



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Educación Primaria

AUTORAS:

De la Cruz Milla, Ana Karina (orcid.org/0000-0002-5747-822X)

Morales Espinoza, Geraldine Andrea (orcid.org/0000-0002-3422-4470)

ASESORA:

Mg. Zavaleta Aguilar, Rosani Evelinda (orcid.org/0000-0003-2902-448X)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Atención Integral del Infante, Niño y Adolescente

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

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

LIMA — PERÚ
2022

Dedicatoria

A mis padres, porque todo lo que soy se lo debo a ellos. Por siempre motivarme a estudiar y no dejarme caer por algunos tropiezos de la vida, además a mi vínculo más íntimo por siempre animarme a salir adelante.

De la Cruz Milla Ana Karina

A Dios y a mi familia, porque ellos me brindan su apoyo y amor para hacer de mí una excelente persona y realizarme profesionalmente.

Morales Espinoza Geraldine Andrea

Agradecimiento

A Dios.

Por darnos sabiduría y fuerza para poder estudiar y terminar este gran proyecto de vida.

De la Cruz Milla Ana Karina

A mi hijo, ya que por ser pequeño a comprendido y ha cedido tiempo que estudie y así permitir llevar adelante un proyecto que ha pasado a ser una meta personal.

Morales Espinoza Geraldine Andrea

Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Índice de figuras	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I.INTRODUCCIÓN	1
II.MARCO TEÓRICO	3
III.METODOLOGÍA	10
3.1.Tipo y diseño de investigación	10
3.2 Variables y operacionalización	11
3.3 Población, muestra y muestreo	12
3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos	13
3.5 Procedimientos	14
3.6 Método de análisis de datos	14
3.7 Aspectos éticos	14
IV. RESULTADOS	15
V. DISCUSIÓN	22
VI. CONCLUSIONES	25
VII. RECOMENDACIONES	26
REFERENCIAS	27
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución porcentual de la dimensión higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	15
Tabla 2. Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	16
Tabla3.Distribución porcentual de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	17
Tabla 4. Prueba de normalidad de la variable hábitos de alimentación saludable	18
Tabla 5. Medición de la validez y fiabilidad y el nivel de significancia de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test)	19
Tabla 6. Medición de la validez y fiabilidad y el nivel de significancia de la dimensión de higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test)	20
Tabla 7. Medición de la validez y fiabilidad y el nivel de significancia de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test)	21

Índice de figuras

Figura 1. Distribución porcentual de la dimensión higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	16
Figura 2. Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	17
Figura 3. Distribución porcentual de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test)	18

Resumen

La presente investigación tuvo como prioridad demostrar que la estrategia de “Lonchera nutritiva” mejoran los hábitos de la alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria de una institución educativa de Comas, 2022. Los participantes de esta investigación fueron 15 estudiantes de 2do grado. El enfoque es cuantitativo, tipo de investigación aplicada, nivel explicativo y diseño pre experimental. Se determinaron dos dimensiones para la variable hábitos de alimentación saludable: higiene y tipos de alimentos, los cuales fueron medidos a través de una ficha de observación. Los resultados obtenidos muestran diferencias significativas en $Z = -3,160^b$ entre el pre test y pos test. Asimismo, el valor obtenido (0,002) es inferior a la significancia de $\alpha = 0,05$. En conclusión, la estrategia de “Lonchera nutritiva” es esencial en la alimentación saludable para los estudiantes de las escuelas de educación primaria.

Palabras clave: alimentación saludable, alimentación nutricional, educación alimenticia, hábito nutricional, higiene cerebral

Abstract

The present investigation had as a priority to demonstrate that the "Nutritious Lunch Box" strategy improves healthy eating habits in 2nd grade students of primary education of an educational institution in Comas, 2022. The participants of this research were 15 2nd grade students. degree. The approach is quantitative, type of applied research, explanatory level and pre-experimental design. Two dimensions were determined for the variable healthy eating habits: hygiene and types of food, which were measured through an observation sheet. The results obtained show significant differences in $Z = -3,160b$ between the pretest and posttest. Likewise, the value obtained (0.002) is less than the significance of $\alpha = 0.05$. In conclusion, the "Nutritious Lunch Box" strategy is essential in healthy eating for students in primary schools.

Keywords: healthy eating, nutritional eating, nutritional education, nutritional habit, brain hygiene

I.INTRODUCCIÓN

La lonchera nutritiva es un alimento importante ingerido por los estudiantes mediante un tiempo de descanso o recreo en las escuelas, si bien es cierto no reemplaza al almuerzo, pero brinda energía y nutrientes, por lo tanto, el padre de familia determina los distintos alimentos para que el estudiante mantenga una alimentación adecuada, dado que ayuda a la salud y formación de los estudiantes (Pérez, 2020). Asimismo, la lonchera escolar debe ser fácil de preparar y variar en el transcurso de los días para evitar un disgusto al momento de comer en los niños (Instituto Nacional de Salud, 2022). Sin embargo, según CE Noticias Financieras (2020) informa que hay padres que ejercen e influyen en las loncheras de sus hijos mediante la manipulación de alimentos que ingieren día a día.

Así también, Mamani-Urrutia et al. (2018) mencionan que los hábitos de alimentación son esenciales, dado que las loncheras nutritivas van a cubrir de un 10% a 15% de energía para tener un estado físico saludable, además pueden prevenir de diversas enfermedades a los estudiantes como es el sobrepeso. En otras investigaciones se encuentra que los hábitos de una alimentación saludable evita el sobrepeso y la obesidad en la etapa infantil y les proporciona nutrientes adecuados (Gordillo et al., 2019). Es decir, que los hábitos de una vida saludable en la educación primaria es un tema importante que ayuda a mantener una vida activa mejorando las formas cardiacas de los estudiantes con alimentos adecuados, además de prevenir el exceso de grasa y libre de enfermedades (Gonzales et al., 2018).

En la actualidad, se evidencia que la infancia es la etapa definida donde se adquiere costumbres y saberes que es de mucha importancia para el desarrollo de capacidades y modos saludables de vida; sin embargo durante el periodo de 6 a 11 años un 70% de estudiantes ingieren comidas no saludables, tales como azúcares (Termes et al., 2020). Los hábitos alimentarios inciden en la condición física del estudiante de primaria y repercuten negativamente en su formación integral, traduciéndose en bajo rendimiento académico (Fajardo et al., 2019). Así también, la alimentación saludable fortalece las competencias cognitivas para obtener mejores

resultados en el rendimiento escolar (Mustafa, 2021). Aunado a ello, Colmenares et al. (2020) indican que es necesario una adecuada orientación y alimentación nutricional desde la infancia para prevenir enfermedades, trastornos alimentarios, desnutrición, sobrepeso e incluso la muerte.

Por consiguiente, para Reyes et al. (2021) la educación alimentaria y la sostenibilidad se complementan en una escuela donde se identifican los factores de hábitos saludables, tales como: procesos de preparación y educación del desayuno escolar. Otro aspecto que ha generado hábitos de alimentación nutritiva en docentes del nivel primario fue el confinamiento por la COVID-19, provocando: el consumo de alimentos saludables y evitando ingerir alimentos no saludables, por lo que, como educadores se debe requerir lineamientos de convivencia escolar y tener conocimiento de las actividades diarias de los estudiantes, dado que el preparar una lonchera rápida al retorno a clases ha vuelto a provocar el consumo de alimentos no saludables (Radwan et al. , 2021). En el entorno del estudio las loncheras nutritivas es un tema que involucra tanto a la escuela como a la familia (Loncheras nutritivas, 2020).

La investigación se realiza con el interés de demostrar que la estrategia de lonchera nutritiva mejora hábitos de alimentación saludable, por ello la problemática que actualmente se observa en distintas instituciones educativas tanto en el Perú como en distintos países del mundo, generan la preocupación de los maestros al observar que muchos estudiantes traen comidas poco saludables y de bajos nutrientes a las instituciones de las escuelas primarias. Puesto que, varios estudios indican que los principales responsables son los padres de familia, debido a que ellos deciden que enviar a sus hijos de loncheras a los centros educativos, lo cual conlleva que los estudiantes tengan una alimentación no saludable. Esta problemática no es ajena a la realidad que se observa en una institución educativa de Comas, en donde los docentes que se encuentran cursando el segundo grado del nivel primario, consumen como parte de su lonchera comida chatarra, alimentos envasados y poco nutritivos, como, por ejemplo: galletas, jugos, dulces, etc.

El presente estudio se justifica en el ámbito teórico, porque aportó con una estrategia denominada “Lonchera nutritiva”, lo cual permitió ampliar el

conocimiento de los hábitos de alimentación saludable. Referente a la justificación práctica, proporcionó nuevas evidencias sobre el tema de investigación, lo cual permitió demostrar la importancia de la “Lonchera nutritiva”. La investigación también se justifica en el aspecto social, porque favoreció a los estudiantes de segundo grado de una institución educativa de Comas, mejorando los hábitos alimenticios a través de la estrategia de lonchera nutritiva, permitiendo un desarrollo físico y adecuado en sus vidas. En el caso de la justificación metodológica, se basó en el método científico y aportó con nuevos instrumentos para la medición de la variable hábitos de alimentación saludable, el cual puede ser aplicado en nuevos estudios.

La pregunta de investigación general es: ¿En qué medida la estrategia “Lonchera nutritiva” mejoran los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria de una institución educativa de Comas, 2022?, los problemas específicos se refieren a las dimensiones (a) Higiene (b) Tipos de alimentos.

El objetivo de la investigación es: Demostrar que la estrategia “Lonchera nutritiva” mejoran los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria de una institución educativa de Comas, 2022. Objetivos específicos se refieren a las dimensiones (a) Higiene (b) Tipos de alimentos.

La hipótesis general de la investigación es: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” mejoran significativamente los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria de una institución educativa de Comas, 2022. Las hipótesis específicas se refieren a las dimensiones (a) Higiene (b) Tipos de alimentos.

II.MARCO TEÓRICO

En España, Ubago-Jiménez et al. (2020) señalaron que 150 participantes de los cuales un 9,3% presentan una baja calidad de hábitos alimenticios perjudicando principalmente a los alumnos de III ciclo del nivel primario, debido que los preescolares en los primeros años de estudios deben concurrir acompañados de una buena lonchera nutritiva que ayude a prestar una mejor atención en el proceso de enseñanza, porque una buena

alimentación es esencial para la vida diaria del estudiante. Asimismo, Rodríguez et al. (2018) realizaron un trabajo de investigación en el mismo espacio geográfico con la finalidad de conocer los hábitos alimentarios de 80 estudiantes, el 63,7 % de las niñas y de los niños siguieron las comidas establecidas y otro porcentaje de 36,3% en niñas y en niños realizaron diferentes tipos de comidas diarias, por lo cual, se presentaron dichas propuestas las cuales beneficiaron en la alimentación de los estudiantes.

Otro trabajo de investigación fue desarrollado por López et al. (2019) en la Universidad de Coruña de España, respecto a los hábitos alimenticios para 245 estudiantes de educación primaria donde más del 95% de los participantes consumen alimentos saludables y otro porcentaje entre el 70% y 94% consume tanto alimentos considerados pocos saludables y menos del 60% de los estudiantes ingieren alimentos no saludables, a su vez se menciona que los estudiantes no realizan ninguna otra actividad, lo cual implica que tienen una vida sedentaria.

En Panamá, Torres-Lista et al. (2020) indican que la muestra estuvo compuesta por 515 estudiantes, donde el 76.8% tienen bajo consumo de alimentos saludables, no obstante, el incremento de alimentos poco saludables es de 43.2%, además se encontró que los hábitos de alimentación saludable están por debajo del nivel permitido de los estudiantes. A su vez se menciona que ingerir alimentos es de suma importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños, por lo que deben comer sano en edad escolar debido a que va a permitir que los estudiantes adquieran hábitos saludables, siendo el principal objetivo para la comunidad educativa.

En Brazil, Vallin et al. (2020) concluyeron, que, de 79 estudiantes, más del 15% tienen problemas de una adecuada alimentación en sus loncheras escolares, por lo cual sostiene que es preocupante debido a que una alimentación saludable representa y contribuye al buen rendimiento físico y mental durante el horario escolar. Aunado a ello, en Argentina, Cesani y Oyhenart (2021) manifestaron que de 250 estudiantes el 44% en la etapa escolar de 6 a 13 años, presentan un exceso de peso. Además, se evidencia en los alimentos que consumen la falta de vitaminas y minerales, los cuales pueden limitar la capacidad de aprendizaje, por lo tanto, el infante necesita

una nutrición diversa que le permita crecer, volverse físicamente activo y mantenerse saludable.

Por consiguiente, en México, Librado (2022) afirma que es de mucha importancia que los padres de familia transmitan los hábitos para mantener una alimentación balanceada de sus menores hijos, por ello se debe incluir frutas, verduras y diversas proteínas, lo cual es recomendable para una buena calidad de vida de los estudiantes en las escuelas básicas regulares. También, en los Ángeles, Amor (2020) menciona que, en los últimos años, se habla mucho sobre la comida que es poco saludable. En este sentido, varios expertos en la medicina y nutricionistas están en desacuerdo con los productos procesados dado que, no benefician a la salud. En realidad, tienen altos contenidos de harinas refinadas, grasas saturadas, azúcares añadidos y diversos conservantes, por ello si el consumo es alto, estos provocan enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial, obesidad y diabetes.

En el Perú, Rodríguez de Lombardi (2019) indica que, de 179 estudiantes de nivel primaria, solamente el 14.5% destacan en el programa de loncheras escolares que se realiza en algunas instituciones educativas mostrando de esta manera un efecto positivo sobre los hábitos alimentarios. Por otro lado, Escobedo-Encarnación y Doria-Palomino (2020) manifiestan en su investigación, en donde la muestra fue de 182 personas que fueron encuestadas mediante un cuestionario sobre hábitos de alimentación saludable y el resultado fue que un 60% presentan buenos hábitos de alimentación, el 40% de alumnos del segundo grado de educación primaria se pudo observar que tienen dificultades para mantener una alimentación balanceada y libre de enfermedades.

En Lima, Yovera et al. (2022) aplicaron un estudio explicativo con 139 estudiantes de educación primaria en dos instituciones de Lima Norte, donde se llegaron a concluir que el sobrepeso afecta a un 70% de estudiantes de las escuelas primarias, teniendo como causa malos hábitos de alimentación. Así mismo, Gómez y Ángela (2018) indican que 109 madres de familia de los distintos grados de educación primaria fueron entrevistadas y de las cuales un 15% obtuvieron un conocimiento alto sobre la alimentación saludable y un conocimiento bajo con 21%, por ello, es importante que las madres de familia

determinen el conocimiento sobre una alimentación saludable en las loncheras escolares dado que, ellas son las encargadas de promover una nutrición adecuada en sus hijos.

La investigación se sustenta en la teoría de Maslow (1991) sobre la motivación que el ser humano necesita, para argumentar que en su primera forma cubre las necesidades básicas y fisiológicas, lo cual se refiere a la manutención de la salud, respiración, temperatura corporal, alimentación, sueño o intimidad. Asimismo, manifiesta que otras surgen con el tiempo y se definen como el conjunto de procesos que autorregulan el cuerpo para lograr el equilibrio. A partir de ese momento, el autor pone a la alimentación en este estadio como base fundamental para la supervivencia del ser humano.

Asimismo, Cardoso et al. (2021) mencionan en la teoría del individuo sobre factores cognitivos- preceptuales de Nola Pender, que la promoción de la salud es una de las iniciativas organizadas para los ciudadanos. En general, está diseñado para desarrollar un estilo de vida saludable para todos, donde se puede observar ciencia, habilidades y creencias diseñadas para proteger, preservar y restaurar la salud a todos con acción colectiva o social. Por lo cual, Moura et al. (2022) indican que la educación alimentaria debe realizarse desde el inicio de la etapa escolar para que los estudiantes puedan mantener una alimentación adecuada, por ello es importante aplicar estrategias con las que se van abordar temas sobre las proporciones de salud, comidas y charlas semanales sobre la alimentación saludable para el beneficio de cada estudiante.

Por lo tanto, el Ministerio de salud (EsSalud, 2018), sostiene que las loncheras nutritivas es el refrigerio, donde los alimentos recomendados para los escolares deben brindar energía y nutrientes, además no deben reemplazar a las comidas fundamentales como el desayuno y el almuerzo, por ello la lonchera nutritiva es una pequeña merienda que no debe de pasar de 250 a 300 calorías. Los alimentos esenciales en las loncheras son energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar, las proteínas brindan el crecimiento y desarrollo, también se recomienda alimentos que contengan vitaminas y minerales, los cuales van a regular y proteger el cuerpo. La lonchera debe ser muy fácil de preparar y a su vez debe incluir alimentos saludables. Por lo que

se infiere, que las loncheras nutritivas es una base fundamental en la escuela, siendo un complemento de alimentación (CE Noticias Financieras, 2020).

Por consiguiente, la tarea de los escolares es rendir en los estudios, la de los padres es proporcionar lo necesario en la alimentación de los estudiantes, por ello la lonchera escolar tiene una función importante en el desempeño escolar, por lo cual, se recomienda informarse para evitar algún error que podrían afectar a futuro a los estudiantes (Rojas, 2017). Es decir, que los padres influyen en los hábitos de alimentos que tienen los niños y niñas. No obstante, en la etapa escolar los estudiantes adquieren su propia autonomía para elegir sus alimentos fuera del hogar; a pesar de que el consumo de alimentos está determinado en la lonchera escolar, la cual es una comida intermedia entre las comidas principales de los estudiantes y debe cubrir de 10 a 15% de las necesidades calóricas para la actividad física y mental durante el año escolar. Por lo que se sugiere que la composición debe contener alimentos altos en vitaminas, minerales (Medina y Samudio, 2019).

En relación a la variable independiente estrategia de una “Lonchera nutritiva” define como un conjunto de distintos alimentos donde tienen como finalidad proveer a los escolares de educación básica regular o básica alternativa energía y nutrientes que sean necesarios para destacar sus potenciales y mantener una dieta balanceada en las etapas de desarrollo y crecimiento (Tarqui-Mamani y Álvarez-Dongo, 2018). La lonchera nutritiva conforma una comida adicional que pueden suministrarse en la mañana o en la tarde dependiendo de la jornada escolar de los estudiantes (Pardos-Mainer et al., 2021).

En la escuela, los estudiantes pueden comer todos los grupos de alimentos, pero ¿eso importa? la mayoría de los alimentos no es recomendable ni atractivo para los niños, además de evitar preparar una lonchera no saludable, los centros educativos son los encargados de sensibilizar a los padres de los escolares sobre el valor de una alimentación saludable, donde se puede desarrollar un programa de intervención educativa para promover hábitos y prácticas saludables en la escuela.

La alimentación nutritiva es el consumo de nutrientes esenciales e indispensables que producen la energía necesaria que el organismo necesita

para mantenerse en condiciones óptimas y desempeñarse en las actividades diarias de manera eficiente; consumir alimentos nutritivos de forma cotidiana eleva de manera proporcional las proteínas de alto valor biológico, asimismo el consumo de diversos alimentos no saludables pueden presentar sobrepeso, los hábitos de alimentación saludable empiezan en los primeros años de vida favoreciendo de manera proporcional el aspecto cognitivo en los niños beneficiándolos a largo plazo. La alimentación saludable en niños de etapa escolar brinda la energía y nutrientes necesarios, los cuales van a permitir que los estudiantes se desarrollen de manera óptima, física e intelectual y así contribuir a mantener buenos hábitos alimenticios (Nunes et al., 2017).

En base a la variable dependiente hábitos de alimentación saludable, proporcionan distintos nutrientes que el cuerpo necesita para tener un buen crecimiento. Uno de estos hábitos abarca los horarios adecuados, variedad de hidratación y la ingesta de variedad de alimentos. Tener un buen hábito puede satisfacer las necesidades nutricionales y energéticas de cada ser humano y mantener un buen estado de salud (Rivadulla et al., 2019). En cuanto a Alemán-Castillo et al. (2022) manifiestan que los hábitos alimentarios se definen como un conjunto que determinan el comportamiento que adquiere un individuo a través de conductas reiteradas como la preparación y consumo de los alimentos, principalmente en relación con las características biológicas, psicológicas, socioculturales y ambientales. En ella surgen cambios, impulsados por una disminución en la participación materna en la cocina, un aumento en los alimentos altamente procesados y la omisión de algunas comidas más grandes (especialmente el desayuno), lo que resultó en un aumento de obesidad infantil y adolescente.

Respecto a la teorización de la variable hábitos de alimentación saludable, Laguna-Camacho (2015) manifiesta que la alimentación es una actividad continua donde las selecciones individuales de alimentos pueden ser saludables o no saludables. Tal elección de alimentos depende de los estímulos fisiológicos, los cuales se integran cognitivamente para estimular y controlar la alimentación saludable; caso contrario se corre el riesgo del aumento del sobre peso y la obesidad (Herrera et al., 2022).

Referente a las dimensiones, Translated by ContentEngine (2019),

menciona que la higiene en los alimentos es importante para poder tener una buena salud, por tanto siempre deben estar limpios y en buen estado. Por consiguiente el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019) menciona que la higiene de los alimentos es uno de los aspectos claves de la salud para los estudiantes dado que, la manipulación de alimentos de forma inadecuada, pueden ser contaminados y propagar microorganismos como hongos, bacterias, además a veces, puede ocurrir intoxicación alimentaria, dolor de cabeza, convulsiones, vómitos, náuseas, diarrea, malestar general y fiebre, incluso puede causar la muerte (Fernández et al., 2018).

Asimismo, Limón (2019) manifiesta que la higiene personal para la manipulación de alimentos incluye: el lavado de manos, desinfección de los alimentos, limpieza del espacio en donde se preparan los alimentos, selección de frutas, verduras, frutos secos y tubérculos en buen estado. A lo que, Moreno (2010) menciona que a través de la higiene alimentaria podemos prevenir enfermedades que son causadas por la falta de higiene, ingestión de alimentos no saludables o en mal estado o agua contaminada.

Guerra (2021) menciona que los tipos de alimentos protegen de enfermedades y contribuyen al desarrollo de la vida. Por ello, se debe consumir alimentos ricos en proteínas (huevo, pollo, leche); energéticos, los cuales brindan energía para realizar actividades físicas (caminar, correr) y los protectores para mantener el sistema inmunológico y fortalecer el organismo de enfermedades (tomate, zanahoria). Por lo que, DIAPER (2022) menciona que los tipos de alimentos es importante para una dieta saludable, porque benefician a la salud del individuo previniendo las enfermedades como la anemia, motivo por el cual la lonchera nutritiva de un estudiante debe contener diversos tipos de alimentos: naranja, guayaba, fresa, brócoli, zanahoria, leche, pan, queso y yogurt, con la finalidad de que el cuerpo obtenga todos los nutrientes que necesita para vivir.

III.METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

Tipo de investigación

La investigación es aplicada porque se ha buscado la solución a un problema manejando la variable independiente y midiendo la variable dependiente. Esteban (2018) afirma que la investigación aplicada conduce a una transformación material en una sociedad global, donde el objetivo es resolver un problema o enfoque específico, centrándose en la investigación y potenciando el conocimiento para aplicar y enriquecer el desarrollo cultural y científico. En cuanto al enfoque de investigación cuantitativa trata de fenómenos que son medibles, es decir, pueden reducirse a cantidades, mediante el uso de métodos de análisis estadístico. Se recolectan datos, donde el objetivo más importante es describir, explicar y sacar conclusiones cuantitativas, tanto en los resultados recolectados como procesados (Sánchez, 2019).

Asimismo, Fernández et al. (2014, citado por Cadena, 2018) expresan que el nivel de investigación explicativa, tiene como base una prueba de hipótesis donde busca que sus conclusiones lleve formulación y a través de ello analicen las causas y efectos entre variables.

Diseño de investigación

El diseño de este estudio es experimental y tiene dos significados principales, se refiere a realizar una acción y luego a observar los resultados. Se habla de experiencia cuando mezclan una reacción equivocada o cuando cambian de forma para hacer notar el efecto contrario. El núcleo del concepto de experimento es la manipulación deliberada de un procedimiento para analizar resultados potenciales (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). En particular, se presenta un estudio pre-experimental, donde la inferencia causal es más apropiada, para el tipo de investigación donde se puede representar una amenaza a su valor intrínseco. Estos diseños se utilizan en el trabajo de campo y el uso frecuente de este tipo de concepto, reforzando la creencia de que algún elemento de diseño controla y

justifica el diseño antes de la prueba (Chávez et al., 2020).

Esquema:

G: O ₁ X O ₂

G: 15 estudiantes de 2do grado de educación primaria

O1: pre test (ficha de observación)

X: Loncheras nutritivas

O2: post test (ficha de observación)

3.2 Variables y operacionalización

Definición conceptual: Lonchera Nutritiva

Tarqui-Mamani y Álvarez-Dongo (2018) indican que la lonchera nutritiva se define por un conjunto de distintos alimentos, donde tienen como finalidad concientizar a los escolares que estos brindan energía y nutrientes que sean necesarios para destacar sus potenciales y mantener una dieta balanceada.

Definición operacional

Las loncheras nutritivas deben contener frutas, verduras, cereales, legumbres, etc., con el fin de que los estudiantes formen hábitos alimentarios para que crezcan sanos y fuertes.

Definición conceptual: hábitos de alimentación

Los hábitos de alimentación saludable es un comportamiento consistente que conduce a los estudiantes a seleccionar determinados alimentos que proporcionen diferentes nutrientes para su organismo y puedan mantenerse sanos, por ello es importante no consumir comida chatarra (Sevilla-Vera et al., 2021).

Definición operacional

La variable denominada hábitos de alimentación saludable se ha medido a través de las siguientes dimensiones: Higiene y tipos de alimentos, esto se evaluó a través del instrumento denominado ficha de observación.

Indicadores

Dimensión 1: Higiene: Lavado de manos, ambiente limpio, lavado de alimentos.

Dimensión 2: Tipos de alimentación: energéticos, constructores, protectores.

Escala de medición

En cuanto a la escala es ordinal, la cual consiste en clasificar, ordenar y medir los datos. Ochoa (2018) manifiesta que la escala ordinal tiene una cualidad adicional, en comparación con la escala nominal, se categoriza por rango; cada capa guarda relación posicional con la capa que sigue; esto significa que la escala muestra otras posiciones graduadas. Si se utilizan números, su único significado es indicar la posición de las diversas categorías en la secuencia; sin embargo, no asumen que la distancia del primer orden al segundo es igual a la distancia del segundo al tercero.

3.3 Población, muestra y muestreo

Población

Ventura-León (2017) afirma que una población es la unión de elementos con ciertas propiedades que deben ser estudiadas. Por eso existe una propiedad inductiva entre población y muestra de lo particular a lo general, y se dice que es la observación de que, en este caso, la muestra representativa se entiende como un grupo. Este estudio fue realizado con 150 estudiantes de educación primaria de una institución educativa de Comas, con edades entre 6 y 12 años.

Muestra

La muestra de estudio es un subconjunto de la población con características idénticas, que se extrae para el análisis de la investigación. Hernández (2019) planteó que la necesidad de definir los grupos de estudio mediante la selección de una muestra, denominada subgrupo o parte representativa de la población, incluyendo las unidades de muestreo como los factores en estudio, depende del muestreo como herramienta de investigación cuyo objetivo principal es determinar que se estudiará una parte de la población. La muestra del presente estudio estuvo conformada por 15 estudiantes de segundo grado de una institución educativa de Comas, Provincia de Lima y Región de Lima. La edad del estudiante es de 7 años.

Se excluyeron a los estudiantes que presentan algún obstáculo físico, emocionales y familiares. Participaron todos los estudiantes que obtuvieron la autorización de consentimiento por parte de sus padres, los cuales firmaron

para la participación por parte de sus hijos menores de edad.

Muestreo

La técnica de muestreo es no probabilística, dado que los elementos de la muestra, fueron seleccionados teniendo en cuenta las características de los alumnos del nivel primario y acorde al investigador, en donde el alumno fue parte de la investigación por el siguiente criterio: bajo nivel de hábitos alimenticios y de higiene, así como también predisposición para participar de la investigación.

3.4 Técnica e instrumento de recolección de datos

La técnica aplicada en este estudio fue la observación, la cual nos permite recolectar información confiable sobre la variable denominada hábitos de alimentación saludable. López et al. (2019) manifiestan que la observación es la base del conocimiento sobre el mundo y las actividades científicas. Requiere atención enfocada a un objeto. Es basada por la estricta oposición entre el sujeto (observador) y objeto (percepción). Debe observarse sin prejuicios y la mente del observador debe ser pasiva, es decir, debe estar en silencio y escuchando.

La ficha de observación es aquel instrumento, que está organizado de acuerdo a las dimensiones denominadas higiene y tipos de alimentos que consta de 20 ítems que responden a los indicadores. El tipo de respuesta se generó en una escala de tipo Likert de tres opciones: nunca (1), a veces (2), siempre (3). El tiempo de aplicación fue de 60 minutos respectivamente en el pre test y pos test, con modalidad presencial. El objetivo del instrumento fue medir las dimensiones de la variable denominada hábitos de la alimentación saludable en docentes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas. La comprobación se generó a través de juicio de cinco expertos, lo cual reportó el cálculo de porcentaje de un total de 100%, en base a los criterios de pertinencia, relevancia y claridad.

Asimismo, la fiabilidad del instrumento se ha realizado por medio de una prueba piloto con 20 sujetos de muestra pertenecientes a la institución educativa en estudio, cuyos datos han sido procesados mediante el software estadístico SPSS versión 25, para lo cual se empleó el Alfa de Cronbach, por

lo que se obtuvo un valor de 8,69, por lo tanto, presentó fiabilidad aceptable.

3.5 Procedimientos

Para el desarrollo del estudio se procedió a realizar los siguientes pasos: Se envió un escrito de presentación preparada por la dirección de la escuela profesional de educación primaria, solicitando permiso para aplicar el instrumento ficha de observación a la directora encargada de la institución seleccionada del distrito de Comas; para dar a conocer sobre la investigación, y lograr el permiso para los autores.

Se entregó el consentimiento informado, donde se informa a los padres de familia de los estudiantes para que puedan ser partícipes como muestra de estudio, asimismo, se aplicó la estrategia de lonchera nutritiva que tuvo como objetivo demostrar la mejora de los hábitos de alimentación saludable en estudiantes del 2do grado de educación primaria, la cual se ejecutó en 10 sesiones con una duración de 30 días. La recopilación de datos se ejecutó en la aplicación de una ficha de observación como pre test y pos test, la cual tuvo duración de una hora cronológica. Al finalizar el plazo, la información fue organizada en el programa Microsoft Excel e introducidas al programa SPSS versión 25 para conseguir la distribución de frecuencia de la estadística.

3.6 Método de análisis de datos

Para el análisis se elaboró una plantilla en base a los datos en el programa Excel, la cual se organizó por dimensiones, ítems, elementos que permitieron realizar un cálculo en base a la media de las dimensiones y variables de la pesquisa. Posteriormente, estos datos se incluyeron en una hoja de cálculo del software estadístico SPSS versión 25, para calcular las frecuencias estadísticas. Asimismo, se aplicó la prueba de normalidad Shapiro Wilk para comprobar la prueba estadística de hipótesis, que en este caso fue una prueba no paramétrica denominada Wilcoxon, debido a que los datos presentan una distribución no normal, lo cual finalmente se reveló mediante tablas y figuras de naturaleza estadística.

3.7 Aspectos éticos

El propósito de este estudio fue demostrar que las loncheras nutritivas mejoran los hábitos de alimentación saludable en los dicentes de 2do grado de Educación

Primaria de una institución educativa de Comas, 2022, para su desarrollo se tomó en cuenta los aspectos éticos como el anonimato, por lo que los datos de los diferentes participantes de la muestra son distinguidos de manera única por los investigadores; dado que, el resultado en el estudio no son difundidos, por ello tanto los directivos como padres de familia de los estudiantes firmaron un documento autorizando la participación de los docentes en la muestra. También, se citó a cada uno de los autores investigados según la información recopilada de diversas fuentes primarias y secundarias, así mismo, tanto la redacción como las referencias se rigieron bajo los parámetros de la normativa APA 7ma edición; además, la originalidad, debido a que la información brindada en esta investigación es verídica.

IV. RESULTADOS

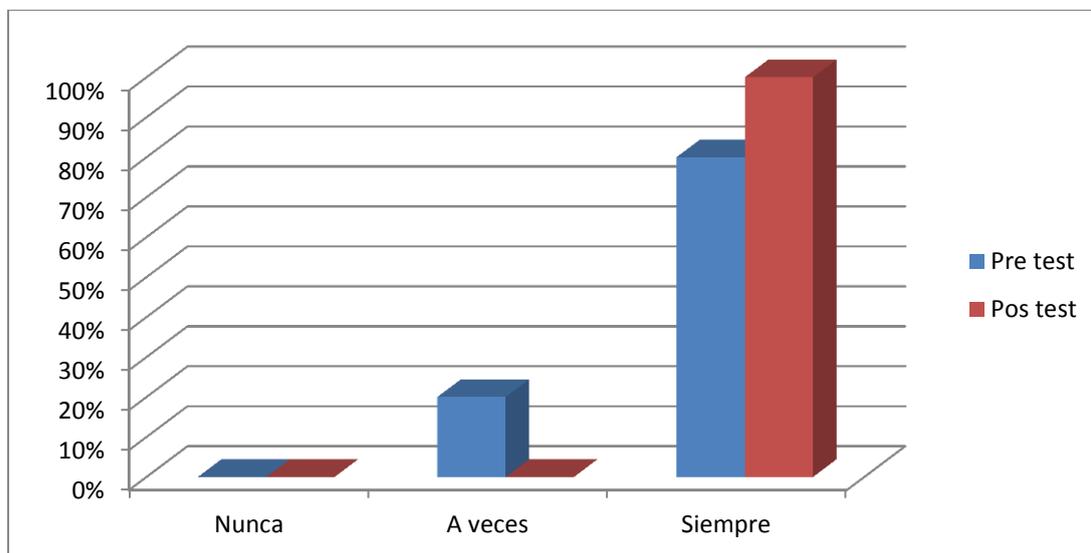
4.1. Presentación y análisis de resultados

Resultados de la variable hábitos de alimentación saludable

Tabla 1. Distribución porcentual de la dimensión higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).

Dimensión	Categoría	Pre test		Pos test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Higiene	Nunca	0	0%	0	0%
	A veces	3	20%	0	0%
	Siempre	12	80%	15	100%
	Total	15	100,0	15	100%

Figura 1. Distribución porcentual de la dimensión higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).

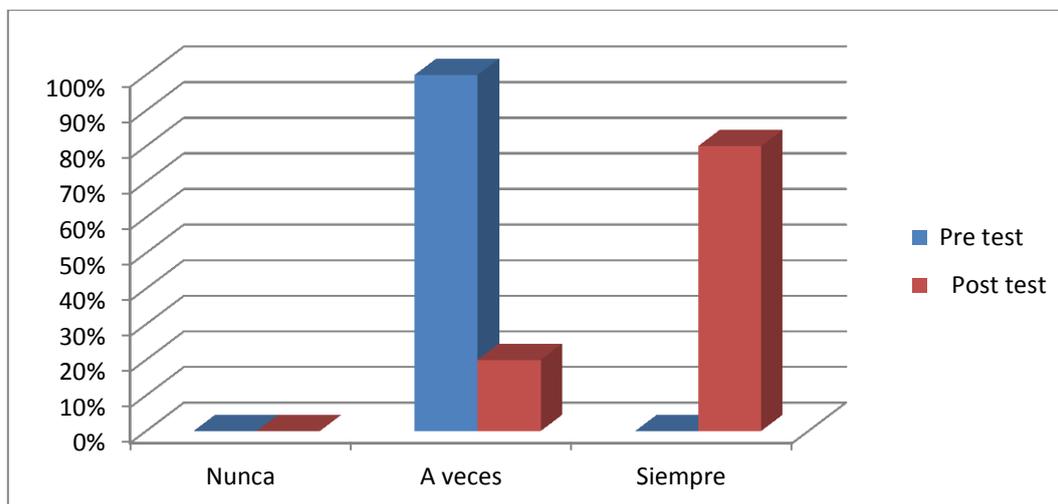


En la tabla 1 y figura 1, se puede visualizar en el pre test que el 80% de los estudiantes practican hábitos de higiene como: el lavado de manos, frutas y utensilios a la hora de consumir su lonchera nutritiva, sin embargo después del desarrollo de actividades sobre higiene el 100% siempre practican hábitos de limpieza.

Tabla 2. Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).

Dimensión		Pre test		Pos test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Tipos de alimentos	Nunca	0	0%	0	0%
	A veces	15	100%	3	20%
	Siempre	0	0%	12	80%
Total		15	100%	15	100%

Figura 2. Distribución porcentual de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).

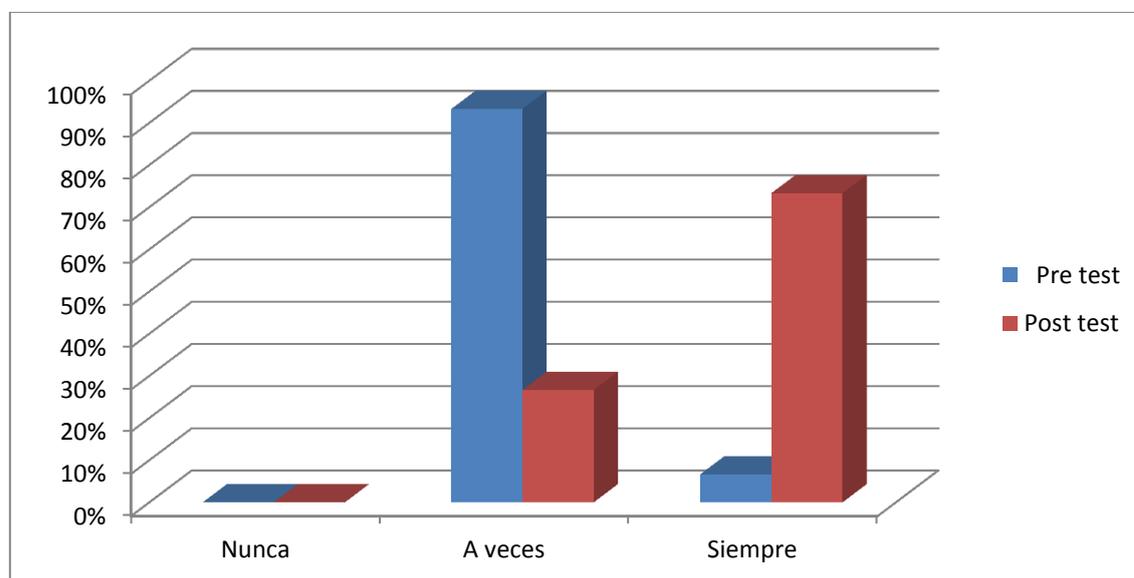


En la tabla 2 y figura 2, se evidencia en el pre test que el 100% a veces consumen alimentos nutritivos como: naranja, leche, fresa, brócoli, huevos, espinaca y zanahoria; después del desarrollo de sesiones sobre los tipos de alimentos con valor nutricional se puede apreciar que un 80% de los estudiantes siempre consumen alimentos nutritivos.

Tabla 3. Distribución porcentual de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).

Variable		Pre test		Post test	
		Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Hábitos de alimentación saludable	Nunca	0	0%	0	0%
	A veces	14	93%	4	27%
	Siempre	1	7%	11	73%
Total		15	100%	15	100%

Figura 3. Distribución porcentual de la variable hábitos de alimentación saludable (Pre test – pos test).



En la tabla 3 y figura 3, se comprueba en el pre test que el 93% de los dicentes a veces practican hábitos de alimentación saludable; sin embargo después de la aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” un 73% de los estudiantes siempre consumen alimentos nutritivos que contengan vitaminas y proteínas, al mismo tiempo lo lavan para consumirlo.

4.2. Prueba de hipótesis

Prueba de normalidad

Tabla 4. Prueba de normalidad de la variable hábitos de alimentación saludable.

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Pre test hábitos de alimentación	0,795	15	0,003
Pos test hábitos de alimentación	0,931	15	0,279

En la tabla 4, se evidencia la prueba de normalidad de la variable hábitos

de alimentación saludable, el grado de libertad fueron $15 < 50$, por lo que se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro Wilk. Asimismo, tiene un valor de la significancia es de $0,003 < 0,05$ en el pre test y en el pos test es de $0,279 > 0,05$. Esto indica que la distribución de los datos no es normal, por lo que se aplicó una prueba no paramétrica denominada Wilcoxon.

Prueba de la hipótesis general

H1: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

H0: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **no mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

Tabla 5. Medición de la validez y fiabilidad, y el nivel de significancia de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test).

Estadísticos de prueba^a

-Pos test hábitos de alimentación saludable

—

Pre test hábitos de alimentación

Z	-3,160 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,002

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 5, se visualiza que existe una diferencia significativa entre el pre test y el pos test de la variable hábitos de alimentación saludable, un valor de $Z = -3,160$ y un valor de $p = 0,002$, lo cual indica que es inferior a $0,05$, por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, lo que indica que las loncheras nutritivas si mejora los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes.

Prueba de la hipótesis específicas

H1: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en su dimensión de higiene en los estudiantes de 2do grado de primaria de una Institución Educativa de Comas, 2022.

H0: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **no mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en su dimensión de higiene en los estudiantes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

Tabla 6. Medición de la validez y fiabilidad, y el nivel de significancia de la dimensión de higiene de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test).

Estadísticos de prueba^a

	Pos test higiene
	Pre test higiene
Z	-3,342 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,001

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 6, se puede ver los resultados de validez o confiabilidad y el nivel de significancia obtenidos antes y después de la enseñanza de hábitos de higiene de los alimentos a incluir en las loncheras nutritivas de los estudiantes de 7 años del nivel primaria. Así también se evidencia que la aplicación de la prueba de Wilcoxon arroja diferencias significativas de un $Z=-3,342$ entre el pre test y el pos test. En cuanto al p-valor obtenido (0,001) es menor a la significancia de $\alpha=0,05$, entonces se deniega la hipótesis nula (H0) y se admite

la hipótesis alterna (H1), con un 95% de nivel de confianza.

H1: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en su dimensión de tipos de alimentos en los estudiantes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

H0: La aplicación de la estrategia “Lonchera nutritiva” **no mejoran significativamente** los hábitos de alimentación saludable en su dimensión de tipos de alimentos en los estudiantes de 2do grado de primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

Tabla 7. Medición de la validez y fiabilidad, y el nivel de significancia de la dimensión tipos de alimentos de la variable hábitos de alimentación saludable (pre test – pos test).

Estadísticos de prueba^a

	Pos test tipos de alimentos
	Pre test tipos de alimentos
Z	-2,591 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0,010

a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon

b. Se basa en rangos negativos.

En la tabla 7, se puede ver el grado de validez o confiabilidad y el nivel de significancia de los resultados obtenidos antes y luego de la enseñanza de los tipos de alimentos que debe contener las loncheras nutritivas de los estudiantes de 7 años del nivel primaria. Al aplicar la prueba de Wilcoxon, se obtuvo que existen diferencias significativas de un $Z=-2,591$ entre el pre test y el post test. Asimismo, se muestra que el p-valor obtenido (0,010) es menor a la significancia de $\alpha=0,05$, entonces se rechaza la hipótesis nula (H0) y se acepta la hipótesis alterna (H1), para un 95% de nivel de confianza.

V. DISCUSIÓN

En base a los resultados extraídos en el estudio se observa que la estrategia de “Lonchera nutritiva” es esencial para la alimentación de los estudiantes de 2do grado de una institución educativa de Comas, porque ha contribuido a mejorar los hábitos de alimentación, la nutrición y salubridad del estudiante, asimismo, el alumno ha adquirido conocimiento sobre el tipo de alimentos y la higiene que se debe practicar al momento de consumirlos. Estos resultados concuerdan con lo mencionado por Mondragón y Vílchez (2020), quienes detallan que los hábitos de alimentación y el estado nutricional están relacionados, debido a que depende del tipo de alimentos que el ser humano consume en su dieta alimenticia, los cuales pueden ser energéticos, constructores y protectores.

Otro punto de similitud es que la investigación se ha trabajado con infantes, por lo que Ubago- Jiménez et al. (2020), señalan que los hábitos alimenticios es uno de los factores importantes para contribuir al desarrollo como también al crecimiento de los niños, en esta etapa los estudiantes deben aprender hábitos que prevalescan a lo largo de su vida. Por consiguiente, Rodríguez et al. (2018) mencionan los hábitos de alimentación como sugerencia para mejorar la alimentación y loncheras de los estudiantes en educación primaria; sin embargo, el mismo autor señala que diversos alumnos no consumen una lonchera balanceada y nutritiva, por falta de conocimiento de los tipos de alimentos, aunque también hay un factor externo, el cual es económico, punto que no se ha investigado en este estudio.

Asimismo, Escobedo-Encarnación y Doria-Palomino (2020), mencionan en su estudio que los estudiantes de educación primaria, tienen malos hábitos de alimentación y dificultad para mantener una dieta adecuada, lo cual coincide con los resultados arrojados en el pre test de este estudio, los cuales son que la mayoría de estudiantes consumían comida chatarra, tales como galletas, hamburguesas y Snaps, además muchos de los estudiantes no se lavaban las manos a la hora de comer. Aunado a ello, Yovera et al. (2022) expresan que

por los malos hábitos de alimentación los niños tienen sobrepeso, desnutrición, adquieren enfermedades por la falta de higiene al consumir sus loncheras nutritivas.

También se obtuvo en los resultados, que al realizar una observación previa antes de aplicar la estrategia “Lonchera nutritiva” los estudiantes no practicaban hábitos saludables y desconocían los tipos de alimentos que contienen vitaminas y proteínas, esto guarda similitud con lo mencionado por López et al. (2019), al decir que son pocos los estudiantes que comen alimentos saludables, debido a que la mayoría tienen preferencia hacia las golosinas, frituras y bebidas envasadas, las cuales son no recomendables en la dieta alimenticia, además, a ello se añade las actividades sedentarias como estar mucho tiempo sentado. Análogamente, Jones (2018) menciona que los hábitos de alimentación demuestran un alto nivel para poder tener una alimentación sana y adecuada previniendo diversas enfermedades como: sobrepeso, obesidad, desnutrición crónica, retardo del crecimiento y anemia.

En cuanto al primer objetivo específico, se contrastó que la estrategia “Lonchera nutritiva” contribuye a fortalecer el hábito de higiene como un componente de la alimentación saludable para los docentes de 2do grado del nivel primario de la institución educativa antes mencionada. En donde se evidencia lo siguiente: practican hábitos como el lavado de manos, cuidan que su ambiente se encuentre limpio y además lavan los utensilios y frutas antes de degustar su lonchera nutritiva. Estos hallazgos tienen semejanza a lo mencionado por Sumari (2018) quien sostiene que el incremento de los conocimientos sobre la higiene de alimentos, consiste en el lavado de manos, frutas, verduras, y todo lo que se pueda ingerir, con la finalidad de prevenir enfermedades que dañen la salud del niño, siendo esta la finalidad de nuestra investigación y así garantizar la seguridad y salubridad, la cual es un componente primordial para gozar de una vida saludable.

Los resultados mencionados en el párrafo anterior también concuerdan con lo que sustenta Translated by ContentEngine (2019), donde menciona que la higiene es una de las bases de una buena salud, por lo tanto los alimentos siempre deben estar limpios, en buen estado para que protejan al organismo

de sustancias nocivas y enfermedades transmisibles, tanto en el ámbito personal, trabajo y en el hogar. Ante lo cual, la investigación sustenta que una buena higiene se puede lograr cuando los estudiantes aprenden a desarrollar hábitos que son beneficiosos para su salud y bienestar, por lo que los hábitos son comportamientos que se realizan de forma diaria y continua. De acuerdo a lo mencionado, un buen hábito alimentario orienta al consumo de alimentos nutritivos, los cuales proporcionan distintos nutrientes para el crecimiento normal.

Después de aplicar la estrategia “Lonchera nutritiva”, los estudiantes han adquirido el hábito del lavado de manos y de los alimentos, motivo por el cual se realizó un estudio por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019), en donde se comenta que los alimentos lo manipulan distintas personas, por ello al momento de ser consumidos es fundamental que tengan una higiene correcta, dado que así se interviene en la prevención de enfermedades. También se coincide con lo mencionado por Torres y Matamoros (2019), quienes añaden el aseo de las manos antes y después de ingerir alimentos es fundamental para cuidar la salud, asimismo el ambiente en donde consumen los alimentos debe estar limpio para que no haya contaminación.

En cuanto al segundo objetivo específico, se contrastó que la estrategia de “Lonchera nutritiva” contribuye considerablemente en consumir diversos alimentos con alta cantidad de nutrientes, como componente de los hábitos de alimentación saludable, es decir que el alumno ha comprendido que debe consumir alimentos que proporcionan nutrientes para favorecer su crecimiento y desarrollo. Estos resultados guardan relación con la investigación de Guerra (2021), quien menciona que los tipos de alimentos, tanto energéticos, constructores y protectores, son fundamentales porque cuando los incorporamos al organismo ayudan a proteger el sistema inmunológico para tener energía al momento de realizar cualquier acción en la vida cotidiana.

También se puede decir, que se obtuvo como resultado concientizar a los alumnos para que traigan loncheras con alimentos nutritivos para ser consumidas en la institución educativa, esto concuerda con lo mencionado por, ContentEngine LLC (2022), dado que sostiene que el consumo de alimentos

nutritivos en la etapa escolar, tienen un rol fundamental, porque aportan nutrientes necesarios para el crecimiento, la salud, el desarrollo del cerebro y el rendimiento académico. Así también, Jakobovich et al. (2019) mencionan que la lonchera que traen desde casa los alumnos para ser consumida en las instituciones educativas debe contener frutas, verduras y cereales. A su vez Medina y Samudio (2019) nos mencionan que tener conocimiento de los tipos de alimentos en la etapa escolar les va a permitir elegir los alimentos y generar impacto en la diversidad alimentaria.

VI. CONCLUSIONES

Primera:

En cuanto al objetivo general, se encontró que la estrategia de lonchera nutritiva fortaleció de forma significativa la alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado del nivel primario de una institución educativa de Comas, 2022. Dado que existen diferencias significativas de un $Z=-3,160^b$ entre el pre test y el pos test. En cuanto, el valor obtenido de p (0,002) es inferior a la significancia de $\alpha=0,05$, por lo tanto, se evidencia que la estrategia de lonchera nutritiva si mejora la educación alimentaria para una vida saludable en los estudiantes.

Segunda:

En relación al primer objetivo específico, la aplicación de loncheras nutritivas fortaleció significativamente la práctica de hábitos de higiene en relación a los alimentos. En donde se obtuvo que existen diferencias significativas de un $Z=-3,342^b$ entre el pre test y el pos test. Asimismo, observamos que el valor obtenido es (0,01) inferior a la significancia de $\alpha=0,05$. Por ese motivo, la práctica de higiene es fundamental para el consumo de alimentos por parte de los estudiantes.

Tercera:

Por último, concluimos con el segundo objetivo específico, en donde la estrategia de lonchera nutritiva fortalece significativamente la dimensión de los tipos de alimentos, evidenciando que existen diferencias significativas de un $Z=-2,591^b$ entre el pre test y el pos test. Asimismo, observamos que el valor obtenido es (0,010) inferior a la significancia de $\alpha=0,05$. Por lo tanto, se puede

decir que a través de las loncheras el estudiante puede elegir alimentos nutritivos que contribuyan a su alimentación saludable.

VII. RECOMENDACIONES

Primera:

Considerando la importancia de la investigación se recomienda a la directora y docentes de una institución educativa de Comas, proporcionar afiches sobre loncheras nutritivas en reuniones con los padres de familia para mejorar el estilo de alimentación saludable de los estudiantes.

Segunda:

Se recomienda a los profesores encargados de vigilar la higiene de los estudiantes antes y después de comer sus loncheras. Asimismo, inculcar a los padres de familia el planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar con alimentos no nutritivos y poco saludables.

Tercera:

Los resultados del análisis de la investigación de loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable, surge una recomendación para los docentes, padres de familia, y apoderados de los estudiantes de una institución educativa de Comas, los cuales deben tomar consciencia sobre las desventajas de consumir productos no nutritivos y elegir alimentos balanceados como los energéticos (arroz, azúcar, yuca), constructores (carne, pollo, queso, leche) y protectores (tomate, pera, granadilla, naranja, piña).

REFERENCIAS

- Alemán-Castillo, E., Perales-Torres, A., González-Pérez, A., Ríos-Reyna, C., Bacardí-Gascón, M., Jiménez-Cruz, A. y Castillo-Ruiz, O. (2022). Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. *Global Health Promotion*, 0(0), 1–10
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/17579759211062134>
- Amor, L. (2020, 08 de septiembre). *Todo lo que tienes que saber de la dieta primitiva, actual tendencia para perder peso y ganar salud: Descubre las bondades de seguir un estilo de alimentación inspirado en los hábitos y costumbres de los primeros humanos*. La Opinión Retrieved from.
<https://www.proquest.com/newspapers/todo-lo-que-tienes-saber-de-la-dieta-primitiva/docview/2440762821/se-2>
- Colmenares, Y., Hernández, K., Piedrahita, M., Espinosa-Castro, J. & Hernández- Lalinde, J. (2020). Healthy eating habits in high school students. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39 (1), 70-79.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55969798012/>
- Cadena, E. (2018). *Influencia de la aplicación Grapher Free, en el proceso de enseñanza-aprendizaje de Funciones, en el segundo año de Bachillerato General Unificado, en la Unidad Educativa "Rincón del Saber" (UERS), ubicada en la parroquia Chillogallo del Distrito Metropolitano de Quito, en el año lectivo 2017 - 2018*. [Trabajo de licenciatura, Universidad central de Ecuador] <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/15354/1/T-UCE-0010-MF018-2018.pdf>
- Cardoso, RB., Caldas, CP., Brandão, MAG., Souza, PA. & Santana, RF. (2021). Healthy aging promotion model referenced in Nola Pender's theory. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 75 (1), e20200373. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0373>
- CE Noticias Financieras (22 de febrero, 2020). *Loncheras nutritivas, nueva preocupación de padres de familia* <https://www.proquest.com/wire-feeds/loncheras-nutritivas-nueva-preocupación-de->

padres/docview/2361720329/se-2?accountid=37408

Cesani, M. y Oyhenart, E. (2021). Exceso de peso, hábitos alimentarios y de actividad física de niños y niñas residentes en áreas urbanas y periféricas de la ciudad de La Plata. *Revista Runa*, 42(2), 119-139

<https://dx.doi.org/10.34096/runa.v42i2.8361>

ContentEngine LLC (2022, 14 de abril). Tips de alimentación saludable para estudiantes. *Estrategia* Retrieved from.

<https://www.proquest.com/newspapers/tips-de-alimentación-saludable-para-estudiantes/docview/2650365855/se-2>

Chávez, V., Esparza, V. y Riosvelasco, L. (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y a la educación. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2), 167-178.

<https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104/80>

De vuelta a clases: *Loncheras escolares saludables del INS*. (2022). El popular. Boletín INS, 28(2),

46. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=156956006&lang=es&site=ehost-live>

DIAPER. (2022, 21 de Junio). Una dieta saludable es clave para prevenir la anemia en menores. *El Tiempo* Retrieved from, 1-3.

<https://www.proquest.com/newspapers/una-dieta-saludable-es-clave-para-prevenir-la/docview/2678706890/se-2>

Esteban, N. (2018). *Tipos de Investigación*.

<http://repositorio.usdq.edu.pe/handle/USDG/34>

Escobedo-Encarnación, J. y Doria-Palomino, G. (2020). Hábitos saludables en pobladores de los distritos de Jerusalén, Nueva Cajamarca y Rioja.

RevistaCASUS, 5(2), 70-77. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2020.283>

Fajardo, A., Martínez, C., Moreni, Z., Villaveces, M. y Céspedes, J. (2019). Percepción sobre alimentación saludable en cuatro instituciones escolares. *Revista colombiana de cardiología*, 27(1), 49-

54). <https://doi.org/10.1016/j.rccar.2018.08.010>

Fernández, N., Cabral de Bejarano, S., Estigarribia, G., Ortiz, A. y Ríos, P. (2018). Condiciones higiénico-sanitarias basadas en las cinco

- claves de la OMS de los servicios de alimentación de hospitales del departamento de Caaguazú, Paraguay. *Memorias del Instituto de Investigaciones en Ciencias de la Salud*, 16 (2), 21-31. [https://dx.doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016\(02\)21-031](https://dx.doi.org/10.18004/mem.iics/1812-9528/2018.016(02)21-031)
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (2019). *Mensajes sobre la higiene, para familias*. <https://www.unicef.org/venezuela/informes/mensajes-sobre-la-higiene-para-familias>
- Gómez, S. y Ángela, I. (2018). *Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa, Los Olivos - 2016* [Tesis de licenciado, Universidad de Ciencias y Humanidades] <https://repositorio.uch.edu.pe/handle/20.500.12872/197>
- Gonzales, A., Trabé, G. & García, F. (2018). Eating habits, physical activity and hours of sleep in school children: a diagnostic study in Primary Education. *Education siglo XXI*, 28(3), 443–464. <https://doi.org/10.6018/j/350081>
- Gordillo, MD., Sánchez, S. & Bermejo, ML. (2019). Childhood obesity: analysis of eating habits and physical activity. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 331-343. <https://www.redalyc.org/journal/3498/349860126032/349860126032.pdf>
- Guerra, A. (03 Febrero, 2021). *Aprende en casa: Preguntas y respuestas 1° de primaria 3 de febrero*. *El Manana De Nuevo Laredo*. <https://www.proquest.com/newspapers/aprende-en-casa-preguntas-y-respuestas-1-de/docview/2486433705/se-2?accountid=37408>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología del a investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. Editorial Mc Graw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hernández, C. (2019). Introducción a los tipos de muestreo. *Revista alerta*, 1 (2), 75-79. <https://alerta.salud.gob.sv/introduccion-a-los-tipos-de->

[muestreo/](#)

Paez, J., Hurtado, J., Abusleme, R., Muñoz, I., Sobarzo, C., Cárcamo, G., Sepúlveda, J., & Yáñez Sepúlveda, R. (2022). Knowledge, habits and frequency of feeding of parents according to weight status of boys and girls from six to 10 years old. *Retos*, 45, 919-927. <https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.91870>

Instituto Nacional de Salud. (2 de marzo, 2022). *Lonchera escolar saludable contribuye a un buen rendimiento físico e intelectual del niño en tiempos de pandemia*. <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>

Jakobovich, R., Shoval, E., Berry, E. & Shulruf, B. (2019). Supporting children to act as change agents for parents in preparing their lunch box. *Australasian Journal of Early Childhood*, 44(2), 153–165. <https://doi.org/10.1177/1836939119831887>

Jones, J. (2018). *The impact of learning contracts on eating habits groups* (Order No.13425855). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/impact-learning-contracts-on-eating-habits-groups/docview/2168403455/se-2>

Laguna-Camacho, A.(2015). Hábitos alimenticios, peso y metabolismo (1ra ed.). UAEMex.

Limón, F., Ramírez, A., González, R. y Flores, L. (2019). Higiene de los alimentos. *Nextia*, (7), 16–20. <https://revistas.uvp.mx/index.php/nextia/article/view/71>

Librado, U. (2022, 20 de febrero). A legar hábitos alimenticios: El buen comer puede convertirse en una actividad educativa y lúdica para niños y niñas. *Mural* Retrieved from. <https://www.proquest.com/newspapers/legar-habitos-alimenticios/docview/2630583668/se-2>

Loncheras nutritivas. (22 de febrero, 2020). *Nueva preocupación de padres de familia*. *El Siglo* Retrieved from <https://www.proquest.com/newspapers/loncheras-nutritivas-nueva-preocupación-de-padres/docview/2361740328/se-2>

López, A., Benítez, X., León, M., Maji, P., Domínguez, D. y Baez, D. (2019). *La observación*. Primer eslabón del método clínico. *Revista Cubana de*

Reumatología, 1(2), 94. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1817-59962019000200014

- Mamani-Urrutia, VA., Conde-Gutiérrez, C., Espinoza-Trinidad, K., López-Alvarado, S. & Patrocinio-Manotupa, L. (2018). Prevalence of healthy lunchboxes in Peruvian elementary schoolchildren. *Revista de Salud Pública*, 79(4), 369- 70. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>
- Maslow, A. (1991). *Motivación y personalidad*. Ediciones Diaz De Santos S.A. https://books.google.com.pe/books?id=8wPdJ2Jzqg0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Medina, M. & Samudio, M. (2019). Variability in the pattern of food consumption in a population of preschoolers from Asunción, of high socioeconomic status, and its relationship with nutritional status. *Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción)*, 52(3), 25-36. <https://doi.org/10.18004/anales/2019.052.03.25-036>
- Ministerio de Salud (2018, 03 de setiembre). *Minsa presenta siete alternativas de loncheras antianemia que sus hijos pueden llevar al colegio*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/18534-minsa-presenta-siete-alternativas-de-loncheras-antianemia-que-sus-hijos-pueden-llevar-al-colegio>
- Moura, RC., Marinho, ARDS., Feitosa, ALM., Moura, LI., Santos, MAP., Mendonça, VJ., Nascimento, FF., Lima, LHDO. & Machado, ALG. (2022). Effect of food and nutrition education interventions on weight and anthropometric measures of school children. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.3522>
- Mondragón, G. y Vílchez, S. (2020). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “De la Cruz” Pueblo Libre. Lima, 2020* [Tesis para optar el título profesional de licenciadas, Universidad autónoma de Ica]. <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>
- Moreno, G. y Alarcón, A. (2010). Higiene alimentaria para la prevención de trastornos digestivos infecciosos y por toxinas. *Revista médica clínica Las Condes*, 21(5): 749-755 <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica->

[clinica-las-condes-202-pdf-S0716864010705964](http://www.netjournals.org/z_AERJ_20_226.html)

- Mustafa, K. (2021). A Study on Healthy Eating Children's Music Lessons and School Performance. *African Educational Research Journal*, 9(1), 112-120. http://www.netjournals.org/z_AERJ_20_226.html
- Nunes, T., Alves, R. & Pacheco, T. (2017). Food and nutrition in primary care in Brazil. *Revista Gaceta Sanitaria*, 32(3), 297-303 <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.08.004>
- Ochoa, S. (2018). *Estadística. Tipos de variables. Escalas de medida*. Evidencias en pediatría. https://evidenciasenpediatria.es/files/41-13363-RUTA/Fundamentos_29.pdf
- Pardos-Mainer, E., Gou-Forcada, B., Sagarra-Romero, L., Calero, S. y Fernández, R. (2021). Obesity, School Intervention; Physical Activity and Healthy Lifestyles in Spanish Children. *Revista Cubana de salud pública*. 47(2), 1561-3127 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662021000200017&lng=es&tlng=es.
- Pérez, Y. (06 de marzo, 2020). *Loncheras saludables, ¿qué alimentos incluir y cuáles evitar?* CE Noticias Financieras <https://www.proquest.com/wire-feeds/loncheras-saludables-qué-alimentos-incluir-y/docview/2373481385/se-2>
- Radwan, A., Radwan, E. & Radwan, W. (2021). Eating habits among primary and secondary school students in the Gaza Strip, Palestine: A cross-sectional study during the COVID-19 pandemic. *Appetite*, 163(1),70-72. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105222>
- Reyes, HH., Gómez-Gonzales, WE., Zavaleta, JZ. y Gamarra, C. (2021). Educación alimentaria familiar en la mejora de conocimientos, actitud es y control de la hipertensión arterial. *Revista de salud udh*, 3(3), e334. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/334e>
- Rivadulla, J., Garcia, S., Fuentes, M. y Golias, Y. (2019). Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas. *Revista de Apice*, 4 (1), 63-78. <https://doi.org/10.17979/arec.2020.4.1.5236>

- Rodríguez de Lombardi, G. (2019). Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. *Revista peruana de ciencias de la salud*, 1(3), 25. <http://revistas.udh.edu.pe/index.php/RPCS/article/view/25e>
- Rodríguez, J., Gigirey, A. & Ramos, A. (2018). Análisis de los hábitos alimentarios y de actividad física en estudiantes gallegos de Educación Primaria. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 4(3), 508-526. <https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.3.3398>
- Rojas, K. (2017). *Importancia de la lonchera escolar*. La Estrella De Panamá. <https://www.proquest.com/newspapers/importancia-de-la-lonchera-escolar/docview/1942244672/se-2?accountid=37408>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Sevilla-Vera, Y., Valles-Casas, M., Navarro-Valdelvira, M. C., Fernández-César, R. & Solano-Pinto, N. (2021). Healthy habits in childhood and adolescence in rural areas. A descriptive and comparative study. [Hábitos saludables en la niñez y la adolescencia en los entornos rurales. Un estudio descriptivo y comparativo]. *Nutrición Hospitalaria*, 38(6), 1217-1223. [doi:10.20960/nh.03484](https://doi.org/10.20960/nh.03484)
- Sumari, C. (2018). *Higiene personal y su relación con la manipulación de alimentos en los alumnos de la institución educativa Túpac Amaru II 7055, Villa María del triunfo 2016* [Tesis para optar el título profesional de licenciadas, Universidad Alas Peruanas]. https://repositorio.uap.edu.pe/xmlui/bitstream/handle/20.500.12990/6827/Tesis_Higiene_Personal_Relacion_Manipulacion_Alimentos.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tarqui-Mamani, C. y Álvarez-Dongo, D. (2018). Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. *Revista de Salud Pública*, 20(3), 319-325. <https://doi.org/10.15446/rsap.v20n3.60879>

- Termes, D., Martínez, N., Castillo, A., Gutiérrez, D., García, N. Llata, F. y Javier, D. (2020). Educación nutricional en niños en edad escolar a través del Programa Nutriplato. *Nutrición hospitalaria*, 37, 47-51. <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/03357/show#>
- Torres-Lista, V., Herrera, L., Gálvez, A., Noriega, G. & Montenegro, M. (2020). *Healthy lifestyle habits and their impact on the performance of the TERCE test in Panamanian children of school age*. *Nutrición*, 4. <https://revista.nutricion.org/PDF/TORRES.pdf>
- Torres, M. y Matamoros, M. (2019). *Higiene en la manipulación y determinación de coliformes en alimentos que se expenden en el mercado de abastos de Huancavelica 2019* [Tesis para optar el título profesional de licenciadas, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://repositorio.unh.edu.pe/bitstream/handle/UNH/2908/TESIS-ENFERMER%C3%8DA-2019-TORRES%20TORRES%20Y%20MATAMOROS%20HUAYLLANI.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Translated by ContentEngine. (03 de setiembre, 2019). *¡Rico y nutritivo! Aprende cinco recetas sencillas para la lonchera escolar*. CE Noticias Financieras <https://www.proquest.com/wire-feeds/rico-y-nutritivo-aprende-cinco-recetas-sencillas/docview/2284440485/se-2?accountid=37408>
- Ubago-Jiménez, J., Chacón-Cuberos, R., Puertas-Molero, P. y Ramírez-Granizo, I. (2020). Influence of dietary and physical habits in schoolchildren. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad física y el deporte*, 9(1), 106-113. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2020.v9i1.8306>
- Vallin, C., Magalhães, L., Cássia de Oliveira, R. & De Oliveira, J. (2020). Alimentação saudável na adolescência: reflexões acerca de comportamentos de estudantes de uma escola pública em Minas Gerais. *Educação Popular*, 19(3), 193–209. <https://doi.org/10.14393/rep-2020-53181>
- Varela, M., Ochoa, A. y Tovar, J. (2018). Medición de hábitos saludables y no saludables en niños: Síntesis de la información utilizando indicadores y conglomerados. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 9(2), 264-

276. <https://doi.org/10.22201/fesi.20071523e.2018.2.487>

Ventura-León, J. (2017). Population or sample? A necessary difference. *Revista Cubana de salud pública*, 43(4), 1561-3127. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=76867>

Yovera, E., Espíritu, N., Carcausto, W., Tarazona, D. & Morales, J. (2022). Learning about healthy habits among primary school students in north of Lima. *Revista Ágora*, 7(1), 34-8. <https://doi.org/10.21679/arc.v7i1.138>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización de variables

TÍTULO: Estrategia de “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala
Variable independiente Estrategia “Lonchera nutritiva”	Tarqui-Mamani y Álvarez-Dongo (2018) indican que la lonchera nutritiva se define por un conjunto de distintos alimentos, donde tienen como finalidad concientizar a los escolares que estos brindan energía y nutrientes que sean necesarios para destacar sus potenciales y mantener una dieta balanceada.	Las loncheras nutritivas son muy importantes, debido a que debe contener Frutas, verduras, cereales, etc., con el fin de que los estudiantes formen hábitos alimentarios para que crezcan sanos y fuertes.				
Variable dependiente Hábitos de alimentación saludable	Los hábitos de alimentación saludable es un comportamiento consistente que conduce a los estudiantes a seleccionar determinados alimentos que proporcionen diferentes nutrientes para su organismo y puedan mantenerse sanos, por ello es importante no consumir comida chatarra (Sevilla-Vera et al., 2021).	La variable hábitos de alimentación saludable es importante para mejorar la salud del ser humano, por lo tanto, se midió a través de las dimensiones: higiene y tipos de alimentos.	Higiene	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos - Ambiente limpio - Lavado de alimentos 	1,2,3,4,5,6,7	Ordinal Ficha de observación
			Tipos de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Energéticos - Protectores - Reguladores 	8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20	

Anexo 2: Instrumento de medición

Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de una institución educativa de Comas, 2022				
OBJETIVO: Recoger información sobre la higiene y tipos de alimentos en los estudiantes de 2 do grado de una institución educativa Comas 2022.				
NIVEL :	PRIMARIA		FECHA DE APLICACIÓN:	
SEXO:	F	M	EDAD:	7 años
VARIABLE: Hábitos de alimentación saludable			Escala	
			Nunca (1)	A veces (2)
Dimensión: Higiene				
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.			
2	El estudiante se ha cortado las uñas.			
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.			
4	Utiliza toalla para secarse las manos.			
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.			
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.			
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.			

Dimensión: Tipos alimentos				
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.			
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.			
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.			
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.			
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.			
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.			
14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.			
15	El estudiante consume pan blanco, integral.			
16	El estudiante no lleva lonchera.			
17	El estudiante come comida chatarra.			
18	El estudiante consume productos lácteos.			
19	El estudiante come fruta tres veces al día.			
20	El estudiante consume avena en su lonchera.			

Anexo 3: Ficha técnica

Nombre Original del instrumento	Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de una institución educativa de Comas, 2022.
Autor y año	Original De la Cruz Milla, Ana Karina Morales Espinoza, Geraldine Andrea Perú - 2022
Objetivo del instrumento	Recoger información sobre la higiene y tipos de alimentos en los estudiantes de 2 do grado de una institución educativa de Comas, 2022.
Usuarios	Estudiantes de 2do grado de una institución educativa de Comas, 2022.
Forma de Administración o Modo de aplicación	Se aplicará la ficha de observación a los estudiantes de 2do grado de educación primaria, para lo cual primero se le indicará las normas de convivencia.
Validez:	El cuestionario se encuentra validado por especialistas en educación con posgrado. <ul style="list-style-type: none">● Verónica Jesús Allende Terres. Maestría en Educación Primaria.● María Doris Huasasquiche Vilca de Huarcaya Maestría en Educación Primaria● Rosa Lidia Millones Saldaña. Maestría en Educación Primaria.● Giancarlo Quezada Martínez. Maestría en Educación Primaria.● Mireille Aurea Vila Rubina Maestría en Educación Primaria.
Confiabilidad	Coeficiente de confiabilidad Alfa de Cronbach fue de 0,692.

Anexo 4: Fichas de validación

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de una Institución Educativa de Comas, 2022.

Nº	DIMENSIONES /ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Higiene							
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.	X		X		X		
2	El estudiante se ha cortado las uñas.	X		X		X		
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.	X		X		X		
4	Utiliza toalla para secarse las manos.	X		X		X		
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.	X		X		X		
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.	X		X		X		
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Tipos de alimentos							
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.	X		X		X		
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.	X		X		X		
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.	X		X		X		
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.	X		X		X		
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.	X		X		X		
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.	X		X		X		

14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.	X		X		X		
15	El estudiante consume pan blanco, integral.	X		X		X		
16	El estudiante no lleva lonchera.	X		X		X		
17	El estudiante come comida chatarra.	X		X		X		
18	El estudiante consume productos lácteos.	X		X		X		
19	El estudiante come fruta tres veces al día.	X		X		X		
20	El estudiante consume avena en su lonchera.	X		X		X		

Observaciones (precisas si hay suficiencia):

Aprobado Observado Desaprobado

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Verónica Jesus Allende Terres

DNI: 09402987

Especialidad del validador: Educación Primaria

Grado: Maestría

Institución de trabajo: Ugel 04 Comas

Código de colegiatura: 0109402987

Pertinencia: Las dimensiones, indicadores e ítems tienen sustento teórico –científico.

Relevancia: Las dimensiones, indicadores e ítems abordan todo el contenido de la variable de forma representativa.

Claridad: Las dimensiones, indicadores e ítems son claros, precisos y objetivos.

13 .de Junio del 2022


Verónica Jesús Allende Terres
DNI 09402987

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de una Institución Educativa de Comas, 2022.

Nº	DIMENSIONES /ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Higiene							
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.	X		X		X		
2	El estudiante se ha cortado las uñas.	X		X		X		
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.	X		X		X		
4	Utiliza toalla para secarse las manos.	X		X		X		
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.	X		X		X		
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.	X		X		X		
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Tipos de alimentos							
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.	X		X		X		
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.	X		X		X		
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.	X		X		X		
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.	X		X		X		
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.	X		X		X		
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.	X		X		X		
14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.	X		X		X		
15	El estudiante consume pan blanco, integral.	X		X		X		
16	El estudiante no lleva lonchera.	X		X		X		

17	El estudiante come comida chatarra.	X		X		X		
18	El estudiante consume productos lácteos.	X		X		X		
19	El estudiante come fruta tres veces al día.	X		X		X		
20	El estudiante consume avena en su lonchera.	X		X		X		

Observaciones (precisas si hay suficiencia):

Aprobado [X] Observado [] Desaprobado []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Maria Doris Huasasquiche Vilca de Huarcaya

DNI: 21815874

Especialidad del validador: Educación Primaria

Grado: Maestría

Institución de trabajo: Ugel Chincha

Código de colegiatura: 1321815874

Pertinencia: Las dimensiones, indicadores e ítems tienen sustento teórico – científico.

Relevancia: Las dimensiones, indicadores e ítems abordan todo el contenido de la variable de forma representativa. Claridad: Las dimensiones, indicadores e ítems son claros, precisos y objetivos.

13 de Junio del 2022

Maria Huasasquiche Vilca de Huarcaya
 Maria Huasasquiche Vilca de Huarcaya.

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de una Institución Educativa de Comas, 2022.

Nº	DIMENSIONES /ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Higiene	Si	No	Si	No	Si	No	
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.	X		X		X		
2	El estudiante se ha cortado las uñas.	X		X		X		
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.	X		X		X		
4	Utiliza toalla para secarse las manos.	X		X		X		
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.	X		X		X		
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.	X		X		X		
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Tipos de alimentos	Si	No	Si	No	Si	No	
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.	X		X		X		
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.	X		X		X		
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.	X		X		X		
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.	X		X		X		
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.	X		X		X		
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.	X		X		X		
14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.	X		X		X		
15	El estudiante consume pan blanco, integral.	X		X		X		
16	El estudiante no lleva lonchera.	X		X		X		

17	El estudiante come comida chatarra.	X		X		X		
18	El estudiante consume productos lácteos.	X		X		X		
19	El estudiante come fruta tres veces al día.	X		X		X		
20	El estudiante consume avena en su lonchera.	X		X		X		

Observaciones (precisas si hay suficiencia):

Aprobado [X] Observado [] Desaprobado []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Rosa Lidia Millones Saldaña

DNI: 10393436

Especialidad del validador: Educación Primaria

Grado: Maestría

Institución de trabajo: Ugel 04 Comas

Código de colegiatura: 0110393436

Pertinencia: Las dimensiones, indicadores e ítems tienen sustento teórico – científico.

Relevancia: Las dimensiones, indicadores e ítems abordan todo el contenido de la variable de forma representativa. Claridad: Las dimensiones, indicadores e ítems son claros, precisos y objetivos.

13 de Junio del 2022

Rosa Lidia Millones Saldaña
 Rosa Lidia Millones Saldaña

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de una Institución Educativa de Comas, 2022.

Nº	DIMENSIONES /ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Higiene	Si	No	Si	No	Si	No	
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.	X		X		X		
2	El estudiante se ha cortado las uñas.	X		X		X		
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.	X		X		X		
4	Utiliza toalla para secarse las manos.	X		X		X		
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.	X		X		X		
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.	X		X		X		
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Tipos de alimentos	Si	No	Si	No	Si	No	
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.	X		X		X		
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.	X		X		X		
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.	X		X		X		
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.	X		X		X		
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.	X		X		X		
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.	X		X		X		
14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.	X		X		X		
15	El estudiante consume pan blanco, integral.	X		X		X		
16	El estudiante no lleva lonchera.	X		X		X		

17	El estudiante come comida chatarra.	X		X		X	
18	El estudiante consume productos lácteos.	X		X		X	
19	El estudiante come fruta tres veces al día.	X		X		X	
20	El estudiante consume avena en su lonchera.	X		X		X	

Observaciones (precisas si hay suficiencia):

Aprobado Observado Desaprobado

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Giancarlos Quezada Martínez

DNI: 40137082

Especialidad del validador: Educación Primaria

Grado: Maestría

Institución de trabajo: Ugel 04 Comas

Código de colegiatura: 0140137082

Pertinencia: Las dimensiones, indicadores e ítems tienen sustento teórico – científico.

Relevancia: Las dimensiones, indicadores e ítems abordan todo el contenido de la variable de forma representativa. Claridad: Las dimensiones, indicadores e ítems son claros, precisos y objetivos.

13 de Junio del 2022



GIANCARLOS QUEZADA

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

TÍTULO DEL INSTRUMENTO: Ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de una Institución Educativa de Comas, 2022.

Nº	DIMENSIONES /ítems	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	DIMENSIÓN 1: Higiene	Si	No	Si	No	Si	No	
1	El estudiante se lava las manos antes de ingerir los alimentos.	X		X		X		
2	El estudiante se ha cortado las uñas.	X		X		X		
3	El estudiante se lava las manos con agua y jabón.	X		X		X		
4	Utiliza toalla para secarse las manos.	X		X		X		
5	El estudiante lava las frutas antes de ingerirlas.	X		X		X		
6	El estudiante consume sus alimentos en un lugar limpio.	X		X		X		
7	El estudiante evita tocar algún objeto al momento de consumir sus alimentos.	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Tipos de alimentos	Si	No	Si	No	Si	No	
8	El estudiante consume frutas a la hora del recreo.	X		X		X		
9	El estudiante consume solamente golosinas a la hora de recreo.	X		X		X		
10	El alumno todos los días trae huevos sancochados.	X		X		X		
11	El estudiante consume con frecuencia verduras.	X		X		X		
12	El estudiante consume frutas la mayor parte de los días.	X		X		X		
13	El estudiante bebe agua o refrescos envasados.	X		X		X		
14	El estudiante bebe jugos de frutas o envasados.	X		X		X		
15	El estudiante consume pan blanco, integral.	X		X		X		
16	El estudiante no lleva lonchera.	X		X		X		
17	El estudiante come comida chatarra.	X		X		X		

18	El estudiante consume productos lácteos.	X		X		X	
19	El estudiante come fruta tres veces al día.	X		X		X	
20	El estudiante consume avena en su lonchera.	X		X		X	

Observaciones (precisas si hay suficiencia):

Aprobado [X] Observado [] Desaprobado []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: Mireille Aurea Vila Rubina

DNI: 41687200

Especialidad del validador: Educación Primaria

Grado: Maestría

Institución de trabajo: Ugel 02 Rímac

Código de colegiatura: 0141687200

Pertinencia: Las dimensiones, indicadores e ítems tienen sustento teórico – científico.

Relevancia: Las dimensiones, indicadores e ítems abordan todo el contenido de la variable de forma representativa. Claridad: Las dimensiones, indicadores e ítems son claros, precisos y objetivos.

13 de Junio del 2022


 Docente: Mireille A. Vila Rubina.

Firma del Experto

Anexo 5: Fiabilidad de instrumento

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach		N de elementos
0,692	0,676	20

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
item1	43,33	16,118	0,826	.	0,628
item2	43,67	18,235	0,295	.	0,678
item3	43,22	18,771	0,474	.	0,677
item4	43,28	17,389	0,853	.	0,650
item5	43,50	16,618	0,583	.	0,647
item6	43,22	20,301	-,265	.	0,706
item7	44,22	20,536	-,243	.	0,716
item8	43,39	16,252	0,733	.	0,634
item9	44,67	19,765	0,064	.	0,713
item10	43,72	15,624	0,508	.	0,646
item11	43,83	15,676	0,581	.	0,638
item12	43,89	15,869	0,652	.	0,634
item13	44,39	18,016	0,200	.	0,689
item14	44,28	17,977	0,193	.	0,691
item15	43,28	20,448	0-,205	.	0,717
item16	45,06	22,879	-,733	.	0,753
item17	44,83	17,912	0,243	.	0,683
item18	43,39	18,134	0,291	.	0,678
item19	43,89	18,222	0,345	.	0,675
item20	44,11	18,340	0,149	.	0,695

Anexo 6: Propuesta: Sesiones de aprendizaje

PROPUESTA

Título de la Investigación:

Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una Institución Educativa de Comas, 2022

Panorama General del área de investigación:

a) problema que motivó la investigación:

En el Perú, al igual que otros países del mundo se observa un incremento de mala preparación de loncheras nutritivas para los estudiantes de educación primaria, debido a ello muchos estudiantes presentan dificultades en su salud vinculado a ello el aprendizaje en las escuelas. Esta situación queda evidenciada en los resultados encontrados por el Ministerio de Educación (2019) a través de una evaluación a los estudiantes, en donde los peruanos de educación básica, cursantes del segundo grado son los mismos que se ubican en los últimos lugares en evaluaciones internacionales, es por ello que se hace necesario en nuestro sistema educativo que se realice una serie de cambios significativos que nos permitan abordar temas sobre alimentación saludable, debido que de acuerdo a la teoría es un factor fundamental que interviene en el aprendizaje del estudiante.

Es importante, también destacar que en los últimos años en el país se han hecho algunos esfuerzos para mejorar la alimentación. Actualmente en el sistema educativo se han visto cambios en función al proceso de enseñanza y aprendizaje; este cambio está orientando en las escuelas, mediante talleres que concreten el proceso de reflexión adecuado y progresivo referente a la preparación de una lonchera nutritiva y así estas experiencias significativas sobre alimentación saludable sean incluidas en las sesiones de clase con las finalidades de mejorar la salud y el rendimiento académico en los estudiantes.

En los hábitos de alimentación saludable no solo es importante mantener una alimentación balanceada y sana, también es necesario garantizar la seguridad de un adecuado consumo de alimentos que satisfagan las necesidades diarias y beneficien a los niños tanto en lo físico y social para llevar una vida sana y activa (Varela et al., 2018).

Las loncheras nutritivas son una necesidad para que los

estudiantes puedan asistir a las instituciones educativas, por ello se debe realizar la correcta preparación diaria de una lonchera para que los estudiantes tengan una orientación sobre los alimentos que le proporcionan energía (El popular, 2022).

Objetivos:

Objetivo general

Demostrar que la estrategia “lonchera nutritiva” mejoran los hábitos de la alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de Educación Primaria de una institución educativa de Comas, 2022.

Objetivos específicos

- Higiene
- Tipos de alimentos.

Estrategias a trabajar:

- a) Taller de capacitación del origen de alimentos
- b) Charla de alimentación saludable
- c) Taller capacitación sobre hábitos de higiene.
- d) Elaboración de un collage de alimentación saludable
- e) Alimentos naturales y procesados
- f) Conociendo los alimentos Energéticos
- g) Descubriendo los alimentos Protectores
- h) Conociendo los alimentos Constructores
- i) Elaboración de figuras de alimentos nutritivos
- j) Feria de loncheras nutritivas

Cronograma:

- Se trabajó en 10 sesiones (2 meses).
- La fecha y horario se coordinó con la Dirección de la Institución Educativa.
- El material que se presentó, son estrategias y/o sugerencias de actividades con el propósito de poder motivar a los estudiantes sobre la importancia de las loncheras nutritivas, lo que permitió una mejor evaluación y aprendizaje.

Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19			
ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Los Alimentos Según su Origen		
META/PROPÓSITO	Hoy aprenderán los alimentos según su origen.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<p>Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problematiza situaciones para hacer indagación. • Diseña estrategias para hacer indagación. • Genera y registra datos e información. • Analiza datos e información. • Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hace preguntas que buscan la descripción de las características de los hechos, fenómenos u objetos naturales y tecnológicos que explora y observa en su entorno. Propone posibles respuestas basándose en el reconocimiento de regularidades identificadas en su experiencia. • Compara y establece si hay diferencia entre la respuesta que propuso y los datos o la información obtenida en su observación o experimentación. Elabora sus conclusiones. • Comunica las respuestas que dio a la pregunta, lo que aprendió, así como sus logros y dificultades, mediante diversas formas de expresión: gráficas, orales o a través de su nivel de escritura. 	<p>Hace preguntas acerca del origen de los alimentos que explora y observa en su entorno.</p> <p>Describe características de los alimentos que registro para comprobar su respuesta.</p> <p>Comunica las respuestas que dio a la pregunta lo que aprendió así como sus logros y dificultades.</p>	<p>Los estudiantes conocen y observan los alimentos para clasificarlos según su origen. Para ello utilizará imágenes a través de un tren de la salud.</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque Ambiental	El docente promueve estilos de vida en armonía con el ambiente revalorando los productos agrícolas de su comunidad y su importancia en la alimentación.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Imagen al problema de indagación. • Materiales para realizar experiencia de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel de colores -Copias Imágenes

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> • Se les recuerda el uso adecuado de la mascarilla • Se recuerda con ellos lo trabajado en la sesión anterior. Pídeles que con sus propias palabras te expliquen. Se escucha con atención las respuestas de los estudiantes. • Se invita a los estudiantes a observar una imagen. <p style="text-align: center;">¿Qué es lo que observan en la refrigeradora?</p> <p style="text-align: center;">¿Qué tipos de alimentos observan?</p> <div style="text-align: right;">  </div> <p style="text-align: center;">¿Cómo se clasifican los alimentos según su origen?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunica el propósito de la sesión: “Hoy aprenderán a clasificar los alimentos según su origen.” Se dialoga acerca de las normas de convivencia a fin de ponerlas en práctica durante el desarrollo de esta sesión. 	15 MIN

Planteamiento del problema

- *Planteamos la siguiente pregunta: ¿Qué son los alimentos? ¿De dónde provienen los alimentos? ¿Cómo podríamos clasificar los alimentos que comemos diariamente?*

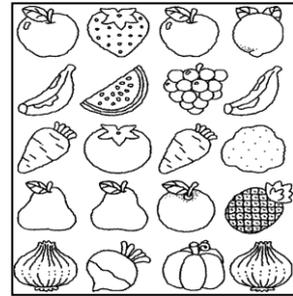
Planteamiento de hipótesis

- *Se escucha sus intervenciones individuales.*
- *Responden en forma grupal en tiras de papeles.*
- *Revisamos junto con ellos las respuestas y preguntamos ¿Qué diferencias encuentran entre ellas? ¿Por qué?*

Elaboración del plan de indagación

- *Se comenta que ante la diversidad de respuestas, debemos comprobar cuáles son las acertadas. Preguntamos ¿Qué podríamos hacer para validar esas respuestas? ¿Qué necesitamos?*

- *Las posibles respuestas podrían ser:*
- *Buscar en una lámina.*
- *Observar un video*

**Registro de datos y el análisis de resultados****Actividad 1**

- *Se entrega un sobre con imágenes de alimentos.*
- *Se les entrega a cada grupo medio papelote con un dibujo de tren con la pregunta escrita para que peguen las imágenes.*
- *Pegan sus trabajos en la pizarra. Un grupo voluntario presenta sus respuestas.*
- *Se pregunta a toda la clase: ¿están de acuerdo con las imágenes que han seleccionado sus compañeros como respuesta?, ¿por qué?, ¿qué otras imágenes añadirían?*

Actividad 2

- *Leen la siguiente información:*

¿Qué es un alimento?

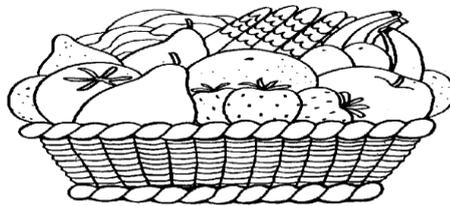
Un alimento es cualquier sustancia que no es tóxica y proporciona materia y energía.

La naturaleza es tan maravillosa que nos proporciona todos los alimentos necesarios para tener una vida saludable. Según su origen, los alimentos se pueden clasificar en tres grandes grupos:

1. Los alimentos de origen vegetal: Son aquellos que provienen

de las partes comestibles de algunas plantas.
Estos alimentos son ricos en sustancias nutritivas.
Ejemplos:
Cereales, verduras, granos y frutas.

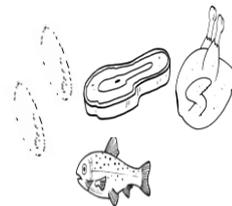
2. **Los alimentos de origen animal:** son aquellos que provienen de los animales. Son excelentes fuentes proteínicas de elevada calidad. También, son ricos en vitaminas y en elementos minerales. Ejemplos: Carne de res, pollo, carne de cerdo, productos lácteos.
3. Alimentos de origen **mineral** Son el agua y la sal son dos tipos de “alimentos” que provienen de los minerales. Ellos se diferencian de los otros alimentos porque ninguno de ellos dos tiene su origen en algún ser vivo.



- *Una vez concluida la lectura preguntamos: ¿Qué tipos de alimentos existen según su origen? ¿Consumes frecuentemente estos alimentos?*

Actividad 3

- *Observan el video de youtube ver enlace “El origen de los alimentos” <https://www.youtube.com/watch?v=UhmS13YyOD0>*
- *Comentan sobre lo observado.*
- *Elaboramos un organizador gráfico junto con ellos.*
- *Por ejemplo:*



Estructuración del saber construido

- *Preguntamos: ante lo leído y trabajado, ¿cuál sería nuestra respuesta final a la pregunta?*

Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Alimentación saludable		
META/PROPÓSITO	En esta sesión aprenderemos la importancia de la alimentación saludable.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<ul style="list-style-type: none"> - Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. - <ul style="list-style-type: none"> • Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad. 	Describe los cambios que experimentan los objetos debido a la luz o al calor que reciben. Ejemplo: El estudiante describe las causas por las que el hielo, la mantequilla o la cera se derriten cuando se calientan o les da la luz del sol.	Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud.	Clasifican los alimentos por su origen en una ficha. -Escala de valoración

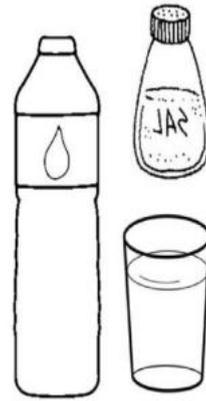
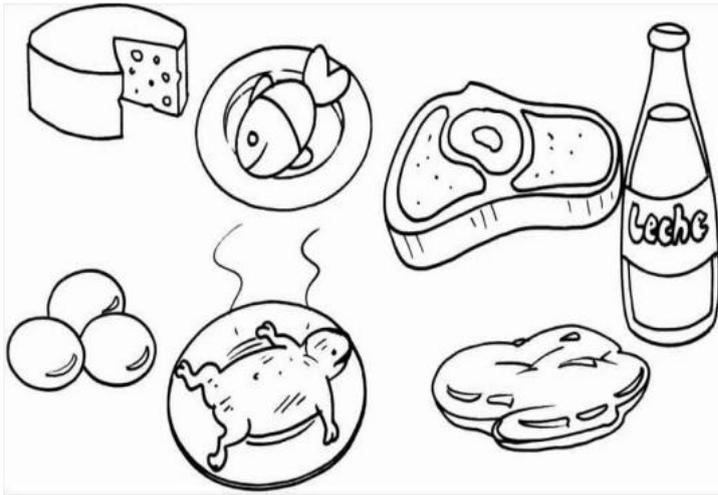
Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	Docentes y estudiantes intercambian ideas para clasificar los alimentos por su origen y hablan acerca de la importancia de la buena alimentación.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Prepara un cartel con las preguntas del problema que se abordará en esta clase. • Pide que traigan revistas con imágenes de alimentos. 	Fotocopias Videos Papelotes, plumones, colores

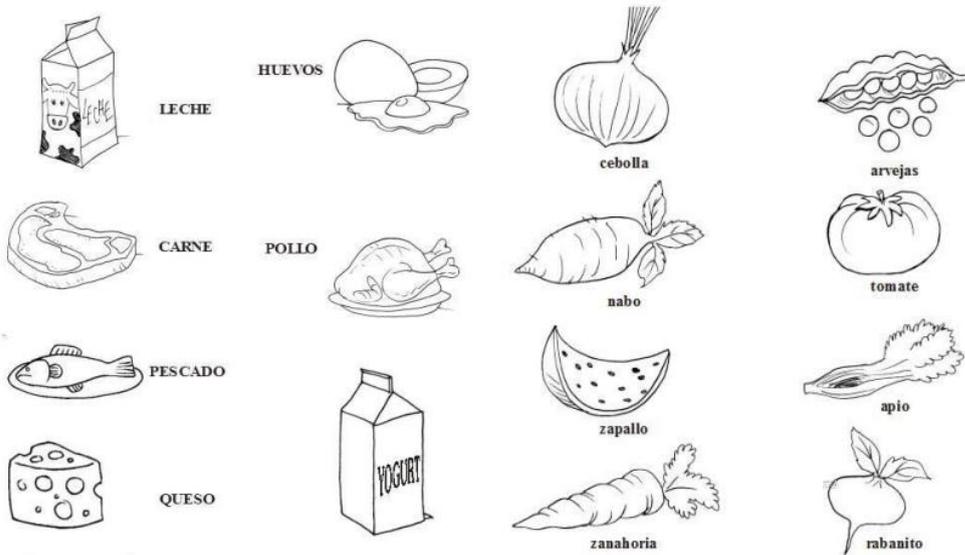
Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> • Saluda a los estudiantes y pídeles que recuerden y mencionen dos recomendaciones para la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, puedes preguntarles: ¿Por qué es importante poner en práctica estas recomendaciones? Orienta la conversación hacia la importancia de la conservación de la salud y señala que además de seguir esas recomendaciones debemos aprender a alimentarnos bien. • Preséntales el video https://www.youtube.com/watch?v=0-O54v4eDHQ y pregúntales: ¿qué podría pasarnos si no aprendemos a alimentarnos bien?, ¿qué podríamos hacer para que no nos suceda a nosotros? <ul style="list-style-type: none"> • Luego del visionado del video, plántales las preguntas y toma nota de sus respuestas de acuerdo a ideas similares. Guíales a que razonen sobre la necesidad de aprender a comer bien. • A partir de las respuestas de los estudiantes, realiza el planteamiento del problema a través de la siguiente pregunta (cartel): ¿cómo podríamos clasificar los alimentos que generalmente comemos en casa? • Para orientar mejor el abordaje del problema planteado, puedes plantear las siguientes preguntas complementarias: ¿de dónde vienen los alimentos que consumimos?, ¿para qué los comemos? En grupos de trabajo <ul style="list-style-type: none"> • Pide a los niños que recorten las imágenes de los alimentos que, según ellos, consumen en casa, que los clasifiquen según sus propios criterios (planteamiento de la hipótesis), y que los peguen en medio papelote. • Solicita a los grupos presentar y explicar el porqué de la respuesta grupal. Cuando termine la presentación, deberán pegar sus papelotes en un lugar visible. Coloca encima de los trabajos de los estudiantes un cartel que diga “hipótesis”. • Comunica el propósito de la sesión: “En esta sesión aprenderemos la importancia de la alimentación saludable”. Para lograrlo, diles que deberemos reconocer qué clases de alimentos hay, además cómo deberíamos combinarlos para aprovecharlos mejor. 	15 MIN
Desarrollo	<p>Para que los estudiantes comprueben su respuesta grupal y elaboren el plan de acción, pregunta: ¿qué podrían hacer para comprobar si lo que dijeron responde a las preguntas planteadas?, ¿qué necesitaremos? Anota sus propuestas; luego revísalas con ellos y seleccionen cuáles de ellas se podrían realizar y en qué orden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entrega a tus estudiantes el sobre con las imágenes del Anexo 1 (alimentos de diversos orígenes) y dales la siguiente consigna: observen el papelote con los recortes que hicieron antes y peguen estos nuevos alimentos en su clasificación. • Pregúntales si su clasificación anterior sirve para incluir todos los alimentos de los recortes o si será necesario hacer una nueva. Para realizar esta parte, oriéntales preguntando: ¿en qué se parecen los alimentos?, ¿de dónde se obtuvieron esos alimentos?. 	40 MIN

	<ul style="list-style-type: none"> • Entrega a cada grupo medio papelote con la pregunta escrita para que peguen las imágenes. Solicita que peguen sus trabajos en la pizarra. Pide que un grupo voluntario presente sus respuestas. A partir de la presentación, pregunta a toda la clase: ¿están de acuerdo con las imágenes que han seleccionado sus compañeros como respuesta?, ¿por qué?, ¿qué otras imágenes añadirían?, desde su experiencia, ¿qué otras causantes de enfermedades propondrían?. • Escucha sus respuestas y, con toda la clase, elabora un organizador visual sobre la información obtenida del texto anterior. • Para la estructuración del saber construido como respuesta al problema, pega un cartel con la pregunta: ¿de dónde vienen los alimentos que consumimos?. • Pega en la pizarra imágenes de los orígenes de los alimentos: de origen animal, de origen vegetal y de origen mineral. • Pídeles a los niños y niñas que vean las imágenes de la pizarra y que peguen otros recortes de los alimentos según corresponda (Para esto tendrás que tener otra copia del anexo 1). • Pregúntales: ¿en qué se parece la clasificación de los alimentos que hicieron al inicio a esta nueva clasificación que hicieron en la pizarra. • A continuación, pregúntales: ¿para qué los comemos? Para responder a esta pregunta, usa el anexo 2 y pídeles que colorean según corresponda. • Indica que, si es necesario, realicen las modificaciones pertinentes a sus hipótesis. 	
Cierre	<p><i>Evalúa con tus estudiantes sobre lo que realizaron el día de hoy para contestar la pregunta del problema. Propicia el análisis por medio de las siguientes interrogantes: ¿qué aprendieron el día de hoy?, ¿qué dificultades tuvieron al realizar las actividades propuestas?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Indica a los estudiantes que, para comunicar sus aprendizajes de hoy, cada grupo elaborará un cartel con un mensaje sobre una de las causas de las enfermedades para compartirlos con sus compañeros de otras secciones. <p>4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión? • ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no? 	10 MIN

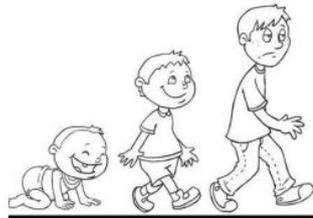
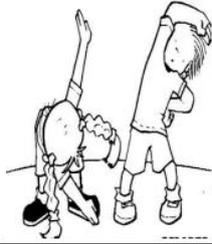
Anexo 1



2



Anexo 2
Colorea lo que podrás hacer si te alimentas bien, recorta y pega.



Crece

Hacer ejercicios

Jugar

Enfermar

Estudiar

Escala de Valoración

Competencia: Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.

Capacidad: Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo. Evidencia de aprendizaje: Describe las causas de las enfermedades a partir de actividades, como la observación de videos e imágenes y la lectura de textos informativos.

Criterios	Siempre	A veces	Nunca
Menciona la importancia de la alimentación			
Menciona la importancia de la alimentación			

Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	La higiene en los alimentos		
META/PROPÓSITO	Hoy vamos a conocer la importancia del cuidado e higiene de alimentos.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos. - Problematisa situaciones para hacer indagación.	Hace preguntas que buscan la descripción de las características de los hechos, fenómenos u objetos naturales y tecnológicos que explora y observa en su entorno. Propone posibles respuestas basándose en el reconocimiento de regularidades identificadas en su experiencia.	Reconocen y reflexionan sobre el cuidado e higiene de los alimentos.	Identifica la importancia y propone acciones para su cuidado e higiene en los alimentos.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Orientación al Bien	Los estudiantes proponen acciones y reflexiona sobre la higiene de los alimentos.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Imagen al problema de indagación. • Materiales para realizar experiencia de alimentos. 	-Papel de colores -Copias Imágenes

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente:</p> <p>Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <p>Actividades permanentes: Saludo, canto (Pimpón es un muñeco).</p> <p>Recojo de saberes previos: ¿De qué tema se trata? ¿Qué hicimos?</p> <p>Se comunica el propósito de la sesión: Hoy vamos a conocer la importancia del cuidado e higiene de alimentos.</p> <p>Dialoga con los estudiantes sobre ejemplos brindados.</p> <p>Recomendamos las normas de convivencia.</p>	15 MIN
Desarrollo	<p>Planteamiento del problema</p> <p>Presentamos imágenes sobre la higiene de alimentos.</p> <p>Se les pregunta: ¿Qué observas en las imágenes? ¿Qué podemos hacer para que estén limpios?. ¿Es importantes consumir los alimentos limpios?.</p> <p>Planteamiento de hipótesis</p> <p>Indicamos a los estudiantes que para responder a las preguntas mostramos una imagen de los alimentos lavados y no lavados. Luego salen los niños a identificar los alimentos que están correctamente lavados.</p> <p>Toma de decisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reflexiona con ellas y ellos a través de las siguientes preguntas: ¿qué sucederá si no practicamos estos hábitos de aseo? (Se hace el detalle de cada hábito). • Genera un espacio de conversación a partir de lo que podría suceder en ese caso, tomando como base lo que ya se ha trabajado en sesiones anteriores. • Explícales que ahora que han aprendido un poco más sobre los hábitos de higiene y lo que puede suceder si no los practicamos, es el momento de pensar en compartirlo. • Pídeles que te dicten qué consejos podrían escribir según lo que han trabajado en esa sesión. • Coloca un papelógrafo en la pizarra y pídeles que te dicten consejos sobre los hábitos de higiene aprendidos. • Recuerda con ellos que esos consejos serán llevados a casa y puestos en práctica por ellos y sus familias. • Una vez que estén redactados, léelos y pregunta si quedarán de esa manera o consideran modificar algo. 	40 MIN

Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

Docente:

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	Aula Física
ACTIVIDAD	Collage de alimentos saludables		
META/PROPÓSITO	Hoy elaboraran un collage de alimentos saludables.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.	Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud.	Describen y elaboran algunos alimentos saludables para la conservación de la salud.	Identifica buenas opciones nutritivas y hábitos alimenticios saludables.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de Derechos	Docentes y estudiantes intercambian ideas para elaborar los alimentos saludables y hablan acerca de la importancia de la buena alimentación.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
Elegir y seleccionar los materiales adecuados a la sesión a trabajar. Pedir que traigan revistas.	Imágenes de alimentos saludables. Revistas, anuncios de tiendas comestibles. Tijeras Pegamento

Momentos	Actividades	Tiempo
<p>Inicio</p>	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día. Dialoga con ellos acerca de los que aprendieron en la sesión anterior, donde se trató el tema de los alimentos saludables. Se les muestra a los estudiantes imágenes de collage con alimentos saludables.</p>  <p>Los niños demostrarán su comprensión de la lección: identificando y nombrando algunos alimentos saludables a medida que los cortan y los colocan en su collage. Responden preguntas: ¿Qué podemos realizar con las imágenes? ¿Qué materiales utilizaron? Presentamos el propósito de la sesión:” Hoy elaboraran un collage de alimentos saludables”. Proponemos normas de convivencia</p>	<p>15 MIN</p>
<p>Desarrollo</p>	<p>ELABORACION DEL PLAN DE ACCION Preguntamos a los niños: ¿Qué actividades podrían realizar con sus imágenes? ¿Qué vamos a utilizar? RECOJO DE DATOS Y ANALISIS DE RESULTADOS Observa las imágenes de los alimentos para realizar su collage. Asistir a los niños que experimentan dificultades para cortar, según sea necesario durante la actividad. Utilice pistas verbales, visuales y físicas para ayudar a los niños a saber qué hacer. Proporcione una variedad de alimentos en el área de juego dramático para futuras comparaciones. Dialogamos sobre los alimentos y comparten su collage con un amigo y nombrando los alimentos saludables en él. Pídeles a los niños y niñas que vean las imágenes de la pizarra y que peguen otros recortes de los alimentos según corresponda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pregúntales: ¿en qué se parece la clasificación de los alimentos que hicieron al inicio a esta nueva clasificación que hicieron en la pizarra. • A continuación, pregúntales: ¿Por qué son importantes los 	<p>40MIN</p>

	<p>alimentos?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indica que, si es necesario, realicen las modificaciones pertinentes a sus hipótesis. 	
Cierre	<ul style="list-style-type: none"> • Evalúa con tus estudiantes sobre lo que realizaron el día de hoy para contestar la pregunta del problema. Propicia el análisis por medio de las siguientes interrogantes: ¿qué aprendieron el día de hoy?, ¿qué dificultades tuvieron al realizar las actividades propuestas? • Indica a los estudiantes que, para comunicar sus aprendizajes de hoy, cada grupo elaborará un cartel con un mensaje sobre una de las causas de las enfermedades para compartirlos con sus compañeros de otras secciones. <p>4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión? • ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no? 	10MIN

ANEXO 1

Escala de Valoración

COMPETENCIA: Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.

Desempeños	Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud.		
Nombres y Apellidos	Lo hace	Lo hace con ayuda	No lo hace

COLLAGE

DE



ALIMENTOS

Vencemos juntos al Covid-19, Regresando felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	Aula Física
ACTIVIDAD	Alimentos naturales y procesados		
META/PROPÓSITO	Hoy reconoceremos sobre los alimentos naturales y procesados.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos	Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud.	Describe la importancia de la alimentación para su desarrollo humano y la buena salud.	-Descubre alimentos naturales que se convierten en procesados.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque Orientación al Bien Común	Docentes y estudiantes se solidarizan con las necesidades de los miembros del aula cuando comparten los espacios educativos (sectores de aula, de materiales, etc.), recursos y materiales.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
Elegir y seleccionar los materiales adecuados a la sesión a trabajar.	Imágenes de los alimentos Ficha de trabajo Lápiz Borrador Colores

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <p>Dialoga con ellos acerca de lo que aprendieron en la sesión anterior, donde se trató el tema de los tipos de alimentos según su origen. Se presenta la situación:</p> <div data-bbox="405 622 1311 956" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>Alonso tiene 7 años; su mamá no tiene tiempo de prepararle la lonchera, así que lo compra fuera del colegio, su mamá de Alonso le recuerda que elija alimentos naturales porque los procesados pueden hacer daño. Pero Alonso siempre prefiere gaseosas, galletas, salchichas. Por ello ha aumentado de peso, tiene gases y dolor de estómago.</p> </div> <p>Lee a los estudiantes el caso y luego plantea las siguientes preguntas: ¿creen que Alonso se está alimentando saludablemente?, ¿por qué piensan eso?, ¿qué le está sucediendo a Alonso por alimentarse de esa forma?, ¿por qué su mamá le recomienda comprar alimentos naturales y no procesados?.</p> <p>Para el planteamiento del problema, inicia un diálogo con los estudiantes en torno a las respuestas que den y formula las siguientes preguntas: ¿qué alimentos creen que debe consumir Alonso?.</p> <p>Para el planteamiento de la hipótesis, entrega a cada grupo una hoja bond A3, luego informa que ahí escribirán sus respuestas y las pegarán debajo de las preguntas problematizadoras.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Comunica el propósito de la sesión: Hoy reconocerán los alimentos naturales y procesados. - Preséntales las normas de convivencia necesarias para desarrollar la sesión. <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la distancia • Levantamos la mano para participar. • Poner nuestro esfuerzo para hacer bien el trabajo. 	10 MIN

Desarrollo	<p>ELABORACIÓN DEL PLAN DE ACCIÓN -Preguntamos a los niños: ¿qué actividades podrían realizar para comprobar sus hipótesis? ¿Dónde podemos investigar?</p> <p>RECOJO DE DATOS Y ANALISIS DE RESULTADOS. -Observan la información de los alimentos. Cuando finalicen la lectura, entréales un papelote con las siguientes preguntas: ¿por qué creen que el Ministerio de Salud recomienda sobre todo el consumo de alimentos naturales y casi no menciona ningún alimento procesado?</p> <p>ESTRUCTURACIÓN DEL SABER CONSTRUIDO COMO RESPUESTA AL PROBLEMA - Dialogamos sobre los alimentos naturales y procesados -Identificamos alimentos naturales que se vuelven procesados.</p> <p>EVALUACIÓN Y COMUNICACIÓN -Se solicita a los estudiantes que desarrollen la ficha de trabajo.</p>	30MIN
Cierre	<p>- Metacognición: - Responden a las siguientes preguntas: - ¿Qué aprendieron?, - ¿Para qué les servirá lo que aprendieron? - ¿Estos alimentos que hemos clasificados serán importantes? ¿Se logró el propósito de la sesión?</p>	5MIN

Lista de Cotejo

Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos.

N.º	Nombres y apellidos de los estudiantes.	CRITERIOS	
		Identifica los alimentos naturales y procesados .	Descubre alimentos naturales que se convierten procesados en
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

"Alimentos naturales y procesados"

1. - Lee la siguiente situación:

Alonso tiene 7 años; su mamá no tiene tiempo de prepararle la lonchera, así que lo compra fuera del colegio, su mamá de Alonso le recuerda que elija alimentos naturales porque los procesados pueden hacer daño. Pero Alonso siempre prefiere gaseosas, galletas, salchichas. Por e llo ha aumentado de peso , tiene gases y dolor de estómago.



¿Crees que Alonso se está alimentando saludablemente? ¿Por qué piensas eso?

¿por qué su mamá le recomienda comprar alimentos naturales y no procesados?

2. Planteamiento del problema

¿Qué alimentos crees que debe tener la lonchera de Alonso ? ¿por qué?

3. Planteamiento de hipótesis (posible respuesta)

4. - Planificamos nuestra experiencia

• ¿Qué pueden hacer para saber cuál es la respuesta?



Dibujar



Buscar en libros



Experimentar

4. - Leemos información .(Del libro)

Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales de la región, así como huevos, leche, entre otros).

Alimentos naturales

Estos alimentos no contienen sustancias añadidas como: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.



Alimentos mínimamente procesados



Algunos alimentos naturales se les aplican procesos como limpiar, pelar, moler, desecar, fermentar o pasteurizar, a éstos se le llama alimentos mínimamente procesados.



Ejemplos de naturales y mínimamente procesados

Verduras y frutas (frescas o envasadas), legumbres: frijoles, lentejas, habas; maíz, papa, arroz, avena, trigo y las harinas que se obtienen de estos; todo tipo de carne: vaca, cerdo, borrego, conejo, aves, pescado (frescas o congeladas); huevos, leche, yogur natural sin azúcar, semillas como: cacahuates, nueces, almendras, pepitas sin sal ni azúcar, especias, hierbas frescas o secas, té, café y agua potable.

Son alimentos naturales a los que les agrega sustancias como: sal, azúcar, grasa, aceite, conservadores o aditivos, para que duren más tiempo o para aumentar su sabor.

Los alimentos procesados

Las formas más comunes para que se conserven son: el salado, la salmuera, el curado y el ahumado.



Por lo general, la mayoría de estos productos conservan los ingredientes del alimento original.

Al agregarle a estos alimentos aceite, azúcar o sal, sus cualidades nutritivas se ven afectadas por los procesos de elaboración a los que se someten.

Si se consumen con moderación y combinados con alimentos naturales pueden ser parte de una comida saludable.

Ejemplos de alimentos procesados

Conservas de verduras o leguminosas enlatadas o embotelladas, frutas en almibar, pescado conservado en aceite, y algunos tipos de carne y pescado que se salan, se les agrega aceite o se ahuman y también ciertos tipos de quesos que se les agrega sal.

Consumir con moderación

Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Alimentos Energéticos		
META/PROPÓSITO	Hoy vamos a identificar los alimentos energéticos.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<p>2. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>2.1. Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo..</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona las partes externas de los seres vivos con sus funciones. Ejemplo: El estudiante relaciona la función de los dientes (que sirven para masticar los alimentos antes de ingerirlos) con la buena salud. 	<p>Relaciona el consumo de alimentos energéticos con la salud de su organismo y propone alternativas de loncheras saludables.</p>	<p>Explica los beneficios de los alimentos energéticos en la salud del organismo, y propone un ejemplo de alimento saludable incluyendo esta clase de alimentos. Ficha de valoración.</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Docentes propician espacios de reflexión sobre asuntos públicos.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Imagen al problema de indagación. Materiales para realizar experiencia de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel de colores -Copias Imágenes -Alimentos -Plastilina

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les recuerda el uso adecuado de la mascarilla • Se lee la siguiente situación y los niños dibujan los alimentos que se compraron, en tarjetas sueltas: <div style="display: flex; align-items: flex-start; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 300px; margin-right: 20px;"> <p>Día de mercado, hay que hacer la compra. Anoto en la lista todas estas cosas: plátanos, manzanas, camote, maíz y arroz.</p> </div> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px;"></div> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Observan sus dibujos y comparan con el de sus compañeros. • Responden preguntas: ¿Qué alimentos compraron? ¿Cuántos alimentos compraron? ¿Cómo clasificarían los alimentos que dibujaron? ¿Qué otra clasificación de alimentos habrá? ¿Cómo será? • Presentamos el propósito de la sesión: Conocer las funciones de los alimentos en el organismo. • Proponemos normas de convivencia: <ul style="list-style-type: none"> • Participar en orden. 	15 MIN
Desarrollo	<p style="text-align: center;">Situación inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Observan la imagen de la ficha.</i> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>Tengo sueño Y estoy muy cansado</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>Mira la hoja. ¡Qué interesante!</p> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: 150px;"> <p>¡Sí! ¿Qué te pasa, Mateo? ¿Por qué no trabajas?</p> </div> </div>	40 MIN

- Responden preguntas: ¿Por qué creen que Mateo se encuentra cansado? ¿alguna vez se han sentido así? ¿en qué situación? ¿qué son los alimentos? ¿Qué clasificación de alimentos conocen?

Planteamiento del problema

- Planteamos el siguiente problema: ¿Qué alimentos deben consumir para no estar cansados? ¿creen que debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes? ¿Por qué?

Planteamiento de hipótesis

- Escriben en tiras de papelote sus posibles respuestas.
- Revisamos con ellos las respuestas de todos los grupos y se pregunta ¿encuentran diferencias en ellas y por qué creen que sucede esto?.

Elaboración del plan de indagación

- Cuando leemos hacemos énfasis en el tipo de alimento, presentados y encuentran otros similares, si diera el caso. Por ejemplo:

Pan	Todos los tipos de pan. Tostadas. Queques.
Mermelada	Azúcar de mesa, manjar blanco, leche condensada, etc.
Legumbres	Frijol, garbanzos, habas, lentejas, chocho, soya y alverja.

Leen información seleccionada:

Alimentos energéticos

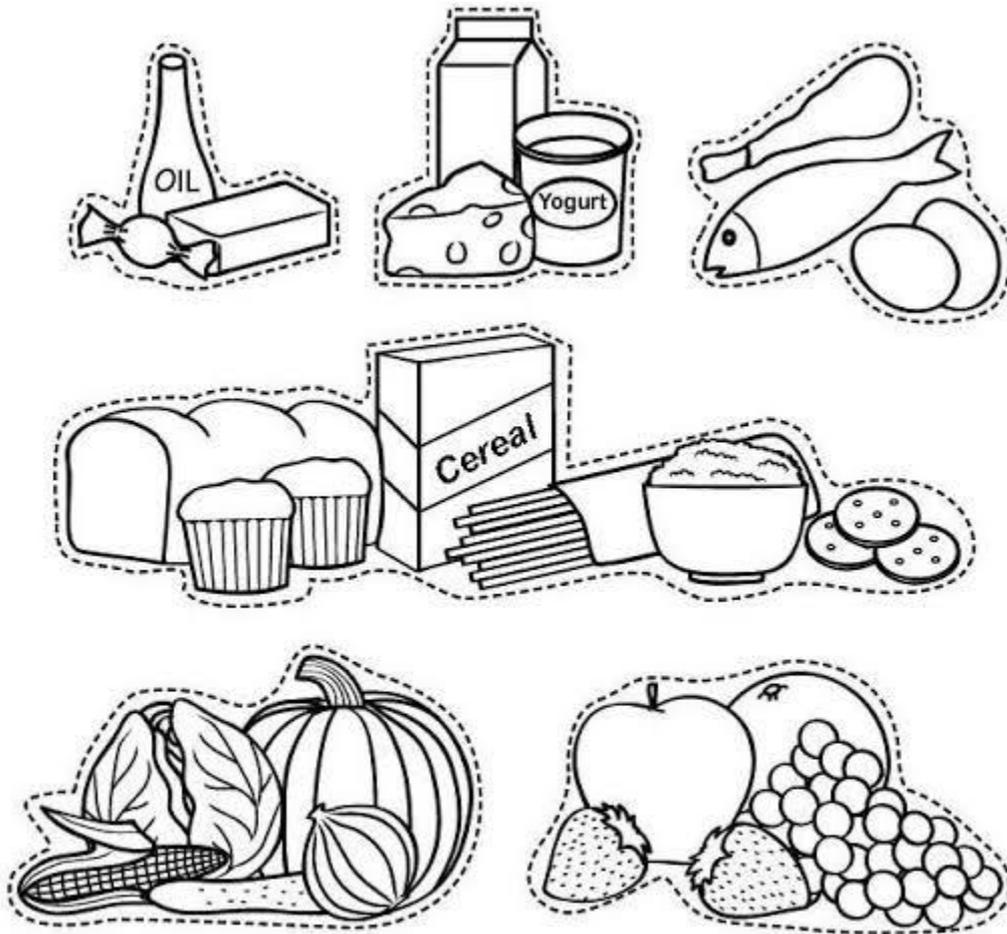
- La información obtenida lo comprueban clasificando el tablero metálicos según corresponde, para hacer frente a la pregunta inicial.

Alimentos Energéticos

Aportan energía para desarrollar cualquier actividad física o psíquica. Básicamente hay dos tipos de alimentos energéticos: hidratos de carbono (arroz, pastas, azúcares, aceites y frutos secos) y las grasas. Estas últimas son procesadas por el hígado y se almacenan con mayor facilidad que los hidratos de carbono.



Colorea los elementos energéticos.



Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Alimentos Protectores		
META/PROPÓSITO	Hoy vamos a identificar los alimentos protectores.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<p>2. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>2.1. Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo..</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona las partes externas de los seres vivos con sus funciones. Ejemplo: El estudiante relaciona la función de los dientes (que sirven para masticar los alimentos antes de ingerirlos) con la buena salud. 	<p>Relaciona el consumo de alimentos protectores con la salud de su organismo y propone alternativas de loncheras saludables.</p>	<p>Explica los beneficios de los alimentos protectores en la salud del organismo, y propone un ejemplo de alimento saludable incluyendo esta clase de alimentos. Ficha de valoración.</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Docentes propician espacios de reflexión sobre asuntos públicos.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Imagen al problema de indagación. Materiales para realizar experiencia de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel de colores -Copias Imágenes -Alimentos -Plastilina

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les recuerda el uso adecuado de la mascarilla • Se lee la siguiente situación y los niños dibujan los alimentos que se compraron, en tarjetas sueltas: <div data-bbox="264 669 769 837" style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;"> <p>Día de mercado, hay que hacer la compra. Anoto en la lista todas estas cosas: brócoli, coliflor, pepino, zapallo</p> </div> <div data-bbox="860 636 1326 882" style="display: flex; flex-wrap: wrap; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> <div style="border: 1px solid black; width: 80px; height: 80px; margin: 5px;"></div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Observan sus dibujos y comparan con el de sus compañeros. • Responden preguntas: ¿Qué alimentos compraron? ¿Cuántos alimentos compraron? ¿Cómo clasificarían los alimentos que dibujaron? ¿Qué otra clasificación de alimentos habrá? ¿Cómo será? • Presentamos el propósito de la sesión: Conocer las funciones de los alimentos en el organismo. • Proponemos normas de convivencia: <ul style="list-style-type: none"> • Participar en orden. 	15 MIN
Desarrollo	<p style="text-align: center;">Situación inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Observan la imagen de la ficha.</i> <div data-bbox="284 1420 1350 1816" style="text-align: center;"> </div>	40 MIN

- Responden preguntas: *¿Por qué creen que Mateo se encuentra cansado? ¿alguna vez se han sentido así? ¿en qué situación? ¿qué son los alimentos? ¿Qué clasificación de alimentos conocen?*

Planteamiento del problema

- *Planteamos el siguiente problema: ¿Qué alimentos deben consumir para no estar cansados? ¿creen que debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes? ¿Por qué?*

Planteamiento de hipótesis

- *Escriben en tiras de papelote sus posibles respuestas.*
- *Revisamos con ellos las respuestas de todos los grupos y se pregunta ¿encuentran diferencias en ellas y por qué creen que sucede esto?.*

Leen información seleccionada:

Alimentos protectores

- *La información obtenida lo comprueban clasificando el tablero metálicos según corresponde, para hacer frente a la pregunta inicial.*

ALIMENTOS PROTECTORES

Protegen nuestro cuerpo y lo mantienen siempre listo para funcionar. Son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad:



Análisis de resultados y comparación de las hipótesis

- *Comparamos las primeras respuestas con el organizador y preguntamos ¿hay semejanza entre lo encontrado en el libro y lo que se respondió al inicio?*

Argumentación

- *Preguntamos ¿Cuál sería nuestra respuesta final a la pregunta? ¿creen que solo debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes?, ¿por qué?*

Evaluación y comunicación

Realizan un modelado de alimentos (plastilina).

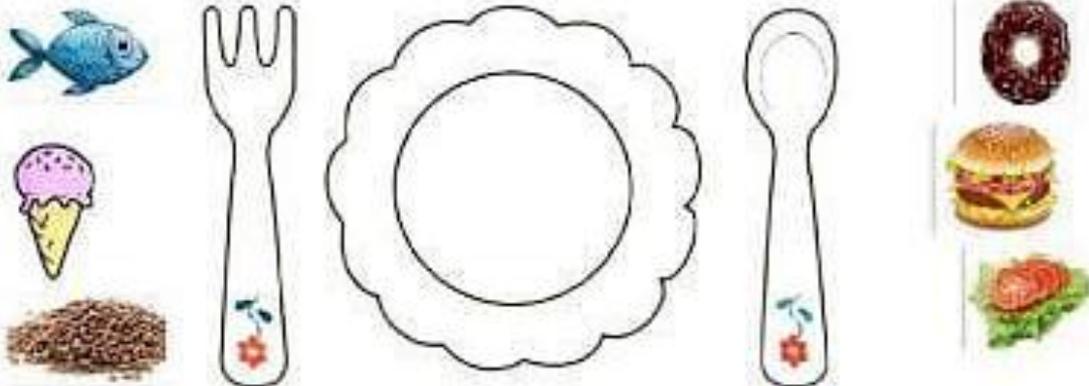
COMBINAMOS ALIMENTOS PARA APROVECHAR LOS NUTRIENTES

Observa los alimentos y colócalos en el grupo que le corresponde.

Protectores	
Nos protegen de cualquier enfermedad.	



Escoge alimentos que forman un almuerzo saludable.



Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Alimentos Constructores		
META/PROPÓSITO	Hoy vamos a identificar los alimentos constructores.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<p>2. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.</p> <p>2.1. Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo..</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relaciona las partes externas de los seres vivos con sus funciones. Ejemplo: El estudiante relaciona la función de los dientes (que sirven para masticar los alimentos antes de ingerirlos) con la buena salud. 	<p>Relaciona el consumo de alimentos constructores con la salud de su organismo y propone alternativas de loncheras saludables.</p>	<p>Explica los beneficios de los alimentos constructores en la salud del organismo, y propone un ejemplo de alimento saludable incluyendo esta clase de alimentos. Ficha de valoración.</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque búsqueda de la excelencia	Docentes propician espacios de reflexión sobre asuntos públicos.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Imagen al problema de indagación. Materiales para realizar experiencia de alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Papel de colores -Copias Imágenes -Alimentos -Plastilina

Momentos	Actividades	Tiempo						
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se les recuerda el uso adecuado de la mascarilla • Se lee la siguiente situación y los niños dibujan los alimentos que se compraron, en tarjetas sueltas: <div style="display: flex; align-items: center; margin: 10px 0;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 300px;"> <p>Día de mercado, hay que hacer la compra. Anoto en la lista todas estas leche, yogurt, quesos y carne</p> </div> <div style="margin-left: 20px;"> <table border="1" style="border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> </tr> <tr> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> <td style="width: 60px; height: 60px;"></td> </tr> </table> </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Observan sus dibujos y comparan con el de sus compañeros. • Responden preguntas: ¿Qué alimentos compraron? ¿Cuántos alimentos compraron? ¿Cómo clasificarían los alimentos que dibujaron? ¿Qué otra clasificación de alimentos habrá? ¿Cómo será? • Presentamos el propósito de la sesión: Conocer las funciones de los alimentos en el organismo. • Proponemos normas de convivencia: <ul style="list-style-type: none"> • Participar en orden. 							15 MIN
Desarrollo	<p style="text-align: center;">Situación inicial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Observan la imagen de la ficha. <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	40 MIN						

- Responden preguntas: *¿Por qué creen que Mateo se encuentra cansado? ¿alguna vez se han sentido así? ¿en qué situación? ¿qué son los alimentos? ¿Qué clasificación de alimentos conocen?*

Planteamiento del problema

- *Planteamos el siguiente problema: ¿Qué alimentos deben consumir para no estar cansados? ¿creen que debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes? ¿Por qué?*

Planteamiento de hipótesis

- *Escriben en tiras de papelote sus posibles respuestas.*
- *Revisamos con ellos las respuestas de todos los grupos y se pregunta ¿encuentran diferencias en ellas y por qué creen que sucede esto?.*

Elaboración del plan de indagación

Leen información seleccionada:

Alimentos energéticos

- *La información obtenida lo comprueban clasificando el tablero metálicos según corresponde, para hacer frente a la pregunta inicial.*



Análisis de resultados y comparación de las hipótesis

- *Comparamos las primeras respuestas con el organizador y preguntamos ¿hay semejanza entre lo encontrado en el libro y lo que se respondió al inicio?*

Argumentación

- *Preguntamos ¿Cuál sería nuestra respuesta final a la pregunta? ¿creen que solo debemos comer un solo tipo de alimento para crecer sanos y fuertes?, ¿por qué?*

Evaluación y comunicación

Realizan un modelado de alimentos (plastilina).

Vencemos juntos al Covid-19, Regresando felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	Aula Física
ACTIVIDAD	Figuras de Alimentos Saludables		
META/PROPÓSITO	Hoy identificaremos los alimentos saludables.		

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque de derechos	Docentes y estudiantes participan activamente en las actividades, para dar respuesta a la necesidad de cuidar su salud.

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
<p>. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</p> <p>- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo</p>	Relaciona el consumo de alimentos naturales y procesados con la buena salud y describe las condiciones de higiene en su preparación y venta.	Relaciona los alimentos naturales y procesados en la alimentación saludable describiendo las condiciones de su preparación para la salud.	Describe, a través de dibujos, cómo agrupar los alimentos nutritivos para conformar una dieta saludable.

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
Elegir y seleccionar los materiales adecuados a la sesión a trabajar.	Papelotes Hojas de colores revistas Plumones

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día. Saluda a los estudiantes y forma grupos de trabajo de cuatro integrantes a partir de una dinámica sencilla. Indícales que señalen sus roles dentro del grupo, por ejemplo: presentador, moderador, secretario, encargado de los materiales.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialoga con ellos acerca de lo que aprendieron en la sesión anterior, donde se trató el tema de los tipos de alimentos. Pídeles que abran su lonchera y mencionen qué tipos de alimentos han traído y qué beneficios obtienen de ellos. • Luego, pega un papelote con el siguiente caso: Lee a los estudiantes el caso y luego plantea las siguientes preguntas: ¿creen que Ernesto se está alimentando saludablemente?, ¿por qué piensan eso?, ¿qué le está sucediendo a Ernesto por alimentarse de esa <div data-bbox="288 954 1347 1301" style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>La mamá de Ernesto no puede prepararle su lonchera en las mañanas, por lo que le da dinero para comprar los alimentos necesarios para su refrigerio en el quiosco del colegio. Además, siempre le recuerda a Ernesto que elija alimentos naturales porque los procesados industrializados le pueden hacer daño. Ernesto casi siempre compra galletas, gaseosas, caramelos y salchipapas con muchas cremas, porque son casi los únicos alimentos que encuentra. Por ello, ha subido de peso, tiene gases y el otro día sintió náuseas y dolor de estómago.</p> </div> <p>forma?, ¿por qué su mamá le recomienda comprar alimentos naturales y no procesados industrializados?, ¿por qué Ernesto siempre compra galletas, gaseosas, caramelos y salchipapas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el planteamiento del problema, inicia un diálogo con los estudiantes en torno a las respuestas que den y formula las siguientes preguntas: ¿qué alimentos creen que deben venderse en el quiosco de la escuela de Ernesto para que se alimente saludablemente? <p>En grupos de trabajo</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para el planteamiento de la hipótesis, entrega a cada grupo una hoja bond A3, luego informa que ahí escribirán sus respuestas y las pegarán debajo de las preguntas problematizadoras. • Cuando terminen de desarrollar la actividad indicada, invita a un grupo voluntario a exponer sus respuestas a la clase. Al finalizar su presentación, pregunta lo siguiente a los demás: ¿están de acuerdo con lo presentado por sus compañeros/as?, ¿qué sugerencias les darían? <p>Comunica el propósito de la sesión: “Hoy identificaremos los alimentos saludables.”</p>	15 MIN

- Acuerda con las niñas y niños las normas de convivencia necesarias para esta sesión. Pídeles que lean el cartel y seleccionen las normas que puedan trabajarse.

Desarrollo

40MIN

Se proporciona información para que los alumnos comprendan que comer diferentes alimentos es esencial para lograr una alimentación saludable, necesaria a su vez para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento de una buena salud.

Para el desarrollo de esta capacidad se espera que los alumnos:

- Conozcan los grupos de alimentos.
- Identifiquen los alimentos de cada grupo.
- Clasifiquen los alimentos de acuerdo al grupo que corresponden.
- Reconozcan los beneficios de la alimentación saludable.
- Valoren la alimentación saludable para una vida sana.

A continuación, se les pide a los estudiantes elaborar alimentos saludables con los materiales solicitados, identificándolos y nombrándolos.

Preguntamos a los niños: ¿Qué actividades realizaron con sus materiales?
¿Qué figuras de alimentos saludables realizaron?

Se observa las imágenes de alimentos para realizar sus trabajos de figuras saludables.



Asistir a los niños que experimentan dificultades para cortar, según sea necesario durante la actividad.

Utilice pistas verbales, visuales y físicas para ayudar a los niños a saber qué hacer. Proporcione una variedad de alimentos en el área de juego dramático para futuras comparaciones.

Dialogamos sobre los alimentos y comparten su elaboración de figuras con un amigo y nombrando los alimentos saludables en él.

- A continuación, pregúntales: ¿Por qué son importantes los alimentos?

	<ul style="list-style-type: none"> • Indica que, si es necesario, realicen las modificaciones pertinentes a sus hipótesis. 	
Cierre	<p>Evalúa con tus estudiantes sobre lo que realizaron el día de hoy para contestar la pregunta del problema. Propicia el análisis por medio de las siguientes interrogantes: ¿qué aprendieron el día de hoy?, ¿qué dificultades tuvieron al realizar las actividades propuestas?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indica a los estudiantes que, para comunicar sus aprendizajes de hoy, cada grupo elaborará un cartel con un mensaje sobre una de las causas de las enfermedades para compartirlos con sus compañeros de otras secciones. <p>4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué avances tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué dificultades tuvieron mis estudiantes? • ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión? • ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no? 	10 MIN



Después de dos años de pandemia, regresamos felices y contentos de volvernos a reencontrar para aprender juntos y vencer al covid-19

ÁREA:	Ciencia y Tecnología	MEDIO UTILIZADO:	AULA FÍSICA
ACTIVIDAD	Mi Lonchera Nutritiva		
META/PROPÓSITO	Aprenderemos a identificar los alimentos saludables para nuestra lonchera.		

COMPETENCIA/CAPACIDADES	DESEMPEÑO	DESEMPEÑO PRECISADO	¿QUÉ NOS DARÁ EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE?
Indaga mediante métodos científicos para construir conocimientos	Describe la importancia de los alimentos para su desarrollo y conservación de la salud.	Describe los alimentos que debe contener su lonchera para la conservación de la salud,.	Lista de alimentos saludables para su lonchera y el cuidado de su salud.

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
ENFOQUE DE DERECHOS	El docente promueve oportunidades para que sus estudiantes analicen y reflexionen sobre cómo la organización, toma de decisiones y el cuidado de la salud impacta en la convivencia del aula

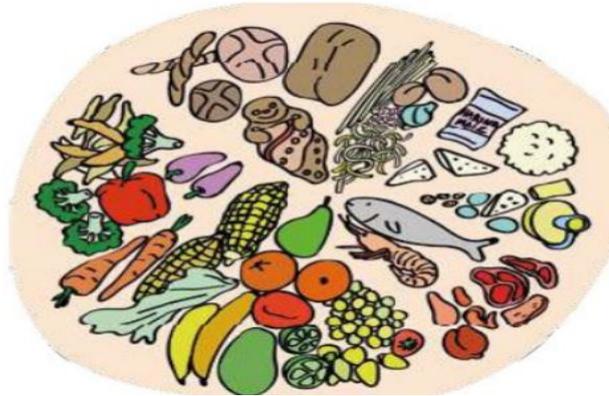
¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizará en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> Elegir y seleccionar los materiales adecuados a la sesión a trabajar. 	Cuaderno Lápiz Colores Borrador Tajador

Momentos	Actividades	Tiempo
Inicio	<p>Buenos Días estudiantes, regresando a la escuela en esta semana de clases, vamos pedir a Dios lo siguiente: Señor Dios todo poderoso, me presento ante ti para pedirte por todas las cosas que he realizado, bendíceme Señor y ayuda a toda persona que necesite de tu ayuda, que mi corazón sea amoroso y solidario en este día. Se recibe a los estudiantes y se les recuerda sobre los protocolos de seguridad para una clase segura: Las aulas se mantendrán ventiladas durante las horas de clase. No deben tocarse los ojos sin lavarse las manos. Desinfectar sus espacios de estudios y útiles de escritorio No deberán retirarse la mascarilla en su permanencia en las aulas de clase. Está prohibido compartir alimentos y utensilios personales. Se presenta el siguiente caso: Una mañana luego del desayuno. Fernando observó la lista de que su mamá hizo:</p> <div data-bbox="443 801 1008 952" data-label="Image"> </div> <p>A la lista, Fernando decidió agregar los siguientes alimentos: Chupetines, galletas, caramelos, chocolates. Fernando al terminar de escribir en la lista y leerla, se dio cuenta que, los alimentos que agregó eran totalmente diferentes a los alimentos que había escrito su mamá. Él se preguntó: ¿por qué la lista de mi casa contiene tanta variedad de alimentos?</p> <ul style="list-style-type: none"> •Se presenta a los estudiantes la pregunta de investigación: ¿Por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos? <p>Propósito de la sesión: Aprende a identificar los alimentos saludables para nuestra lonchera.</p> <ul style="list-style-type: none"> •Se presenta el video titulado “Lonchera mágica”. (https://youtu.be/WP3CViwlN3o) •Se pregunta a los estudiantes: <ul style="list-style-type: none"> - ¿Por qué decían que el niño era super poderoso? - ¿Por qué los niños tenían mucha curiosidad de la lonchera mágica? - ¿Qué alimentos tenía la lonchera mágica? - ¿Por qué los alimentos saludables te dan fuerza y salud? •Les recordamos a los estudiantes lo importante que es mantener el en el aula, así como recordar constantemente los protocolos de bioseg 	15 MIN

Desarrollo

Se presenta la siguiente imagen a los estudiantes y se les pide observar y responder a las preguntas.

40 MIN



¿Cuáles son los alimentos que reconoces?
- ¿Cómo los agruparías?



Las frutas y verduras contienen vitaminas, minerales y otros componentes esenciales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y la prevención de enfermedades.

- Los alimentos de origen animal ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento de tu cuerpo, pues contienen proteínas, que son esenciales para la construcción y reparación de los tejidos del organismo; y micronutrientes, como vitamina A, vitamina D y vitaminas del complejo B; y minerales como el hierro y el zinc, que previenen la anemia y contribuyen al desarrollo de nuestras defensas contra las enfermedades.

- El huevo es un alimento importante por el aporte de proteína que contribuye al mantenimiento de un buen estado nutricional, así como al crecimiento y desarrollo en niños, adolescentes y gestantes.

- Las menestras, como las lentejas, los frijoles, las arvejas, las habas, los pallares, garbanzos entre otros, constituyen una buena fuente de

proteína de origen. Además, contienen fibra, vitaminas y minerales. Del mismo modo, son fuente de carbohidratos que brindan energía.

- El consumo excesivo de azúcares, arroz, pan y fideos contribuye al sobrepeso e incrementa el riesgo de sufrir enfermedades.

Los alimentos de los dos últimos grupos contienen vitaminas y minerales que nos ayudan a estar sanas y sanos. Los alimentos cumplen funciones importantes en el cuerpo:

Energéticos

Existen nutrientes que nos permiten realizar todas las actividades diarias. Esto se logra gracias a que ellos aportan energía a las células, tejidos y órganos. Son los alimentos que brindan energía a nuestro organismo para su buen funcionamiento. Forman parte de este grupo los alimentos que contienen carbohidratos y grasas como: cereales, pan, papa, yuca, camote, pituca, arracacha, productos azucarados, mantequilla, aceite, entre otros.

Constructores

Son los alimentos que nos aportan proteínas. Además, se encargan de construir y regenerar nuestras células y tejidos en el cuerpo. Intervienen en el crecimiento y el desarrollo del cuerpo. Ejemplo: para tener una piel elástica, en el crecimiento del cabello, uñas, etc.

Protectores

Son los alimentos que aportan vitaminas y minerales, los cuales son importantes para regular el buen funcionamiento de nuestro organismo y también para protegerlo. Dentro de este grupo, están todas las frutas y verduras.

Se pide a los estudiantes completar el siguiente cuadro con 10 elementos en cada función:

ALIMENTOS ENERGÉTICOS	
ALIMENTOS CONSTRUCTORES	
ALIMENTOS PROTECTORES	

Se pregunta a los estudiantes:

- ¿Cuál de los alimentos consideras que debes consumir con mayor cantidad en tu dieta?, ¿por qué?

- ¿Qué pasaría si consumen un solo tipo de alimento?

• Se indica a los estudiantes dar una respuesta final a la pregunta de investigación: ¿Por qué es necesario consumir diversos tipos de alimentos?

• Se indica a los estudiantes escribir dos propuestas de lonchera saludable.

• Se les menciona no olvidar limpiar y ordenar el lugar de trabajo, así como los materiales que utilizó.

Cierre

Reflexiona

• Te invitamos a reflexionar a partir de las siguientes preguntas:

10 MIN

Mi lonchera saludable.

¿Qué aprenderé?

Aprende a relacionar información a partir de lecturas.

¿Qué debo tomar en cuenta para lograrlo?

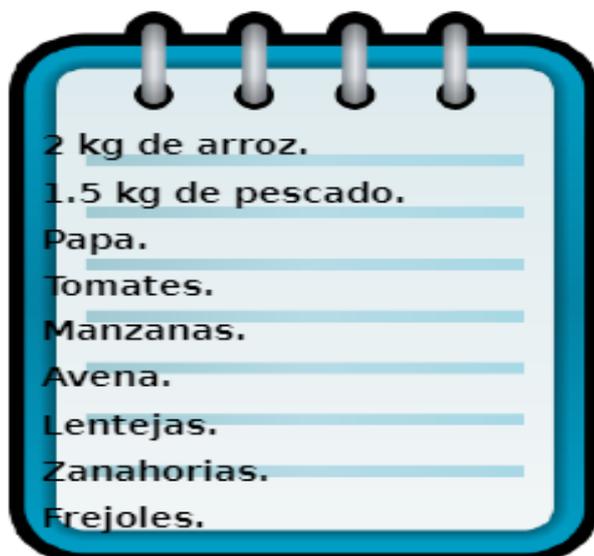
Debo ser capaz de:

- Identifica los alimentos según sus funciones.
- Propone una lista de alimentos que debe contener su lonchera.



Lee el siguiente caso:

Una mañana luego del desayuno, Fernando observó la lista de compras que su mamá hizo:



A la lista, Fernando decidió agregar los siguientes alimentos: Chupetin galletas, caramelos, chocolates. Fernando al terminar de escribir en la lista; leerla, se dio cuenta que, los alimentos que agregó eran totalmente diferente los alimentos que había escrito su mamá. Él se preguntó: ¿por qué la lista de casa contiene tanta variedad de alimentos?

Anexo 7: Permiso de la institución educativa



“AÑO DEL FORTALECIMIENTO DE LA SOBERANÍA NACIONAL”

Los Olivos, 13 de junio de 2022

Carta n.º 003-2022-UCV-VA-FDH-P11/D

Señora Directora:
CARMEN MORENO VELAZCO
Directora de la I.E. “Elegidos de Jesús”
Comas.-

Asunto: Carta de presentación

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente a nombre propio y de la Escuela Profesional de Educación Primaria de la Universidad César Vallejo. Por la presente le manifiesto que estudiantes del IX Ciclo están desarrollando un proyecto de Informe de Tesis de la especialidad con fines de titulación denominado: **Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022** para lo cual deberán aplicar el instrumento de investigación, cuyos resultados servirán para la mejora de la enseñanza. Conociendo su preocupación por la mejora de la educación básica, recurrimos a usted a fin de solicitarle tenga a bien autorizar el ingreso y aplicación del mencionado instrumento a nuestras estudiantes; asimismo, precisamos que toda la información será de uso académico y los resultados de la investigación serán entregados a su Dirección.

Por lo anteriormente expuesto, y para dicho fin, me permito presentar a las estudiantes: **De la Cruz Milla Ana Karina**, identificada con DNI n.º 74707118; y **Morales Espinoza Geraldine Andrea**, identificada con DNI n.º 47179195; de la Escuela Profesional de Educación Primaria, sede Los Olivos.

Agradeciendo la atención que brinde al presente, me despido de usted deseándole los mejores logros en su gestión

Atentamente,



Dra. Mariella Patricia Gómez Flores
Directora de la Escuela Profesional de
Educación Primaria

Somos la universidad de los
que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

“Año del Bicentenario del Congreso de la República del Perú”

Comas, 17 de junio del 2022

Sras.: Geraldine Andrea Morales Espinoza
Ana Karina De la Cruz Milla

Docentes practicantes de la especialidad de Educación Primaria de la “Universidad Cesar Vallejo” - Lima Norte

Con el presente documento tengo el agrado de dirigirme a ustedes, para saludarlas cordialmente y a la vez manifestarles que, dando respuesta al documento donde solicitan las facilidades y autorización de ingreso a la **I.E.P Elegidos de Jesús – Comas** para la aplicación del proyecto de tesis que tiene por nombre Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022. La Dirección de tan prestigiosa institución tiene por conveniente informar que teniendo como prioridad el desarrollo intelectual de los futuros docentes y cumpliendo con uno de los pilares fundamentales de Ministerio de Educación **“AUTORIZA”** a las docentes practicantes antes mencionadas para que elaboren su informe de tesis, teniendo en cuenta todos los instrumentos para que puedan adquirir la titulación profesional.

Aprovecho la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi especial consideración y deferente estima persona.

Dios guarde a Uds.

Atentamente,



Lic. Carmen Moreno Velazco
Directora de la I.E Elegidos de Jesús
Lima – Norte

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

El que suscribe. La Directora de la Institución Educativa Privada "Elegidos de Jesús" distrito de Comas, provincia de Lima.

HACE CONSTAR:

Que las alumnas Geraldine Andrea Morales Espinoza, identificada con DNI 47179195 y Ana Karina De la Cruz Milla, identificada con DNI 74707118, alumnas de pregrado de la Universidad Cesar Vallejo, han realizado la aplicación de su investigación titulada Estrategia "Lonchera nutritiva" para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022. Dicho trabajo se realizó con los alumnos de 2do grado de educación primaria, obteniendo resultados satisfactorios.

Se expide la presente constancia a solicitud de la parte interesada, para los fines que estime conveniente.

Comas, 04 de octubre del 2022

Atentamente,



Carmen Teófila Moreno Velasco
Directora de la I.E.P "Elegidos de Jesús" de Comas

Anexo 8: Consentimiento informado

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Josselin Chavez Vilcapoma

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cuz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo	<input checked="" type="checkbox"/>	En desacuerdo	<input type="checkbox"/>
------------	-------------------------------------	---------------	--------------------------

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo

Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Mariela Jesusa Ocañihua Pumallacla

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

<input checked="" type="checkbox"/> De acuerdo	<input type="checkbox"/> En desacuerdo
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Cira Huanaquiri Aquituari

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo	X	En desacuerdo
------------	---	---------------

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo

Firma del padre



Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Janet Carrillo Sifuentes

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo	<input checked="" type="checkbox"/>	En desacuerdo	
------------	-------------------------------------	---------------	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo



Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Milagros Sandoval Pizan

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

<input checked="" type="checkbox"/> De acuerdo	<input type="checkbox"/> En desacuerdo
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Yelitza Aliaga Llacza

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza**; y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022**, con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas**.

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo <input checked="" type="checkbox"/>	En desacuerdo <input type="checkbox"/>
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo

Firma del padre



Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Aldo Bejarano Contreras

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo <input checked="" type="checkbox"/>	En desacuerdo <input type="checkbox"/>
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre
10082022

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Isabel Cordova Martínez

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

<input checked="" type="checkbox"/> De acuerdo	<input type="checkbox"/> En desacuerdo
---	---

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Gianmarcos Ramos Vega

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

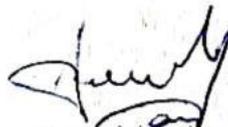
De acuerdo	En desacuerdo	
------------	---------------	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Adicsa Gonzales Martínez

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

De acuerdo <input checked="" type="checkbox"/>	En desacuerdo <input type="checkbox"/>
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo



Firma del padre

Consentimiento informado del padre de familia o tutor.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Sr. Padre de Familia o tutor: Leslie Bocanegra Arbielo

Presente.

Por medio de la presente reciba nuestro cordial saludo, somos el equipo de investigación de Facultad de Derecho y humanidades de Universidad César Vallejo conformado por los estudiantes en educación primaria: **Ana Karina De la Cruz Milla, Geraldine Andrea Morales Espinoza;** y al mismo tiempo se le informa que, deseamos incluir a su niño o niña en el desarrollo de nuestra investigación, la cual lleva por título: **Loncheras nutritivas para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022,** con el fin de investigar la temática de: **Loncheras nutritivas.**

Es importante que usted sepa que se aplicará en su hijo o hija:

- **Una ficha de observación para medir los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2 do grado de la Institución educativa "Elegidos de Jesús" de Comas, 2022.**

Este estudio permitirá recabar información sobre la temática abordada, y sobre su actuación se guardará total anonimato para la identificación de los participantes, con el fin de no influir en su estabilidad social y emocional, como tampoco en su imagen personal. Por esta razón deseamos saber si **ACEPTA** o **RECHAZA** la participación de su menor hijo o hija en nuestra investigación:

<input checked="" type="checkbox"/> De acuerdo	<input type="checkbox"/> En desacuerdo
--	--

Nota: marque solo una opción.

Sin otro particular se despide el equipo de investigación del proyecto,

Muy agradecidos.

Universidad César Vallejo


Firma del padre

40305580



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

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

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, ZVALETA AGUILAR ROSANI EVELINDA, docente de la FACULTAD DE DERECHO Y HUMANIDADES de la escuela profesional de EDUCACIÓN PRIMARIA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "

ESTRATEGIA "LONCHERA NUTRITIVA" PARA MEJORAR LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE COMAS, 2022

", cuyos autores son MORALES ESPINOZA GERALDINE ANDREA, DE LA CRUZ MILLA ANA KARINA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 22.00%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

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

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

LIMA, 08 de Diciembre del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
ZVALETA AGUILAR ROSANI EVELINDA DNI: 45297242 ORCID: 0000-0003-2902-448X	Firmado electrónicamente por: RZVALETAAG el 08-12-2022 07:20:40

Código documento Trilce: TRI - 0479216

