



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” para  
desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del 3° de  
la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa  
Cruz de Macari – Puno- 2017

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

Maestra en Administración de la Educación

**AUTORAS:**

Br. Velarde Huanaco Norma  
Br. Ferrándiz Adriazola Celia Rosa

**ASESOR:**

Dr. Percy Vásquez Arce

**SECCIÓN :**

**Educación e Idiomas**

**LÌNEA DE INVESTIGACIÒN:**

**Gestión y Calidad Educativa**

**TRUJILLO – PERÚ**

**2017**

**PÁGINA DE JURADOS**

.....  
DR. IBAÑEZ QUISPE, VLADIMIRO  
**PRESIDENTE**

.....  
DR. SUCARI LEÓN, REYNALDO  
**SECRETARIO**

.....  
DR. VASQUEZ ARCE, PERCY  
**VOCAL**

### **DEDICATORIA:**

A Dios en primer lugar por darme la vida y salud para seguir adelante, a mis hijas Katia y Karen que son la razón de mí vida y mi lucha constante de ser cada día mejor persona.

Norma.

Infinitamente a mi Padre Celestial por haberme regalado la oportunidad de vida para así poder alcanzar mis metas, a mis padres Federico y Rina, a mi esposo Reynaldo Jesús y mis hijos Jean Carlo, Susann Shirley y Renzo Jesús, que son la razón de mi vida porque ellos motivan a lograr mis propósitos.

Celia:

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darme la vida y salud y a mi padrino Juan Godayol por ser mi maestro y guía espiritual para seguir adelante al Dr. Leyva Nolberto por ser el apoyo incondicional en el asesoramiento de mi tesis.

Norma.

## **AGRADECIMIENTO**

A mis compañeras y compañeros de la maestría, con quienes compartimos arduas vivencias académicas, a partir de nuestra experiencia adquirida en las entidades de la administración pública como insumo para el debate y la deliberación incansable, que nos inspiró la importancia de contribuir a una gestión pública moderna y orientada a la satisfacción del ciudadano.

A los docentes de la Universidad César Vallejo, quienes desde diversos enfoques nos transmitieron la riqueza de sus conocimientos y experiencias, así como a las autoridades y funcionarios de Macarí, por su desinteresada colaboración en el análisis de la problemática planteada en la presente investigación.

Al Dr. Percy Vásquez Arce, docente del programa de maestría de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, por sus acertadas y oportunas enseñanzas y el acompañamiento minucioso en el desarrollo de la tesis.

A la Universidad César Vallejo, por hacer posible nuestro crecimiento profesional, entidad que con una prospectiva holística nos preparó para enfrentar los principales retos que nos plantean la nueva gestión pública y su preponderancia en la solución de los problemas de nuestra sociedad.

Celia.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Norma Velarde Huanaco, estudiante del Programa de Maestría de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 02307890, con la tesis titulada “Aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” para desarrollar Hábitos alimenticios de los estudiantes del 3° de educación secundaria de la I.E.S. Agropecuario Santa Cruz de Macarí –Melgar -Puno - 2017”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He 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 autoplagiada; 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 presenten 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), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.



.....  
Norma Velarde Huanaco  
D.N.I. N° 02307890

Trujillo, agosto del 2018.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Celia Rosa Ferrándiz Adriazola estudiante del Programa de Maestría de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 02420044, con la tesis titulada “Aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” para desarrollar Hábitos alimenticios de los estudiantes del 3° de educación secundaria de la I.E.S. Agropecuario Santa Cruz de Macarí – Melgar -Puno - 2017”.

Declaro bajo juramento que:

- 1) La tesis es de mi autoría.
- 2) He 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 autoplagiada; 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 presenten 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), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo.

Trujillo, agosto 2018.

.....  


Celia Rosa Ferrándiz Adriazola  
D.N.I. N° 0242004

## **PRESENTACIÓN**

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO:

Ponemos, a vuestra consideración el presente trabajo ejecutado con gran esfuerzo y dedicación; con el propósito de obtener el grado de magister en Administración de la Educación.

Estamos seguras que la Universidad César Vallejo está contribuyendo al mejoramiento de la calidad de la Educación, al darnos la oportunidad de obtener más grados en la docencia.

Agradecemos los alcances y sugerencias que nos ayudaran a mejorar nuestro trabajo y ofrecer a la comunidad educativa y a la sociedad un aporte más para las futuras investigaciones que se realicen.

A la espera de su gentil aprobación.

Las Autoras.



## ÍNDICE

PÁGINA DE JURADOS	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	vii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	xi
RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. Realidad problemática	13
1.2. Trabajos previos	14
1.3. Teorías relacionadas al tema	16
1.4. Formulación del problema	23
1.5. Justificación del estudio	24
1.6. Hipótesis	24
1.7. Objetivos	25
II. MÉTODO	26
2.1. Diseño de investigación	26
2.2. Variables, operacionalización	26
2.3. Población y muestra	28
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	29
2.5. Métodos de análisis de datos	31
2.6. Aspectos éticos	32
III. RESULTADOS	33
3.1. Descripción de resultados.	33
3.2. Prueba de Hipótesis.	41
IV. DISCUSIÓN	50
V. CONCLUSIONES	51
VI. RECOMENDACIONES	53
VII. REFERENCIAS	54
ANEXOS	56
Artículo científico	Anexo 01
Matriz de consistencia	Anexo 02
Instrumentos de campo	Anexo 03
Fichas de validación de instrumentos	Anexo 04
ÍNDICE DE TABLAS	
Tabla 1: Operacionalización de la variable	63
Tabla 2: Población	64
Tabla 3: Muestra	64
Tabla 4: Técnicas e instrumentos de recolección de datos	65
Tabla 5: Hábitos de Higiene Alimentario	68
Tabla 6: Hábitos Alimentarios	70

Tabla 7: Hábitos de Consumo de alimentos	71
Tabla 8: CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN	75

#### ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Contraste en la Curva de la t - student	23
Ilustración 2 Pirámide de los Alimentos	49
Ilustración 3: Cronbach	66
Ilustración 4: Hábitos alimentarios	67
Ilustración 5: Hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios	67

#### ÍNDICE DE GRÁFICOS

Figura 1: Resultados de hábitos de higiene alimentario	76
Figura 2: Resultados de hábitos de hábitos alimentarios	77
figura 3: Resultados hábitos de consumo	78

## RESUMEN

El presente trabajo está realizado con el fin de brindar una educación en hábitos alimenticios adecuado a los estudiantes del tercer grado de I.E.S.A. Santa Cruz de Macarí-Melgar-Puno para el desarrollo de hábitos alimenticios. El niño desde que nace debe ser evaluado a través del programa Crecimiento y Desarrollo, el cual es realizado por un equipo profesional de salud, el que brinda educación a las Madres que acuden a este programa y por ende realizan labor juntos con los docentes de los niveles inicial, primaria y secundaria colaborando con la educación nutricional de sus estudiantes.

El método cuantitativo permitió obtener puntajes y porcentajes generales y específicos, para luego tabular los resultados del pre test y del post test. Aplicado a los estudiantes del tercer grado de la IESA. Santa Cruz Macarí. Para medir el nivel de influencia en el desarrollo de la aplicación del plan de acción Allin Miqhuy.

El plan de acción “allin Miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de la IESA, llega a la conclusión que fue muy importante para contribuir en el desarrollo e interiorización y concientización, de consumo de alimentos balanceados para mejorar el índice de masa corporal en los adolescentes, a través de una serie de actividades educativas que han propiciado diferenciando los hábitos alimenticios muy buenos definidos para su formación corporal e intelectual de aquellos alimentos considerados “ chatarras” que son negativos para el consumo humano.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios. Programa Crecimiento y Desarrollo

## ABSTRACT

The present work is being carried out with the end of providing an education in habits alimenticios adecuado a los estudiantes del tercer grado de I. E. S.A. Santa Cruz de Macarí-Melgar-Puno

for the development of alimentary habits. The child since sprouts must be evaluated through the program growth and develop, for a professional equipment of health, the one which offers education to the mothers that it resort to this programs and consequently carry out together labor. The quantitative method permit obtain puntajes and percentages general and specific, to then tabulating the result of the pre test and of the test post. Applied to the students of the third degree of the IESA. Macarí. To measure the level of influence in the development of the application of the plain of action Allin Miquhuy.

Plain of action "allin Miquhuy" to develop alimentary habits in the students of the third degree of the IESA, it reach to the conclusion that it was very important to contribute in the development and interiorización and concientización, of consumption of to improve the index of corporal mass in the adolescents, through a series of educational activities that have propitiated by differentiating the alimentary habits very good defined for your corporal formation and intellectual of thoses foods considerate scraps that be negative for the human consumption

**keywords:** Alimentary habits code words. Program growth and develop

# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación denominada aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” para desarrollar Hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la I.E.S. Agropecuario Santa Cruz de Macarí en el año 2017. en la provincia de melgar departamento de Puno, se ha organizado en cinco capítulos.

**En la primera parte** enfoca el planteamiento del problema, motivo por el cual nos impulsa a estudiarlo profundamente, ayudándonos con el apoyo de algunos antecedentes que guardan relación con nuestro estudio. Algunas limitaciones que se han presentado en la ejecución de nuestro trabajo son la carencia de recursos económicos, el compromiso laboral y la lejanía de nuestras residencias. Las preguntas de nuestra investigación están en relación con los objetivos planteados, tratando de solucionar uno de los problemas que aqueja nuestra institución educativa.

**En la segunda parte;** fundamenta la base teórica de nuestra investigación con diferentes autores.

**En la tercera parte;** abarca marco metodológico; planteándose hipótesis, identificando las variables y el uso adecuado de la metodología. Así mismo contamos con la población y muestra con disposición a efectuar un cambio en sus hábitos alimenticios por el bien de los estudiantes ya que influye en su salud física y mental. Las técnicas e instrumentos y el análisis de datos utilizados, dan veracidad de la seriedad en la ejecución de nuestro plan de Acción “Allin Miqhuy” y el desarrollo de hábitos alimenticios.

**En la cuarta parte;** presenta los resultados obtenidos en la presente investigación, culminando con las conclusiones a que arribó nuestra investigación, dejando las respectivas sugerencias para investigaciones posteriores.

## **1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA**

Hoy en día, el tema de la alimentación en general y la Nutrición Humana, a nivel mundial ingresa a un nuevo contexto en el mundo dentro de la globalización centrado en una vida y alimentación light, con comidas al paso, enlatados, embutidos, pre cocidos, por lo que en el Perú no estamos fuera de este contexto mundial, llevando una vida agitada por el trabajo de los padres de ambos sexos, y los hijos están con una alimentación “rápida”. El otro problema es la producción de los alimentos transgénicos y los injertos que la botánica y genética vegetal nos dice que los alimentos transgénicos pierden sus propiedades originarias, por lo que es un alto riesgo dentro de la nutrición humana, sobre todo en los estudiantes.

El consumo inadecuado de alimentos en jóvenes va en aumento, a causa de que la mayoría de las madres trabajan lo cual no pueden darles alimentos que contengan los nutrientes necesarios a sus infantes, otra causa sería que en las escuelas no se vendan los alimentos que realmente necesiten los jóvenes sino todo lo contrario venden comida “chatarra”.

La consecuencia de no llevar unos hábitos alimenticios a estos problemas trae a los jóvenes que presentan anemias o simplemente desnutrición. Una obesidad infantil y de jóvenes puede provocar diabetes, colesterol, hipertensión; si no hay un especial cuidado lo puede desarrollar a largo plazo o simplemente la edad que cursan.

La obesidad y la desnutrición constituyen un problema de salud pública y es uno de los padecimientos epidémicos de los países desarrollados, en

los últimos años por imitación y consumo de alimentos con alto valor energético se han incrementado su frecuencia en América Latina.

Los educadores, formales y no formales, son necesarios para ayudar a la gente, especialmente a las mujeres, a lograr y mantener una buena nutrición. A fin de atacar la malnutrición, con frecuencia se requiere la contribución de profesionales en economía, desarrollo social, política, gobierno, de la fuerza laboral y otras muchas esferas.

Por lo que la alimentación de los estudiantes, resulta fundamental, tal es así que el programa de crecimiento y desarrollo normal: “Maryland Medical Center Programs”, del año 2004, se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos de numerosos detalles en su expresión física y funcional del niño, además nos dice que el buen crecimiento se logra cuando el niño está sano y bien alimentado, así mismo nos dice que las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo precipital y el perímetro braquial y en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento y con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, con frecuencia se ausenta de la escuela, Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y su rendimiento escolar.

Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repetencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que avanza en los grados, o sea que las exigencias curriculares se van haciendo mayor.

Ángel Sabujo Pintor, en su edición “El Libro de la Alimentación”, refiere que para lograr una nutrición adecuada en cualquier etapa de la vida, especialmente en la fase escolar, se debe considerar que los productos alimenticios que se ingiere cumplirán un papel importante en el desarrollo de los menores y que los niños mal alimentados presentan problemas de

aprendizaje y memoria, se ven cansados y enfermizos, redundando en un deficiente rendimiento; además está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento.

Una alimentación equilibrada es la base de una vida saludable, que incluye mantener relativamente el peso corporal, elegir la comida que nos provea de los nutrientes esenciales para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos y tejidos vitales, es una excelente apuesta para mejorar la calidad y cantidad de vida.

La Enciclopedia “La Familia”, en su tomo 12, sobre Salud, nos dice que alimentar a un niño no debe consistir de manera exclusiva en nutrirlo, aunque este sea el objetivo básico. Alimentar a un niño también es educarle: estimular unos hábitos que hagan de la nutrición algo placentero y gratificante, en lugar de convertirse en un acto rutinario y monótono al que está obligado cuatro veces al día. En nuestra sociedad, comer no es un acto biológico de nutrición, sino también un acto social que tiene su propia liturgia. Sentar al niño en la mesa, con un servicio correcto, por mínimo que sea, manteniendo un ritual básico, sirviendo la comida en su punto adecuado, con una condimentación y presentación atractiva no hay que olvidar el papel que juega la vista y el olfato, estimula sus hábitos gastronómicos, a partir ya de los alimentos básicos de su dieta.

Los hábitos que se establecen en esta etapa de vida, va a perdurar durante toda la vida, por lo que la actitud de la madre debe ser muy decidida y disponerse a cocinar con amor e imaginación para los hijos niños y jóvenes.

Tal es así que es preocupación de los docentes en el análisis del diagnóstico situacional, basado en la problemática de la Institución Educativa, las deficiencias nutricionales y los malos hábitos alimenticios que presentan nuestros estudiantes trayendo como consecuencia el aumento o propensión de enfermedades y un desarrollo mental y motor retrasado, repercutiendo así en un bajo rendimiento académico,



disminución intelectual, disminución de la capacidad física y deterioro de la salud en algunos casos.

El Centro Poblado de Santa Cruz, es una zona eminentemente Agrícola y Ganadera por lo que la alimentación de los estudiantes debería ser nutritiva; pero el desconocimiento de hábitos alimenticios no les permite desarrollar adecuadamente en su rendimiento académico.

Por lo que nos permitimos en aplicar el Plan de Acción “Allin Miqhuy” para desarrollar y mejorar hábitos alimenticios valorando y consumiendo productos de la zona que tienen alto valor proteico y nutritivo para los estudiantes del 3º grado de educación Secundaria de la IESA Santa Cruz, para elevar el nivel de desarrollo de capacidades de aprendizaje.

## **1.2. Trabajos previos**

### **Antecedentes**

#### **Antecedentes nacionales**

Méndez Riofrío, Crecencia; Mogollón Jiménez, Mery y More Navarro, Cecilia (1998), en su estudio titulado “Ejecución de actividades específicas de OBE, en la esfera de Salud y Nutrición en Educandos del Cuarto Grado del Centro Educativo Primario – San Sebastián – Talara Alta”.

Encontró que es sumamente importante la ejecución de la Esfera: Alimentación y Salud en OBE, favoreciendo la orientación de los educandos y Padres de Familia y la importancia de conocer el nivel nutricional en que se encuentran nuestros discentes.

Pacherrez Pacherrez, Magdalena; Valencia Hingbes, Eleodora; Zapata Coronado, María Magdalena y Sánchez Zapata, Lucy Elena (1995), en su estudio titulado “Salud Física y el Rendimiento Académico en los alumnos

de segundo grado de la EPM N° 14787 Centro de Aplicación del I.S.P “Hermano Víctor Elorz Goicochea – Sullana”,

Determinaron que los alumnos de una precaria situación socio económica, presentan una salud física quebrantada y que las enfermedades más frecuentes son el Parasitismo Intestinal y que presentan Desnutrición de Primer Grado.

Por otro lado Vargas, Javier; Kuroiwa Luisa y Arróspide, Nancy (2001) en su estudio titulado “ Estado Nutricional y Malaria en escolares en la Comunidad de Santo Tomás en Iquitos – Perú”, estudio piloto de seguimiento durante nueve meses, en la que determinaron el estado nutricional al inicio y al final así como la incidencia y la malaria, presentando bajo peso para la edad (9,6 %), baja talla para la edad (32,7 %), (61,9 %), presentaron bajos niveles de retinol sérico y (7,7 %) presentaron un índice de masa corporal debajo del quinto percentil. La baja talla para la edad se asoció con la incidencia de la Malaria.

### **1.3. Teorías relacionadas al tema**

#### **1.3.1. Plan de acción “allin miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios”**

El presente trabajo de investigación pretende brindar a los estudiantes y padres de familia una guía de ayuda para la mejor la nutrición de su familia, para que su alimentación sea de calidad y no de cantidad, es por ello que se ha realizado el Plan de Acción “Allin Miqhuy”, para explicar y demostrar cuales son los alimentos que aportan energía a nuestro organismo y como se deben distribuir en nuestras comidas diarias.

Este taller Nutricional se realiza con el apoyo de profesional de nutricionistas en lo teórico y en la práctica.

### **1.3.2. Allin miqhuy**

Es un término quechua que significa “Comer Bien” para vivir mejor y elevar nuestro aprendizaje y nuestra nutrición para gozar de buena salud.

### **1.3.3. El plan de acción**

Los planes de acción son documentos debidamente estructurados que forman parte de planeamiento estratégico de una investigación de carácter cualitativo, ya que, por medio de ellos, es que se busca “materializar” los objetivos estratégicos previamente establecidos, dotándose de un elemento cuantitativo y verificable a lo largo del proyecto.

El plan de acción compromete el trabajo de una gran parte de los participantes e investigadores, estableciendo plazos y responsables y un sistema de seguimiento y monitoreo de todas las acciones diseñadas.

En general, los planes se estructuran principalmente mediante actividades estratégicas, sin embargo, en plan debe contener también, el desarrollo de las tareas específicas.

La formulación de un plan de acción que priorice las iniciativas más relevantes para cumplir con los objetivos y métodos de gestión requiere estructurar adecuadamente su esquema de desarrollo y el enlace con los objetivos de la investigación.

Dichos planes colocan en un espacio definido de tiempo y responsabilidad las tareas específicas para contribuir a alcanzar objetivos superiores. Todos los planes de acción presentan su estructura de modo personalizado para cada proyecto, es decir, dependiente de los objetivos y recursos, cada

investigador presenta su plan de acción adecuado a sus necesidades y metas.

El plan de Acción a realizarse en este proyecto consiste en la aplicación de 06 sesiones de acción práctica demostrativa y aplicativa de preparación y balanceo de alimentos de la zona con los mismos estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la IESA Santa Cruz de Macari-Melgar Puno.

**¿Para qué sirve un plan de acción?** Los planes de acción son instrumentos de programación y control de la ejecución anual de los proyectos y actividades que deben llevar a cabo las dependencias para dar cumplimiento a las estrategias y proyectos establecidos en el Plan Estratégico. En ese orden de ideas el plan de acción operativiza las actividades que deben llevar a cabo las dependencias para dar cumplimiento a los objetivos fijados en el Plan Estratégico Sectorial, permitiendo alinear la operación con la planeación estratégica de la entidad.

El Plan de Acción, como herramienta eficaz detalla proyectos y actividades, indicadores y metas a las que se comprometen las dependencias de la Entidad en una vigencia determinada, fijación de tiempos y responsables.

Cuando necesitamos organizar nuestro trabajo y no sabemos por dónde empezar es recomendable hacer un plan de acción y así distribuir las actividades y optimizar nuestro tiempo, un plan de acción sirve para definir las acciones y tareas a realizar, se asignan responsables y fechas de inicio y termino. Es recomendable revisarlo con tu jefe cada semana o cada quince días para saber el grado de avance y corregir las desviaciones al plan.

#### **1.3.4. Características del plan de acción**

**a) Participativo:** Porque va a permitir que los alumnos se adapten a las circunstancias de acuerdo a las dinámicas del plan.

**b) Cooperativo:** Porque los alumnos colaboraran entre ellos y eso provocara una descarga de impulsos y emocióne

**c) Humanista:** Porque allí se conocerá que también el alumno percibirá su aprendizaje y como lo aplicará durante toda su vida

**d) Integral:** Porque desarrollaran sus capacidades de pensamiento creativo, pensamiento crítico, habilidades sensorias motoras que les permitirá tomar decisiones para poder resolver una resolución de problemas.

**e) Organizado:** Que planifica la información, su tiempo y actividades compatibilizando diversas dimensiones de su vida personal y social, que anticipa sus acciones, con la finalidad de tomar decisiones oportunas y eficaces.

**f) Resolutivo:** Que se asegura de entender los problemas, hace preguntas y se repregunta para resolverlos. Controla y ajusta constantemente lo que está haciendo. Aplica y adapta diversas estrategias y evalúa sus progresos para ver si van por buen camino. Si no progresa se detiene para buscar y considerar otras alternativas.

El plan de acción inicia desde el momento en que un grupo de estudiantes presentaba signos de malos hábitos alimenticios y rendimiento académico bajo, nos propone nos mejorar estos hábitos. Así se organiza este Plan de acción para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes y padres de familia sobre este tema.

Se brindó asesoría técnica especializada, mediante el Plan de acción “ALLIN MIQHUY”, promoviendo buenos hábitos alimenticios y el consumo de productos de alto valor nutritivo que produce nuestra zona.

En el presente Plan de acción abordamos los aspectos básicos de la alimentación adecuada que debe tener un niño y niña en edad escolar y que repercute en su etapa púber y adolescente en esta importante etapa de su crecimiento y desarrollo.

También abordamos temas centradas en dietas nutritivas y económicas, combinaciones adecuadas de los requerimientos de energía, así como de la preparación de platos económicos y el número de veces que debe alimentarse el menor durante el día; así como lo esencial que deben llevar los estudiantes en las loncheras.

Mediante el presente Plan de acción, los docentes, los profesionales expertos, estudiantes y padres de familia participaran en conjunto para solucionar el presente problema, buscando integrar activamente el aprender a ser, el aprender a aprender y el aprender hacer de manera integrada como corresponde, para una adecuada educación nutricional y mejora en sus hábitos alimenticios.

#### **1.3.5. Allin miqhuy**

Es un término quechua que significa “Comer Bien” para vivir mejor y elevar nuestro aprendizaje y nuestra nutrición para gozar de buena salud.

#### **1.3.6. Fundamentos**

Nuestro Plan de acción toma como base las teorías socio cognitivas sobre el desarrollo humano; para ello tenemos tres fundamentos muy ligados a nuestra investigación:

**A.- Fundamento pedagógico:** Lo hemos basado en el DCN (2005 pág. 50) en la cual nos dice “La alimentación y la nutrición adecuada durante los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo de los niños. Las deficiencias nutricionales durante los primeros dos años traen como consecuencia inmediata aumento o propensión de enfermedades y un desarrollo mental y motor retrasado. A largo plazo, estas deficiencias repercuten en un bajo rendimiento

intelectual, disminución de capacidad física y deterioro en la salud en general.

Una buena alimentación no solo requiere de un alimento material, sino también de un entorno afectivo adecuado que favorezca un desarrollo orgánico y psíquico.

Así mismo nos da principios de orientación los cuales es describimos:

**- Alimentación perceptiva:**

Alimentar a los lactantes directamente y apoyarlo hasta que pueda comer por si solos.

- Alimentar despacio y pacientemente, a los niños sin forzarlos.

Si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.

-Minimizar las distracciones durante las horas de comida.

Recordar que los momentos de comidas son momentos de aprendizaje y de amor, hablar con los niños, mantener el contacto visual y establecer una relación cálida y afectiva.

**-Calidad nutricional:** es importante brindar variedad de alimentos para asegurarnos cubrir las necesidades nutricionales de los niños y adolescentes. Diariamente, los niños y adolescentes deben consumir frutas y verduras verdes y de color amarillo. Se debe utilizar en las preparaciones, aceite de origen vegetal. También es importante ofrecer al niño y adolescente productos de origen animal como huevos y trozos de carne de res, alpaca, aves o pescado; así mismo cereales y menestras. Evitar el consumo de gaseosas e infusiones.

**B.- Fundamento psicológico:** Juan C. Montero (1998 pág. 136) nos dice: La salud del niño es un factor relacionado al aprendizaje. La salud deficiente puede constituir la base de dificultades en el rendimiento escolar.

Factores como disfunción glandular, deficiencias vitamínicas, problemas nutricionales, alergias, tuberculosis, infecciones crónicas, etc. Alejan al niño del colegio y cuando asisten decrecen la posibilidad de realizar un esfuerzo sostenido debido a la disminución de la vitalidad y la energía.

Las alteraciones visuales y auditivas alteran el aprendizaje.

La subalimentación hace que el niño sea muy susceptible a la enfermedad general. La subalimentación crónica afecta al sistema nervioso central como al resto de sus órganos. Sus afectos a nivel cerebral se manifiestan en una merma en los procedimientos intelectuales de memoria, conceptualización y razonamiento.

Según John W Sentrock, 2004 (J KIRTON) para los niños de pre escolar, el modelo es la manera más efectiva enseñar a tener buena salud. Viajes rutinarios al baño se convierten en lecciones de cómo lavarse bien las manos. Antes y después del almuerzo existen momentos para aprender hábitos de higiene. Estas destrezas no se aprenden aislados, si forman parte de la vida diaria de los niños pequeños.

Así mismo John W. Santrteck (2004. pág. 48) nos recuerda que a pesar de habernos convertido cada vez más en una sociedad consciente del bienestar físico, muchos niños y adultos no tienen buenos hábitos de salud. Es frecuente que los niños coman comida chatarra.

El mismo autor liga la salud física con la mental, ya que el ejercicio se ha relegado como parte de la educación de los niños. Se le da poca importancia a la calidad de las clases de educación física, así el ejercicio es adecuado para los niños o sí la alimentación es apropiada. Tras esto nos recuerda cómo interactúan en el desarrollo físico, cognitivo y socio emocional. Los niños que llegan a la escuela hambrientos y no hacen ejercicios con regularidad (desarrollo físico), no atiende eficientemente la escuela y están menos motivados para estudiar (desarrollo cognitivo) que sus compañeros más saludables.



### **C.- Fundamentos psicodagógicos:**

a) El Plan de acción “Allin Miqhuy” se fundamenta en la corriente pedagógica constructivista del aprendizaje, entendiéndose al constructivismo, según refiere **ORELLANA MANRIQUE, Oswaldo (1998)** como “el marco explicativo en el que confluyen teorías psicológicas y pedagógicas que abordan la actividad escolar, como un proceso de adquisición del conocimiento en forma dinámica y total”.

b) Por otro lado el constructivismo refiere **BUS y MOSTELLER (1955):**” el aprendizaje es cualquier cambio sistemático de la conducta mostrando un cambio progresivo o tendencia al repetirse la misma situación estimulante, y cuando el cambio no puede ser explicado en virtud de la fatiga o cambios efectuados en el emisor y el emisor”.

c) Para el constructivismo el desarrollo psicológico de la persona está dividido en etapas, donde cada una de las cuales, tiene características afectivas, cognitivas y psicomotoras que ponen límites y posibilidades del aprendizaje.

Destaca en este enfoque la **Teoría del desarrollo cognitivo de Jean Piaget**; esta teoría sugiere según **Clifford, Margaret (1987):**” Que todo individuo atraviesa cuatro estadios en el proceso que lleva a alcanzar su madurez intelectual: **Primero:** El estadio sensorio motor; **Segundo:** El estadio preoperatorio; **Tercero:** El estadio de las operaciones concretas; y **Cuarto:** El estadio de las operaciones formales.

d) Por eso es muy valioso el aporte de esta teoría al constructivismo, por haber descrito las estructuras cognitivas inobservables que explican la construcción del conocimiento desde la acción, los juicios sociales hasta las explicaciones físicas de los estudiantes.

#### **1.3.7. Organización del plan de acción**

En la primera sesión planificada se aplica el pre test; cantidad de 15 ítems, cuya valoración ha sido revisada por los profesionales en nutrición, dándole así su debido puntaje a cada dimensión.

- En la primera fase; En la charla introductoria se da a conocer, la importancia de una buena alimentación balanceada en los jóvenes adolescentes a fin de que su rendimiento académico sea bueno.
- En la segunda fase de este plan de acción se clasifica los alimentos con la estrategia de pegado de siluetas, en una meta plan en donde cada participante clasifica los alimentos, en los tres grupos proteínas, grasas, y carbohidratos el mismo que resultado eficiente.
- La tercera fase de este plan de acción “Allin Miqhuy” corresponde a un festival (concurso) de platos típicos con participación de los estudiantes de todos los grados de la IESA organizados en grupos de 02 integrantes, siendo la calificación de 03 jurados entendidos en materia de Nutrición, en donde el plato ganador la tortilla de quinua, puré de cañihua conocido como pesque de cañihua “capongallo” llamado así por los lugareños del centro poblado, el tercer plato muy relevante es el pollo andino (asado a la olla de perdiz ).
- En conclusión, fue todo un éxito la preparación de estos alimentos en la IESA.
- La cuarta fase, del plan de acción estuvo basado en charlas aplicativas de información de alimentos de alto valor proteico, donde fueron considerados la carne, huevo, leche, queso, quinua cañihua, cebada, maíz, habas, pollo andino, pescado, olluco, izaño, etc.
- La quinta Fase, correspondiente al No consumo de alimentos chatarra mediante una charla informativa y práctica se dio a conocer que es totalmente negativo el consumo de estos alimentos afectando negativamente la salud de las personas que lo consumen y dentro de este grupo se encuentran los siguientes alimentos (chisitos, cuates, wafer, biscochos, dulces, gaseosas etc.) que muchos de

estos alimentos por no decir todos provocan enfermedades como la gastritis y el agotamiento intelectual.

- La sexta fase, corresponde a la preparación, de platos de comidas con productos de la zona productos, como quinua , cañihua, pollo andino, trucha, habas, huevo , carne olluco, izaño, etc., el mismo que se complementa con sustento científico y técnico a cargo de las nutricionistas por lo tanto consideramos un logro importante de la aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy”.

En la segunda sesión se realizara teoría y práctica actividad basada en la preparación de dietas nutritivas y a base productos de la zona, de carnes, cereales, legumbres y frutas, teniendo como parte muy importante el contenido de los refrigerios “Allin Miqhuy”. En esta sesión la participación de la nutricionista será determinante.

La tercera sesión será teórica y práctica, la actividad fue Preparación de dietas nutritivas ALLIN MIQHUY con productos de quinua, cañihua, cebada, trigo, (cereales de la zona).

Se llevará a cabo la evaluación del taller por medio de la observación y desarrollo de cuestionario.

Teniendo en cuenta la lógica de la teoría y la práctica, los estudiantes y madres de familia participaran activamente en el taller, con la finalidad de mejorar o desarrollar sus hábitos alimenticios para el bien de su familia.

### **1.3.8. Metodología**

La metodología del Plan de Acción es eminentemente participativa, ya que la búsqueda de alternativas, se realiza en permanente intercambio con los participantes y de manera colectiva.

Por lo tanto, en nuestro Plan de Acción las sesiones serán prácticas y participativas con apoyo de un profesional nutricionista experto en la preparación de las dietas nutritivas con alimentos de la zona que son de bajo costo y con igualdad de nutrientes en relación a los caros.

#### **1.3.8.1. Influencia de la aplicación del plan de acción**

El presente taller ha influenciado en los estudiantes del tercer grado de educación Secundaria de la IESA Santa Cruz de Macarí ya que se ha hecho un seguimiento en los jóvenes del aula donde estudian observándose en las loncheras la preferencia por los mates de cebada, agua de manzana; así mismo se ha observado la preferencia por la fruta: plátano, naranja, manzana, etc. todo está higiénicamente envuelto, también hay preocupación por parte de los docentes especialmente de los tutores de los estudiantes del tercer grado cuidado de consumir sus alimentos con las manos limpias y dentro de las aulas, evitando al mismo tiempo arrojar los desperdicios al suelo.

Así mismo se ha hecho visitas a algunos hogares en donde han dejado de consumir refrescos de colorantes optando por el consumo natural del agua en el almuerzo especialmente, han dejado de consumir el atún para darle preferencia a un alimento nutritivo y barato que es el huevo, y que es consumido por lo general en tortilla combinado con algún tipo de verdura o pesque de quinua.

Por el trabajo que desempeñan los padres no pueden compartir juntos el almuerzo, pero en sus testimonios recogidos optan por hacerlo juntos en la cena.

#### **1.3.8.2. Hábitos alimenticios**

**Concepto:**

Los hábitos alimenticios es un conjunto de costumbres que nacen en la familia, pueden reforzarse en la etapa de niñez y adolescencia para interiorizar para toda la vida y se contrastan en la comunidad en contacto con el medio social.

Sufren las presiones del marketing y la publicidad ejercida por las empresas agroalimentarias.

La alimentación es una necesidad fisiológica necesaria para la vida que tiene una importante dimensión social y cultural. Comer está vinculado por un lado a saciar el hambre para vivir y por otro al buen gusto, y la combinación de ambos factores puede llegar a generar placer. En el acto de comer entran en juego los sentidos unos de forma evidente, vista, olfato, gusto y tacto, y, por último, el oído puede intervenir al recibir mensajes publicitarios sobre alimentos.

#### **Definición:**

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos:

**\*generalidades sobre hábitos alimentarios** Sin lugar a dudas, las características organolépticas de los diferentes componentes de la dieta o patrón alimentario, es decir, las referidas al color, sabor, olor y textura de los mismos, que los identifican según su palatabilidad e influyen en su aceptación, intervienen, de manera importante, en el desarrollo y consolidación de costumbres, conductas y de los llamados **hábitos alimentarios**, conjuntamente con factores o elementos bien establecidos y reconocidos como creencias y tradiciones, medio geográfico, disponibilidad alimentaria, recursos económicos, religión, distintivos psicológicos y pragmáticos.

Dichos factores evolucionan a lo largo de los años en amplios espacios y constituyen, precisamente, la respuesta a los nuevos estilos de vida que siempre están acompañados de nuevos productos con los cuales se confeccionan las dietas dirigidas a satisfacer las reales necesidades

de energía y nutrimentos de cada individuo (dieta sana o saludable, normal o balanceada), pero que desgraciadamente no se logra las más de las veces en la actualidad.

Los **hábitos alimentarios** también se relacionan muy directamente con las variaciones de los recursos económicos de cada persona o de las colectividades, con el contacto entre representantes de culturas alimentarias diferentes y ello puede condicionar que los cambios experimentados por patrones alimentarios ancestrales comiencen a ser significativos, como lo que sucedió respecto a los **hábitos** anteriores y posteriores al descubrimiento de América.

**\*aspectos importantes de la dieta normal o balanceada.**

En la práctica no resulta nada fácil lograr que el ser humano adecue su dieta a los verdaderos requerimientos de energía y nutrimentos que necesita para mantener una estructura y función normales de las diferentes células de sus distintos tejidos y órganos del cuerpo y, por ende, desarrollar así la capacidad para integrar una función corporal total normal.

El atributo más valioso de la Naturaleza es la **ENERGÍA**. Ella puede considerarse como la medida de la capacidad que posee un sistema para realizar trabajo útil, en el seno del mismo o respecto a su entorno. Así, gracias a la disponibilidad energética de los sistemas u organismos vivientes, éstos podrán realizar una mayor o menor cantidad de trabajo biológico, con una potencia o velocidad determinada y que les permitirá, en definitiva, adaptarse a las condiciones cambiantes del ambiente.

Desde el punto de vista alimentario y nutricional, la necesidad más importante que debe ser satisfecha con la dieta es la energética, condicionada la misma por el gasto energético del individuo el cual, a

su vez, está determinado en lo fundamental por el valor de la Tasa Metabólica de Reposo y la actividad física que éste realiza.

La necesidad energética del individuo se satisface mediante la ingestión de las llamadas categorías químicas alimentarias energéticas o simplemente alimentos energéticos: los carbohidratos o azúcares (de un 55 a un 60%), las grasas neutras (de un 25 a un 30%) y las proteínas (de un 10 a un 15%) y, según ésta, así será el resto de la composición nutrimental de la dieta ingerida, en correspondencia con el concepto de Densidad Nutrimental o cantidad requerida de un nutrimento en particular por cada 1000 kcal de necesidad energética.

Una dieta balanceada es aquella que provee al individuo con la energía alimentaria y las cantidades requeridas de las diferentes categorías químicas nutrimentales necesarias para la realización de los diferentes tipos de trabajo biológico. Ello se logra cuando la misma resulta adecuada, suficiente, variada y equilibrada y proporciona, al mismo tiempo, determinadas cantidades y tipos de fibra dietética y es consumida con una frecuencia nunca menor de 6 ingestas parciales, cada una de las cuales ha de representar, en términos energéticos, la satisfacción de un cierto valor en porcentaje respecto a la necesidad total de energía del sujeto (desayuno 20%, merienda matutina 10%, almuerzo 30%, merienda vespertina 10%, comida 20% y cena 10%). Siempre y cuando los **hábitos alimentarios** del ser humano sean correctos, éste podrá lograr, en su práctica alimentaria y nutricional, una dieta saludable, sana, normal o balanceada, objetivo supremo de la Alimentación, Nutrición y Dietética como ciencias particulares que realmente son.

Casi siempre, la decisión por uno u otro plato depende de nuestros hábitos alimenticios, de las costumbres que traemos desde la niñez.

Por ejemplo, si nos han acostumbrado desde siempre, que una “buena comida” tiene que llevar carne y que un buen almuerzo debe ser abundante, así lo practicamos y así lo enseñamos a nuestros hijos con dietas que tienen más grasas y dulces y menos verduras y cereales. De esos buenos o malos hábitos alimenticios que practicamos cada día de nuestra vida, dependerá nuestra “buena o mala” salud y nuestra buena o mala vejez.

Si los padres enseñan a sus hijos a comer más verduras y frutas, más menestras y cereales y menos alimentos de origen animal, grasas y azúcar, les están creando **buenos hábitos alimenticios**.

Esto no quiere decir dejar de comer carnes, grasas y dulces por completo. Esto quiere decir que debemos comer menos de unos y más de los otros. Lo que se aprende de niño no se olvida jamás y, en ese sentido, si enseñamos a nuestros hijos a comer adecuadamente, su salud será buena hasta la vejez.

Los productos más caros del mercado son las carnes de res y de pollo y los quesos. Son alimentos buenos pero que no necesariamente tienen que ser la base de nuestra alimentación diaria. Hay otros alimentos como el pescado, los huevos y, desde luego, los cereales, las verduras y las frutas, especialmente de temporada, que son más baratos y que nos ofrecen una buena alimentación. Por lo tanto, la economía puede llevarse muy bien con los buenos hábitos alimenticios.

A medida que se van incluyendo diferentes alimentos en la dieta, se producen cambios en los sabores, se van mezclando sabores y texturas. Es conveniente ir incluyendo poco a poco frutas, verduras, pasta, cereales cocinados de diferente forma y con diferentes condimentos.

Es importante distribuir las comidas en 4 a 5 tomas. Tres de ellas deben ser completas y equilibradas en cantidad y calidad, es decir



deben contener todos los tipos de alimentos (plásticos, energéticos y reguladores) en las proporciones adecuadas. Las otras dos comidas intermedias, de sostén, ligeras pero no por ello menos nutritivas. No se deben utilizar para aportar alimentos superfluos. Son las más apropiadas para los alimentos lácteos y derivados.

Muchas comidas no son agradables por el olor o el sabor, a veces, también influye la textura. Puede ser imprudente y contraproducente introducir en la dieta infantil alimentos de sabor intenso, como los picantes, en salazón, en escabeche, ahumados etc. antes de los 7 u 8 años. En cuanto a la textura, se deben ir eliminando los purés como alimento diario y pasar al número de veces que lo toman los adultos de la casa. A partir de los 3 años, deben aprender a saborear diferentes verduras por separado, separar también la carne roja, el pescado y el pollo. Es decir se debe introducir la idea de 1 a 2 platos en cada comida importante o empezar por platos combinados que se componen de diferentes alimentos en diferentes porciones o unidades.

El comer sano fuera de casa es posible, sólo es suficiente un poco de control y cuidado en la elección de los menús.

Aprender a consumir alimentos variados y elegir alimentos más saludables (con poca grasa), no nos demanda más tiempo.

Desayuno: debemos comenzar el día con un buen desayuno y la calidad del mismo depende en gran medida del desempeño de la persona la cual determinará las raciones a consumir de cereales, lácteos, y frutas para mantener a lo largo de la mañana un mejor perfil nutricional.

Un desayuno con alto contenido graso, pocas proteínas y fibras se asocian con mayor sensación de hambre y fatiga a las pocas horas de haberlo consumido.

Almuerzo: puede ser muy variado, de entrada o primer plato puede ser en verano una abundante ensalada de hojas verdes a la que se puede agregar según nuestra preferencia tomate, zanahoria, pepino, repollo blanco o morado etc. condimentado con aceite vegetal. En invierno sopa de verduras desgrasada.

El plato principal podemos optar por una porción de 120 gms de carne roja o blanca o 200 gms. de pescado. Preferir cocinadas a la parrilla o al horno Las verduras al vapor también puede ser una buena alternativa para completar el menú.

Postre: lo más recomendado siempre es fruta, preparadas como ensalada o en alguna otra preparación siempre que no contengan agregado de algún componente graso como crema, o dulce.

No se debe olvidar que todos los alimentos consumidos en restaurantes contienen alrededor de un 30% más de grasas. Por lo tanto la clave está en elegir alimentos de simple elaboración y raciones medianas o pequeñas según las necesidades. Es muy importante programar lo que se quiere y conviene comer por anticipado así evitaremos tentarnos al revisar todos los menús que nos ofrecen, también es conveniente ir variando día a día el menú para asegurarnos el aporte de todos los nutrientes protectores de la salud (proteínas, lácteos, hidratos, hortalizas, frutas.) y elijamos solo de vez en cuando alguna comida más elaborada de nuestra preferencia.

Las preparaciones simples son más fáciles de digerir y contiene menos calorías.

En cualquier caso es recomendable beber agua y no consumir bebidas alcohólicas. También es aconsejable evitar las bebidas que contengan gran cantidad de azúcar, especialmente los refrescos gaseosos azucarados.

Por último recordar que la salud no se improvisa, los buenos hábitos alimentarios se aprenden. La ausencia del desayuno, las dietas restrictivas, los almuerzos deficientes, las comidas rápidas, etc. conspiran contra la buena alimentación y por ende contra la calidad de vida actual y futura.

#### \* **Tipos de hábitos alimentarios**

Duran, C. (2007 para 2) “Considera **3 tipos de hábitos alimentarios: medidas higiénicas, vínculo afectivo de la madre y los horarios.**”

<http://www.revistaciencias.com/publicaciones/EEzYplazFsasDrLEJ>

Aristóbulo, et al. (s.f. para 4)” considera los siguientes tipos de hábitos alimentarios.

Practica de higiene bucal cepillado y uso de hilo dental.

Higiene personal baño diario y lavado de las manos.

Alimentación, consumo de una alimentación variada y balanceada en la cantidad y calidad adecuada, desde el embarazo y en las sucesivas etapas de desarrollo del niño y de la niña”

#### **Hábito del cepillado.**

Aristóbulo, et al. (s.f. para 1) Indica que es importante que los adultos modelen y apoyen al niño y a la niña en la práctica de un correcto cepillado dental, la que debe practicarse al levantarse, después de las comidas y meriendas y al acostarse, utilizando para ello pasta dental que contenga flúor, sugiere los siguientes pasos para una adecuada práctica:

Utilizar poca cantidad de crema dental.

No mojar el cepillo antes de cepillarse.

Enjuáguese la boca antes de iniciar el cepillado.

Los movimientos deberán hacerse en forma de barrido; de arriba hacia abajo en el maxilar superior y de abajo hacia arriba en el maxilar inferior.

El cepillo deberá colocarse a nivel de las encías produciendo un movimiento vibratorio antes de iniciar el barrido.

Realizar el cepillado en forma ordenada y por zonas, limpiando todas las áreas del diente.

Lavar el cepillo con agua limpia, sacudirlo y guardarlo en un lugar no contaminado.

### **Hábito del lavado de manos**

Aristóbulo, et al (s.f. para 1) Señala que es importante que los adultos modelen en la práctica de un correcto lavado de manos, pasos para su adecuada práctica:

Abrir cuidadosamente la llave del agua.

Mojarse las manos con agua, desde las muñecas hasta la puntas de los dedos, haciendo un uso racional del agua y las instalaciones.

Enjabonarse bien las manos y las uñas.

Restregarse las manos, especialmente entre los dedos.

Usar un cepillo para las uñas.

Enjuagarse con agua limpia, dejando que el agua corra desde las muñecas hasta los dedos.

Secarse las manos con un paño limpio o toalla y cerrar con cuidado la llave del agua.

### 1.3.9. Dietas

En la Revista Médica de Santiago Chile (jul. 1998, v.126 n.7) nos habla sobre la existencia de una relación entre la dieta alimenticia y la salud del hombre debió ser sospechada por nuestros antepasados desde los tiempos más remotos, dando lugar a una serie de creencias que atribuían propiedades mágicas a ciertos alimentos, de decía que los hombres primitivos bebían la sangre o comían el corazón de sus presas con la esperanza de adquirir la fuerza, velocidad, astucia o cualquier otra de las propiedades que en ellas admiraban.. Ya desde Hipócrates se pensaba que la enfermedad surgía como un desequilibrio, y que podían, mediante un régimen dietético, compensarse los efectos nocivos del mismo, volviendo al enfermo a su condición saludable natural.

En el libro Peri Trophes (sobre el alimento) de los Tratados Hipocráticos encontramos la fisiología de la nutrición tal como era entendida en la Edad Antigua.

A través de estos mismos escritos se hace patente que la dieta es considerada como un régimen de alimentos y de ejercicios para mantener o recobrar la salud, atendiendo al equilibrio que es condición indispensable para la salud.

En el libro Sobre la dieta, también del Corpus Hipocrático, concretamente en su capítulo 2, se recogía que: "...quien pretende componer acertadamente un escrito sobre la dieta humana debe, antes de nada, reconocer y discernir la naturaleza del hombre en general; conocer de qué partes está compuesto desde su origen, y discernir de qué elementos está dominado. Pues si no reconoce la composición fundamental, será incapaz de conocer lo que de ella se deriva. Y si no discierne qué es lo dominante en el cuerpo, no será capaz de procurarle lo conveniente al ser humano. Podemos decir que cada ser humano posee diferentes formas de asimilar

los alimentos, unos lo asimilan más rápido que otros, por tanto se debe de conocer la calidad de todos los alimentos y las bebidas con las que nos mantenemos, qué propiedad tiene cada uno y así proporcionarles a las familias y comunidad dietas adecuadas, que proporcionen una alimentación nutritiva.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas Servicio de Extensión de la Universidad de Florida, han actualizado en Agosto 2002, La Pirámide de los Alimentos, la cual nos indica en forma educativa la clase de alimentos adecuados para el consumo diario y así mismo podemos darnos cuenta que dichos alimentos son económicos y aptos para la economía de la familia.

### **Ilustración 1 Pirámide de los Alimentos**



Fuente: Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas Servicio

### 1.3.10. Dietas nutritivas

Las Dietas Nutritivas son el conjunto de sustancias que ingerimos habitualmente y que nos permite mantener un adecuado estado de salud y una capacidad de trabajo. Una dieta Nutritiva es correcta cuando aporta la energía adecuada, permite el mantenimiento o consecución del peso ideal y aporta todas las vitaminas y minerales en cantidades no inferiores a los dos tercios de los aportes dietéticos recomendados. Estas dietas deben aportar nutrientes que son todas las sustancias contenidas en los alimentos y que es necesaria para vivir y mantenernos en salud. Nutrientes esenciales son aquellos que el organismo no puede sintetizar y, por tanto, depende absolutamente de su ingesta en los alimentos.

Del consumo equilibrado de los nutrientes básicos que contienen los alimentos depende especialmente el buen funcionamiento del cuerpo humano y la ausencia de trastornos y enfermedades.

Con una dieta equilibrada se reduce la posibilidad de sufrir trastornos orgánicos causados tanto por la carencia como por el exceso de ciertos nutrientes básicos.

#### **1.4. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

##### **Problema general**

¿Cómo influye la aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” en el desarrollo de los hábitos alimenticios en los estudiantes del 3º grado de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017?

##### **Problemas específicos**

- ¿Cómo influye el nivel de desarrollo de hábitos de higiene alimentario en los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.?
- ¿Cómo influye las sesiones del plan de acción “ALLIN MIQHUY” para elevar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios de los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.?
- ¿Cómo influye los resultados obtenidos del plan de acción “ALLIN MIQHUY” en el desarrollo de consumo de alimentos de los tres grupos alimenticios de los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.

#### **1.5. Justificación del estudio**

El presente trabajo de investigación ha sido elaborado con la finalidad de desarrollar Buenos Hábitos Alimenticios en los estudiantes para una adecuada y nutritiva alimentación, así mismo promover una buena orientación y asesoría a los Padres de Familia en temas relacionados a una buena nutrición, tratando de esta manera dar posibles soluciones a un



problema de salud y educación, como lo es la Nutrición y el rendimiento académico en los estudiantes de la comunidad.

Brindar capacitación con el apoyo de profesionales dirigido a los estudiantes y a los Padres de Familia, sobre la Nutrición y el mejoramiento de los hábitos alimenticios mediante el Plan de acción “Allin Miqhuy” con combinaciones adecuadas y balanceadas, aprovechando los recursos propios de la zona y logrando su interés para desarrollar su potencial físico e intelectual, educar el cambio de conducta y comportamiento en un estudiante mal alimentado.

Si no incorporamos a nuestro organismo todas las vitaminas, minerales, proteínas, grasas, fibra e hidratos de carbono necesarios para producir la energía suficiente y conseguir sentirnos bien y protegernos de las enfermedades. Debemos comer variado, ya que la falta de cualquiera de los nutrientes básicos puede suponer:

- A.** Tener las defensas bajas y no estar protegido de los virus típicos que nos afectan habitualmente: gripe, etc.
- B.** Estar expuestos a que, en un futuro próximo, tengamos más posibilidades de tener enfermedades graves por llevar una mala alimentación: Por ejemplo, el exceso de grasas saturadas (grasas animales) puede provocar enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión; la falta de calcio predispone a la osteoporosis...
- C.** Existen también ciertas enfermedades relacionadas con la alimentación conocida como TRASTORNOS ALIMENTICIOS. Estas enfermedades van asociadas a la mala alimentación a causa de problemas psicológicos por el malestar con el físico personal anorexia y bulimia.

Debe desaparecer la idea o creencia de que la "gordura" en los niños es sinónimo de salud, o que con la edad reducirán de peso. Para evitar la obesidad es conveniente que desde los primeros meses de la vida los niños adquieran un buen hábito alimentario.

El presente estudio tiene como finalidad:

- Desarrollar los hábitos alimenticios de los estudiantes, que repercuten en su rendimiento académico.
- Priorizar alimentos nutritivos y económicos en sus comidas.
- Aprovechar los recursos alimentarios que dispone nuestra zona.
- Mejorar la calidad de vida.
- Prevención de todo tipo de enfermedades.
- Toma de conciencia de los estudiantes y Padres de Familia para manejar un diagnóstico de Salud sobre los miembros de su familia.

El presente plan de acción, va dirigida a los estudiantes con rendimiento académico bajo; para desarrollar hábitos alimenticios con valor proteico y nutritivo; que mejorará el rendimiento académico de los estudiantes del 3º grado de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz.

En el plan de acción estarán involucrados, padres de familia principalmente, estudiantes, docentes, autoridades, posta de salud y otros de la comunidad de Santa Cruz.

## **1.6. HIPÓTESIS**

### **Hipótesis general**

La aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” mejorará el desarrollo de los hábitos alimenticios en los estudiantes del 3º grado de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017?

### **Hipótesis específicas**

**H1.** EL nivel de desarrollo de hábitos de higiene alimenticio en los estudiantes del 3er grado de la Institución Educativa Secundario Agropecuario Santa Cruz de Macarí Melgar es deficiente.

**H2.-**Aplicar sesiones de aprendizaje en el I Plan de Acción “Allin Miqhuy” y las estrategias metodológicas para mejorar el desarrollo de hábitos alimenticios en los estudiantes del 3er grado de Educación Secundaria Agropecuario Santa Cruz Macarí Melgar Puno en el año 2017.

**H3.-** Evaluar los resultados de la aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy”, para mejorar el desarrollo de los hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos de los estudiantes del 3er grado de Educación Secundaria Agropecuario Santa Cruz Macarí Melgar Puno en el año 2017.

### **Prueba de la contrastación de hipótesis**

1 Planteamiento de hipótesis.

Ho:  $U_1 = U_2$

La aplicación del Plan de Acción “Allin Miqhuy ” NO influye en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección

única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el

$$H_1: U_1 > U_2 /$$

La aplicación del Plan de Acción “Allin Miqhuy” influye significativamente en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017.

### SELECCIÓN EL ESTADÍSTICO DE PRUEBA T

$$t_c = \frac{\bar{d} - \bar{D}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}} = \frac{-20,17}{\frac{23,131}{\sqrt{12}}} = -3,02$$

### MEDIA ARITMÉTICA

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n_i} = \frac{242}{12} = -20,17$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n - 1}} = 23,1313$$

Decisión de Resultados

Como  $tK = -3,03$  RC, debemos rechazar  $H_0$  y aceptar  $H_1$

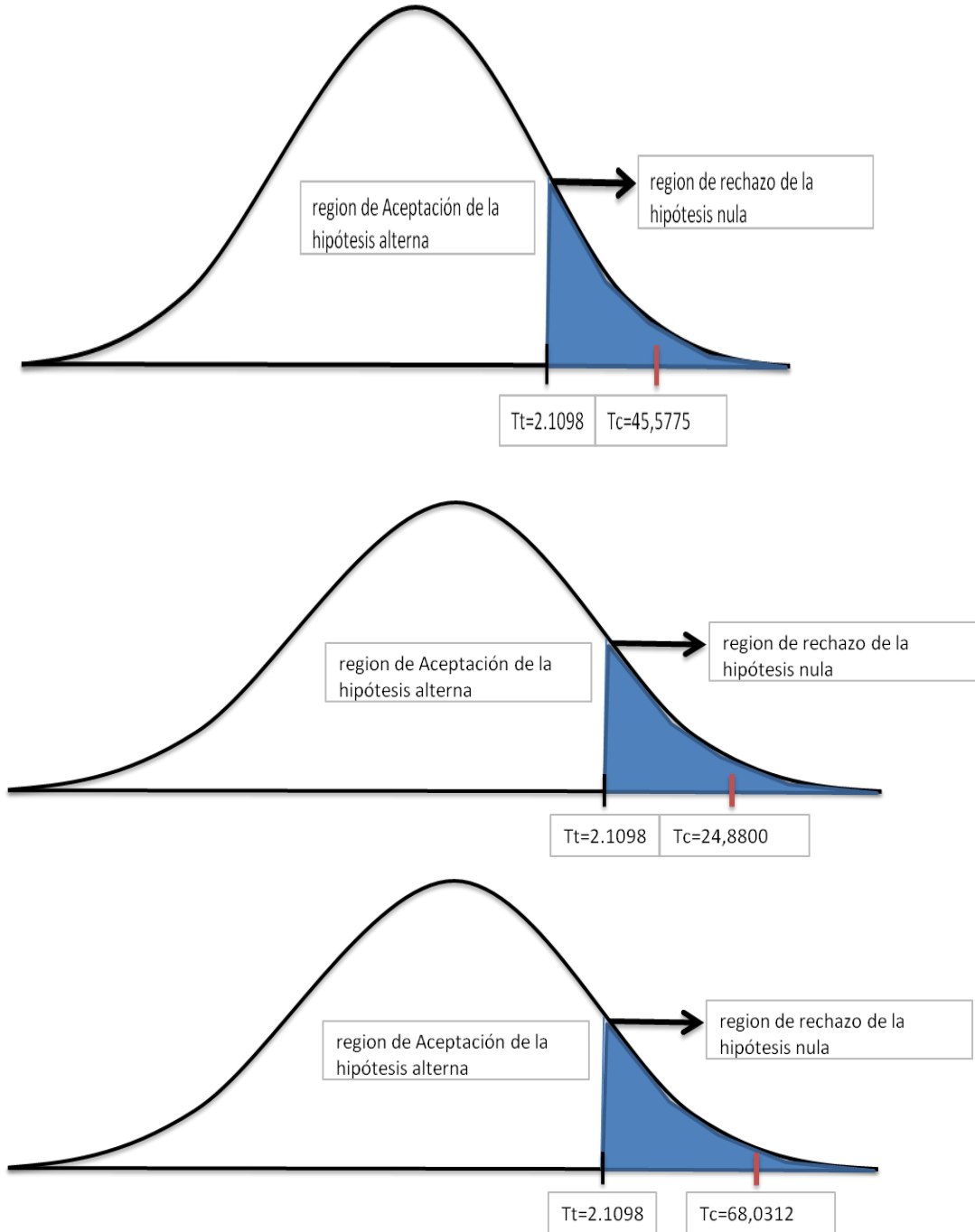
Conclusión:

La media aritmética o promedio de los dos grupos control y Experimental es diferente.

De este modo podemos validar que se acepta la Hipótesis Alternativa y se rechaza la Hipótesis Nula.

FIGURA N

## Ilustración 2 Contraste en la Curva de la t - student



### INTERPRETACIÓN

El valor calculado  $t = -2.1098$  se encuentra en la región de aceptación por lo tanto se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la Hipótesis alternativa  $H_1$  y se concluye que las diferencias en promedio de los puntajes obtenidos en el grupo experimental contra los puntajes obtenidos por el grupo control son diferentes en donde el aprendizaje fue

en forma muy significativas es decir que el programa tuvo efectos muy positivos en el nivel de logros del desarrollo de la Creatividad mediante la manipulación de material reciclable para un mejor aprendizaje.

## **1.7. OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Determinar la influencia en la aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” en el desarrollo de los hábitos alimenticios en los estudiantes del 3º grado de la Institución educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017.

### **Objetivos específicos**

- Identificar cual es el nivel de desarrollo de hábitos de higiene alimentario en los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.
- Aplicar las sesiones del plan de acción “ALLIN MIQHUY” para elevar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios de los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.
- Evaluar los resultados obtenidos del plan de acción “ALLIN MIQHUY” en el desarrollo de consumo de alimentos de los tres grupos alimenticios de los estudiantes de la IESA “Santa Cruz” de Macarí.

## II. MÉTODO

### 2.1. Tipo de estudio

Nuestra investigación ejecutada es de tipo explicativo. Sánchez Hugo y Reyes Carlos dicen que la investigación explicativa está orientada al descubrimiento de fenómenos causales que inciden en la concurrencia de un fenómeno. Así mismo Fernández Bringas, (pág. 78) explica que este tipo de investigaciones tratan de establecer relaciones causales y explica porque dos o más variables están relacionadas. Sampiere (2003 pag.126) dice los Estudios explicativos van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos, están dirigidos a responder a las causas de los eventos, sucesos y fenómenos físicos o sociales. Su interés se centra en explicar porque ocurre un fenómeno, y en qué condiciones se da este, o porque se relaciona 2 o más variables.

Tal es así que nuestro estudio ejecutado pretende explicar la aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” en desarrollo los hábitos alimenticios de los padres de familia del segundo grado de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz de Macarí Melgar-Puno.

Demostrar mediante la T de Students si nuestra propuesta fue aceptada en el desarrollo del Plan de Acción“

### 2.2. Diseño de la investigación

#### Cuantitativo

- **El diseño del estudio es pre experimental**

Ge: Y1 X Y2

Ge: grupo experimental

X: Plan de acción

Y1: Pre – test -nivel de elaboración antes de la aplicación del plan de acción.

Y2: Post – test- después de la aplicación del plan de acción.

El diseño utilizado corresponde al pre experimental (pre test - post test) con un solo grupo Fernández Bringas Teresa (pág. 97) nos dice que este diseño implica seguir tres pasos en la investigación:

1. Una medida previa a la variable a ser estudiada (pre test)
2. Introducción a la aplicación de la variable independiente o experimental “x” a los sujetos del grupo.
3. Una nueva medición de la variable dependiente en los sujetos (post test) siendo su esquema el siguiente.

O1    X    O2

**Donde:**

O1: representa los resultados del pre test aplicado al grupo para el desarrollo de los contenidos en el plan de acción.

X: Representa el plan de acción” Allin Miquhuy”

O2: Representa el resultado del post test aplicado al grupo de estudiantes para conocer los cambios después del plan de acción.

### **2.3. VARIABLES**

**Definición conceptual**

- **Variable independiente**



### **Plan de acción**

Es un CONJUNTO DE ACCIONES diseñadas para desarrollar los hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Secundaria “Santa Cruz” de Macarí- Puno 2017.

Situación que marca el impulso en el ser humano, con la finalidad de desarrollar su potencial creativo, está constituido por aspectos teóricos y prácticos.

- **Variable dependiente**

- a) Desarrollo de hábitos alimenticios.-** Costumbres que nacen en la familia y que se refuerzan en el medio escolar y se contrastan en la comunidad, régimen alimentario que entra en juego los sentidos del ser humano al intervenir y recibirlos mensajes publicitarios.

- **Definición operacional**

Es aplicar en forma lógica. Orientada y coherentemente el plan de acción “el Allin Miqhuy” para el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2011.el cual se evaluará a través un pre-test y post-test.

La operacionalización de nuestras variables las presentamos en el siguiente cuadro.

**Tabla 1:** Operacionalización de la variable

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES
V. INDEPENDIENTE PLAN DE ACCIÓN “ALLIN MIQHUY”	HABITO DE HIGIENE ALIMENTARIO.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Se lava las manos antes de comer algún alimento, frutas y verduras con agua a chorro.</li> <li>2.-Lava los alimentos antes de comer verduras y las frutas con agua limpia y clorada si se consumen crudos.</li> <li>3.- Utiliza utensilios (manteles), higiénicos para llevar sus alimentos. (Loncheras).</li> </ol>
V. DEPENDIENTE DESARROLLO DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS	HÁBITOS ALIMENTARIOS	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Consume al menos una fruta al día.</li> <li>2.-consume una ración de proteína (carne, huevo. etc.) al día.</li> <li>3.-Consume agua hervida de manzana, cebada en vez de gaseosas durante el día.</li> <li>4.-Consume alimentos de la zona quinua, cañihua, trigo, habas, etc.</li> <li>5.-Conoce el valor nutricional de alimentos naturales de la zona.</li> <li>6.-En el refrigerio consume alimentos de la tienda escolar y/o fiambre (ccoccahui).</li> </ol>
	HABITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Consume alimentos de la zona ricos en proteínas (huevo, carne, queso, etc.).</li> <li>2.-Combina alimentos de los tres grupos proteínas, grasas, carbohidratos.</li> <li>3.- Consume alimentos balanceados proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que deben conformar una dieta balanceada</li> <li>4.- Identifica y consume alimentos ricos en hierro (sangrecita, cañihua, algunas verduras etc.)</li> <li>5.- Diferencia los alimentos de los tres grupos eficientemente.</li> <li>6. Consume al menos una vez a la semana menestras.</li> </ol>

**Fuente:** Elaboración propia del investigador.

## 2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

### Población

Según Tresierra (pag. 91) es el conjunto de elementos relacionados entre si, que poseen una o más variables (características, atributos o propiedades) comunes, las que deben ser precisadas en el tiempo y en el espacio, para que la definición de población o universo resulte inequívoca.

Siendo nuestra población la que se detalla en el siguiente cuadro:

**Tabla 2: Población**

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>AULA</b>	<b>SUJETOS</b>	<b>CANTIDAD</b>
"AGROPECUARIO SANTA CRUZ DE MACARI.	3º DE EDUC. SECUNDARIA	DAMAS	10
		VARONES	08
TOTAL			18

**Fuente:** nomina 2017 –IESA-SANTA CRUZ

**Elaboración:** El investigador

## MUESTRA

Estuvo constituida por el 100% de la población (18 estudiantes). La muestra se eligió como muestra piloto de manera que los resultados sean más confiables, la cual consiste en incluir todos los elementos muestrales, los cuales son elegidos toda la población conformando la muestra.

**Tabla 3: Muestra**

<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA</b>	<b>AULA</b>	<b>SUJETOS</b>	<b>CANTIDAD</b>
"AGROPECUARIO SANTA CRUZ DE MACARI.	3º DE EDUC. SECUNDARIA	DAMAS	10
		VARONES	08
TOTAL			18

**Fuente:** nomina 2017 –IESA-SANTA CRUZ

**Elaboración:** El investigador

## 2.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

**Tabla 4: Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

<b>Técnica</b>	<b>Instrumento</b>
Test	Formatos de Test (Pre test – Post – test)
Análisis documental	Fichas de Registro (bibliografías)

**Elaboración:** El investigador

## **Test**

Son reactivos estandarizados que sirven de estímulo a una respuesta por sus propósitos pueden ser psicológicos, pedagógicos, psicosociales y psicopedagógicos; tiene por objeto determinar la capacidad y la actividad mental de un individuo. El presente estudio estará reflejado en un Pre y Post test el cual fue estructurado de acuerdo con las dimensiones del clima organizacional (física, estructural, social, personal y comportamiento organizacional), cada una de las mencionadas dimensiones están constituidas por un conjunto de ítems orientados para obtener el nivel del clima organizacional en la institución.

## **Observación Sistemática**

La planificada permite el logro de los objetivos previstas, la cual Constituye uno de los pasos más importantes en el procedimiento del método científico. Se utilizó una encuesta la cual fue estructurada a base de las dimensiones del Plan de Acción "Allín Miqhuy", conformada por un conjunto de ítems los cuales diagnosticaron el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios en la institución Educativa, cuyos resultados sirvieron para mejorar el planteamiento del problema.

## **Análisis de documentos:**

Técnicas que consiste en registrar información en forma ordenada y selectiva. Se utilizó para recoger información sobre el marco teórico y los antecedentes.

**Ficha bibliográfica.-** Consigna los datos generales de una obra de consulta si se trata de un libro.

**Ficha textuales.-** Transcriban al pie de la letra la información.

**Ficha redacción.-** Se escriban los resúmenes o ideas directrices de las diferentes partes del trabajo de investigación.

### **Descripción de la validez y confiabilidad:**

#### **Validez:**

El instrumento en aplicación pre-test – post-test ha sido validado de forma cualitativa por expertos en el campo de la investigación siguientes:

Lic. Ruth Amelia Callo Callata Nutricionista del Centro de Salud del Distrito de Santa Rosa

Lic. Olga Puma Chambi. Nutricionista de la Municipalidad Distrital de Macarí.

Medico Jorge Bravo Medina Jefe del Centro de Salud del Distrito de Santa Rosa.

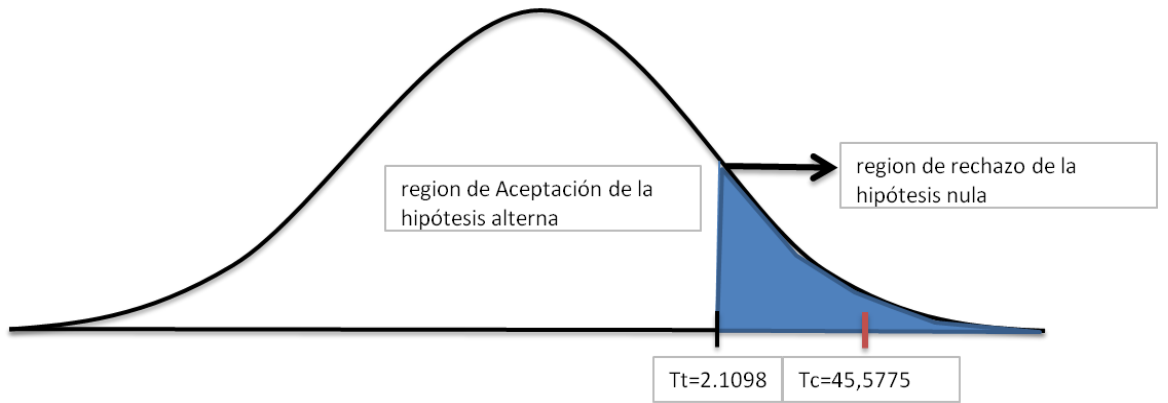
Validez del Cuestionario de hábitos alimenticios, estadísticamente realizado arroja los siguientes resultados:

**\* Instrumento válido por presentar diferencia significativa el promedio del desarrollo de hábitos alimenticios.**

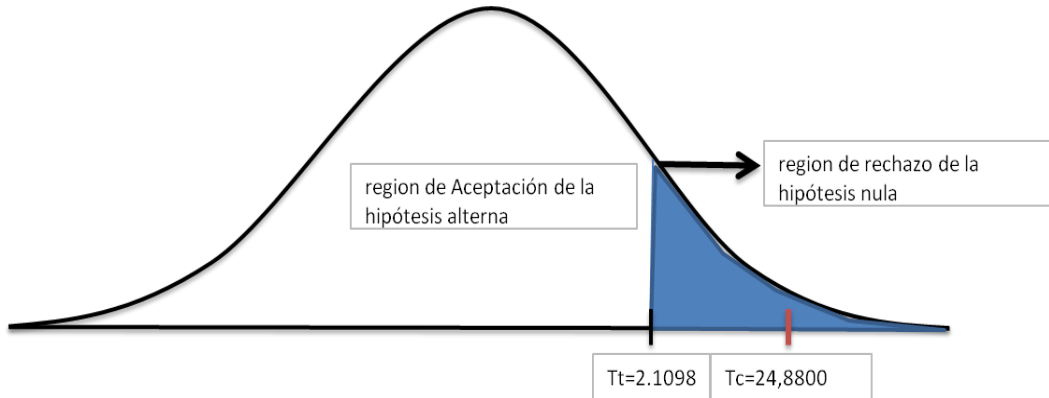
#### **Confiabilidad**

Coeficientes de confiabilidad de Cronbach según área, del test, en estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la IESA Santa Cruz Macarí 2017.

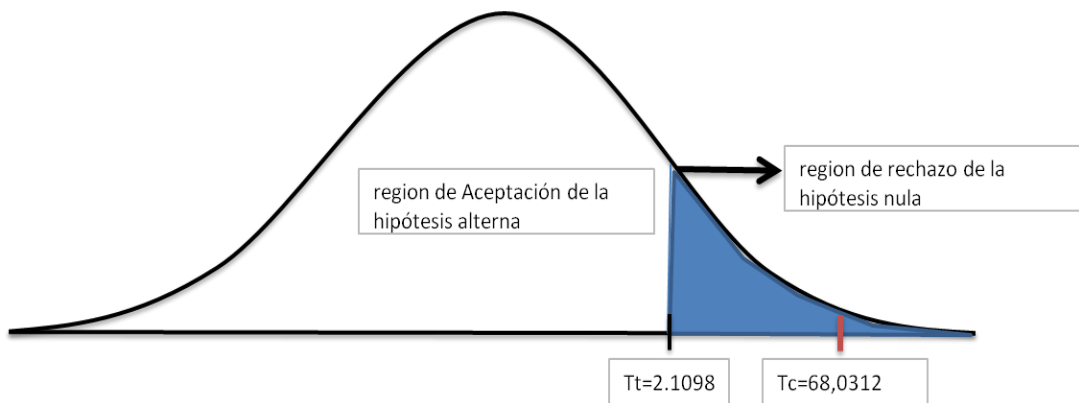
**Ilustración 3: Cronbach**



**Ilustración 4: Hábitos alimentarios**



**Ilustración 5: HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS**



**MEDIDAS DE TENDENCIA CENTRAL**

**MEDIA ARITMETICA ( $\bar{x}$ )**

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n_i} = -\frac{242}{12} = -20,17$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n - 1}} = 23,1313$$

**Donde:**

$\sum$  = Sumatoria

$\bar{x}$  = Media Aritmética

### **Desviación estándar**

Medida de dispersión de datos relacionados con la varianza pues en tanto que esta última se expresa en unidades elevadas al cuadrado (metros al cuadrado, dólares al cuadrado, etc.) para hacer práctico el enunciado se usa la medida de desviación estándar, que por esta razón es la raíz cuadrada positiva de la varianza (Moya Calderón, 293-294). Su fórmula es la siguiente:

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n - 1}} = 23,1313$$

Donde:

S = Desviación estándar

$\sum$  = Sumatoria

$x_i d_i$  = Valores individuales

Sd = Frecuencia del valor x

### **Coefficiente de variación**

$$C.V. = \frac{5,38889}{0,09309X} 100\%$$

Donde:

C.V. = Coeficiente de variación

S = Desviación estándar

X = Promedio aritmético

% = Porcentaje

**Tabla 5: Hábitos de Higiene Alimentario**

HÁBITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO				
Nº	pre test	post test	di	di^2 (di-X)^2
1	3	9	6	36 0,3734568
2	4	9	5	25 0,1512346
3	3	9	6	36 0,3734568
4	4	9	5	25 0,1512346
5	3	9	6	36 0,3734568
6	3	9	6	36 0,3734568
7	3	9	6	36 0,3734568
8	4	9	5	25 0,1512346
9	4	9	5	25 0,1512346
10	4	9	5	25 0,1512346
11	4	9	5	25 0,1512346
12	4	9	5	25 0,1512346
13	4	9	5	25 0,1512346
14	4	9	5	25 0,1512346
15	4	9	5	25 0,1512346
16	3	9	6	36 0,3734568
17	3	8	5	25 0,1512346
18	3	9	6	36 0,3734568
Suma	64	161	97	4,2777778
X	3,55555556	8,944444	5,388889	
S	0,51130999	0,235702	0,501631	
C.V	0,14380594	0,026352	0,093086	
Tc	7,1159E-24		45,57753	

Tt

$$\bar{d} = \frac{\sum d_i}{n_i} = \frac{242}{12} = 20,17$$

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d})^2}{n - 1}} = 23,1313$$

$$t_c = \frac{\bar{d} - \bar{D}}{\frac{S_d}{\sqrt{n}}} = \frac{-20,17}{\frac{23,131}{\sqrt{12}}} = -3,02$$



**Tabla 6: Hábitos Alimentarios**

HÁBITOS ALIMENTARIOS					
Nº	pre test	post test	di	di <sup>2</sup>	(di-X) <sup>2</sup>
1	6	18	12	144	2,25
2	7	17	10	100	0,25
3	7	16	9	81	2,25
4	8	14	6	36	20,25
5	6	15	9	81	2,25
6	6	17	11	121	0,25
7	7	18	11	121	0,25
8	6	16	10	100	0,25
9	8	15	7	49	12,25
10	7	18	11	121	0,25
11	6	18	12	144	2,25
12	6	18	12	144	2,25
13	6	18	12	144	2,25
14	6	18	12	144	2,25
15	6	18	12	144	2,25
16	6	18	12	144	2,25
17	7	17	10	100	0,25
18	6	17	11	121	0,25
	117	306	189		54,5
X	6,5	17	10,5		
S	0,70711	1,2833779	1,7904978		
C.V	0,10879	0,0754928	0,1705236		
Tc	2,1E-22		24,880079		
			2,1098		

**Tabla 7: Hábitos de Consumo de alimentos**

HABITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS					
Nº	pre test	post test	di	di <sup>2</sup>	(di-X) <sup>2</sup>
1	6	17	11	121	0
2	6	18	12	144	1
3	6	18	12	144	1
4	7	17	10	100	1
5	7	18	11	121	0
6	7	18	11	121	0
7	7	18	11	121	0
8	6	17	11	121	0
9	6	18	12	144	1
10	6	16	10	100	1
11	6	17	11	121	0
12	7	18	11	121	0
13	7	18	11	121	0
14	7	17	10	100	1
15	8	18	10	100	1
16	6	18	12	144	1
17	7	18	11	121	0
18	7	18	11	121	0
	119	317	198		8
X	6,61111	17,61111	11		
S	0,60768	0,607685	0,685994		
C.V	0,09192	0,034506	0,062363		
Tc	6,3E-35		68,03124		
			2,1098		

Ho	Dmedia	=	0
H1	Dmedia	>	0
Prueba			
Tc	>	Tt	??????

## **Técnica**

La técnica utilizada para el recojo de datos fue la encuesta, debido a que brinda la oportunidad de tener el contacto directo y la posibilidad de interacción con la unidad de análisis durante la ejecución de la investigación. En la Variable N° 1 (Sistema de Control Interno) se empleó la técnica de encuesta, teniendo como instrumento el uso de un cuestionario por un total de 12 ítems ya que nuestra escala de revisión está compuesta de respuestas SI, NO y A VECES. Asimismo, el cuestionario, es llenado por los funcionarios de manera anónima, habiéndose recolectado la información primaria en relación a la variable.

En la Variable N° 2 (Políticas Públicas Anticorrupción) se empleó la técnica de encuesta, teniendo como instrumento el uso de un cuestionario por un total de 12 ítems ya que nuestra escala de revisión está compuesta de respuestas SI, NO y A VECES. Asimismo, el cuestionario, es llenado por los funcionarios de manera anónima, habiéndose recolectado la información primaria en relación a la variable.

## **Instrumento**

El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el cuestionario, la cual estuvo contenida por un listado de preguntas escritas dirigidas a los funcionarios públicos de la Municipalidad Provincial de Puno, a fin de obtener información sobre la percepción de las variables planteadas en la investigación.

## **Validación**

La validación de los instrumentos estuvo a cargo de expertos, quienes, de manera continua, desde la academia vienen desarrollando trabajos de

investigación, para lo cual, se les proporcionó la matriz de consistencia, los instrumentos para la recolección de datos y la ficha de validación.

La validación por parte de los expertos tendrá por finalidad establecer si los instrumentos planteados para la recolección de datos, tienen utilidad para la investigación, cuyo resultado final consistirá en la emisión de una constancia como evidencia de la viabilidad o no de los instrumentos propuestos.

### **Confiabilidad**

En el desarrollo de la presente investigación no fue necesario realizar la confiabilidad de los instrumentos, debido a que el cuestionario fue puesta a juicio de expertos, quienes lo validaron satisfactoriamente.

### **2.6. Método de investigación**

El método utilizado en nuestro trabajo de investigación es el CUANTITATIVO.

Según Sampieri (2003 pág.21). La mezcla de los dos modelos, potencia el desarrollo del conocimiento, la construcción de teorías y la resolución de problemas. Ambos son empíricos porque recogen datos del fenómeno que estudian. Tanto el uno como el otro requieren seriedad, profesionalismo dedicación. Emplean procedimientos distintos que es posible utilizar con acierto.

El método cuantitativo permitió obtener puntajes y porcentajes generales y específicos, para luego tabular los resultados del pre test y del post test. Aplicado a los estudiantes del tercer grado de la IESA. Santa Cruz Macarí. Para medir el nivel de influencia en el desarrollo de la aplicación del plan de acción Allin Miquhuy.

El método de investigación es tipo Cualitativo – cuantitativo, el cual nos permitirá: Conocer cuál es el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Secundaria Agropecuario Santa Cruz de Macari en el año 2017.

## **2.7. Aspectos éticos**

En el presente trabajo de investigación se ha observado de manera estricta las normas APA, las normas de redacción científica y las normas de tildación, las cuales constituyen la base formal para el desarrollo de un estudio.

### **III. RESULTADOS**

#### **3.1. DESCRIPCIÓN**

Los participantes son los alumnos del 3º grado de la IESA “Santa Cruz” de Macarí distribuidos en 8 varones y 10 mujeres un total de 18 estudiantes.

Así mismo como personal profesional en el tema Investigado estuvo a cargo dos Nutricionistas Lic. Ruth CCALLO CALLATA del Centro de Salud de Santa Rosa y la Lic. Olga PUMA CHAMBI de la Municipalidad Distrital de Macarí y 02 Practicantes de Nutrición humana de la Ciudad de Arequipa, y como responsable directo del presente trabajo de Investigación las Bach Norma VELARDE HUANACO, Bach. Celia Rosa Ferrándiz Adriazola

#### **RECURSOS MATERIALES**

##### **PRODUCTOS ALIMENTICIOS:**

Quinoa	Leche
Cañihua	Aceite condimentos
Papa	Sal habas
Chuño	FRUTAS
Carne	Manzana
Huevo	Plátano
Queso	Naranja
Cebada	Manzana Verde

##### **UTENSILIOS DE COCINA**

-cocina a gas

**Tabla 8: CRONOGRAMA DEL PLAN DE ACCIÓN**

Nº DE SESIONES	FECHAS	TEMAS	RESPONSABLES
1º	08 de noviembre 11:00am a 1:30pm	Charla Introdutoria sobre hábitos alimenticios y Nutrición	Nutricionistas Tesisistas
2º	15 de noviembre	Clasificación de alimentos	Nutricionistas Tesisistas
3º	22 de noviembre 11:00am a 1:30pm	Elaboración de platos (festival de platos típicos)	Nutricionistas Tesisistas Participantes
4º	29 de noviembre 11:00am a 1:30pm	Valor proteico de los alimentos	Nutricionistas Tesisistas
5º	06 de diciembre 11:00am a 1:30pm	No consumo de alimentos chatarras	Nutricionistas Tesisistas
6º	13 de diciembre 11:00am a 1:30pm	Preparación de derivados de productos de la zona	Nutricionistas Tesisistas

Fuente: elaboración de la Tesisista.

#### PROCEDIMIENTOS

El procedimiento de plan de acción elaborado es el siguiente:

Se elaboró el plan de acción con 06 sesiones, el mismo que consiste en lo siguiente

#### SESIÓN Nº 01

Charla Introdutoria sobre hábitos alimenticios y nutrición, con usos de medios audiovisuales de Plan de Acción "ALLIN MIQHUY":

Hábitos alimenticios

Dietas Nutritivas

Alimentación del adolescente

Alimentos energéticos y formadores de masa corporal

#### SESIÓN Nº 02

Clasificación de alimentos

ALIMENTOS PROTEICAS

. carne . Quinoa

. Huevo . Cañihua

- . Leche
- . Queso
- . Pescado
- . Habas

#### ALIMENTOS ENERGÉTICOS

- . Granos . Maíz
- . Mantequilla artesanal . Azúcar

#### ALIMENTOS CARBOHIDRATOS

- . Chuño . papa
- . Chuno blanco . Oca
- . Papaliza

#### SESION Nº 03

Elaboración de platos típicos (Festival de platos típicos)

Se llevo a cabo como un festival de concurso de platos típicos en base a productos expresamente de la zona

#### SESION Nº 04

Valor proteico de los alimentos

Esta fase de plan de acción fue conducido por los Nutricionistas y Tesistas dando a conocer el valor Nutritivo que los alimentos cotidianamente los alumnos consumen.

#### SESION Nº 05

No consumo de alimentos chatarras

Llevado a cabo la información sobre este tema por los Nutricionistas del centro de Salud de Santa Rosa y Municipalidad de Macarí.

#### SESION Nº 06

Preparación de derivados de productos de la zona

- . carne . Quinoa
- . Cañihua . Leche
- . Queso . Trucha
- . Tostado de habas . Toctochi
- . Thimpo de papa chuño carne



### Financiamiento:

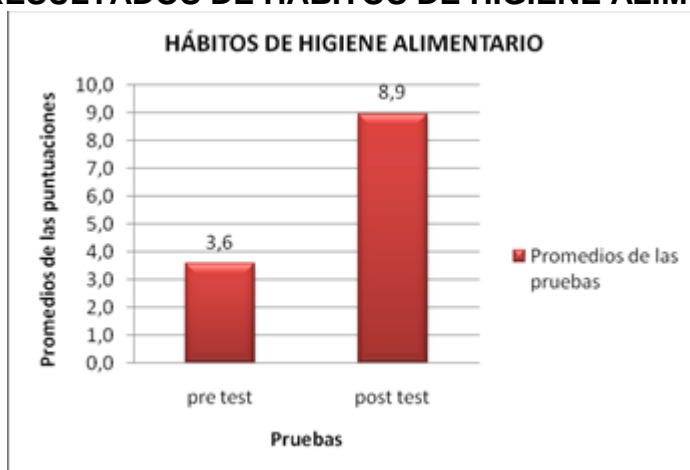
Los participantes apoyaron con algunos productos de la zona, en la mayor parte del presupuesto es financiado el costo esta basado en materiales logísticos como:

- Copias
- Plumones
- Cinta masking
- Papelógrafos
- Imprevistos 10%

Cuyo monto total asciende a una suma de S/ 2640.00

### 3.2. Descripción de resultados a nivel de estadística descriptiva

Figura 1: RESULTADOS DE HÁBITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO



#### INTERPRETACIÓN

##### DIMENSIÓN 1: HÁBITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO.

Esta dimensión está referido a las siguientes inquietudes formuladas en el anexo 1-A.

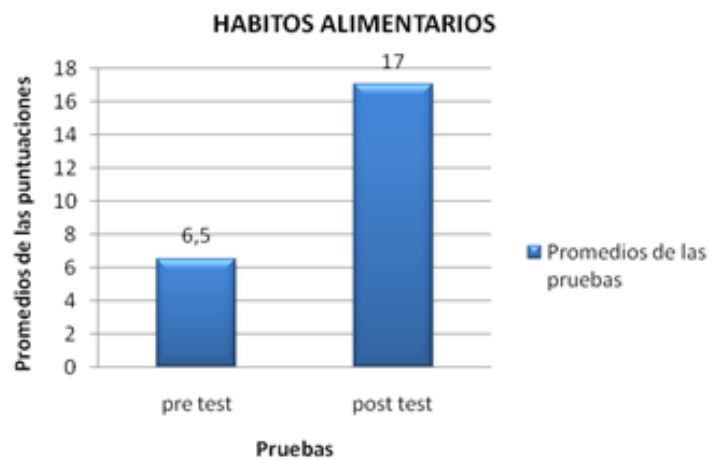
PRE-TEST los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz Macarí cuyos participantes activos fueron 10 mujeres y 08 varones, en cuyos indicadores como es el lavado de manos antes de comer, lavado de verduras y frutas, uso de utensilios para sus alimentos debidamente higiénicos, se tiene que la mayoría de estudiantes del 3º de la IESA Santa cruz responden que nunca hicieron de manera correcta, en cambio una tercera parte afirman que algunas veces tenían estos Hábitos de Higiene alimentario.

POST-TEST.-

### **DIMENSIÓN 1.-Habitos de higiene alimentario.**

En esta segunda etapa experimentada aplicando ya el Plan de Acción “Allin Miqhuy” en base al desarrollo de hábitos de higiene alimentario se tiene los siguientes resultados: Que la gran mayoría de los estudiantes han desarrollado considerablemente Hábitos de Higiene Alimentarios, es decir que siempre se lavan las manos antes de comer, lavan las frutas y verduras a chorro, utilizan utensilios (manteles) de alimentación debidamente higiénicos solamente 01 estudiante lo hace algunas veces de los indicadores mencionados.

**Figura 2: RESULTADOS DE HÁBITOS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**



### **INTERPRETACIÓN**

#### **DIMENSIÓN 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS:**

PRE-TEST.- En la primera etapa sobre esta dimensión cuyos indicadores son:

- Consume al menos una fruta al día.;
- consume una ración de proteínas,
- consume agua hervida con manzana, cebada,
- consume alimentos de la zona, (quinua cañihua, trigo, habas ) y
- conoce el valor nutricional de dichos alimentos e,

- identificar y consumir alimentos del kiosco escolares y fiambres durante el refrigerio.

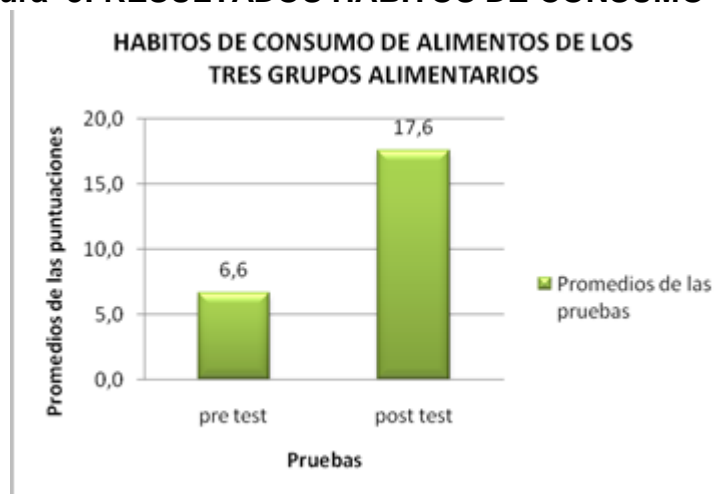
se tiene como resultado que la mayoría de los estudiantes participantes no tienen estos hábitos alimentarios; por lo tanto requieren de una mejor información científica de especialistas en Nutrición humana para tener buenos hábitos alimentarios.

POS-TEST

## **DIMENSIÓN 2: Hábitos alimentarios:**

En esta segunda etapa que corresponde a los resultados luego de la aplicación del Plan de Acción “Allin Miqhuy”, evidencian que la mayoría de los participantes desarrollaron e interiorizaron los indicadores de esta dimensión siendo significativo el desarrollo del plan de acción; sin embargo se tiene a dos participantes algunas veces tienen regular hábito alimentario en los 6 indicadores que se formula en el Anexo 1-A.

**Figura 3: RESULTADOS HÁBITOS DE CONSUMO**



## **INTERPRETACIÓN**

### **DIMENSIÓN 3: Hábito de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios:**

PRE-TEST.-En esta tercera dimensión, se ha considerado 6 indicadores:  
-Consume alimentos de la zona ricos en proteínas (huevo, carne, leche, queso, etc.),

- combina alimentos de los tres grupos de alimentos,( Proteínas, grasas, y carbohidratos,)
- consume una dieta balanceada.
- identifican los alimentos ricos en hierro,
- diferencian los alimentos de los tres grupos.
- consume al menos una vez a la semana menestras.

Solamente 02 participantes tienen estos Hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios de manera permanente, otros 02 participantes solamente tienen estos hábitos algunas veces, y 14 de los participantes no tiene hábitos de consumo de Alimentos de los tres grupos alimentarios, por lo tanto se requiere aplicar el Plan de Acción “Allin Miqhuy”, para desarrollar buenos Hábitos de consumo de alimentos.

POST-TEST

### **DIMENSIÓN 3: Hábito de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios:**

En esta tercera dimensión después de desarrollar el plan de acción se tiene resultado satisfactorios, que nos demuestran que 15 participantes practican siempre hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios ;02 participantes lo hacen a Veces y solamente 01 participante no ha interiorizado, los indicadores de esta tercera dimensión del plan de acción, es decir nunca consume alimentos de los tres grupos alimentarios, por lo tanto consideramos que fue significativo el desarrollo del plan de acción “allin miqhuy”.

En consecuencia la identificación del nivel de desarrollo de hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz de Macarí, fue muy bajo de acuerdo a los indicadores en las tres dimensiones descritas.

-Para el segundo objetivo específico se tiene como logros que su aplicación del plan de acción fue importante y significativo cuyos logros se evidencian en la etapa de post test donde se ha obtenido buenos Hábitos alimenticios, como logros importantes se tiene que:

-En la charla introductoria se dio a conocer, cuan importante es una buena alimentación balanceada en los jóvenes adolescentes a fin de que su rendimiento académico sea bueno.

-En la segunda fase de este plan de acción se clasifica los alimentos con la estrategia de pegado de siluetas, en una meta plan en donde cada participante clasifica los alimentos, en los tres grupos proteínas, grasas, y carbohidratos el mismo que resulto eficiente.

-La tercera fase de este plan de acción “Allin Miqhuy” corresponde a un festival (concurso) de platos típicos con participación de los estudiantes de todos los grados de la IESA organizados en grupos de 02 integrantes, siendo la calificación de 03 jurados entendidos en materia de Nutrición, en donde el plato ganador la tortilla de quinua, puré de cañihua conocido como pesque de cañihua “capongallo” llamado así por los lugareños del centro poblado, el tercer plato muy relevante es el pollo andino (asado a la olla de perdiz ).

-En conclusión fue todo un éxito la preparación de estos alimentos en la IESA.

-La cuarta fase, del plan de acción estuvo basado en charlas aplicativas de información de alimentos de alto valor proteico, donde fueron considerados la carne, huevo, leche, queso, quinua cañihua, cebada, maíz, habas, pollo andino, pescado, olluco, izaño, etc.

-La quinta Fase, correspondiente al No consumo de alimentos chatarra mediante una charla informativa y práctica se dio a conocer que es totalmente negativo el consumo de estos alimentos afectando negativamente la salud de las personas que lo consumen y dentro de este grupo se encuentran los siguientes alimentos (chisitos, cuates, wafer, biscochos, dulces, gaseosas etc.) que muchos de estos alimentos por no decir todos provocan enfermedades como la gastritis y el agotamiento intelectual.

-La sexta fase, corresponde a la preparación, de platos de comidas con productos de la zona productos, como quinua , cañihua, pollo andino, trucha, habas, huevo , carne olluco, izaño, etc., el mismo que se complementa con sustento científico y técnico a cargo de las nutricionistas por lo tanto consideramos un logro importante de la aplicación del plan de acción “allin Miquhuy”.

### **3.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS**

#### **Prueba de hipótesis para comparar medias en el grupo experimental entre el pre y post test**

Formulación de Hipótesis.

Prueba de la contrastación de hipótesis

1 Planteamiento de hipótesis.

Ho:  $U_1 = U_2$

La aplicación del Plan de Acción “Allin Miquhuy ” NO influye en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017.

$H_1: U_1 > U_2$  /

La aplicación del Plan de Acción “Allin Miqhuy” influye significativamente en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2011.

### **Instrumentos**

Teniendo en cuenta la observación y el interés de los estudiantes en las sesiones teóricas y prácticas del plan de acción ejecutado se les hizo algunas preguntas a las participantes las cuales fueron respondidas con gran entusiasmo y claridad. Otras se realizaron mediante una lista de cotejos para las diferentes sesiones.

Fernández Bringas (2005 p. 168) nos dice que la lista de cotejos es un instrumento que sirve también como instrumento de verificación y es utilizado en investigaciones cualitativas y cuantitativas.

Así mismo hemos hecho uso de CUESTIONARIO denominado pre test y post. test. Con la finalidad de recoger la información adecuada en cuanto a la nutrición y los hábitos alimenticios antes y después del taller; al término de algunas sesiones los padres respondieron algunas preguntas de acuerdo al taller.

Tresierra (1998 pág. 104) define al cuestionario como un conjunto de preguntas para obtener información sobre el tema que se está investigando.

### **Análisis de datos**

En nuestro trabajo los datos obtenidos se representaron, para establecer sus respectivos análisis de frecuencia, la tabulación y discusión cuantitativa y cualitativa, tomando como referencia los elementos teóricos y prácticos

tratados durante el plan de acción y los objetivos de nuestro estudio de investigación.

Para analizar si el plan de acción “allin Miqhuy” tuvo éxito se aplicó la prueba alfa de acronbach y t de student demostrando así la diferencia altamente significativa ( $P < 0.01$ ) entre los puntajes del pre y post test.

#### **IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS**

El plan de acción “allin Miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de la IESA, fue muy importante para contribuir en el desarrollo e interiorización y concientización, de consumo de alimentos balanceados para mejorar el índice de masa corporal en los adolescentes, a través de una serie de actividades educativas que han propiciado diferenciando los hábitos alimenticios muy buenos definidos para su formación corporal e intelectual de aquellos alimentos considerados “ chatarras” que son negativos para el consumo humano.

Méndez Riofrío, Crecencia; Mogollón Jiménez, Mery y More Navarro, Cecilia (1998), en su estudio titulado “Ejecución de actividades específicas de OBE, en la esfera de Salud y Nutrición en Educandos del Cuarto Grado del Centro Educativo Primario – San Sebastián – Talara Alta”.



Encontró que es sumamente importante la ejecución de la Esfera: Alimentación y Salud en OBE, favoreciendo la orientación de los educandos y Padres de Familia y la importancia de conocer el nivel nutricional en que se encuentran nuestros discentes.

Pacherrez Pacherrez, Magdalena; Valencia Hingbes, Eleodora; Zapata Coronado, María Magdalena y Sánchez Zapata, Lucy Elena (1995), en su estudio titulado “Salud Física y el Rendimiento Académico en los alumnos de segundo grado de la EPM N° 14787 Centro de Aplicación del I.S.P “Hermano Víctor Elorz Goicochea – Sullana”, Determinaron que los alumnos de una precaria situación socio económica, presentan una salud física quebrantada y que las enfermedades más frecuentes son el Parasitismo Intestinal y que presentan Desnutrición de Primer Grado.

Por otro lado Vargas, Javier; Kuroiwa Luisa y Arróspide, Nancy (2001) en su estudio titulado “ Estado Nutricional y Malaria en escolares en la Comunidad de Santo Tomás en Iquitos – Perú”, estudio piloto de seguimiento durante nueve meses, en la que determinaron el estado nutricional al inicio y al final así como la incidencia y la malaria, presentando bajo peso para la edad (9,6 %), baja talla para la edad (32,7 %), (61,9 %), presentaron bajos niveles de retinol sérico y (7,7 %) presentaron un índice de masa corporal debajo del quinto percentil. La baja talla para la edad se asoció con la incidencia de la Malaria.

## V. CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se arribaron en la aplicación del Plan de Acción “allin Miqhuyen los estudiantes del 3º de la IES Agropecuario Santa Cruz de Macarí melgar puno en el al año 2017 es la siguiente:

**Primera.** El nivel de desarrollo de Hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado fue deficiente hasta antes de aplicar el plan de acción tal como lo demuestra el anexo 1-A.

**Segunda.** El plan de acción “allin Miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de la IESA, fue muy importante para contribuir en el desarrollo e interiorización y concientización, de consumo de alimentos balanceados para mejorar el índice de masa corporal en los adolescentes, a través de una serie de actividades

educativas que han propiciado diferenciando los hábitos alimenticios muy buenos definidos para su formación corporal e intelectual de aquellos alimentos considerados “ chatarras” que son negativos para el consumo humano.

**Tercera.** Atraves de la evaluación de los resultados del plan de acción “allin Miqhuy” desarrollado se consideran la aplicación del anexo n° 1-A y como prueba el post-test el mismo que evidencia resultado sumamente satisfactorios en nuestro trabajo de investigación, ratificando la hipótesis del trabajo de investigación.

**Cuarta.** Los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz de Macarí diferencian los hábitos de higiene alimentarios, hábitos alimentarios propiamente dichos y hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios para desarrollar su índice de masa corporal (IMC), de acuerdo a su edad, demostrando significativamente la aplicación de este plan de acción para elevar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios.

## **VI. RECOMENDACIONES**

1. Se sugiere identificar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios en los estudiantes del 1º, 2º, 4º y 5º de la IESA Santa Cruz de Macarí para tomar decisiones ante los resultados.
2. Sugerimos aplicar el plan de acción para los padres de familia para influenciar en el desarrollo de hábitos alimenticios, y sobre todo a las madres gestantes a fin elevar el nivel de desarrollo de buenos hábitos alimenticios para lograr la calidad de vida como personas.
3. Sugerimos evaluar el IMC índice de masa corporal en relación a la edad, peso y talla de los demás estudiantes de la IESA Santa Cruz Macarí.

4. Sugerimos a las autoridades educativas regionales y demás Instituciones educativas aplicar el plan de acción “Allin Miqhuy” en el marco del PCR proyecto curricular regional para afianzar y profundizar y reafirmar la cultura andina en los lugares quechua y aimara hablantes de la región Puno.

## VII. REFERENCIAS

Adam Quality (2004) Crecimiento y desarrollo normales. Meriland Medical Center Programs. Universidad de Maryland.

Aguilar Jibaja, Hortensia, Escobar Sandoval, Leonila (2004) Influencia de la salud física en el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado del nivel secundario del c.e Crnl. FAP “V.B.M” – Talara- Perú

Asociacion Argentina de dietistas y nutricionistas dietistas

(2001-2005) Nutrar el portal de la Alimentación. Sociedad Argentina de nutrición.

Fuente diario de la nación.

Biblioteca nacional de medicina de los EE.UU y los institutos nacionales de salud.

(2005) La alimentación y la salud.

Bruno Garcia, Giovanni, Cisneros Castillo, Miguel, ESCUDERO SALDARRIAGA,

Elsa, GARCES ORTIZ, María del Pilar (2002) Desnutrición infantil. Fac.

CC.SS de la U.N.T

Cortez Bohigaz (1997) Clases de desnutrición. Centro de tesis, docentes,

publicaciones y recursos educativos. Monografías.com

Cooperative extension system (1994) Para una vida mejor

Cruz Morales, Olinda, SUAREZ GALVEZ, Magali (1993) Condición nutricional de

los alumnos del cuarto grado del C.E “San Sebastián” y su relación con su grado intelectual y rendimiento académico. Talara-Perú

Encarta (2002) Enciclopedia Microsoft Word A.D.A.M Inc.

Fernandez Bringas, Teresa (2005) Diseño y desarrollo del trabajo de

investigación. Trujillo-Perú U.C.V

Hilario Cardenas, María Elena, Montes Jave, Cecilia, SEGURO GARCIA, Luis

(2002) Pobreza y desnutrición infantil. Lima-Perú

Hinostroza, Java (1992) Menús balanceados y económicos. 1era Edic.

Instituto nacional de estadística e informática (2001) Visión del trabajo infantil y

adolescente en el Perú

MINISTERIO DE EDUCACION (2005) Diseño Curricular Nacional.

MINISTERIO DE EDUCACION (1999) Nutrición y retardo en el crecimiento,

resultados del segundo Censo nacional de talla en escolares. Información muestral 2000. Unidad de estadística educativa.

Montero C, Juan (1998) Psicología de la educación y salud.

Pisconte Hernandez, Laura (1997) Educación alimentaria y nutricional. P.C.P.M

Fac. CC.SS

Psicología de la educación para padres y profesionales

www. Psicopedagogía.com

REVISTA DE LA FACULTAD DE LA SALUD PÚBLICA Y NUTRICION

(2003) vol.4 N° 2 Monterrey-México

Roel Favela, Adrian (2002) Avances en el conocimiento y tratamiento del bajo rendimiento escolar. Dic. de las ciencias de la educación. Instituto Bienestar Integral S.A de CV

Sabujo Pintor, Angel (1978) El libro de la alimentación. Edit. Nebrija

## **ANEXOS**

INSTITUCION EDUCATIVA  
SECUNDARIO AGROPECUARIO  
SANTA CRUZ -MACARI

### **ANEXOS N° 01 –A**

UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

ESCUELA DE POST GRADO

#### PRE- y POST-TEST DIMENSIONAL DEL DESARROLLO DE HABITOS ALIMENTICIOS

SOLICITUD: Joven estudiante esperamos su colaboración respondiendo con sinceridad el presente pre- test. El test es anónimo

FINALIDAD: El presente Test tiene como finalidad evaluar el desarrollo de los “HABITOS ALIMENTICIOS”, en los estudiantes del tercer grado de Educación Secundaria Agropecuario de Santa Cruz –Macarí- Melgar – Puno 2017.

INSTRUCCIÓN: Marca con un aspa (x) la respuesta del ítem en el recuadro siempre, algunas veces o nunca

ITEMS	Siempre (3)	Algunas (2)	Nunca (1)
<b>HÁBITO DE HIGIENE ALIMENTARIO</b>			
1.-Se lava las manos antes de comer algún alimento, frutas y verduras con agua a chorro.			
2.-Lava los alimentos antes de comer verduras y las frutas con agua limpia y clorada si se consumen crudos.			
3.-Utiliza utensilios (mantales), higiénicos para llevar sus alimentos. (Loncheras).			
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS: ANAMNESIS ALIMENTARIO DE 72 HORAS DE TRES DIAS</b>			
1.-Consume al menos una fruta al día.			
2.-consume una ración de proteína(carne ,huevo. etc.) al día			
3.-Consume agua hervida de manzana, cebada en vez de gaseosas durante el día.			

4.-Consume alimentos de la zona quinua, cañihua, trigo, habas, etc.			
5.-Conoce el valor nutricional de alimentos naturales de la zona.			
6.-En el refrigerio consume alimentos de la tienda escolar y/o fiambre (ccoccahui).			
<b>HABITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS.</b>			
Consume alimentos de la zona ricos en proteínas (huevo, carne, queso, etc.).			
Combina alimentos de los tres grupos proteínas, grasas, carbohidratos,			
Consume alimentos balanceados proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que deben conformar una dieta balanceada.			
Identifica y consume alimentos ricos en hierro (sangrecita, cañihua, algunas verduras etc.)			
Diferencia los alimentos de los tres grupos eficientemente.			
6. Consume al menos una vez a la semana menestras.			



Sub Total			
Total			

¡Gracias por su colaboración!

ESCALA DE VALORACION (likert)

CONDICION	PUNTAJE
Buen hábito alimenticio	31- 45
Regular hábito alimenticio	16-30
Malos hábitos alimenticios	0-15

PLAN DE ACCION "ALLIN MIQHUY"

DATOS GENERALES

UNIVERSIDAD "CESAR VALLEJO" TRUJILLO

PROGRAMA ESCUELA DE POST GRADO MAESTRIA EN ADMINISTRACIÓN DE LA EDUCACIÓN.

INTEGRANTES

1.- Br. MAYTA MONTUFAR SABINO

2.- Br. VELARDE HUANACO NORMA

**LUGAR: IES AGROPECUARIO " SANTA CRUZ" MACARI-MELGAR- PUNO**

**II.- FUNDAMENTACION:**

En el presente Plan de Acción desarrollaremos los temas eminentemente sobre el desarrollo de hábitos alimenticios que deben practicar los estudiantes del 3º sección única de la IESA "SANTA CRUZ" Macari en su etapa de desarrollo adolescente, puesto los hábitos desarrollados en esta etapa del desarrollo humano se quedaran para toda la vida.

En este plan de acción aplicaremos la preparación de las dietas balanceadas y económicas, combinaciones adecuadas de los requerimientos de energía, así como de la preparación de platos económicos y el número de veces que debe alimentarse el adolescente durante el día.

Los padres deben conocer este importante tema, más aún si somos conocedores de los índices de desnutrición que lamentablemente vemos publicado en nuestra estadística muchas veces se debe también a los malos hábitos alimenticios y/o costumbres equivocadas o desconocimiento que tenemos del valor nutritivo de los productos alimenticios que proporcionamos a nuestros hijos.

### III.- OBJETIVO

Brindar y apoyar en la asistencia técnica del plan de acción “Allin Miqhuy”, promoviendo el desarrollo de buenos hábitos alimenticios y el consumo de productos de alto valor nutritivo de la zona.

### PROGRAMACIÓN:

#### **ACTIVIDADES SETIEMBRE 2017**

Aplicación Pre test

2.- Charla : Sobre hábitos alimenticios.

3. Clasificación de los alimentos de los tres grupos.

4.-Elaboración de alimentos (festival de platos típicos) concurso.

5.-valor proteico de los alimentos de la zona.

6.-Preparación de platos de comidas, a base de productos de la zona.

7.- Preparación de Dietas diarias nutritivas a base de nuestros “Recursos Andinos.

8. Aplicación del Post test.

### V.- ESTRATEGIAS METODOLOGICAS

La estrategia metodológica del taller “ALLIN MIQHUY” es eminentemente participativa y aplicativa, ya que los resultados de este “PLAN DE ACCIÒN” busca alternativas de solución, es por eso que realizamos el trabajo en equipo o grupo para intercambiar experiencias entre los participantes mismos en su conjunto.

Medios y materiales:

Sesiones prácticas

Exposición de nutricionista

Lluvia de Ideas

Láminas

Técnicas audiovisuales.

.

#### **VI.- RECURSOS**

Humanos: Director, Docentes, Padres de Familia, Alumnos, Maestristas y especialistas en nutrición y hábitos alimenticios

Materiales: Papelotes, plumones, pizarra, sillas, mesas, hojas bond, hojas bulky, papel estencil, cámara fotográfica, utensilios de cocina, productos de la zona, verduras, frutas, legumbres, etc.

Financieros: autofinanciados y Apoyos de Instituciones de salud.

#### **VII.- EVALUACION:**

Autoevaluación

Coevaluación

heteroevaluación

Aplicación de pre y post test.

Lista de cotejo y/o cuestionario.

#### **SESIÓN Nº 01**

**ACTIVIDAD** : INTRODUCCION SOBRE “ HABITOS ALIMENTICIOS”

**FECHA** : 08/11/17

**CAPACIDAD** : Alimentación-nutrición, hábitos alimenticios en los adolescentes varones y mujeres de acuerdo a peso corporal.

**ESTRATEGIAS** :

## **INICIO**

Bienvenida a los asistentes y breve reseña del plan de acción.

Presentación del ponente y aplicación del PRE TEST.

Diálogo sobre hábitos alimenticios.

## **PROCESO**

Utilizando los medios audiovisuales desarrollamos los siguientes temas:

Plan de acción "Allin Miqhuy"

Hábitos alimenticios.

Dietas nutritivas

Alimentación del adolescente

Alimentos energéticos y formadores de masa corporal

Tipo de preparaciones, cantidad de alimentos y número de veces que debe comer adolescentes varones y mujeres

Efectos de la nutrición temprana.

Combinaciones básicas y balanceadas.

Hábitos Alimenticios.

Los temas son desarrollados con algunas interrogantes en la sesión, la cual despierta el interés de los estudiantes del tercer grado con la técnica de "Lluvia de Ideas".

## **FINAL**

Responden a interrogantes respecto al tema desarrollado.

## **RECURSOS**

**Humanos** : Ponente, Nutricionistas Maestristas, Padres de Familia.

**Materiales** : Fotocopias, CPU, Cañón Multimedia, plumones  
Papelotes, mesas, sillas, diskette, láminas etc.

## **EVALUACIÓN**

Teniendo en cuenta la observación, se recogerán las sugerencias y los comentarios para la mejora de nuestro trabajo.

## **ANEXOS**

## MATERIAL DE LAS LIC. NUTRICIONISTAS.

### Valor nutritivo de los alimentos

#### ¿Qué son los alimentos?

Los alimentos son todos aquellos productos de origen animal, vegetal y mineral que proporcionan los materiales necesarios para construir nuestro cuerpo y la energía (fuerza) necesaria para su funcionamiento.



#### ¿Cómo se clasifican los alimentos?

Se encuentran clasificados en dos grandes grupos: los alimentos básicos y los alimentos complementarios.

Dentro de los alimentos básicos tenemos aquellos que nos dan la fuerza necesaria para hacer acciones cotidianas como cocinar, barrer, jugar, caminar, etc. Y aquellos que nos hacen crecer.

Dentro de los alimentos complementarios tenemos aquellos que ayudan al funcionamiento de nuestro cuerpo.

#### **Alimentos que dan fuerza**

Los alimentos que nos dan fuerza también son llamados alimentos energéticos, se caracterizan porque su función principal es la de proporcionar energía al organismo. Es decir, darle al cuerpo el combustible necesario para la realización

de todas sus actividades. Son ricos en sustancias nutritivas llamadas *carbohidratos y grasas*

### **Alimentos que aportan carbohidratos y grasas**

Cereales: arroz, trigo y sus derivados (pan, fideos, harinas), maíz, quinua, avena, cebada, kiwicha, cañihua

Tubérculos: papa, camote y sus derivados, olluco, yuca, oca y sus derivados como el chuño y la harina de chuño, etc.

Azúcares: miel de abeja, caña de azúcar, mermelada, chancaca, jarabes, jaleas, azúcar blanca y rubia, etc

Grasas: todos los tipos de aceites vegetales y compuestos, mantequilla, margarina, manteca vegetal y animal.

### **Alimentos que nos hacen crecer**

También llamados alimentos constructores o formadores, se caracterizan por otorgar los materiales necesarios para la construcción adecuada del cuerpo humano (células, músculos, huesos, etc.) son ricos en sustancias nutritivas llamadas *proteínas*.

### **Alimentos que aportan proteínas**

#### ***Los tubérculos y las verduras, contienen escasa cantidad de proteínas***

Proteínas de origen animal: carne de pescado, de res, de ave, de cerdo, vísceras, leche, queso, huevo, etc.

Proteínas de origen vegetal: menestras (frijoles, arvejas, lentejas, pallar, garbanzo, habas), cereales (quinua, kiwicha, arroz, trigo, avena).

### **Alimentos que nos protegen de enfermedades**

También llamados protectores porque generan barreras de protección en el cuerpo contra enfermedades junto a otros nutrientes. Son ricos en sustancias nutritivas llamadas *vitaminas y minerales*

### **Alimentos que aportan vitaminas**

Vitamina A: ayuda al crecimiento de los niños, protege el tejido epitelial, protege de las infecciones. Los alimentos que la contienen son: acelga; espinacas; pimientos, calabaza, tomate, lechuga, zapallo, zanahoria, coliflor, melón, papaya, mango, hígado de res, leche, queso y huevo.

Vitamina C: interviene en la formación de dientes, huevos y el tejido conjuntivo. Básico para el sistema inmunológico y antibacteriano. Favorece la absorción del hierro y el calcio. Los alimentos que la contienen son los cítricos como el limón, lima, naranja, mandarina, pimienta, papa, col, rabanitos, brócoli, berros, tomate, maca.

Vitamina D: favorece el crecimiento y dureza de los dientes y huesos. La encontramos en el aceite de hígado de pescado, mantequilla y huevos. Requiere de la acción de los rayos solares.

Vitamina E: es antioxidante por excelencia. Los alimentos que la contienen son el

germen de trigo, aceites vegetales, menestras, maní.

Vitamina K: favorece la coagulación de la sangre. Los alimentos que la contienen son la coliflor, espinacas, hígado, yema de huevo, cereales y frutas.

### **Alimentos que aportan minerales**

Calcio: esencial en la constitución y desarrollo de los huesos. Los alimentos que la contienen son la leche y derivados, huevo, avellanas, almendras, frijoles y lentejas

Fósforo: fortalece la dureza de los huesos y dientes, interviene en la coagulación, los alimentos que la contienen son la leche, queso, yogurt, carne, pescado, huevos, maca y los cereales.

Fluor: esencial para la formación de los huesos, previene las caries. Los alimentos que la contienen son el pescado, avena, sandía, aguas minerales.

Hierro: favorece la formación de glóbulos rojos, evita la anemia. Los alimentos que lo contienen son las espinacas, berros, hígado, pescado, kiwicha, quinua, maíz, maca.

Potasio: favorece la presión sanguínea y el buen funcionamiento de los músculos y nervios. Los alimentos que la contienen son los plátanos, garbanzos, hortalizas, miel de abeja, papas, yogurt, naranjas.

Zinc: esencial para el mantenimiento de la piel, huesos, uñas y desarrollo de los órganos sexuales.

Yodo: favorece el crecimiento y la reproducción humana. Esencial para el funcionamiento de la glándula tiroides. Favorece la renovación del cabello y la piel.

## Higiene y saneamiento básico

### *¿Qué es la higiene?*

Es el cuidado que toda persona debe tener para crecer sano y fuerte. Para ello es necesario cuidar el aseo personal, vivir en un ambiente agradable, limpio y seguro.

### *¿Por qué es importante el saneamiento básico?*

Vivir en un ambiente limpio y saludable no sólo depende de la limpieza que hagamos en el lugar, sino de las medidas de precaución que tomamos para que ese ambiente esté libre de peligros de contaminación y generación de enfermedades. Saber cómo proveernos de agua limpia y segura es una de las formas, otra es tener en cuenta cómo debemos eliminar la basura y cómo debemos eliminar nuestras heces, así la forma de cómo debemos mantener los baños que utilizamos, nos darán la garantía de

reducir los riesgos de contraer enfermedades que se generan en nuestro propio hogar.

## **Higiene y manipulación de alimentos**

### **Aseo personal**

Es la limpieza del cuerpo y ropa para evitar enfermedades y gozar de buena salud. Por ejemplo:

Debemos *bañarnos siempre*; toda la familia debe tomar un baño y lavarse el cabello todos los días en ducha o con balde.

*Lavarnos las manos* varias veces al día con agua y jabón, antes de tocar los alimentos, después de ir al baño. (enseñe a los niños a lavarse las manos frotando bien entre los dedos y debajo de las uñas).

*Cortarse las uñas* que deben estar siempre cortas y limpias porque los microbios se esconden en la suciedad de las uñas.

*Cepillarse los dientes* con agua limpia después de cada comida.

*Ponerse ropa limpia* después del baño.



## **Limpieza del hogar**

Quiere decir que la casa debe ser un lugar agradable para toda la familia. La casa debe limpiarse todos los días para eliminar microbios, piojos, moscas, ratones etc. Si la casa es chica debemos acomodar para dar espacio y comodidad a los hijos, y poniendo cada cosa en su lugar.

¿Tienen animales en la casa? ¿Dónde duermen?

Si tienes animales domésticos como perros, gatos, conejos, chanchos, gallinas, cuyes y otros deben quedarse fuera de la casa, en un corral, porque tiene microbios y parásitos peligrosos para los niños. Los animales no deben dormir nunca en el cuarto con los niños o con la familia.

## **Higiene y manipulación de los alimentos**

Es el cuidado y la manipulación que se tiene a los productos que compramos para ser preparados, que consumiremos. Estos alimentos que compramos y que los vamos a preparar no necesariamente serán comprados para ser preparados en la casa, sino puede ser para un comedor popular, comedor escolar, restaurantes, etc; por lo tanto las compras y las preparaciones deben guardar el cuidado y la manipulación correcta.

*No olvidarse que:* Antes de preparar los alimentos debemos lavarnos las manos con agua y jabón y tener las uñas cortas y limpias.

¿Para iniciar la preparación de los alimentos que debo hacer?

Lavar y desinfectar la mesa, los estantes de la cocina, los cuchillos y tablas de picar antes y después de usarlas.

¿Como debo guardar los alimentos?

Los alimentos que compramos deben guardarse en envases con tapa para evitar que se paren las moscas, cucarachas y ratones. También debemos tapar los platos y cubiertos que están a la intemperie.

*No deje que sus hijos coman en ambulantes ni en lugares que no tengan higiene.*

## **Saneamiento básico**



## Sobre el uso de agua segura

¿Cuánto tiempo debemos hervir el agua?

Desde que empieza a salir burbujas de 3 a 5 minutos

¿Qué garantizamos al consumir agua hervida?

Una buena salud sin riesgo de contraer diarreas, parásitos y cólicos.

¿Qué otras formas conocemos para tener agua segura?

Podemos clorar el agua con lejía que es el cloro al 5%, usando

Para 1 litro de agua 2 gotas de lejía

Para 5 litros de agua 10 gotas de lejía

Para 20 litros de agua 40 gotas de lejía

Esperamos media hora antes de beber o usar el agua

Podemos desinfectar el agua con ayuda del sol, es el llamado método SODIC

Llenamos agua en botellas de plástico transparente y las dejamos a la luz del sol por 3 horas aproximadamente, luego de este tiempo podemos usar el agua.

¿Cómo cuidamos o almacenamos el agua?

El agua debe estar en bidones con tapa de preferencia de plástico que tenga caño para no meter vasijas que la contaminen

Debemos lavar y desinfectar los bidones periódicamente con cloro.

¿Qué agua no debemos beber?

El agua que corre de los ríos, la que se encuentra en envases sucios y sin tapar, agua cruda y sin hervir y agua directamente del caño.

## Sobre eliminación de basura

¿Cómo debemos almacenar la basura?



Debemos separarla en dos envases:

Uno para la basura que se pudre como restos de comidas, cáscaras, hojas

Otro para la basura que no se pudre como papeles, latas, plásticos.

¿Cada cuánto tiempo debemos eliminar la basura?

De preferencia debemos sacarla de casa diariamente o de lo contrario almacenarla adecuadamente mientras llega el recojo municipal.

¿Qué hacemos cuando no tenemos recojo municipal?



La basura que no se pudre debemos enterrarla lejos de la casa en un hueco profundo y cubrirla con tierra o arena

La basura que se pudre puede ser preparada y usada como abono para la tierra.

¿Qué sucede si dejamos la basura al aire libre?

La basura tiene muchos microbios si la dejamos al aire libre, a través del viento estos microbios volarán y contaminarán los alimentos, el agua, nuestro cuerpo y sobre todo el medio ambiente.

¿Qué pasa si tenemos un ambiente contaminado?

Nuestra salud estará en riesgo de enfermarse constantemente y así nos alimentemos adecuadamente nos podríamos enfermarse más.

El ambiente contaminado causará que se presenten mayores desastres naturales como sequías, inundaciones, terremotos, etc.

### **Sobre el uso de baños y letrinas**



¿Dónde debemos hacer la caca o pichi?

Debemos usar un servicio higiénico que puede ser el baño y la letrina o silo.

¿Cómo debemos cuidar el baño?

Debemos observar si está limpio y sin malos olores, limpiando diariamente el piso y el sanitario, taza o water con agua con lejía y tener un tacho con tapa para echar los papeles sucios.

¿Cómo debemos cuidar la letrina?

Observar que esté limpia sin heces ni orina en el piso y sin malos olores; la taza o cajón debe tener tapa y estar cerrado cuando no se usa.

¿Cómo debemos usar la letrina?

Debemos usar correctamente la letrina: Orinar y defecar en el hueco y echar los papeles en el tacho.

¿Dónde se debe construir la letrina?

Se debe construir en un lugar alejado de la casa y el hueco para el pozo seco debe ser más profundo (no más de 1.80mt) que las fuentes de agua (tuberías, pozos).

No se debe cubrir el interior del pozo seco ni echar agua ni desinfectantes.

¿Qué hacemos si no tenemos baño ni letrina?

Debemos hacer las necesidades lejos de la casa. Hacer un hueco para defecar y cubrir las heces y papel sucio con tierra.

#### MATRIZ DE CONSISTENCIA PRE TEST

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
HÁBITOS	HABITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO.	1.-Se lava las manos antes de comer algún alimento, frutas y verduras con agua a chorro. 2.-Lava los alimentos antes de comer verduras y las frutas con agua limpia y clorada si se consumen crudos. 3.-Utiliza utensilios (manteles), higiénicos para llevar sus alimentos. (Loncheras).	-SIEMPRE -ALGUNAS VECES -NUNCA

	HABITOS ALIMENTICIOS.	<p>1.-Consume al menos una fruta al día.</p> <p>2.-consume una ración de proteína (carne, huevo. etc.) al día.</p> <p>3.-Consume agua hervida de manzana, cebada en vez de gaseosas durante el día.</p> <p>4.-Consume alimentos de la zona quinua, cañihua, trigo, habas, etc.</p> <p>5.-Conoce el valor nutricional de alimentos naturales de la zona.</p> <p>6.-En el refrigerio consume alimentos de la tienda escolar y/o fiambre (ccoccahui).</p>	
--	-----------------------	--	--

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS
ALIMENTE	HABITO DE CONSUMO DE ALIMENTOS DE LOS	<p>1.- Consume alimentos de la zona ricos en proteínas (huevo, carne, queso, etc</p> <p>2.-Combina alimentos de los tres grupos proteínas, grasas, carbohidratos,</p>	

<p>N T I C I O S</p>	<p>TRES GRUPOS.</p>	<p>3.-Consume alimentos balanceados proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales que deben conformar una dieta balanceada.</p> <p>4.-Identifica y consume alimentos ricos en hierro (sangrecita, cañihua, algunas verduras etc.)</p> <p>5.-Diferencia los alimentos de los tres grupos eficientemente.</p> <p>6.-Consume al menos una vez a la semana menestras.</p>	
--	---------------------	---	--

TABLA DE VALOR NUTRITIVO DE ALIMENTOS POR PORCIONES						
ALIMENTO	MEDIDA CASERA	CALOR ÍAS	PROT EÍNAS	CALC IO	HIERR O	VITAMINAS "C"
LECHE FRESCA	1 taza mediana	151	7.4	254	-	1
QUESO FRESCO	1 tajada	69	4.7	202	-	-
HUEVO	1 mediano	84	6.6	32	1.0	-
MENESTRAS	½ taza	234	13.8	82	4.7	-
NARANJA	1 unidad	64	1.2	50	0.1	65
MANZANA	1 mediana	65	0.4	6	1.7	2
PAPA BLANCA	1 mediana	97	2.1	9	0.5	14
QUINUA	1/3 taza	212	6.4	71	2.5	4
ARROZ	½ taza	287	4.9	6	1.3	-
MAIZ (MOTE PELADO)	½ taza	254	4.1	33	2.7	-
HARINA DE TRIGO	1 cucharada al ras	36	1.0	4	0.1	-
AVENA	1 cucharada	40	1.0	10	0.3	-
AZÚCAR	1 cucharada	20	-	-	-	-
MANTEQUILLA	1 cucharada	73	-	-	-	-
ACEITE	1 cucharada	88	-	-	-	-
TUBERCULOS Y RAÍCES	1 unidad mediana	84	1.4	12	0.9	19

VALOR NUTRITIVO EN CUANTO A CALORIAS Y PROTEINAS			
ALIMENTOS	CANTIDAD NETA	CALORÍAS (Unidad)	PROTÍNAS (Gramos)
HUEVO	50 grs.	76	6.0
QUESO FRESCO	90 grs.	207	14.2
PAN	360 grs.	1047	30.2
ARROZ	500 grs.	1795	30.5
CEBOLLA	90 grs.	44	1.3
TOMATE	150 grs.	28	1.2
LECHUGA	120 grs.	14	1.6
ACEITE	180 grs.	1620	-
PAPA BLANCA	300 grs.	291	6.3
PLATANO	720 grs.	598	10.8
	Por persona.	6,705	209.7



**ANEXOS**  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA AGROPECUARIO SANTA CRUZ MACARI-  
MELGAR-PUNO**



**IESA SANTA CRUZ MACARI.**

**ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA IESA  
SANTA CRUZ MACARÍ.**



## IDENTIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS.



## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS





**CONSUMO DE LOS ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS ALIMENTARIOS.**



**PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS:PROTEINAS  
(CARNE,) GRASAS (QUESO) CARBOHIDRATOS(TUNTA)**



**CONSUMO Y VALORACION DE LOS PRODUCTOS DE LA ZONA**



**HÁBITOS DE CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES.**





## Artículo científico

I. tesis titulada “Aplicación del plan de acción “Allin Miqhuy” para desarrollar Hábitos alimenticios de los estudiantes del 3° de educación secundaria de la I.E.S. Agropecuario Santa Cruz de Macarí – Melgar -Puno - 2017”.

II. Autor:

Celia Rosa Ferrándiz Adriazola

Norma Velarde Huanaco

[celiafernandez@hotmail.com](mailto:celiafernandez@hotmail.com) - [nvelarde@hotmail.com](mailto:nvelarde@hotmail.com)

### III. Resumen

El presente trabajo está realizado con el fin de brindar una educación en hábitos alimenticios adecuado a los estudiantes del tercer grado de I.E.S.A. Santa Cruz de Macarí-Melgar-Puno para el desarrollo de hábitos alimenticios. El niño desde que nace debe ser evaluado a través del programa Crecimiento y Desarrollo, el cual es realizado por un equipo profesional de salud, el que brinda educación a las Madres que acuden a este programa y por ende realizan labor juntos con los docentes de los niveles inicial, primaria y secundaria colaborando con la educación nutricional de sus estudiantes.

El método cuantitativo permitió obtener puntajes y porcentajes generales y específicos, para luego tabular los resultados del pre test y del post test. Aplicado a los estudiantes del tercer grado de la IESA. Santa Cruz Macarí. Para medir el nivel de influencia en el desarrollo de la aplicación del plan de acción Allin Miqhuy.

El plan de acción “allin Miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de la IESA, llega a la conclusión que fue muy importante para contribuir en el desarrollo e interiorización y concientización, de consumo de alimentos balanceados para mejorar el índice de masa corporal en los adolescentes, a través de una serie de actividades educativas que han propiciado diferenciando los hábitos alimenticios muy buenos definidos para su formación corporal e intelectual de aquellos alimentos considerados “ chatarras” que son negativos para el consumo humano.

**Palabras clave:** hábitos alimenticios. Programa Crecimiento y Desarrollo

### IV. ABSTRACT

The present work is being carried out with the end of brindar an education in habits alimenticios adecuado a los estudiantes del tercer grado de I. E. S.A. Santa Cruz de Macarí-Melgar-Puno

for the development of alimentary habits. The child since sprouts must be evaluated through the program growth and develop, for a professional equipment of health, the one

which offers education to the mothers that it resort to this programs and consequently carry out together labor The quantitative method permit obtain puntajes and percentages general and specific, to then tabulating the result of the pre test and of the test post. Applied to the students of the third degree of the IESA. Macarí. To measure the level of influence in the development of the application of the plain of action Allin Miqhuy.

Plain of action “allin Miqhuy” to develop alimentary habits in the students of the third degree of the IESA, it reach to the conclusion that it was very important to contribute in the development and interiorización and concientización, of consumption of to improve the index of corporal mass in the adolescents, through a series of educational activities that have propitiated by differentiating the alimentary habits very good defined for your corporal formation and intellectual of thoses foods considerate scraps that be negative for the human consumption

V. **keywords:** Alimentary habits code words. Program growth and develop

## VI. **Realidad problemática**

Hoy en día, el tema de la alimentación en general y la Nutrición Humana, a nivel mundial ingresa a un nuevo contexto en el mundo dentro de la globalización centrado en una vida y alimentación light, con comidas al paso, enlatados, embutidos, pre cocidos, por lo que en el Perú no estamos fuera de este contexto mundial, llevando una vida agitada por el trabajo de los padres de ambos sexos, y los hijos están con una alimentación “rápida”. El otro problema es la producción de los alimentos transgénicos y los injertos que la botánica y genética vegetal nos dice que los alimentos transgénicos pierden sus propiedades originarias, por lo que es un alto riesgo dentro de la nutrición humana, sobre todo en los estudiantes.

El consumo inadecuado de alimentos en jóvenes va en aumento, a causa de que la mayoría de las madres trabajan lo cual no pueden darles alimentos que contengan los nutrientes necesarios a sus infantes, otra causa sería que en las escuelas no se vendan los alimentos que realmente necesiten los jóvenes sino todo lo contrario venden comida “chatarra”.

La consecuencia de no llevar unos hábitos alimenticios a estos problemas trae a los jóvenes que presentan anemias o simplemente desnutrición. Una obesidad infantil y de jóvenes puede provocar diabetes, colesterol, hipertensión; si no hay un especial cuidado lo puede desarrollar a largo plazo o simplemente la edad que cursan.

La obesidad y la desnutrición constituyen un problema de salud pública y es uno de los padecimientos epidémicos de los países desarrollados, en los últimos años por imitación y consumo de alimentos con alto valor energético se han incrementado su frecuencia en América Latina.

Los educadores, formales y no formales, son necesarios para ayudar a la gente, especialmente a las mujeres, a lograr y mantener una buena nutrición. A fin de atacar la malnutrición, con frecuencia se requiere la contribución de profesionales en economía, desarrollo social, política, gobierno, de la fuerza laboral y otras muchas esferas.

Por lo que la alimentación de los estudiantes, resulta fundamental, tal es así que el programa de crecimiento y desarrollo normal: “Maryland Medical Center Programs”, del año 2004, se caracteriza por una secuencia ordenada de eventos cronológicos de numerosos detalles en su expresión física y funcional del niño, además nos dice que el buen crecimiento se logra cuando el niño está sano y bien alimentado, así mismo nos dice que las mediciones básicas recomendadas en los escolares son el peso, la estatura, el pliegue cutáneo precipital y el perímetro braquial y en comparación con sus compañeros bien nutridos, el niño mal alimentado casi siempre es indiferente, apático, desatento y con una capacidad limitada para comprender y retener hechos, con frecuencia se ausenta de la escuela, Todo ello se refleja en el proceso de aprendizaje y su rendimiento escolar.

Un niño de baja talla social tiene hasta veinte veces más riesgo de repetir grados que otro de talla normal, y la repitencia lógicamente se va haciendo más frecuente a medida que avanza en los grados, o sea que las exigencias curriculares se van haciendo mayor.

Ángel Sabujo Pintor, en su edición “El Libro de la Alimentación”, refiere que para lograr una nutrición adecuada en cualquier etapa de la vida, especialmente en la fase escolar, se debe considerar que los productos alimenticios que se ingiere cumplirán un papel importante en el desarrollo de los menores y que los niños mal alimentados presentan problemas de aprendizaje y memoria, se ven cansados y enfermizos, redundando en un deficiente rendimiento; además está influido por la enfermedad y a su vez la enfermedad es a menudo modificada por el crecimiento.

Una alimentación equilibrada es la base de una vida saludable, que incluye mantener relativamente el peso corporal, elegir la comida que nos provea de los nutrientes esenciales para el crecimiento, mantenimiento y reparación de los órganos y tejidos vitales, es una excelente apuesta para mejorar la calidad y cantidad de vida.

La Enciclopedia “La Familia”, en su tomo 12, sobre Salud, nos dice que alimentar a un niño no debe consistir de manera exclusiva en nutrirlo, aunque este sea el objetivo básico. Alimentar a un niño también es educarle: estimular unos hábitos que hagan de la nutrición algo placentero y gratificante, en lugar de convertirse en un acto rutinario y monótono al que está obligado cuatro veces al día. En nuestra sociedad, comer no es un acto biológico de nutrición, sino también un acto social que tiene su propia liturgia. Sentar al niño en la mesa, con un servicio correcto, por mínimo que sea, manteniendo un ritual básico, sirviendo la comida en su punto adecuado, con una condimentación y presentación atractiva no hay que olvidar el papel que juega la vista y el olfato, estimula sus hábitos gastronómicos, a partir ya de los alimentos básicos de su dieta.

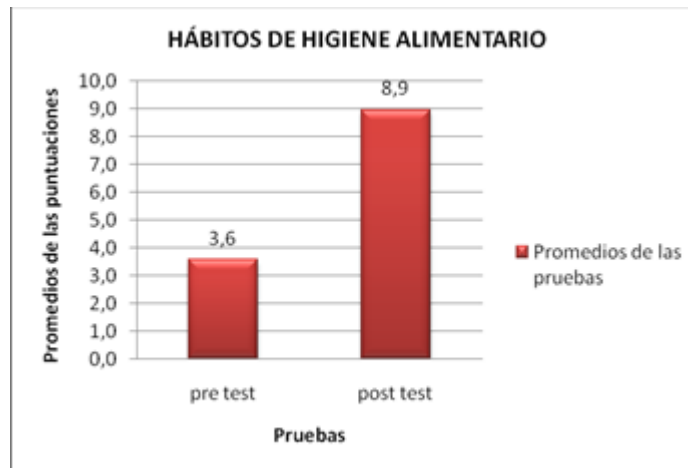
Los hábitos que se establecen en esta etapa de vida, va a perdurar durante toda la vida, por lo que la actitud de la madre debe ser muy decidida y disponerse a cocinar con amor e imaginación para los hijos niños y jóvenes.

Tal es así que es preocupación de los docentes en el análisis del diagnóstico situacional, basado en la problemática de la Institución Educativa, las deficiencias nutricionales y los malos hábitos alimenticios que presentan nuestros estudiantes trayendo como consecuencia el aumento o propensión de enfermedades y un desarrollo mental y motor retrasado, repercutiendo así en un bajo rendimiento académico, disminución intelectual, disminución de la capacidad física y deterioro de la salud en algunos casos.

El Centro Poblado de Santa Cruz, es una zona eminentemente Agrícola y Ganadera por lo que la alimentación de los estudiantes debería ser nutritiva; pero el desconocimiento de hábitos alimenticios no les permite desarrollar adecuadamente en su rendimiento académico.

VII: Resultados.

**Figura 4: RESULTADOS DE HÁBITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO**



## INTERPRETACIÓN

### DIMENSIÓN 1: HÁBITOS DE HIGIENE ALIMENTARIO.

Esta dimensión está referido a las siguientes inquietudes formuladas en el anexo 1-A.

PRE-TEST los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz Macarí cuyos participantes activos fueron 10 mujeres y 08 varones, en cuyos indicadores como es el lavado de manos antes de comer, lavado de verduras y frutas, uso de utensilios para sus alimentos debidamente higiénicos, se tiene que la mayoría de estudiantes del 3º de la IESA Santa Cruz responden que nunca hicieron de manera correcta, en cambio una tercera parte afirman que algunas veces tenían estos Hábitos de Higiene alimentario.

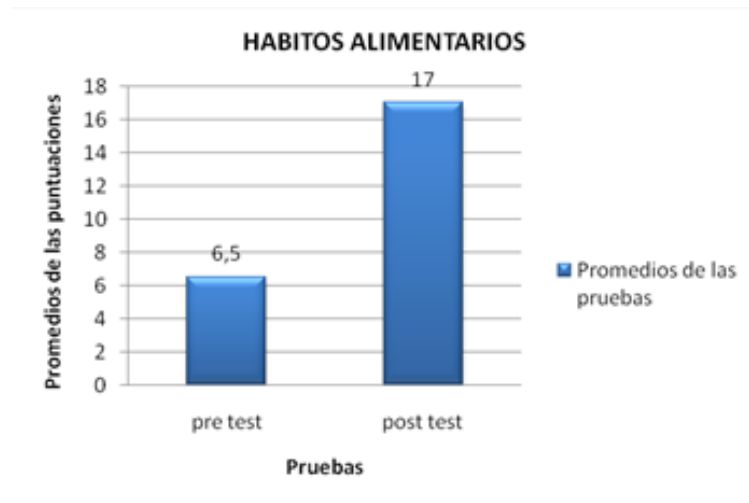
POST-TEST.-

### DIMENSIÓN 1.-Hábitos de higiene alimentario.



En esta segunda etapa experimentada aplicando ya el Plan de Acción “Allin Miqhuy” en base al desarrollo de hábitos de higiene alimentario se tiene los siguientes resultados: Que la gran mayoría de los estudiantes han desarrollado considerablemente Hábitos de Higiene Alimentarios, es decir que siempre se lavan las manos antes de comer, lavan las frutas y verduras a chorro, utilizan utensilios (manteles) de alimentación debidamente higiénicos solamente 01 estudiante lo hace algunas veces de los indicadores mencionados.

**Figura 5: RESULTADOS DE HÁBITOS DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**



## INTERPRETACIÓN

### DIMENSIÓN 2: HÁBITOS ALIMENTARIOS:

PRE-TEST.- En la primera etapa sobre esta dimensión cuyos indicadores son:

- Consume al menos una fruta al día.;
  - consume una ración de proteínas,
  - consume agua hervida con manzana, cebada,
  - consume alimentos de la zona, (quinua cañihua, trigo, habas ) y
  - conoce el valor nutricional de dichos alimentos e,
  - identificar y consumir alimentos del kiosco escolares y fiambres durante el refrigerio.
- se tiene como resultado que la mayoría de los estudiantes participantes no tienen estos hábitos alimentarios; por lo tanto requieren de una mejor información científica de especialistas en Nutrición humana para tener buenos hábitos alimentarios.

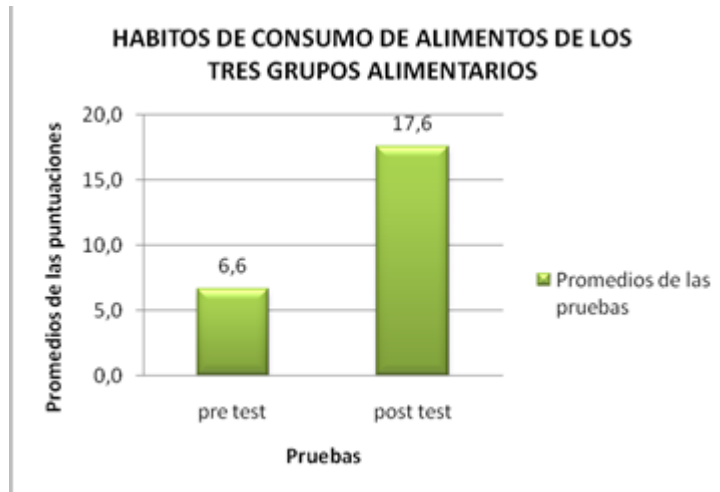
POS-TEST

### DIMENSIÓN 2: Hábitos alimentarios:

En esta segunda etapa que corresponde a los resultados luego de la aplicación del Plan de Acción “Allin Miqhuy”, evidencian que la mayoría de los participantes desarrollaron e interiorizaron los indicadores de esta dimensión siendo significativo el desarrollo del

plan de acción; sin embargo se tiene a dos participantes algunas veces tienen regular hábito alimentario en los 6 indicadores que se formula en el Anexo 1-A.

**Figura 6: RESULTADOS HÁBITOS DE CONSUMO**



### INTERPRETACIÓN

#### **DIMENSIÓN 3: Hábito de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios:**

PRE-TEST.-En esta tercera dimensión, se ha considerado 6 indicadores:

- Consumen alimentos de la zona ricos en proteínas (huevo, carne, leche, queso, etc.),
- combina alimentos de los tres grupos de alimentos,( Proteínas, grasas, y carbohidratos,)
- consume una dieta balanceada.
- identifican los alimentos ricos en hierro,
- diferencian los alimentos de los tres grupos.
- consume al menos una vez a la semana menestras.

Solamente 02 participantes tienen estos Hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios de manera permanente, otros 02 participantes solamente tienen estos hábitos algunas veces, y 14 de los participantes no tienen hábitos de consumo de Alimentos de los tres grupos alimentarios, por lo tanto se requiere aplicar el Plan de Acción "Allin Miqhuy", para desarrollar buenos Hábitos de consumo de alimentos.

POST-TEST

#### **DIMENSIÓN 3: Hábito de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios:**

En esta tercera dimensión después de desarrollar el plan de acción se tiene resultados satisfactorios, que nos demuestran que 15 participantes practican siempre hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios ;02 participantes lo hacen a veces y solamente 01 participante no ha interiorizado, los indicadores de esta tercera dimensión del plan de acción, es decir nunca consume alimentos de los tres grupos alimentarios, por lo tanto consideramos que fue significativo el desarrollo del plan de acción "allin miqhuy".

En consecuencia la identificación del nivel de desarrollo de hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz de Macarí, fue muy bajo de acuerdo a los indicadores en las tres dimensiones descritas.

-Para el segundo objetivo específico se tiene como logros que su aplicación del plan de acción fue importante y significativo cuyos logros se evidencian en la etapa de post test donde se ha obtenido buenos Hábitos alimenticios, como logros importantes se tiene que:

-En la charla introductoria se dio a conocer, cuan importante es una buena alimentación balanceada en los jóvenes adolescentes a fin de que su rendimiento académico sea bueno.

-En la segunda fase de este plan de acción se clasifica los alimentos con la estrategia de pegado de siluetas, en una meta plan en donde cada participante clasifica los alimentos, en los tres grupos proteínas, grasas, y carbohidratos el mismo que resulto eficiente.

-La tercera fase de este plan de acción "Allin Miqhuy" corresponde a un festival (concurso) de platos típicos con participación de los estudiantes de todos los grados de la IESA organizados en grupos de 02 integrantes, siendo la calificación de 03 jurados entendidos en materia de Nutrición, en donde el plato ganador la tortilla de quinua, puré de cañihua conocido como pesque de cañihua "capongallo" llamado así por los lugareños del centro poblado, el tercer plato muy relevante es el pollo andino (asado a la olla de perdiz ).

-En conclusión fue todo un éxito la preparación de estos alimentos en la IESA.

-La cuarta fase, del plan de acción estuvo basado en charlas aplicativas de información de alimentos de alto valor proteico, donde fueron considerados la carne, huevo, leche, queso, quinua cañihua, cebada, maíz, habas, pollo andino, pescado, olluco, izañ, etc.

-La quinta Fase, correspondiente al No consumo de alimentos chatarra mediante una charla informativa y práctica se dio a conocer que es totalmente negativo el consumo de estos alimentos afectando negativamente la salud de las personas que lo consumen y dentro de este grupo se encuentran los siguientes alimentos (chisitos, cuates, wafer, biscochos, dulces, gaseosas etc.) que muchos de estos alimentos por no decir todos provocan enfermedades como la gastritis y el agotamiento intelectual.

-La sexta fase, corresponde a la preparación, de platos de comidas con productos de la zona productos, como quinua , cañihua, pollo andino, trucha, habas, huevo , carne olluco, izañ, etc., el mismo que se complementa con sustento científico y técnico a cargo de las nutricionistas por lo tanto consideramos un logro importante de la aplicación del plan de acción "allin Miqhuy".

### 3.4. PRUEBA DE HIPÓTESIS

#### Prueba de hipótesis para comparar medias en el grupo experimental entre el pre y post test

Prueba de la contrastación de hipótesis

1 Planteamiento de hipótesis.

Ho:  $U_1 = U_2$

La aplicación del Plan de Acción "Allin Miqhuy" NO influye en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2017.

H<sub>1</sub>:  $U_1 > U_2$  /

La aplicación del Plan de Acción "Allin Miqhuy" influye significativamente en el desarrollo de los Hábitos Alimenticios de los estudiantes del tercer grado, sección única del Nivel secundario en la Institución Educativa Santa Cruz de Macarí Melgar Puno en el año 2011.

#### Instrumentos

Teniendo en cuenta la observación y el interés de los estudiantes en las sesiones teóricas y prácticas del plan de acción ejecutado se les hizo algunas preguntas a las participantes las cuales fueron respondidas con gran entusiasmo y claridad. Otras se realizaron mediante una lista de cotejos para las diferentes sesiones.

Fernández Bringas (2005 p. 168) nos dice que la lista de cotejos es un instrumento que sirve también como instrumento de verificación y es utilizado en investigaciones cualitativas y cuantitativas.

Así mismo hemos hecho uso de CUESTIONARIO denominado pre test y post. test. Con la finalidad de recoger la información adecuada en cuanto a la nutrición y los hábitos alimenticios antes y después del taller; al término de algunas sesiones los padres respondieron algunas preguntas de acuerdo al taller.

Tresierra (1998 pág. 104) define al cuestionario como un conjunto de preguntas para obtener información sobre el tema que se está investigando.

#### Análisis de datos

En nuestro trabajo los datos obtenidos se representaron, para establecer sus respectivos análisis de frecuencia, la tabulación y discusión cuantitativa y cualitativa, tomando como referencia los elementos teóricos y prácticos tratados durante el plan de acción y los objetivos de nuestro estudio de investigación.

Para analizar si el plan de acción “allin Miqhuy” tuvo éxito se aplicó la prueba alfa de acronbach y t de estudent demostrando así la diferencia altamente significativa ( $P < 0.01$ ) entre los puntajes del pre y post test.

## VIII. CONCLUSIONES

Las conclusiones a las que se arribaron en la aplicación del Plan de Acción “allin Miqhuyen” los estudiantes del 3º de la IES Agropecuario Santa Cruz de Macarí melgar puno en el al año 2017 es la siguiente:

**Primera.** El nivel de desarrollo de Hábitos alimenticios de los estudiantes del tercer grado fue deficiente hasta antes de aplicar el plan de acción tal como lo demuestra el anexo 1-A.

**Segunda.** El plan de acción “allin Miqhuy” para desarrollar hábitos alimenticios en los estudiantes del tercer grado de la IESA, fue muy importante para contribuir en el desarrollo e interiorización y concientización, de consumo de alimentos balanceados para mejorar el índice de masa corporal en los adolescentes, a través de una serie de actividades educativas que han propiciado diferenciando los hábitos alimenticios muy buenos definidos para su formación corporal e intelectual de aquellos alimentos considerados “ chatarras” que son negativos para el consumo humano.

**Tercera.** Atraves de la evaluación de los resultados del plan de acción “allin Miqhuy” desarrollado se consideran la aplicación del anexo nº 1-A y como prueba el post-test el mismo que evidencia resultado sumamente satisfactorios en nuestro trabajo de investigación, ratificando la hipótesis del trabajo de investigación.

**Cuarta.** Los estudiantes del tercer grado de la IESA Santa Cruz de Macarí diferencian los hábitos de higiene alimentarios, hábitos alimentarios propiamente dichos y hábitos de consumo de alimentos de los tres grupos alimentarios para desarrollar su índice de masa corporal (IMC), de acuerdo a su edad, demostrando significativamente la aplicación de este plan de acción para elevar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios.

## IX. RECOMENDACIONES

5. Se sugiere identificar el nivel de desarrollo de hábitos alimenticios en los estudiantes del 1º, 2º, 4º y 5º de la IESA Santa Cruz de Macarí para tomar decisiones ante los resultados.
6. Sugerimos aplicar el plan de acción para los padres de familia para influenciar en el desarrollo de hábitos alimenticios, y sobre todo a las madres gestantes a fin elevar el nivel de desarrollo de buenos hábitos alimenticios para lograr la calidad de vida como personas.
7. Sugerimos evaluar el IMC índice de masa corporal en relación a la edad, peso y talla de los demás estudiantes de la IESA Santa Cruz Macarí.

8. Sugerimos a las autoridades educativas regionales y demás Instituciones educativas aplicar el plan de acción "Allin Miqhuy" en el marco del PCR proyecto curricular regional para afianzar y profundizar y reafirmar la cultura andina en los lugares quechua y aimara hablantes de la región Puno.

## **X. REFERENCIAS**

- Adam Quality (2004) Crecimiento y desarrollo normales. Meriland Medical Center Programs. Universidad de Maryland.
- Aguilar Jibaja, Hortensia, Escobar Sandoval, Leonila (2004) Influencia de la salud física en el rendimiento académico de los alumnos del cuarto grado del nivel secundario del c.e Crnl. FAP "V.B.M" – Talara- Perú
- Asociacion Argentina de dietistas y nutricionistas dietistas (2001-2005) Nutrar el portal de la Alimentación. Sociedad Argentina de nutrición. Fuente diario de la nación.
- Biblioteca nacional de medicina de los EE.UU y los institutos nacionales de salud. (2005) La alimentación y la salud.
- Bruno Garcia, Giovanni, Cisneros Castillo, Miguel, ESCUDERO SALDARRIAGA, Elsa, GARCES ORTIZ, María del Pilar (2002) Desnutrición infantil. Fac. CC.SS de la U.N.T
- Cortez Bohigaz (1997) Clases de desnutrición. Centro de tesis, docentes, publicaciones y recursos educativos. Monografías.com
- Cooperative extension system (1994) Para una vida mejor
- Cruz Morales, Olinda, SUAREZ GALVEZ, Magali (1993) Condición nutricional de los alumnos del cuarto grado del C.E "San Sebastián" y su relación con su grado intelectual y rendimiento académico. Talara-Perú
- Encarta (2002) Enciclopedia Microsoft Word A.D.A.M Inc.
- Fernandez Bringas, Teresa (2005) Diseño y desarrollo del trabajo de investigación. Trujillo-Perú U.C.V
- Hilario Cardenas, María Elena, Montes Jave, Cecilia, SEGURO GARCIA, Luis (2002) Pobreza y desnutrición infantil. Lima-Perú
- Hinostroza, Java (1992) Menús balanceados y económicos. 1era Edic.
- Instituto nacional de estadística e informática (2001) Visión del trabajo infantil y adolescente en el Perú
- MINISTERIO DE EDUCACION (2005) Diseño Curricular Nacional.
- MINISTERIO DE EDUCACION (1999) Nutrición y retardo en el crecimiento, resultados del segundo Censo nacional de talla en escolares. Información muestral 2000. Unidad de estadística educativa.
- Montero C, Juan (1998) Psicología de la educación y salud.
- Piscante Hernandez, Laura (1997) Educación alimentaria y nutricional. P.C.P.M Fac. CC.SS
- Psicología de la educacion para padres y profesionales  
www. Psicopedagogía.com

REVISTA DE LA FACULTAD DE LA SALUD PÚBLICA Y NUTRICION

(2003) vol.4 N° 2 Monterrey-México

RoeL Favela, Adrian (2002) Avances en el conocimiento y tratamiento del bajo rendimiento escolar. Dic. de las ciencias de la educación. Instituto Bienestar Integral S.A de CV

Sabujo Pintor, Angel (1978) El libro de la alimentación. Edit. Nebrija