



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA  
EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTOR:**

Br. Argote Sangama Magaly Milagros

**ASESOR:**

Mgtr. Leyva Aguilar Nolberto Arnildo

**SECCIÓN:**

Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Atención integral del infante, niño y adolescente

PERÚ - 2017

**Página del Jurado**

Dr. César Humberto del Castillo Talledo

Presidente

Dr. Luis Alexis Hidalgo Torres.

Secretario

Mg. Nolberto Arnildo Leyva Aguilar

Vocal

### **Dedicatoria**

A mi familia por su apoyo incondicional en todo momento, sirviéndome de inspiración para seguir adelante.

A mis queridas hijas: Saskia, Alix, Ana Flavia y, en especial a mi engreído Gianluca, porque supieron entender mi ausencia y me animaron a perseverar en mi objetivo.

### **Agradecimiento**

A los docentes de la Escuela de Postgrado de la Universidad César Vallejo, por haberme permitido ampliar y profundizar en mis conocimientos y convicciones profesionales.

A mi asesor Nolberto Arnildo Leyva Aguilar, por sus sabias enseñanzas y sus incisivas palabras que me animaron a culminar la investigación.

A mis colegas, por haber compartido momentos gratos y adversos durante todo el tiempo que demandó el estudio de Maestría.

Al personal directivo, colegas y estudiantes de la Institución Educativa Presentación de María por las facilidades que me brindaron en la realización de esta investigación.

La Autora

## Declaratoria de autoría

Yo, Magaly Milagros Argote Sangama; estudiante del programa de maestría en psicología educativa de la escuela postgrado de la Universidad César Vallejo, identificado con DNI N° 09970661 con la tesis titulada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 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 el fraude (datos falsos), plagios (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.

Los Olivos, 03 de junio de 2017

---

Magaly Milagros Argote Sangama  
DNI N° 09970661

## Presentación

Señores miembros del Jurado:

Dando cumplimiento a las normas establecidas en el Reglamento de Grados y Títulos sección de Postgrado de la Universidad “César Vallejo” para optar el grado de Magister en Psicología Educativa, presento el trabajo de investigación aplicada denominada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.

La investigación tiene por objetivo determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

La presente investigación está dividida en siete capítulos: En el Capítulo I Introducción: incluye antecedentes y fundamentación científica, técnica o humanística, justificación, problema, hipótesis y los objetivos. Capítulo II Marco Metodológico: considera las variables, operacionalización de variables, metodología, tipos de estudio, diseño, población, muestra y muestreo, técnicas e instrumentos de recolección de datos y los métodos de análisis de datos. Capítulo III resultados. Capítulo IV discusión. Capítulo V conclusión. Capítulo VI recomendaciones. Capítulo VII referencias bibliográficas.

Señores miembros del jurado espero que esta investigación sea evaluada y merezca su aprobación.

La Autora

**Índice**

Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autoría	v
Presentación	vi
Índice	vii
Índice de tablas	x
Índice de figuras	xii
Resumen	xiii
Abstract	xiv
<b>I. Introducción</b>	<b>15</b>
1.1 Antecedentes	16
1.2. Fundamentación científica	20
1.2.1. Base teórica del Programa “Mikhuna Kapajg”	20
1.2.2 Base teórica de hábitos alimentarios.	28
1.3.2 Justificación Práctica.	33
1.3.3 Justificación Metodológica.	34
1.4 Problema	34
1.4.1 Planteamiento del problema.	34
1.4.2. Problema General.	38

1.5 Hipótesis	38
1.5.1. Hipótesis general	38
1.5.2. Hipótesis específicas	38
1.6. Objetivos	39
1.6.1 Objetivo general.	39
1.6.2 Objetivos específicos.	39
<b>II. Marco metodológico</b>	<b>41</b>
2.1. Variables	42
2.2 Operacionalización de variables	43
2.3 Metodología	43
2.4 Tipo de estudio	44
2.5 Diseño	44
2.6.2 Muestra.	45
2.6.3 Muestreo.	46
2.7.2. Instrumentos de evaluación	46
2.8 Método de análisis de datos	48
2.9 Aspectos éticos	49
<b>III. Resultados</b>	<b>50</b>
<b>IV. Discusión</b>	<b>67</b>
<b>V. Conclusiones</b>	<b>73</b>
<b>VI. Recomendaciones</b>	<b>76</b>



<b>VII. Referencias</b>	78
<b>VIII. Apéndice</b>	83
Apéndice 1. Artículo científico	84
Apéndice 2. Matriz de consistencia	92
Apéndice 3. Consentimiento informado de la Institución Educativa	96
Apéndice 4. Matriz de Datos	97
Apéndice 5. Ficha técnica del programa	101
Apéndice 6. Formatos de Validación	112
Apéndice 7. Impresión de pantalla de resultados	117
Apéndice 8. Programa	118
Apéndice 9. Otras evidencias	215

### Índice de tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la variable dependiente hábitos alimentarios	43
Tabla 2.	Población de alumnos del tercer grado de secundaria.	45
Tabla 3.	Distribución de las alumnas del tercer grado de secundaria	46
Tabla 4.	Juicio de expertos de contenido del cuestionario hábitos alimentarios	47
Tabla 5.	Análisis de fiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios	48
Tabla 6.	Distribución de frecuencias de los hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.	51
Tabla 7.	Distribución de frecuencias de la dimensión hábito de las cinco tomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.	53
Tabla 8.	Distribución de frecuencias de la dimensión grupos de alimentos en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	54
Tabla 9.	Distribución de frecuencias de la dimensión hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	56
Tabla 10.	Contraste de hipótesis de la variable hábitos alimentarios del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	59
Tabla 11.	Contraste de hipótesis de la dimensión hábito de las cinco tomas del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.	61

Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.

- Tabla 12. Contraste de hipótesis de la dimensión grupo de alimentos saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest. 63
- Tabla 13. Contraste de hipótesis de la dimensión hábitos alimentarios saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. 65

## Índice de figuras

Figura 1.	Niveles porcentuales de hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas. Grupo control y experimental.	51
Figura 2.	Niveles porcentuales de la dimensión hábitos de las cinco tomas de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	53
Figura 3.	Niveles porcentuales de la dimensión grupos de alimentos de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas	55
Figura 4.	Niveles porcentuales de la dimensión hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.	57
Figura 5.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la variable hábitos alimentarios.	60
Figura 6.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábito de las cinco tomas.	62
Figura 7.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión grupo de alimentos saludables. Fase de postest.	63
Figura 8.	Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábitos alimentarios saludables. Fase de postest.	65

## Resumen

La tesis titulada: Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, tuvo como objetivo determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

La investigación realizada es de enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y nivel explicativa, con un diseño cuasiexperimental, mientras el método adoptado fue el hipotético deductivo. La población estuvo conformada por 242 alumnas, se usó un muestreo de tipo no probabilístico y la muestra seleccionada de 40 alumnas fue de tipo intencionada, es decir se consideró de acuerdo a los objetivos de la investigadora. Se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios de estudiantes de secundaria, de manera que la confiabilidad del instrumento se midió con el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose para convivencia escolar un resultado (0.920), en tanto la validez del instrumento fue verificada por la técnica de juicio de expertos de la UCV.

Se determinó que los resultados de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de posttest en el nivel bueno (40.5%) y un rango promedio (52.67) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (0.0%) y un rango promedio (9.17), diferencia significativa (32.33) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ).

**Palabras clave:** programa, hábitos alimentarios, estudiantes, institución educativa.

## Abstract

The thesis titled "Mikhuna Kapajg" Program to strengthen eating habits in third-grade secondary school students Presentation Maria, Comas 2017, aimed to determine the influence of the "Mikhuna Khapajg" Program to strengthen food habits in the third-grade high school students of the Educational Institution Mary's presentation. Comas, 2017.

The research carried out is of a quantitative approach, of applied type and explanatory level, with a quasi-experimental design, while the method adopted was the hypothetical deductive. The population was made up of 242 students, a non-probabilistic sampling was used and the selected sample of 40 students was intentional type, that is to say it was considered according to the objectives of the researcher. A food habits questionnaire was applied to high school students, so that the reliability of the instrument was measured with the Cronbach Alpha coefficient, obtaining a result (0.920) for school cohabitation, while the validity of the instrument was verified by the technique of judgment of experts of the UCV.

It was determined that the results of the implementation of the "Mikhuna Kapajg" program caused significant effects on the eating habits in the third grade students of the educational institution Maria presentation. (40.5%) and an average range (52.67) while the control group achieved a good level (0.0%) and an average rank (9.17) , a significant difference (32.33), which was corroborated by the Mann Whitney U test ( $U = 455,000$ ,  $Z = -4,295$ ,  $p = .000 < .05$ ).

**Key words:** program, eating habits, students, educational institution.

## **I. Introducción**

## **1.1 Antecedentes**

### **1.1.1 Antecedentes internacionales.**

Greppi (2012) realizó la investigación “Hábitos alimentarios en escolares adolescentes”, tesis de grado licenciatura en nutrición por la Universidad Abierta Interamericana, Argentina. El objetivo de esta investigación consistió en hacer un análisis comparativo acerca de los hábitos alimentarios por adolescentes de instituciones educativas públicas y privadas. El enfoque de investigación seguido por el investigador fue el cuantitativo, de tipo básica y nivel descriptivo, mientras el diseño fue descriptivo comparativo transversal. Para tal efecto consideró una población de 181 estudiantes, en tanto la muestra fue por conveniencia, seleccionando a 40 estudiantes de una escuela pública y a otros 40 de una escuela privada con edades de entre 16 y 18 años. En referencia a la técnica de recolección de datos empleada fue la encuesta, razón por la cual aplicó un cuestionario a la muestra de estudio. Y, en relación al análisis de datos se utilizó estadística descriptiva. Siendo la conclusión relevante del estudio comprobó que no hay diferencias entre los hábitos alimentarios de los estudiantes de instituciones públicas y de instituciones privadas; además encontró que dichos hábitos alimentarios son nocivos para la salud de los estudiantes encuestados, detectándose que más del 50% de ellos suelen consumir de manera frecuente suelen consumir snack, un producto con alto contenido de grasas saturadas, asimismo consumen frituras y bebidas gaseosas, así como el consumo de golosinas diariamente. En resumen, se puede afirmar que los hábitos alimentarios no son adecuados, es decir no son saludables y constituyen un riesgo para la salud.

Pagani (2011) en su investigación con el título de “Hábitos alimentarios de estudiantes secundarios de la ciudad de San Lorenzo”, tesis de grado para optar la licenciatura en nutrición por la Universidad Abierta Interamericana, en el cual se fijó como objetivo conocer sobre la alimentación actual de los estudiantes de 14 a 16 años que asisten a una institución educativa pública y otra privada de la ciudad de San Lorenzo. El investigador asumió el enfoque cuantitativo, mientras el tipo de estudio fue básica y de nivel descriptivo, para el cual el diseño asumido fue descriptivo comparativo, orientado en este caso a realizar la comparación de los hábitos alimentarios de los adolescentes de colegios públicos de extracción



socioeconómica baja y colegios privados cuya extracción socioeconómica fue en este caso media y alta. La muestra elegida fue por conveniencia, siendo de 126 los estudiantes procedentes de colegios privados y 72 de los colegios públicos, con edad promedio de 15 años de edad. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento que utilizó el cuestionario. La conclusión relevante que halló el investigador y cabe destacarse está referida tanto a los hábitos alimentarios como a los grupos alimentarios encontrándose que no existen diferencias significativas entre las opiniones de los alumnos de los colegios públicos y colegios privados; además, se halló que los entrevistados no cumplen con la ingesta de las cuatro comidas, sin embargo presentan una dieta variada que comprenden la gran mayoría de los grupos alimentarios.

### **1.1.2 Antecedentes Nacionales.**

Bonilla (2015) efectuó la investigación con el título de “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera de preescolar”, tesis de grado para optar la licenciatura en enfermería por una clínica privada afiliada a la Universidad Ricardo Palma; el objetivo que se planteó la tesista consistió en hacer una evaluación acerca del efecto de una intervención educativa acerca del nivel de comprensión de las madres de niños preescolares con respecto a la perfección en la preparación de la lonchera. El enfoque fue cuantitativo, el tipo de estudio aplicada y el diseño cuasiexperimental, siendo el nivel de la investigación explicativa. El estudio se realizó en la IEI N° 638 del distrito del San Juan de Miraflores, en tanto la población comprendieron 150 madres de familia de los preescolares con edades de 3, 4 y 5 años de dicha institución educativa inicial, lo que luego permitió conformar una muestra de 60 madres de familia, 30 correspondientes al grupo de control y las otras 30 que correspondieron al grupo experimental. Para el estudio se utilizó como técnica de recolección de información la encuesta, mientras que el instrumento considerado fue una lista de chequeo. Mientras la prueba de contraste empleada fue la t de Student. De modo que la conclusión relevante fue que las loncheras coadyuvan a satisfacer las necesidades nutricionales del niño durante el día en la escuela, permitiéndole de esta forma reponer la energía gastada por las actividades diarias que ejecutan y estimulando la concentración

durante el estudio, a la par que contribuye a forjar hábitos alimentarios saludables. De esto se deriva la importancia de que los padres comprendan la importancia de preparar una lonchera saludable. Es decir, es necesario sensibilizar tanto a los padres de familia como a los alumnos la necesidad de preparar loncheras altamente nutritiva y orientadas a desarrollar hábitos alimenticios saludables, Siendo para ello brindar conocimientos a los participantes.

Retamozo (2015) presentó el trabajo de investigación “efectividad de un programa educativo con metodología participativa en la elaboración de loncheras saludables en padres de niños preescolares de una institución educativa, 2014”, tesis de grado para optar la licenciatura en enfermería por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo que planteó la tesista consistió en demostrar la efectividad de un programa educativo basado en una metodología participativa en la elaboración de loncheras saludables y nutritivas a padres de niños preescolares de la I.E. N° 0086 Cuna Jardín “Cerrito Los Ángeles”, Campoy - San Juan de Lurigancho. El enfoque fue cuantitativo y de tipo aplicada y nivel explicativa, asimismo asumió un diseño cuasiexperimental de corte longitudinal, para el cual tomó en cuenta una población de 237 padres de familia, y se seleccionó una muestra de 48 padres de familia. La técnica de recolección de datos fue la observación y el instrumento usado fue una lista de chequeo centrada en chequear los alimentos contenidos en la lonchera preparada por los padres de familia. Para el análisis de los datos se empleó la Prueba Z para datos pareados. La conclusión destacada en este estudio consistió en que el programa tuvo un efecto positivo entre los participantes, toda vez que variaron la preparación de loncheras ricas y saludables conteniendo alimentos de calidad, tanto en su estado de preservación como en la presentación de los productos. Por tanto, se infiere que la aplicación del programa educativo basado en una metodología participativa tuvo un efecto positivo en los padres de familia de los niños de preescolar en la manera de preparar loncheras saludables en la medida que tuvieron en cuenta el contenido nutritivo de los alimentos.

Reyes (2015) realizó el trabajo de investigación “Efectividad de una intervención educativa en mejora de los conocimientos y prácticas sobre la elaboración de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en Santa Anita – Lima”, tesis de grado en licenciatura

en enfermería por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo que se planteó en la investigación fue demostrar la efectividad de una intervención en la mejora de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera realizada por madres de familia de niños preescolares de una institución educativa privada del distrito de Santa Anita. El enfoque utilizado en el estudio fue cuantitativo y el tipo de investigación aplicada, mientras el diseño empleado fue cuasiexperimental. La población que se consideró fueron 85 madres de familia de los niños y niñas de 2 a 5 años. Mientras la muestra seleccionada fue de 38 madres de familia; asimismo, la técnica de recolección de la información fue la encuesta y el instrumento empleado fue un cuestionario en el que se incluyó prácticas relacionadas con la preparación de la lonchera. Además, en el análisis de los datos se utilizó la prueba t de Student. Finalmente, como conclusión fundamental se demostró que los conocimientos y prácticas utilizadas por las madres de familia en la preparación de loncheras mejoró significativamente después de la intervención, evidenciándose un mejor conocimiento acerca de los diferentes alimentos y bebidas saludables que se deben preparar en la lonchera para los niños y niñas de preescolar. De manera que la aplicación del programa resultó efectivo ya que brindó los saberes y buenas prácticas a las madres de familia para la elaboración de la lonchera de sus menores hijos en edad preescolar, ya que lograron una preparación alimentaria y saludable de los alimentos en base al modelo de lonchera promovido por el programa de intervención.

Aguilar (2015) presentó la tesis “incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginales de Juliaca”, tesis de maestría por la Universidad Andina “Néstor Cáceres Velásquez”, el estudio tuvo como objetivo establecer la importancia del consumo de cereales andinos y productos procesados en los niveles de rendimiento escolar de los estudiantes de las instituciones educativas de secundaria de las zonas urbano-marginales de la ciudad de Juliaca. El enfoque de la investigación fue cuantitativo, mientras el tipo de investigación fue básico y de nivel descriptivo, en tanto el diseño del estudio fue causal explicativo.

La población de estudiantes fueron 757 estudiantes, y la muestra fue de 185 estudiantes. En el análisis de los datos para probar la asociación de las

variables, se utilizó la prueba Chi Cuadrado. De modo que la conclusión general se comprobó que los estudiantes de las instituciones educativas secundarias de las zonas urbanas marginales de la ciudad de Juliaca, inciden significativamente en los niveles de rendimiento académico, al encontrarse una  $X^2 = 12.20$ , frente a la  $X^2 = 19.02$ .

Peña (2013) presentó el trabajo de investigación que abordó la efectividad de un programa educativo orientado a incrementar los conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en una institución educativa inicial de Lima Cercado, tesis de grado para optar la licenciatura en enfermería por la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. El objetivo de la investigación fue demostrar la efectividad de un programa educativo orientado al incremento de conocimientos en las madres de familia acerca de la preparación de loncheras saludables de sus niños en edad preescolar en una institución educativa inicial del distrito de Cercado de Lima. El enfoque de la investigación fue cuantitativa, mientras el tipo de estudio fue aplicada, y el nivel de investigación explicativa. Asimismo, el diseño adoptado fue cuasiexperimental, para el cual se consideró una población de 120 madres de familia y la muestra seleccionada consistió en 28 participantes. Del mismo modo, la técnica de análisis de datos que se empleó fue la t de Student, obteniéndose un valor  $t_{calc} = 12.4$  con un nivel crítico  $\alpha = 0.05$ , con el cual se demostró la existencia de diferencia significativa entre los grupos de investigación, en virtud del incremento de conocimientos sobre la elaboración de loncheras saludables. Con este resultado quedó demostrada la efectividad del programa educativo aplicado, toda vez que logró incrementar los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables entre las madres de familia de los niños de preescolar de una institución educativa de Lima Cercado.

## **1.2. Fundamentación científica**

### **1.2.1. Base teórica del Programa “Mikhuna Kapajg”**

Según el Ministerio de Salud (2004) define un programa de orientación educativa como un agregado de estrategias enfocadas en la dirección de la enseñanza y adquisición de nuevos aprendizajes entre los participantes.

Rodríguez, Álvarez, Echevarría y Marín (1993, p. 233) lo concibieron como acciones sistemáticas previamente planificadas cuyo propósito es satisfacer necesidades educativas detectadas entre alumnos, profesores y padres de familia que interactúan en un centro educativo.

Mientras Bisquerra (1990, p. 18) definió programa como una acción planificada orientada a conseguir objetivos para satisfacer ciertas necesidades detectadas.

En cambio, Barr et al.(1985, p. 3) lo considero como un plan fundamentado en una teoría, a partir del cual es factible emprender una acción hacia una meta.

Morrill (1980, p. 332) define programa como una experiencia de aprendizaje planificada, organizada y diseñada a satisfacer determinadas necesidades identificadas entre los estudiantes.

En suma, los programas son un conjunto de actividades significativas que tienen como objetivo mejorar un determinado aspecto de su vida cotidiana, de modo que logren optimizar algunas debilidades detectadas para beneficio de los propios intervenidos.

### **Principios y diseño de un programa**

Según Borders y Drury (1992, p. 488) reconocen cuatro principios que deben tenerse en cuenta para fundamentar un programa:

Independencia: Debe ser un componente integral pero a la vez independiente del programa educativo total.

Integración: La Orientación debe estar enmarcada en un programa comprensivo.

Evolución: Basándose en el desarrollo humano.

Equidad: Deben servir equitativamente a todos los estudiantes, teniendo en cuenta las diferencias de la población a la que va dirigido el programa.

Estos principios son los que permiten dar sustento a la evaluación de las necesidades durante en el proceso de intervención por programas. Ello supone considerar los siguientes procesos, tal como sugiere el modelo de Pérez Escoda (1999) que comprende los siguientes elementos: (a) Evaluación de contexto y de

necesidades. Esto implica realizarse una detección de necesidades, lo que supone hacer un análisis del entorno, identificando los destinatarios además de priorizar destinatarios. Esto lleva a la formulación de finalidades y objetivos del programa. Atendiéndose a las características propias de la institución educativa en donde se realizan talleres productivos en industrias alimentarias es importante que las estudiantes conozcan la bondad de los alimentos que preparan y consumen. Esto supone un proceso de aprendizaje. (b) Diseño del programa. En esta parte se considera la fundamentación teórica del programa, que atendiendo a las peculiaridades del estudio se inscribe dentro del desarrollo humano. Desde la perspectiva de Papalia (2004) es el estudio científico de los procesos del cambio y la estabilidad durante el ciclo vital humano abarcando el desarrollo físico, cognoscitivo y psicosocial. Es decir, salud, conocimiento y emociones en el marco del desarrollo de la personalidad y el fomento de las relaciones sociales. Por ello que el enfoque transversal adoptado por el programa es el desarrollo humano, asistido además del enfoque psicosocial. Asimismo, los contenidos del programa, objetivos específicos, estrategias, actividades, temporalización, recursos y pautas para la evaluación. Es decir, se trata del corazón mismo del programa. (c) Implementación, que significa poner en marcha el programa según el diseño previo. Lo que se trata aquí es de establecer el equilibrio entre la fidelidad al diseño y la flexibilidad de adaptación y la flexibilidad frente a los imprevistos. Lo que requiere coordinación e implicación de los responsables, y (d) Evaluación, esto quiere decir que se establece un diseño de evaluación, recogida de información, análisis de información y la interpretación global y toma de decisiones.

### **Programa “Mikhuna Kapajg”**

Los fines del programa “Mikhuna Kapajg” es promover el aprendizaje en el participante por medio de la orientación y suplementación adecuada de los conocimientos adquiridos, cuyo propósito es fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, para de esta forma crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención de sus necesidades

básicas que luego deberán volcar en sus buenas prácticas en la preparación de alimentos y de esta forma crear conciencia de la necesidad de consumir alimentos saludables.

En ese sentido el presente programa “Mikhuna Kapajg” tiene los componentes siguientes:

Título: “Mikhuna Kapajg”

Es una expresión quechua que destaca una necesidad del ser humano “comer rico” para seguir desarrollándose como persona, realizando actividades de forma saludable. De modo que está orientado a destacar la perspectiva ecológica humana. Alimentarse saludablemente, lo que implica poner a disposición de todas las personas el conocimiento sobre las bondades de los alimentos en general, y de forma particular, exclusivamente aquellos alimentos que son saludables y sobre todo alimenticios.

### **Introducción**

En esta parte se reseña en líneas generales los elementos que conforman el programa, enfoque teórico y estrategia pedagógica y resultados esperados

Justificación del programa:

El presente programa se justifica porque se detectó problemas de sobrepeso y hábitos no saludables expresados en el consumo de comidas rápidas o chatarra, por ello que se requiere promover y fortalecer hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, es importante sensibilizar a los estudiantes sobre este aspecto relevante, porque un consumo de alimentos saludables se expresa en una buena salud del adolescente.

Asimismo, el presente programa se enmarca en una línea innovadora porque las estudiantes participantes estudian en el área de industrias alimentarias y requieren tres aspectos sustanciales: Ofrecer un producto bueno y de calidad que se sujete a estándares de salud para los consumidores, en segundo lugar crear conciencia en la necesidad de consumir alimentos saludables y, como tercer aspecto, promover una gastronomía que se centre en alimentos saludables para los consumidores.

De otro lado, el aporte sustancial de este trabajo se centra en ir formulando una pirámide alimenticia que se ajuste a las reales necesidades de una alimentación saludable entre la población.

Por último, se busca prevenir el sobrepeso y la obesidad. Se ha detectado que un interesante porcentaje de estudiantes han cruzado la línea de la obesidad. En ese sentido, promover y fortalecer los hábitos alimentarios saludables resulta vital para tener una muy buena salud.

Ficha técnica del programa: presentación resumida en un máximo de dos folios de lo que es la estructura básica del programa (temática y esquema de contenidos, destinatarios, tipo de programa, estructura, tiempos, materiales y modalidad de aplicación).

#### **Ficha técnica del programa.**

Autora: Magaly Argote Sangama

Procedencia: Lima, Perú. Universidad César Vallejo

Objetivo: Promover y fortalecer hábitos alimentarios en estudiantes del tercer grado de secundaria.

Dimensiones: Hábito de las cinco comidas básicas, Grupos de alimentos que consume, hábitos alimentarios saludables.

Actividades: Sesiones activas y de sensibilización

Usuarios: Adolescentes de 13 a 16 años.

Forma de aplicación: Grupal.

Metodología: Activa-participativa.

Enfoque teórico: socio formativo

Duración: 4 veces por semana haciendo una suma de 20 sesiones, con una duración de 45' aproximadamente por sesión.

Materiales: Diversos, según las sesiones.



Evaluación: Cuestionario de hábitos alimentarios e indicadores por sesiones.

Validez de contenido: Juicio de expertos.

Fundamentación teórica del tema trabajado

Según Campos, Rodríguez, Calvo, Arévalo, Sierra y Arias (2008) sostienen que en las últimas décadas se han acumulado evidencias sobre la importancia de una buena alimentación, especialmente en las etapas de desarrollo. Durante la niñez y la adolescencia es fundamental una adecuada nutrición para alcanzar el máximo desarrollo físico e intelectual.

Por su parte Reuscher (2003) afirmó que el término adolescencia viene del latín *adolecere*, es decir, «crecer» o «avanzar hacia la madurez»; según la OMS existen dos tipos de adolescencia: la adolescencia temprana 10 a 14 años y la adolescencia tardía 15 a 19 años. Este es uno de los períodos más importantes del ciclo de vida del ser humano, pues es el momento en que el crecimiento y el desarrollo se completan y culminan en la plena capacidad de reproducción.

Asimismo, Frías (2005) aportó que la adolescencia es una etapa de aceleración del crecimiento con modificaciones morfológicas y fisiológicas, por ello se le considera un periodo de riesgo y, por lo tanto, resulta esencial valorarla nutricionalmente para poder identificar los problemas nutricionales más frecuentes en esta población.

De la misma manera Castañeda, Rocha y Ramos (2008) sostuvieron que la valoración del estado nutricional como un indicador del estado de salud, es un aspecto importante en la localización de grupos de riesgo con deficiencias y excesos dietéticos que pueden ser factores de riesgo en muchas de las enfermedades crónicas más prevalentes en la actualidad.

Macedo, Bernal, López, Hunot, Vizmanos y Rovillé (2008) argumentaron que en la adolescencia se establecen los hábitos dietéticos, madura el gusto, se definen las preferencias y las aversiones pasajeras o definitivas, constituyendo la base del comportamiento alimentario para el resto de la vida; esta se caracteriza por ser un periodo de maduración física y mental, en consecuencia, los

requerimientos nutricionales en esta etapa se incrementan variando de acuerdo al sexo y al individuo.

Martínez (2005) señaló que el consumo inadecuado de alimentos, junto con los trastornos del comportamiento alimentario, la inactividad física, entre otros, está afectando cada vez más tempranamente a la población adolescente. Los resultados de algunos estudios refieren como origen de este problema al incremento en la independencia familiar, el deseo de verse aceptados por círculos de adolescentes y el acoso publicitario de alimentos «chatarra», situación que ha generado patrones alimentarios erróneos. Sostuvo también que actualmente, en este grupo de edad es frecuente encontrar problemas de trastornos de la conducta alimentaria como anorexia o bulimia o sobrepeso u obesidad, con las consecuencias inherentes a cada uno de estos padecimientos.

Finalmente, Campos et al (2008) indicaron que en los últimos años, han aumentado dramáticamente las personas que sufren de obesidad y sobrepeso, lo más preocupante es que el incremento es más rápido en las generaciones más jóvenes como lo revelan diferentes estudios. Por tanto es importante recalcar que una gran proporción de la morbimortalidad que puede prevenirse está relacionada con nuestro comportamiento alimentario. De allí el interés que el presente programa tenga también un sentido preventivo.

### **Objetivos del programa.**

Los siguientes objetivos del programa son:

Fortalecer los hábitos de las cinco comidas.

Fortalecer grupos de alimentos saludables.

Fortalecer hábitos alimentarios saludables.

### **Contenidos:**

**Pirámide nutricional:** Que aborda dos temas (a) Grupos de alimentos y (b) utilidad de la pirámide.

**Alimentos y nutrición.** Que corresponde a: (a) Alimentación de los

adolescentes, (b) La anorexia y (c) La bulimia,

**Estilos de vida saludable:** Comprende los siguientes aspectos (a)

Pirámide del estilo de vida saludable, (b) sedentarismo, (c) la obesidad, (d)

Práctica del deporte.

**Diseño de menú de alimentos saludables.** Comprende los siguientes

temas: (a) Preparación de menú con alimentos saludables, (b) Consumo de alimentos saludables y (c) Marketing.

Metodología de trabajo: describir el/los método/s pedagógicos, principios metodológicos generales de intervención, técnicas metodológicas, forma de implementar la práctica, roles asumidos por los participantes, así como las ideas generales en resumen de las actividades que se van a desarrollar.

Sesiones de trabajo: descripción detallada de todas las sesiones de trabajo (una a una). Se presentarán detalladamente cada una de las actividades a realizar en cada sesión. Todos los materiales realizados para las actividades y puesta en marcha del programa irán en anexos al final (incluyendo un CD para los materiales gráficos, fichas, PowerPoint, música, programas de ordenador, aplicaciones multimedia, webs).

Recursos humanos y materiales: deben detallarse los recursos humanos y materiales.

La tesista

Ayudantes

Fichas, manuales, láminas, etc.

Temporalización:

Cronograma detallado con la duración total de la intervención que incluya las sesiones.

Evaluación:

Técnicas de evaluación, instrumentos (descripción)

### **1.2.2 Base teórica de hábitos alimentarios.**

Los hábitos alimentarios son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. (FAO, s.f).

Los hábitos alimentarios nacen en la familia, pueden reforzarse en el medio escolar y se contrastan en la comunidad en contacto con los padres de familia y 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.

Los hábitos alimentarios son la selección y elección de la cantidad, calidad y forma de preparación de los alimentos que consume un individuo, como respuesta de sus gustos, disponibilidad de alimentos, poder adquisitivo, tradiciones familiares y socioculturales.

Bogues (2005) señaló que los hábitos implican cierto automatismo, acompañado de ciertos elementos conscientes; por lo tanto, un hábito se conserva por ser útil, cómodo y agradable, llegando a ser parte de la vida de un individuo, determinando en muchas ocasiones su modo de actuar, preferencias y elecciones.

#### **Importancia de los hábitos alimenticios**

Se dice que las personas somos reflejo de lo que comemos. 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 adolescente alimentos de sabor intenso, como los picantes, en salazón, en escabeche, ahumados etc. antes de los 11 u 17 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, betarraga, col 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) “Considera 3 tipos de hábitos alimentarios: medidas higiénicas, vínculo afectivo de la madre y los horarios.”

Aristóbulo, et al. (s.f.) ”Considera los siguientes tipos de hábitos alimentarios que se clasifican en tres: (a) Hábito de higiene bucal. (b)Hábito del baño diario y lavado de manos y (c) Hábito del consumo de alimentos.

#### Dimensiones de hábitos alimentarios

##### Hábitos de las cinco tomas

La comida que se come a lo largo del día debe estar distribuida en cinco tomas: (a) desayuno, (b) media mañana, (c) comida, (d) merienda y (e) cena. (CECU, 2008, p. 6).

##### Desayuno

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogur, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

##### Media mañana

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogur. (CECU, 2008, p. 6).

## Comida

Para CECU (2008, p. 6) sostiene que:

La comida es la segunda toma más importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogur. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

## Merienda

Según CECU (2008, p. 7) “Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta”.

## Cena

Según CECU (2008, p. 7) “Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche”.

## Grupos de alimentos saludables

Según Monge (2007) define así:

Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. (p. 26)

Y se resume en la pirámide nutricional peruana.

## Hábitos alimentarios saludables

CECU (2008) señaló lo siguiente:

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestra alimentación. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es



la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas. Con esta guía aprenderemos lo que es una dieta sana y la importancia de hacer ejercicio físico (p 3.)

### **1.3 Justificación**

#### **1.3.1 Justificación Teórica.**

Cuando se pretende estudiar el comportamiento alimentario en un grupo de individuos y llevar a cabo una futura educación nutricional, el periodo óptimo es la infancia y la adolescencia, ya que precisamente a estas edades es cuando se crean los hábitos y las actitudes que constituirán la base del comportamiento alimentario. La alimentación, al ser un proceso voluntario y consciente, es susceptible de ser educado.

La atención a las adolescentes en pasadas épocas se ha visto relegada al no ser totalmente niños ni totalmente adultos no han existido especialistas propiamente para este grupo de edad, en la actualidad el gobierno ha puesto los adolescentes como un área que merece integrarse a los servicios de salud. Desde entonces se ha ido mejorando los servicios adolescentes dándoles una atención diferenciada o integrada a los servicios públicos ya existentes para lo cual se forman especialistas para el área de trabajo.

#### **1.3.2 Justificación Práctica.**

Es por eso que ahora que podemos disponer de un campo de acción, se pueden realizar las investigaciones necesarias con el fin de mejorar algunos aspectos que afectan directamente a este grupo poblacional, en este caso la malnutrición.

Los inadecuados hábitos alimenticios en nuestras estudiantes, pueden llevar a la adolescente a consumir una dieta con alto contenido en grasa, colesterol, azúcar refinado y bajo en ácidos grasos poli insaturados y fibras, acompañada de una vida sedentaria por falta de actividad física. Ese tipo de dieta consumida por las adolescentes es uno de los principales responsables del aumento de la morbilidad y mortalidad en adultos, resultando en un aumento de la

prevalencia de obesidad y en consecuencia, de enfermedades crónicas-no-transmisibles (ECNT).

### **1.3.3 Justificación Metodológica.**

Es relevante intentar formar hábitos alimentarios saludables en las estudiantes, es especialmente si se considera la situación epidemiológica observada en el país en los últimos 20 años, que muestra una prevalencia creciente de obesidad en las adolescentes, donde los estilos de vida relacionados con una alimentación inapropiada y la falta de actividad física constituyen factores de riesgo posibles de prevenir y controlar.

El estudio demuestra también que el 16.8% de las adolescentes tuvieron bajo peso. En su conjunto, estos datos indican que cerca del 40% de la población estudiada está malnutrida siendo la sobre nutrición, el problema más grave. La prevalencia de la obesidad en la adolescencia ha aumentado en forma significativa en los últimos 30 años y éste es un comportamiento globalizado que incluye a países desarrollados y en vías de desarrollo.

## **1.4 Problema**

### **1.4.1 Planteamiento del problema.**

Una de las características en la actualidad en el mundo es la globalización de la economía a escala mundial, ello se ha visto reflejado también en los hábitos alimentarios de los habitantes del orbe, siendo predominante el consumo de comidas rápidas (Fast Foods), en virtud a las exigencias de la demanda laboral, ya que la falta de tiempo para preparar los alimentos, los trabajadores son obligados a recurrir a la comida rápida en los centros de trabajo, convirtiéndose en un estilo de vida, para las personas abocadas a las exigencias del desempeño laboral. Esta cruda realidad también se ha hecho extensiva en los centros educativos, donde los estudiantes adolescentes, por la ausencia de los padres, recurren al consumo de comida rápida. Como muy lo señaló Moliní (2007, p. 637) se trata de un estilo de vida adoptado que “hace que no haya tiempo de comer a casa o, si lo tenemos, sea escaso; así, comer diariamente fuera supone un gasto

económico, y, los locales de comida rápida tienen precios bajos”. La consecuencia de este tipo de hábito alimentario es la obesidad. Desde otro ángulo, según UNICEF (201, p. 21) a nivel global los más propensos a sufrir desnutrición (anemia) son las mujeres adolescentes entre 15 y 19 años, sobre todo en África Subsahariana y Asia meridional.

En lo que respecta a América Latina y el Caribe, de acuerdo con el informe de la FAO (2014, p. 5), se presentan en los países dos tipos de características referentes al problema nutricional, por un lado, países que acusan “problemas de desnutrición y carencias de micronutrientes (hierro, zinc, vitamina A y ácido fólico)”, mientras de otro lado se constata “la prevalencia del sobrepeso y obesidad, así también como de las enfermedades crónicas que de ellas derivas (cardiovasculares, diabetes e hipertensión arterial, entre otras”. (FAO, 2014, p. 5). De modo que estos dos aspectos revelan índices de desnutrición que se manifiestan en niños menores de 5 años y en adolescentes, pero al mismo tiempo también se pone en evidencia la existencia de ciertos hábitos alimentarios contraproducentes a la salud.

En el Perú se refleja las tendencias señaladas. Así en la Encuesta Global de Salud Escolar (2010) aplicada a los estudiantes del segundo y cuarto grado de secundaria, es decir entre 13 y 15 años, se encontró con respecto a desnutrición que “El 3.2% de los alumnos refirió haber sentido hambre en el último mes debido a la falta de alimentos en el hogar” (MINSa, 2011, p. 11). Si de hábitos alimentarios se trata, se encontró también que “Solo un 8.9% consumió verduras tres veces al día y más de la mitad (54,0%) de los estudiantes consumió gaseosas una o más veces por día en el último mes”. (MINSa, 2010, p. 11). Por último, se encontró que “que cerca del 20% de los estudiantes presentaron sobrepeso, y un 3% obesidad, de acuerdo a los valores autoreportados de peso y talla”. (MINSa, 2011, p. 11). De estos resultados se colige el estado de la alimentación y nutrición en la escuela. Conviviendo en ella la desnutrición, el sobrepeso y obesidad como resultado del «consumo de alimentos de baja calidad nutricional (...) un patrón no saludable de alimentación caracterizado por un elevado consumo de alimentos ricos en hidratos de carbono simples, de bebidas gaseosas y de la denominada comida “chatarra”». (MINSa, 2012, p. 5)

Frente a la realidad descrita en el apartado anterior existe la necesidad de conocer el estado nutricional de los adolescentes y que hábitos alimenticios han desarrollado, para a partir de allí trabajar por su potencial de desarrollo y subsanar el escaso conocimiento de dieta saludable que manifiestan los estudiantes y entender mejor sus características y diferencias individuales, otorgando un espacio para conocer los buenos hábitos alimenticios. Como se sabe, los hábitos son el resultado de ejercicios de actividades para para lograr un fin determinado. Son licencias estables que las personas adquieren en la medida en que van ejerciendo su libertad.

Un riesgo que afrontan las estudiantes del tercer grado de secundaria son los cambios propios de su edad, donde prevalecen sus propias características. Y el riesgo de enfermedad como resultado de conductas alimentarias no saludables para que corrijan las diferencias encontradas se relacionan con la alteración de hábitos alimentarios, causadas por la ansiedad y la necesidad de tener un cuerpo perfecto, lo más comunes es el sobrepeso, anemia, bajo rendimiento y la diabetes. Los adolescentes son el segmento de la población con mayor vulnerabilidad debido a que están en proceso de construcción de su identidad y no poseen aún criterios y valores propios que les permitan escapar a la presión de los modelos vigentes, uno de los factores asociados a la búsqueda de un cuerpo cada vez delgado.

La institución Educativa Presentación de María n°41, está ubicada en Lima Norte, Comas, dicha institución funciona por convenio con la Congregación Presentación de María desde 1965, tiene una población aproximada de 1650 estudiantes en 2 turnos (mañana –tarde). También realiza reforzamiento a la comunidad.

Según el Glosario de Términos de la FAO (s.f., p. 130) define hábitos alimentarios como el “conjunto de costumbres que condicionan la forma como los individuos o grupos seleccionan, preparan y consumen los alimentos, influidas por la disponibilidad de éstos, el nivel de educación alimentaria y el acceso a los mismos”. Los hábitos alimentarios son transmitidos por los padres a hijos, además influyen distintos factores como el lugar, la vegetación, el clima y las diferentes costumbres y experiencias socioculturales. Bajo la prerrogativa definida, se ha

observado en las estudiantes de 3° año de secundaria de la Institución Presentación de María, a partir de una encuesta de impacto que un 25% de estudiantes evidencian sobrepeso, producto de una mala alimentación, asimismo se detectó que un 40% de las estudiantes consumen comidas rápidas y un 20% Snacks y golosinas. (Koika, 2016).

Sobre la base del término descrito, se hace perentorio emprender cambios de hábitos, ya que de persistir estas prácticas existe el riesgo de diagnosticarse en un futuro inmediato trastornos alimenticios como la anemia, sobrepeso, obesidad y diabetes, afectando por consiguiente el rendimiento escolar. Este tipo de enfermedades alimenticias suelen ser muy frecuentes en personas que tiene entre 13 y 17 años, ya que este es un periodo de cambios físicos y emocionales, depresiones escolares y de mayor presión por parte de los padres.

En lo que respecta a la institución educativa Presentación de María, en particular las estudiantes del tercer grado de educación secundaria, provienen de los alrededores de Comas, en especial de la zona de Collique. De modo que la mayoría de estudiantes provienen de hogares de extracción popular. Sin embargo, en la institución educativa confluyen una diversidad de hábitos y climas familiares que al interactuar a través de relaciones interpersonales expresan una diversidad de conductas, que de manera especial se reflejan en los hábitos alimentarios cotidianos en la institución educativa como dentro del aula, a la hora que se desarrolla la temática de industrias alimentarias. En términos generales, las estudiantes del tercer grado de secundaria, por las propias características de adolescentes son proclives a cambiar sus hábitos alimenticios por una vida saludable, en la medida que la inducción esté orientada a mejorar sus hábitos y así tener una buena nutrición como resultado del cambio de hábitos de alimentación para prevenir enfermedades y neutralizar los estereotipos que se manejan en la televisión y revistas donde se imponen a los jóvenes una imagen de personas de extrema delgadez o gordura, con consecuencias nefastas para ellas. De allí la importancia de que se promueva un programa que esté orientado a promover hábitos alimentarios saludables, toda vez que se ha constatado riesgo de sobrepeso y obesidad entre las estudiantes del tercer grado de secundaria. A

partir de la problemática planteada se hace pertinente que se absuelva algunas interrogantes.

#### **1.4.2. Problema General.**

¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas?

#### **1.4.3 Problemas Específicos**

##### **Problema específico 1**

¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas?

##### **Problema específico 2**

¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas?

##### **Problema específico 3**

¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas

### **1.5 Hipótesis**

#### **1.5.1. Hipótesis general**

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

#### **1.5.2. Hipótesis específicas**

##### **Hipótesis Específica 1**

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

### **Hipótesis Específica 2**

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

### **Hipótesis Específica 3**

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

## **1.6. Objetivos**

### **1.6.1 Objetivo general.**

Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

### **1.6.2 Objetivos específicos.**

#### **Objetivo específico 1**

Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

#### **Objetivo específico 2**

Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

**Objetivo específico 3**

Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.



## **II. Marco metodológico**

## **2.1. Variables**

### **2.1.1 Programa “Mikhuna Kapajg”**

Es promover el aprendizaje en el participante por medio de la orientación y suplementación adecuada de los conocimientos adquiridos, cuyo propósito es fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, para de esta forma crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención de sus necesidades básicas que luego deberán volcar en sus buenas prácticas en la preparación de alimentos y de esta forma crear conciencia de la necesidad de consumir alimentos saludables.

El desarrollo de actividades, está en base al uso de estrategias metodológicas activas, orientados a promover contenidos temáticos donde se abordan aspectos referidos a la alimentación y nutrición, estilos de vida saludable y el diseño de menú de alimentos saludables entre los participantes.

### **2.1.2 Hábitos alimentarios**

Son el conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. Incluye desde la manera como se seleccionan los alimentos hasta la forma en que los consumen o los sirven a las personas cuya alimentación está en sus manos. (FAO, 2003, p. 130)

#### **Definición operacional de hábitos alimentarios**

Se trata de la evaluación de hábitos alimentarios mediante la aplicación de un cuestionario en el que se mide el hábito de las cinco tomas, grupos de alimentos y hábitos alimentarios saludables, a través de indicadores objetivos.

## 2.2 Operacionalización de variables

Tabla 1

*Operacionalización de la variable dependiente hábitos alimentarios*

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
	Frecuencia	1,2,3,4,5		Deficiente:9 – 18
Hábitos de las cinco tomas	Lugar de consumo	6,8,9		Regular: 19 – 27
	Tipo de consumo	7		Bueno: 28 – 36
	Lácteos y derivados	10	Ordinal	Deficiente[4 – 28
Grupos de alimentos	Carnes, pescado, huevos	11, 12, 13, 14, 15, 16	Politómica	Regular: 29 – 42
	Frutas	17	variados	Bueno:43 – 56
	Verduras	18		
	Cereales	19, 21, 22		
	Bebidas	20, 23		Deficiente:9 – 18
Hábitos alimentarios saludables	Consumo de alimentos frecuentes	24,25,26,27,28, 29,30,31,32		Regular: 19 – 27 Bueno: 28 – 36

## 2.3 Metodología

En esta parte fue necesario señalar que se usó el enfoque cuantitativo, siendo su versión el método experimental puesto que se manipuló la variable Programa: “Mikhuna Khapajg”. En ese sentido, en la presente investigación se hizo uso del método experimental a decir de Sánchez y Reyes (1996):

Consiste en organizar deliberadamente condiciones, de acuerdo con un plan previo, con el fin de investigar los posibles, relaciones causa-efecto exponiendo a uno o más grupos experimentales a la acción de una variable experimental y contrastando sus resultados con grupos de control o de comparación. (p. 36)

De la misma manera, se recurrió al método hipotético-deductivo, toda vez que se partió de la formulación de hipótesis y a partir de los resultados empíricos,

deducir la validez de los resultados obtenidos en el trabajo de campo, para arribar a conclusiones.

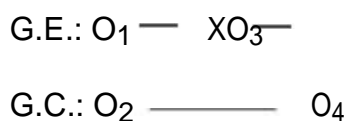
## 2.4 Tipo de estudio

La investigación es de tipo aplicada ya que está orientada a resolver un problema inmediato que requiere de atención. Según Sánchez y Reyes (2015) “se caracteriza por su interés en la aplicación de conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven”. (pag.245)

## 2.5 Diseño

El diseño de la investigación es cuasi – experimental, ya que los sujetos no se asignan al azar; a los grupos no se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, son grupos intactos”. (Hernández, Fernández, y Baptista, 2010, p. 148).

El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:



Dónde:

G.E.: El grupo experimental

G.C.: El grupo control

O<sub>1</sub> y O<sub>2</sub>: Resultados del Pre test

O<sub>3</sub> O<sub>4</sub>: Resultados del Post test

X: Estímulo o intervención

\_ : Sin Estímulo o sin intervención

## 2.6 Población muestro, muestreo

### 2.6.1 Población.

La población del presente estudio está conformada por 242 estudiantes del sexo femenino del tercer grado de secundaria.

Tabla 2.

*Población de alumnos del tercer grado de secundaria.*

Secciones	Alumnos
A	42
B	42
C	42
D	42
E	42
F	42
Total	252

*Nota:* Registro de matrícula de la I.E.

### 2.6.2 Muestra.

La muestra estuvo constituida por 84 estudiantes. Para efectos de la muestra se formará un grupo control (42 alumnas) de 3er año b y grupo experimental (42 alumnas) de 3er c.

Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, conforme se detalla en la siguiente tabla:

Tabla 3

*Distribución de las alumnas del tercer grado de secundaria*

Secciones	Grupo	Alumnos
B	control	42
C	experimental	42
Total		84

*Nota:* Registro de matrícula de la I.E.

### **2.6.3 Muestreo.**

El muestreo hace referencia a las técnicas que se utilizan en la selección de la muestra. Siendo de dos tipos: Probabilística y No Probabilística. En el presente proyecto se considerará el muestreo no probabilístico. Según Bisquerr (2004, p. 148) afirma que “Los muestreos no probabilísticos suponen un procedimiento de selección informal de la muestra, en función del investigador”. En este caso se considerará el muestreo por conveniencia. Atraves de un cuestionario de 32 ítem se aplicó al grupo control como al grupo experimental, solicitando previa a la aplicación del cuestionario los permisos correspondientes solicitados por la universidad Cesar Vallejo al director de la I.E Presentación de María.

## **2.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **2.7.1 Técnica de encuesta.**

La técnica que se utilizó es la encuesta, que es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.

### **2.7.2. Instrumentos de evaluación**

El instrumento utilizado fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios.

Cuestionario de hábitos alimentarios

### Ficha técnica del instrumento

Nombre:	Cuestionario de hábitos alimentarios.
Autora:	Magaly Argote Sangama
Administración:	Individual y Colectiva
Área que investigan los reactivos:	Hábitos alimentarios de las estudiantes
Rango de aplicación:	Adolescentes
Tiempo:	Variable, 30 minutos, aproximadamente.
Calificación:	Deficiente: [32 – 64] Regular: [65 – 96] Bueno: [97 – 128]

### Validez

Permite reflejar un dominio específico de contenido de lo que se mide, dado que se buscó fundamentalmente la coherencia entre las variables, dimensiones, indicadores e ítems; para ello los instrumentos serán validados mediante juicio de expertos en relación a su claridad, pertinencia, relevancia y consistencia por cinco docentes especializados en la temática de la investigación que laboren en la Universidad “César Vallejo” o fuera de ella.

En ese sentido, el instrumento se someterá al juicio de expertos, en el cual, los ítems del cuestionario, permitirán medir lo que deben medir. El instrumento de medición de los hábitos alimentarios ante los exámenes será validado por la técnica de juicio de expertos, y se detallará en la siguiente tabla:

Tabla 4

#### *Juicio de expertos de contenido del cuestionario hábitos alimentarios*

Juez experto	Opinión de aplicabilidad
Dra. Jenny Isabel Astocondor Vilcapoma	Aplicable
Mgrt. Beatriz Pinto Alcarraz	Aplicable
Mgrt. Carola Salinas Rojas	Aplicable
Mgrt. Leopoldo Huertas Caldas	Aplicable
Mgrt. Victoria Rodríguez Cande	Aplicable

*Nota:* matriz de validación del instrumento.

### Confiabilidad

Para la confiabilidad el cuestionario de hábitos alimentarios, se aplicó a 20 estudiantes, con un estudio piloto, los mismos que tuvieron similares características que la muestra. La confiabilidad de estos instrumentos, se obtendrá mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, cuya fórmula es la siguiente:

$$\frac{\sum_{i=1}^n (r_{i1}^2 + r_{i2}^2 + \dots + r_{in}^2)}{n-1}$$

Tabla 5

*Análisis de fiabilidad del cuestionario de hábitos alimentarios*

Programa	Alfa de Cronbach	N° de casos valido	N° de elementos
Mikhuna	0.920	10	32
Khapag			

*Nota:* resultados de la prueba piloto.

Como se puede observar en la tabla 5, el instrumento presenta Alta confiabilidad en la medida que se ha obtenido 0.920. En tal sentido, se puede afirmar que existen razones suficientes para aplicar el instrumento a la muestra de estudio.

### 2.8 Método de análisis de datos

En el presente trabajo se considerará los siguientes procedimientos de recolección de datos: 1) La selección del tipo de instrumento, 2) Aplicación de los instrumentos, 3) Codificación, 4) Análisis y, 5) Ordenamiento o tabulación.

Una vez que se establezca la tabulación de los datos se procedió a su respectivo análisis, mediante dos métodos estadísticos: 1) El descriptivo, recurriendo a las distribuciones de frecuencia absolutas y porcentuales; y presentadas en gráficas de barras y de cajas; 2) La Inferencia estadística, el análisis se realizará con un nivel de significancia estadística de  $p < .05$ , asimismo



se determinará la prueba de normalidad, de cuyo resultado se determinó el uso del estadístico de comparación paramétrico U Mann Withney razón por el cual se empleó el programa informático SPSS, versión 23.0 para Windows.

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1 + 1)}{2} - R_1$$

$$U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2 + 1)}{2} - R_2$$

## 2.9 Aspectos éticos

El presente trabajo de investigación se realizó considerando los siguientes criterios éticos: No es plagio, ya que está detallado en todo el trabajo las diferentes citas bibliográficas correspondientes al marco teórico y conceptual, asimismo se encuentran las referencias bibliográficas de lo utilizado para ambos marcos. Del mismo modo el trabajo de investigación ha sido redactado tomando como guía fundamental el Publication Manual of the American Psychological Association - APA (sexta edición). Finalmente, se tuvo en cuenta el consentimiento informado de los participantes, así como la confidencialidad de la información obtenida.

### **III. Resultados**

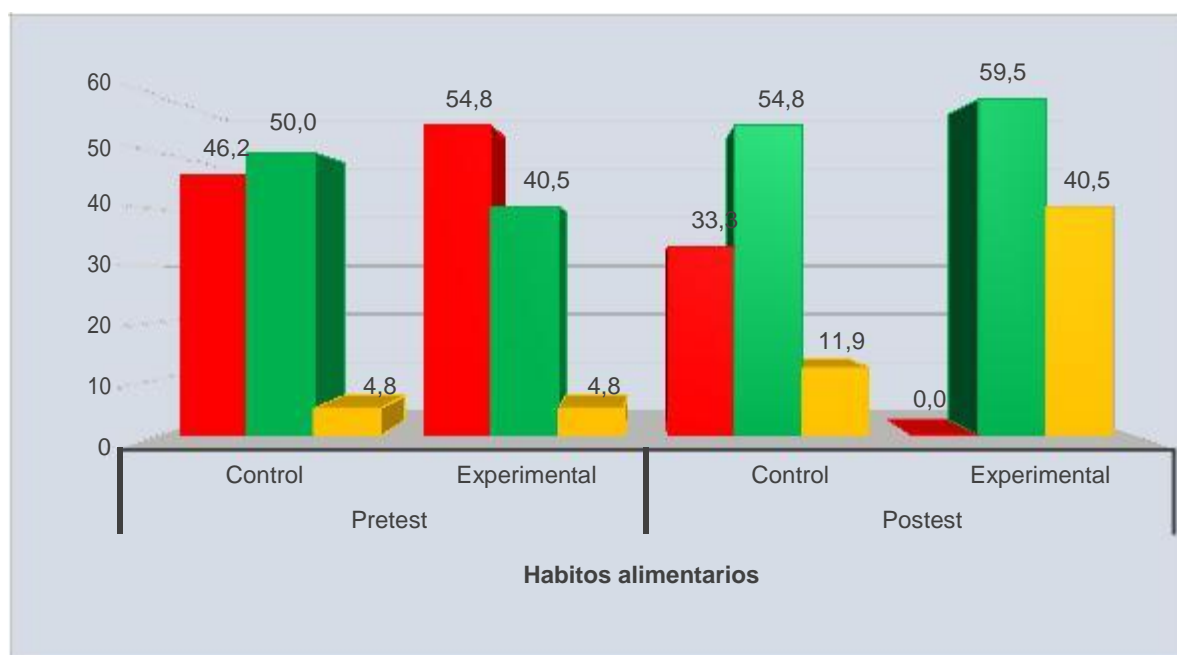
### 3.1 Resultados descriptivos

#### 3.1.1 Hábitos alimentarios

Tabla 6

*Distribución de frecuencias de los hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.*

Nivel hábitos alimentarios	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
<b>Deficiente</b>	19	46.2	23	54.8	14	33.3	0	0.0
<b>Regular</b>	21	50.0	17	40.5	23	54.8	25	59.5
<b>Bueno</b>	2	4.8	2	4.8	5	11.9	17	40.5
<b>Total</b>	42	100	15	100.0	42	100.0	42	100.0



*Figura 1.* Niveles de hábitos alimentarios de estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas. Grupo control y experimental.

### Interpretación

En la tabla 7 y figura 2, se aprecia en la fase de pretest que el nivel de hábitos alimentarios en los estudiantes del grupo de control y grupo experimental de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017 no presentaron diferencias en sus puntuaciones categóricas; así la proporción de estudiantes del grupo de control se situó en el nivel regular (50.0%), mientras para el grupo experimental se ubicó en este mismo nivel regular (40.5%). De manera similar, el grupo de control tuvo una importante proporción en el nivel deficiente (46.2%), en tanto el grupo experimental representó en este mismo nivel deficiente (47.6%). Finalmente, tanto el grupo de control como el grupo experimental obtuvieron una proporción similar en el nivel bueno (4.8%).

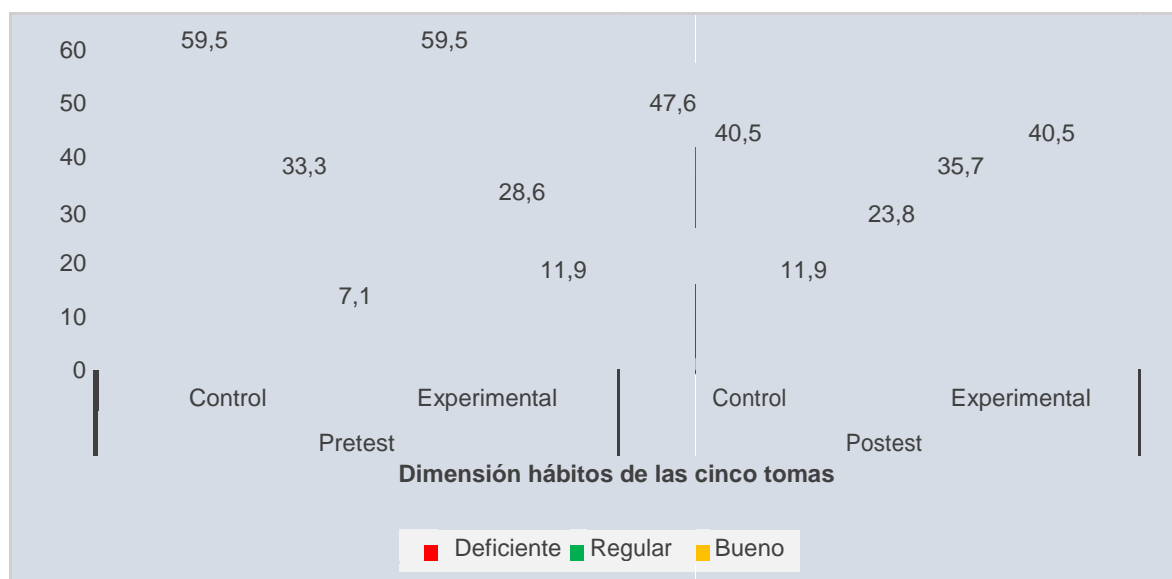
Luego de aplicarse el programa “Mikhuna Kapajg” orientado específicamente a fortalecer hábitos alimentarios se procedió a la evaluación de dichos hábitos, situándose el grupo experimental en el nivel bueno (40.5%) contra el nivel bueno (11.9%) logrado por el grupo control; asimismo el grupo experimental logró en el nivel regular (59.5%) contra el nivel regular (54.8%) que alcanzó el grupo de control; finalmente, el grupo experimental no consignó proporción en el nivel deficiente (0.0%), en cambio, el grupo de control mostró en el nivel deficiente (33.3%). Por tanto, de los resultados obtenidos se infiere en esta fase que tanto el grupo de control como el grupo experimental, difieren en los niveles categóricos de sus resultados. Diferencias encontradas que no obedecen al azar sino a la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” entre las estudiantes del grupo experimental.

### 3.1.2. Hábitos de las cinco tomas

Tabla 7

*Distribución de frecuencias de la dimensión hábito de las cinco tomas en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa presentación de María, Comas.*

Nivel hábitos de las cinco tomas	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
<b>Deficiente</b>	25	59.5	25	59.5	20	47.6	10	23.8
<b>Regular</b>	14	33.3	12	28.6	17	40.5	15	35.7
<b>Bueno</b>	3	7.1	5	11.9	5	11.9	17	40.5
<b>Total</b>	42	100.0	42	100.0	42	100.0	42	100.0



*Figura 2. Niveles porcentuales de la dimensión hábitos de las cinco tomas de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.*

#### Interpretación

En la tabla 7 y figura 2, se aprecia en la fase de pretest que el nivel de hábitos de las cinco tomas en las estudiantes del grupo de control y grupo experimental de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017 no presentaron diferencias en sus puntuaciones categóricas; así la proporción de

estudiantes del grupo de control se situó en el nivel regular (33.3%), mientras para el grupo experimental se ubicó en este mismo nivel regular (28.6%). De manera similar, el grupo de control tuvo una importante proporción en el nivel deficiente (59.5%), en tanto el grupo experimental representó el mismo nivel deficiente (59.5%). Finalmente, el grupo de control indicó como proporción adicional en el nivel bueno (7.1%) que representa el grupo de control, mientras que el grupo experimental representó en este nivel bueno (11.9%).

Luego de aplicarse el programa “Mikhuna Kapajg” orientado específicamente a fortalecer hábitos alimentarios, de manera particular el referido a la dimensión hábitos de las cinco tomas, se procedió a la evaluación de dichos hábitos específicos, situándose el grupo experimental en el nivel bueno (40.5%) contra el nivel bueno (11.9%) logrado por el grupo control; asimismo el grupo experimental logró en el nivel regular (35.7%) frente al nivel regular (83.3%) que alcanzó el grupo de control; finalmente, el grupo experimental logró en el nivel deficiente (23.8%) contra el nivel bajo (47.6%) que recibió el grupo de control. Por tanto, de los resultados obtenidos se infiere en esta fase que tanto el grupo de control como el grupo experimental, difieren en los niveles categóricos de sus resultados. Es decir tales diferencias no son producto del azar sino de la inducción dada a las estudiantes mediante el programa “Mikhuna Kapajg”.

### 3.1.3 Grupos de alimentos

Tabla 8

*Distribución de frecuencias de la dimensión grupos de alimentos en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.*

Nivel grupos de alimentos	Pretest				Posttest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
<b>Deficiente</b>	18	42.9	19	45.2	15	20.0	10	23.8
<b>Regular</b>	22	52.4	21	50.0	23	56.7	11	26.2
<b>Bueno</b>	2	4.8	2	4.8	4	23.3	21	50.0
<b>Total</b>	42	100.0	42	100.0	42	100.0	42	100.0



*Figura 3.* Niveles porcentuales de la dimensión grupos de alimentos de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas

### Interpretación

En la tabla 8 y figura 3, se aprecia en la fase de pretest que el nivel grupos de alimentos en las estudiantes del grupo de control y grupo experimental de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, no presentaron diferencias en sus puntuaciones categóricas; de manera que una proporción de estudiantes del grupo de control se situó en el nivel regular (52.4%), mientras el grupo experimental se ubicó en el mismo nivel regular (50.0%); asimismo, el grupo de control obtuvo en el nivel deficiente (42.9%) y el grupo experimental en el mismo nivel regular (45.2%). De otro lado, tanto el grupo de control como el grupo experimental obtuvieron en el nivel bueno (4.8%).

Luego de aplicarse el programa “Mikhuna Kapajg” se procedió a la evaluación de ambos grupos de estudio y se encontró que en la fase de posttest, el grupo experimental se posicionó en el nivel bueno (57.1%) contra el nivel alto (9.5%) que logró el grupo de control; asimismo, el grupo experimental logró en el nivel regular (23.8%) contra el nivel regular (54.8%) que alcanzó el grupo de control; finalmente, el grupo experimental alcanzó en el nivel deficiente (19.0%)

contra el nivel bajo (35.7%) que logró el grupo de control. Por tanto, de los resultados obtenidos se infiere en esta fase que tanto el grupo de control como el grupo experimental, difieren en los niveles categóricos. Resultado que es producto de la intervención ejecutada en las estudiantes a través el programa “Mikhuna Kapajg”.

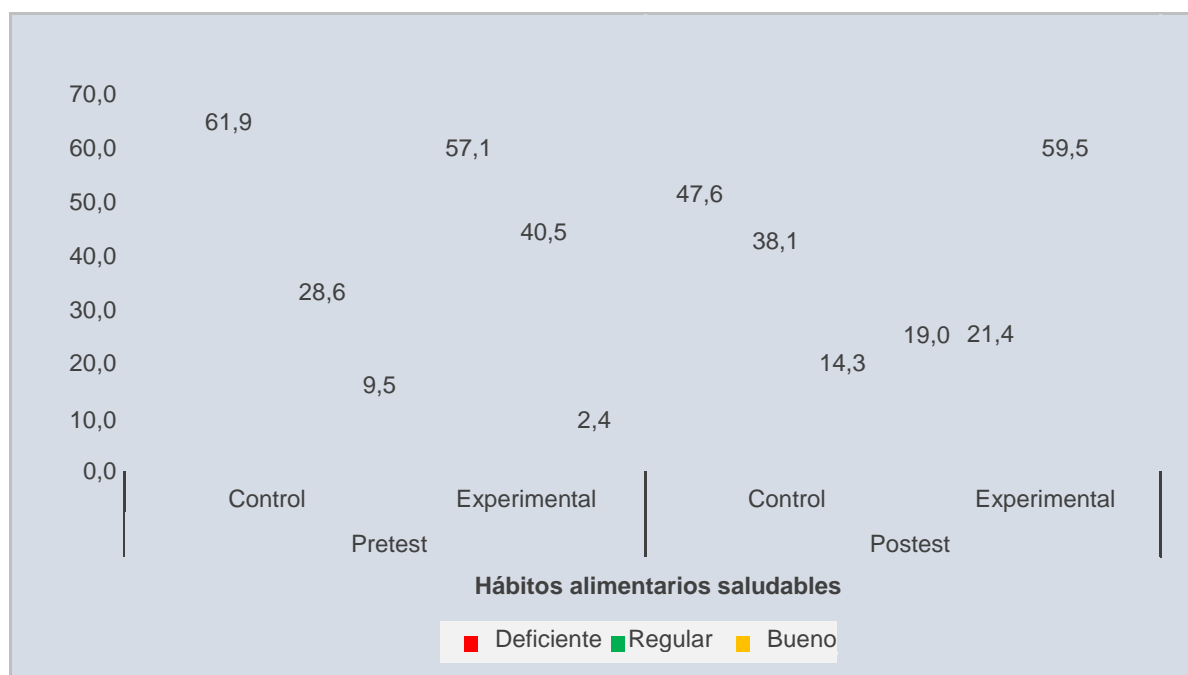
### 3.1.4 Hábitos alimentarios saludables

Tabla 9

*Distribución de frecuencias de la dimensión hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.*

Nivel hábitos alimentarios saludables	Pretest				Postest			
	Control		Experimental		Control		Experimental	
	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)	(fi)	(%)
<b>Deficiente</b>	26	61.9	24	57.1	15	47.6	8	19.0
<b>Regular</b>	12	28.6	17	40.5	23	38.1	9	21.4
<b>Bueno</b>	4	9.5	1	2.4	4	14.3	25	59.5
<b>Total</b>	42	100.0	42	100.0	42	100.0	42	100.0





*Figura 4.* Niveles porcentuales de la dimensión hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas.

### Interpretación

En la tabla 9 y figura 4, se aprecia en la fase de pretest que el nivel grupos de alimentos en las estudiantes del grupo de control y grupo experimental de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, no presentaron diferencias en sus puntuaciones categóricas; de manera que una proporción de estudiantes del grupo de control se situó en el nivel regular (28.6%), mientras el grupo experimental se ubicó en el mismo nivel regular (40.5%); asimismo, el grupo de control obtuvo en el nivel deficiente (61.9%) y el grupo experimental en el mismo nivel regular (57.1%). De otro lado, el grupo de control obtuvo en el nivel bueno (9.5%) mientras el grupo experimental obtuvo en ese mismo nivel bueno (2.4%).

Luego de aplicarse el programa “Mikhuna Kapajg” se procedió a la evaluación de ambos grupos de estudio y se encontró que en la fase de posttest, el grupo experimental se posicionó en el nivel bueno (59.5%) contra el nivel bueno

(14.3%) que logró el grupo de control; asimismo, el grupo experimental logró en el nivel regular (21.4%) contra el nivel regular (38.1%) que alcanzó el grupo de control; finalmente, el grupo experimental tuvo como proporción en el nivel deficiente (19.0%) contra lo que logró el grupo de control en el nivel bajo (47.6%). Por tanto, de los resultados obtenidos se infiere en esta fase que tanto el grupo de control como el grupo experimental, difieren en los niveles categóricos. Resultado que es producto de la intervención ejecutada en las estudiantes a través del programa “Mikhuna Kapajg”.

### **3.2 Resultados inferenciales**

#### **3.2.1 Hábitos alimentarios**

$H_0$ : El programa “Mikhuna Kapajg” no influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

$H_i$ : El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

La prueba de hipótesis, se realiza teniendo en cuenta determinados parámetros y el planteamiento de las hipótesis estadísticas:

95% de confianza

$\alpha = 0.05$  Nivel de significancia

$$H_0: \mu_1 = \mu_2$$

El programa “Mikhuna Kapajg” no influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

$$H_i: \mu_1 \neq \mu_2$$

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

A continuación se efectuó el contraste de hipótesis mediante el análisis inferencial empleando para tal efecto la Prueba U Mann Whitney. Tal como se muestra los resultados en la tabla 11.

Tabla 10

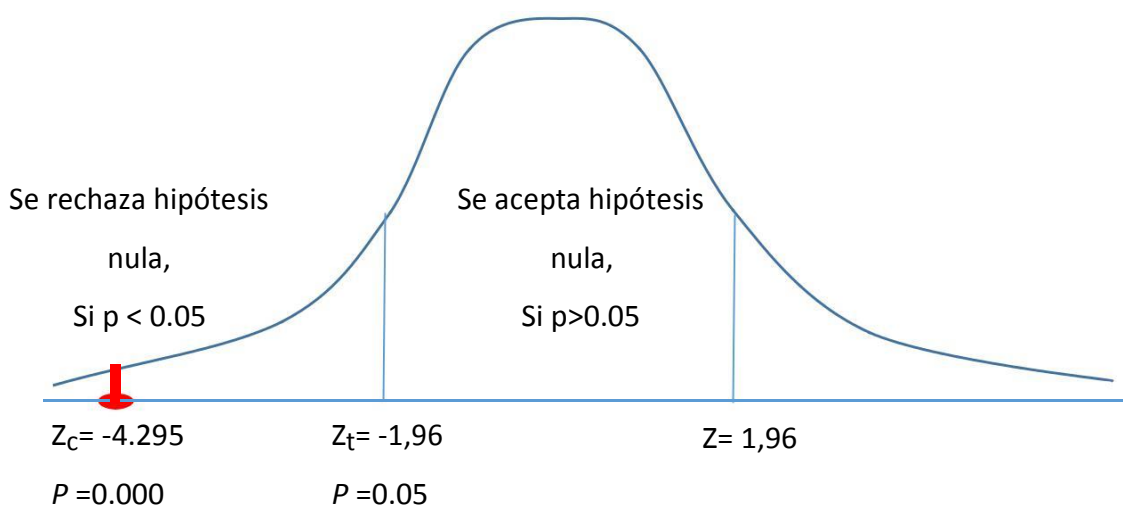
*Contraste de hipótesis de la variable hábitos alimentarios del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.*

Estadístico	Grupo		Test U Mann Whitney
	Control (n =42)	Experimental (n = 42)	
	Pretest		
<b>Rango promedio</b>	44.40	40.60	
	Postest		
<b>Rango promedio</b>	32.33	52.67	U = 455.000 Z = -4.295 p = .000

En la tabla 10, el rango promedio en hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, en la fase de pretest tanto para el grupo de control como para el grupo experimental fue similar, así el grupo control obtuvo un rango promedio (44.40) y el grupo experimental un rango promedio (40.60), no presentando diferencias significativas en las estudiantes del grupo control respecto de las del grupo experimental. Luego, en la fase de postest el rango promedio de hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución

educativa Presentación de María, Comas 2017 fue diferente. El grupo de control obtuvo un rango promedio (32.33) y el grupo experimental obtuvo un rango promedio de 52.67. Por lo tanto de acuerdo a los resultados y a la fórmula planteada  $H_j: \mu_1 \neq \mu_2$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.



*Figura 5.* Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la variable hábitos alimentarios.

En la figura 7 se aprecia que existen diferencias significativas entre las categorías del grupo experimental y el grupo de control. Dado que el estadístico  $Z_t = -1.96 > Z_c = -4.295$ , lo que se refleja en el valor  $p = 0.000 < 0.05$ , por lo que las estudiantes del grupo experimental se situaron en mejores niveles categóricos (regular y bueno) después de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg”, en relación a los estudiantes del grupo de control. Por tanto, los niveles categóricos entre el grupo de control y el grupo experimental ya no son homogéneos, por el contrario difieren entre sí en relación a las puntuaciones de los hábitos alimentarios.

### 3.2.2 Prueba de Hipótesis específicas

#### Hipótesis Específica 1

H<sub>0</sub>: El programa “Mikhuna Kapajg” no influye en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

H<sub>1</sub>: El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

La prueba de hipótesis específica 1, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

95% de confianza

$\alpha = 0.05$  Nivel de significancia

Tabla 11

*Contraste de hipótesis de la dimensión hábito de las cinco tomas del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	457.000
Z	-3.021
p	.003

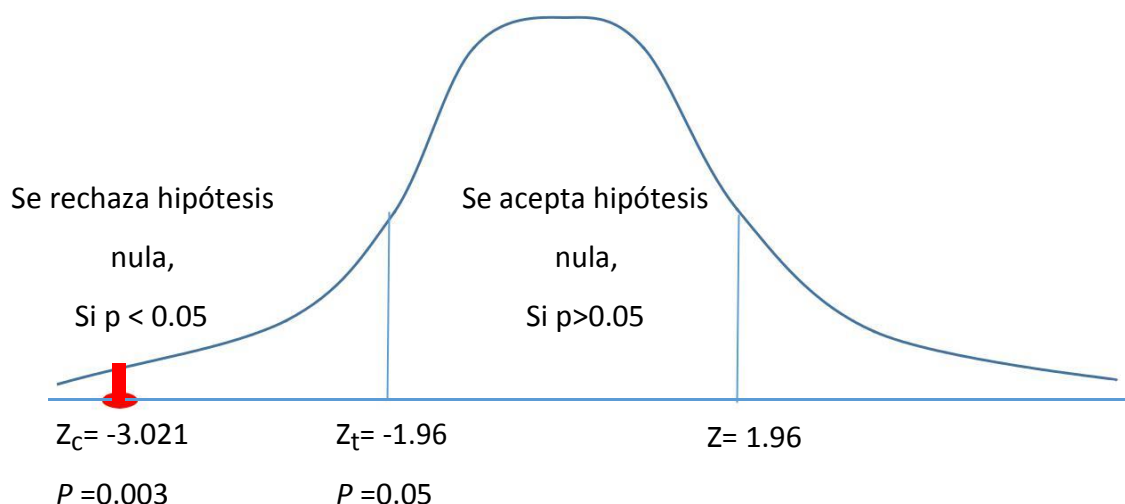


Figura 6. Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábito de las cinco tomas.

De acuerdo a la prueba no paramétrica U Mann Whitney, se alcanzó un puntaje  $Z_t = -1.96 > Z_c = -4.295$ , lo que se refleja en el valor  $p = 0.000 < .05$ , por lo que las estudiantes del grupo experimental se situaron en mejores niveles categóricos (regular y bueno) después de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg”, en relación a los estudiantes del grupo de control.

Por tanto, los niveles categóricos entre el grupo de control y el grupo experimental ya no son homogéneos, por el contrario difieren entre sí en relación a las puntuaciones de la dimensión hábito de las cinco tomas.

### Hipótesis Específica 2

$H_0$ : El programa “Mikhuna Kapajg” no influye en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

H<sub>2</sub>: El programa “Mikhuna Kapajg” influye en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

La prueba de hipótesis específica 2, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

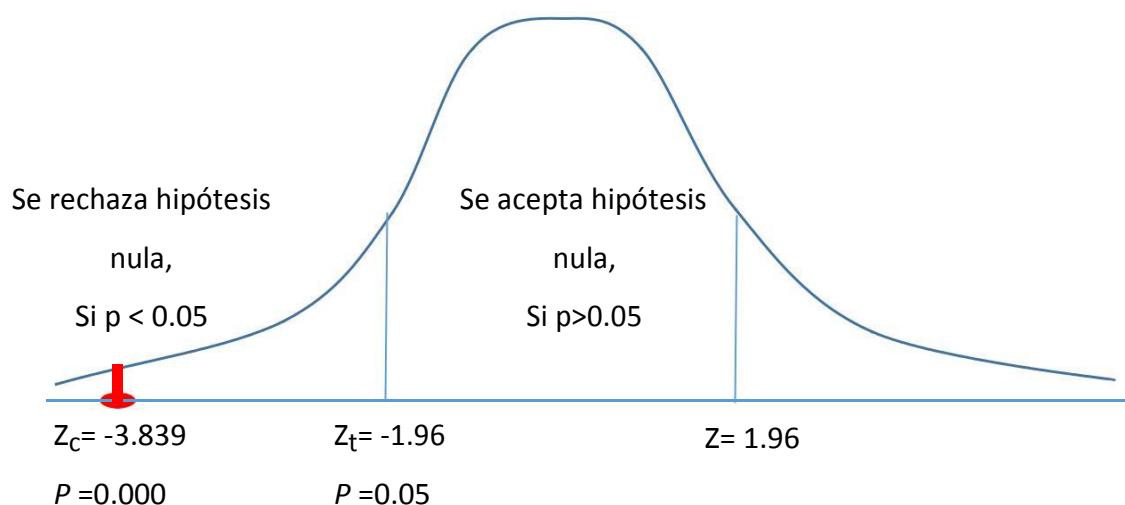
95% de confianza

$\alpha = 0.05$  Nivel de significancia

Tabla 12

*Contraste de hipótesis de la dimensión grupo de alimentos saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Fase pretest y postest.*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	479.000
Z	-3.839
p	.000



*Figura 7.* Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión grupo de alimentos saludables.

En la tabla 12, el rango promedio en grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017, se aprecia que existen diferencias significativas entre las categorías del grupo experimental y el grupo de control. Dado que el estadístico  $Z_t = -1.96 > Z_c = -3.839$ , lo que se refleja en el valor  $p = 0.000 < .05$ , por lo que las estudiantes del grupo experimental se situaron en mejores niveles categóricos (regular y bueno) después de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg”, en relación a los estudiantes del grupo de control.

### Hipótesis Específica 3

H<sub>0</sub>: El programa “Mikhuna Kapajg” no influye en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

H<sub>3</sub>: El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.

La prueba de hipótesis específica 3, se realiza mediante las hipótesis estadísticas siguientes:

95% de confianza

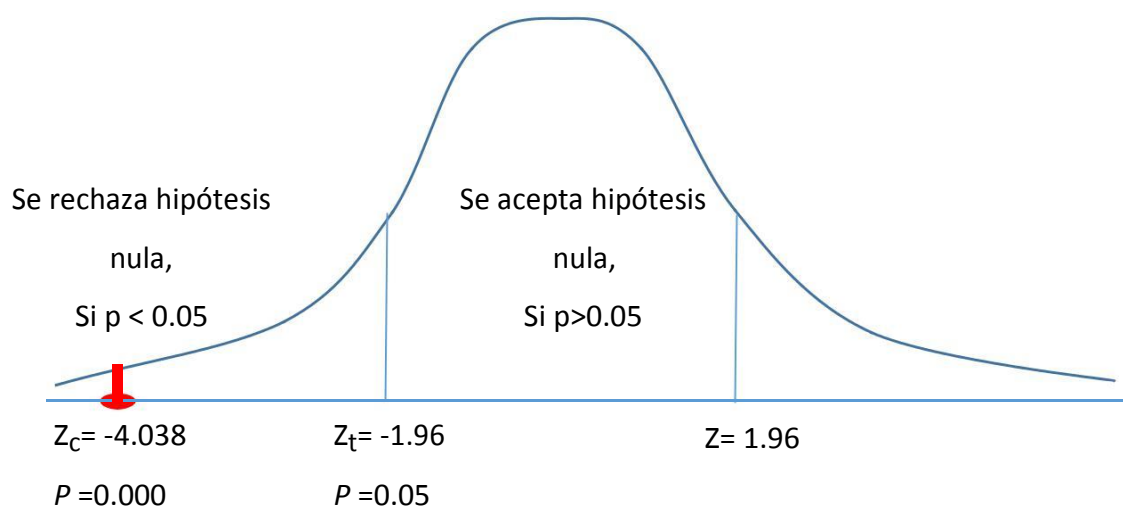
$\alpha = 0.05$  Nivel de significancia



Tabla 13

*Contraste de hipótesis de la dimensión hábitos alimentarios saludables del grupo control y grupo experimental en los estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	457.000
Z	-4.038
p	.000



*Figura 8.* Comparación de valores U Mann Whitney mediante el gráfico de la campana de Gauss para la dimensión hábitos alimentarios saludables. Fase de postest.

En la tabla 13, el rango promedio en hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017 de acuerdo a la prueba no paramétrica U Mann Whitney, se obtuvo un puntaje  $Z_t = -1.96 > Z_c = -4.038$ , por lo que las estudiantes del grupo experimental se situaron en mejores niveles categóricos

(regular y bueno) después de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg”, en relación a los estudiantes del grupo de control.

## **IV. Discusión**

## Discusión

El objetivo general del presente trabajo de investigación fue determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017. Para ello se formuló como hipótesis general: La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

Con el fin de contrastar la hipótesis general y las hipótesis específicas, fue pertinente realizar el trabajo de campo, mediante la recolección de evidencia empírica, para ello fue necesario aplicar el instrumento diseñado expresamente para recolectar la información referida a la variable hábitos alimentarios. Sobre el particular la FAO (s.f.) los concibe como un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos y la alimentación. De manera que al sistematizarse la información y analizarse ésta se obtuvo lo siguiente:

Después de haberse implementado las sesiones de aprendizaje centradas en estimular en las estudiantes hábitos alimentarios saludables, mediante actividades motivadoras centradas en aspectos concernientes al conocimiento y puesta en práctica de la pirámide nutricional, el manejo apropiado de los grupos de alimentos, las consecuencias anómalas que produce la alimentación como la anorexia y la bulimia, y el conocimiento sobre los estilos de vida saludables, orientado a combatir el sedentarismo y la obesidad, fue necesario enfocarse en el diseño de menú de alimentos saludables. Todos estos elementos interventores sirvieron de base para evaluar en la fase de postest, nuevamente los hábitos alimentarios, obteniéndose la siguiente evidencia empírica: Con respecto al grupo de control, se halló que las percepciones de las estudiantes estaban en el nivel regular (54.8%), mientras otro grupo de estudiantes se situó en el nivel deficiente (33.3%) y en el nivel bueno (11.9%); en cambio, otra fue la situación para las estudiantes del grupo experimental, en esta ocasión se ubicaron en el nivel bueno (40.5%), mientras otro segmento de estudiantes en el nivel regular (59.5%) y ausencia de estudiantes en el nivel deficiente (0.0%). Estos datos descriptivos

revelan una influencia significativa del programa “Mikhuna Kapajg”, en el cual los estudiantes del grupo experimental se enfocaron en el desarrollo de hábitos alimentarios. De modo que en la fase de postest, los resultados descriptivos indicaron para el grupo de control un rango promedio (32.33) mientras que en el grupo experimental fue dicho rango promedio (52.67), es decir existe una diferencia de -20.34 puntos entre el grupo control y el grupo experimental, diferencia significativa que se vio reflejada en el plano inferencial al obtenerse ( $U=455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ).

De manera que en la fase de postest se encontraron diferencias significativas en las puntuaciones categóricas entre el grupo de control y grupo experimental al promoverse hábitos alimentarios, es decir hábitos de las cinco tomas, grupos de alimentos y hábitos alimentarios saludables.

Los resultados encontrados coinciden con lo hallado por Greppi (2012) cuya investigación se centró en hábitos alimentarios en escolares adolescentes, encontrando que dichos hábitos alimentarios no eran saludables, afectando la salud de los participantes. Asimismo, Pagani (2011) en su investigación encontró que los estudiantes no cumplen con ingerir con las cuatro comidas principales. Por lo tanto, el programa “Mikhuna Kapajg” deviene en un instrumento de planificación y estímulo de hábitos alimentarios saludables. Esto permite colegir que un aspecto sustancial que se debe promover en el hogar en coordinación con la escuela es que las madres de familia aprendan conocimientos sobre la preparación de alimentos, porque tal como afirma Bonilla (2015) es importante abordar la nutrición para la preparación de alimentos saludables y se generen al mismo tiempo hábitos alimentarios saludables.

En este apartado el objetivo específico 1 consistió en determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer los hábitos de las cinco tomas saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, lo que se expresó en la formulación de la hipótesis específica 1: La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos de las cinco tomas saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017. A partir de lo señalado los resultados empíricos encontrados en la fase de postest, fue que el grupo de

control obtuvo en el nivel deficiente (47.6%), en el nivel regular (35.7%) y en el nivel bueno (11.9%). En cambio, el grupo experimental que estuvo expuesto a la intervención del programa “Mikhuna Kapajg”, mostró resultados totalmente diferentes, alcanzando en el nivel bueno (40.5%), en el nivel media (35.7%) y en el nivel deficiente (23.8%). Estos resultados se ven reflejados en el rango promedio, siendo para el grupo control (34.95) y para el grupo experimental (50.05) lo que arroja una diferencia de -15.55 puntos, esta distancia refleja el fortalecimiento del hábito de las cinco tomas promovido a través del programa “Mikhuna Kapajg”. Además este resultado se confirmó en el nivel inferencial al hallarse un valor ( $U = 565.000$ ;  $Z = -3.021$ ;  $p = .003 < .05$ ) que refleja diferencia significativas entre las puntuaciones categóricas del grupo de control y el grupo experimental. Es decir, se pudo constatar una mejora en la frecuencia, lugar de consumo y tipo de consumo entre las estudiantes. En un estudio efectuado por Bonilla (2015) demostró que para forjar hábitos alimenticios es importante el conocimiento en la preparación de alimentos como en la mejora de la alimentación. De mismo modo Reyes (2015), Peña (2013) aplicaron un programa centrado en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de alimentos.

En este apartado el objetivo específico 2 consistió en determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer el consumo del grupo de alimentos saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, lo que se expresó en la formulación de la hipótesis específica 2: La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en el consumo del grupo de alimentos saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María, Comas 2017. A partir de lo señalado los resultados empíricos encontrados fueron los siguientes:

En la fase de posttest, se encontró como evidencia empírica que el grupo de control obtuvo en el nivel deficiente (35.7%), en el nivel regular (54.8%) y en el nivel bueno (9.5%). En cambio, el grupo experimental que estuvo expuesto a la intervención del programa “Mikhuna Kapajg”, mostró resultados totalmente diferentes, alcanzando en el nivel bueno (57.1%), en el nivel media (23.8%) y en el nivel deficiente (19.0%). Estos resultados se ven reflejados en el rango

promedio, siendo para el grupo control (32.90) y para el grupo experimental (52.10) lo que arroja una diferencia de -19.20 puntos, esta distancia refleja el fortalecimiento del grupo de alimentos promovido a través del programa “Mikhuna Kapajg”. Además este resultado se confirmó en el nivel inferencial al hallarse un valor ( $U = 479.000$ ;  $Z = -3.839$ ;  $p = .000 < .05$ ) que refleja diferencia significativas entre las puntuaciones categóricas del grupo de control y el grupo experimental. Es decir, se pudo constatar en las estudiantes una mejora en el manejo adecuado de los grupos de alimentos que deben tenerse en cuenta en la preparación de los menús, lo que supone conocer las propiedades cualitativas de los alimentos, las combinaciones apropiadas para optimizar no solo en gusto y sabores, sino también en materia de nutrición, Este resultado hallado se complementa con los trabajos de Peña (2013), Reyes (2015), Retamozo (2015) y Bonilla (2015) cuyas investigaciones cuasiexperimentales estuvieron enfocadas en el nivel de conocimientos acerca de preparación de alimentos saludables en loncheras para sus menores hijos, coincidiendo los estudios en que es preciso por parte de los padres de familia un conocimiento no solo del modo de preparar los alimentos, sino también de consumirlos, esto es desarrollar hábitos saludables sobre la base de preparar alimentos sanos y nutritivos lo que conlleva a tener muy en cuenta los grupos de alimentos saludables para la elaboración de alimentos altamente nutritivos.

En este apartado cuyo objetivo específico 3 consistió en determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, lo que se expresó en la formulación de la hipótesis específica 3: La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017. A partir de lo señalado, en la fase de posttest, se encontró como evidencia empírica que el grupo de control obtuvo en el nivel deficiente (47.6%), en el nivel regular (38.1%) y en el nivel bueno (14.3%). En cambio, el grupo experimental que estuvo expuesto a la intervención del programa “Mikhuna Kapajg”, mostró resultados totalmente diferentes, alcanzando en el nivel bueno (40.5%), en el nivel media

(26.2%) y en el nivel deficiente (23.8%). Estos resultados se ven reflejados en el rango promedio, siendo para el grupo control (32.38) y para el grupo experimental (52.62) lo que arroja una diferencia de -20.34 puntos, esta distancia refleja el fortalecimiento de los hábitos alimentarios saludables promovido a través del programa "Mikhuna Kapajg". Además este resultado se confirmó en el nivel inferencial al hallarse un valor ( $U = 457.000$ ;  $Z = -4.038$ ;  $p = .000 < .05$ ) que refleja diferencia significativas entre las puntuaciones categóricas del grupo de control y el grupo experimental. Es decir, se pudo constatar una mejora en el consumo de alimentos frecuentes entre las estudiantes. De acuerdo con el trabajo de Greppi (2012) cuya investigación se centró en hábitos alimentarios en escolares adolescentes, señaló que los hábitos alimentarios dependen de la variedad, calidad y cantidad de alimentos que consumen los estudiantes, sin embargo ello no se traduce en un menú saludable y nutritivo, sino que depende del nivel socioeconómico y sobre todo de los conocimientos que los estudiantes adquieren acerca de los productos alimenticios. De modo que en la generación de hábitos alimentarios saludables, subyacen tres aspectos consustanciales: la familia, el contexto sociocultural y la escuela. El investigador sostiene que en las escuelas hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud en los jóvenes, porque consumen comida rápida con alto contenido de grasas saturadas, frituras y bebidas carbonatadas, además de alcohol, concluyendo que los hábitos alimentarios en los jóvenes no son saludables. De modo que una acción inmediata para promover hábitos alimentarios saludables pasa por una acción integral de la escuela y de otros sectores del estado como el Ministerio de Salud, Ministerio de Agricultura, Ministerio de la Producción, ESSALUD, medios sociales de comunicación, entre otros, para promover estilos de vida saludables y afirmar una mejor calidad de vida entre los adolescente.



## **V. Conclusiones**

## Conclusiones

- Primera. Se determinó que la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de postest en el nivel bueno (40.5%) y un rango promedio (52.67) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (0.0%) y un rango promedio (32.33), diferencia significativa que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ); por tanto, las puntuaciones categóricas del grupo de control y grupo experimental difieren significativamente.
- Segunda. Se determinó la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer los hábitos de las cinco tomas saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de postest en el nivel alta (40.5%) y un rango promedio (50.05) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel alta (11.9%) y un rango promedio (34.95), diferencia significativa (15.10) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 565.000$ ;  $Z = -3.021$ ;  $p = .003 < .05$ ); por tanto, las puntuaciones categóricas del grupo de control y grupo experimental difieren significativamente.
- Tercera. Se determinó que la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer el consumo del grupo de alimentos saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de postest en el nivel bueno (57.1%) y un rango promedio (50.23) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (9.5%) y un rango promedio (34.77), diferencia significativa (15.55) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 557.000$ ;  $Z = -3.093$ ;  $p = .000 < .05$ ); por tanto, las puntuaciones categóricas del grupo de control y grupo experimental difieren significativamente.

Cuarta. Se determinó la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de posttest en el nivel bueno (86.7%) y un rango promedio (50.23) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (14.3%) y un rango promedio (34.77), diferencia significativa (15.46) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 557.500$ ;  $Z = -3.093$ ;  $p = .000 < .05$ ); por tanto, las puntuaciones categóricas del grupo de control y grupo experimental difieren significativamente.

## **VI. Recomendaciones**

## Recomendaciones

- Primera. Que la Dirección de la institución educativa Presentación de María, Comas, 2017, desarrolle un plan de capacitación a los docentes del área del Educación Para el Trabajo (EPT), para la implementación de talleres orientado al desarrollo de hábitos alimentarios saludables entre las estudiantes a través del enfoque de seguridad alimentaria y nutricional.
- Segunda. Que el director de la institución educativa Presentación de María, Comas, 2017, junto con el personal jerárquico, integre el programa “Mikhuna Kapajg” en el Proyecto Curricular Institucional (PCI) con la finalidad de fortalecer las competencias del área de Educación Para el Trabajo (EPT) y promover la Feria Gastronómica Institucional.
- Tercera. Que el coordinador del área de Educación para el Trabajo diseñe un plan de capacitación para los docentes centrado en el desarrollo de hábitos alimentarios saludables orientándolo a la formulación y evaluación de proyectos gastronómicos emprendedores.
- Cuarta. Que los docentes del área de Educación para el Trabajo, fomenten estilos de vida saludable, a partir del desarrollo de hábitos alimentarios saludables y el fomento de la actividad física entre las estudiantes con la finalidad de promover estilos de vida saludable.

## **VII. Referencias**

## Referencias

- Barr, M., Keating L. et al (1985). *Developing effective student services programs*. San Francisco, C.A.: Jossey-Bass.
- Bisquerra, R. (2004). *Metodología de la investigación científica*. Madrid: La Muralla.
- Bisquerra, R. (1990). *Orientación Psicopedagógica para la Prevención y el Desarrollo*. Barcelona: Boixareu Universitaria-Marcombo.
- Bonilla, S. (2015). *Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera de preescolar* (Tesis para optar el título de licenciada en enfermería). Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza: Universidad Ricardo Palma
- Borders, L. D. y Drury, S. M. (1992). *Comprehensive School Counseling Programs: Improve, irresistible forces*. *Journal of Counseling and Development*, 65, 491-494.
- Campos, D., Rodríguez, A., Calvo, P., Arévalo, M., Sierra, L. y Arias, R. (2008). *Valoración nutricional de los menús escolares de los colegios públicos de la isla de Tenerife*. *Nutr. Hosp.* 2008 enero-febrero. 23(1).
- Castañeda, O., Rocha, J. y Ramos, M. (2008). *Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora, México*. *Revista Medicina Familiar*. 2008 enero – marzo.
- Confederación (de ámbito estatal) de Consumidores y Usuarios (2008). *Hábitos alimentarios saludables*. Madrid: CECU.
- FAO (s.f.). *Glosario de términos*. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>
- FAO (2014). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2013. Hambre en América latina y el Caribe: acercándose a los Objetivos del Milenio*. Roma: FAO. Recuperado de <http://www.fao.org/docrep/019/i3520s/i3520s.pdf>

- Frías, D. (2005). *Alteraciones del estado nutricional en adolescentes de Marapa*.  
Revista de la facultad de medicina. 2005. 6(1).
- Greppi, G. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes* (Tesis para optar el título de licenciatura en nutrición). Rosario: Universidad Abierta Interamericana.
- Hernández, R. Fernández y Baptista (2010). *Metodología de la investigación científica* (5ª edición). Mexico: McGraw Hill.
- Macedo G, Bernal M, López P, Hunot C, Vizmanos B, Rovillé F. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara, México*.  
Antropo. 2008. 16(29-41).
- Martínez, R. (2005) *Evaluación del estado nutricional de un grupo de estudiantes universitarios mediante parámetros dietéticos y de composición corporal*.  
Nutr. Hosp. 2005. 20(3):197-203.
- Ministerio de Salud (2004). *Los Programa Educativos. Programa de alimentación y nutrición*. Lima: Ed. Bracamonte.
- Ministerio de Salud (2012). *Un gordo problema. Sobrepeso y obesidad en el Perú*.  
Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de  
[http://www.apoaperu.org/pdf/nacionales/3\\_un\\_gordo\\_problema.pdf](http://www.apoaperu.org/pdf/nacionales/3_un_gordo_problema.pdf)
- Ministerio de Salud (2011). *Encuesta global de salud escolar. Resultados – Perú 2010/Ministerio de Salud*. Lima: MINSA. Recuperado de  
[http://www.who.int/chp/gshs/GSHS\\_Report\\_Peru\\_2010.pdf](http://www.who.int/chp/gshs/GSHS_Report_Peru_2010.pdf)
- Moliní, M. (2007). *Repercusiones de la comida rápida en la sociedad. En Trastornos de la conducta alimentaria 6 (2007) 635 – 659*. Recuperado de  
[http://www.tcsevillla.com/archivos/repercusiones\\_de\\_la\\_comida\\_rapida\\_en\\_la\\_sociedad.pdf](http://www.tcsevillla.com/archivos/repercusiones_de_la_comida_rapida_en_la_sociedad.pdf)
- Monge, J. (2007). *Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM*. (Tesis de Licenciatura en Enfermería). Lima: UNMSM. Recuperado de  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/478/1/Monge\\_dj.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/478/1/Monge_dj.pdf)



- Morrill, W. (1980). *Program Development*. En U. Delworth, G.R. Hanson y Asociados: *Student Services: A Handbook for the Profession*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Pagani, S. (2011). *Hábitos alimentarios de estudiantes secundarios de la ciudad de San Lorenzo* (Tesis de licenciatura en nutrición). Rosario: Universidad Abierta Interamericana.
- Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2004). *Desarrollo humano* (9ª edición). México: McGraw Hill.
- Pérez Escoda, N. (1999). *Análisis de Necesidades: Aplicaciones en la Cualificación para el Empleo*. En L. Sobrado Fernández: *Orientación e Intervención Sociolaboral*. Barcelona: Estel.
- Reuscher, R. (2003). *La adolescencia: desafíos y decisiones*. Lima: Fondo Editorial de la UNIFE.
- UNICEF (2011). *Estado mundial de la infancia 2011. La adolescencia: una época de oportunidades*. Nueva York: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Recuperado de [https://www.unicef.org/honduras/Estado\\_mundial\\_infancia\\_2011.pdf](https://www.unicef.org/honduras/Estado_mundial_infancia_2011.pdf)
- Retamozo, C. (2015). *Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños preescolares de una institución educativa, 2014* (Tesis de licenciatura en enfermería). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Reyes, S. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en San Anita – Lima* (Tesis de licenciatura en enfermería). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos
- Rodríguez Espinar, S., Álvarez, M., Echeverría, B. y Marín, M.A. (1993). *Teoría y práctica de la orientación educativa*. Barcelona: PPU.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). *Metodología y diseño de la investigación científica*. Lima: Editorial Visión Universitaria.

## **VIII. Apéndice**

## Apéndice 1. Artículo científico

### Título

Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017.

### Autor

Br. Magaly Milagros Argote Sangama

Correo electrónico: magalaya1017@gmail.com

### Resumen

El estudio consistió en la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg”, el mismo que causó efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de posttest en el nivel bueno (40.5%) y un rango promedio (52.67) mientras el grupo de control logró en el mismo nivel bueno (0.0%) y un rango promedio (32.33), diferencia significativa de -20.34 que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ).

**Palabras clave:** programa “Mikhuna Kapajg”, hábitos de las cinco tomas, hábitos alimentarios, grupos de alimentos, hábitos alimentarios saludables.

### Abstract

The study consisted of the implementation of the "Mikhuna Kapajg" program, the same one that caused significant effects on the eating habits in the third grade students of the educational institution Maria presentation. (40.5%) and an average range (52.67) while the control group achieved a good level (0.0%) and an average rank (32.33) , A significant difference of -20.34 that was corroborated by the Mann Whitney U test ( $U = 455,000$ ,  $Z = -4,295$ ,  $p = .000 < .05$ ).

**Keywords:** "Mikhuna Kapajg" program, five-shot habits, eating habits, food groups, healthy eating habits.

## Introducción

El sentido de la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” tiene una doble connotación: La primera, el nombre significa “comer rico” y, la segunda, propiciar hábitos alimentarios saludables. Sin embargo, la complejidad del mundo globalizado, basado en la competencia y la rapidez, conlleva una hegemonía de la comida rápida, pensándose en el tiempo y la economía. Sin embargo, este estilo de vida a la larga termina deteriorando la salud. De allí que el objetivo de la presente investigación sea determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017; y, como respuesta tentativa se plantea como hipótesis: La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017. Al respecto en materia de antecedentes ligados con la temática propuesta, llevó a considerar como antecedentes los trabajos de Greppi (2012) y Pagani (2012) ambos estudios centrados en hábitos alimentarios en escolares adolescentes, encontrando que los hábitos alimentarios en los estudiantes no son saludables, es decir son consumidores de comidas rápidas; en antecedentes nacionales y locales, se consideró los aportes Bonilla (2015), Retamozo (2015), Reyes (2015) y Peña (2013), estudios cuasiexperimentales que están centrado en programa de loncheras saludables, donde se destaca el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre la preparación de alimentos, donde se corrobora que requieren de conocimientos para modificar sus puntos de vista. El marco teórico sobre el que se basa el estudio tiene como sustento para la variable independiente Programa “Mikhuna Kapajg” el enfoque del Ministerio de Salud (2014) que concibe el programa como un conjunto de estrategias de enseñanza y aprendizaje sobre un tópico detectado como problema que está orientado a ciertos participantes. En tanto para la variable dependiente hábitos alimentarios, se basa en el enfoque de seguridad alimentaria y nutricional. Es decir, como una particularidad del enfoque de desarrollo humano orientado a brindar una mejor calidad de vida a las personas. Al respecto la FAO (s.f.) considera los hábitos alimentarios como un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en

relación con los alimentos y la alimentación. De allí que las dimensiones consideradas sean: (a) Hábitos de las cinco tomas, (b) grupos de alimentos saludables y (c) Hábitos alimentarios saludables, dimensiones basadas en los aportes de CECU (2008). De allí que el presente se justifique en el plano teórico, dado que desde la perspectiva de la psicología se centra en el estudio del comportamiento alimentario de las personas, y sus consecuencias prácticas están determinadas por la presencia de hábitos alimentarios no saludables, en donde se detectó riesgo de obesidad e incluso obesidad entre las estudiantes que formaron parte del estudio. En el plano epistemológico, se justifica porque una forma de promover los hábitos alimentarios saludables es difundiendo el conocimiento de la fibra sensible del ser humano: la salud, es decir las expectativas de vida.

### **Método**

El presente estudio se inscribe en el paradigma positivista, mientras el enfoque es cuantitativo y el tipo de investigación aplicada. En cuanto al método utilizado fue el método experimental teniendo como eje central el método hipotético deductivo. Es decir, el método hipotético-deductivo, es el camino que permite al investigador desarrollar su actividad científica en base a la observación del fenómeno, formulación de hipótesis y su respectiva falsación, para obtener deducciones válidas. Mientras el diseño de la investigación es Cuasi experimental, el cual se trabajó con un grupo control, en este caso tercero grado sección "B" (42 estudiantes) y el grupo experimental con otro tercero grado sección "C" (42 estudiantes), con aplicación de medición de un pre y post test y grupos intactos. La población de estudiantes del sexo femenino fueron 242, mientras que la muestra no probabilística considera fue de 84 estudiantes. En la recolección de datos se utilizó la encuesta y como instrumento el cuestionario adaptado de la National Institute Of Health (2007) y Pagani (2011). Se recurrió a la validez de contenido de los instrumentos y la confiabilidad empleada fue el coeficiente Alfa de Cronbach. Y para el análisis de datos, se emplearon estadísticos descriptivos e inferenciales (U Mann Whitney) por la naturaleza no paramétrica de los datos.

## Resultados

Tabla 1

*Contraste de hipótesis en el posttest de hábitos alimentarios*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	455.000
Z	-4.295
p	.000

Se encontró que difieren entre sí las puntuaciones al obtenerse  $U = 455.000$ ; y, mediante la prueba  $Z = -1.96$  (Nivel crítico), se obtuvo un  $Z$  calculado  $= -4,295 < Z = -1.96$ , siendo el nivel de significancia  $p = 0,000$  menor que  $p = 0,05$ . Por lo tanto, la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

Tabla 2

*Contraste de hipótesis en el posttest de hábitos de las cinco tomas.*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	565.000
Z	-3.021
p	.003

Se encontró que difieren entre sí las puntuaciones al obtenerse  $U = 565.000$ ; y, mediante la prueba  $Z = -1.96$  (Nivel crítico), se obtuvo un  $Z$  calculado  $= -3,021 < Z = -1.96$ , siendo el nivel de significancia  $p = 0,000$  menor que  $p = 0,05$ . Por lo tanto, la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos de las cinco tomas saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

Tabla 3

*Contraste de hipótesis en el posttest de grupo de alimentos saludables*

Test U Mann Whitney	
<b>Grupo Experimental</b>	42
<b>Grupo Control</b>	42
<b>U</b>	479.000
<b>Z</b>	-3.839
<b>p</b>	.000

Se encontró que difieren entre sí las puntuaciones al obtenerse  $U = 479,000$ ; y, mediante la prueba  $Z = -1.96$  (Nivel crítico), se obtuvo un  $Z$  calculado  $= -3,839 < Z = -1.96$ , siendo el nivel de significancia  $p = 0,000$  menor que  $p = 0,05$ . Por lo tanto, la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en el consumo del grupo de alimentos saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.



Tabla 4

*Contraste de hipótesis en el posttest de hábitos alimentarios saludables*

Test U Mann Whitney	
Grupo Experimental	42
Grupo Control	42
U	457.000
Z	-4.038
p	.000

Se encontró que difieren entre sí las puntuaciones al obtenerse  $U = 457.000$ ; y, mediante la prueba  $Z = -1.96$  (Nivel crítico), se obtuvo un  $Z$  calculado  $= -4,038 < Z = -1.96$ , siendo el nivel de significancia  $p = 0,000$  menor que  $p = 0,05$ . Por lo tanto, La aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017.

### Discusión

En la fase de posttest, los resultados descriptivos indicaron para el grupo de control un rango promedio (32.33) mientras que en el grupo experimental fue dicho rango promedio (52.67), es decir existe una diferencia de -20.34 puntos entre el grupo control y el grupo experimental, diferencia significativa que se vio reflejada en el plano inferencial al obtenerse ( $U = 455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ). Los resultados encontrados coinciden con lo hallado por Greppi (2012) cuya investigación se centró en hábitos alimentarios en escolares adolescentes, encontrando que dichos hábitos alimentarios no eran saludables, afectando la salud de los participantes. Adicionalmente, con respecto a la hipótesis específica 1, se halló que un valor ( $U = 565.000$ ;  $Z = -3.021$ ;  $p = .003 < .05$ ) que refleja diferencia significativas entre las puntuaciones categóricas del grupo de control y el grupo experimental. En un estudio efectuado por Bonilla (2015) demostró que para forjar hábitos alimenticios es importante el conocimiento en la preparación de

alimentos como en la mejora de la alimentación; con respecto a hipótesis 2, se encontró un valor ( $U = 479.000$ ;  $Z = -3.839$ ;  $p = .000 < .05$ ). Este resultado hallado se complementa con los trabajos de Peña (2013), Reyes (2015), Retamozo (2015) y Bonilla (2015) cuyas investigaciones cuasiexperimentales estuvieron enfocadas en el nivel de conocimientos acerca de preparación de alimentos saludables. Con respecto a la hipótesis específica 3, se confirmó en el nivel inferencial al hallarse un valor ( $U = 457.000$ ;  $Z = -4.038$ ;  $p = .000 < .05$ ) que refleja diferencia significativas entre las puntuaciones categóricas del grupo de control y el grupo experimental. De acuerdo con el trabajo de Greppi (2012) cuya investigación se centró en hábitos alimentarios en escolares adolescentes, señaló que los hábitos alimentarios dependen de la variedad, calidad y cantidad de alimentos que consumen los estudiantes, sin embargo ello no se traduce en un menú saludable y nutritivo.

Por tanto, se concluye como aspecto sustancial que la aplicación del programa “Mikhuna Kapajg” causa efectos significativos en los hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017, al situarse el grupo experimental en la fase de postest con un rango promedio (52.67) mientras el grupo de control tuvo un rango promedio (32.33) que fue corroborada con la Prueba U Mann Whitney ( $U = 455.000$ ;  $Z = -4.295$ ;  $p = .000 < .05$ ); por tanto, las puntuaciones categóricas del grupo de control y grupo experimental difieren significativamente.

## Referencias

- Bonilla, S. (2015). *Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera de preescolar* (Tesis para optar el título de licenciada en enfermería). Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza: Universidad Ricardo Palma.
- FAO (s.f.). *Glosario de términos*. Disponible en <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

- Greppi, G. (2012). *Hábitos alimentarios en escolares adolescentes* (Tesis para optar el título de licenciatura en nutrición). Rosario: Universidad Abierta Interamericana.
- Ministerio de Salud (2004). *Los Programa Educativos. Programa de alimentación y nutrición*. Lima: Ed. Bracamonte.
- Pagani, S. (2011). *Hábitos alimentarios de estudiantes secundarios de la ciudad de San Lorenzo* (Tesis de licenciatura en nutrición). Rosario: Universidad Abierta Interamericana.
- Retamozo, C. (2015). *Efectividad de un programa educativo con metodología interactiva en la preparación de loncheras saludables en padres de niños preescolares de una institución educativa, 2014* (Tesis de licenciatura en enfermería). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Reyes, S. (2015). *Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en San Anita – Lima* (Tesis de licenciatura en enfermería). Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

### **Reconocimientos.**

Expreso mi reconocimiento a los estudiantes, docentes y directivos de la institución educativa Presentación de María del distrito de Comas que participaron en la materialización del presente estudio y a todos los profesionales que de una u otra forma contribuyeron con sus sugerencias para el desarrollo de la investigación, y el reconocimiento a mi asesor de tesis y revisor por sus sugerencias para la mejora del estudio.

## Apéndice 2. Matriz de consistencia

Programa “Mikhuna Kapajg” para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa Presentación de María. Comas 2017.


Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables			
Problema general ¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017?  Problemas Específicos Problema específico 1 ¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017?  Problema específico 2	Objetivo general Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.  Objetivos específicos Objetivo específico 1 Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa	Hipótesis general El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.  Hipótesis específicas  Hipótesis Específica 1 El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos de las cinco tomas saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa	Variable independiente: programa mikhuna khapag			
			Contenidos	Estrategias	Sesiones	Observaciones
			Pirámide nutricional Grupos de alimentos Utilidad de la pirámide	Metodología activa Atención y concentración de participantes mediante actividades vivenciales	1, 2, 3, 4, 5	Plan de aplicación del programa 20 sesiones de aprendizaje
			Alimentación y nutrición Alimentación de los adolescentes La anorexia La bulimia	Metodología activa Atención y concentración de participantes mediante actividades vivenciales	6, 7, 8, 9, 10	
Estilos de vida saludable Pirámide de vida saludable El sedentarismo La obesidad	Metodología activa Atención y concentración de participantes	11, 12, 13, 14, 15				

¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017?  Problema específico 3  ¿Cuál es la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes de 3º grado secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas 2017?	presentación de María. Comas.  Objetivo específico 2  Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.  Objetivo específico 3  Determinar la influencia del Programa “Mikhuna Khapajg” en los hábitos alimentarios saludables en las estudiantes del tercer	presentación de María. Comas.  Hipótesis Específica 2  El programa “Mikhuna Kapajg” influye en el consumo del grupo de alimentos saludables de las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.  Hipótesis Específica 3  El programa “Mikhuna Kapajg” influye en los hábitos alimentarios saludables de las estudiantes del tercer grado de educación	Práctica del deporte	mediante actividades vivenciales			
			Diseño del menú de alimentos saludables  Preparación  Consumo  Marketing	Metodología activa  Atención y concentración de participantes mediante actividades vivenciales	16, 17, 18, 19, 20		
Variable dependiente: Hábitos Alimentarios							
			Dimensiones	Indicadores	Items	Escalas de medición	Niveles y Rangos
			Hábitos de 5 tomas	Frecuencia  Lugar de consumo  Tipo de consumo	1, 2, 3, 4, 5  6, 8, 9  7	Ordinal  Politómica	Deficiente (9 - 18)  Regular (19 - 27)  Bueno (28 – 32)

	grado de educación secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.	secundaria de la Institución educativa presentación de María. Comas.	Grupos de alimentos	De lácteos y derivados	10		Deficiente (4 - 28) Regular (29 - 42) Bueno (43 - 56)
				Carnes, pescado, huevos	11, 12, 13, 14, 15, 16		
				Frutas	17		
				Verduras	18		
				Cereales	19, 21, 22		
				Bebidas	20, 23		
			Hábitos alimentarios saludables	Consumo de alimentos frecuentes	24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32		Deficiente (9 - 18) Regular (19 - 27) Bueno (28 - 36)

TIPO DE INVESTIGACIÓN	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	POBLACIÓN	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS												
<p>Tipo de estudio</p> <p>La investigación es de tipo aplicada ya que está orientada a resolver un problema inmediato que requiere de atención. Según Sánchez Carlessi y Reyes (2015) “se caracteriza por su interés en la aplicación de conocimientos teóricos a determinada situación concreta y las consecuencias prácticas que de ella se deriven”.</p>	<p>El diseño de la investigación es cuasi – experimental, ya que los sujetos no se asignan al azar a los grupos ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están formados antes del experimento, son grupos intactos”. (Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P., 2010, p. 148).</p> <p>El diagrama representativo de este diseño es el siguiente:  G.E.: O1 - X - O3  G.C.: O2 O4  Dónde:  G.E.: El grupo experimental  G.C.: El grupo control  O1 y O2: Resultados del Pre test  O3 O4: Resultados del Post test  -X- : Estímulo o intervención  : Sin Estímulo o sin intervención</p>	<p>La población del presente estudio está conformada por 252 estudiantes del sexo femenino del tercer grado de secundaria.</p> <p><b>MUESTRA</b></p> <p>Para elegir el tamaño de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, conforme se detalla en la siguiente tabla:</p> <p><i>Distribución de los alumnas del tercer grado de secundaria</i></p> <table border="1" data-bbox="1019 758 1489 957"> <thead> <tr> <th>Secciones</th> <th>Grupo</th> <th>Alumnos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>B</td> <td>experimental</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>control</td> <td>42</td> </tr> <tr> <td>Total</td> <td></td> <td>84</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>Nota:</i> Registro de matrícula de la I.E.</p>	Secciones	Grupo	Alumnos	B	experimental	42	C	control	42	Total		84	<p>Técnica de encuesta</p> <p>La técnica que se utilizó es la encuesta, que es un conjunto de preguntas normalizadas dirigidas a una muestra representativa de la población o instituciones, con el fin de conocer estados de opinión o hechos específicos.</p> <p>Instrumentos de evaluación</p> <p>El instrumento utilizado fue un cuestionario sobre hábitos alimentarios, además del programa.</p>	<p>En el presente trabajo se considerará los siguientes procedimientos de recolección de datos: 1) La selección del tipo de instrumento, 2) Aplicación de los instrumentos, 3) Codificación, 4) Análisis y, 5) Ordenamiento o tabulación.</p> <p>Una vez que se establezca la tabulación de los datos se procedió a su respectivo análisis, mediante dos métodos estadísticos: 1) El descriptivo, recurriendo a las distribuciones de frecuencia absolutas y porcentuales; y presentadas en gráficas de barras y de cajas; 2) La Inferencia estadística, el análisis se realizará con un nivel de significancia estadística de <math>p &lt; .05</math>, asimismo se determinará la prueba de normalidad, de cuyo resultado se determinó el uso del estadístico de comparación paramétrico U Mann Withney razón por el cual se empleó el programa informático SPSS, versión 23.0 para Windows.</p>
Secciones	Grupo	Alumnos														
B	experimental	42														
C	control	42														
Total		84														

### Apéndice 3. Consentimiento informado de la Institución Educativa



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
PRESENTACIÓN DE MARÍA

MESA DE PARTES

**RECIBIDO**

Exp. N° 261  
Fecha 21-04-17  
Firma

fb/ucvperu  
@ucv\_peru  
#salvadefrente  
ucv.edu.pe

*Escuela de Posgrado*

*"Uno del Buen Servicio al Ciudadano"*

Lima, 19 de abril de 2017

Carta P. 0307-2017-EPG-UCV-LN

Sra. Sr. Cesar Aparcana Aguado

**Director de la Institución Educativa Presentación de María**


De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **Magaly Milagros Argote Sangama** identificada con DNI N.° 09970661 y código de matrícula N.° 6000156554; estudiante del Programa de Maestría en Psicología Educativa quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**"Programa "Mikhuna Kapaj" para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Presentación de María, Comas 2017."**

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestra estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la Institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



**Dr. Carlos Ventura Orbegoso**  
Director de la Escuela de Posgrado  
Universidad César Vallejo - Filial Lima Norte

:SCUM

**LIMA NORTE:** Av. Alfredo Mendíola 6232, Los Olivos. Tel.: (+511) 202 4342 Fax: (+511) 202 4343

**LIMA ESTE:** Av. del Parque 640, Urb. Canto Rey, San Juan de Lurigancho. Tel.: (+511) 200 8030 Anx.: 2610.

**ATE:** Círculo Central Km. 8.2 Tel.: (+511) 200 8030 Anx.: 8104

**CALLAO:** Av. Argentina 1785 Tel.: (+511) 202 4342 Anx.: 2650.



**Apéndice 4. Matriz de Datos**  
**Grupo Control - Pretest**

N	Hábitos alimentarios		Cinco tomas		Alimentos saludables		Hábitos saludables	
	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel
1	33	Deficiente	16	Deficiente	33	Bueno	18	Deficiente
2	40	Deficiente	16	Deficiente	40	Bueno	23	Regular
3	41	Deficiente	29	Bueno	41	Bueno	26	Regular
4	22	Deficiente	11	Deficiente	22	Regular	19	Regular
5	40	Deficiente	26	Regular	40	Bueno	29	Bueno
6	15	Deficiente	11	Deficiente	15	Deficiente	9	Deficiente
7	18	Deficiente	13	Deficiente	18	Deficiente	9	Deficiente
8	19	Deficiente	12	Deficiente	19	Regular	10	Deficiente
9	47	Regular	29	Bueno	47	Bueno	30	Bueno
10	31	Deficiente	18	Deficiente	31	Bueno	17	Deficiente
11	29	Deficiente	19	Regular	29	Bueno	18	Deficiente
12	29	Deficiente	17	Deficiente	29	Bueno	18	Deficiente
13	42	Deficiente	28	Bueno	42	Bueno	31	Bueno
14	29	Deficiente	19	Regular	29	Bueno	17	Deficiente
15	30	Deficiente	20	Regular	30	Bueno	21	Regular
16	18	Deficiente	13	Deficiente	18	Deficiente	13	Deficiente
17	33	Deficiente	18	Deficiente	33	Bueno	20	Regular
18	37	Deficiente	24	Regular	37	Bueno	28	Bueno
19	33	Deficiente	24	Regular	33	Bueno	24	Regular
20	34	Deficiente	14	Deficiente	34	Bueno	19	Regular
21	43	Regular	26	Regular	43	Bueno	24	Regular
22	37	Deficiente	23	Regular	37	Bueno	17	Deficiente
23	15	Deficiente	14	Deficiente	15	Deficiente	9	Deficiente
24	27	Deficiente	17	Deficiente	27	Regular	16	Deficiente
25	22	Deficiente	13	Deficiente	22	Regular	18	Deficiente
26	25	Deficiente	17	Deficiente	25	Regular	15	Deficiente
27	24	Deficiente	16	Deficiente	24	Regular	16	Deficiente
28	23	Deficiente	17	Deficiente	23	Regular	17	Deficiente
29	18	Deficiente	13	Deficiente	18	Deficiente	15	Deficiente
30	20	Deficiente	11	Deficiente	20	Regular	13	Deficiente
31	22	Deficiente	11	Deficiente	22	Regular	18	Deficiente
32	27	Deficiente	21	Regular	27	Regular	22	Regular
33	33	Deficiente	20	Regular	33	Bueno	25	Regular
34	33	Deficiente	27	Regular	33	Bueno	19	Regular
35	42	Deficiente	26	Regular	42	Bueno	16	Deficiente
36	25	Deficiente	14	Deficiente	25	Regular	15	Deficiente
37	33	Deficiente	25	Regular	33	Bueno	14	Deficiente
38	22	Deficiente	9	Deficiente	22	Regular	14	Deficiente
39	29	Deficiente	9	Deficiente	29	Bueno	15	Deficiente
40	33	Deficiente	9	Deficiente	33	Bueno	19	Regular
41	37	Deficiente	28	Bueno	37	Bueno	15	Deficiente
42	24	Deficiente	18	Deficiente	24	Regular	13	Deficiente

### Grupo Control - Postest

N	Hábitos alimentarios		Cinco tomas		Alimentos saludables		Hábitos saludables	
	Puntos	Nivel	Puntos	Nivel	Puntos	Nivel	fi	Nivel
1	69	Regular	18	Deficiente	33	Bueno	18	Deficiente
2	84	Regular	17	Deficiente	40	Bueno	27	Regular
3	104	Bueno	29	Bueno	48	Bueno	27	Regular
4	81	Regular	22	Regular	34	Bueno	25	Regular
5	103	Bueno	30	Bueno	40	Bueno	33	Bueno
6	57	Regular	11	Deficiente	37	Bueno	9	Deficiente
7	60	Regular	13	Deficiente	38	Bueno	9	Deficiente
8	74	Regular	12	Deficiente	39	Bueno	23	Regular
9	111	Bueno	29	Bueno	49	Bueno	33	Bueno
10	68	Regular	20	Regular	31	Bueno	17	Deficiente
11	66	Regular	19	Regular	29	Bueno	18	Deficiente
12	72	Regular	17	Deficiente	29	Bueno	26	Regular
13	103	Bueno	28	Bueno	42	Bueno	33	Bueno
14	65	Regular	19	Regular	29	Bueno	17	Deficiente
15	80	Regular	24	Regular	30	Bueno	26	Regular
16	56	Regular	13	Deficiente	18	Deficiente	25	Regular
17	82	Regular	22	Regular	33	Bueno	27	Regular
18	95	Bueno	24	Regular	37	Bueno	34	Bueno
19	82	Regular	24	Regular	33	Bueno	25	Regular
20	75	Regular	14	Deficiente	34	Bueno	27	Regular
21	98	Bueno	26	Regular	47	Bueno	25	Regular
22	86	Bueno	23	Regular	37	Bueno	26	Regular
23	49	Regular	14	Deficiente	26	Regular	9	Deficiente
24	60	Regular	17	Deficiente	27	Regular	16	Deficiente
25	59	Regular	13	Deficiente	28	Bueno	18	Deficiente
26	57	Regular	17	Deficiente	25	Regular	15	Deficiente
27	68	Regular	16	Deficiente	25	Regular	27	Regular
28	69	Regular	24	Regular	28	Bueno	17	Deficiente
29	54	Regular	13	Deficiente	26	Regular	15	Deficiente
30	64	Regular	11	Deficiente	27	Regular	26	Regular
31	55	Regular	11	Deficiente	26	Regular	18	Deficiente
32	73	Regular	21	Regular	27	Regular	25	Regular
33	86	Bueno	20	Regular	33	Bueno	33	Bueno
34	81	Regular	25	Regular	33	Bueno	23	Regular
35	91	Bueno	27	Regular	48	Bueno	16	Deficiente
36	54	Regular	14	Deficiente	25	Regular	15	Deficiente
37	76	Regular	29	Bueno	33	Bueno	14	Deficiente
38	45	Regular	9	Deficiente	22	Regular	14	Deficiente
39	52	Regular	9	Deficiente	28	Bueno	15	Deficiente
40	66	Regular	9	Deficiente	33	Bueno	24	Regular
41	78	Regular	26	Regular	37	Bueno	15	Deficiente
42	61	Regular	24	Regular	24	Regular	13	Deficiente

### Grupo Experimental - Pretest

N	Hábitos alimentarios		Cinco tomas		Alimentos saludables		Hábitos saludables	
	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel
1	70	Regular	18	Deficiente	33	Bueno	19	Regular
2	89	Bueno	24	Regular	38	Bueno	27	Regular
3	100	Bueno	29	Bueno	45	Bueno	26	Regular
4	60	Regular	17	Deficiente	27	Regular	16	Deficiente
5	87	Bueno	28	Bueno	34	Bueno	25	Regular
6	39	Deficiente	9	Deficiente	18	Deficiente	12	Deficiente
7	47	Regular	12	Deficiente	19	Regular	16	Deficiente
8	40	Deficiente	10	Deficiente	18	Deficiente	12	Deficiente
9	112	Bueno	33	Bueno	53	Bueno	26	Regular
10	63	Regular	15	Deficiente	30	Bueno	18	Deficiente
11	65	Regular	17	Deficiente	29	Bueno	19	Regular
12	70	Regular	19	Regular	32	Bueno	19	Regular
13	91	Bueno	25	Regular	40	Bueno	26	Regular
14	63	Regular	16	Deficiente	28	Bueno	19	Regular
15	78	Regular	20	Regular	36	Bueno	22	Regular
16	46	Regular	14	Deficiente	21	Regular	11	Deficiente
17	77	Regular	28	Bueno	30	Bueno	19	Regular
18	86	Bueno	24	Regular	34	Bueno	28	Bueno
19	80	Regular	22	Regular	36	Bueno	22	Regular
20	57	Regular	15	Deficiente	30	Bueno	12	Deficiente
21	90	Bueno	26	Regular	37	Bueno	27	Regular
22	72	Regular	20	Regular	26	Regular	26	Regular
23	41	Deficiente	12	Deficiente	18	Deficiente	11	Deficiente
24	59	Regular	16	Deficiente	29	Bueno	14	Deficiente
25	60	Regular	16	Deficiente	26	Regular	18	Deficiente
26	50	Regular	14	Deficiente	19	Regular	17	Deficiente
27	56	Regular	17	Deficiente	22	Regular	17	Deficiente
28	57	Regular	16	Deficiente	25	Regular	16	Deficiente
29	50	Regular	14	Deficiente	20	Regular	16	Deficiente
30	41	Deficiente	12	Deficiente	18	Deficiente	11	Deficiente
31	50	Regular	14	Deficiente	23	Regular	13	Deficiente
32	70	Regular	19	Regular	32	Bueno	19	Regular
33	81	Regular	21	Regular	34	Bueno	26	Regular
34	73	Regular	24	Regular	30	Bueno	19	Regular
35	76	Regular	27	Regular	37	Bueno	12	Deficiente
36	57	Regular	15	Deficiente	27	Regular	15	Deficiente
37	66	Regular	21	Regular	29	Bueno	16	Deficiente
38	45	Regular	9	Deficiente	22	Regular	14	Deficiente
39	51	Regular	9	Deficiente	29	Bueno	13	Deficiente
40	56	Regular	9	Deficiente	32	Bueno	15	Deficiente
41	72	Regular	35	Bueno	26	Regular	11	Deficiente
42	52	Regular	17	Deficiente	25	Regular	10	Deficiente

### Grupo Experimental - Postest

N	Hábitos alimentarios		Cinco tomas		Alimentos saludables		Hábitos saludables	
	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel	P	Nivel
1	81	Regular	18	Deficiente	37	Bueno	26	Regular
2	84	Regular	26	Regular	28	Bueno	30	Bueno
3	103	Bueno	29	Bueno	45	Bueno	29	Bueno
4	87	Bueno	18	Deficiente	45	Bueno	24	Regular
5	95	Bueno	28	Bueno	37	Bueno	30	Bueno
6	87	Bueno	18	Deficiente	43	Bueno	26	Regular
7	96	Bueno	26	Regular	45	Bueno	25	Regular
8	78	Regular	25	Regular	30	Bueno	23	Regular
9	118	Bueno	33	Bueno	53	Bueno	32	Bueno
10	77	Regular	18	Deficiente	31	Bueno	28	Bueno
11	99	Bueno	25	Regular	43	Bueno	31	Bueno
12	94	Bueno	24	Regular	38	Bueno	32	Bueno
13	102	Bueno	26	Regular	43	Bueno	33	Bueno
14	91	Bueno	24	Regular	36	Bueno	31	Bueno
15	96	Bueno	25	Regular	40	Bueno	31	Bueno
16	77	Regular	24	Regular	28	Bueno	25	Regular
17	97	Bueno	28	Bueno	36	Bueno	33	Bueno
18	103	Bueno	26	Regular	46	Bueno	31	Bueno
19	102	Bueno	25	Regular	45	Bueno	32	Bueno
20	99	Bueno	23	Regular	48	Bueno	28	Bueno
21	97	Bueno	25	Regular	41	Bueno	31	Bueno
22	84	Regular	26	Regular	26	Regular	32	Bueno
23	65	Regular	22	Regular	20	Regular	23	Regular
24	89	Bueno	28	Bueno	41	Bueno	20	Regular
25	86	Bueno	29	Bueno	26	Regular	31	Bueno
26	80	Regular	30	Bueno	19	Regular	31	Bueno
27	110	Bueno	32	Bueno	45	Bueno	33	Bueno
28	104	Bueno	30	Bueno	45	Bueno	29	Bueno
29	101	Bueno	33	Bueno	48	Bueno	20	Regular
30	94	Bueno	32	Bueno	44	Bueno	18	Deficiente
31	78	Regular	18	Deficiente	44	Bueno	16	Deficiente
32	106	Bueno	29	Bueno	45	Bueno	32	Bueno
33	106	Bueno	30	Bueno	44	Bueno	32	Bueno
34	108	Bueno	32	Bueno	43	Bueno	33	Bueno
35	99	Bueno	33	Bueno	48	Bueno	18	Deficiente
36	80	Regular	18	Deficiente	44	Bueno	18	Deficiente
37	108	Bueno	30	Bueno	45	Bueno	33	Bueno
38	84	Regular	18	Deficiente	48	Bueno	18	Deficiente
39	93	Bueno	18	Deficiente	47	Bueno	28	Bueno
40	80	Regular	17	Deficiente	45	Bueno	18	Deficiente
41	78	Regular	35	Bueno	26	Regular	17	Deficiente
42	66	Regular	18	Deficiente	30	Bueno	18	Deficiente

## Apéndice 5. Ficha técnica del programa

Autora: Magaly Argote Sangama

Procedencia: Lima, Perú. Universidad César Vallejo

Objetivo: Promover y fortalecer hábitos alimentarios en estudiantes del tercer grado de secundaria.

Dimensiones: Hábito de las tres comidas básicas, Grupos de alimentos que consume, hábitos alimentarios saludables.

Actividades: Sesiones activas y de sensibilización

Usuarios: Adolescentes de 13 a 16 años.

Forma de aplicación: Grupal.

Metodología: Activa-participativa.

Enfoque teórico: Desarrollo Humano y Psicosocial

Duración: 4 veces por semana haciendo una suma de 20 sesiones, con una duración de 45' aproximadamente por sesión.

Materiales: Diversos, según las sesiones.

Evaluación: Cuestionario de hábitos alimentarios e indicadores por sesiones.

Validez de contenido: Juicio de expertos.



**ESCUELA DE POSGRADO**  
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE ESTUDIANTES DE  
SECUNDARIA**

(Adaptado del National Institutes of Health, 2007 y Pagani, 2011)

**Sexo:**

**Edad:**

**Peso:**

**Talla:**

**IMC:**

**La siguiente encuesta es anónima, le agradecemos que encierre en un círculo lo que más realizó en la última semana.**

**Dimensión 1:**

1. ¿Cuántas veces durante el día consumes alimentos?

- a). Menos de 3 veces al día
- b). 3 veces al día
- c). Entre 4 y 5 veces al día
- d). Más de 5 veces al día

2. ¿Cuál de las siguientes comidas omites consumir la mayoría de las veces?

- e) Desayuno
- f) Almuerzo
- g) Merienda
- h) Cena

3. Independientemente de que hayas almorzado, ¿Cuántas veces a la semana tomas tu refrigerio en la escuela?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
4. Cuando estas en período de examen ¿Cuál de las siguientes comidas consumes con más frecuencia?
- a. Desayuno
  - b. Almuerzo
  - c. Merienda
  - d. Cena
5. ¿Qué tan seguido toma leche?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces al mes
  - c. 1-2 veces a la semana
  - d. diario
6. Durante la semana que vas a la escuela, ¿Dónde consumes la mayoría de las comidas?
- a. En la casa
  - b. En la escuela
  - c. En el restaurante
  - d. En los puestos de ambulante
7. ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?
- a. Comida criolla
  - b. Comida vegetariana

- c. Comida light
- d. Comida rápida

8. ¿Algún día de la semana almuerzas en la escuela?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. Diario

9. ¿Cómo está preparada tu alimentación en casa?

- a. Frituras
- b. Asado
- c. Hervido
- d. Guisado

## **Dimensión 2**

10. Consumes diariamente uno de estos lácteos y derivados

- a. Leche
- b. Yogurt
- c. Queso
- d. Mantequilla

11. Consumes diariamente una de estas carnes:

- a. Vaca
- b. Pollo
- c. Pescado
- d. Cerdo

12. ¿Cuántas veces suele consumir carne?

- a. Nunca



- b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
13. ¿Cuántas veces suele consumir pollo?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
14. ¿Cuántas veces suele consumir pescado?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
15. ¿Cuántas veces suele consumir huevo?:
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
16. ¿El huevo en qué tipo de preparación suele consumir más?
- a. Sancochado
  - b. Frito
  - c. Pasado
  - d. Escalfado (sumergir el huevo en agua muy caliente pero no hirviendo)
17. ¿Qué es lo que acostumbras a consumir en el recreo de la media tarde?
- a. Frutas (enteras o preparadas)

- b. Hamburguesas
  - c. Snacks y/o galletas
  - d. Nada
18. ¿Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
19. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
20. ¿Qué bebidas suele acompañar su plato de menestras?
- a. Con bebidas cítricas (limonada, jugo de naranja)
  - b. Con infusiones (Té, anís, manzanilla)
  - c. Con gaseosas
  - d. Con agua
21. ¿Cuántas veces suele consumir frutas?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario

22. ¿Qué frutas sueles consumir durante el día?

- a. Plátanos
- b. manzanas/peras
- c. Naranjas/Mandarinas
- d. Melocotón

23. ¿Qué bebidas sueles consumir durante el día?

- a. Agua natural
- b. Jugos industrializados
- c. Gaseosas
- d. Bebidas rehidratantes

### **Dimensión 3**

24. ¿Cuántas veces suele consumir Snacks (papitas, chizitos, etc)?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. Diario

25. ¿Cuántas veces suele consumir golosinas (caramelos, chocolates, wafer, frunas, etc)?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana
- d. Diario

26. ¿Cuántas veces suele consumir hamburguesas?

- a. Nunca
- b. 1-2 veces a la semana
- c. 3-4 veces a la semana

- d. Diario
27. ¿Cuántas veces suele consumir pasteles o galletas?
- b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
28. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
29. ¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
30. ¿Cuántas veces suele consumir salchipapas?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario
31. ¿Cuántas veces suele consumir pizza?
- a. Nunca
  - b. 1-2 veces a la semana
  - c. 3-4 veces a la semana
  - d. Diario

32. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?

- a. Ninguna
- b. 1 – 2 cucharadita
- c. 2 – 3 cucharaditas
- d. Más de 3 cucharaditas

## Ficha técnica de cuestionario de hábitos alimentarios

Ficha técnica del instrumento

Nombre: Cuestionario de hábitos alimentarios.

Autora: Magaly Argote Sangama

Administración: Individual y Colectiva

Área que investigan los reactivos: Respuestas motoras físicas, así como verbales y cognitivas que suelen ser indicadores de ansiedad ante los exámenes.

Rango de aplicación: Adolescentes

Tiempo: Variable, 30 minutos, aproximadamente

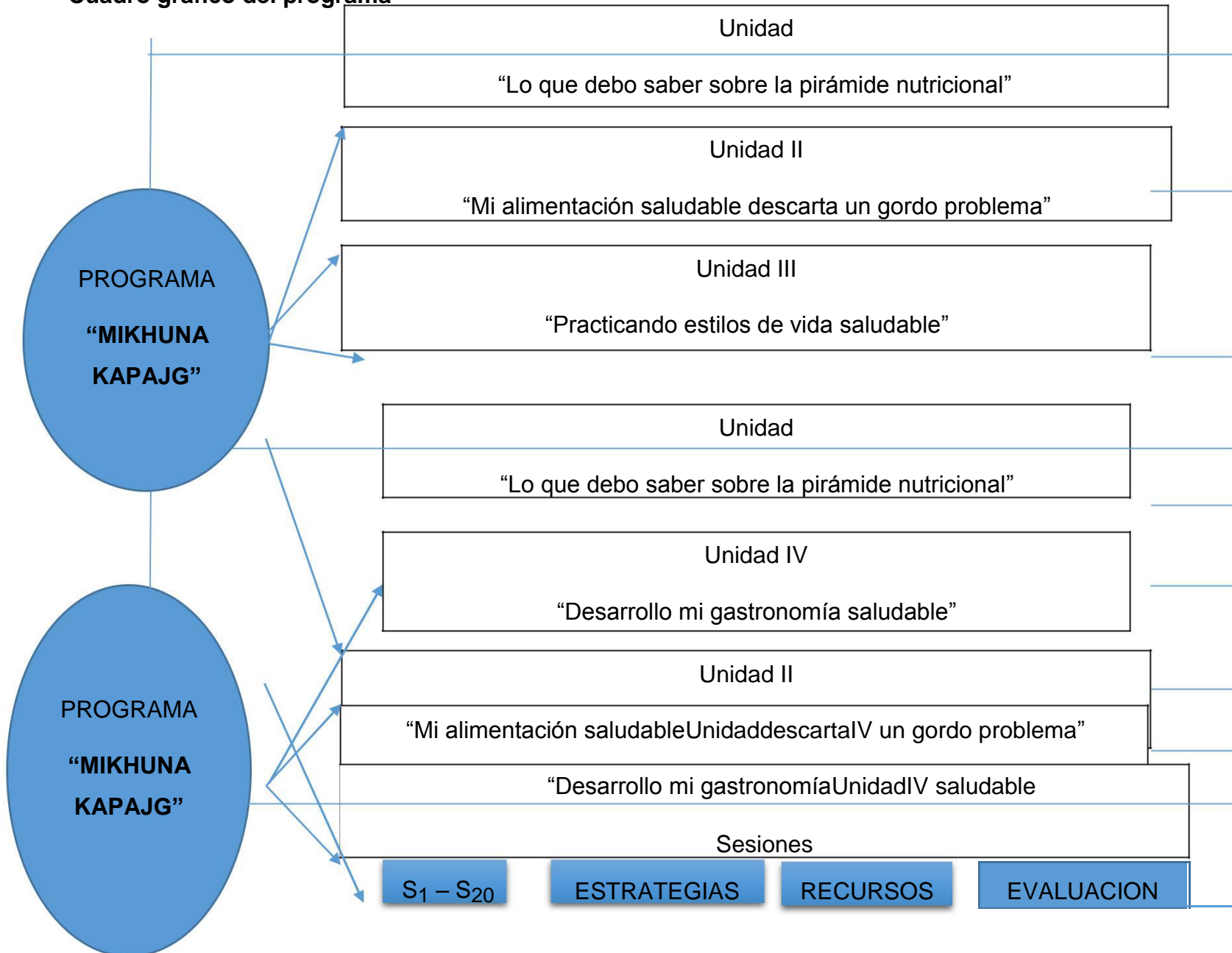
Calificación:

Deficiente: [0 – 42]

Regular: [43 – 85]

Bueno: [86 – 128]

**Cuadro gráfico del programa**



## Apéndice 6. Formatos de Validación

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: ASTOCONDOR VILCAPOMA Jenny Isabel    DNI: 09588381

Especialidad del validador: Metodología de Investigación.


1 de Diciembre del 2016

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

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

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

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



Firma del Experto Informante.



21	¿Cuántas veces suele consumir frutas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	¿Qué frutas sueles consumir durante el día?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	¿Qué durante sueles consumir el día?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>DIMENSIÓN 3</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
24	¿Cuántas veces suele consumir Snacks(papitas, chizito, etc)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	¿Cuántas veces suele consumir golosinas(caramelo, chocolates, wafler, frunas, etc)	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26	¿Cuántas veces suele consumir hamburguesas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27	¿Cuántas veces suele consumir pasteles o galletas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en el transcurso del día?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30	¿Cuántas veces suele consumir sachipapas?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31	¿Cuántas veces suele consumir pizza?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32	¿Cuántas cucharitas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Carola Satina Rojas  
 DNI: 09962288

Especialidad del validador: Lengua y Literatura. Magister en Letras

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

...05...de...12...del 2016.  
  
 Firma del Experto Informante.

21	¿Cuántas veces suele consumir frutas?	/		/	/	/	
22	¿Qué frutas sueles consumir durante el día?	/		/	/	/	
23	¿Qué durante sueles consumir el día?	/		/	/	/	
<b>DIMENSIÓN 3</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
24	¿Cuántas veces suele consumir Snacks(papitas, chizito, etc)	/		/		/	
25	¿Cuántas veces suele consumir golosinas(caramelo, chocolates, wafler, frutas, etc)	/		/		/	
26	¿Cuántas veces suele consumir hamburguesas?	/		/		/	
27	¿Cuántas veces suele consumir pasteles o galletas?	/		/		/	
28	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	/		/		/	
29	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en el transcurso del día?	/		/		/	
30	¿Cuántas veces suele consumir salchipapas?	/		/		/	
31	¿Cuántas veces suele consumir pizza?	/		/		/	
32	¿Cuántas cucharitas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Beatriz Esmeralda Pinto Alcarraz...  
 DNI: 10.138.561

Especialidad del validador: Comunicación

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

03 de 12 del 2016

*Beatriz Pinto Alcarraz*

Firma del Experto Informante.

21	¿Cuántas veces suele consumir frutas?	/		/		/	
22	¿Qué frutas sueles consumir durante el día?	/		/		/	
23	¿Qué durante sueles consumir el día?	/		/		/	
<b>DIMENSIÓN 3</b>		<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>
24	¿Cuántas veces suele consumir Snacks(papitas,chizito,etc)	/		/		/	
25	¿Cuántas veces suele consumir golosinas(caramelo, chocolates, wafier, frunas, etc)	/		/		/	
26	¿Cuántas veces suele consumir hamburguesas?	/		/		/	
27	¿Cuántas veces suele consumir pasteles o galletas?	/		/		/	
28	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa con sus comidas?	/		/		/	
29	¿Cuántas veces suele consumir mayonesa en el transcurso del día?	/		/		/	
30	¿Cuántas veces suele consumir salchipapas?	/		/		/	
31	¿Cuántas veces suele consumir pizza?	/		/		/	
32	¿Cuántas cucharitas de azúcar le agrega a un vaso y/o taza?	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

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

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Leopoldo Huerta Caldes  
 DNI: 2.576.4196

Especialidad del validador: Matemáticas

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

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

12 de 04 del 2017

[Firma]

Firma del Experto Informante.

	<p>Se empieza diciéndole que se le dirá unas palabras donde él tendrá que contar el número de sonidos que tiene. Se pasa a darle el siguiente ejemplo: si yo digo /nanooo/ ¿Cuántos ruiditos diferentes oyes? Hay dos sonidos diferentes /nnn/ y /ooo/, muy bien. Las palabras de los ítems se muestran sin alargar.</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SUFICIENCIA EN NÚMERO DE ÍTEMS QUE MIDEN DIMENSIÓN

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

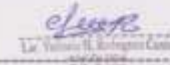
Apellidos y nombres del juez validador. D/ Mg: VICTORIA RODRÍGUEZ SANTE..... DNI: 9.70.4.6.1.4.0.....

Especialidad del validador: PSICÓLOGA ERUGATIVA.....

- <sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- <sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

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

23 de 6 del 2014



Firma del Experto Informante.

## Apéndice 7. Impresión de pantalla de resultados

Feedback Studio - Google Chrome

Es seguro | [https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?student\\_user=1&s=1&lang=es&o=819454730&u=1063093776](https://ev.turnitin.com/app/carta/es/?student_user=1&s=1&lang=es&o=819454730&u=1063093776)

Magaly Milagros ARGOTE SANGAMA | Magaly Milagros Argote Sangama

**Resumen de coincidencias**

**30 %**

Rank	Source	Percentage
1	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	4 %
2	<a href="http://iep70545.blogspot.com">iep70545.blogspot.com</a> Fuente de Internet	4 %
3	<a href="http://cybertesis.unmsm.edu...">cybertesis.unmsm.edu...</a> Fuente de Internet	3 %
4	<a href="http://es.slideshare.net">es.slideshare.net</a> Fuente de Internet	3 %
5	<a href="http://www.scielo.cl">www.scielo.cl</a> Fuente de Internet	2 %
6	<a href="http://docplayer.es">docplayer.es</a> Fuente de Internet	2 %
7	<a href="http://dspace.ucuenca.edu.ec">dspace.ucuenca.edu.ec</a> Fuente de Internet	1 %
8	<a href="http://imgbiblio.vaneduc.edu...">imgbiblio.vaneduc.edu...</a> Fuente de Internet	1 %

**ESCUELA DE POSTGRADO**  
UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO

Programa "Mikhuna Kapajj" para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAGISTER EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**AUTOR:**  
Bj Argote Sangama, Magaly Milagros

**ASESOR:**  
Mgt. Leyva Aguilar, Norberto Amado

**SECCIÓN:**  
Educación e Idiomas

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Atención integral del infante, niño y adolescente

**PERÚ - 2017**

Página del Jurado

## **Apéndice 8. Programa**

Desarrollo de las unidades del programa “Mikhuna kapajg”

Unidad I

“Lo que debo saber sobre la pirámide nutricional”

### **Duración**

2 horas

### **Objetivo**

Preparar una alimentación y nutrición saludable

### **Objetivos Específicos**

- a. Identificar los componentes frecuentes que se deben consumir en la pirámide nutricional
- b. Identificar los componentes ocasionales que se deben consumir en la pirámide nutricional

### **Contenido**

- c. Conocer la pirámide nutricional
- d. Identificar la pirámide nutricional peruana

### **Estrategias metodológicas**

- e. Técnicas Información  
e instrucción

Taller de cocina

Video educativo

Debate

- f. Método

Se les planteará situaciones personales diversas. Se reforzará los aprendizajes significativos con la intervención del facilitador.

g. Materiales

Material impreso

Plumones

Papelotes Videos

educativos

h. Evaluación

Ficha de observación

Evaluación del taller

Unidad II

“Mi alimentación saludable descarta un gordo problema”

**Duración**

2 horas

**Objetivo**

Preparar una alimentación y nutrición saludable para adolescentes

**Objetivos específicos**

- i. Conocer los efectos de sobrepeso y obesidad
- j. Conocer los trastornos alimentarios

**Contenido**

- k. Alimentación y nutrición saludable
- l. Sobrepeso, obesidad y trastornos alimentarios

**Estrategias metodológicas**

m. Técnicas Información  
e instrucción

Taller de cocina

Video educativo

Debate

n. Método

Se les planteará situaciones personales diversas. Se reforzará los aprendizajes significativos con la intervención del facilitador.

o. Materiales

Material impreso

Plumones

Papelotes Videos

educativos

p. Evaluación

Ficha de observación

Evaluación del taller

### **Unidad III**

“Practicando estilos de vida saludable”

#### **Duración**

2 horas

#### **Objetivo**

Promover estilos de vida saludables en adolescentes

#### **Objetivos Específicos**

- q. Promover la pirámide de estilo de vida saludable
- r. Conocer las consecuencias del sedentarismo

#### **Contenido**

- s. Los estilos de vida saludables en adolescentes
- t. El sedentarismo y sus consecuencias



**Estrategias metodológicas**

u. Técnicas Información  
e instrucción

Taller de cocina

Video educativo

Debate

v. Método

Se les planteará situaciones personales diversas. Se reforzará los aprendizajes significativos con la intervención del facilitador.

w. Materiales

Material impreso

Plumones

Papelotes

Videos educativos

x. Evaluación

Ficha de observación

Evaluación del taller

**Unidad IV**

“Desarrollo mi gastronomía saludable”

**Duración**

2 horas

**Objetivo**

Promover la gastronomía saludable entre adolescentes

**Objetivos Específicos**

Promover gastronomía saludable

Diseñar estrategias innovadoras para desarrollar alimentos saludables

**Contenido**

Comida saludable y rica

Estrategias innovadora

**Estrategias metodológicas**

Técnicas

Información e instrucción

Taller de cocina

Video educativo

Debate

Método

Se les planteará situaciones personales diversas. Se reforzará los aprendizajes significativos con la intervención del facilitador.

Materiales

Material impreso

Plumones

Papelotes

Videos educativos

Evaluación

Ficha de observación

Evaluación del taller

## **VII. DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA**

El programa “*Mikhuna Khapajg*” se realizó con la finalidad de conocer como los estudiantes de la institución educativa adoptan hábitos alimentarios saludables.

En la aplicación del programa se inició con un diagnóstico inicial sobre la situación de los estudiantes referentes a hábitos alimentarios, posteriormente se procedió a aplicar recién el instrumento en la fase de pretest., empleándose un instrumento adaptado en el que se mide frecuencia, Hábitos de las cinco tomas, Grupos de alimentos y Hábitos alimentarios saludables.

Este programa está constituido por cuatro unidades con su respectiva sesión de aprendizaje con una duración de dos horas semanales, orientada a través de la metodología centrada en mejorar los hábitos alimentarios.

Para el desarrollo del programa se tuvo como base las dimensiones de hábitos alimentarios en la estructuración y desarrollo de las unidades y sesiones de aprendizaje llevadas a cabo entre las estudiantes para mejorar calidad de vida y conozcan los efectos de no llevar una vida saludable.

Después del término del programa se evalúa mediante la aplicación del postest el cual servirá para hacer un juicio de valor sobre los resultados obtenidos en un determinado tiempo.

## **VIII. EVALUACIÓN**

Inicio

Tiene como finalidad conocer la frecuencia de hábitos alimentarios que presentan los estudiantes para mejorar ésta a través de la aplicación del programa donde se realizará el pretest.

Proceso

Es una evaluación de seguimiento que sirve para ver los logros obtenidos a través de la aplicación del programa

Salida

Servirá para hacer un juicio de valor sobre los resultados obtenidos al término del programa con las diferentes unidades de aprendizaje que se llevará a cabo utilizando un postest.

## **IX. Referencias**

- Crahay, M. (2002). *Psicología de la educación*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello.
- Aron, A. M., Milicic, N. & Armijo, I. (2002). *Clima Social Escolar: una escala de evaluación -Escala de Clima Social Escolar, EC-LIS-*. Universitas Psychologica 2012; 11, 803-813.
- López, R., Martín, J., Cabrera, E. y Máiquez, M. (2009). *Las Competencias Parentales en Contextos de Riesgo Psicosocial*. Psychosocial Interv 2009: 18: 113-20.
- Barudy, J. y Dantagnan, M. (2005). *Los buenos tratos a la infancia*. Gedisa: Barcelona.
- Ippolito-Shepherd J, Cerqueira MT, Ortega D. (2005). *Iniciativa Regional Escuelas Promotoras de la Salud*. IUHPE-Promotion Education. 2005; 12:220-9.



**PROGRAMA**

**“MIKHUNA KAPAJG”**

**Profesora: Lic. Magaly Argote Sangama**

**Institución Educativa**

**Presentación de María**

**2017**

## PROGRAMA

### “MIKHUNA KAPAJG”

#### I. Datos generales

Nombre del programa	: “Mikhuna Kapajg”
Institución	: Presentación de María
Población beneficiada	: Tercer grado
Nivel de educación	: Secundaria
Fecha de ejecución	: 5 de abril
Fecha de término	: 31 de mayo

#### II. Organización

Nombre de la encargada	: Lic. Magaly Argote Sangama
Supervisor	: Mg. Nolberto Leyva Aguirre

#### III. Justificación

El programa se justifica porque se ha detectado entre las estudiantes la presencia de hábitos alimentarios no saludables, razón por el cual el programa busca revertir esta situación y promover hábitos alimentarios saludables entre las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

#### IV. Objetivos

##### 4.1. Objetivo general

El objetivo del programa es promover hábitos alimentarios saludables entre las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

## 4.2. Objetivos específicos

El objetivo del programa es promover lo que deben saber sobre la pirámide nutricional las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

El objetivo del programa es promover que una alimentación saludable descarta problemas de salud en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

El objetivo del programa es promover estilos de vida saludable en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

El objetivo del programa es desarrollar una gastronomía saludable en las estudiantes del tercer grado de educación secundaria de la Institución Presentación de María.

## V. Metas de atención

El programa está dirigido a los alumnos del tercer grado de secundaria de la I.E. Presentación de María.

## VI. Actividades a desarrollar

Consiste en el desarrollo de sesiones de clase vinculada con los componentes pirámide nutricional, alimentación saludable, estilos de vida saludable una gastronomía saludable.

## VII. Estrategias

Dinámicas de grupos

Talleres

Estudios de casos

## VIII. Recursos Humanos



Docente de la institución educativa Presentación de María.

Alumnos del tercer grado de primaria de la institución educativa Presentación de María.

## Materiales

 Útiles de escritorio




 Material impreso

-  Material audiovisual
-  Material estructurado y no estructurado

### **Financiamiento**

El programa será autofinanciado

### **IX. Evaluación**

-  Evaluación de entrada
-  Evaluación de salida
-  Evaluación de proceso

Será permanente y continua.








## SESIÓN N° 1

### PIRÁMIDE NUTRICIONAL

#### **I. DATOS INFORMATIVOS:**

- 1.1 Institución Educativa : Comas
- 1.2 Unidad N° 1 : Fecha de Ejecución
- Inicio : 5 de abril
- Final : 31 mayo
- 1.3 Docente Responsable : Magaly Milagros Argote Sangama
- 1.4 Año Lectivo : 2017

#### **II. CONTENIDOS BÁSICOS:**

-  Pirámide nutricional
-  Niveles de la pirámide nutricional
-  Funciones de los alimentos
-  Alimentación equilibrada
-  Menú

#### **III. APRENDIZAJE ESPERADO:**


Conocer qué alimentos se debe incluir en tu dieta diaria.



#### **IV. TEMA TRANSVERSAL:**

Educación ambiental, educación para el trabajo

#### **V. DESARROLLO:**

### SESION N°1-2

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p style="text-align: center;"><b>Inicio</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ Cálculo de Índice de Masa Corporal: Una medida de la obesidad se determina mediante el índice de masa corporal (IMC), que se calcula dividiendo los kilogramos de peso por el cuadrado de la estatura en metros (<math>IMC = \text{peso [kg]} / \text{estatura [m}^2\text{]}</math>).</li> <li style="padding-left: 20px;">Cada estudiante calculará su IMC.</li> <li>✓ La docente proyecta un video sobre la pirámide alimenticia:</li> </ul> <p>Youtube:  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=t_vwl99i7cY&amp;t=11s">https://www.youtube.com/watch?v=t_vwl99i7cY&amp;t=11s</a></p> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Actividad 1:</b> La pirámide de la alimentación</li> </ul> <p>La docente distribuye un documento (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a la pirámide de la alimentación:</p> <p>¿Qué es la pirámide de la alimentación?</p> <p>¿Qué significa la pirámide de frecuencia de consumo diario?</p> <p>¿Qué significa para ti el decálogo de la dieta equilibrada?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Calculadora</p> <p>Material Multimedia</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p>	45´

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>		
---	--	--	--

## VI. EVALUACIÓN:

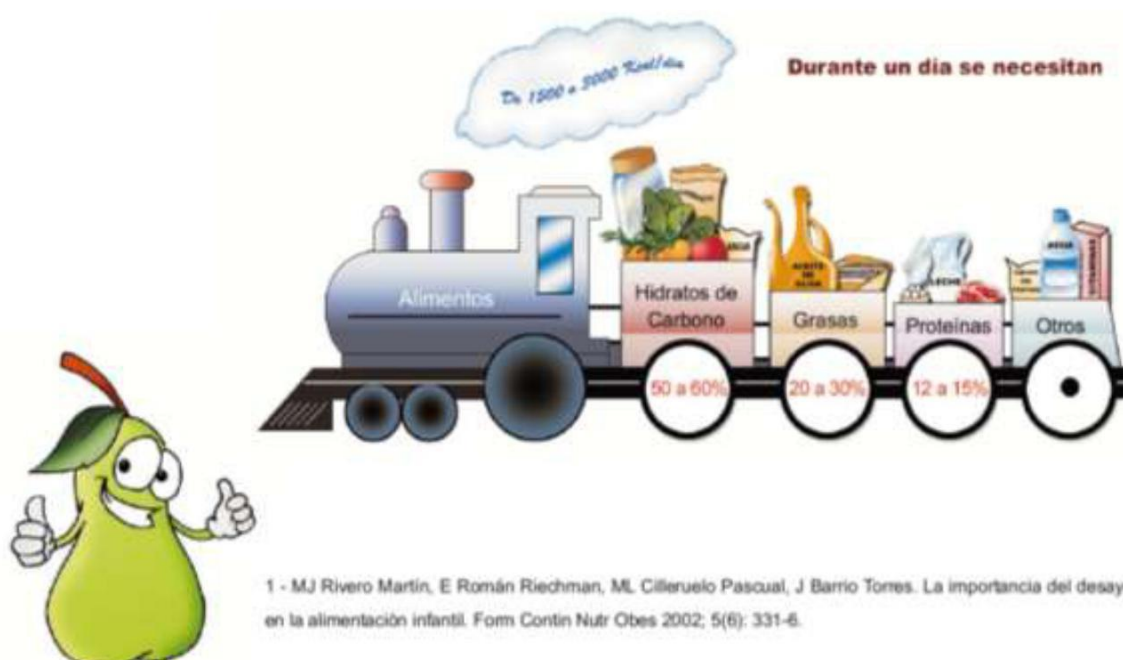
Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer los alimentos de la pirámide nutricional</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los diferentes elementos que intervienen en la pirámide nutricional</li> </ul>	Rúbrica

## Documento N° 1

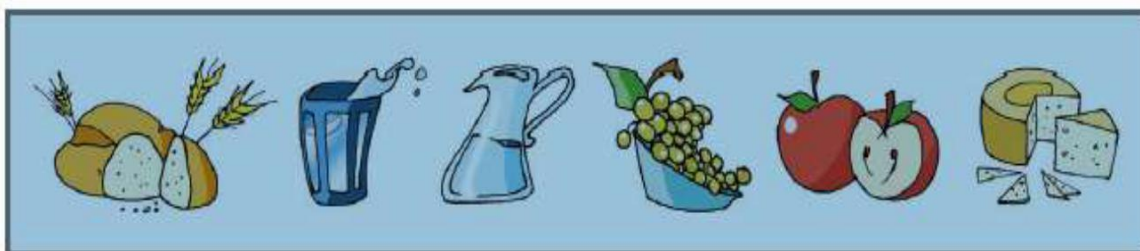
### La pirámide de la alimentación

El concepto de pirámide alimentaria se introdujo en 1992, cuando el Departamento de Agricultura de Estados Unidos publicó una guía gráfica intentando reflejar de una manera sencilla, las relaciones cuantitativas y cualitativas entre cinco grupos de alimentos, de la base al vértice: pan, cereales y pasta; hortalizas; frutas; leche, yogur y queso; carne, pollo, pescado, legumbres, huevos y frutos secos, y grasas, aceites y dulces, siendo el vértice el área de restricción y limitación.

La pirámide alimentaria se basa en la variedad y flexibilidad (permite una amplia selección de alimentos dentro de cada grupo sin establecer una preferencia determinada y ajustándose al tipo de vida de cada individuo) y en la proporcionalidad, reflejada por el equilibrio cuantitativo y la limitación y restricción de unos alimentos con respecto a otros. Constituye un método excelente como patrón didáctico para la enseñanza y recomendaciones al consumidor, ya que es práctica y además se expresa de forma gráfica. Todos los grupos de alimentos se encuentran representados en la pirámide, constituyéndose diferentes bloques para la elaboración de una dieta sana y equilibrada. Es importante señalar que los alimentos de un grupo no pueden reemplazar a los de otro<sup>1</sup>.



1 - MJ Rivero Martín, E Román Riechman, ML Cilleruelo Pascual, J Barrio Torres. La importancia del desayuno en la alimentación infantil. Form Contin Nutr Obes 2002; 5(6): 331-6.



## LA PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

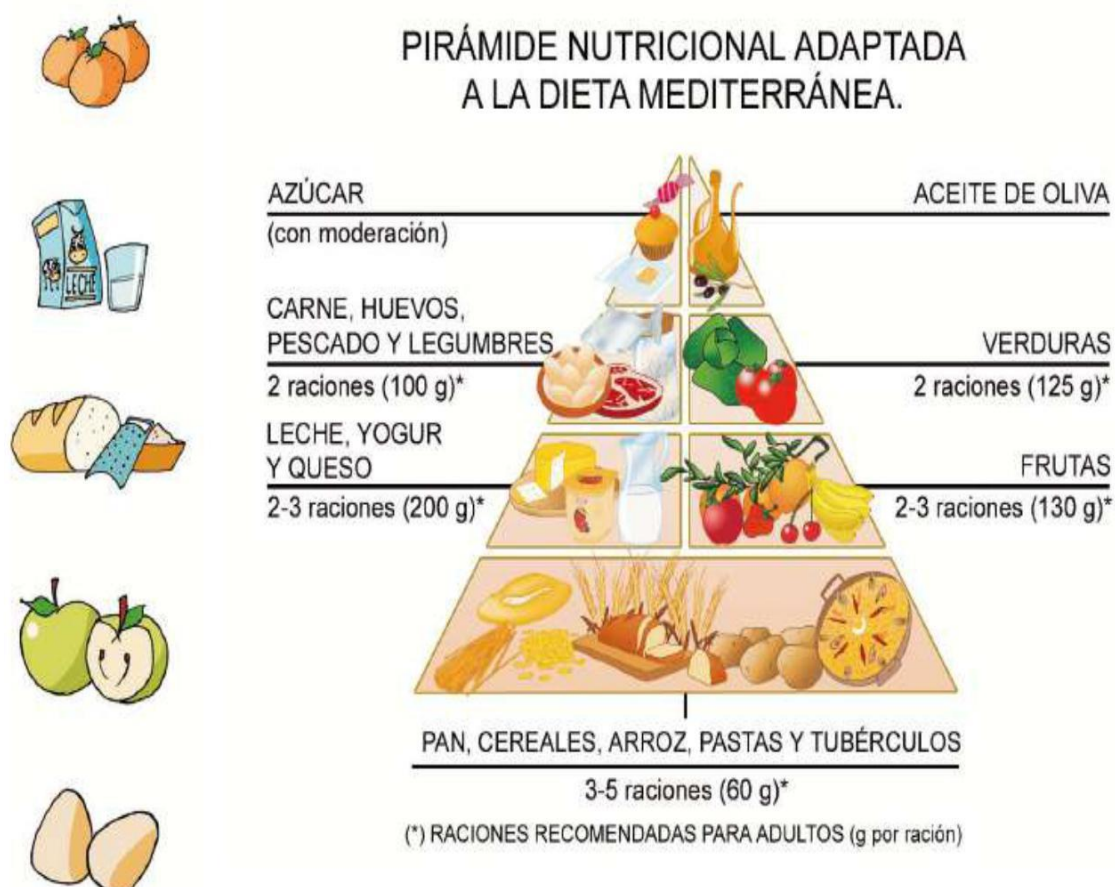
Es la representación gráfica de las raciones recomendadas de consumo de cada grupo de alimentos en un determinado periodo de tiempo (diario, semanal). Es la mejor guía cualitativa y en ella queda patente que la base de la alimentación son los cereales, tubérculos, hortalizas, frutas y legumbres (carbohidratos) junto con la leche y derivados (base de la pirámide).

### Pirámide de la Alimentación Saludable con expresión de la frecuencia de consumo semanal



Como fuente de proteínas animales, además de las lácteas, se recomiendan las procedentes del pescado, carnes blancas y huevos. Las carnes rojas deben estar presentes sólo con frecuencia semanal/quincenal.

## Pirámide de frecuencia de consumo diario



## DECÁLOGO DE LA DIETA EQUILIBRADA

Existe evidencia científica de que el modelo alimentario es el principal factor determinante del nivel de salud a nivel individual y colectivo. En el contexto de la Salud Pública la alimentación es, sin duda, la mejor herramienta de promoción de la salud. Debemos recordar que los hábitos alimentarios son un hecho cultural y social que precisa una tendencia secular de adaptación al hábitat desde el punto de vista antropológico y de salud.

Sobre este marco general de conceptos, el comité científico de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)- III Workshop Internacional de Nutrición (OMS) establece como elementos favorables para la estructuración de una alimentación saludable los siguientes puntos:

1. Ajustar el gasto y la ingesta energética para la consecución de un balance compatible con el mantenimiento de un peso deseable.
2. Armonizar la distribución porcentual de la dieta a partir de los distintos nutrientes.
3. Obtener una mejora del perfil lipídico de la dieta estimulando un claro predominio a partir de ácidos grasos monoinsaturados, incorporados principalmente a partir del aceite de oliva.
4. Introducir modificaciones para mejorar el perfil hidrocarbonado, favoreciendo el predominio de hidratos de carbono complejos.
5. Moderar la frecuencia del consumo diario de alimentos azucarados a menos de 4 ocasiones por día.
6. Como objetivo intermedio, se recomienda un consumo diario de verduras y hortalizas igual o superior a 250 g, considerando al menos una porción en forma de ensalada. Del mismo modo, el aporte diario recomendado
7. Se insiste en una moderación en el consumo de bebidas alcohólicas permitiéndose el patrón mediterráneo de consumo de pequeñas cantidades de vino coincidiendo con las comidas.
8. Incorporar a los hábitos diarios la práctica de ejercicio suave, moderado, con un tiempo de dedicación diaria igual o superior a 30 minutos.
9. Del mismo modo, se recomienda a las instituciones públicas la puesta en marcha de programas que mejoren las habilidades y el grado de autonomía individual, para la elección y preparación de un modelo alimentario saludable, estableciendo como primer nivel de prioridad la actuación en personas de entorno social desfavorecido.
10. Incorporamos también la necesidad de que se pongan en práctica medidas globales para la protección y recuperación de la cocina tradicional (patrimonio gastronómico) como fuente de riqueza cultural, organoléptica de salud.

**Documento #2****Preguntas sobre la pirámide nutricional**

---

1. **Cuáles son los cinco grupos principales de alimentos:**
- a.....
- b.....
- c.....
- d.....
- e.....

2. **¿Qué cantidad deberías de comer diariamente de cada grupo?**

Granos (cereales).....porciones  
Vegetales.....porciones  
Frutas.....porciones  
Productos lácteos.....porciones  
Proteínas.....porciones

3. **¿Qué alimentos no deberías comer en exceso?**


.....



---



### SESIÓN N° 3

#### GRUPO DE ALIMENTOS

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p><b>Inicio</b></p> 	<p>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</p> <p>✓ La docente muestra en la pizarra distintas imágenes de alimentos</p> <p>✓ ¿Conoce los grupos de alimentos?</p> <p>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</p> <p>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</p> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 2</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos?</p> <p>¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p>	<p>45´</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 3 a 4 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas. Se plantea realizar collage de alimentos. Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></li> </ul> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer el grupo de alimentos para aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul> <p><b>Tarea:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabaja en aula la actividad 2 el plato.</li> <li>✓ En casa realiza la actividad 3 el rompecabezas los vegetales.</li> <li>✓ Realizar una maqueta en 3D del grupo de los alimentos.</li> </ul>		
---	---	--	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	Rúbrica

## Documento # 2

### Grupos básicos de los alimentos

El valor nutritivo de los alimentos depende de la cantidad y calidad de sus componentes, así como de la presencia o ausencia de sustancias que afecten a su utilización nutritiva.



Los alimentos se han clasificado de acuerdo a su valor nutritivo en los siguientes cuatro grupos básicos:

#### Grupo de la leche y derivados

Este grupo no sólo incluye la leche de diferentes orígenes sino también sus derivados como los quesos, yogures, etc.

Estos alimentos tienen una alta

digestibilidad y su valor nutritivo se fundamenta en la alta calidad de las proteínas y de lactosa, así como niveles altos de minerales, como calcio, fósforo..., de vitaminas del complejo B y de vitamina A. En ocasiones los productos lácteos están reforzados con vitamina D o hierro y son buenas fuentes de estos nutrientes.

#### Grupo de la carne

Este grupo está formado por alimentos diversos, pero con valores nutritivos muy similares, entre los que se encuentran las carnes y pescados de distinta procedencia, los huevos, las legumbres y los frutos secos. Los alimentos de este grupo aportan, fundamentalmente, proteínas, que pueden ser de elevado valor biológico. También son ricos en ciertos minerales como hierro, fósforo, magnesio, zinc... y vitaminas del complejo B. Los pescados son excelentes fuentes de yodo y flúor.

#### Grupo de las frutas y verduras

Está constituido por un grupo de alimentos cuyo valor nutritivo se atribuye al aporte de vitaminas hidrosolubles (B y C), carotenoides (precursores de la vitamina A) y minerales, tales como el hierro, calcio, magnesio, etc... La digestibilidad de los componentes de este grupo es variable, en función del contenido en fibra dietética.

#### Grupo de los panes y cereales

Este grupo contiene gran cantidad de hidratos de carbono, de tal forma que son los utilizados para el suministro de calorías en la dieta. También poseen cantidades de

algunos minerales y vitaminas del complejo B. La digestibilidad es variable en función del contenido en materia no degradable.

El valor energético de un alimento o bebida depende de su contenido en hidratos de carbono, lípidos y proteínas. El agua de un alimento, tiene importancia, ya que no aporta ninguna caloría y puede representar una fracción modificable del alimento. Las bebidas alcohólicas aportan las denominadas calorías vacías que son aquellas que no proporcionan energía a partir de otros nutrientes energéticos.

## ACTIVIDAD #2

### Mi Plato - Hoja de Actividad Encuentra la Fruta

El Chef Solus y los exploradores necesitan añadir algunas frutas saludables a su plato.  
Encierra en un círculo todas las frutas que encuentres.

Frutas Grasa  
Vegetales Proteína

Productos Lácteos

NOURISH

**ACTIVIDAD# 3****Rompecabezas de la Búsqueda de Palabras del Chef Solus**

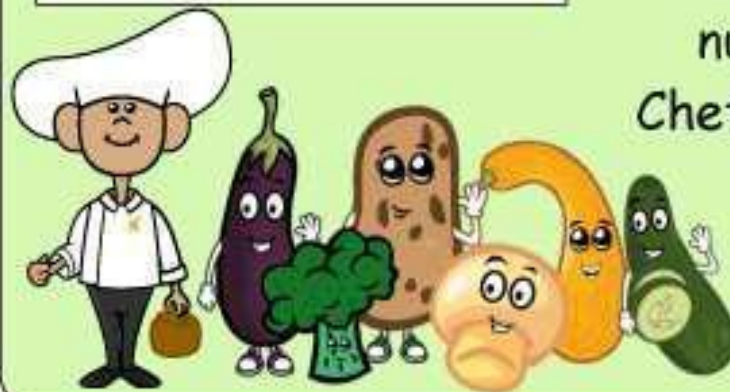
T	C	G	T	X	C	A	H	M	K
V	K	V	I	O	C	G	D	W	F
C	E	E	L	K	Y	U	N	U	O
C	T	G	O	X	D	H	X	W	K
Z	A	E	C	K	P	C	D	U	U
F	M	T	O	O	H	E	Q	U	O
H	O	A	R	F	A	L	U	D	W
Y	T	L	B	O	I	H	W	E	V
K	Y	E	L	R	B	B	M	W	X
T	D	S	A	W	U	T	R	P	Z
K	E	S	P	I	N	A	C	A	U



**Broccoli**  
**Col**  
**Lechuga**  
**Tomate**  
**Vegetales**  
**Fibra**  
**Espinaca**


**Grupo De Vegetales**



Para más juegos de  
 nutrición:  
**ChefSolus.com**



## SESIÓN N° 4

### CONSTRUYENDO CINCO TOMAS SALUDABLES

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería nuestro primer alimento de día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante el 1er alimento del día?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 2</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos?          ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>	<p>45´</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
--	--	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p>



**sana**

## 5 comidas al día

Comer 5 veces al día te mantiene activo y además favorece tu metabolismo. Aquí algunos alimentos que te pueden ayudar a estar sano.

### DESAYUNO

Un desayuno adecuado nos proporciona la energía que necesitamos para empezar el día.

Leche, Café con leche, Huevo, Jugo de fruta natural, Frutas, Pan, Cereal integral.

En el desayuno deben ingerirse sobre todo fibra, grasas monosaturadas, carbohidratos, alimentos ricos en calcio, proteínas y vitamina C. El desayuno debe ser alcalino, es decir, no debe ser ácido o agresivo para tu estómago. Procura que tus alimentos sean integrales, orgánicos y de temporada.

### MEDIODÍA

Tomar algo a media mañana evitará que pasemos las horas previas a la comida con hambre y mal humor y nos hará rendir más en nuestras tareas.

Frutas, Yogurt, Barras de cereal integral.

Se recomienda que sean refrigerios que contengan entre 100 y 200 calorías. Deben ser alimentos ligeros que nos ayuden a llegar con menos hambre a la comida.

### COMIDA

Lo ideal es tomar una sopa, caldo o cualquier alimento no sólido y acompañarlo de un guisado con carne, pescado o verduras. Puedes terminar con una porción normal de postre.

Sopas, purés, caldos o cremas, Carne, Pescado, Verduras, Agua.

El agua no engorda ni antes, ni en medio, ni después de las comidas. La naturaleza es sabia y la comida "pide bebida", ya que esta última favorece la óptima consistencia de los alimentos que debemos digerir.

### MERIENDA

Igual que sucede a media mañana, a media tarde, cuando la cena aún se ve lejana, podemos sentir hambre.

Galletas (de preferencia integrales), Frutas, Yogurt, Leche, Barras de cereal integral.

Un vaso de leche con un par de galletas integrales o con una tostada pequeña con tomate, una pieza de fruta o un yogurt son una excelente opción.

### CENA

La cena debe incluir alimentos ligeros, para poder conciliar mejor el sueño porque la digestión influye en el descanso.

Queso bajo en grasa, Jamón de pavo, Frutas, Yogurt, Leche, Ensalada de frutas.

Se recomienda evitar la grasa, por eso lo mejor es cocinar al vapor, al horno, a la plancha, con microondas o hervir los alimentos. Tampoco debemos comer en exceso de harinas refinadas y dulces. Lo ideal es ingerir proteína baja en grasa. Debemos cenar al menos 1 hora antes de acostarnos.

## Y RECUERDA: BEBE ENTRE 1 Y 2 LITROS DE AGUA AL DÍA

DOCUMENTO #1

ACTIVIDAD#1

¿CUALES SON TUS COMIDAS FAVORITAS?



ACTIVIDAD#2

**¿Qué comí ayer?**  
*Cuenta a Spoti cómo te alimentas*

**DOWN**  
LIVE

**Lo que más me gustó fue...**

**Desayuno** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**En el recreo** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Comida** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Merienda** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_


**Cena** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**Autoevaluación 1**

DOWN LIVE COMIDA DOWN

## SESIÓN Nº 5

### ALIMENTACION Y NUTRICION

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería nuestro primer alimento de día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante el 1er alimento del día?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento Nº 2</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos?          ¿Por qué será importante?            ¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>	<p>45´</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
---	--	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p>

## Documento#1

Alimentación y nutrición

La ALIMENTACIÓN consiste en proporcionar al cuerpo los alimentos (sólidos o líquidos) que se han seleccionado y preparado previamente. La NUTRICIÓN consiste en obtener los nutrientes que hay en los alimentos, mediante un conjunto de procesos físicos y químicos, y hacerlos llegar a todas las células, para que éstas puedan funcionar. Alimentación y Nutrición son dos conceptos muy relacionados pero

Una persona puede estar suficientemente alimentada si ha comido bastantes alimentos, pero puede estar mal nutrida si con esos alimentos no ha tomado todos los tipos de nutrientes que necesitan sus células para poder vivir y funcionar correctamente. Por tanto el destino de los nutrientes que hay en los alimentos son las

Como todo nuestro organismo está formado por células, si éstas reciben todos los nutrientes necesarios, nuestro cuerpo estará sano.



Leche y Frutas

**¿CUÁL ES LA RELACIÓN ENTRE NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN?**

Alimentación es el acto de adquirir, preparar, conservar y digerir los alimentos. Alimentación se refiere a los alimentos como las frutas, la leche y los huevos, entre otros.

Nutrición es el proceso interno del organismo para adquirir los nutrientes de los alimentos. Nutrición se refiere a los nutrientes como las grasas, el hierro y la fibra, entre otros.

Para cumplir las recomendaciones nutricionales se requieren recomendaciones alimentarias o sea, recomendaciones prácticas. Muchas veces una recomendación alimentaria favorece el cumplimiento de varias recomendaciones nutricionales.

Ejemplos:

La recomendación nutricional es que las personas consuman cerca de 25 gramos diarios de fibra alimentaria. Existen varias recomendaciones alimentarias para lograr que las personas cubran ese requerimiento:

Consuma cinco porciones al día de frutas y hortalizas del tamaño de un puño.

Consuma granos como frijoles, lentejas, caraotas o garbanzos tres veces por semana.

Procure que el menos la mitad de los productos de cereales sean elaborados con grano entero o harinas integrales, es decir arroz integral, pan integral y pasta integral.



La recomendación nutricional para la vitamina C es que cada persona consuma cerca de 60 mg diarios. La recomendación alimentaria para lograr esa recomendación nutricional es:


Consuma cinco porciones al día de frutas y hortalizas del tamaño de un puño, porque estos alimentos además de ser fuente de fibra, son ricos en vitamina C.

La recomendación nutricional para la prevención del sobrepeso es reducir la concentración de calorías en los alimentos. La recomendación alimentaria es:

Consuma cinco porciones al día de frutas y hortalizas del tamaño de un puño, porque estos alimentos además de ser ricos en fibra y vitamina C, contienen agua y están libres de grasa, lo cual los hace de baja concentración de calorías.

### ACTIVIDAD# 1

**Crucigrama de los Frutas y Vegetales**



**Across**


- 2 Las uvas secas se llaman \_\_\_\_.
- 3 Lo opuesto de una papa agria
- 5 Este vegetal parece un mini arbolito.
- 7 Esto parece una naranja, pero es más pequeña.
- 8 Moja las hojas en mantequilla y disfruta del corazón de una \_\_\_\_.
- 9 Una cosa grande muy popular en Halloween.
- 10 Esta es una fruta velluda con pepita.

**Down**



- 1 Les encanta a los monos.
- 2 Este es un platillo adicional el día de acción de gracias.
- 4 Los tomates, pepinos, y lechuga hacen una buena \_\_\_\_.
- 6 La parte de afuera de este melón parece una telaraña.
- 7 Esta fruta tropical tiene una semilla grande en el medio.
- 10 Este vegetal tiene mazorcas
- 11 Estos crecen en una palma.

## SESIÓN N° 6

### ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos	Tiempo
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería nuestro primer alimento de día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante el 1er alimento del día?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Actividad 1:</b></li> </ul> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 2</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos?          ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>	45´



<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
---	--	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	Rúbrica

## NUTRICION SALUDABLE

La Estrategia Sanitaria "Alimentación y Nutrición Saludable" es una de las 10 estrategias del Ministerio de Salud que integra intervenciones y acciones priorizadas dirigidas a la reducción de la morbi-mortalidad materna e infantil y a la reducción de las deficiencias nutricionales.

Su objetivo general incide en mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, con objetivos específicos que incluyen:

- Promover el desarrollo de comportamientos saludables de alimentación y nutrición en la atención integral de la salud, con la participación de instituciones públicas, privadas, organizaciones de base y comunidad en general, estando en proyecto dirigirlo a las universidades del país.
- Desarrollar la normatividad en alimentación y nutrición de acuerdo al modelo de atención integral de salud para proteger el estado nutricional de la población.
- Fortalecer las competencias en alimentación y nutrición del potencial humano del sector salud, educación, gobiernos locales y agentes comunitarios de salud, según el modelo de atención integral de salud, entre otras.

Su perspectiva es promover una adecuada nutrición de los peruanos para reducir principalmente la desnutrición crónica infantil y la desnutrición materna, así como la obesidad, mediante educación en nutrición a los prestadores de salud, agentes comunitarios y comunidad en general.



# Spoti sigue el semáforo de los alimentos para estar muy sano

DOWN  
Edu

Yo como  
de todo



Y en las  
cantidades  
adecuadas

SE PUEDEN COMER  
A DIARIO

Ensaladas  
Frutas  
(salvo uvas y plátanos)  
Verduras  
Polla y carne a la  
plancha  
Jamón York  
Pescado a la plancha  
o al horno  
Leche  
Yogures  
Queso fresco

SE PUEDEN COMER  
MODERADAMENTE


Legumbres  
Patatas cocidas  
Pasta  
Arroz  
Pan  
Aceite de oliva  
Huevos  
Plátanos  
Uvas



SE PUEDEN COMER  
SÓLO EN OCASIONES  
ESPECIALES

Golosinas  
Bebidas azucaradas  
Bollería Industrial  
Pasteles  
Salsas  
Embutidos  
Foli-gres  
Fritos  
Mantequilla  
Quesos grasos  
Frutos secos  
Acelunas  
Chocolates  
Miel  
Mermeñadas  
Helados

## SESIÓN Nº 7

### ALIMENTOS EN LOS ADOLESCENTES

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dará la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes afiches (productos saludables y no saludables)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.</li> <li>✓ Chatarra y nutritiva.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos consumirías tú?</li> <li>✓ ¿Por qué será de gran importancia?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan un listado de alimentos ricos y saludables y lo colocan en la pizarra.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a la alimentación y nutrición durante la adolescencia.</p> <p>¿Qué significado tendrá alimentación y nutrición?        ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será bueno para nuestro crecimiento intelectual y físico?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Afiches de alimentos</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, realizara un cuadro sinóptico. Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 (<b>Véase documento N° 2</b>)</li> </ul> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Realizar importancia de conocer sobre las vitaminas, proteínas y calorías aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Practicar la actividad n°1</li> <li>✓ Realiza la actividad n°2</li> </ul> </li> </ul>	
---	--	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer los alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con los alimentos ricos y saludables.</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con los de la calle.(CHATARRA-NUTRITIVO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos de alimentos que tengan muchas vitaminas que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p> <p>Lista de cotejo</p>

## DOCUMENTO# 1

### Alimentación y Nutrición durante la Adolescencia

La adolescencia es una etapa difícil de la vida, por cuanto supone la transición entre dejar de ser niño y empezar a ser adulto. La nutrición adecuada en este período trae también dificultades por la personalidad más independiente y por sus patrones de alimentación social, prescindiendo en ocasiones de comidas que se sustituyen por "píccoteos" y comidas rápidas consumidas fuera del hogar.

Merece especial mención también la preocupación que tienen las y los adolescentes por su imagen corporal y que condiciona a llevar a cabo dietas restrictivas para acercarse a un ideal de belleza, influenciados por los modelos sociales del momento y que pueden dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria; por eso es muy importante que la familia sepa transmitir a los hijos respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo que hábitos alimentarios y de vida adecuados.

Los adolescente tienen necesidades nutritivas marcadas por procesos de maduración sexual, aumento de talla y peso, aumento de masa corporal y aumento de masa ósea, por lo que requiere mayor cantidad de energía y nutrientes como carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, en forma equilibrada o balanceada.

Las necesidades son muy distintas entre los adolescentes y dependen de sus características personales, por lo que no se puede generalizar un tipo de dieta, pero sí dar pautas que sirvan de guía para llevar una alimentación,



## DOCUMENTO# 2

## Decálogo de la Alimentación saludable para Niños y Adolescentes:

Teniendo en cuenta estos 10 mensajes estarás más saludable:

1. Tú alimentación debe ser variada: Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes para estar sano, ningún alimento contiene todos los nutrientes, de modo que no conviene comer siempre lo mismo. Disfruta de tus comidas en compañía de familiares y amigos y fíjate en lo que comen los demás seguro que descubres nuevos alimentos para

dar a tu alimentación mayor variedad. 2. Consume frutas y verduras

Las frutas, verduras y hortalizas contienen nutrientes que te ayudan a mantenerte sano y son el complemento ideal durante el desayuno, refrigerio, almuerzo y cena. 3. La higiene, esencial para tu salud

No toques los alimentos sin lavarte las manos con agua y jabón, cepilla tus dientes después de cada comida, y tras el cepillado nocturno ya no deberías ingerir alimento o bebida alguna excepto agua. 4. Bebe la suficiente agua

Es fundamental mantener el cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad del peso es agua, por lo que debes tomar agua al menos 5 vasos al día. Si hace mucho calor o realizas una actividad física intensa, deberás aumentar el consumo de líquidos.

5. Haz cambios graduales

No intentes cambiar tus hábitos de alimentación y comportamiento de un día para otro, te resultará mucho más fácil hacerlo poco a poco, marcándote objetivos concretos cada día, no prescindas de lo que te gusta pero intenta que tu alimentación sea equilibrada y que contengan todos los nutrientes.

6. Consume alimentos ricos en carbohidratos

La mitad de las calorías de tu alimentación deben proceder de estos nutrientes, especialmente productos elaborados a base de trigo, cereales, papas, yucas y legumbres y no de dulces caramelos, chocolates etc.

7. Mantén un peso adecuado para tu edad

Mantén un peso adecuado según tu edad, sexo, altura, constitución, actividad física que realizas y factores hereditarios. **TEN EN CUENTA QUE NO ES BUENO PESAR MUCHO O POCO.**

8- Come regularmente

Nuestro cuerpo necesita disponer de energía a cada instante así como los vehículos

necesitan combustible para moverse. Al levantarnos después de pasar toda la noche sin

comer, nuestro nivel de energía es muy bajo, de modo que conviene hacer un buen

desayuno, toma tus refrigerios a media mañana y media tarde, tu almuerzo debe ser

completo y tu cena en menor cantidad. 9. Haz ejercicios

Una bicicleta que no se usa acaba oxidándose, con los músculos y huesos ocurre lo mismo, hay que mantenerlos activos para que funcionen bien. Intenta hacer algo de



ejercicios cada día, por ejemplo sube por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, si puedes ve caminando al colegio, a la hora de recreo y en tus tiempos libres practica alguna actividad física etc. 10. Recuerda que no hay alimentos buenos o malos

Equilibrio y variedad son las claves para que tu alimentación te ayude a mantener una buena salud y disfrutar de la vida.

## ACTIVIDAD#1

# un desayuno saludable

Con tiempo... Masticando despacio...  
Sentados a la mesa.

Dibuja o escribe **¿Qué desayunas habitualmente?**

Dibuja o escribe **¿Qué vas a desayunar mañana?**

Escribe o dibuja **ingredientes de un desayuno completo** cada uno con su familia.

FRUTAS

CEREALES

LÁCTEOS



## Actividad#2

Trabaja el busca palabras, y realiza una similar con diferentes nombres de alimentos

Buscapalabras de 7 Palabras de la Cena Saludable




LECHE  
FAMILIA  
SOPA  
FRESA  
AGUA  
ENSALADA  
BISTEC



Más Nutrición Divertida en [ChefSivika.com](http://ChefSivika.com)  
Copyright © 2014 by ChefSivika, Inc. Todos los Derechos Reservados

## SESIÓN N° 8

### EL SOBREPESO Y OBESIDAD

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p data-bbox="347 533 432 566">Inicio</p> 	<p data-bbox="571 521 587 544">✓</p> <p data-bbox="600 539 970 689">Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</p> <p data-bbox="571 703 587 725">✓</p> <p data-bbox="600 703 970 779">La docente presenta un video:</p> <p data-bbox="600 797 1193 831"><a href="https://www.youtube.com/watch?v=DJE-zRTxTz8">https://www.youtube.com/watch?v=DJE-zRTxTz8</a></p> <p data-bbox="571 835 587 857">✓</p> <p data-bbox="600 853 1249 969">En la las mesas de los grupos coloca propagandas de productos chatarras y de diferentes enfermedades de salud.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="600 994 1082 1028">✓ ¿Qué han observado en el video?</li> <li data-bbox="600 1039 1222 1072">✓ ¿Por qué habré colocado esas propagandas?</li> <li data-bbox="600 1084 1145 1162">✓ Las estudiantes responden los distintos interrogantes.</li> <li data-bbox="600 1173 1230 1207">✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li data-bbox="600 1218 1161 1252">✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p data-bbox="571 1375 587 1397">✓</p> <p data-bbox="616 1397 770 1431"><b>Actividad 1:</b></p> <p data-bbox="616 1464 1278 1588">La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a la obesidad y sobrepeso ¿Por qué sufren varias personas de estas enfermedades?</p> <p data-bbox="616 1621 1235 1700">¿En nuestra dieta será de alto contenido de azúcar, sal y grasa trans?</p>	<p data-bbox="1294 539 1481 573">Recurso Verbal</p> <p data-bbox="1326 647 1445 680">Laminas</p> <p data-bbox="1326 696 1445 730">Plumones</p> <p data-bbox="1326 797 1430 831">Pizarra</p> <p data-bbox="1294 898 1481 931">Hojas impresas</p> <p data-bbox="1326 972 1445 1005">Cuaderno</p> <p data-bbox="1342 1084 1430 1117">Videos.</p> <p data-bbox="1294 1189 1469 1223">Propagandas</p>



<p><b>Proceso</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 3 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea que realicen distintos menús nutritivos y distintos menús chatarra alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de la obesidad y sobrepeso.</li> </ul>	
<p><b>Salida</b></p> 		

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer los puntos principales de la obesidad y sobre peso.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la salud nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos bajos en azúcar, sal y grasas trans.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los distintos alimentos saludables que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p> <p>Lista de cotejo</p>

## Documento # 1

### LA OBESIDAD EN LOS ADOLESCENTES

No es solo un problema de la edad adulta, por el contrario, existen numerosos estudios que señalan que el problema de la obesidad inicia en edades tempranas de la vida, e incluso hay quienes aseguran que comienza antes de nacer.

La obesidad Amenaza cada vez más a la salud de un mayor número de personas, se ha convertido en un factor determinante en la aparición de numerosas enfermedades

Enfermedades Causadas: la diabetes, la hipertensión eventos cerebro vasculares, enfermedades coronarias, dislipidemias y osteoarticulares entre otras; incrementando con ello la prevalencia y los índices de morbimortalidad de la población adulta.

En la actualidad la obesidad ha alcanzado niveles alarmantes, ha pasado de ser una epidemia para convertirse en una pandemia debido a las proporciones que ha alcanzado, la obesidad y el sobrepeso representan en cualquier nivel socioeconómico a cualquier edad, incrementándose conforme pasa el tiempo

Recuerda El sobrepeso y la obesidad de deben principalmente al excesivo consumo de calorías y la escasa o nula actividad física, misma que se traduce en hipertrofia (crecimiento) e hiperplasia (reproducción) de las células adiposas (tejido graso).

Consejos contra la obesidad en la adolescencia (Conclusión) Aumentar la presencia de los alimentos frescos en la dieta, particularmente frutas, verduras y cereales, sobre todo integrales por su aporte mayor de fibra. Tomar medio litro diario de leche, distribuidas a lo largo del día, pues el calcio y las vitaminas que aporta son vitales para la mineralización y calidad de los huesos en la adolescencia.

Aumentar el consumo de pescado, sobre todo el azul. Emplear el aceite de oliva virgen en la preparación de los platos. Eliminar los alimentos fritos de la dieta, sustituirlos por los cocinados a la plancha o los guisos con poca grasa.

Limitar la ingesta de alimentos ricos en azúcar y sal, en particular entre la población infantil Beber no menos de dos litros diarios de agua. Estimular desde etapas tempranas de la vida la práctica sistemática de ejercicios físicos.






## ACTIVIDAD N°1

Realiza tu I.M.C (índice de masa corporal) Para la siguiente clase.

## SESION N°9

## TRANSTORNOS ALIMENTICIOS

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra foto sobre jóvenes muy delgadas y muchas con demasiados alimentos.</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿De qué estaremos hablando?</li> <li>✓ ¿Ellas tendrán alguna enfermedad?</li> <li>✓ Las estudiantes tienen una controversia.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a trastornos alimenticios ¿Qué son los trastornos alimenticios?</p> <p>¿Por qué ocurren estos trastornos alimenticios?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Plumones fotos Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Papelote.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar individual las participantes responderán las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de sus comentarios, cada estudiante expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea que busque 2 casos sobre el tema.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de los trastornos alimenticios.</li> <li>✓ Realiza la actividad n° 1</li> </ul>	
--	--	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer sobre los trastornos alimenticios.</li> <li>✓ Participar en grupo e inculcar sobre los trastornos alimenticios.</li> <li>✓ Conoce sobre enfermedades de adolescentes y sus trastornos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los trastornos alimenticios.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p> <p>Registro</p> <p>Lista de cotejo.</p>



## Documento# 1

### Trastorno alimenticio

Enfermedades mentales que afectan al cuerpo de las personas. Se caracterizan principalmente por la gran insatisfacción corporal que sufre el individuo, el cual tienen pensamientos distorsionados por lo que respecta a la comida y su cuerpo.



Los trastornos alimenticios son enfermedades crónicas y progresivas que, a pesar de que se manifiestan a través de la conducta alimentaria, en realidad consisten en una gama muy compleja de síntomas entre los que prevalece una alteración o distorsión de la autoimagen corporal, un gran temor

a subir de peso y la adquisición de una serie de valores a través de una imagen corporal.

También en algunos casos la publicidad marca una gran parte en esto ya que los jóvenes que miran un anuncio de comida o bebidas se antojan de comerlo o beberlo, esto hace que al ingerirlo, lo devuelvan por su mala alimentación.

#### Factores que causan trastornos alimentarios

- **Factores biológicos:** Hay estudios que indican que niveles anormales de determinados componentes químicos en el cerebro predisponen a algunas personas a sufrir de ansiedad, perfeccionismo, comportamientos y pensamientos compulsivos. Estas personas son más vulnerables a sufrir un trastorno alimenticio.
- **Factores psicológicos:** Las personas con trastornos alimentarios tienden tener expectativas no realistas de ellos mismos y de las demás personas. A pesar de ser exitosos se sienten incapaces, ineptos, defectivos, etc. No tienen sentido de identidad. Por eso tratan de tomar control de su vida y muchas veces se enfocan en la apariencia física para obtener ese control.
- **Factores familiares:** Personas con familias sobreprotectoras, inflexibles e ineficaces para resolver problemas tienden a desarrollar estos trastornos. Muchas veces no demuestran sus sentimientos y tienen grandes expectativas de éxito. Los niños aprenden a no demostrar sus sentimientos, ansiedades, dudas, etc., y toman el control por medio del peso y la comida.
- **Factores sociales:** Los medios de comunicación asocian lo bueno con la belleza física y lo malo con la imperfección física. Las personas populares, exitosas,

ínteligentes, admiradas, son personas con el cuerpo perfecto, lo bello. Las personas que no son delgadas y preciosas son asociadas con el fracaso.

•

### ACTIVIDAD N°1

1.- ¿Que observas en la imagen:

✓

Realiza un comentarios



✓


Tu comerías sin parar



✓

¿que recomendarías tu.

## SESIÓN Nº 10

### LA ANOREXIA

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra revistas distintas cada grupo donde las estudiantes observa imágenes de jóvenes extremadamente delgadas.</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué les ha parecido estas jóvenes?</li> <li>✓ ¿Estarán enfermas?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan sus conclusiones:</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento Nº 1</b>) referido a ¿Que es la anorexia? ¿Cuáles son sus causas?</p> <p>¿Consumirá una buena dieta?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones Revista Pizarra</p> <p>Hojas impresas Cuaderno</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 3 a 4 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea un afiches para dar respuesta a las interrogantes del documento 1 (<b>Véase documento N° 1</b>)</p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer sobre la anorexia como enfermedad de salud.</li> </ul>	
---	---	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de conocer sobre la anorexia su consecuencia y causas.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de sobre esta enfermedad (Anorexia).</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos nutritivos y saludables.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza sobre la anorexia como enfermedad frecuente en los adolescentes.</li> </ul>	Rúbrica

## Documento# 1

### La anorexia

Consiste en un **trastorno de la conducta alimentaria (TAC)** que supone una pérdida de peso provocada por el propio enfermo y lleva a un estado de inanición. Se caracteriza por el temor a aumentar de peso, y por una percepción distorsionada y delirante del propio cuerpo que hace que el enfermo se vea gordo aun cuando su peso se encuentra por debajo de lo recomendado. Por ello inicia una disminución progresiva del peso mediante ayunos y la reducción de la ingesta de alimentos.

Normalmente comienza con la eliminación de los **carbohidratos**, ya que existe la falsa creencia de que engordan. A continuación rechaza las grasas, las **proteínas** e incluso los líquidos, llevando a casos de deshidratación extrema. A estas medidas drásticas se le pueden sumar otras conductas asociadas como la utilización de diuréticos, laxantes, purgas, vómitos provocados o **exceso de ejercicio físico**.

Las personas afectadas pueden perder desde un 15 a un 50 por ciento, en los casos más críticos, de su peso corporal. En España hay unos 250.000 casos de anorexia diagnosticados. Esta enfermedad suele asociarse con alteraciones psicológicas graves que provocan cambios de comportamiento, de la conducta emocional y una **estigmatización del cuerpo**. Todo esto tiene consecuencias graves en la relación del enfermo con su entorno.

Es importante distinguir la anorexia de otros trastornos alimentarios muy frecuentes aunque más leves. El 80 por ciento de los jóvenes pasan por etapas en las que empeora su relación con los alimentos y los evitan, lo que no indica en ningún momento que estén desarrollando la enfermedad.

La **edad de inicio** de la anorexia se sitúa en **la primera adolescencia**, en torno a los 12 años, si bien la población más afectada se encuentra entre los 14 y 18. Es más frecuente en las clases sociales media y media-alta.

En un 95 por ciento de los casos la anorexia afecta a mujeres jóvenes, aunque en los últimos años se ha producido un **aumento en hombres, en mujeres adultas y en niños**. Los hombres tienen más posibilidades de ocultar el trastorno ya que no están sometidos a un juicio social tan fuerte. Esto favorece que el tratamiento sea más difícil, pues la enfermedad se diagnostica cuando ya se encuentra en un estado muy avanzado.

Existen colectivos más propensos a sufrir estos trastornos, es el caso de las gimnastas, las bailarinas o las modelos. En la anorexia nerviosa se pueden distinguir dos subtipos: Subtipo restrictivo: La reducción de peso se consigue mediante dietas o ejercicio físico intenso y el enfermo no recurre a sobre ingestas, atracones o purgas.

Subtipo bulímico: El enfermo recurre a las purgas aunque haya ingerido una pequeña cantidad de alimento.

¿Cuál es su origen?

**Factores desencadenantes:**

La propia **obesidad** del enfermo.

Obesidad materna.

Muerte o enfermedad de un ser querido.

Separación de los padres.

Alejamiento del hogar.

Fracasos escolares.

Accidentes.

Sucesos traumáticos.

Hasta el momento no se ha determinado una **causa biológica** clara sobre el origen de la anorexia. Aunque hay muchos **factores socioculturales** que pueden desencadenarla, es probable que una parte de la población tenga una mayor predisposición física a sufrir este trastorno, independientemente de la presión que pueda ejercer el entorno. Por ello existen de factores generales que se asocian a un factor desencadenante o cierta vulnerabilidad biológica, que es lo que precipita el desarrollo de la enfermedad.

Sin embargo, aún no se han podido identificar los desencadenantes de la vulnerabilidad. Se habla de un gen que puede predisponer a padecer anorexia, pero no hay estudios concluyentes al respecto. Sí se sabe que muchas madres de jóvenes anoréxicas también han sufrido en el pasado trastornos en la conducta alimentaria.

Hasta el momento se había señalado especialmente a **la moda, la belleza y al culto al cuerpo** como principales causantes de la enfermedad, pero hoy se sabe que en su aparición también intervienen otros factores. El origen de la anorexia se encuentra, en definitiva, en una combinación de **factores biológicos (cambios físicos), psicológicos y sociales**. De esta manera se pueden distinguir dos tipos de factores: desencadenantes y generales.



## ACTIVIDAD N°1

## 1. A partir de la imagen: Construye una infografía

# Anorexia

**Que es**  
Miedo real y desmesurado a engordar, e imagen del propio cuerpo distorsionada en cuanto al peso y las dimensiones

**Sintomas de sospecha**

- Comienza a preocuparse por el peso, y no habla de otra cosa
- Cambios de conducta, de horarios y costumbres
- Comienza a bajar de peso y no parece ponerse límite
- Cambios de humor sin causa aparente
- Perdidas sucesivas de la menstruación

**Tipos de anorexia**

**Restrictiva:**  
Intenta bajar de peso solo con la dieta y mucho ejercicio físico.

**Purgativa:**  
Además de dieta y ejercicio, se provocan el vomito e ingieren purgantes para ayudar a perder líquidos.

**Edad y sexo**  
Edad de comienzo: 13-18

93%  
7%

1 de cada 10 chicas adolescentes

**Tratamiento**


**Ambulatorio si...**  
Si no hay episodios de bulimia, ni vomitos, y hay buen compromiso familiar

**Internamiento si...**  
Si la desnutrición es muy grave, hay desórdenes psíquicos y los lazos familiares están rotos



**un desorden alimenticio**

## SESIÓN Nº 11

### LA BULIMIA

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra algunos casos y analizan los diferentes párrafos.</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Algún caso has identificado en el aula?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante conocer sobre la bulimia.</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan preguntas:</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido ¿Qué es la bulimia? ¿Por qué será importante conocer sobre esta enfermedad?</p> <p>¿Qué dieta debería consumir un adolescente que tiene anorexia para recuperar su salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas</p> <p>Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>



<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea un organizador visual sobre la anorexia.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer sobre la anorexia, como interpretarla en esta etapa nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús que puedan ayudar a esta enfermedad.</li> </ul>	
---	--	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer la bulimia y sus efectos.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la enfermedad de la bulimia.</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con se debe de alimentar constantemente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los alimentos que debe ser consumir para poder recuperar peso.</li> </ul>	<p>Rúbrica Lista de cotejo.</p>

## DOCUMENTO# 1

## LA BULIMIA

En el caso de la bulimia, quien la padece se da grandes atracones de comida (comiendo en exceso) y después trata de compensarlo con medidas drásticas, como por ejemplo el vómito inducido o ejercicio físico excesivo para evitar subir de peso.

Con el tiempo, esto puede resultar peligroso, física y emocionalmente. También puede provocar comportamientos compulsivos (es decir, comportamientos que son difíciles de evitar).

Un diagnóstico de bulimia se da cuando alguien recurre a los atracones y a la purga de manera regular, al menos dos veces por semana, durante un par de meses. Estos atracones no son equiparables a situaciones como ir a una fiesta, comer cantidades excesivas de pizza y al día siguiente decidir ir al gimnasio y comer de forma más sana.

Las personas bulímicas comen grandes cantidades de comida de golpe (generalmente comida chatarra) y suelen hacerlo a escondidas de los demás. Frecuentemente comen alimentos no cocidos o que aún están congelados, o sacan comida de la basura.

Suelen sentir que no pueden dejar de comer y solo lo hacen cuando están demasiado llenos como para seguir comiendo. La mayoría de las personas que padecen bulimia luego recurren a los vómitos, los laxantes o al ejercicio físico excesivo.

Sí bien la anorexia y la bulimia son muy similares, las personas anoréxicas suelen ser muy flacas y suelen tener un peso inferior al normal. Por el contrario, las personas que son bulímicas pueden tener un peso normal o estar un poco excedidas en

su

peso.



## ACTIVIDAD N° 1

Realiza 10 encuestas e incluye alguna preguntas (De acuerdo al modelo)

### ENCUESTA

Por favor responda a las siguientes preguntas subrayando la opción que elija en cada pregunta.

1. ¿Sabe lo que es la anorexia?

Sí                      No

2. ¿Sabe lo que es la bulimia?

Sí                      No

3. ¿Respetas las 3 comidas del día?

Siempre - A veces - Nunca

4. ¿Cuántas comidas realizas generalmente en un día?

1 - Más de 1 pero menos de 4 - Más de 4

5. ¿Realizas alguna actividad física?

A diario- Más de una vez al día - Si, algunos días de la semana -Nunca

6. ¿Qué comida valoras más?

Desayuno - Almuerzo - Cena


7. ¿Haces alguna dieta?



Si - No - Regularmente

8. ¿Estás conforme con tu cuerpo?

## SESIÓN Nº 12

## ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería nuestro primer alimento de día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante el 1er alimento del día?</li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos? ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 2)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
<p><b>Salida</b></p> 		

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los distintos de alimentos que intervienen en la nutrición de vida saludable.</li> </ul>	Rúbrica

## ¿QUÉ SON LOS ESTILOS DE VIDA SALUDABLES?

Son hábitos y costumbres que cada persona realiza para lograr un desarrollo y un bienestar, sin atentar contra su propio equilibrio biológico y su relación con su ambiente natural, social y laboral.



## ¿CÓMO LOGRAR HÁBITOS SALUDABLES?

Evite aquellas acciones que van en contra de la salud, por ejemplo:

El consumo excesivo de cigarrillo, el alcoholismo, el estrés, la violencia intrafamiliar, malos hábitos alimentarios, el sedentarismo y todas aquellas costumbres o hábitos no saludables que usted puede detectar y cambiar.



## ¿Cuáles son las actividades que protegen la salud?

Algunas actividades que usted debe realizar en pro de su salud son:

3. Actividad física, realizar ejercicio frecuentemente
4. Mantener un peso adecuado de acuerdo a su edad y estatura
5. Llevar una alimentación (dieta balanceada)
6. Controlar y evitar el estrés en su vida diaria.
7. Promover y velar porque su ambiente de trabajo sea agradable y seguro




## ACTIVIDAD N° 1

Trabaja en forma grupal una maqueta de acuerdo a la imagen e incluye 2 actividades que conozcas





## SESION N° 13

## PIRAMIDE DE ESTILO SALUDABLE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería nuestro primer alimento de día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante el 3er alimento del día?</li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a al grupo alimentario ¿Qué es el grupos alimentos? ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad para nuestra salud?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>



<p><b>Proceso</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <p>✓ Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</p> <p><b>Sistematización</b></p> <p>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</p> <p>Se plantea un</p> <p>Cuadro de doble entrada de alimentos saludables que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p>	
<p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Conclusión</b></p> <p>Enfatizar la importancia de conocer la pirámide de estilo saludable aplicarla en la elaboración de Platos nutritivos.</p>	

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<p>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer la pirámide de estilo saludable y su importancia.</p> <p>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide de estilo saludable.</p> <p>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide saludable.</p>	<p>✓ Identifica y analiza la pirámide de estilo saludable que intervienen en la nutrición saludable.</p>	<p>Rúbrica Registros</p>

## Pirámide de estilo de vida saludable

una pirámide al modo de la tradicional pirámide alimenticia que incluye además factores de estilo de vida saludable.

La pirámide fue creada por el grupo IMFINE con enfoque en niños y adolescentes, basado en los estudios Helena y Avena, realizados con niños y adolescentes europeos.

Valtueña manifestó que la adolescencia "es el período más crítico", puesto que los jóvenes "ya adquieren cierta independencia y aunque saben distinguir lo que es bueno o malo para la salud, comen lo que les gusta".

Los estudios descubrieron que los factores de riesgo relacionados con hábitos alimentares se establecen durante ese rango de edad. Sin embargo, la dietista apunta que las pirámides alimentarias previamente existentes no eran adaptadas a ese público.

"Es difícil para un niño saber cuánto hay que comer. Además, conceptos de actividad física, hidratación y estilo de vida casi nunca son contemplados", aclaró valtueño.

La nueva pirámide, que además de aspectos nutricionales incluye factores de estilo de vida saludable, fue inspirada en la pirámide maya, con cuatro caras, cada una con cuatro escalones, y sin pico.

"Lo hicimos sin pico porque queríamos dar la idea de que no hay un objetivo específico, cada escalón es importante aunque en cantidad y calidad distintas", explicó.

Las cuatro caras se dividen en alimentación diaria y actividades diarias.

"La base representa el continuo aprendizaje, dividido por edades de 6 a 9 años,

de 10 a 13 y de 14 a 18 años", explicó valtueña. Según ella, las tres fases tienen como objetivo crear hábitos saludables, consolidarlos y no perderlos.

valtueña también destacó la importancia de la escuela y los padres en la creación y manutención de los hábitos de los niños y adolescentes.

## ACTIVIDAD: N° 1





## Explorando Los Grupos Alimenticios




Identifica los Grupos Alimenticios que se encuentran en cada uno de los Alimentos en Combinación.



Alimentos en Combinación	Granos	Lacteos	Vegetales	Frutas	Carnel Frijoles	Otra comida
Lasaña						
Burrito de frijoles						
Sándwich de queso y jamón						
Beido						
Pizza de Salchichas						
Hamburguesa con Queso						
Sandwich de crema de maní y mermelada						
Macaronnes con Queso						
Sopa de pollo con fideos						



## SESIÓN N° 14

### EL SEDENTERISMO Y TECNOLOGIA

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra imágenes de personas consumiendo alimentos y viendo la televisión, y otros en la computadora, tables.</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué has observado?</li> <li>✓ ¿Qué notas en estas imágenes?</li> <li>✓ ¿Qué te parece o te identificas con ellas?</li> <li>✓ Las estudiantes responden :</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a al sedentarismo y la tecnología ¿En qué nos afecta en la salud? ¿Por qué será importante?</p> <p>¿Sera saludable estar sedentario?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones imagenes Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una realizar un collage sobre el tema</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia del sedentarismo y la tecnología en la actualidad.</li> </ul>	
---	--	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer sobre el sedentarismo y tecnología su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber cómo evitar el sedentarismo.</li> <li>✓ Comparar la actividad física y el sedentarismo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza el sedentarismo y como cambiar a una actividad física para mejorar la salud.</li> </ul>	<p>Rúbrica Registro</p>

**DOCUMENTO: N °1**El sedentarismo y la tecnología

El avance de la tecnología ha modificado en forma notable el estilo de vida para los seres humanos en el siglo XXI. Han surgido nuevos métodos de trabajo, nuevos oficios, otros han desaparecido, pero en general la tendencia es la de promover el sedentarismo.



El avance de la tecnología ha modificado en forma notable el estilo de vida para los seres humanos en el siglo XXI. Han surgido nuevos métodos de trabajo, nuevos oficios, otros han desaparecido, pero en general la tendencia es la de promover el sedentarismo.

Este estilo de vida contemporánea ha contribuido a que las personas realicen cada día menos actividades que requieran esfuerzo físico, ya que este ha sido sustituido por medios mecánicos, eléctricos y electrónicos.

El sedentarismo se convierte en países desarrollados en un problema de salud pública, que debe ser atendido con urgencia, y que genera grandes costes a los sistemas de salud de los países afectados. Europa y España específicamente, no son ajenas a esta problemática.

Este estilo de vida sedentario, ha contribuido a hacer las personas más inactivas, lo que ha resultado en la aparición temprana y recurrente de enfermedades degenerativas crónicas, de larga duración y progresión generalmente muy lenta.

Las enfermedades cardíacas, los accidentes cerebro vasculares, algunos tipos de cáncer, las enfermedades respiratorias crónicas e incluso la diabetes y algunas patologías de carácter mental o psicológico son algunos ejemplos de ello. Algunas de estas enfermedades están consideradas como principales causas de mortalidad en el mundo. De hecho, los informes de la Organización Mundial de la Salud, dan cuenta de que el

60 por ciento de las muertes no asociadas a hechos violentos en el mundo, están vinculadas a patologías derivadas de comportamientos típicos de sedentarismo. El avance de la tecnología ha modificado en forma notable el estilo de vida para los seres humanos en el siglo XXI. Han surgido nuevos métodos de trabajo, nuevos oficios, otros han desaparecido, pero en general la tendencia es la de promover el sedentarismo.

Este estilo de vida contemporánea ha contribuido a que las personas realicen cada día menos actividades que requieran esfuerzo físico, ya que este ha sido sustituido por medios mecánicos, eléctricos y electrónicos.

El sedentarismo se convierte en países desarrollados en un problema de salud pública, que debe ser atendido con urgencia, y que genera grandes costes a los sistemas de salud de los países afectados. Europa y España específicamente, no son ajenas a esta problemática.

#### ACTIVIDAD: 1


Comenta esta imagen que te parece







## SESIÓN Nº 15

### PRACTICA DE DEPORTE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller distintas frutas, bebidas refrescantes .En la pizarra se coloca distintas palabras.</li> <li>✓ ¿Qué productos debe consumir un deportista?</li> <li>✓ ¿Es correcto tomar 5 veces agua?</li> <li>✓ Las estudiantes realizan sus comentarios:</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento Nº 1</b>) referido a las prácticas de deporte ¿Qué grupos alimentos debe consumir un deportista? ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En los deportistas tienen que consumir siempre potasio?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 4 a 5 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea un díptico</p> <p>Para el consumo de alimentación saludable en un deportista para que consuman en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <p>Enfatizar la importancia de conocer alimentación saludable en un deportista para que consuman en su dieta</p>	
---	--	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer la dieta de un deportista y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con el desgaste de un adolescente deportista.</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable de un deportista.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p>

**DOCUMENTO: N° 1**

Cuando practicas un deporte, te aseguras de contar con el equipo necesario, como tu guante para béisbol, calzado con taponos para fútbol y calzado adecuado para básquetbol. Si no tuvieras este equipo, no podrías jugar muy bien. ¿Pero de qué manera ayudas al juego desde el interior de tu cuerpo?

¡Desde luego, no deberías comerte un par de protectores para canillas! Pero deberías pensar en comer alimentos sanos, que contengan todos los nutrientes que necesitas. Los alimentos y bebidas adecuados pueden ayudarte a ser un mejor deportista.



Los deportistas profesionales saben que esto es cierto. De hecho, muchos equipos profesionales contratan a dietistas y nutricionistas (personas que saben mucho sobre alimentación sana) para que ayuden a sus deportistas a elegir los mejores alimentos. Continúa leyendo para enterarte de qué manera los pequeños deportistas pueden sacar provecho de su nutrición, igual que los profesionales.

### Cubrir las bases


Todos los niños necesitan comer una variedad de alimentos saludables y los que practican deportes no son la excepción. Todos necesitan alimentos que incluyan lo siguiente:



- proteínas (se encuentran en la carne, los huevos y los lácteos)
- carbohidratos (cereales como el pan de trigo)
- vitaminas (como las que se encuentran en las frutas y verduras, por ejemplo) y minerales como el calcio (se encuentra en los lácteos)

Los niños también necesitan algo de grasas, pero esto no suele representar un problema. Se las encuentra en las carnes, los quesos, las nueces, los aceites y la manteca, entre otros tantos alimentos.

## SESIÓN N°16

### DISEÑO DE UN MENU SALUDABLE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra una ficha.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Cómo podrías diseñar tu menú?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante las tendencias de colores?</li> </ul> </li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <p>La docente distribuye una separata (<b>Ver documento N° 1</b>) referido a al grupo alimentario ¿diseño de un menú de alimentos? ¿Por qué será importante?</p> <p>¿En nuestra dieta será de gran utilidad que tenga diversos colores?</p>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones Ficha Pizarra Platos Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 3 a 4 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea</p> <p>Realizar un emplatado de un menú.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 2 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer las tendencias de colores y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
---	---	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza las distintas tendencias y colores que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	Rúbrica

## DOCUMENTO N°1

### Transcripción de Taller de diseño de menús saludables y económicos

#### Taller de diseño de menús saludables y económicos

¿Qué tipo de alimentación se debe dar?

Dependiendo la etapa de tu infante es como lo debes alimentar.

De tal modo el llevara un seguimiento continuo donde aprenderá a percibir distintos alimentos

#### Para la Guardería Casa del Sol

#### TALLER NUTRICIONAL PARA INFANTES

Es propiamente el espacio donde se realizan una serie de trabajos teóricos que pretenden influir en la población infantil para que adopte patrones de alimentación más saludables durante la estancia en la guardería. Plato del bien comer



Es la representación gráfica de los grupos de alimentos para la población mexicana, el plato clasifica los alimentos en tres grupos, pero no por ello, uno es más importante que otro.

Orientándolos principalmente al incremento en el consumo de frutas, verduras, y agua, por medio de actividades educativas que mejoren sus conocimientos sobre la alimentación, estimulen el aprendizaje activo y los lleve a la reflexión. Lactantes

1 mes a 5 meses 29 días

Fórmula modificada  
en proteínas

Tomas al día Frecuencia de tomas

1 a 3 meses 150 ml 5 Cada 3 hora

4 a 5 meses 180 ml 5 Cada 3 horas

Complementaria I

6 meses a 6 meses 29 días

Complementaria II

7 meses a 7 meses 29 días

Complementaria III

8 meses a 9 meses 29 días

Desayuno: Puré de trigo o avena + Fruta o verdura + formula de seguimiento 120 ml

Comida: Puré de verdura y frutas +

puré de pollo o carne + puré de trigo o avena

+ formula de seguimiento 150 ml Desayuno:

puré de verduras +

formula modificada en proteínas 120ml

Comida: puré de frutas y verduras +

Formula modificada en proteínas 150ml

Desayuno: Puré de frutas + formula de seguimiento 150 ml  
 Comida: Puré de frutas y verduras + cereal + formula de seguimiento 150 ml

Transicional I y II  
 10 meses a 11 meses 29 días

Desayuno: puré de yema de huevo + verdura salteada o cocida + Galleta salada o integral + fruta de temporada + Formula de seguimiento 150ml.

Comida: Picadillo de pollo o de res + sopa o arroz + fruta de temporada + Formula de seguimiento 150 ml

Normal I y II

12 meses a 48 meses

Se inicia con la combinación el plato del bien comer + una colación (agua de frutas) después del desayuno y de la comida

Los tres grupos son indispensables para dar variedad a la alimentación y asegurar el consumo de los nutrimentos necesarios con el fin de mantener un adecuado estado de salud.








**ACTIVIDAD: N° 1**

**Elabora un diseño de un plato en 3d con material reciclable.**

**SESION N° 17****MENU SALUDABLE**

<b>Situaciones de Aprendizaje</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>
<p>Inicio</p> 	<p>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</p> <p>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes maquetas de platos distintos (Arroz con pollo, salchipapa, estofado de carne, hamburguesas, gaseosa)</p> <p>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.</p> <p>✓ ¿Qué productos de la mesa sería rico para el almuerzo?</p> <p>✓ ¿Cuáles son los más nutritivos?</p> <p>✓ ¿En lo que has observado cuáles alimentos no nos nutren?</p> <p>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</p> <p>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</p> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar menús semanales teniendo en cuenta la pirámide de alimentación</li> <li>2. Saber clasificar los alimentos en la pirámide</li> <li>3. Saber hacer combinaciones entre alimentos</li> </ol>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas Cuaderno</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 5 a 7 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una ruleta de alimentos nutritivos y se compara con otra ruleta de alimentos que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer los cuatro lados del plato y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos.</li> </ul>	
---	---	--

#### IV. EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer el grupo de alimentos y su importancia para elaborar menús.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</li> </ul>	<p>Rúbrica Registros</p>

## DOCUMENTO N° 1

## EN LA VARIEDAD ESTÁ EL GUSTO

## Menú variado, menú equilibrado

El menú de cada día debe contemplar alimentos de los diversos grupos que aparecen reflejados en la Pirámide de la Alimentación Saludable. La Pirámide nos puede dar una idea de lo que se debe comer cada día, y con qué frecuencia a lo largo de la semana.

Necesitamos comer varias raciones del grupo del pan, cereales, arroz, pasta y patatas que están en la base y muy poco del grupo de los alimentos grasos y dulces que están en la parte más alta de la pirámide, en el vértice.

Esto nos sirve de guía para escoger una dieta saludable para toda la familia, el modo más seguro de diseñar menús variados, menús equilibrados. Cada vez lo tienes más claro ¿verdad?

Un ejemplo de un menú semanal variado y equilibrado

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Leche. Pan integral con mantequilla y mermelada o miel. Zumo de fruta.	Menestra de verduras. Pescado a la plancha con patatas fritas y salsa de tomate. Fruta.	Pan integral con chocolate. Yogur.	Ensalada variada. Surtido de fritos (croquetas, empanadillas, jamón y queso...). Fruta.
Martes	Yogur con cereales. Trozos de fruta fresca.	Ensalada mixta. Lomo de cerdo con puré de patata y guisantes. Yogur.	Yogur y fruta.	Sopa de verduras en juliana con fideos. Calabacines o berenjenas rellenas de carne o pescado y verduras. Fruta.
Miércoles	Leche. Pan integral untado con tomate, aceite de oliva y jamón	Ensalada variada. Cocido (sopa con pasta, garbanzos o alubias, verduras y trocitos de carne). Fruta.	Pan integral con embutido.	Crema de verduras. Sepia a la plancha con flan de arroz. Fruta.

	serrano. Zummo de fruta.			
Jueves	Zummo de fruta. Pan integral con jamón york y queso fresco.	Arroz con <b>champiñones</b> , tomate y queso gratinado. <b>Hamburguesa de salmón</b> con <b>lechuga</b> . Fruta.	Cuajada. Frutos secos.	<b>Tortilla</b> de patata o verduras con <b>ensalada</b> . Fruta fresca.
Viernes	Leche. Galletas. Fruta.	<b>Legumbre</b> con verduras. Pollo o pavo al horno con <b>ensalada</b> . Fruta.	Fruta fresca. Galletas.	<b>Crema de verduras</b> . <b>Crepes</b> de jamón y queso. Yogur.
Sábado	Yogur. Pan con requesón, miel y nueces. Fruta.	<b>Puré de verduras</b> . Carne estofada con patatas y verduras. Fruta.	Pan integral con queso. Zummo.	<b>Pescado</b> al horno con patatas panadera y <b>tomatitos</b> . Yogur
Domíngo	Leche. Bizcocho casero con trociitos de frutas. Zummo de fruta.	<b>Ensalada</b> variada. Canelones de <b>atún</b> . Fruta.	Yogur y fruta.	<b>Verdura</b> con patata. <b>Tortilla</b> de espinacas y gambas. Yogur.

## ACTIVIDAD N° 1

**Menú semanal**

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

## TIPO DE MATERIAL


Material para elaborar distintos menús



## DESCRIPCIÓN

Sabemos que son cinco comidas al cabo de día y que cada día debemos variar los alimentos, con este menú y la pirámide de alimentación presente, lograremos elaborar unos menús equilibrados y sanos

## SESIÓN Nº 18

## GASTRONOMIA SALUDABLE

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p data-bbox="352 551 432 584">Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos y variados colores</li> <li>✓ En la pizarra se pega recortes de verduras, cereales, harinas. <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos usarías para realizar platos gastronómicos?</li> <li>✓ ¿Observaría los colores y combinaciones?</li> <li>✓ Las estudiantes realizan la combinación del día.</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaborará platos distintos</li> <li>✓ Que tenga los 3 espacios del plato.</li> <li>✓ Creatividad y decoración</li> </ul>	<p data-bbox="1302 557 1490 584">Recurso Verbal</p> <p data-bbox="1326 669 1442 696">Laminas</p> <p data-bbox="1326 719 1442 745">Plumones</p> <p data-bbox="1342 819 1426 846">Pizarra</p> <p data-bbox="1294 916 1481 943">Hojas impresas</p> <p data-bbox="1331 983 1449 1010">Cuaderno</p> <p data-bbox="1326 1093 1453 1151">Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 3 a participantes ejecuten sus platos.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término del preparado, cada responsable del grupo expone sus platos terminados.</li> </ul> <p>Se plantea un informe</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de platos gastronómicos saludables.</li> </ul>	
---	---	--

#### IV.EVALUACION

Capacidad del Área	Indicadores	Instrumentos
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de conocer de gastronomía saludable.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de la gastronomía saludable.</li> <li>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar en la gastronomía saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los pasos a seguir sobre la gastronomía saludable.</li> </ul>	Rúbrica

**DOCUMENTOS: N° 1****GASTRONOMIA SALUDABLE**

Una alimentación adecuada debe satisfacer todas las necesidades nutricionales e incorporar valores sensoriales, culturales, sociológicos, gastronómicos y de satisfacción personal. No se come sólo por salud, aunque sea éste el objetivo prioritario, sino también por placer y de acuerdo con una riquísima herencia sociocultural de hábitos alimentarios. Por ello, si al programar una dieta no se tienen en cuenta estos factores, fracasará, aunque sea correcta desde el punto de vista nutricional. De ello debemos deducir que nuestra dieta debe ser sana, nutritiva y estar de acuerdo con nuestras costumbres. A estos factores básicos tan sólo habría que añadir otros como los económicos, la disponibilidad de alimentos o las prisas de la sociedad actual.

Los tres ejes básicos de una dieta saludable son: moderación, variedad y equilibrio. Si se tienen en cuenta podremos disfrutar del placer de comer. No hay alimentos buenos ni malos, ni completos ni incompletos. Tampoco hay alimentos a los que se pueda atribuir la capacidad de alargar la vida. El valor de cada uno sólo dependerá de la dieta en donde se integre y de cómo guarde en ella las proporciones. El principio que emana de este libro es que la nutrición adecuada no es ni complicada ni restrictiva. Si no se tienen graves problemas de salud y se opta por la moderación, se puede disfrutar prácticamente de todos los alimentos que conocemos.

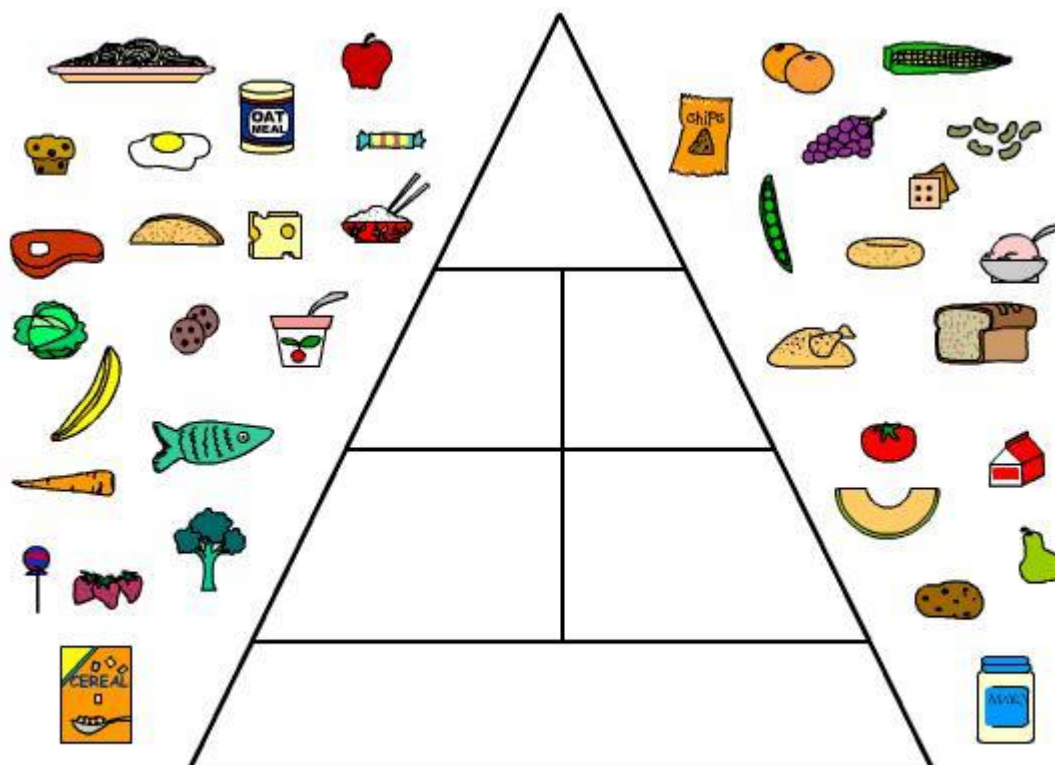


# EXPO Gastronomía Saludable




## ACTIVIDAD: N° 1



Practica colocando los insumos para preparar un plato gastronómico.  
Y menciona varios platos.



## SESIÓN Nº 19

### ESTRATEGIA INNOVADORA PARA DESARROLLAR ALIMENTOS SALUDABLES

Situaciones de Aprendizaje	Estrategias	Recursos
<p>Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra un video:               <ul style="list-style-type: none"> <li>Laminas</li> <li>□ <a href="http://www.foodtrendtrotters.com/wp-content/uploads/2011/01/granada-en-bote.jpg">http://www.foodtrendtrotters.com/wp-content/uploads/2011/01/granada-en-bote.jpg</a></li> </ul> </li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras interesantes del video:               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos innovadores observas de hoy en día?</li> <li>✓ ¿Por qué será importante estas innovaciones?</li> <li>✓ Las estudiantes hacen una crítica. Sobre el tema</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trabaja en una investigación de un producto innovador.</li> <li>✓ Realiza un tríptico de su tema.</li> </ul>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Plumones videos Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Formar grupos de 2 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</li> </ul> <p><b>Sistematización</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</li> </ul> <p>Se plantea una investigación de un alimento que usted como podría innovar.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Enfatizar la importancia de conocer productos innovadores de alimentos.</li> </ul>	
---	--	--

#### IV. EVALUACION

<b>Capacidad del Área</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer productos innovadores.</li> <li>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional e innovador.</li> <li>✓ Comparar el consumo de estos alimentos en el hogar .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos innovadores.</li> </ul>	<p>Rúbrica</p> <p>Lista de cotejo</p> <p>Registro.</p>



ESTRATEGIA INNOVADORA  
PARA  
DESARROLLAR ALIMENTOS  
SALUDABLES

La acepción de nuevo producto es muy amplia. Lo que entendemos como "nuevo producto" tiene diferentes interpretaciones dependiendo de con quién estemos

interaccionando. Para un técnico de I+D o tecnólogo de alimentos puede ser un cambio en las características nutricionales, o un cambio en el envase, pero también puede ser para un departamento de marketing de una empresa cualquier cambio en la estrategia de venta en cuanto a precio, publicidad o distribución.

Desde el punto de vista del consumidor, un nuevo producto es algo que le proporciona "beneficios" alimentarios, sociales, culturales, etc y que le persuade para que lo compre. No solo percibe el alimento en base a sus características físicas, químicas y nutricionales como lo podemos ver los tecnólogos de alimentos. Para ellos, el envase y la publicidad del producto son los aspectos que se perciben en primer término. Pero únicamente cuando el nuevo producto alimentario cubre las demandas esperadas es cuando el consumidor se fideliza.

Por tanto, cualquier desarrollo de un nuevo producto alimentario supone siempre una tarea creativa.

¿Cómo desarrollar nuevos productos?

El desarrollo de nuevos productos implica una compleja interacción de factores técnicos y comerciales. Desde el punto de vista técnico, nos enfrentamos a cuestiones tales como la interacción de los ingredientes con la matriz alimentaria (cárnica, vegetal, etc.) para obtener por ejemplo un producto más saludable, o las tecnologías de conservación a emplear para conseguir un producto de elevadas cualidades nutricionales pero a la vez sensorialmente apetecible por los consumidores durante un amplio período de vida útil.

Por otro lado, desde un punto de vista comercial o de mercado, debemos presentar al consumidor nuevos productos adaptados a sus gustos y a sus necesidades. Parámetros que son cambiantes en el tiempo, característicos de

cada grupo de población o target al que dirijamos el producto o bien adaptados a los tiempos económicos que estamos viviendo.

Fases para el desarrollo de un nuevo producto alimenticio


Por tanto, ¿cómo abordamos este reto?. Aplicando una metodología de trabajo en la que incorporamos todas las posibles variables a tener en cuenta en este proceso creativo y que nos permite transformar la idea de producto en una realidad tecnológica de producto.

Para ello  
siguientes etapas:

seguimos las





**ACTIVIDAD: N° 1****Realiza un producto innovador con productos nativos****SESIÓN N° 20****COMIDAD SALUDABLE Y RICA**

<b>Situaciones de Aprendizaje</b>	<b>Estrategias</b>	<b>Recursos</b>
<p style="text-align: center;">Inicio</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los participantes y la docente se saludan cordialmente y se dan la bienvenida.</li> <li>✓ La docente muestra en la mesa del aula-taller diferentes alimentos (papa, pan, queso, arroz, jugo, lechuga, mango, fideos .sangre de pollo etc.)</li> <li>✓ En la pizarra se coloca distintas palabras.               <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ ¿Qué productos de la mesa sería ricos para preparar sangrecita?</li> <li>✓ ¿Este alimento tendrá hierro y vitaminas?</li> <li>✓ Las estudiantes responde :</li> <li>✓ Con lluvia de ideas las estudiantes responden.</li> <li>✓ Las principales ideas se escribirán en la pizarra.</li> </ul> </li> </ul> <hr/> <p>✓ <b>Actividad 1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Elaborar menús semanales teniendo en cuenta la pirámide de alimentación</li> <li>✓ Saber clasificar los alimentos en la pirámide</li> <li>✓ Saber hacer combinaciones entre alimentos</li> </ul>	<p>Recurso Verbal</p> <p>Laminas Plumones</p> <p>Pizarra</p> <p>Hojas impresas</p> <p>Cuaderno</p> <p>Distintos Alimentos.</p>

**IV.EVALUACION**

<b>Capacidad del Área</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Instrumentos</b>
<p>✓ Los participantes serán capaces de aprender a conocer los alimentos que tienen gran valor nutritivo que nos</p>	<p><input type="checkbox"/> Identifica y analiza los distintos grupos de alimentos que intervienen en la nutrición saludable.</p>	<p>Rúbrica Lista de cotejo.</p>

<p>ayuda a nutrinos.</p> <p>✓ Resaltar la importancia de saber preparar los alimentos acorde con la pirámide nutricional</p> <p>✓ Comparar el consumo de alimentos en el hogar con la pirámide nutricional.</p>		
---	--	--

<p><b>Proceso</b></p>  <p><b>Salida</b></p> 	<p><b>Trabajo en grupo</b></p> <p>✓ Formar grupos de 4 a 6 participantes y pedirles que discutan las interrogantes planteadas.</p> <p><b>Sistematización</b></p> <p>✓ Al término de los comentarios, cada responsable del grupo expone sus respuestas.</p> <p>Se plantea elaborar un listado de menú que consumen en sus hogares.</p> <p>Dar respuesta a las interrogantes del documento 1 <b>(Véase documento N° 1)</b></p> <hr/> <p><b>Conclusión</b></p> <p>✓ Enfatizar la importancia de conocer la pirámide nutricional y aplicarla en la elaboración de una lista de menús nutritivos, ricos y sabrosos.</p> <p>✓</p>	
--	---	--

**DOCUMENTO: N °1**

## Cómo hacer comida saludable y rica para la familia

Comer en familia es una de las actividades más agradables, ya que nos proporciona a grandes y chicos importantes beneficios para la vida a nivel social y emocional.

Claramente el menú es una cuestión que no podemos pasar por alto, ya que aunque no todos tienen el mismo paladar en la mesa, quien cocina debería saber **cómo hacer comida saludable para la familia**. Hoy vamos a aprenderlo.

En muchas familias la costumbre se ha vuelto la **comida rápida** que es la que niños y adultos prefieren. Así, sin saberlo, castigamos nuestro cuerpo y en consecuencia creamos **malos hábitos alimenticios** en los niños.



Hay que llegar a puntos medios, no todo puede ser verduras y sopas, pero tampoco demasiadas harinas y golosinas. Cuando se come en familia se llegan a acuerdos en familia. Para hacer comida saludable, debes te recomendamos tener en cuenta estas sugerencias:

- Usa **alimentos frescos** y en su mayoría naturales.
- Evita las grasas y los platos precocinados
- Cambia el aceite corriente por aceite de oliva
- No te excedas en sal ni azúcar
- Utiliza diversas formas de preparación; unos días al vapor, otros a la plancha

Lo otro que no debes pasar es que la **hora de comer en familia** es sagrada, cada uno tendrá que dejar sus habitaciones y sentarse a la mesa. No puedes esperar una **comida en familia** cuando sus integrantes están encerrados en su habitación o fuera de casa.





#### Alimentos que debes comer cada día

• Come más hortalizas, frutas, cereales y farináceos, leche, proteína y sus sustitutos bajo en grasa.



Nota: el Chef Solus con permiso de su hijo Argentiño para niños, juegos de educación de niños, láminas, resguardos, actividades y más. Derechos de Autor © Nourish Interactivé. Derechos Reservados

#### ACTIVIDAD: N °1

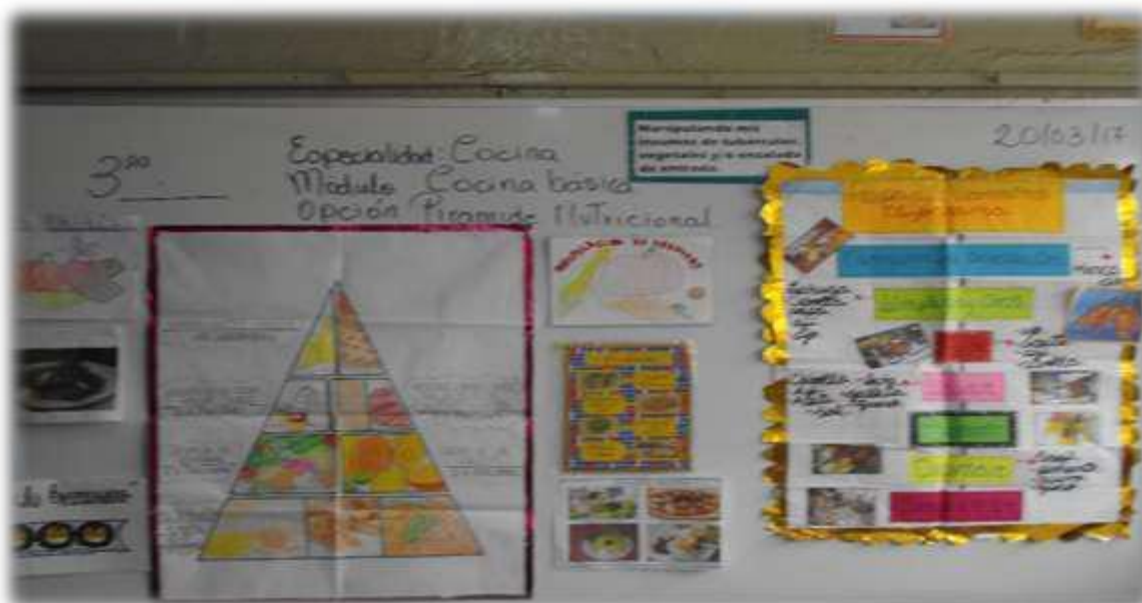
\*Elabora la tarea asignada.

\*Realiza una lista de platos ricos y saludables.

*Rodea los alimentos que tomas a diario*



## Apéndice 9. Otras evidencias



1. La pirámide alimentaria.

2. Participante exponiendo sobre la pirámide nutricional.



**3. Participante exponiendo un flujo grama sobre la elaboración de papa a la huancaína de quinua.**



**4. Estudiantes elaborando la crema de huancaína de quinua. y su presentación.**



**5. Estudiantes trabajando en la presentación de la crema de huancaína de quinua.**



**6. Estudiantes realizando la pirámide nutricional maquetas**



### 7. Trabajos terminados de la pirámide nutricional



### 8. Preparaciones nutritivas



## 9. Comercialización de productos saludables y nutritivos.





Estos son algunos productos realizados por las estudiantes.

