact, it is necessary to develop a study that allows the elaboration of an educational plan for the consumption of healthy foods.

This situation motivated the realization of the present study based on the theory Healthy Eating, the great tendency of the current diet, the theory of Attachment (J. Bowlby and M. Ainsworth) and the adult child interaction in feeding, theory of good eating habits MINSA, theory of the healthy diet of FAO / WHO, theory of lunch boxes and healthy kiosks. The study was developed guided by the projective descriptive design, with a population and sample of 41 students.

The present investigation had a reliability of the items of 0.758, being very acceptable in the measurement. The results obtained are shown when applying the questionnaire aimed at measuring the consumption of healthy foods in the students of the first grade of Primary Education Institution N ° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas - Amazonas; where 37.07% of the students surveyed on average mention that there is almost never a good consumption of healthy foods, 33.17% of the students surveyed on average mention that never only 18.05 and 11.71% of the students surveyed mention that food consumption Healthy is almost always and always.

KEY WORDS: Plan-educative-consumption-healthy

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática.

El consumo de alimentos en las diferentes instituciones públicas o privadas es un tema de singular importancia, más aún si estos se realizan en instituciones educativas de educación primaria, los que en la actualidad están siendo beneficiados con el programa social de Qaliwarma, demostrando responsabilidad en el consumo de alimentos saludables, dado que todas las instituciones educativas de este nivel son atendidas con desayunos escolares y en algunos casos con almuerzos escolares.

Según la Comisión económica para América Latina y el Caribe.CEPAL, (2006) afirman que: “Niñas y niños de América Latina y el Caribe, tienen problemas de ingesta de alimentos de alto nivel de micronutrientes (hierro, yodo, zinc, vitamina A), con exceso de alimentos crecientes de macronutrientes que traducen en obesidad y otras patologías”. (p.94)

El mismo CEPAL, (2006) corrobora que: “El bajo nivel educativo parental en especial de la madre y la falta de conocimientos sobre alimentos nutritivos, inciden negativamente en la nutrición de los hijos”. (p.91)

La misma organización indica “En los países andinos, por ejemplo, la prevalencia de desnutrición global es inferior en 30% a 40% entre los niños con madres que cursaron educación primaria, en comparación con niños de madres que no completaron dicho ciclo”. (p.92)

En América Latina y el Caribe toma relevancia la buena alimentación para la población infantil, programas tales como: i) de atención materno-infantil, que promueven la lactancia materna y proporcionan un suplemento alimentario a mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como a niños y niñas lactantes y preescolares; ii) de alimentación escolar, que entregan raciones alimentarias a niños, niñas

y adolescentes que asisten a escuelas públicas y privadas; y iii) de alimentación, fortificados con micronutrientes a grupos en riesgo social. Estos programas incorporan una visión integradora, donde la alimentación es tanto un objetivo explícito como un medio para alcanzar otros logros, vinculando objetivos de promoción de salud con propósitos nutricionales y educacionales. (CEPAL, 2006, p.9)

El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de Chile presentó un estudio realizado en Macul. Valdivia, (2012) “Donde se desarrolló un espacio saludable, un punto de venta de alimentos de bajo costo asociado a prácticas de actividad física, se analizaba actitudes hacia los alimentos saludables y no saludables en escolares y profesores”. (p.102)

Valdivia, (2012) indica “Lo que se evidencio fue que más del 69% de los niños compraban en el kiosco y que con el dinero compraban los productos envasados dulces, jugos helados productos salados y bebidas gaseosas”. (p.32)

Valdivia, (2012) indica “La principal motivación que arrojaron para consumirlos fue que son ricos, los venden en el kiosco, son baratos, todos los compran, publicidad en la televisión, están de moda, tienen envases bonitos y traen regalos”. (p.32)

El mismo autor afirma: “La intervención consistió en la implementación del espacio saludable, capacitación del concesionario y docente del colegio, clasificación nutricional de los alimentos expendidos, análisis de los alimentos expendidos en el mercado y la promoción de alimentos”. (p.49)

En Chile, las enfermedades del siglo XXI siguen relacionado a la carencia de buena alimentación, la última encuesta Nacional de Salud de Chile, da cuenta que el 50% de las enfermedades tienen origen en temas alimentarios, el hipercolesterolemia en el 35%; y la obesidad y el sobrepeso en el 60%, (Jimenez, 2005). Una alimentación desequilibrada, además de los resultantes del exceso de peso y de la

obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cánceres. (Mena, 2006, p.9).

Valdivia, (2012) indica “En Uruguay se encontró que un 66% normopeso; 20% sobrepeso y 14% obesidad de la población infantil realiza consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados”. (p.55)

Valdivia, (2012) indica “En el Perú, más de la mitad de la población adulta y uno de cada cinco niños menores de 10 años, sufre de sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud, ENDES”. (p.55)

El Ministerio de Salud, (2012): “Implementó una guía de gestión de estrategia de escuelas promotoras de salud, dirigida a docentes de las Instituciones Educativas que han adoptado la estrategia Escuela Promotores, así como al personal de salud y técnico de los establecimientos de salud”. (p.75)

Según Rojas (2009): “Encontró que para disminuir el consumo de alimentos poco saludables (alimentos chatarra) en los escolares, las principales barreras percibidas a nivel de las instituciones fueron la alta disponibilidad de alimentos poco saludables y los insuficientes conocimientos de los profesores”. (p.52)

La institución educativa N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-amazonas, no es ajena a esta realidad, se constata a través de la observación directa que tanto los profesores, padres de familia y alumnos tienen un deficiente conocimiento sobre el consumo de alimentos, ellos lo realizan porque tienen hambre, no por lo que consideran que cada uno de ellos cumple una función principal en el organismo de las personas, los mismos que nos dan fuerza, entusiasmo, emoción para hacer las cosas, siempre y cuando estos sean consumidos en las proporciones necesarias de acuerdo a su valor nutritivo de cada uno de ellos, esto desafía a los maestros junto con toda la comunidad

educativa realizar programas de intervención pedagógicas para consumir alimentos saludables y rechazar los alimentos chatarras, los mismos que lo hacen por convicción porque están convencidos que son alimentos ricos en vitaminas y minerales.

1.2. Trabajos previos

A nivel Internacional

En su tesis titulada: “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. Instituto centroamericano de administración pública”. San José, Costa Rica. Acuña y Cortés (2012) Tuvo como objetivo general:

Promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al área de salud de Esparza. De la población encuestada un 57 % considera que su alimentación es balanceada, percepción que consideramos errada y cuya causa probable sea la falta de información. Cómo la población no consume fibra, frutas, hortalizas con la frecuencia recomendada, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable. La percepción errada en la mayoría de las personas es una constante generalizada. (p.12)

El mismo autor indica: “Los individuos que creen que comer bastante es saludable están muy equivocados, es decir carne o ingestas grandes se están alimentando mejor que cuando lo hacen en cantidades pequeñas, pero con alimentos concentrados en vitaminas y proteínas”. (p.22)

La forma de pensar y la percepción errada en la mayoría del ser humano es una constante generalizada las personas que creen que comer bastante carne o en ingestas grandes se están alimentando mejor que cuando lo hacen en cantidades pequeñas pero con alimentos concentrados en vitaminas y proteínas, es por ello que no es secreto para nadie el encontrar a expendedores

de comida que ofertan montañas de alimentos pero con poco valor nutritivo, que a la larga te engordan, pero no te nutren (Acuña y Cortés, 2012, p.43).

En su tesis titulada: “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios” . Cervera (2014) Tuvo como objetivo:

Caracterizar la ingesta diaria de los estudiantes del campus del Albacete de la UCLM en términos de macronutrientes y grupos de alimentos, valorando la calidad de su dieta de acuerdo al contexto cultural mediterráneo, las principales desviaciones de la dieta de los estudiantes respecto al patrón de dieta mediterránea son la baja ingesta de verduras y fruta y el elevado consumo de carne y productos lácteos, lo que se refleja en una alta ingesta de grasas saturadas, azúcares y proteínas, situación que podría implicar un alto riesgo de enfermedades crónicas en el futuro, aun tratándose de una población mayoritariamente con peso normal en la actualidad. (p.53)

Orientar a los estudiantes desde la escuela para consumir alimentos saludables es una medida de suma importancia dado que permitiría reacomodar el patrón de la dieta alimenticia, consumiendo de esta manera mayores cantidades de verduras y frutas como lo realizan algunos países del Asia, evitando en lo posible consumir carnes y productos lácteos desde la escuela, y es más apoyados por el Ministerio de salud que incluyen en la dieta alimenticia de salud escolar (Cervera, 2014).

En su tesis titulada: “Alimentación en adolescentes. Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España. Estudio avena”. Universidad de Zaragoza. España. Mesana, (2013) tuvo como objetivo:

Evaluar el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional de una muestra representativa de adolescentes españoles con especial referencia al riesgo de padecer tres tipos específicos de patologías característicos de la adolescencia: obesidad, anorexia nerviosa/bulimia y dislipidemia. (p.39)

Mesana, (2013) Concluyó en lo siguiente:

Cuando se valora el registro dietético de siete días por estimación del peso, la ingesta media de energía, macronutrientes y micronutrientes declarados en el primer día, tres primeros días y los siete días fue disminuyendo significativamente.

Los hallazgos de este estudio podrían ser compatibles con una caída en la curva de la motivación y/o colaboración de los participantes al aumentar el número de días de recogida de datos, sobre todo si estos días son consecutivos. (p.65)

Hacer parte de nuestra vida al registro dietético es uno de los desafíos actitudinales de mayor trascendencia, dado que él vamos encontrar las valoraciones y pautas necesarias para nuestra ingesta, la misma que se tendrá en cuenta en función a las cantidades y días utilizables. (Mesana, 2013, p. 27).

En su tesis titulada: “Aplicación del programa educativo, Escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 El Sol- distrito de Huaura (período 2010- 2011)” Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú”. Chávez (2012) tuvo como objetivo:

Establecer en qué medida la aplicación del Programa educativo: Escolar Sano con alimentación saludable, influye en el nivel cognitivo y prácticas nutricionales de las madres de la I.E. N° 2099, “El Sol” del Distrito de Huaura.

Chávez (2012) concluyó en lo siguiente:

La aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable, incremento los conocimientos nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099.

Se demostró utilizando la T de Student que alcanzó un valor $t = -18.284 < t_{\alpha}$, $n-1 = -1.721$, entonces se rechaza H_0 , y se acepta la H_1 , Incremento las prácticas nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099. El Sol. Distrito de Huaura. (p.12)

Comprometer a los padres y madres de familia en los programas educativos es una medida bastante acertada y es más si se trata de la salud de las personas, cuando ellos constatan que ayuda a su bienestar, contribuyen con mucho entusiasmo y cumplen los acuerdo de manera óptima, es por ello que en la mayoría de los programa relacionados a la alimentación sus resultados son alentadores porque simultáneamente se ven sus logros (Chávez, 2012, p. 34).

En su tesis titulada: “Hábitos alimentarios es estudiantes adolescentes. Rosario, Argentina”. Analizar y comparar los hábitos de los alimentos de los estudiantes de escuelas públicas y privadas de Rosario – Argentina”. Grepí (2012) Llegando a la siguiente conclusión:

1. El único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro es la frecuencia con que se realizan las actividades físicas, demostrando los adolescentes de instituciones privadas una frecuencia semanal mayor.
2. Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como el consumo de alcohol que se da en una forma alarmante en más del 50% de los encuestados.
3. El consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio y la asistencia a locales de comida rápida con alto contenido de grasas saturadas, frituras y comidas carbonatadas. (p.67)

El hábito de realizar actividades físicas en cualquier edad de nuestra vida, es un indicador de buena salud y más aún si esto ocurre en la vida de los adolescentes, los mismos que son tentados por actitudes de personas poco ilustradas en el buen uso de consumo de alimentos saludables, es por ello que las instituciones educativas formadoras de personas como son las escuelas juegan

un rol fundamental porque hacen reflexionar a los adolescentes como su vida se va deteriorando poco a poco, según el tipo de comida que consume o también puede ocurrir lo contrario que eleva niveles de vida y salud (Grepí, 2012, p. 49)..

1.3. Teorías relacionadas al tema.

Según El Ministerio de salud (2012) “Aproximadamente 9 millones de peruanos sufren de desnutrición actualmente. Y se estima que, de cada diez niños entre 6 meses y 3 años de edad, cinco tienen anemia”. (p.35)

El mismo Ministerio de salud, (2012) afirma que: “Nuestro país tiene gran variedad de especies comestibles. Por ejemplo, en una comunidad campesina de la sierra se producen casi 50 tipos de alimentos que podrían ser la base de su alimentación”. (p.15)

Ministerio de salud, (2012) afirma que: “Los nutricionistas se preguntan: ¿por qué teniendo tanta variedad de alimentos se prefiere comer arroz con pollo o fideos con atún, cuando son alimentos más caros y menos nutritivos?”. (p.6)

1.3.1. Teoría de las loncheras y quioscos saludables

Según el MED, (2012) “El quiosco escolar es la parte de la infraestructura escolar, que brinda un servicio de refrigerio escolar. Es parte de la CALIDAD DEL SERVICIO ESCOLAR”. (p.56)

La Administración, funcionamiento y conducción está en responsabilidades compartidas entre el / la director (a) y el concesionario. Un quiosco escolar saludable es aquel que ofrece progresivamente alimentos de alta calidad nutricional, de preferencia jugos, refrescos de cebada, manzana, frutas y derivados de los productos oriundos orgánicos de la región. (MED, 2012, p.5).

Para el MED (2012). “El servicio que se brinda en los quioscos escolares comprende la preparación, adquisición y promoción de alimentos saludables y nutritivos, así como su expendio en condiciones higiénicas a los estudiantes y personal que se encuentra en el local escolar”. (p.25)

El responsable del quiosco está obligando a que el personal que labore en el quiosco cuente con el certificado médico que incluya información específica de salud en base a análisis y pruebas que acrediten que no tienen o presenten enfermedades infectocontagiosas; así mismo que hagan uso de la indumentaria respectiva como mandil , guantes , gorro , etc. (MED, 2012, p.5)

Según el MED, (2012) “El CONEI, el comité de salud escolar y el director de la institución educativa realizan visitas no anunciadas y permanentes para verificar la calidad del servicio”. (p.55)

1.3.2. Teoría de los buenos hábitos alimenticios

Los cereales, las frutas y las verduras aparecen en la lista de alimentos recomendados por el Minsa. Al respecto, Óscar Roy Miranda Cipriano, decano nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú”, MINSA, (2012) sostiene: “que los cereales dan a los niños energía para desarrollar las actividades físicas e intelectuales en la escuela. Agrega que los cereales también aportan fibra y estos ayudan a la digestión y a prevenir el cáncer de colon”. (p.48)

MINSA, (2012) “Con relación a las frutas y vegetales, Miranda refiere que estos son la fuente principal de vitaminas y minerales, además de fibra que ayuda al buen desempeño del sistema digestivo”. (p.45)

El especialista recalca: “que la deficiencia de consumo de hierro es la principal causa de la alta prevalencia de anemia en el Perú. Consumir alimentos ricos en hierro es necesario para vencer este flagelo que afecta a 1 de cada 2 niños peruanos”. (p.15)

1.3.3. Teoría de la dieta alimenticia saludable

Según recomendaciones de la Consulta Mixta FAO/OMS. OMS, (2013) “Una dieta alimenticia sana debe considerar: La ingesta energética limitada procedente de las grasas, la sustitución de las grasas saturadas y los ácidos grasos trans por grasas insaturadas”. (p.65)

MINSA, (2012) “El consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y nueces. Limitar la ingesta de azúcares libres. Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia, consumir sal yodada. Lograr un equilibrio energético para controlar el peso”. (p.10)

En Chile, ha elaborado las Guías Educativas, con mensajes comunicacionales que fomentan comportamientos alimentarios saludables. Consejo Nacional de Promoción de Salud, (2012) señaló:

El consumo de lácteos, señalando el daño a la estructura ósea que produce un déficit de su ingesta.

Incentiva el consumo diario de frutas y verduras por su contenido de antioxidantes y fibra.

Recomienda aumentar el consumo de leguminosas en reemplazo de la carne porque contribuyen a reducir los niveles de colesterol en la sangre.

Aumentar el consumo de pescado.

Preferir el consumo de aceites de origen vegetal, por sobre los de origen animal, disminuyendo la cantidad a usar y controlando las frituras.

Aconseja la lectura de las etiquetas que permiten llevar alimentos bajos en grasas, azúcar y sal, por la implicancia que tienen con la obesidad y sus consecuencias degenerativas.

Hacer del consumo habitual de agua un agente protector del organismo, eliminador de toxinas, que aseguren su buen funcionamiento.

1.3.4. Dimensiones del consumo de alimentos saludables.

Francais, (2014) “Existe una visión que considera una alimentación saludable como multidimensional. Así, se invita a todos los actores de la cadena alimentaria para mejorar su oferta más allá del valor nutricional de los alimentos”. (p.25)

El mismo autor indica: “Esto puede implicar el tratamiento de la presentación de alimentos saludables para hacerlas más atractivas o hacer que su consumo más agradable. O comida licitación cuyo valor económico es beneficioso para todos y accesible para el mayor número”. (p.26)

A. Dimensión biológica

La dimensión biológica de la alimentación saludable se refiere al alimentar el acto de comer. Francais, (2014) indica:

Respetar la dimensión biológica de la alimentación saludable es asegurarse de que la oferta se adecue las necesidades nutricionales básicas de la persona, dándole agua, la energía y los nutrientes necesarios para su supervivencia y su salud. Hoy en día, si bien es posible comer en cualquier momento y en todo lugar, el desafío es también que el suministro de alimentos no excede los requerimientos

nutricionales, incluyendo la provisión de porciones razonables para ayudar a contrarrestar los problemas de sobrepeso. (p.48)

Francais, (2014) afirma que: “La dimensión biológica de la alimentación saludable también abarca los principios de higiene y saneamiento, importantes en el mantenimiento de una población sana”. (p.45)

El mismo autor indica: “La identificación de los alérgenos, para informar a sus individuos y familias afectadas elecciones, es también una consideración que se encuentra en la dimensión biológica de la alimentación saludable”. (p.45)

B. Dimensión cultural.

“Una alimentación saludable incluye una importante dimensión socio-cultural: el tiempo dedicado a la alimentación, el ambiente en que se desarrolla, la hospitalidad y el acceso a los alimentos que cumplen con las preferencias culturales”. (Francais, 2014, p.16)

“No hace falta decir que el sabor, un determinante importante de la elección de alimentos, sigue siendo un factor importante en la alimentación y la alimentación que debe seguir siendo fuente principal de placer”. (Francais, 2014, p.16)

C. Dimensión económica

Para “La alimentación saludable también tiene una dimensión económica importante. De hecho, ¿quién quiere tener una variedad de alimentos saludables debe tener los recursos financieros para hacerlo”. (Francais, 2014, p.6).

“En este sentido, el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente. Un alimento saludable oferta a precios asequibles o beneficiosas pueden ayudar a los quebequenses a tomar mejores decisiones”. (Francais, 2014, p.6).

La dimensión económica también debe tener en cuenta los recursos necesarios para la producción de alimentos que se ofrecen. En efecto, los precios de los alimentos deberán permitir a los involucrados en su producción a cobrar de forma apropiada para su trabajo. Por último, unas empresas también pueden participar en la dimensión económica de la alimentación saludable a través de su contribución a la economía local. (Francais, 2014, p.6)

B. Dimensión de seguridad alimentaria

La alimentación saludable debe seguir teniendo acceso a los alimentos suficientes para la variedad, cantidad y calidad. Francais, (2014) afirma: “Las poblaciones que se enfrentan con obstáculos en esta zona no tienen la oportunidad de tomar decisiones que se adapten a sus necesidades y mucho menos a sus preferencias y gustos”. (p.42)

En este sentido, la seguridad alimentaria es un aspecto vital de la alimentación saludable que merece reflexión de los actores de la oferta. Esta noción de accesibilidad afecta tanto a lo físico (acceso a los alimentos) y económica (capacidad para adquirir alimentos) y está estrechamente ligada a la dimensión económica de la alimentación saludable. (Francais, 2014, p.6)

C. Dimensión de desarrollo sostenible

Para Francais, (2014). “El desarrollo sostenible implica la creación de entornos propicios para la salud a corto y largo plazo. Esto tendrá un impacto positivo en el bienestar de la población y el desarrollo”. (p.48)

La actividad de alimentación en su conjunto, desde la producción hasta el consumo a través del procesamiento, transporte y almacenamiento puede dejar una huella importante. Debido a que la calidad y el estado del suelo, el agua y el aire tienen un impacto directo en la calidad de las materias primas para la producción de los alimentos que consumimos, los principios del desarrollo sostenible

debe ser parte integral para una alimentación saludable. Por ejemplo, si usted es un productor o procesador de alimentos, se puede optar por el uso de recursos renovables y la mejor manera de limitar la descarga de contaminantes al medio ambiente. Restauradores y gerentes de servicios de alimentos, a su vez, implementar un sistema de gestión o materiales orgánicos compostables promoción de los productos elaborados con ingredientes locales. (Francais, 2014,p.6)

1.3.5. Temas que dan consistencia al consumo de alimentos saludables.

A. Alimentación saludable la gran tendencia de la alimentación actual.

“Las enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios inadecuados continúan creciendo en todo el mundo, esto hace que estemos cada vez más preocupados por nuestra propia salud a través de los alimentos que consumimos”. (Lyons, 2015, p.10)

“Cuando hablamos de comer sano, más que de una tendencia, estamos refiriéndonos a una evolución. El deseo de mantener una **alimentación saludable** se ha mantenido en la mente del consumidor con mayor o menor fuerza”. (Lyons, 2015, p.7).

Sin embargo, lo que éste entiende por alimentación saludable se ha modificado a medida que ha ido aprendiendo y más aún hoy en día con la aparición de consumidor superinformado. Un dato, según Food Navigator sólo el 34% de las personas considera que tiene una dieta saludable, aunque el porcentaje ha aumentado en un 5% en el último año.

Según la revista Quality Assurance and Food Safety, son los millennials los que traen una nueva concepción de alimentación saludable basada en la simplicidad, tanto en los alimentos en sí como en los métodos de preparación, lo que dibuja una tendencia significativa hacia los productos frescos que luego ellos mismos cocinan. (Lyons, 2015, p.7)

“Los Baby Boomer, más centrados en los snacks y comidas preparadas, buscan que estos sean al mismo tiempo alimentos nutritivos ricos en proteínas, fibra, Omega 3”. (Lyons, 2015, p.7)

Aunque por regla general, los consumidores se muestran más indulgentes con las cualidades nutricionales de los snacks priorizando el sabor, **los snaks saludables van ganando terreno** y señala, que el 48% de los consumidores prefieren snacks naturales y el 27% de los consumidores comen más snacks orgánicos que hace un año. (Lyons, 2015, p.8)

B. Alimentación saludable y el contenido en grasas y azúcares

El informe Realizado a más de 2.000 consumidores, Grocery Eye; (2015) reveló: “Que estos asociaban recortar el contenido de azúcar en sus comidas con una alimentación más saludable que con hacer dieta para adelgazar, mientras que los que quieren perder peso reducen el contenido en calorías y grasa”. (p.15)

El informe Indica también que en la compra de alimentos “sanos”, un tercio de los encuestados tenían en cuenta el contenido en grasas como el indicador más importante, seguidos del contenido en azúcares (22%) y las calorías un (20%), incluso el 33% de los encuestados indicó que la responsabilidad de que su alimentación fuera más saludable dependía en gran manera de que los fabricantes reduzcan el contenido de grasa, sal y azúcar en sus productos. (Grocery Eye; 2015, p.8)

B. Comer sano, relacionado con etiquetas limpias

Lyons (2015) afirma que: “En el estudio anual realizado por Ingredion a nivel global se preguntó a los encuestados sobre la importancia que le daban a estar familiarizados con los ingredientes de sus alimentos” (p.48)

Lyons (2015) afirma que: “El resultado fue que hasta el 80% de los consumidores encuestados pensaban que era importante reconocer los ingredientes que aparecen en el etiquetado de su comida y bebida y aprecian de igual manera que la lista de estos ingredientes”. (p.52)

El mismo autor indica “En ese mismo estudio descubrieron, que los reclamos publicitarios más atractivos para los consumidores a nivel mundial son todo natural sin ingredientes artificiales y bajo o reducido contenido en grasa/azúcar/sal”. (p.32)

“El consumidor quiere conocer el contenido nutricional de sus comidas carbohidratos, grasas, proteínas y calorías de los alimentos en el plato, no sólo en las etiquetas y packaging sino que incluso utiliza aplicaciones TIC que le ayudan a ello”. (Lyons, 2015, p.11)

1.3.6. Teorías del plan educativo alimentario.

A. Las Teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación.

La teoría relativa al apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas. Bowlby, (2016) reconoce que: “los bebés se apegan a las personas importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprender a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas”. (p.22)

El apego seguro se desarrolló cuando los niños son cuidados por se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto. Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), Alemania, Israel entre otros demuestran

que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales, mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia. (Howes y Spiker 2012, p.8).

“Las relaciones de apego seguro que se forman tempranamente contribuyen a que se formen relaciones de apego seguras posteriores, en las relaciones con los amigos y de pareja, promueven la curiosidad”. (Howes y Spieker, 2012, p.8).

Si bien la principal relación de apego es con la madre, los niños pequeños forman relaciones de apego con figuras importantes en su vida. Las relaciones de apego no son exclusivas a la relación madre-bebe, se extienden a todos los adultos significativos incluidos las promotoras o docentes. Estas relaciones de apego con otras figuras pueden formarse simultáneamente (como con la madre y el padre y los abuelos) o de manera secuencial (en otros espacios que frecuenta el niño). Estudios han encontrado que un cuidado cálido y sensible del adulto significativo (maestro) que monitorea las necesidades individuales de los niños y las necesidades del grupo entero genera relaciones de apego seguras en los niños. (Howes y Spieker, 2012, p.8).

B. Aportes de los enfoques socio antropológicas al aprendizaje

“El Modelo Ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la interacción dinámica del niño o niña con su entorno”. (Vasquez, 2012, p.15).

“Este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano”. (Vasquez, 2012, p.15).

En consideración a los niños, niñas y adolescentes, se destaca en primer nivel su interacción personal con la familia (micro sistema) que irá ampliando progresivamente según el ciclo de vida, luego cuando se interrelaciona con otros espacios de socialización, como son la familia extensa, la escuela o comunidad, se dan determinadas relaciones entre sí (meso sistema), donde se presentan diferentes tipos de experiencias, con calidad o no, generando efectos en la persona (exo sistema) hasta llegar a diversos tipo de relación que están influidos por 4 la cultura (macro sistema), lo que a su vez va generando visiones culturales y sociales frente a la niñez, que generan respuestas diversas, muchas de las cuales lo pueden proteger o a la inversa ponerlo en situación de riesgo. (Vasquez, 2012, p.15)

“El estado aporta en la formulación de políticas y marcos institucionales; la comunidad y la escuela, mediante sus modelos de organización y participación; y las familias, en su papel trascendente de protección, cuidado y satisfacción de necesidades”. (Vasquez, 2012, p.15).

“En ese sentido cobra especial relevancia una perspectiva intercultural del aprendizaje y enseñanza donde se provea al estudiante de situaciones, materiales y experiencias de aprendizaje pertinentes a su cultura, valores, costumbres, creencias presentes también en la alimentación”. (Vasquez, 2012, p.15)

1.3.7. Dimensiones del plan educativo alimentario.

“Se consideran tres componentes físicos (Disponibilidad, accesibilidad y utilización) y un componente de temporalidad (Sostenibilidad)”. (Vasquez, 2012, p.16).

A. Dimensión: Disponibilidad

“Es el abastecimiento suficiente y oportuno de alimentos a nivel nacional o local, provenientes de la producción interna, el almacenamiento, la

importación, la donación; considerando las pérdidas post cosecha y las exportaciones”. (Vasquez, 2012, p.16).

Desde esta perspectiva, la disponibilidad se refiere a la oferta de los alimentos con la que cuenta. Obstáculos a la disponibilidad suficiente:

- a) Falta de acceso a recursos (tierra y potencial de la tierra, riego, herramientas, técnicas)
- b) Producción insuficiente
- c) Pérdidas pre y post cosecha
- d) Funcionamiento ineficaz del mercado.

B. Acceso y Control

Afirma que: “Sobre los medios de producción (tierra, agua, insumos, tecnología, conocimientos) y los alimentos disponibles en el mercado”. (Vasquez, 2012, p.16).

La falta de acceso y control es frecuentemente la causa de la inseguridad alimentaria, y puede tener un origen físico (cantidad insuficiente de alimentos debido a varios factores, como son el aislamiento de la población, la falta de infraestructuras...) o económico (ausencia de recursos financieros para comprarlos debido a los elevados precios o a los bajos ingresos. (Vasquez, 2012, p.17)

“Obstáculos al acceso: a) Bajo nivel de ingresos, b) Larga distancia a los mercados, c) Infraestructura deficiente (mercados, carreteras)”. (Vasquez, 2012, p.17)

C. Estabilidad

“Las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional, a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas”. (Vasquez, 2012, p.17).

“En este componente juegan un papel importante: la existencia de almacenes o silos en buenas condiciones, así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de déficit alimentario”. (Vasquez, 2012, p.17).

Los obstáculos a la estabilidad son:

- a) Falta de diversidad de la producción
- b) Ingresos bajos
- c) Falta de diversificación de los ingresos
- d) Desastres naturales
- e) Crisis económicas o políticas (Vasquez, 2012, p.17).

D. Consumo y Utilización Biológica

“De los alimentos. El consumo se refiere a que la existencia alimentaria en los hogares responda a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias”. (Vasquez, 2012, p.18).

“También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad y calidad sensorial de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar”. (Vasquez, 2012, p.18).

1.3.8. Temas que dan consistencia al plan educativo alimentario.

A. Los complementos vitamínicos

“Si la alimentación es variada y equilibrada, pocas veces será necesario tomar complementos vitamínicos; estos no pueden sustituir a los alimentos naturales porque no contienen nutrientes energéticos y porque carecen de fibra”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

Pero hay veces en que si se necesitan. Por ejemplo, los bebés necesitan vitamina D, y las adolescentes embarazadas que aún no han terminado su etapa de crecimiento, suelen necesitar complementos poli vitamínicos y de minerales en general, a todas las gestantes se les aconseja tomar suplementos de ácido fólico. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

“Los vegetarianos que se abstienen todo alimento de origen animal, necesitan suplementos de vitaminas B12 y de otros nutrientes y las personas que ingieran menos de 1600 calorías diarias durante periodos largos, posiblemente necesiten compensar la insuficiencia de vitaminas”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

Según el Ministerio de Educación Nacional, (2010) “Algunas de las enfermedades hereditarias afectan el metabolismo de las vitaminas, los trastornos intestinales crónicos, las intervenciones quirúrgicas y ciertos tratamientos prolongados pueden hacer necesarios los complementos vitamínicos y de minerales”. (p.15)

Los alcohólicos tienden a padecer cierto grado de desnutrición, pues no se alimentan bien y su organismo no absorbe determinados minerales y vitaminas, en particular el ácido fólico y otros componentes del grupo B; por eso se les aconseja tomar complementos hasta que hayan vencido el alcoholismo y hayan vuelto a alimentarse con normalidad. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11)

B. Tomar complementos vitamínicos con cordura

Para el Ministerio de Educación Nacional, (2010). “La forma más sensata de tomar complementos vitamínicos consiste en seguir las instrucciones del médico; en todo caso, hay que preguntarle cuales son las dosis seguras, según edad, estatura y hábitos alimenticios”. (p.12)

“Las vitaminas y los minerales, aun cuando se traten de fármacos muy concentrados, pueden obtenerse sin receta médica, lo cual no significa que para tomarlos pueda prescindirse del sentido común”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

Cuando se toma dosis muy grandes de ciertos nutrientes, se corre el riesgo de sufrir efectos dañinos, hay complementos vitamínicos que pueden resultar de 10 a 100 veces más potente que lo conveniente para determinadas personas y sus efectos, lógicamente, son muy perjudiciales, sobre todo en el caso de los niños y en particular cuando se trata de dosis muy concentradas de vitaminas A y D, que se acumulan con mucha facilidad en los tejidos del organismo. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

“A menos que el médico haya prescrito tomar determinado complemento, lo más prudente es recurrir a aquellos cuya concentración sea moderada y que contengan diversas vitaminas (polivitamínicos) y minerales”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

“Lo mejor es tomar los complementos junto con los alimentos pues el organismo los absorberá con más facilidad y eficiencia, pero es preferible no dejarlos en lugares al alcance de los niños, porque pueden ingerirlos con facilidad por curiosidad”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

“Se ha llegado a la conclusión de que las vitaminas naturales, derivadas de los alimentos, no tienen ninguna ventaja comparadas con las vitaminas

sintéticas, el organismo no distingue entre unas y otras”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

“No obstante, los complementos que se anuncian como naturales suelen ser caros; así mismo, ciertas marcas difieren de otras en cuanto a dosis y al tipo de nutrientes que contienen, pero por lo demás son similares salvo por el precio”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

Es necesario insistir en que los complementos vitamínicos, por concentrados que sean, ni previenen ni curan la gripe; en cambio, su mal uso puede hacer que aumente el riesgo de sufrir cálculos renales y biliares, diarrea, irritación de las vías urinarias y formación de coágulos en la sangre. No existen pruebas científicas de que dichos complementos sirvan para el tratamiento de la esquizofrenia, la hiperactividad, la artritis, los trastornos geriátricos. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.12)

“La depresión, la neurosis, el alcoholismo ni la deficiencia mental. Antes de tomar complementos vitamínicos, hay que considerar si la alimentación diaria cumple con los requerimientos mínimos referentes a cada grupo de nutrientes”. (El Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.12).

1.3.9. Marco Conceptual

Plan Educativo.

“Conjunto de estrategias que el investigador pone en marcha para dar a conocer la importancia del estudio a todos sus beneficiarios con el propósito de mejorar el consumo de alimentos saludables”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.12).

Buena alimentación

“Es consumir la cantidad de alimentos que el organismo necesita, teniendo en cuenta la calidad del mismo que contenga todos los nutrientes que nos permitan mantenernos sanos y fuertes”. (Lyons, 2015, p.8)

Alimentación.

“Conjunto de mecanismos y procesos que el organismo realiza durante la ingesta de alimentos con la finalidad de mantenerse vivo, el mismo que le da energía transportándose por todo el organismo”. (Vasquez, 2012, p.18).

Obesidad.

“Es el exceso de peso que el organismo alcanza por una mala alimentación consumiendo abundantes grasas, azúcares, harinas y abundantes bebidas alcohólicas, desproporcionando el bienestar del organismo y causando otras enfermedades”. (Vasquez, 2012, p.18).

Pirámide alimenticia.

“Dimensión jerárquica los alimentos alcanzan de acuerdo al valor nutritivo que ellos poseen, teniendo como referencia los alimentos que tienen mayor valor proteico y al final de ello los que menos valor tienen o son considerados como comidas chatarras”. (Lyons, 2015, p.8)

Aparato digestivo.

“Es el aparato de mayor importancia en la ingesta de los alimentos ya que es el encargado de llevarlos desde el exterior al interior, transformarlo y dar los nutrientes respectivos que alimenten al organismo y le den la consistencia necesaria”. (Vasquez, 2012, p.18).

1.4. Formulación del problema

¿En qué medida el plan educativo alimentario puede mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas?

1.5. Justificación del estudio

El estudio sobre Plan Educativo Alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado del nivel primario de la I.E. 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas, se justifica porque permitiría a los estudiantes conocer su realidad alimenticia, y comprometerse con el consumo de alimentos ricos en vitaminas y calorías, necesarios para que el cuerpo mantenga la salud y el buen aprendizaje.

El trabajo es relevante porque permite que el niño, se fundamente en un proceso educativo desde lo cognitivo, desarrollando su conciencia saludable y tomando decisiones positivas de buena alimentación.

En el aspecto práctico la investigación permitiría en los niños, aprender consumir alimentos saludables en su hogar, barrio y escuela. Situación que redundará en su mejora de atención y rendimiento académico.

Metodológicamente la investigación es importante porque contribuiría a señalar una matriz de operacionalización, el instrumento de evaluación y su correspondiente validación; así mismo contribuiría con su diseño de investigación.

La investigación legalmente se justifica teniendo en cuenta el reglamento de Post Grado de la Universidad Cesar Vallejo y en las normas legales del ministerio de Educación.

1.6. Hipótesis

Si elaboramos y validamos el plan educativo alimentario entonces se mejorará el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

1.7. Objetivos

1.7.1. General

Elaborar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

1.7.2. Específicos

Identificar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

Diseñar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

Validar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas, a través de juicio de expertos.

II. MÉTODO

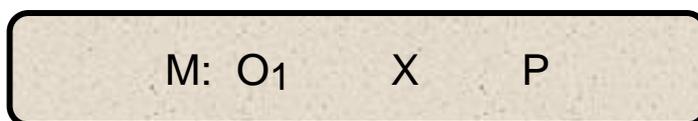
2.1. Tipo y diseño de la investigación

2.1.1. Tipo de investigación

Este trabajo de investigación de acuerdo al enfoque, se corresponde con los estudios de tipo descriptivo propositivo, (Hernández, Fernández y Baptista, 2008); “es decir, el objeto de estudio se describe, analiza, caracteriza, evalúa y se establece la relación causa - efecto; teniendo como referencia este análisis explicativo se diseñó y aplicó un plan de intervención pedagógica relacionado al consumo de alimentos saludables”.

2.1.2. Diseño de estudio

El diseño de investigación corresponde al diseño no-experimental de ; con un solo grupo de estudio.



Donde:

M : Representa la muestra

O₁ : Aplicación del test.

X : Teorías

P : Plan educativo alimentario

La ejecución de este diseño, según (Sánchez y Reyes, 1987), implicó tres procedimientos por parte de los investigadores:

- “Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (test)”.
- “Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental a los sujetos del grupo”.

2.2. Variables y operacionalización

2.2.1. Conceptualización de variables

Variable 1: Plan educativo alimentario

“Conjunto de acciones dentro de una estrategia nacional o internacional destinada a asegurar una adecuada disponibilidad, consumo y utilización biológica de los alimentos a fin de satisfacer las necesidades alimentarias y nutricionales de la población”. (FAO, 2001)

Variable 2: consumo de alimentos saludables

Araneda, (2015) “El consumo de una alimentación saludable se caracteriza por ser suficiente, moderada, equilibrada y variada”. **Suficiente** porque proporciona la energía, nutrientes y fibra adecuados para mantener la salud de una persona. **Equilibrada porque** proporciona una combinación equilibrada de alimentos que aportan todos los nutrientes necesarios. **Moderada** porque proporciona las cantidades adecuadas de alimentos para mantener un peso saludable y para optimizar los procesos metabólicos del cuerpo. Es decir, comer sólo la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita. **Variada** porque incluye habitualmente alimentos diferentes pertenecientes a los distintos grupos de alimentos existentes.

Variable 1: Plan educativo alimentario

El plan educativo alimentario tiene en cuenta las siguientes dimensiones: Disponibilidad, acceso y control, estabilidad, consumo y utilización biológica

Variable 2: consumo de alimentos saludables

El consumo de alimentos saludables tiene en cuenta las siguientes dimensiones: Dimensión biológica, dimensión cultural, dimensión económica, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible.

Tabla N 01: Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM	ESCALA	INSTRUMENTO
PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO	DISPONIBILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Oferta de los alimentos • Almacenamientos de los productos alimenticios 	2	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Casi siempre 4 Siempre	Cuestionario
	ACCESO Y CONTROL	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo nivel de ingresos. • Larga distancia de los mercados. 	2		
	ESTABILIDAD	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de diversificación de los ingresos. • Crisis económicas o políticas. 	2		
	CONSUMO Y UTILIZACION BIOLOGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura. • Preferencias alimentarias. 	2		
CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES	DIMENSION BIOLOGICA	<ul style="list-style-type: none"> • Adecuación de la oferta a las necesidades nutricionales básicas. • Consumo de agua necesaria. • Utilización de energía necesaria • Consumo de nutrientes necesarios. • Equilibrio de requerimientos nutricionales. 	5	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Casi siempre 4 Siempre	Cuestionario

	DIMENSION CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo dedicado a la alimentación. • Preparación del ambiente para el consumo de los alimentos. • Acceso de los alimentos preferenciales. • Conservación de los sabores de los platos preparados. • Utilización de ingredientes obtenidos de la zona. 	5	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Casi siempre 4 Siempre	
	DIMENSION ECONOMICA	<ul style="list-style-type: none"> • Recursos financieros para obtener los alimentos. • Precios de los alimentos saludables. • Compra de productos de acuerdo al número de consumidores. • Pago adecuado según el precio que vale el alimento. 	4	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Casi siempre 4 Siempre	
	SEGURIDAD ALIMENTARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Control de la variedad de los productos saludables. • Control de la cantidad de los productos saludables. • Control de la calidad de los productos saludables. • Toma de decisiones para consumir alimentos saludables. 	4	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Casi siempre 4 Siempre	

	<p>DESARROLLO SOSTENIBLE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Creación de entornos propicios para el consumo de alimentos a corto plazo. • Creación de entornos propios para el consumo de alimentos a largo plazo. • Medios de transporte para el consumo de alimentos saludables 	<p>3</p>	<p>1 Casi nunca</p> <p>2 Nunca</p> <p>3 Casi siempre</p> <p>4 Siempre</p>	
--	-------------------------------------	--	-----------------	---	--

Fuente: Elaborada por las autoras

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población.

La población está conformada por 41 estudiantes de primer grado que representa el total del universo de los estudiantes del primer grado primaria I.E. N° 18006 -Chachapoyas. (Tabla 2). Para la selección de la muestra se seleccionará el tipo de muestreo no probabilístico ya que la elección de los participantes no depende de la probabilidad sino de las características de la población (Hernández, 2014; p. 176).

Tabla 1

Estudiantes del primer grado primaria I.E. N° 18006 -Chachapoyas.

Estudiantes	F	%
Mujeres	20	48.75%
Varones	21	51.85%
Total	41	100.00%

Fuente: Actas de la I.E.

Elaborado por: Los autores

Muestra.

La muestra para nuestra investigación, estuvo conformada por los 41 estudiantes del primer grado primaria I.E. N° 18006 -Chachapoyas, ya que corresponde a una población pequeña y accesible para la toma de información. Además, se obtuvo el permiso y la autorización pertinente para realizarla a cabalidad.

Por otro lado, la muestra nos va a permitir obtener datos certeros y totales, ya que serán encuestados todos los trabajadores de la institución.

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

2.4.1. Técnicas

Las técnicas utilizadas son las de Gabinete y de Campo, la primera que sirvió para organizar la información tanto de la problematización, antecedentes y marco teórico; y la segunda para el recojo de la información de los instrumentos aplicados para procesar los resultados de la presente investigación.

2.4.2. Instrumentos

Cuestionario: Para la presente investigación se utilizó¹ cuestionario, para medir la variable en estudio, cuyo diseño se presentan en los anexos de la presente investigación.

2.5. Métodos de investigación

Métodos de análisis

Este método busca separar el objeto de estudio para encontrar las relaciones y significado entre sus partes. Este método permitió analizar la información relevante de las variables, dimensiones e indicadores de la información de fuentes o recogidas a través de los instrumentos de investigación, permitiendo la formulación de conclusiones al final de la investigación.

Método analítico - sintético

Este método se utilizó para procesar la información de fuentes de información donde se separa en las partes para encontrar el sentido y luego se sintetiza arribando a conclusiones sobre el corpus informativo.

Analítico.

Este método requiere del método de análisis (análisis = descomposición) que implica la separación o descomposición del en sus partes elementales para

encontrar las relaciones o sentido entre sus partes constitutivas. Este método parte del principio que para tener conocimiento del fenómeno que se estudia existe la necesidad de descomponerlo en sus partes integrantes.

Sintético

Este método desarrolla procesos inversos al analítico (synthesis= reunión) esto es unión de elementos para que se forme el todo.

Juicio analítico

Este método sigue procesos de descomposición del objeto de estudio en sus partes que integran el todo. Se considera una descomposición cognitiva por medio de la cual dividimos o descomponemos el fenómeno en los elementos constitutivos.

2.6. Método de análisis de datos

Se utilizaron en el presente estudio, para el procesamiento de la información, Estadística Descriptiva, en la que se trabajó con tablas y se utilizó la media, desviación estándar, coeficiente de variación como también Estadística Inferencial para la contratación de Hipótesis, dichos resultados no utilizaron fórmulas, puesto que se trabajó con las herramientas del Paquete estadístico SPSS. Puesto que Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 272) textualmente nos dicen: “En la actualidad, el análisis cuantitativo de los datos se lleva a cabo por computadora u ordenador. Ya casi nadie lo hace de forma manual ni aplicando fórmulas, en especial si hay un volumen considerable de datos”.

2.7 Aspectos éticos

La investigación respeta los principios éticos y jurídicos bajo el sustento de crédito y fiabilidad de las fuentes bibliográficas consultadas; así como la confiabilidad que presenta la información seleccionada.

III.RESULTADOS

Objetivo N° 01: Identificar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

TABLA 1.

Estadístico de fiabilidad instrumento consumo de alimentos saludables

Alfa de Cronbach	N de elementos
0.758	21

Descripción:

El estadístico de confiabilidad Alfa de Cronbach para el instrumento consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas – Amazonas fue de 0.758, esto valor nos indica que la confiabilidad de los ítems del instrumento es aceptable y entendible.

Tabla 2.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensión biológica en el consumo de los alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	15	36.59
Casi nunca	10	24.39
Casi siempre	10	24.39
Siempre	6	14.63
Total	41	100.00

Fuente: Elaboración propia – cuestionario consumo de alimentos saludables

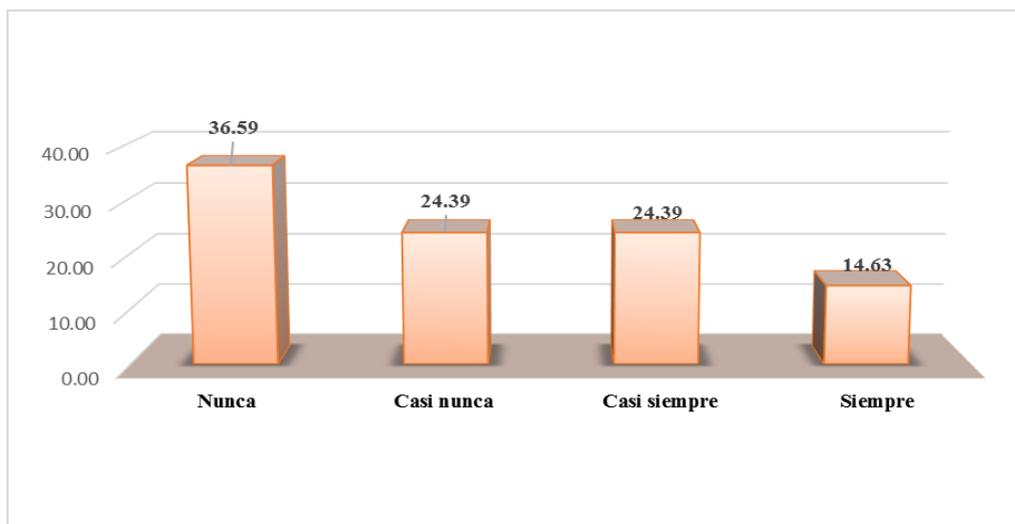


Figura 1. Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión biológica en el consumo de los alimentos

Descripción:

En la tabla 2 y figura 1, se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 36.59% de los estudiantes encuestados nunca les importa el principio biológico al consumir sus alimentos, el 24.39% de los estudiantes casi nunca les importa y solamente el 24.39 y 14.63% de los estudiantes casi siempre y siempre respectivamente les importa el principio biológico al consumir sus alimentos.

Tabla 3.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensión cultural en el consumo de los alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	31.71
Casi nunca	14	34.15
Casi siempre	9	21.95
Siempre	5	12.20
Total	41	100.00

Fuente: Elaboración propia – cuestionario consumo de alimentos saludables

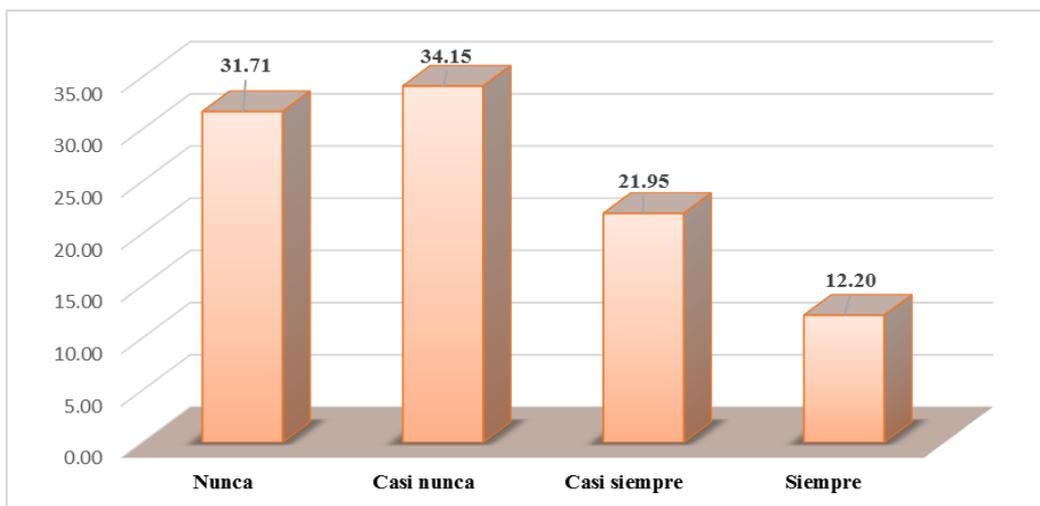


Figura 2. Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión cultural del consumo de los alimentos

Descripción:

En la tabla 3 y figura 2, se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 34.15% de los estudiantes encuestados casi nunca les importa el tiempo necesario o apreciación (Cultural) al momento de consumir sus alimentos, el 31.71% de los estudiantes nunca y solamente el 21.95 y 12.20% de los estudiantes casi siempre y siempre respectivamente les importa el tiempo necesario o la apreciación (Cultural) al momento de consumir sus alimentos.

Tabla 4.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensión económica en el consumo de los alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	17	41.46
Casi nunca	13	31.71
Casi siempre	9	21.95
Siempre	2	4.88
Total	41	100.00

Fuente: Elaboración propia – cuestionario consumo de alimentos saludables

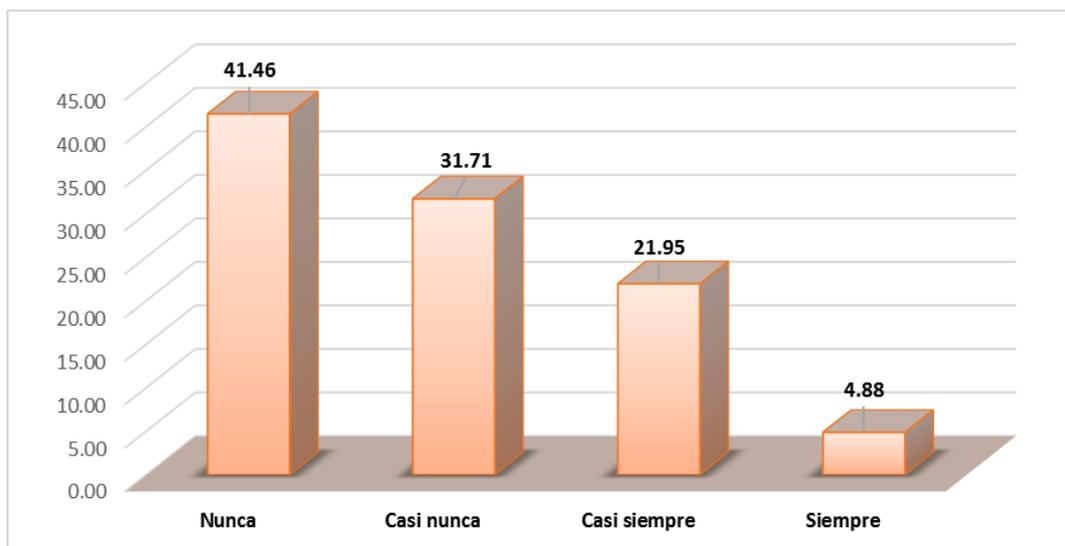


Figura 3. Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión económica en el consumo de los alimentos

Descripción:

En la tabla 4 y figura 3, se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 41.46% de los estudiantes encuestados nunca tienen los recursos financieros necesarios al momento de consumir sus alimentos, el 31.71% de los estudiantes casi nunca y solamente se puede decir que un 21.95 y 4.88% de los estudiantes encuestados casi siempre y siempre respectivamente tienen los recursos financieros necesarios al momento de consumir sus alimentos.

Tabla 5.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensión seguridad alimentaria en el consumo de alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	11	26.83
Casi nunca	18	43.90
Casi siempre	5	12.20
Siempre	7	17.07
Total	41	100.00

Fuente: Elaboración propia – cuestionario consumo de alimentos saludables

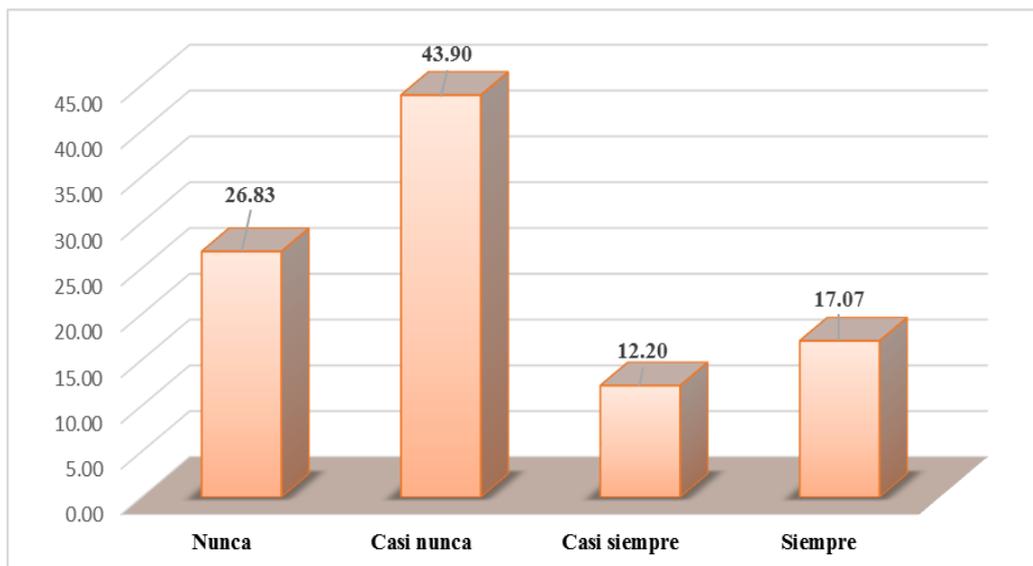


Figura 4. Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensión seguridad alimentaria en el consumo de alimentos

Descripción:

En la tabla 5 y figura 4, se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 43.90% de los estudiantes encuestados casi nunca tienen la seguridad alimentaria al momento de consumir sus alimentos, el 26.83% de los estudiantes nunca, y solamente se puede decir que un 17.07 y 12.20% de los estudiantes encuestados siempre y casi siempre respectivamente tienen la seguridad alimentaria al momento de consumir sus alimentos.

Tabla 6.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensión desarrollo sostenible en el consumo de los alimentos

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	12	29.27
Casi nunca	21	51.22
Casi siempre	4	9.76
Siempre	4	9.76
Total	41	100.00

Fuente: Elaboración propia – cuestionario consumo de alimentos saludables

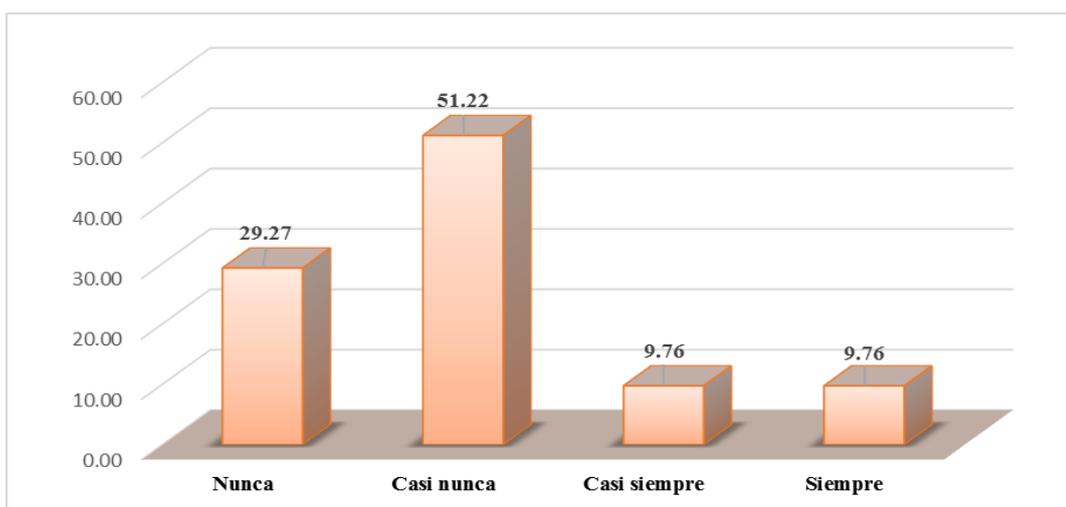


Figura 5. Porcentajes de estudiantes encuestados según desarrollo sostenible en el consumo de alimentos

Descripción:

En la tabla 6 y figura 5, se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 51.22% de los estudiantes encuestados casi nunca tienen un desarrollo sostenible al momento de consumir sus alimentos, el 29.27% de los estudiantes nunca lo toman en cuenta, y solamente se puede decir que un 9.76% de los estudiantes encuestados siempre y casi siempre respectivamente tienen en cuenta el desarrollo sostenible al momento de consumir sus alimentos.

Tabla 7.

Distribución de estudiantes encuestados según dimensiones en el consumo de alimentos saludables.

	Biológica	Cultural	Económica	Seguridad Alimentaria	Desarrollo Sostenible
	%	%	%	%	%
Casi nunca	36.59	31.71	41.46	26.83	29.27
Nunca	24.39	34.15	31.71	43.90	51.22
Casi siempre	24.39	21.95	21.95	12.20	9.76
Siempre	14.63	12.20	4.88	17.07	9.76
Total	100.00	100.00	100.00	100.00	100.00

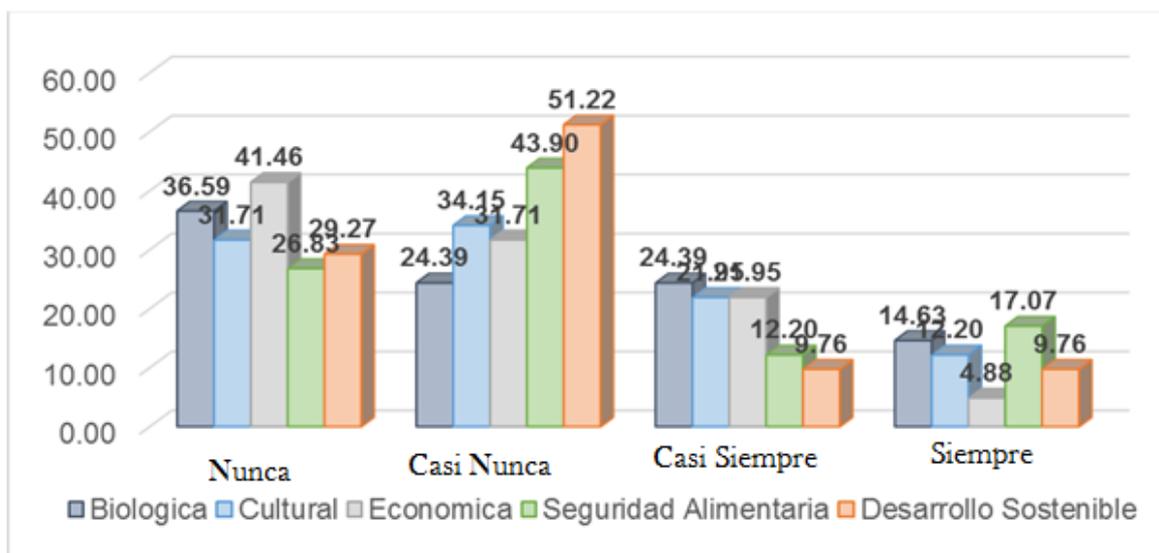


Figura 6. Porcentajes de estudiantes encuestados según dimensiones en el consumo de alimentos saludables

Descripción:

En la tabla 7 y figura 6 se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 37.07% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que nunca existe un buen consumo de alimentos saludables, el 33.17% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que casi nunca y solamente un 18.05 y 11.71% de los estudiantes encuestados mencionan que el consumo de alimentos saludables es casi siempre y siempre.

IV.DISCUSIONES DE RESULTADOS

La confiabilidad del instrumento y/o cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del nivel primario es buena, siendo este valor de 0.758 muy aceptable en la medición de cada ítem del cuestionario.

Comparando los resultados obtenidos y los trabajos realizados anteriormente con respecto al consumo de alimento saludables (Chávez, 2012) en su investigación concluyo que comprometiendo a los padres y madres de familia de la I.E. 2099 El Sol – distrito de Huara, Lima – Perú, en los programas educativos es una buena medida bastante acertada y es más si se trata de la salud de las personas; a la vez con los resultados obtenidos al aplicar nuestro plan educativo alimentario se mejoró el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas de esta manera contribuyendo a mejorar el consumo adecuado de alimentos saludables en los estudiantes.

Se diseñó el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.,llegando a los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 37.07% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que nunca existe un buen consumo de alimentos saludables, el 33.17% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que casi nunca y solamente un 18.05 y 11 .71% de los estudiantes encuestados mencionan que el consumo de alimentos saludables es regular y buena.

“Si la alimentación es variada y equilibrada, pocas veces será necesario tomar complementos vitamínicos; estos no pueden sustituir a los alimentos naturales porque no contienen nutrientes energéticos y porque carecen de fibra”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

Pero hay veces en que si se necesitan. Por ejemplo, los bebés necesitan vitamina D, y las adolescentes embarazadas que aún no han terminado su etapa de crecimiento, suelen necesitar complementos poli vitamínicos y de minerales en general, a todas las gestantes se les aconseja tomar suplementos de ácido fólico. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

“Los vegetarianos que se abstienen todo alimento de origen animal, necesitan suplementos de vitaminas B12 y de otros nutrientes y las personas que ingieran menos de 1600 calorías diarias durante periodos largos, posiblemente necesiten compensar la insuficiencia de vitaminas”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10).

Según el Ministerio de Educación Nacional, (2010) “Algunas de las enfermedades hereditarias afectan el metabolismo de las vitaminas, los trastornos intestinales crónicos, las intervenciones quirúrgicas y ciertos tratamientos prolongados pueden hacer necesarios los complementos vitamínicos y de minerales”. (p.15)

Los alcohólicos tienden a padecer cierto grado de desnutrición, pues no se alimentan bien y su organismo no absorbe determinados minerales y vitaminas, en particular el ácido fólico y otros componentes del grupo B; por eso se les aconseja tomar complementos hasta que hayan vencido el alcoholismo y hayan vuelto a alimentarse con normalidad. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11)

En su tesis titulada: “Alimentación en adolescentes. Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España. Estudio avena”. Universidad de Zaragoza. España. Mesana, (2013) tuvo como objetivo:

Evaluar el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional de una muestra representativa de adolescentes españoles con especial referencia al riesgo de padecer tres tipos específicos de patologías característicos de la adolescencia: obesidad, anorexia nerviosa/bulimia y dislipidemia. (p.39)

Mesana, (2013) Concluyó en lo siguiente:

Cuando se valora el registro dietético de siete días por estimación del peso, la ingesta media de energía, macronutrientes y micronutrientes declarados en el primer día, tres primeros días y los siete días fue disminuyendo significativamente.

Los hallazgos de este estudio podrían ser compatibles con una caída en la curva de la motivación y/o colaboración de los participantes al aumentar el número de días de recogida de datos, sobre todo si estos días son consecutivos. (p.65)

Hacer parte de nuestra vida al registro dietético es uno de los desafíos actitudinales de mayor trascendencia, dado que él vamos encontrar las valoraciones y pautas necesarias para nuestra ingesta, la misma que se tendrá en cuenta en función a las cantidades y días utilizables. (Mesana, 2013, p. 27).

Objetivo N° 01: Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la institución educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas

PROPUESTA:

I. DATOS INFORMATIVOS

- 1.1. Denominación** : Plan educativo alimentario
- 1.2. Centro de aplicación** : 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas
- 1.3. Participantes** : 41 estudiantes del nivel primario.
- 1.4. Duración** : 03 meses
- 1.4.1. Inicio** : Agosto - 2018.
- 1.4.2. Término** : Octubre - 2018.
- 1.5. Horario de trabajo** : Escolar.

II.FUNDAMENTACIÓN:

La Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas en sintonía con las exigencias actuales de la educación primaria y secundaria se propone contribuir con la mejora del consumo de alimentos saludables a partir de la presente investigación, uniéndose a los esfuerzos realizados desde el aspecto operativo dado que el investigador tiene una carrera profesional a fin y cuenta con todos los criterios que la investigación requiere.

En este contexto aprovecho la oportunidad de formación académica que nos brinda la universidad César Vallejo para llegar a los maestros y junto a ellos aplicar nuestra propuesta de intervención pedagógica relacionada a las estrategias metodológicas, teniendo como antecedente previo la predisposición de la directora y profesores de aula y por horas de la institución educativa en mención.

1. Objetivos.

1.1 General.

Mejorar el nivel de consumo de alimentos saludables de los estudiantes del primer grado de primaria 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas

1.2. ESPECIFICOS:

OE1.- Desarrollar dos sesiones de aprendizaje correspondiente a la dimensión disponibilidad, diseñadas técnicamente y con una duración de dos horas pedagógicas.

OE2.- Desarrollar dos sesiones de aprendizaje correspondiente a la dimensión acceso y control, diseñadas técnicamente y con una duración de dos horas pedagógicas.

OE3.- Desarrollar dos sesiones de aprendizaje correspondiente a la dimensión estabilidad, diseñadas técnicamente y con una duración de dos horas pedagógicas.

OE4.- Desarrollar dos sesiones de aprendizaje correspondiente a la dimensión consumo y utilización biológica, diseñadas técnicamente y con una duración de dos horas pedagógicas.

II. ESTRATEGIAS:

Para la ejecución del Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; se desarrollaron 02 reuniones de sensibilización y coordinación: 01 con el director y 01 con los profesores de aula del nivel primario, con una duración de 60 minutos cada reunión y en cada una de ella registrando acuerdos en el libro de actas y llegando a compromisos concretos.

Antes de iniciar el desarrollo del programa se realizó una reunion ampliada en la dirección de la institución educativa, con los profesores, padres y madres de familia donde se socializó las bondades de la propuesta y se solicitó su apoyo incondicional.

Durante la ejecución del Programa se realizaron 08 Sesiones de aprendizaje, respondiendo a cada dimensión del programa y su implementación se lo hizo con el apoyo de los profesores y padres de familia en mención objeto de estudio. Cada sesión de aprendizaje de 90 minutos, cuya secuencia de la programación de las sesiones fue de la siguiente manera:

- ❖ Se inició con motivaciones (canciones, lluvias de ideas, dinámicas, recursos humanos).
- ❖ Se hizo uso de material didáctico el cual ayudó para lograr nuestro propósito (papelotes, papeles de color hojas bond, recurso verbal.)
- ❖ Luego comprobaron lo aprendido usando el (Recurso verbal, y la autoevaluación.)

2. ESTRUCTURA TEMÁTICA:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADES Y/O SESIONES DE APRENDIZAJE.	FECHA
01	DISPONIBILIDAD ¿Compremos alimentos que están en oferta?	30/08/18
02	Aprendamos a almacenar nuestros alimentos.	6/08/18
03	ACCESO Y CONTROL Nuestros padres y su ingreso económico.	20/08/18
04	Conozcamos donde se ubican los mercados-	27/09/18
05	ESTABILIDAD Compremos alimentos de acuerdo a nuestros ingresos.	14/09/18
	Aprendamos a comprar alimentos nutritivos y	

06	baratos	23/09/18
	CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA	
07	Somos de una cultura rica en alimentos.	30/09/18
08	Todos tenemos nuestras preferencias alimentarias.	07/10/18

Material humano:

- Director de la de la institución educativa.
- Profesores de la institución educativa.
- Padres de Familia de la institución educativa.
- Niños y niñas de la institución educativa.
- Investigador.

Recursos pedagógicos

- Planificación del Plan educativo alimentario
- Implementación del Programa.
- Elaboración de las sesiones de aprendizaje
- Elaboración de material educativo y audio - Visual
- Aplicación de instrumentos de evaluación.
- Conducción de reuniones de socialización y organización.

Recursos financieros:

Los gastos que se ocasionaron durante la ejecución del programa educativo fueron asumidos por el investigador al 100%

ESTRUCTURA DE LA PROPUESTA

GRÁFICA DE LA PROPUESTA DEL PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO



Figura 8. Gráfico de la propuesta de plan educativo alimentario

V.CONCLUSIONES

Según los resultados obtenidos en comparación a las cinco dimensiones de la variable nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas - Amazonas, el mayor porcentaje de los resultados (36.59%) y (24.39%) de estudiantes encuestados mencionan que nunca y casi nunca les importa el principio biológico al consumir sus alimentos.

En la dimensión Cultural el mayor porcentaje de los resultados (34.15%) y (31.71%) de estudiantes encuestados mencionan casi nunca y nunca respectivamente les importa el tiempo necesario o la apreciación (Cultural) al momento de consumir sus alimentos saludables.

Para la dimensión económica el mayor porcentaje de los resultados obtenidos (41.46%) y (31.71%) de los estudiantes encuestados mencionan que nunca y casi nunca respectivamente poseen los recursos financieros necesarios al momento de consumir sus alimentos saludables.

En la dimensión seguridad alimentaria los mayores porcentajes de los resultados obtenidos (43.90%) y (26.83%) de los estudiantes encuestados mencionan que casi nunca y nunca respectivamente tienen la seguridad alimentaria al momento de consumir sus alimentos saludables.

Para la última dimensión desarrollo sostenible los mayores porcentajes de los resultados obtenidos (51.22%) y (29.27%) de los estudiantes encuestados mencionan que casi nunca y nunca tienen en cuenta el desarrollo sostenible al momento de consumir sus alimentos saludables.

A la vez también el cuestionario orientado a medir el consumo saludable de los alimentos arrojó una confiabilidad de los ítems de 0.758, siendo muy aceptable en la medición.

El diseño del plan educativo alimentario contribuyó con la promoción del consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas - Amazonas; porque se contó con la participación decidida y entendida del directivo, profesor de aula y padres y madres de familia.

La aplicación del plan educativo alimentario fue abordada de manera técnica y con conocimiento de causa, determinando con precisión las dimensiones e indicadores de logro y contó con el apoyo de los padres y madres de familia y se validó la propuesta del plan educativo.

VI.RECOMENDACIONES:

Al Director de la Institución Educativa I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas - Amazonas; que promoció a todos los profesores del plan la importancia del plan educativo alimentario porque permitirá una mejor convivencia institucional y un mejor aprovechamiento de los programas alimentarios que se vienen implementado en las instituciones educativas.

A los padres de familia de la Institución Educativa I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas - Amazonas que socialicen lo aprendido durante su participación en el plan educativo alimentario a sus familiares y vecinos de la localidad, toda vez que contribuye con un buen consumo de los alimentos en cualquier lugar donde uno se encuentre.

A los alumnos de todos los grados que atiende la institución educativa I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas - Amazonas, que sean los fieles promotores de los aprendizajes logrados durante el desarrollo del plan educativo alimentario, demostrando sus buenos hábitos al consumir sus alimentos.

A los profesores del nivel inicial, primaria y secundaria que asuman los lineamientos de trabajo del presente plan educativo alimentario y lo hagan suyo, compartiendo sus bondades de cada acción contemplada y poniéndole en práctica durante el ejercicio de su vida cotidiana.

VIII. REFERENCIAS.

- Acuña y Cortés. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparsa. San José, Costa Rica.*
- Araneda, (2015). *Consumo de alimentos saludables* <http://www.agrobanco.com.pe>. Recuperado el 27 de julio de 2016, de <http://www.agrobanco.com>.
- Bowlby. (2016). *Las Teorías del apego. Estados Unidos.*
- Calderon. (2011). *Titulación de la propiedad y mercado de tierras. EURO, 47-77.*
- CEPAL. (2006). *Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe.*[online] <http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion> (13).
- Cervera, (2014). *"Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla - La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez". Albacete, España.*
- Chávez, (2012). *Aplicación del programa educativo "Escolar sano con alimentación saludable" y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de I.E. 2099 El Sol- distrito de Huaura (Periodo 2010 - 2011). Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú.*
- Consejo Nacional de Promoción de Salud, (2012) *Guías Educativas, Mensajes comunicacionales que fomentan comportamientos alimentarios saludables.* [online] <https://hermeslgb.wordpress.com/2010/09/08/conceptos-basicos-para-comprender-el-modelo-estrategico/>
- FAO, (2001), *Plan educativo alimentario.* <http://www.educarchile.cl>. Recuperado el 23 de julio de 2016, de <http://www.educarchile.cl>: <http://www.educarchile.cl/ech/pro/app/detalle?id=191198>
- Francais. (2004). *Las cinco dimensiones de una alimentación saludable. Bangkok, Tailandia.* Obtenido de <http://www.foodsafetyforum.org/alimentacion-saludable.html>
- Grepí, (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Rosario, Argentina.* Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
- Grocery Eye (2015) *Alimentación fuera más saludable.* [online] <http://www.ic-abogados.com/m/la-inscripcion-en-el-rp-acceso-inscripcion-y-asiento/8>.
- Hernández, Fernández y Baptista, (2008) *Metodología de la investigación, 5ta Ed - ESUP.* [online+ <http://es.calameo.com/books/002477541bb2f38954a07>
- Howes y Spieker. (2012). *Las relaciones de apego seguro. Estados Unidos.*

- Lyons. (2015). *Alimentación saludable la gran tendencia de la alimentación actual*. Lima, Perú. Obtenido de <http://tecnoalimentalia.ainia.es/web/tecnoalimentalia/consumidor-y-nuevos-productos/-/articulos/rT64/content/alimentacion-saludable-la-gran-tendencia-de-consumo-actua>
- MED. (2012). *Teoría de las loncheras y quioscos saludables*. Lima: Perú.
- Mena, (2006). *Alimentación Saludable*. Chile: Horizontes Educativos.
- Mesana, (2013). "Alimentación en adolescentes: Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España: Estudio avena". Zaragoza, España.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). *Proyecto Jardín grandes personitas*. Bogotá, Colombia. Obtenido de http://html.rincondelvago.com/alimentacion-saludable_1.html
- Ministerio de salud. (2012). *Desnutrición en el Perú*. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos98/cultura-alimentaria-y-influencia-consumo-alimentos-saludables/cultura-alimentaria-y-influencia-consumo-alimentos-saludables.shtml>
- MINSA. (2012). *Teoría de los buenos hábitos alimenticios*. Lima, Perú.
- OMS. (2013). *Teoría de la dieta saludable*. Lima, Perú.
- Rojas (2009). *Consumo de alimentos poco saludables*. [online] <http://www.tecnicas-de-estudio.org/investigacion/investigacion22.htm>
- Valdivia. (2012). *Manual del Kiosco y lonchera escolar saludable*. Miraflores, Lima. Nutrición y Tecnología de los Alimentos. [online] <http://www.sepia.org.pe>. Recuperado el 26 de julio de 2016, de http://www.sepia.org.pe/facipub/upload/cont/878/cont/file/20080903034327_Valdivia_acceso_al_credito_en_las_economias_rurales.pdf
- Vasquez, C. (2012). *La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil*. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

ANEXOS

ANEXO N° 01

CUESTIONARIO ORIENTADO A MEDIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 18006 DE LA URBANIZACIÓN PEDRO CASTRO ALVA CHACHAPOYAS-AMAZONAS.

I. DATOS GENERALES:

APELLIDOS Y NOMBRES:

FECHA:

EVALUADORAS: Br. VALQUI PEREZ FLOR DE MARÌA

Br. VILLANUEVA SOPLIN DORIS ORFELINDA

II. OBJETIVO: Recoger información válida y confiable sobre el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas.

III. INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación, se presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con distintos aspectos del consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 18006 de la Urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas". Indique, marcando con una "X" en la casilla correspondiente según la coincidencia de los requerimientos.

1. Nunca
2. Casi nunca
3. Casi siempre
4. Siempre

Nº	ITEMS	ESCALA			
		N 1	CN 2	CS 3	S 4
	BIOLOGICA				
01	Consideras que los alimentos que consumes en casa son saludables porque son nutritivos.				
02	El agua que consumes en casa es saludable.				
03	Los alimentos que consumes en casa te dan la energía o fuerza necesaria.				
04	El programa Qaliwarma que se da en la institución tiene los nutrientes necesarios.				
05	Los alimentos que consumes en casa son preparados teniendo en cuenta el equilibrio de requerimiento nutricionales.				
	CULTURAL				
06	Cuando comes utilizas el tiempo necesario para alimentarte bien.				
07	Tu mamá cuando prepara los alimentos lo hace en un ambiente limpio.				
08	Los alimentos que más te gustan llegan con facilidad a casa.				
09	Los alimentos que consumes en casa tienen sabores agradables.				
10	Los alimentos que consumes en casa tienen ingredientes de la zona.				

	DIMENSION ECONÓMICA				
11	Los alimentos que consumes en casa son caros.				
12	Comprar un alimento saludable es difícil porque son caros.				
13	En casa compran los alimentos de acuerdo al número de integrantes de la familia.				
14	Donde vives el precio de los alimentos saludables cuestan por su valor nutritivo.				
	SEGURIDAD ALIMENTARIA				
15	En la comunidad donde vives las autoridades controlan la variedad de los productos saludables.				
16	En la comunidad donde vives controlan las autoridades la cantidad de los productos saludables.				
17	En la comunidad donde vives controlan las autoridades la calidad de los productos saludables.				
18	Te gusta tomar decisiones cuando se trata de consumir alimentos saludables				
	DESARROLLO SOSTENIBLE				
19	En casa ubican los alimentos saludables en los lugares según su consumo a corto plazo.				
20	En casa existe un lugar apropiado para almacenar alimentos saludables a largo				

	plazo.				
21	Existe en tu comunidad medios de transporte para llevar alimentos saludables.				

Gracias.

Objetivo N° 03: Validar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. I.E. N° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas, a través de juicio de expertos.

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres: DAYSI SOLEDAD ALARCON DIAZ
- 1.2. Grado académico: Doctora
- 1.3. Documento de identidad: 41073751
- 1.4. Centro de labores:
Universidad Cesar Vallejo
Universidad Señor se Sipán
I.S.P.P. Sagrado Corazón de Jesús
- 1.5. Denominación del instrumento motivo de validación: Cuestionario
- 1.6. Título de la Investigación: **PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA MEJORAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO PRIMARIA I.E. N° 18006 - CHACHAPOYAS.**
- 1.7. Autor del instrumento: **Br. FLOR DE MARÍA VALQUI PEREZ**
Br. DORIS ORFELINDA VILLANUEVA SOPLIN

En este contexto ha sido considerada como experto en la materia y necesitamos sus valiosas opiniones. Evalúe cada aspecto con las siguientes categorías:

- MB : Muy Bueno (4)
- B : Bueno (3)
- R : Regular (2)
- D : Deficiente (1)

N°	INDICADORES	CATEGORÍAS			
		MB	B	R	D
01	La redacción empleada es clara y precisa	X			
02	Los términos utilizados son propios de la investigación científica	X			
03	Está formulado con lenguaje apropiado	X			
04	Está expresado en conductas observables	X			
05	Tiene rigor científico	X			
06	Existe una organización lógica	X			
07	Formulado en relación a los objetivos de la investigación	X			
08	Expresa con claridad la intencionalidad de la investigación	X			
09	Observa coherencia con el título de la investigación	X			
10	Guarda relación con el problema e hipótesis de la investigación	X			
11	Es apropiado para la recolección de información	X			
12	Están caracterizados según criterios pertinentes	X			
13	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias	X			
14	Consistencia con las variables, dimensiones e indicadores	X			
15	La estrategias responde al propósito de la investigación	X			
16	El instrumento es adecuado al propósito de la investigación	X			
17	Los métodos y técnicas empleados en el tratamiento de la información son propios de la investigación científica	X			
18	Proporciona sólidas bases teóricas y epistemológicas	X			
19	Es adecuado a la muestra representativa	X			
20	Se fundamenta en bibliografía actualizada	X			
VALORACIÓN FINAL		MB			

III.OPINIÒN DE APLICABILIDAD

El instrumento puede ser aplicado tal como esta elaborado



Dra. DAYSI SOLEDAD ALARCON DIAZ

DNI: 41073751

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres: LUIS MONTENEGRO CAMACHO
- 1.2. Grado académico: Doctor
- 1.3. Documento de identidad: 16672474
- 1.4. Centro de labores:
Universidad Cesar Vallejo
Universidad Señor se Sipán
I.S.P.P. Sagrado Corazón de Jesús
- 1.5. Denominación del instrumento motivo de validación: Cuestionario
- 1.6. Título de la Investigación: **PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA MEJORAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO PRIMARIA I.E. N° 18006 - CHACHAPOYAS.**
- 1.7. Autor del instrumento: **Br. FLOR DE MARÍA VALQUI PEREZ**
Br. DORIS ORFELINDA VILLANUEVA SOPLIN

En este contexto ha sido considerada como experto en la materia y necesitamos sus valiosas opiniones. Evalúe cada aspecto con las siguientes categorías:

- MB : Muy Bueno (4)
- B : Bueno (3)
- R : Regular (2)
- D : Deficiente (1)

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CATEGORÍAS			
		MB	B	R	D
01	La redacción empleada es clara y precisa	X			
02	Los términos utilizados son propios de la investigación científica	X			
03	Está formulado con lenguaje apropiado	X			
04	Está expresado en conductas observables	X			
05	Tiene rigor científico	X			
06	Existe una organización lógica	X			
07	Formulado en relación a los objetivos de la investigación	X			
08	Expresa con claridad la intencionalidad de la investigación	X			
09	Observa coherencia con el título de la investigación	X			
10	Guarda relación con el problema e hipótesis de la investigación	X			
11	Es apropiado para la recolección de información	X			
12	Están caracterizados según criterios pertinentes	X			
13	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias	X			
14	Consistencia con las variables, dimensiones e indicadores	X			
15	La estrategias responde al propósito de la investigación	X			
16	El instrumento es adecuado al propósito de la investigación	X			
17	Los métodos y técnicas empleados en el tratamiento de la información son propios de la investigación científica	X			
18	Proporciona sólidas bases teóricas y epistemológicas	X			
19	Es adecuado a la muestra representativa	X			
20	Se fundamenta en bibliografía actualizada	X			
VALORACIÓN FINAL		MB			

III.OPINIÒN DE APLICABILIDAD

El instrumento puede ser aplicado tal como esta elaborado



Dr. LUIS MONTENEGRO CAMACHO

DNI: 16672474

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1. Apellidos y nombres: ALARCON DIAZ ORLANDO
- 1.2. Grado académico: Doctor
- 1.3. Documento de identidad: 16427321
- 1.4. Centro de labores:
Universidad Cesar Vallejo
Colegio Nacional de "San José" de Chiclayo
- 1.5. Denominación del instrumento motivo de validación: Cuestionario
- 1.6. Título de la Investigación: **PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA MEJORAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO PRIMARIA I.E. N° 18006 - CHACHAPOYAS.**
- 1.7. Autor del instrumento: Br. FLOR DE MARÍA VALQUI PEREZ
Br. DORIS ORFELINDA VILLANUEVA SOPLIN

En este contexto ha sido considerada como experto en la materia y necesitamos sus valiosas opiniones. Evalúe cada aspecto con las siguientes categorías:

- MB : Muy Bueno (4)
- B : Bueno (3)
- R : Regular (2)
- D : Deficiente (1)

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN

N°	INDICADORES	CATEGORÍAS			
		MB	B	R	D
01	La redacción empleada es clara y precisa	X			
02	Los términos utilizados son propios de la investigación científica	X			
03	Está formulado con lenguaje apropiado	X			
04	Está expresado en conductas observables	X			
05	Tiene rigor científico	X			
06	Existe una organización lógica	X			
07	Formulado en relación a los objetivos de la investigación	X			
08	Expresa con claridad la intencionalidad de la investigación	X			
09	Observa coherencia con el título de la investigación	X			
10	Guarda relación con el problema e hipótesis de la investigación	X			
11	Es apropiado para la recolección de información	X			
12	Están caracterizados según criterios pertinentes	X			
13	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias	X			
14	Consistencia con las variables, dimensiones e indicadores	X			
15	La estrategias responde al propósito de la investigación	X			
16	El instrumento es adecuado al propósito de la investigación	X			
17	Los métodos y técnicas empleados en el tratamiento de la información son propios de la investigación científica	X			
18	Proporciona sólidas bases teóricas y epistemológicas	X			
19	Es adecuado a la muestra representativa	X			
20	Se fundamenta en bibliografía actualizada	X			
VALORACIÓN FINAL		MB			

III.OPINIÒN DE APLICABILIDAD

El instrumento puede ser aplicado tal como esta elaborado



Dr. ORLANDO ALARCON DIAZ

DNI:16427321



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

Código : F08-PP-PR-02.02
Versión : 07
Fecha : 31-03-2017
Página : 1 de 2

Yo, Doris Orfelinda Villanueva Sepin identificado con DNI N° 33406849 y Flore Valqui Perez..... identificado con DNI N° 46157013, egresados de la Escuela Profesional de Post Grado..... de la Universidad César Vallejo, autorizamos (x) , No autorizamos () la divulgación y comunicación pública de nuestro trabajo de investigación titulado "Plan Educativo Alimentario para mejorar el Consumo de alimentos saludables en estudiantes del Primer Grado Primaria I.E. N° 18006 - Chachapoyas!".....

”; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Doris
FIRMA

Flore
FIRMA

DNI: 33406849

DNI: 46157013

FECHA: 01 de Setiembre del 2018.

Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Representante de la Dirección / Vicerrectorado de Investigación y Calidad	Aprobó	Rectorado
---------	----------------------------	--------	---	--------	-----------



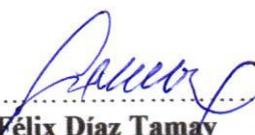
Acta de Aprobación de Originalidad de Tesis

Yo, **Félix Díaz Tamay**, Asesor del curso de Desarrollo del Proyecto de Investigación y revisor de la tesis de los bachilleres: **Flor De Maria Valqui Pérez** y **Doris Orfelinda Villanueva Soplín**, titulada "**Plan educativo alimentario para mejorar el consumo de alimentos saludables en estudiantes del Primer Grado Primaria I.E. N° 18006 -Chachapoyas.**", constató que la misma tiene un índice de similitud del 19% .

Verificable en el reporte de originalidad del programa *turnitin*.

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

Chiclayo, 16 de Julio del 2018


.....
Dr. Félix Díaz Tamay
Docente asesor de Tesis
DNI: 16527689

