



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas
alimentarias de los padres de preescolares, Institución
Educativa N°3015, Rímac, 2023

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciada en Nutrición

AUTORAS:

Labajos Ñaupari, Cyndi (orcid.org./0000-0003-1979-0404)

Ramirez Arrunategui, Elvira Maribel (orcid.org./0000-0001-5911-7746)

ASESORA:

Dra. Casana Jara, Kelly Milagritos (orcid.org./0000-0002-7778-3141)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA - PERÚ

2023

Dedicatoria

Dedicamos nuestro trabajo de investigación a nuestros padres que siempre nos brindan su apoyo incondicional y a nuestro padre celestial por darnos su fuerza espiritual y continuar a pesar de las adversidades.

Agradecimiento

Agradecemos a la Dra. Kelly Milagritos Casana Jara, por brindarnos todos sus conocimientos para el desarrollo de nuestro trabajo de investigación.



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, CASANA JARA KELLY MILAGRITOS, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "EFECTO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRIKID EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS PADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°3015, RÍMAC, 2023

", cuyos autores son LABAJOS ÑAUPARI CYNDI, RAMIREZ ARRUNATEGUI ELVIRA MARIBEL, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 17.00%, 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, 17 de Julio del 2023

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
CASANA JARA KELLY MILAGRITOS DNI: 43562136 ORCID: 0000-0002-7778-3141	Firmado electrónicamente por: KCASANAJ el 17-07- 2023 18:33:28

Código documento Trilce: TRI - 0597148

Declaratoria de originalidad del autor



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Originalidad de los Autores

Nosotros, LABAJOS ÑAUPARI CYNDI, RAMIREZ ARRUNATEGUI ELVIRA MARIBEL estudiantes de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan la Tesis titulada: "EFECTO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRIKID EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS PADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°3015, RÍMAC, 2023

", es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que la Tesis:

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

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

Nombre y Apellidos	Firma
CYNDI LABAJOS ÑAUPARI DNI: 76851847 ORCID: 0000-0003-1979-0404	Firmado electrónicamente por: CLABAJOSN el 17-07-2023 18:43:35
ELVIRA MARIBEL RAMIREZ ARRUNATEGUI DNI: 71406424 ORCID: 0000-0001-5911-7746	Firmado electrónicamente por: ERAMIREZA4 el 17-07-2023 18:56:38

Código documento Trilce: TRI - 0597150



Índice de contenidos

Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Declaratoria de autenticidad del asesor.....	iv
Índice	v
Índice de tablas.....	vi
Resumen	vii
Abstract	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
I. MARCO TEÓRICO	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de investigación.....	11
3.2 Variables y operacionalización.....	11
3.3 Población, muestra y muestreo.....	13
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5 Procedimientos	14
3.6 Método de análisis de datos hipótesis	15
3.7 Aspectos éticos.....	15
IV. RESULTADOS.....	16
V. DISCUSIÓN	20
VI. CONCLUSIONES.....	24
VII. RECOMENDACIONES	25
REFERENCIAS	26
ANEXOS	

Índice de tablas

Tabla N° 1: Características de frecuencia y porcentajes de los participantes del estudio.....	16
Tabla N° 2: Estadísticos descriptivos de las variables de estudio.....	17
Tabla N°3: Prueba de normalidad	18
Tabla N°4: Análisis Inferencial y tamaño del efecto de las prácticas alimentarias en el pretest y post test	19

Resumen

En diversas partes del mundo la educación en prácticas alimentarias es fundamental para proteger la salud desde la primera etapa de vida. **Objetivo:** Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023. **Metodología:** La presente investigación sigue un enfoque cuantitativo, de tipo aplicada con un nivel explicativo. De diseño experimental de tipo pre-experimental. La muestra fueron 108 padres del nivel inicial de 3 a 5 años de la Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023 y como instrumento se utilizó una escala de evaluación sobre prácticas alimentarias y una lista de cotejo. **Resultados:** Para la prueba de normalidad se aplicó el estadístico de kolmogorov, donde se observó un nivel de significancia <0.05 lo cual evidenció una distribución no normal, por lo tanto, se aplicó una prueba no paramétrica (prueba estadística T de wilcoxon) lo cual confirmó la efectividad de la intervención. **Conclusión:** Se determinó que la intervención educativa Nutrikid tuvo efecto positivo en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023, en base a la prueba con signo de Wilcoxon (significancia $< .001$, tamaño de efecto grande ($d = .934$)).

Palabras clave: *intervención educativa, prácticas alimentarias, preescolares, padres de familia.*

Abstract

In various parts of the world, education in feeding practices is essential to protect health from the first stage of life. **Objective:** To determine the effect of the Nutrikid educational intervention on the feeding practices of preschool parents, Educational Institution N°3015, 2023. **Methodology:** The present research follows a quantitative approach, applied with an explanatory level. Pre-experimental experimental design. The sample consisted of 108 parents of the initial level from 3 to 5 years old of the Educational Institution N°3015, Rimac, 2023 and an evaluation scale on feeding practices and a checklist were used as instruments. **Results:** For the normality test, the kolmogorov statistic was applied, where a significance level <0.05 was observed which evidenced a non-normal distribution, therefore, the Wilcoxon T statistical test was used which confirmed the effectiveness of the intervention. **Conclusion:** It was determined that the educational intervention Nutrikid had a positive effect on the eating practices of the parents of preschoolers of the Educational Institution N°3015, Rímac, 2023, based on the Wilcoxon signed test (significance $< .001$, size of large effect ($d = .934$)).

Keywords: *educative intervention, feeding practices, preschoolers, parents, readine*

I. INTRODUCCIÓN

En el mundo, la educación en prácticas alimentarias es fundamental para proteger la salud desde la primera etapa de la vida. Los niños de 1 a 3 años no reciben una nutrición adecuada, presentando malnutrición infantil con una alta incidencia¹. La mortalidad infantil se relaciona con inadecuadas prácticas alimentarias². Una buena educación nutricional no solo considera la difusión sobre los alimentos, sino a través de intervenciones educativas que influyen en el peso futuro del niño implica la obesidad y desnutrición infantil^{2,3}.

Uno de los grandes problemas de salud pública que afectan a la población preescolar son la anemia y desnutrición infantil que se desencadenan en poblaciones de escasos recursos económicos, donde no todos cuentan con un seguro de salud, carecen de educación y conocimiento sobre temas en nutrición y buenas prácticas alimentarias. Aproximadamente 151 millones de niños menores de 5 años presentan retraso en el crecimiento y 45% mortalidad infantil⁵⁰. Países como España, presentan una estadística realmente preocupante: 43 millones de infantes presentan enfermedades crónicas como sobrepeso y obesidad con un alto grado de incidencia⁵¹.

Existe un bajo impacto en la importancia de una educación nutricional en Latinoamérica, ya que coexisten problemas como la desnutrición, obesidad, sobrepeso, déficit de vitaminas y retraso de crecimiento⁴. Por ello, es importante redoblar esfuerzos para una alimentación nutritiva y prácticas de alimentación adecuadas para los niños de 3 a 5 años⁵. Son pocos los países que imparten el modelo de educación nutricional por falta de capacitación⁴. Existen políticas, estrategias y programas que protegen las correctas prácticas de alimentación, tanto en el hogar como en centro de desarrollo de la primera infancia⁵.

En el contexto de la salud pública en junio del 2019 aprobaron las Guías Alimentarias para la Población Peruana. Debido a que un 43.3% de niños de 3 años, presentan anemia a nivel nacional, obesidad y malnutrición. De esta manera se promovieron información clara y precisa a los consumidores de la variedad y el uso correcto de los alimentos para promover buenas prácticas sobre educación

nutricional. Así mismo, creando mayor responsabilidad de los padres sobre la alimentación de los niños⁶.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), en el 2017 la desnutrición crónica infantil, en niños menores de 5 años fue de 12.9% a diferencia del año anterior 0.2% y 5.2% en los años posteriores. Cabe resaltar que la desnutrición crónica en las zonas urbanas fue de 8.2%, rural 25.3%. Así mismo, en los departamentos más pobres del Perú como: Huancavelica 31.2%, Cajamarca 26.6% y Pasco 22.8%. Por ello, cabe recalcar que la alta incidencia de desnutrición, mayormente se observa en con madres analfabetas y un 27.6% quienes no cuentan con una educación superior⁵⁰.

En Lima metropolitana, existe una gran incidencia de anemia y desnutrición crónica infantil. La prevalencia de anemia infantil, aumentó a un 46% en relación al 2017 (43.3%). Siendo mayor en el área rural 51.9%. Debido a la escasa difusión de información sobre los tipos de alimentos⁷. Por tal motivo se promueven los estilos de vida saludable y buena prácticas alimentarias que tienen como objetivo preservar el buen crecimiento y desarrollo en la primera infancia⁵⁵

Por ello las instituciones o escuelas son lugares favorables para realizar una intervención educativa para prevenir y reducir las futuras enfermedades en la etapa infantil, promoviendo en los padres las buenas prácticas alimentarias⁵² 53. Por ello es importante que se involucre a los padres para poder crear conciencia sobre los diversos problemas de salud pública que coexisten. De tal manera favorecer el aprendizaje tanto en el profesional como en los padres, que contribuye de manera positiva a mejorar la salud y hábitos alimentarios en el niño⁵³.

De acuerdo a la realidad planteada se formula el siguiente problema general,

¿Qué efecto tiene la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023?

Y los siguientes problemas específicos:

¿Qué efecto tiene la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión preparación de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023?

¿Qué efecto tiene la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión higiene de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023?

¿Qué efecto tiene la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión consumo de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023?

¿Qué efecto tiene la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión eliminación de los alimentos de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023?

A nivel teórico, este trabajo de investigación se realizó con el fin de proporcionar conocimientos debido a una alta incidencia de anemia y malnutrición infantil en la primera infancia por malas prácticas alimentarias, por ello como futuras nutricionistas se abordó este tema de investigación que contribuirá a ser fuente de futuras investigaciones para los profesionales de salud.

El aporte práctico de este proyecto se dio mediante una intervención educativa nutricional Nutrikid, con el fin de optimizar las prácticas alimentarias de los padres de preescolares incentivando su curiosidad, abordando temas de gran interés como anemia, desnutrición, hábitos saludables, etc.

Socialmente benefició a los niños preescolares, garantizando información clara y precisa sobre las prácticas alimentarias a los padres, quienes son los responsables directos de la alimentación de sus hijos, mediante la realización de temas como: hábitos saludables, tipos de preparación y grupo de alimentos. De esta manera, poniendo en práctica todo lo aprendido, velando por el bienestar de su familia convirtiéndose en agentes de cambio.

Por otra parte, el aporte metodológico, contribuye en la salud y hábitos alimenticios en el infante mediante la creación de un programa innovador de nutrición

denominado Nutrikid, que impactó positivamente en la sociedad, se utilizó como instrumento una escala de evaluación sobre prácticas alimentarias en los padres de preescolares, validado por expertos. Contiene sesiones teóricas, rotafolio, dípticos, recetarios que fueron difundidos por whatsapp y juegos dinámicos.

El objetivo general:

Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Y como objetivos específicos tenemos:

Analizar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión preparación de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Detallar el efecto de la intervención educativa Nutikid en las prácticas alimentarias dimensión higiene de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Reconocer el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión consumo de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Identificar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias dimensión eliminación de alimentos de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Se formula la hipótesis general:

H_a: La intervención educativa Nutrikid tiene un efecto positivo en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

H₀: La intervención educativa Nutrikid no tiene un efecto positivo en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Y como hipótesis específicas tenemos las siguientes:

La intervención educativa Nutrikid tiene un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión preparación de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

La intervención educativa Nutrikid tiene un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión higiene de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

La intervención educativa Nutrikid tiene un efecto positivo en la prácticas alimentarias dimensión consumo de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

La intervención educativa Nutrikid tiene un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión eliminación de los alimentos de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

I. MARCO TEÓRICO

Carquín R (2022) en su investigación tuvo como objetivo determinar el efecto de la intervención, conocimientos y prácticas saludables en madres de preescolares, Institución Educativa Félix Baloy Cárdenas N°21007, Huacho, 2019. Enfoque cuantitativo, de corte longitudinal y nivel explicativo, de diseño pre-experimental. La muestra fue 78 madres. Se aplicó dos instrumentos. Resultados: se observó que con el estadístico T Wilcoxon, se obtuvo una significancia de 0.000. Por lo tanto, se pudo confirmar que la intervención educativa tiene un efecto positivo en conocimientos y prácticas saludables Conclusión: las madres mejoraron sus prácticas al momento de elegir un determinado grupo de alimentos. Así mismo, en la preparación e higiene de alimentos⁸.

Mendoza K y Chávez E (2019) tuvieron como objetivo determinar la influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del Puesto de Salud la Palma, Tumbes-2019. Fue un estudio descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 73 padres de familia. Se aplicó un cuestionario en dos tiempos, un pre test y posterior a ello un post test. Para determinar el efecto de la investigación se aplicó el estadístico de T de Wilcoxon. Resultados: las prácticas eficientes en pre test fue de 32.9% y en el post test 93.2%, en las prácticas desfavorables bajó de 31.5% a 1.37%. Conclusión: Se demostró que el programa educativo tuvo un efecto positivo⁹.

Aybar E (2018) en su tesis tuvo como objetivo establecer las prácticas alimentarias y el estado nutricional de preescolares de la Institución Educativa Inicial Comunal Delicias de Villa- Chorrillos. El estudio fue descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 60 madres, se utilizó dos instrumentos para la evaluación ficha de registro y un cuestionario. Resultados el 60% de prácticas alimentarias es adecuada y 40% inadecuadas. 70% de niños presenta un estado nutricional normal y 30% alterado. Conclusión: Las prácticas alimentarias son adecuadas y en el estado nutricional y la mayor parte de los niños presenta un estado nutricional normal¹⁰.

Yarleque D (2018) en su investigación determinaron la relación de prácticas alimentarias y estado nutricional en preescolares, Institución Educativa N°8190, Carabayllo. Tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, corte transversal. Muestra: conformado por 55 madres, se usó un cuestionario de prácticas alimentarias e indicadores antropométricos para evaluar el estado nutricional. Resultados: 89% presentan prácticas alimentarias y 10% inadecuadas. 21% sobrepeso y 10% obesidad. Se concluye que las madres presentan adecuadas prácticas alimentarias; sin embargo, existen problemas como el sobrepeso y obesidad en los niños¹¹.

Aguilar T (2020) en su tesis, el objetivo fue determinar las prácticas alimentarias de madres, Institución Educativa Inicial "Gotitas de miel" de San Jacinto; Tumbes, 2020. Enfoque cuantitativo, descriptivo, de diseño no experimental, transversal.

Conformado por 74 madres. Resultados: 95% de madres tienen adecuadas prácticas alimentarias y el 5% inadecuadas. 86% preparan sus alimentos de manera correcta, 14% de forma inadecuada; en frecuencia de consumo 8% inadecuado y 92% adecuado. En conclusión, las madres presentaron prácticas adecuadas de alimentación tanto en las preparaciones como en frecuencia de consumo de alimentos¹².

Delgado C y Casimiro R (2020) en su estudio realizado con enfoque mixto, estudio descriptivo y correlacional de diseño no experimental. Estuvo compuesto por mujeres de 20 a 64 años. Como instrumento se utilizó un cuestionario para medir la frecuencia respecto a los desperdicios o eliminación de alimentos. Resultados: se evidencio que los hábitos de comprar, cocinar y reutilizar los insumos son determinantes del desperdicio de alimentos; 30% no almacena adecuadamente sus alimentos y los niños, los adultos son los principales generadores en la cantidad de desperdicios. Conclusión: las empresas públicas o privadas brindan capacitaciones sobre correctas prácticas alimentarias¹³.

Córdova K (2018) en su investigación su objetivo fue determinar la intervención educativa en nutrición infantil en padres de preescolares que acuden a la Academia Naval Almirante Illingworth, Guayaquil, 2018. Enfoque cualitativo, descriptivo, corte transversal. Constituido por 20 padres de familia, como instrumento se usó una encuesta y de frecuencia de consumo. Resultados: antes de la intervención el 80% tenía un conocimiento básico y en la práctica alimentaria presentaban un déficit de consumo de alimentos, después de la intervención el 95% tuvo un conocimiento alto y mejoraron en las prácticas alimentarias y frecuencia de consumo. En conclusión, la intervención educativa tuvo un efecto positivo ya que los padres demostraron tener buenos conocimientos de prácticas alimentarias y frecuencia de consumo¹⁴.

Bueno N y Noboa L (2021) tuvieron como objetivo establecer el nivel de conocimiento y las prácticas alimentarias de la alimentación en preescolares de la unidad educativa “Alborada del cantón Milagro”, 2021, Guayaquil. Estudio descriptivo, observacional, transversal. Constituido por 60 padres. Se utilizó una encuesta de conocimiento y de frecuencia de consumo. Resultados: 67% tuvo

conocimiento medio sobre alimentación, 15% alto y 17.5% bajo. En las prácticas alimentarias, el 50% de niños consumen snacks. En conclusión, es necesario educación nutricional en los padres para mejorar su conocimiento y buenas prácticas de alimentación¹⁵.

Barreno S (2021) en su tesis tuvo como objetivo determinar la influencia de conocimientos y prácticas alimentarias de cuidadores en el estado nutricional infantil del centro de desarrollo infantil, distrito Salcedo-Ecuador. Enfoque cualitativo, de corte transversal. Conformado por 129 niños y cuidadoras de 4 centros de desarrollo infantil. Se utilizó la técnica de la entrevista, conformada por 15 preguntas sobre conocimiento en prácticas alimentarias. Se observó que tenían conocimiento sobre adecuadas prácticas y en el estado nutricional de los niños, no existe desnutrición. Se concluye, que existen adecuadas prácticas alimentarias por parte de las cuidadoras¹⁶.

Sastoque N (2019) en su investigación su objetivo fue determinar los conocimientos y prácticas alimentarias de padres de los beneficiarios de Hogar Infantil, Bogotá, 2019. Estudio descriptivo, transversal. Conformado por 31 padres. Como instrumento se usó una encuesta para evaluar conocimientos y prácticas alimentarias. Resultados: el 97% de los padres reconoce que los dulces no son saludables, 6% nombra adecuadamente los grupos de alimento, 77% sabe ejemplos de un grupo de alimentos. El 100% tiene actitudes saludables sobre prácticas alimentarias, como ofrecer desayuno, ofrecer alimentos variados e incluir frutas y verduras. En conclusión, los padres presentan actitudes correctas de prácticas alimentarias y buena alimentación¹⁷.

Rivera L (2018) tuvo como objetivo conocer actitudes y prácticas de alimentación del infante de cuidadoras, conducta alimentaria y estado nutricional en preescolares de la comuna de Curanilahue. De diseño no experimental, la muestra fue 249 preescolares y sus cuidadores de 3 y 6 años de tres escuelas de la comuna de Curanilahue. Resultados: En la evaluación del estado nutricional de preescolares, un 56.6% fue normal, a nivel nacional 40,9%; el 23,3% sobrepeso, cifras más bajas que a nivel nacional 26,8%, por último 16,9% con obesidad. Conclusión: Las prácticas alimentarias por falta de capacitación afectan el estado nutricional de los

preescolares, por lo tanto, las cuidadoras deben recibir una educación nutricional para cuidar de la salud e integridad de los niños¹⁸.

La intervención educativa es un proceso de las medidas que se realizan en el ámbito social particularmente adoptados para tratar problemas nutricionales de la población en general. Estos necesitan orientación, asesoramiento y educación donde implica pasos importantes como: el diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación¹⁹. Son dirigidos por profesionales personas con experiencia técnica, donde existe un lenguaje cordial, realizado a través de sesiones educativas para ver el antes y después de lo que se quiere lograr²⁰.

El diagnóstico es la etapa donde se realiza el proceso de la indagación sobre un problema a partir de la observación²¹. Se realiza dentro de entidades (instituciones, programas, organizaciones, etc.) guiada por un educador con el fin de brindar orientación²². Para realizar un buen diagnóstico es necesario seguir estas etapas, reconocer la situación actual, identificar las causas, brindar una solución a las causas²³. Profundizar estas etapas ayudará a establecer prioridades y modificar o corregir una determinada situación²⁴.

La planificación es un proceso de organización fundamental, en esta fase se tiene programado todas las actividades en un cronograma y el tiempo en que se van a realizar, así como los diversos recursos que se requieren para llevar a cabo todas las sesiones. Se definen estrategias de ejecución²⁵. Así mismo, se determina quienes serán los encargados del cumplimiento de cada sesión planteada apoyados de materiales didácticos con información precisa y de esa manera alcanzar los objetivos deseados²⁶.

La ejecución es la fase donde se realizan los siguientes procedimientos: las actividades para lograr alcanzar los objetivos planteados²⁷. Se exponen los temas del cronograma con un tiempo determinado, después se hace uso de los recursos (materiales didácticos), también de la participación del público, se miden los riesgos que podrían surgir y dar una solución en el momento. Esta termina cuando el objetivo del proyecto ha sido alcanzado²⁵.

La evaluación es la etapa donde se examinan los efectos y el impacto de las actividades realizadas, ya que se analiza la conducta y respuestas del individuo que forman parte de la sesión²⁸. Es un proceso continuo que nos permitirá reconocer los errores y aciertos que se detecten en el momento con el fin de corregirlos y así mismo, valorar los resultados de las acciones realizadas²⁹.

En este proyecto de investigación se planteó la creación del Programa Educativo Nutrikid. Está compuesto por 1 sesión educativa y 1 sesión demostrativa. Se aplicó diversas técnicas de enseñanza y materiales didácticos para motivar a los padres de familia a que participen de las diversas actividades. (Ver anexo 7)

La práctica alimentaria es una serie de acciones y actividades repetitivas que se dan por el encargado del hogar que involucra a la preparación, higiene de alimentos, el consumo y la eliminación de alimentos (alimento comestible y alimento no comestible)³⁰. Se relaciona con el proceso de percibir, sentir y pensar sobre las diversas preparaciones que deben ser equilibradas, variadas y en cantidades adecuadas y así cubrir necesidades nutricionales en las personas y evitar cualquier tipo de deficiencia y enfermedades transmitidas por alimentos³¹.

La preparación es un proceso y pasos que ocurren entre la selección de ingredientes y formas de cocción para el consumo de alimentos. Estas acciones conllevan a una manipulación donde existe un riesgo de contaminación si no se ejecuta de manera adecuada. La preparación es un arte culinario porque brinda ciertas características nutritivas a los alimentos que han pasado por un proceso de selección y cocción, en cuanto al olor, la textura; haciéndolos más sabrosos³².

La higiene es un conjunto de medidas básicas que son consideradas en condiciones de aseo y limpieza, influye el correcto lavado de manos, higiene personal y alimentaria que garantiza la inocuidad y la salud de las personas ³³. Una correcta manipulación de los alimentos es fundamental para asegurar el bienestar del consumidor, evitando enfermedades de transmisión alimentaria y alteraciones³⁴. Por ello los alimentos tienen que ser seguros para evitar alguna intoxicación³⁵. Así como la higiene personal debe mantener un alto grado de limpieza y vestimenta³⁶.

El consumo es la acción de consumir alimentos para satisfacer las necesidades nutricionales del individuo, prevenir enfermedades y proteger su salud donde influye la cantidad y frecuencia del consumo de sus alimentos. Así mismo, depende del estilo de vida, del nivel de ingresos del responsable del hogar, de las preferencias individuales, características de alimentos, la diversidad, creencias y su cultura³⁷.

La eliminación de los alimentos son las pérdidas y desperdicios alimentarios que comprende las partes de los alimentos comestibles y los no comestibles. Se caracteriza por desechar los alimentos que aún poseen un valor nutricional. Donde existe una disminución del volumen del alimento que es para el consumo diario, en los procesos de la cadena alimenticia, desde la cosecha antes del consumo³⁸.

III. METODOLOGÍA

3.1 Tipo y diseño de investigación

3.1.1 Tipo de investigación: fue aplicada porque se enfoca en conseguir nuevos conocimientos de teorías existentes que permiten la solución de problemas prácticos, basados en evidencias⁴⁰. Sigue un enfoque cuantitativo porque es un método que utiliza la recolección de datos y herramientas de medición numérica enfocada al análisis estadístico para describir, explicar, predecir teorías y probar hipótesis predefinidas³⁹.

3.1.2 Diseño de investigación:

Fue experimental porque busca obtener un resultado a partir de la manipulación de la variable de tipo cuasi experimental porque permitió la realización de un pre test y post test de la intervención para ver el impacto⁴².

Fue de nivel explicativo porque busca un sentido de causa - efecto de los fenómenos sumamente estructurados generando un sentido de entendimiento⁴¹.

3.2 Variables y operacionalización: El trabajo de investigación se enfocó en las siguientes variables. (Ver anexo 1)

Variable independiente: Intervención Educativa Nutrikid

- **Definición conceptual:** La intervención educativa es un proceso de medidas que se realiza en el ámbito social particularmente adoptados para tratar problemas nutricionales de la población en general. Estos necesitan orientación, asesoramiento y educación donde implica pasos importantes como: diagnóstico, planificación y evaluación¹⁹.
- **Definición operacional:** Se creó un programa educativo que incluye 1 sesión educativa y una demostrativa, Tuvo una duración de dos semanas.
- **Dimensiones:** Las dimensiones de esta variable son: El diagnóstico, la planificación, la ejecución y evaluación.
- **Escala de medición:** La escala fue ordinal y se clasificó, según Cohen (1990) que sugirió la siguiente propuesta con relación al tamaño del efecto, un efecto “pequeño” ($d = 0.2$), “mediano” ($d = 0.5$) y “grande” ($d = 0.8$)⁵⁴.

Variable dependiente: Prácticas alimentarias.

- **Definición conceptual:** La práctica alimentaria es una serie de acciones y actividades repetitivas que se dan por el encargado del hogar que involucra preparación, higiene alimentaria, consumo y eliminación de alimentos³⁰.
- **Definición operacional:** Para medir la variable se realizó una escala de evaluación sobre prácticas alimentarias.
- **Dimensiones:** Las dimensiones de esta variable fueron preparación, higiene, consumo y eliminación de alimentos.
- **Escala de medición:** La escala fue nominal y se clasificó en: adecuada e inadecuada

3.3 Población, muestra y muestreo:

3.3.1 Población: Estuvo constituido por 150 padres de la Institución Educativa N°3015.

3.3.2 Muestra: Se utilizó la fórmula para poblaciones finitas, mediante la cual se obtuvo una muestra de 108 padres de familia de preescolares de la Institución Educativa N°3015-Rímac. (Anexo 2)

3.3.3 Muestreo: La muestra fue probabilística, estratificada porque se eligió a los padres de preescolares de 3, 4, 5 años de edad donde se seleccionaron el mismo número de unidades para el tamaño muestral⁴².

3.3.4 Unidad de análisis: Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015.

3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la variable independiente, se aplicó la técnica de la observación que consiste en la indagación y exploración de comportamientos y cambios de conducta de las personas con el fin de obtener información que fue utilizada para la investigación⁴⁷. Como instrumento se aplicó una lista de cotejo, es una serie de indicadores del desempeño que pueden ser afirmativos o interrogativos, con escalas, de determinadas características para evaluar evidencias⁴⁸. De elaboración propia de 10 preguntas cerradas que fue dividido en: diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación con escala de Likert, es un tipo de herramienta que se aplica para la recolección de datos, mide actitudes y opiniones de los participantes. Consiste en un conjunto de ítems que fue sometido a un juicio de expertos mediante el V de Aiken, así mismo pasó el cálculo de confiabilidad mediante el alfa de cronbach lo cual se obtuvo un valor de 0,901 lo cual resulta aceptable para la ejecución⁴⁹.

En la variable dependiente, se aplicó la técnica de observación que implica que el investigador esté preparado para observar a detalle fenómenos, hechos, acciones y también tanto las conductas como los comportamientos de las personas⁴⁷. Como instrumento se aplicó una escala de evaluación, es una herramienta que facilita la evaluación rápida de un formato sobre un tema específico, puede ser completada

por cualquier persona⁴³. De elaboración propia de 25 preguntas cerradas y estuvo dividido en preparación, higiene de alimentos, consumo y eliminación de alimentos con escala de Likert, es un método utilizado para la recolección de datos que contiene ítems, y busca calificar las respuestas de un grupo determinado³⁹.

3.5 Procedimientos:

- Se envió una solicitud de presentación, la cual fue dirigida al director(a) de la Institución Educativa N°3015, donde se pidió el permiso y la facilidad para realizar el trabajo de investigación, posterior a ello la recolección de datos.
- Luego se procedió a realizar una reunión presencial con el director(a) de la Institución Educativa del desarrollo del trabajo de investigación.
- Se elaboró material educativo para las diversas sesiones (material audiovisual: ppts, papelógrafos, rotafolios, dípticos, trípticos, folletos)
- Se creó materiales didácticos para motivar la participación de los padres.
- Se aplicó un pre- test a los padres de familia para la recolección de datos.
- Para las sesiones prácticas se realizaron juegos dinámicos, sobre los temas tratados.
- Se entregó incentivos para lograr motivar y obtener la cooperación de los padres en las diversas actividades.
- Luego se procedió con la retroalimentación sobre los temas antes tratados, para fomentar el pensamiento crítico.
- Se realizó un monitoreo presencial y virtual para la verificación de las buenas prácticas alimentarias realizadas por el padre o apoderado.
- Se aplicó un post-test a los padres de familia para verificar si existió una mejora y comparar los resultados de ambos test.

- Por último, se entregaron presentes a los padres que participaron en la dinámica durante el proyecto de investigación.

3.6 Método de análisis de datos: Después de la obtención de los resultados se desarrolló una base de datos en Excel y luego se trasladó al programa estadístico SPSS para hacer una estadística descriptiva a través de tablas y gráficos de frecuencia, absolutos y relativos. Posteriormente se realizó la prueba de normalidad para determinar si va a ser paramétrica o no paramétrica en la contrastación de las hipótesis.

3.7 Aspectos éticos

Un principio fundamental que se aplicó es la autonomía porque en todo momento se respetó y se brindó información adecuada y concreta a los padres durante el proceso del proyecto de investigación. Logrando que participen de manera voluntaria, así como negarse a participar, mediante un consentimiento informado donde priorizará siempre su privacidad⁴⁴. (Ver anexo 3)

El segundo principio ético fue la beneficencia porque se buscó hacer el bien e incentivar la participación voluntaria de los padres de familia, donde se brindó un trato humanizado y digno. Así mismo, protegiendo y respetando siempre sus derechos y privacidad de sus datos personales⁴⁵.

Por último, el principio ético de la justicia debido a que en todo momento se brindó un trato imparcial a todos los padres de familia sin preferencia alguna que contribuye al desarrollo del proyecto de manera equitativa, haciendo énfasis en que dichos resultados no van a ser divulgados ni expuestos con otros fines logrando proteger la integridad de los padres⁴⁶.

IV. RESULTADOS

Tabla N° 1

Características de frecuencia y porcentajes de los participantes del estudio

Características	N	%
Sexo		
Femenino	107	99.07
Masculino	1	0.93
Grupo Etario		
21 - 30	43	39.8%
31 - 40	36	33.3%
41 - 50	21	19.4%
51 - 60	8	7.4%
Grado de Instrucción		
Secundaria Incompleta	13	12.0%
Secundaria Completa	79	73.1%
Técnico	9	8.3%
Superior	7	6.5%
Total	108	100%

Interpretación:

En la tabla N°1, según el sexo el 99.07% fue femenino mientras que el 0.93%, Masculino. En segundo lugar, según el grupo etario fueron de 21 a 30 años (43%). Por otro lado, el grupo etario de 51 a 60 años (7.4%). Por último, con relación al grado de instrucción, 73.1% tiene secundaria completa mientras el 7 % indicó disponer de estudios superiores.

Tabla N° 2 Estadísticos descriptivos de las variables de estudio

P: preparación

H: Higiene

C: Consumo

EA: Eliminación de alimentos

	pre_ P total	post_ P total	pre_ H total	post_ H total	pre_ C total	post_ C total	pre_ E A total	post_ EA total	pre TOTAL	post_ TOTAL
Media	23.7	28.0	24.4	29.9	27.8	36.8	5.65	5.99	81.5	101
Desviación estándar	3.46	3.40	3.80	4.11	5.70	5.90	1.54	2.01	11.4	13.1

Interpretación:

En la tabla N°2, según los datos obtenidos, de las puntuaciones del pre-test y puntuaciones del post-test, observándose una media más alta en puntuaciones obtenidas en el post-test de la variable evaluada Prácticas alimentarias (M=101) y sus dimensiones: Preparación (M= 28), Higiene (M=29.9), Consumo (M=36.8) y Eliminación de alimentos (5.99) a diferencia de las media de las puntuaciones en el pre-test, las cuales fueron para Prácticas alimentarias (M=81.5), Preparación (M= 23.7), Higiene (M=29.9), Consumo (M=27.8) y Eliminación de Alimentos (M=5.65), hubo un cambio significativo.

Tabla N°3**Prueba de normalidad**

Variables de Estudio	K-S	p
pre_Ptotal	.114	.002
post_Ptotal	.113	.002
pre_Htotal	.085	.054
post_Htotal	.221	.000
pre_Ctotal	.074	.183
post_Ctotal	.221	.000
pre_EAtotal	.127	.000
post_EAtotal	.189	.000
pre_TOTAL	.104	.006
Post_TOTAL	.183	.000

Interpretación:

En la tabla N°3, se evidencia la distribución de los datos de la muestra utilizando la prueba Kolmogorov Smirnov (K-S). Se determinó que ninguna de las variables correspondientes a las puntuaciones del pre-test y del post-test se ajustan a un modelo de distribución normal, por lo tanto, el estadístico a utilizar serían pruebas no paramétricas.

Tabla N°4

Análisis Inferencial y tamaño del efecto de las prácticas alimentarias en pre-test y post-test

Variables de Estudio	W	p	d
post_Ptotal - pre_Ptotal	4985	<.001	0.898
post_Htotal - pre_Htotal	4891	<.001	0.899
post_Ctotal - pre_Ctotal	5129	<.001	0.953
post_EAtotal - pre_EAtotal	2145	0.234	0.146
post_TOTAL - pre_TOTAL	5485	<.001	0.934

Interpretación:

En la tabla N°4, El análisis inferencial reveló que existen diferencias estadísticamente significativas ($p < 0.05$) en la variable Prácticas Alimentarias y en sus dimensiones Preparación, Higiene y Consumo; sin embargo, en la Eliminación de Alimentos no se reportó una diferencia estadísticamente significativa ($p > 0.05$). Con la finalidad de conocer qué tan significativo fue el cambio, se determinó el tamaño del efecto en las variables estudiadas. Cohen (1990) sugirió la siguiente propuesta con relación al tamaño del efecto, un efecto “pequeño” ($d = 0.2$), “mediano” ($d = 0.5$) y “grande” ($d = 0.8$). En ese sentido, para el estudio, se evidencia un tamaño del efecto grande en la variable Prácticas Alimentarias ($d = .934$) y sus dimensiones Preparación ($d = .898$), Higiene ($d = .899$) y Consumo ($d = .953$); Eliminación de Alimentos ($d = .146$).

V. DISCUSIÓN

En el estudio de Carquín (2022), el enfoque fue cuantitativo y la muestra estuvo constituida por 65 madres, utilizándose 2 instrumentos para pre test y post test, se logró evidenciar en el estadístico de Wilcoxon para dos muestras relacionadas, con nivel de significancia de 0.000 menor que $p < 0.05$ ⁸. Este resultado se asemeja al estudio actual que tuvo un enfoque cuantitativo, donde se utilizó un cuestionario para el pre test y post test con un resultado $< .001$ ($p < 0.05$), que valor de p salga con el signo menor probablemente se deba que haya habido un cambio significativo. Por lo tanto, para ambos estudios se aceptó la hipótesis alternativa, donde la intervención educativa para ambos estudios tuvo un efecto positivo, concluyendo que hubo un cambio significativo entre el pre test y el post test en las prácticas alimentarias.

En el estudio de Aybar E (2018) usaron como instrumento el cuestionario con 20 preguntas cerradas y tres ítems en relación a su variable prácticas alimentarias con una muestra de 60 padres de familia, donde se puede deducir que en el instrumento de Aybar las preguntas son mucho más cortas y al tener solo tres ítems el llenado de la encuesta es mucho más rápido¹⁰. Mientras que en el presente estudio se usó como instrumento una escala de evaluación de 25 preguntas cerradas sobre prácticas alimentarias con una escala tipo de Likert (5 ítems), lo que demanda de mucho más tiempo debido a la profundización que se tienen las 25 preguntas.

En el trabajo de Yarleque D (2020) utilizaron un instrumento validado sobre prácticas alimentarias de madres, tuvo enfoque cuantitativo y la muestra de estudio fueron madres de familia. En sus resultados indica 89.1% madres tienen buenas prácticas alimentarias eso indica que las madres brindan una alimentación adecuada para lograr adecuado crecimiento y desarrollo en sus hijos¹¹. A diferencia del trabajo actual donde se tuvo que crear un instrumento y validarlo por tres jueces expertos. Así mismo, en los resultados un 75% de padres de familia lograron tener prácticas alimentarias adecuadas y según el planteamiento de Cohen donde nos indica que si el tamaño del efecto es “grande” es igual o mayor ($d = 0.8$), en la

investigación obtuvimos 0.934, es decir, se evidencia que el tamaño del efecto es grande, por lo tanto, es adecuado en prácticas alimentarias.

En el estudio de Sastoque N (2019) aplicó un cuestionario de preguntas cerradas sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias, donde se evidencia que en la dimensión preparación el 77% de madres son las que se encargan de preparar los alimentos a sus niños probablemente porque son quienes están al pendiente y pasan la mayoría del tiempo con sus hijos en casa¹⁷. A diferencia de la investigación actual que utilizó una escala de evaluación con preguntas cerradas sobre prácticas alimentarias, donde en la dimensión preparación se evidenció en el post test que el 38.9% de madres eran las que participan más en la preparación de los alimentos habiendo una mejoría superior a la del pretest con un 6.5% debido a que antes de las sesiones presentaban ciertas falencias durante la preparación de loncheras, almuerzos y comidas del día.

En el estudio de Carquín R (2022) tuvieron una muestra de 65 madres en la recolección de datos, aplicando 2 cuestionarios: pre-test y pos-test. El estudio con el estadístico de Wilcoxon arrojó un nivel de significancia de 0.000⁸. Donde el presente estudio con una muestra de 108 madres de familia obtuvo un nivel de significancia de 0.001, se observa una similitud en ambos estudios, la similitud de la intervención educativa logrando evidenciar que existe un efecto significativo en las prácticas alimentarias puede deberse a diferentes componentes una de ellas relacionada a la importancia de una educación nutricional que son beneficiosos para la salud infantil.

En la investigación de Aguilar T (2020) Se aplicó un diseño no experimental, la recolección de datos con un periodo de tiempo determinado y único; se logra evidenciar en la dimensión higiene que los padres obtuvieron un 99% en lo que refiere higiene de alimentos y no fue necesario realizar un post test¹². Mientras que en el presente estudio se aplicó un diseño experimental ya que se buscaba mejorar las prácticas alimentarias de la dimensión higiene de los padres de familia; donde se observó que en el pre test se obtuvo un 16.7% y en el post test un 75.9% de padres tuvieron buenas prácticas alimentarias en la dimensión higiene, esto quiere

decir que a diferencia de los padres del primer estudio, en nuestra investigación fue necesario realizar un taller debido al tipo de estudio de medias relacionadas donde se busca un sentido de causa-efecto (un antes y después) de una intervención y porque se mostró el compromiso de los padres de familia e aprender y poder brindar una alimentación sana, segura e inocua a sus niños.

En el estudio de Aguilar T (2020) se encontró que en las prácticas alimentarias dimensión consumo, el 92% presenta un consumo adecuado y el 8% inadecuados en su estudio de diseño no experimental¹². A diferencia del estudio actual que en dimensión consumo se obtuvo un resultado logrado de 69.4% en el post test y 5.6% en el pre test esto por ser un estudio de muestras relacionadas que busca un sentido de causa efecto.

En el estudio de Mendoza K y Chávez E (2019) aplicó como instrumento, el cuestionario fueron aplicado en dos tiempos distintos, un pre y post test; la efectividad del programa con la prueba estadística no paramétrica de Wilcoxon, determinando alta significancia, expresado en el nivel de conocimiento y aplicación de prácticas alimentarias en madres con niños en etapa preescolar⁹, muy similar a la investigación donde se aplicó una lista de cotejo mediante un pre y post test, determinando la alta significancia, donde se puede deducir que es un recurso necesario para lograr cambios desde edades tempranas, mejorando los estilos de vida, donde se evidencia una mejora en las prácticas alimentarias.

El presente estudio se aplicó el diseño experimental de tipo cuasi experimental ya que se buscaba la realización de un pre test y post test de la intervención para ver el impacto en las prácticas alimentarias y que pueda influir en el desarrollo cognitivo y nutricional mientras que en el estudio de Mendoza K y Chávez E (2019) aplicaron el diseño no experimental de tipo correlacional ya que querían trabajar con un grupo determinado con grado de control mínimo, en un determinado tiempo y espacio que buscaba determinar la efectividad de una intervención educativa sobre prácticas alimentarias, de forma rápida⁹.

Delgado C y Casimiro R (2020) en su estudio utilizaron como instrumento un cuestionario con escala tipo Likert, tuvo un modelo de distribución normal por lo tanto se aplicaron pruebas paramétricas en este caso fue coeficiente de correlación de Pearson y Spearman en sus resultados en cuanto a la dimensión desperdicios de alimentos el 31% genera mayores desechos de alimentos. Esto se debe a que los niños son los que más generan pérdidas de alimentos debido a las características organolépticas presentes en el alimento¹³. A diferencia de la investigación actual que no tuvo un modelo de distribución normal por lo tanto se aplicó pruebas no paramétricas como la prueba estadística Wilcoxon, así mismo en cuanto a la dimensión eliminación de alimentos aumentó a un 24.1% debido que no influenció la importancia de reducir los residuos alimentarios, generando un impacto negativo a nivel nutricional y ambiental. No obstante, pueden existir diferencias debido a que no se tuvo mayor énfasis en el desarrollo de los ítems que fueron muy limitados.

En el estudio de Bueno N y Noboa L (2021), se utilizó como instrumento una encuesta de frecuencia de consumo de alimentos. Se observó que en la dimensión consumo los más del 50% de los niños consumen snacks y refrescos por lo que no contaban con adecuadas prácticas alimentarias¹⁵. A diferencia de la investigación actual donde se encontró que el instrumento utilizado fue una escala de evaluación sobre prácticas alimentarias donde en la dimensión consumo el 69.4% logró tener correctas prácticas alimentarias, esto demuestra las ganas de aprender que tienen los padres de familia sobre todo si se trata de temas de prevención y de cuidar la salud de sus niños.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que la intervención educativa Nutrikid tuvo efecto positivo en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023, en base a la prueba con signo de Wilcoxon (significancia $< .001$, tamaño de efecto grande ($d = .934$)).
- La intervención educativa Nutrikid tuvo un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión preparación en los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023, en base a la prueba con signo de Wilcoxon (significancia $< .001$, tamaño de efecto grande ($d = .898$)).
- La intervención educativa Nutrikid tuvo un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión higiene de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023 en base a la prueba con signo de Wilcoxon (significancia de $< .001$, tamaño de efecto grande ($d = .899$)).
- La intervención educativa Nutrikid tuvo un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión consumo de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023 en base a la prueba con signo de Wilcoxon (significancia de $< .001$, tamaño de efecto grande ($d = .953$)).
- La intervención educativa Nutrikid no tuvo un efecto positivo en las prácticas alimentarias dimensión eliminación de alimentos de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023 en base a la prueba con signo de Wilcoxon (no es estadísticamente significativo 0.234, tamaño de efecto pequeño ($d = .146$)).

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda a la Autoridad y directivos de la Institución Educativa iniciar el cumplimiento de la Ley N° 30021, Ley de Promoción y Alimentación Saludable; fomentando así la responsabilidad alimentaria mediante la creación de loncheras, desayunos y kioscos saludables, así mismo promover talleres de educación alimentaria a padres y preescolares, creando concientización y enfatizando la importancia de las buenas prácticas alimentarias, mediante sesiones educativas y demostrativas para una mayor efectividad.
- Se recomienda al Centro de Nacional de Alimentación y Nutrición, poder intervenir en las instituciones educativas con el fin de implementar estrategias de prevención, vigilancia alimentaria y nutricional la presentación de proyectos acerca del rol del nutricionista en intervenciones educativas en los colegios, ya que estos son escenarios idóneos para ejecutarlos y fomentar correctas prácticas alimentarias.
- Se recomienda a la Institución Educativa concientizar y abordar temas como la higiene personal y alimentaria tanto en los padres como en los niños para promover el aprendizaje en temas de prevención y alimentación saludable; así mismo, sensibilizar sobre la disminución de pérdidas alimentarias y disminuir la prevalencia en problemas de salud pública que desencadenan (sobrepeso, obesidad, anemia, desnutrición) para generar un mejor impacto en la salud de los niños.
- Se recomienda a los futuros nutricionistas abordar el tema de investigación, evaluando la aplicación de mejores metodologías, desarrollando nuevas estrategias y mejorando los instrumentos para obtener resultados más efectivos.

REFERENCIAS

1. UNICEF [internet] Niños, alimentos y nutrición; 2019. [Citada en Octubre del 2019]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>
2. Organización Mundial de la salud. Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales [Internet] El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo; 2019. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/children-reducing-mortality>
3. Organización de las Naciones Unidas [Internet] Educación alimentaria y nutricional; 2022. [Consultado el 02 de septiembre del 2022]. Disponible en: <https://www.fao.org/nutrition/educacion-nutricional/es/>
4. Naciones Unidas Cepal [Internet] Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Citado el 02 de abril del 2018]. Disponible en: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>
5. UNICEF [Internet] Para cada infancia, nutrición; 2020. [Consultado el 02 de septiembre del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/media/111486/file/%20Nutrition%20Strategy%202020-2030%20.pdf>
6. Organización Panamericana de la Salud [Internet] Alimentación saludable para todos y todas: OPS/OMS participa de I Foro Educa Alimentaria; 2019. [Consultado el 04 de septiembre del 2022]. Disponible en: https://www3.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=4430:alimentacion-saludable-para-todos-y-todas-ops-oms-participa-de-i-foro-educa-alimentaria&Itemid=1062
7. INEI/ENDES [Internet] Informe Perú: Indicadores de Resultados de los programas presupuestal 2013-2018. Lima; Perú. [Consultado el 11 de agosto del 2018]. Disponible en: https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2018/ppr/Indicadores_de_Resultados_de_los_Programas_Presupuestales_ENDES_Primer_Semestre_2018.pdf
8. Carquin R. Intervención educativa, conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de preescolares, Institución Educativa

- Félix Baloy Cárdenas N° 21007 - 2019. [Tesis]. Huacho: Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. Disponible en: https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/6230/ROSA%20DAYANNA%20CARQUIN%20VARGAS_compressed.pdf?sequence=1&isAllowed=y
9. Mendoza K y Chávez E. Influencia del programa educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños preescolares del puesto de salud La Palma. Tumbes, 2019. [Tesis]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2019. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/1811/TESIS%20%20MENDOZA%20Y%20CHAVEZ.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
10. Aybar E. Prácticas alimentarias de las madres y el estado nutricional de los preescolares de la Institución Educativa Inicial Comunal Delicias de Villa Chorrillos, julio 2017. [Tesis]. Perú: Universidad Privada San Juan Bautista; 2018. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/1753/T-TPLEEvelin%20Vanessa%20Aybar%20Casta%C3%B1eda.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
11. Yarleque D. Prácticas Alimentarias De La Madre Y Su Relación En El Estado Nutricional En Niños De 3 A 5 Años En La I.E. 8190 Carabayllo, 2018. [Tesis]. Lima: Universidad César Vallejo; 2018. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/28029/Yarleque_VDM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
12. Aguilar T. Prácticas alimentarias de las madres de la Institución Educativa Inicial "Gotitas de Miel" en el distrito de San Jacinto; Tumbes, 2020. [Tesis]. Perú: Universidad Nacional de Tumbes; 2020. Disponible en: <https://repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12874/2372/TESIS%20-%20AGUILAR%20PE%c3%91A.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
13. Delgado C y Casimiro R. Rutinas alimenticias en el hogar y el desperdicio de alimentos. Universidad de Lima: Perú; 2020. Disponible en: https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/12799/Casimiro_R_y_Delgado_C.pdf?sequence=1&isAllowed=y

14. Córdova K. Intervención educativa en nutrición de niños en etapa preescolar dirigida a padres de familia de los niños que asisten a la Academia Naval Almirante Illingworth de la ciudad de Guayaquil durante el período mayo 2018 - septiembre 2018. [Tesis]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2018. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/11252/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-301.pdf>
15. Bueno N y Noboa L. Nivel de conocimiento y prácticas alimentarias de los padres sobre la alimentación en niños de edad preescolar que asisten a la Unidad Educativa "La Alborada" del cantón Milagro durante el periodo mayo-agosto 2021. [Tesis]. Guayaquil: Universidad Católica de Santiago de Guayaquil; 2021. Disponible en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/16943/1/T-UCSG-PRE-MED-NUTRI-473.pdf>
16. Barreno S. Influencia de los conocimientos y prácticas alimentarias de los cuidadores en el estado nutricional de los niños y niñas de los centros de desarrollo infantil, Salcedo - Ecuador. [Tesis]. Ecuador: Universidad Técnica de Ambato; 2021. Disponible en: https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/32811/3/4_barreno_sanchez_sergio_teodomiromi%281%29.pdf
17. Sastoque N. Conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de padres de familia de beneficiarios de un Hogar Infantil. ICBF. Localidad de Suba. [Tesis]. Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2019. Disponible en: <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/46202/Trabajo%20de%20grado%20Nancy%20Sastoque.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
18. Rivera L. Actitudes y prácticas de alimentación infantil de cuidadores principales, conducta alimentaria y estado nutricional en preescolares de la comuna de Curanilahue. [Tesis]. Concepción-Chile: Universidad de Concepción; 2018. Disponible en: http://repositorio.udec.cl/bitstream/11594/3344/4/Tesis_Actitudes_y_practicas_de_alimentacion_infantil.Image.Marked.pdf
19. Raymond J, Morro K. Krause. Mahan. Dietoterapia. 15ª ed. España: Elsevier; 2021.

20. Touriñan J. Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: La mirada pedagógica. Disponible en: https://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1647-8614_Extra-2011_23
21. Bassedas E. Intervención educativa y diagnóstico psicopedagógico. Vol. 2. España: Editorial Paidós; 1995. Disponible en: <https://books.google.com.uy/books?id=TSIZSApqsgC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>
22. Marí R. Diagnóstico pedagógico: Un modelo para la intervención psicopedagógica. 2ª ed. España: Editorial Ariel; 2001. Disponible en: https://books.google.com.gt/books?id=VTc5CXg3MngC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
23. Pérez M. Cómo detectar las necesidades de intervención socioeducativa. 2ª ed. España: Narcea ediciones; 1994. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=iJXW6OUidLIC&pg=PA37&dq=fase+de+diagnostico+de+una+intervencion&hl=qu&sa=X&ved=2ahUKEwjAsJeZjND6AhWLKlKGHbicDCUQ6AF6BAgKEAI#v=onepage&q=fase%20de%20diagnostico%20de%20una%20intervencion&f=false>
24. Menéndez C. Metodología de la intervención social. España: Editorial Paraninfo; 2019. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=BAiXDwAAQBAJ&pg=PA24&dq=fase+de+diagnostico+de+un+proyecto&hl=qu&sa=X&ved=2ahUKEwj3Mrfh9D6AhUUA7kGHXpwAPY4FBD0AXoECAYQAg#v=onepage&q&f=false>
25. Mármol A. Project Management. España: Editorial Elearning S.L; 2019. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=wXfIDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=defiinion+de+planificacion+y+ejecucion+de+proyecto&hl=qu&sa=&redir_esc=y#v=onepage&q=defiinion%20de%20planificacion%20y%20ejecucion%20de%20proyecto&f=false
26. Sherpell A, Alarcón L. Planificación y control de proyectos. Colombia: Editorial Alfa; 2019. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=Cn54EAAAQBAJ&printsec=frontcover&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

27. Ladrón M. Programación, ejecución y difusión de proyectos educativos en el tiempo libre. España: Editorial Tutor Formación; 2018. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=nGWBDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=que+es+la+planificacion+ejecucon+de+una+intervenci%C3%B3n+educativa&hl=qu&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
28. Diseño, seguimiento y evaluación de programas y proyectos de una cooperación técnica. Manual de capacitación. Ginebra; 1996. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=ycEePSSWGYC&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
29. Pérez G. Intervención sociocomunitaria. Madrid: Editorial UNED; 2010. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=cQiKg6R9bXkC&pg=PT659&dq=que+es+la+planificacion+de+una+intervenci%C3%B3n+educativa&hl=qu&sa=X&ved=2ahUKEwiLvZWOibP6AhXpGbkGHRVrAYY4ChDoAXoECAgQAg#v=onepage&q=que%20es%20la%20planificacion%20de%20una%20intervenci%C3%B3n%20educativa&f=false>
30. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Educación Alimentaria y Nutricional en las escuelas: Un libro blanco sobre el estado actual, principios, desafíos y recomendaciones para países de ingresos bajos y medianos. Roma: Food & Agriculture Org; 2022. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=Xr1qEAAAQBAJ&pg=PA32&dq=concepto+de+practic+as+alimentarias&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwjUxtOO3Mz6AhUTCNQKHTThWBcgQ6AF6BAgFEAI#v=onepage&q=concepto%20de%20practic+as%20alimentarias&f=false>
31. Caballero A. Temas de Higiene de los Alimentos. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. Disponible en: <https://sceqa.files.wordpress.com/2012/05/libro-higiene-de-alimentos.pdf>
32. Armendáriz J. Seguridad e Higiene en la manipulación de alimentos. 2ª ed. España; 2012. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=GfGQUh6bUI0C&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false

33. Caballero V. Manual de prácticas alimentarias y nutrición básica. Paraguay: AECID Paraguay; 2009. Disponible en: https://www.academia.edu/44694277/ACH_Manual_de_Pr%C3%A1cticas_Alimentarias_y_Nutrici%C3%B3n_B%C3%A1sica?email_work_card=view-paper
34. Martínez M. Higiene y Seguridad para la manipulación de alimentos. Madrid: Editorial Síntesis S.A.C; 2014. Disponible en: <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490770177.pdf>
35. Piqueras M. Actualización en Higiene Alimentaria, Manipulación, Toxiinfecciones Alimentarias y Etiquetado de Alimentos. España: Editorial Área de Innovación y Desarrollo; 2016. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5672275>
36. Picasso R. Nutrición Humana y Dietética. La alimentación en la salud y en la enfermedad. 2ª ed. España: MARBÁ, S.L.; 2009.
37. Vázquez C, De Cos. A y López C. Alimentación y nutrición: manual teórico - práctico. 2ª ed. España: Ediciones Díaz de Santos; 2005. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=FxV6RuI96kC&pg=PA312&dq=concepto+de+consumo+de+alimentos&hl=qu&sa=X&ved=2ahUKEwj6w5b25tH6AhXsDbkGHfREDvIQ6AF6BAgJEAI#v=onepage&q=concepto%20de%20consumo%20de%20alimentos&f=false>
38. Aguilera C, et. al. Alimentos Funcionales: Aproximación a una nueva alimentación. España: Salud Madrid; 2007. Disponible en: <http://www.madrid.org/bvirtual/BVCM009703.pdf>
39. Hernández R, Fernández C y Baptista P. Metodología de la investigación. 6ª ed. México: McGraw-Hill; 2014.
40. Baena G. Metodología de la investigación. México: Editorial Patria; 2014. Disponible en: <https://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384093.pdf>
41. Ñaupas H, Mejía E, Villagómez A y Novoa E. Metodología de la investigación: cuantitativa y cualitativa y Redacción de la Tesis. 4ª ed. Colombia 2014. Disponible en: <https://books.google.com.pe/books?id=VzOjDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=libros+de+investigaci%C3%B3n+pdf+nivel+aplicado&hl=es419&sa=X>

https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccaa_cap2-4a2017.pdf
&ved=2ahUKEwja5bmnh8H6AhWMIJUCHXbKAFMQ6AF6BAgJEAI#v=one
page&q&f=false

42. López P y Fallechi S. Metodología de la investigación social cualitativa. Universidad de anatomía. España; 2015. Disponible en: https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2017/185163/metinvsoccaa_cap2-4a2017.pdf
43. Rafael A. Escalas de evaluación: perspectivas de funcionamiento, propiedades psicométricas y selección. Disponible en: http://www.centrelondres94.com/files/ESCALAS_DE_EVALUACION_PERSPECTIVAS_DE_FUNCIONAMIENTO_PROPIEDADES_PSICOMETRICAS_Y_SELECCION.pdf
44. Amaya L, Berrío G y Herrera W. Principio de Autonomía. Ética Psicológica. Colombia; 2018. Disponible en: <http://eticapsicologica.org/index.php/info-investigacion/item/21-principio-de-autonomia?showall=1>
45. López L y Zuleta G. El principio de beneficencia como articulador entre la teología moral, la bioética y las prácticas biomédicas. Universidad Pontificia Bolivariana. Colombia; 2019. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/frcn/v62n174/0120-1468-frcn-62-174-7.pdf>
46. Manjarrés S. Aplicación de los principios éticos a la metodología de la investigación. Artículo de reflexión: La pregunta de la investigación. España; 2013. Disponible en: https://enfermeriaencardiologia.com/wp-content/uploads/58_59_02.pdf
47. Castellanos L. Metodología de la investigación. Técnica de la observación. España; 2017. Disponible en: <https://lcmetodologiainvestigacion.wordpress.com/2017/03/02/tecnica-de-observacion/>
48. Tobón S. Proyectos formativos: Teoría y metodología. 1^{era} ed. México: Pearson; 2014.
49. Ochoa M. Estadística. Tipos de variables. Escalas de medida. España: Evid. Pediatr.; 2018. Disponible en: https://evidenciasenpediatria.es/files/41-13363-RUTA/Fundamentos_29.pdf
50. Reyes S. Anemia y desnutrición infantil en zonas rurales: impacto de una intervención integral a nivel comunitario. Perú; 2019. Disponible en:

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2313-29572019000300006

51. Observatorio de la infancia en Andalucía. La obesidad infantil. España. Disponible en: https://www.observatoriodelainfancia.es/ficherosoia/documentos/3150_d_Boletin_58.html
52. Sanromán M, et. al. Educational intervention in full time schools children in ciudad mante, tamaulipas. Revista Salud Pública y Nutrición. Mexico: 2020; Vol. 19 (4). Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/537/376>
53. Betanzos N y Villaseñor K. Socioeducational intervention in early childhood. A methodological proposal against exclusion. Educere.Mexico:2019; Vol 23. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/356/35660459007/html/>
54. Aliaga J y Caycho T. Metodología de la investigación cuantitativa; 2011. Disponible en: <https://www.uv.mx/rmipe/files/2017/02/Guia-didactica-metodologia-de-la-investigacion.pdf>
55. Ministerio de Salud [Internet] Perú: Minsa implementará guías alimentarias para la población nacional; 2019. [Consultado el 02 de setiembre del 2022]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/49290-minsa-implementara-guias-alimentarias-para-la-poblacion-nacional>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de operacionalización

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Escala
Intervención educativa Nutrikid	La intervención educativa es un proceso de medida que se realiza en el ámbito social particularmente adoptados para tratar problemas nutricionales de la población en general. Estos necesitan orientación, asesoramiento y educación donde implica pasos importantes como: el diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación ¹⁹ .	Se creará un programa educativo que incluye 1 sesiones educativas y 1 demostrativa, tendrá una duración de 2 semanas. También crearemos una lista de cotejo en la cual los padres de familia evaluarán nuestra intervención.	<p>Diagnóstico</p> <p>Planificación</p> <p>Ejecución</p> <p>Evaluación</p>	<p>-Reconocimiento del contenido</p> <p>-Profundización de la investigación</p> <p>-Planeamiento de estrategias</p> <p>-Planeamiento de objetivos</p> <p>-Realización actividades</p> <p>-Uso de recursos</p> <p>-Identificación de posibles riesgos</p> <p>-Objetivos obtenidos</p> <p>-Examina el efecto</p> <p>-Reconocimiento de los errores</p> <p>-Reconocimiento de los aciertos</p> <p>-Verificación de los resultados</p>	Ordinal

Variables de estudio	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala de medición	
Prácticas Alimentarias	La práctica alimentaria es una serie de acciones y actividades repetitivas que se dan por el encargado del hogar que involucra a la preparación, higiene, el consumo y la eliminación de alimentos (comestible y no comestible) ³⁰ .	Para medir la variable se realizará una escala de medición a los padres.	Preparación	SELECCIÓN DE INGREDIENTES	Tiempos de comidas -Alimentos de origen animal -Lácteos y derivados -Preparación con verduras -Preparación con frutas	Nominal	
				-	TIPOS DE COCCIÓN		Preparaciones fritas -Preparaciones sancochadas/horno
				LAVADO DE MANOS	-Antes y después de preparar los alimentos		
				HIGIENE PERSONAL	-Vestimenta para preparación de alimentos -Manos y uñas limpias		
			Higiene	HIGIENE ALIMENTARIA	-Desinfección de frutas y verduras -Desinfección de utensilios. - alimentos crudos y cocidos. -Alimentos no perecibles.		
				Consumo	CANTIDAD		-consumo de pescado -Consumo de pollo. -Consumo de vísceras. -Porciones pequeñas de tubérculos -consumo de productos lácteos.
			FRECUENCIA DE CONSUMO		- Frecuencia de consumo del huevo. -Frecuencia de consumo de frutas y verduras. - Frecuencia de consumo de las menestras		
			Eliminación de alimentos		ALIMENTO COMESTIBLE		-consumo de frutas con cáscara
				ALIMENTO NO COMESTIBLE	consumo de verduras con cáscara		

Anexo 2: Cálculo muestral

Para la determinación de la muestra se aplicó la fórmula de cálculo muestral para poblaciones finitas

$$n = \frac{Z^2 \times N \times p \times q}{E^2 (N - 1) + Z^2 \times p \times q}$$

Donde:

n = Muestra

N = Población

Z = Nivel de confianza 1.96

E = Resto de confianza 0.05

p = Certeza 0.5

q = Error 0.5

Reemplazamos

$$n = \frac{(1.96^2) \times 150 \times 0.5 \times 0.5}{(0.05^2)(150 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$

$$n = 108$$

Entonces: El tamaño de la muestra estará conformado por 108 padres de familia de preescolares.

Anexo 3: Consentimiento informado

Consentimiento Informado

Título de la investigación: Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.

Investigadores: Labajos Ñaupari Cyndi y Ramirez Arrunátegui Elvira Maribel

Propósito del estudio

Le invitamos a participar en la investigación titulada “Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023. ”, cuyo objetivo es Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015. Esta investigación es desarrollada por estudiantes de pregrado de la carrera profesional Nutrición de la Universidad César Vallejo del campus Lima Este , aprobado por la autoridad correspondiente de la Universidad y con el permiso de la institución Educativa Los ángeles de Jesús N°3015- Rímac.

Esta investigación será de gran impacto porque ayudará a mejorar las prácticas alimentarias de los padres de familia logrando así un estado óptimo para el desarrollo y crecimiento del niño preescolar a nivel cognitivo, social, nutricional.

Procedimiento

Si usted decide participar en la investigación se realizará lo siguiente (enumerar los procedimientos del estudio:

1. Se realizará una encuesta o entrevista donde se recogerán datos personales y algunas preguntas sobre la investigación titulada:” “Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023.”, Esta encuesta tendrá un tiempo aproximado de 20 minutos y se realizará en el ambiente del patio de la institución Educativa N°3015- Rímac. Las respuestas al cuestionario o guía de entrevista serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

FIRMA Y DNI

Anexo 4: Carta de aceptación

 <p>MINISTERIO DE EDUCACIÓN REPÚBLICA DEL PERÚ</p>	<p>I.E. N° 3015 "LOS ANGELES DE JESUS" UGEL N° 02 INICIAL - PRIMARIA – SECUNDARIA Av. EL SOL N° 598 – Urb. CIUDAD Y CAMPO - RÍMAC Correo Electrónico: ie3015mesadepartes@gmail.com</p>	 <p>3015 CIUDAD Y CAMPO</p>
---	--	--

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Señora
Mg. MELISSA MARTINEZ RAMOS
Coordinadora de la Escuela Profesional de Nutrición
Universidad César Vallejo – San Juan de Lurigancho
Presente.-

De mi especial consideración:

Es un placer saludarla cordialmente y a la vez manifestarle nuestra aceptación para que las estudiantes: **RAMIREZ ARRUNATEGUI Elvira Maribel, con D.N.I. N° 71406424, LABAJOS ÑAUPARI Cyndi, con D.N.I. N° 76851847, realicen su trabajo de investigación "EFECTO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRIKID EN LAS PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LOS PADRES DE PREESCOLARES, I.E. N° 3015, 2023"** que se ejecutará en el mes de mayo 2023.

Acceptamos la realización del trabajo de investigación antes mencionado por ser un proyecto importante que causará un impacto positivo.

Sin más que agregar me despido expresándole mi consideración y cordialidad.

Rímac, 28 de Abril del 2023.



KEMYDIR.

Anexo 5: Lista de cotejo



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

LISTA DE COTEJO

Presentación: Buenos días, somos estudiantes de Nutrición de 10° ciclo, de la Universidad César Vallejo; Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Ramirez Arrunategui, a continuación, se le presenta un conjunto de ítems para evaluar la intervención educativa Nutrikid. Agradecemos por anticipado su colaboración respondiendo las preguntas de manera honesta y sincera.

Indicaciones: Marque con un (X) o (✓) la respuesta que considere correcta. Evite realizar borrones y usar liquid paper.

Datos Generales:

Edad del apoderado: _____ Edad del niño: _____ Sexo: _____ Grado de instrucción: _____
Ocupación: _____

Opciones de respuesta:

Muy deficiente	Deficiente	Regular	Bien	Excelente
1	2	3	4	5

Criterios	1	2	3	4	5
1. El contenido del programa está correctamente fundamentado.					
2. El contenido presentado es enriquecedor y promueve la profundización de la investigación.					
3. Los recursos utilizados son suficientes.					
4. Los materiales presentados fueron adecuados para la exposición.					
5. El programa capta el interés de los participantes.					
6. El contenido del programa resulta evaluable.					
7. Presenta estructura completa y equilibrada.					
8. Existe coherencia entre los temas desarrollados.					
9. El lenguaje técnico utilizado en el programa es adecuado para los participantes.					
10. Recomienda este tipo de actividades dirigidos a padres, niños, etc.					

Anexo 6: Escala de Evaluación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCALA DE EVALUACIÓN SOBRE PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Presentación: Buenos días estimado padre de familia, somos estudiantes de Nutrición de 10° ciclo, de la Universidad César Vallejo; Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Ramirez Arrunategui, a continuación, se le presenta un conjunto de ítems relacionado a las prácticas alimentarias de los padres de preescolares. Agradezco por anticipado su colaboración respondiendo las preguntas de manera honesta y sincera.

Indicaciones: Marque con un (X) o (✓) la respuesta que considere correcta. Evite realizar borrones y usar liquid paper.

Datos Generales:

Edad del apoderado: _____

Edad del niño: _____

Sexo: _____

Grado de instrucción: _

Ocupación: _____

• Datos Específicos:

Preguntas:

Opciones de respuesta:

S: siempre CS: Casi siempre O: Ocasionalmente CN: Casi nunca N: nunca

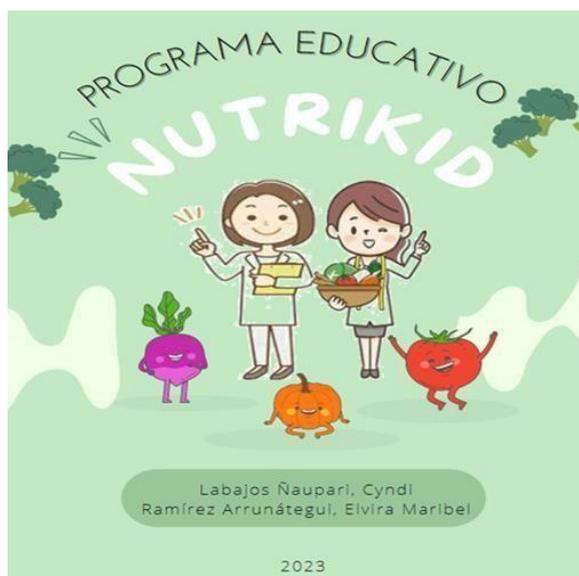
N°	Items	Criterios				
		Siempre	Casi Siempre	Ocasionalmente	Casi Nunca	Nunca
1	Toma en cuenta los 5 tiempos comidas al día de su niño (Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)					
2	Las preparaciones del día suelen ser variadas (carne, pollo, pescado, huevo).					
3	En las preparaciones utiliza 2 a 3 productos lácteos al día (Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena)					
4	Las preparaciones diarias incluyen verduras. (ensaladas, guisos, salteados)					
5	Las preparaciones diarias incluyen las frutas (mazamoras, purés, compotas, ensaladas)					
6	Las preparaciones fritas son 1 a 2 veces al día.					
7	Las preparaciones son sancochadas y al horno.					

Dimensión: higiene		Siempre	Casi Siempre	Ocasion almente	Casi Nunca	Nunca
8	Se lava las manos antes y después de preparar los alimentos y manipular objetos.					
9	Utiliza algún tipo de vestimenta para preparar sus alimentos (mandil, cubrebocas, cofia, calzado)					
10	Sus manos se encuentran con las uñas cortadas, sin esmalte, anillos y reloj.					
11	Desinfecta las frutas y verduras antes de su consumo					
12	Desinfecta los utensilios antes de su uso.					
13	Mantiene los alimentos crudos y cocidos en el congelador.					
14	Mantiene los alimentos no perecibles (enlatados, cereales, embutidos) en un ambiente fresco de buena iluminación.					
Dimensión: consumo		Siempre	Casi Siempre	Ocasion almente	Casi Nunca	Nunca
15	Su niño (a) consume pescado 2 veces a la semana.					
16	Su niño (a) consume pollo 2 veces a la semana.					
17	Su niño (a) consume 2 cucharadas de sangrecita e hígado en sus preparaciones					
18	Su niño (a) consume 2 a 3 porciones pequeñas de papa, camote y yuca durante el día					
19	Su niño (a) consume 1 taza de productos lácteos (yogurt, leche) al día					
20	Su niño (a) consume huevo con frecuencia (3 a 4 veces por semana)					
21	Su niño (a) consume verduras con frecuencia 3 a 5 veces al día					
22	Su niño (a) consume frutas con frecuencia de 3 a 5 veces al día.					
23	Su niño (a) consume con frecuencia menestras (3 veces a la semana.)					
Dimensión: eliminación de alimentos		Siempre	Casi Siempre	Ocasion almente	Casi Nunca	Nunca
24	Consume las frutas con cáscara (pera, manzana, melocotón, pepino, ciruela, aguaymanto, entre otros).					
25	Consume verduras frescas con cáscara (tomate, pepino, rabanito).					

Anexo 7: Presentación intervención educativa Nutrikid



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO



Nutrikid es un programa educativo dirigido por Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui estudiantes del 10^{mo} ciclo de la Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo. El objetivo de este programa busca beneficiar a los niños preescolares, garantizando información clara y precisa sobre prácticas alimentarias de los padres. Estaba compuesto por 1 sesión educativa y 1 sesión demostrativa, la cual se realizó según las fechas programadas. Se aplicó diversas técnicas de enseñanza y materiales didácticos para lograr la participación de los padres. Se aplicó una escala de evaluación sobre prácticas alimentarias, que corresponden a un pre test y post test a los padres y de esta manera corregir y reforzar información acerca de los temas realizados.

1 etapa: Observación: Llegamos a la Institución Educativa, conocimos la situación actual del lugar y nos presentamos cordialmente a todos los padres, profesores y comentamos que es lo primero que vamos a realizar. Una vez terminado se realizó un cuestionario para saber cuánto conocen sobre las correctas prácticas alimentarias. Una vez realizado el cuestionario identificamos las causas de las

posibles prácticas adecuadas o inadecuadas. Para que de esta manera podamos elegir bien los temas que vamos a presentar y puedan generar un impacto en sus conocimientos, de esa manera daremos una solución a la falta de información que tengan sobre las prácticas alimentarias.

2 etapa: Planificación: En esta etapa ya teníamos organizado los temas que vamos tratar en la intervención, así como los materiales que vamos a utilizar para las sesiones. Pero para ello contamos con diversas estrategias, por ejemplo: dando incentivos, recetarios, entrega de premios para la sesión final y así los padres participen de manera espontánea de las sesiones. Por otro lado, nuestros objetivos fueron lograr que los padres puedan mejorar sus conocimientos en las prácticas alimentarias, sean capaces de enseñar la correcta manipulación de alimentos teniendo en cuenta un correcto lavado de manos, higiene alimentaria y personal para evitar enfermedades transmitidas por alimentos. Involucramos a los padres en la preparación de alimentos generando un impacto positivo para la alimentación de su hijo logrando así un consumo variado, equilibrado e idóneo para su salud.

3 etapa: Ejecución: En esta etapa se realizó todas las actividades que han sido programadas en el cronograma, todo con un tiempo determinado para la exposición de cada sesión. Se hizo uso de los recursos como equipo multimedia y materiales que tengamos a la mano como rotafolios, trípticos, dípticos. Medimos los riesgos que puedan surgir en el momento para poder alcanzar nuestro objetivo. Empezamos con las siguientes sesiones.

SESIÓN 1

Procedimiento: Se inició con una breve presentación, se tocó conceptos generales sobre la alimentación y nutrición para luego proceder con los macro y micronutrientes con apoyo de material informativo, se expuso conceptos básicos, importancia de la nutrición y grupos de alimentos.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N°3015

Dirigido: Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015

Responsable: Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Ramirez Arrunategui

Objetivos:

Brindar información sobre los conocimientos básicos de una nutrición y alimentación equilibrada, variada y adecuada.

Obtener conocimientos necesarios sobre los diferentes grupos alimentarios, componentes y funciones principales, así poder determinar el estado nutricional de una persona.

Afianzar los conocimientos adquiridos.

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico - Participativo

Contenido:

1. ALIMENTACIÓN

Es el conjunto de acciones que se da mediante la proporción de alimentos al organismo donde abarca la selección, cocinado y su ingestión.

La alimentación es un acto voluntario que se caracteriza por ser un proceso discontinuo, donde la persona decide la cantidad y calidad del alimento que va a ingerir en un tiempo determinado.

La alimentación es una necesidad biológica básica para poder preservar la vida, por medio de señales químicas y sensaciones de hambre y saciedad.

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella alimentación que nos proporciona nutrientes que el cuerpo necesita para obtener un adecuado funcionamiento, conservar o restablecer

la salud. Permite el crecimiento y desarrollo del niño; creando supervivencia y comodidad.

El término saludable se considera una alimentación que favorece un buen estado de salud, calidad de vida durante todas las etapas de la vida y disminuye el riesgo de enfermedades crónicas relacionadas con la alimentación.

3. NUTRICIÓN

Es un conjunto de procesos donde el organismo ingiere, digiere, transporta, metaboliza y excretan todas las sustancias que componen el alimento.

La nutrición se caracteriza por ser un acto involuntario de proceso continuo y se lleva a nivel celular donde estas requieren nutrientes para realizar correctamente sus funciones.

4. ALIMENTO

Se conoce a toda sustancia natural o elaborada susceptible de ser ingerida y digerida, cuyas características son aptas para el consumo humano, constituido por una mezcla de nutrientes que cumplen determinadas funciones en el organismo.

5. DIETA

Se considera dieta lo que un individuo consume de manera habitual durante el día (desayuno, comida, cena y colaciones). Se determina mediante la calidad y cantidad según las necesidades de cada individuo en función del organismo o patología presente.

3.1 Características

- Equilibrada: el consumo abarca todo tipo de alimento calidad y cantidad de nutrientes para el individuo.

- Inocua: alimentos y/o preparación de alimentos que no causen daño para la salud.
- Completa: tiene que estar conformada por los grupos de alimentos y nutrientes esenciales para el individuo para su adecuado funcionamiento.
- Armónica: Los alimentos deben guardar una relación y proporción entre sí. Todos los nutrientes interactúan y dependen unos de otros.
- Adecuada: la alimentación debe ser acorde a la edad, talla, contextura física, actividad física y funciones biológicas.

6. NUTRIENTE

Son sustancias químicas presente en los alimentos que se necesitan para un correcto funcionamiento normal del organismo. Los principales tipos de nutrientes son: proteínas, carbohidratos, lípidos, minerales, vitaminas y agua.

6.1 Macronutrientes

Están conformados por los carbohidratos, lípidos, proteínas y agua. También conocidos como nutrientes proveedores de energía, esencial para el adecuado crecimiento, reparación y desarrollo de los tejidos, conducción de impulsos y nervios así mismo regulación de proceso corporales

Los macronutrientes son:

- Carbohidratos

Los carbohidratos son necesarios para generar energía en el organismo. Son una fuente principal de energía (aportan 4 calorías por gramo) y constituyen la gran parte de reserva energética del organismo.

Lo podemos encontrar de tres formas: azúcares (glucosa), almidón y fibra. Son de gran importancia para la oxidación de grasas y pueden ser metabolizados en proteínas.

- **Lípidos**

También conocidos como grasas son utilizadas para la formación de hormonas y esteroides. Estas sirven como solventes para las vitaminas liposolubles. Las grasas aportan 9 calorías por gramo, el exceso de grasa se almacena en el tejido adiposo y se oxida cuando el cuerpo se ha quedado sin la energía de los carbohidratos.

- **Proteínas**

Son nutrientes esenciales para la reconstrucción y reparación del tejido celular y desarrollo de las defensas del organismo. Están conformadas por aminoácidos esenciales y no esenciales. Son los últimos en ser utilizados por el organismo. Aportan 4 calorías por gramo.

- **Agua**

El agua constituye una gran parte de nuestro peso corporal y es un componente principal de los fluidos corporales.

El agua funciona como transporte de los nutrientes a las células y elimina los desechos a través de la orina, es un agente fundamental en la regulación de la temperatura corporal y necesario para el correcto funcionamiento metabólico, lubricación y amortiguación.

6.2 Micronutrientes

Estos están conformados por las vitaminas y minerales que son fundamentales para el ser vivo para su correcto funcionamiento y su requerimiento dependerá según las necesidades de cada individuo. Tiene como función facilitar las reacciones químicas en el organismo.

Los micronutrientes son:

- **Vitaminas**

Existen 2 tipos de vitaminas: las liposolubles (solubles en grasa) e Hidrosolubles (solubles en agua).

Las vitaminas solubles en agua son la Vitamina B y C: podemos encontrar en las verduras de hoja verde que son ricas en vitamina B, mientras que la vitamina C se encuentra en gran parte en las frutas cítricas como naranja, mandarina, piña entre otras.

Las vitaminas liposolubles son la Vitaminas A, D, E y K. Los alimentos ricos en estas vitaminas lo podemos encontrar en productos lácteos, aceites vegetales, frutos secos, vegetales de hojas verdes.

- **Minerales**

Se clasifican en macro y micro minerales (minerales traza).

Los macros que se encuentran presentes en el organismo son: calcio, hierro, potasio, sodio y magnesio. El organismo necesita mayor cantidad de macro que de micros minerales.

Entre los microminerales se encuentra presente el cobre, zinc, cobalto, cromo y fluoruro. En su mayoría son cofactores necesarios para la

correcta función enzimática en el organismo. Aproximadamente el 4% de la masa del cuerpo se compone de minerales.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Basándose en la función nutritiva que desempeñan en el organismo están comprendidas por: energéticos, constructores y reguladores.

Alimentos energéticos: Están conformados esencialmente por carbohidratos y grasas que nos aportan energía. Entre ellos están: cereales, tubérculos, frutos secos, aceites y grasas.

Alimentos constructores o plásticos: Están conformados por las proteínas de origen animal y vegetal así mismo de los minerales. Lo encontramos presente en: leche y derivados, carnes, pescados, huevos, legumbres, frutos secos y cereales.

Alimentos reguladores: Estos nos aportan vitaminas y minerales. Tienen un efecto antioxidante y regulan los procesos metabólicos. Lo podemos encontrar presentes en las frutas y verduras.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Organización de las Naciones Unidas. [Internet]. Manual de la alimentación Escolar saludable; 2012. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. [Internet]. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica; 2003. Disponible en: <https://www.fao.org/3/am401s/am401s.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas. [Internet]. Vitaminas; 2008. Disponible en: <https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0f.htm#bm15>
- Licata M. Función de los alimentos. Zonadiet.2022. Dispon- Disponible en: <http://www.zonadiet.com/nutricion/funcion.htm>
- Ministerio de educación. Loncheras y menú diario de escolares; 2017. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/n/noticia.php?id=43483>
-

SESIÓN 2

Procedimiento: Se iniciará hablando sobre la nutrición en el preescolar, con ayuda de equipo multimedia y rotafolio donde se expondrá las características de una alimentación saludable y las 5 comidas del preescolar.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N°3015

Dirigido: A los padres de familia de la Institución Educativa N°3015

Responsables: Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Ramirez Arrunategui

Objetivos:

Mencionar cuántas veces al día debe de comer su niño.

Involucrar a los padres en la elaboración de comidas de sus hijos.

Mencionar cuál es la importancia de una buena alimentación en la etapa preescolar.

Método: Expositivo

Técnica: Participativo

Contenido:

NUTRICIÓN EN EL PREESCOLAR

Cada etapa de vida es un proceso de aprendizaje y se van requiriendo diferentes necesidades. Una correcta alimentación en la etapa preescolar es fundamental para crear hábitos y tener una buena relación con la comida. Durante ese periodo los niños llegan a ganar entre 2.5 y 3.5 kg por año y en talla de 5 a 7 cm anuales. Por eso una correcta alimentación no sólo debe proporcionar energía sino cubrir todas las necesidades nutricionales del niño para que pueda tener un crecimiento y desarrollo adecuados¹.

Características de una alimentación saludable

Suficiente: en cantidades que garanticen las necesidades nutricionales que el niño necesite².

Variadas: diferentes tipos de alimentos y en diversos colores, usando distintas técnicas cuando se prepara el alimento².

Adecuada: se debe considerar la edad, el género, talla, estado físico, según requiera sus necesidades nutricionales².

Inocua: se debe tener una higiene alimentaria y personal correcta para que el alimento no cause intoxicación al momento de ser consumidos².

Las 5 comidas del preescolar

Desayuno

Antes de ir a la escuela una de las principales comidas del día es el desayuno, debe de cubrir entre 20 y 25% de sus necesidades nutricionales, con alimentos que se vean atractivos y variados para no caer en la rutina³.

Media mañana y media tarde (merienda)

Es una de las comidas que se dan antes del almuerzo y después del desayuno, con la finalidad de que el niño no se sienta cansado y llegue con menos hambre a la hora del almuerzo y cena. Debe de cubrir entre 10 a 15% de las necesidades nutricionales del niño³.

Almuerzo

Es el momento donde los niños comen una gran cantidad y diversidad de alimentos consistente. Debe de cubrir entre 25 a 35% de sus necesidades nutricionales³.

Cena

Es el momento en que se debe de comer en familia, es importante no comer en exceso, no se debe consumir muy tarde para evitar incomodidades y evitar que los niños no duerman bien. Debe de cubrir entre 25 a 30% de sus necesidades nutricionales³.



Evaluación:

- Se realizará una rueda de preguntas sobre nutrición en el preescolar.
- Reconoceremos los errores y aciertos de cada respuesta.
- Se realizará una dinámica sobre cómo armar un rompecabezas sobre las comidas que el niño debe comer durante todo el día.

Referencias bibliográficas:

1. Ministerio de Salud. Nutrición por etapa de vida. [Internet]. Alimentación del preescolar de 3 a 5 años. Perú; 2022. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/diresahuanuco/NUTRICION/documentos/Alimentacion_Escolar_de_3_a_5.pdf
2. Organización mundial de la salud. [Internet]. Alimentación sana. 2018. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
3. Manual de alimentación escolar saludable. [Internet]. Paraguay; 2012. Disponible en: <https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

SESIÓN 3

Procedimiento: Se iniciará hablando sobre la higiene alimentaria con ayuda de equipo multimedia y rotafolio, donde se expondrá acerca de la importancia de la higiene alimentaria, recomendaciones y claves para la higiene de alimentos y lavado de manos.

Lugar de ejecución: Institución Educativa N°3015

Dirigido: A padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015.

Responsables: Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Ramirez Arrunategui

Objetivos:

Brindar información clara y precisa.

Dar a conocer las cinco claves para una higiene alimentaria.

Aplicar el correcto lavado de manos.

Aprender a diferenciar si el alimento es apto para su consumo.

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico e incentivos.

Contenido:

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

La higiene alimentaria es un conjunto de medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento, distribución, comercialización y preparación de alimentos idóneos destinados al consumo de las personas y que sean seguros para su salud¹. Así mismo, la higiene es importante porque ayudará a prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos. Para ello es fundamental que los encargados de preparar los alimentos deben saber elegir y conocer la calidad del alimento para evitar de esta manera la contaminación cruzada².

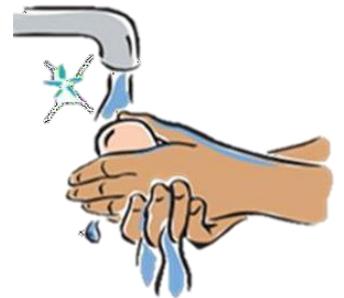
Recomendaciones:

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Lavarse las manos con frecuencia.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.
- Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatos después de su preparación y si no se consume refrigerarlo³.

CLAVES PARA LA HIGIENE E INOCUIDAD DE ALIMENTOS

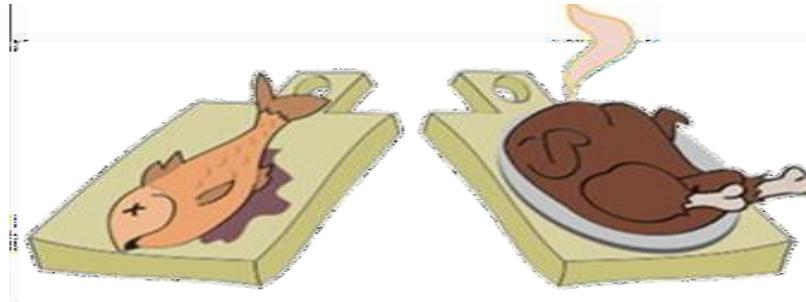
Mantén la limpieza

- Es importante lavarse las manos antes de preparar los alimentos como durante su preparación.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos que sean utilizados en la preparación.
- Proteger el área de la cocina junto con los alimentos de vectores que rondan por la cocina⁴.



Separar alimentos crudos y cocinados

Cabe recalcar a las madres que es fundamental evitar la contaminación cruzada de los alimentos, ya que estos al ser crudos pueden estar contaminados con bacterias y pasar a otros alimentos en este caso; alimentos cocidos o listos para comer³.



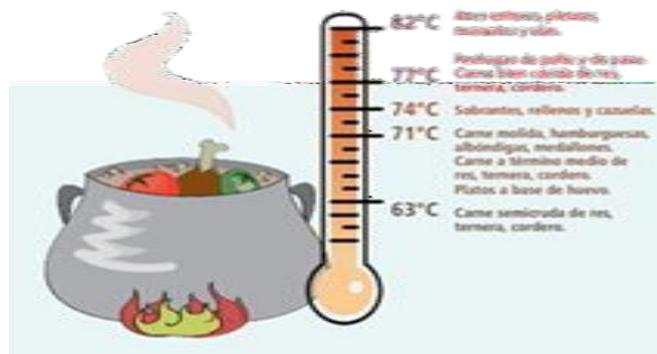
- Separa siempre los alimentos crudos como pollos, carne, pescado, de los alimentos que están cocidos y listos para comer.
- Conservar alimentos en recipientes y evitar el contacto entre crudo y cocido.
- Usa diferentes utensilios y equipos para manipular alimentos crudos o cocidos³.

Cocina completamente

Recuerda siempre mamita o papito, cocinar completamente los alimentos, especialmente: carnes, pollo, pescados y huevos.

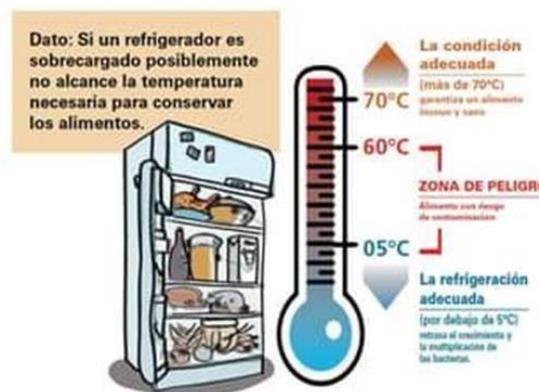
- Hierve los alimentos como guisos para asegurarse que alcanzaron los 70°C.
- Para las carnes rojas y pollo verifica que los jugos sean claros y no rosados.
- Es recomendable el uso de termómetros.

- Calienta nuevamente la comida cocinada y cerciorarse que su interior alcance los 70°C³.



Mantén los alimentos a temperaturas seguras

- No congeles los alimentos a temperatura ambiente
- Mantén la comida bien caliente (Por encima de los 60°C).
- Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas³.



Usa agua y materias primas seguras

- Todos los alimentos que consumes deben de provenir de fuentes seguras.

- Usa agua potable y tratada.
- Selecciona alimentos procesados.
- Lava las frutas y verduras sí especialmente las vas a comer crudas.
- Verifica las fechas de vencimiento y no consumas alimentos vencidos^{3,4}.

Evaluación: Se realizará una rueda de preguntas del tema expuesto y también se realizará una dinámica final sobre los pasos de lavado de manos.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

OPS/OMS. Educación en inocuidad de los alimentos: Glosario de términos 2015. Disponible en: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=10433:educacion-inocuidad-alimentos-glosario-terminos-inocuidad-de-alimentos&Itemid=41278&lang=es#gsc.tab=0

Organización Panamericana de la Salud. Manual de capacitaciones de alimentos. Disponible en: <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos-2014.pdf>

Gallart J, et al. Guía práctica de higiene y seguridad alimentaria para el consumidor. Editorial Generalitat Valenciana; 2005. Disponible en: [Formato4corregidoSANGRADO \(micof.es\)](Formato4corregidoSANGRADO (micof.es))

Organización Mundial de la Salud. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Francia; 2007. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43634/9789243594637_spa.pdf

Anexo 8: Tríptico sobre higiene en la preparación de alimentos

4. Mantén los alimentos a temperaturas seguras

- No congeles los alimentos a temperatura ambiente.
- Mantén la comida bien caliente (por encima de los 60°C).
- Refrigera lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C).
- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

La zona de peligro (entre 5°C y 60°C) es donde los alimentos se deterioran más rápido. Mantén los alimentos fuera de esta zona.

La forma correcta de lavarse las manos se explica en 6 pasos

- Remojarse hasta el codo.
- Enjuagarse hasta el antebrazo.
- Enjabonarse cuidadosamente.
- Cepillarse las manos y uñas.
- Enjuagarse con agua limpia para eliminar jabón.
- Secarse preferentemente con toalla de papel o al aire.

Higiene en la preparación de alimentos

Alumnas
Cyndi Labajos Naupari
Elvira Ramirez Arrunátegui

2023

Según la Organización mundial de la salud, la higiene alimentaria es un conjunto de medidas necesarias para la producción, elaboración, almacenamiento, distribución, comercialización y preparación de alimentos idóneos destinados al consumo de las personas y que sean seguros para su salud¹.

Así mismo, la higiene es importante porque interviene y ayuda a prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos. Para ello el manipulador en este caso los encargados de preparar los alimentos deben saber elegir y conocer la calidad del alimento para evitar de esta manera la contaminación de alimentos².

Recomendaciones

- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Lávate las manos con frecuencia necesaria.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.
- Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatos después de su preparación y si no se consume refrigerarlos³.

5 claves para higiene alimentaria

1. Mantenga la limpieza

- Es importante lavarse las manos tanto antes de preparar alimentos como durante su preparación.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos que sean utilizados en la preparación.
- Proteger el área de cocina junto con los alimentos de vectores que rondan por la cocina⁴.

2. Separar alimentos crudos de cocidos

- Separa siempre los alimentos crudos como pollos, carne y pescados, de los alimentos que están cocidos y listos para comer.
- Conservar alimentos en recipientes y evitar el contacto entre crudo y cocido.
- Usa diferentes utensilios y equipos para manipular alimentos crudos o cocidos³.

3. Cocine completamente

- Hervir los alimentos como guisos para asegurarse que alcanzaron los 70°C.
- Para las carnes rojas y pollo verifica que los jugos sean claros y no rosados.
- Es recomendable el uso de termómetros.
- Caliente nuevamente la comida cocinada y cerciorarse que su interior alcance los 70°C³.

Temperatura	Alimento
75°C	Carne de resaca, pollo, cerdo, cordero, vaca
72°C	Carne de resaca, pollo, cerdo, cordero, vaca
71°C	Carne de resaca, pollo, cerdo, cordero, vaca
70°C	Carne de resaca, pollo, cerdo, cordero, vaca
63°C	Carne de resaca, pollo, cerdo, cordero, vaca

Anexo 9: Recetas nutritivas

SESIÓN 4:

Exposición de platos nutritivos

Lugar de ejecución: Institución Educativa N°3015.

Dirigido: A padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015.

Responsables: Elvira Ramirez Arrunategui y Cyndi Labajos Ñaupari

Objetivo:

- Evaluar el nivel de conocimiento de los padres sobre prácticas alimentarias a través de las sesiones brindadas.
- Incentivar a la preparación de las recetas en su vida cotidiana.

Método: Expositivo

Técnica: Dinámico

Contenido:



INGREDIENTES

- 2 tazas de lentejas
- 1 taza de avena en hojuelas
- 2 cdas. de ajonjolí
- 1/2 cebolla mediana
- Cilantro
- 1 zanahoria
- Sal y pimienta



Amburguesitas de avena y lentejas



PROCEDIMIENTO

Lava y pica el cilantro. Pica finamente la cebolla. Ralla la zanahoria. Cocina por separado las lentejas y la avena, en cuanto estén listas escórralas en un colador. Reserva para que enfríe un poco. En un sartén con aceite fríe el ajonjolí, cuando esté dorado agrega la cebolla, la zanahoria y el cilantro, sofríe por unos minutos, incorpora la avena y las lentejas, sazón con sal y pimienta al gusto mezclando perfectamente todos los ingredientes. Deja enfriar un poco la masa, forma las tortitas y fríelas con poco aceite.

INGREDIENTES:

- 80gr de remolacha rallada.
- 80gr harina de avena o harina de trigo integral.
- 60 gr manzana o 1 manzana pequeña.
- 1 huevo.
- Una pizca de canela (opcional).



RECUERDA:

Dependiendo de la edad de tu hijo, puedes involucrarlo en la preparación de los alimentos., recuerda que esto es muy importante para que se motiven a probar sabores nuevos.



panqueques de betarraga

PROCEDIMIENTO

Picar la remolacha y la manzana en trozos pequeños, colocar en la licuadora y licuar junto con el huevo. Cuando esté todo bien mezclado, agregar poco a poco la harina. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y espesa. Precalentar un sartén a fuego medio (se puede adicionar un poco de aceite en el fondo para que no se peguen los pancakes). Asar hasta dorar por lado y lado y listo!

Panqueque de espinaca

INGREDIENTES

- 1.150 gr espinacas crudas
- 2. 2 huevos
- 3. Sal pimienta
- 4. 150 gr Avena



PROCEDIMIENTO

Lavar las hojas de espinaca, una vez listo. Mezclar los ingredientes e ir agregando poco a poco la avena. Licuar hasta obtener una mezcla homogénea y espesa. Precalentar un sartén a fuego medio (se puede adicionar un poco de aceite en el fondo para que no se peguen los pancakes). Asar hasta dorar por lado y lado y listo!

¡Buen provecho!

Chaufa de quinoa



¡Buen provecho!

INGREDIENTES

- 1 taza de quinoa
- 3 cabezas de cebollita china
- 1 cucharadita de kiñón picado
- 2 huevos
- 1 cucharadita de ajo picado o chancado
- 1/2 pimiento rojo
- 200 gramos de holintao
- 250 gramos de frijolito chino
- 200 gramos de pollo
- 1/2 zanahoria
- Sillao claro
- Aceite de ajonjolí
- Aceite vegetal
- Sal al gusto.

PROCEDIMIENTOS

Agrega la quinoa limpia a una olla junto a dos tazas de agua, y cocina a fuego alto. Cuando empiece a hervir, tapa la olla y déjala cocer por 20 minutos con la candela baja.

Echa los huevos en un bol, sazónalos con sal y pimienta, y báteles ligeramente con un tenedor. Viértelos en una sartén con un poco de aceite caliente hasta que se cocine una tortilla. Desmenuza la tortilla con un cucharón y resérvala en un recipiente aparte. En ese mismo wok o sartén añade 3 cucharadas de aceite vegetal y cuando esté caliente, incorpora la zanahoria cortada en cubos y dórala a fuego medio durante 3 minutos. Añade el ajo, el kiñón y la cebollita china, mueve y deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos. Agrega el pollo previamente sazonado a la sartén. Ve revolviendo mientras agregas la quinoa granada y el revoltillo. Echa un chorrito más de aceite y sigue mezclando. Inmediatamente, añade el pimiento, el holintao cortado y el frijolito chino. Saltea todos los ingredientes durante unos minutos. Sazona con sal y azúcar al gusto, el sillao claro y la parte verde de la cebollita china. Para finalizar, integra todos los ingredientes. ¡A disfrutar!



INGREDIENTES:

- Una cucharada de sangrecita.
- Una cucharada de zanahoria rallada
- Una cucharada de harina de trigo
- Una cucharada de brócoli picado
- Una cucharada de agua
- Un huevo.



Tonjeas de sangrecita

RECETA:

En un tazón, poner la sangrecita, zanahoria rallada, brócoli picado y mezclarlo con el huevo, incorporar la harina poco a poco y el agua hasta que la mezcla sea uniforme con una pizca de sal. Freír la tonjeita en una cucharada de aceite caliente y colocarla en el pan de su preferencia.

RECETA:

- Dos cucharadas de sangrecita cocida
- 1/2 pan remojado
- un huevo batido
- dos panes rallados
- dos cucharas de harina de trigo
- dos cucharadas de aceite
- verduras al gusto

NUTRIKID

Buen provecho, nos comentan que tal les salió.



Nuggets de sangrecita



PROCEDIMIENTO

En un tazón poner la sangrecita y el pan remojado, mezclar y añadir una pizca de sal. Con las manos bien limpias le damos la forma de nuggets y lo pasamos por harina, huevo y pan rallado. Freír los nuggets en aceite bien caliente.



4 etapa: Evaluación: Se realizará mediante ruedas de preguntas y un cuestionario de esta manera podremos saber los errores y aciertos de cada participante en este caso los padres de familia. Una vez finalizada esta etapa verificaremos los resultados para posteriormente sean utilizados como nuestra base de datos.

Anexo 10: Módulos de intervención por etapas

Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023				
Objetivo: Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023.				
Destinatario: Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015, 2023			Cantidad de participantes: 108	
N° Sesión: 1		Duración:		
Etapas	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación con el director y los profesores. - Se mencionan los objetivos de la intervención. - Los objetivos que se desean alcanzar. - Se realiza una dinámica de presentación. - La presentación de los temas que serán dictados en diferentes fechas. - Presentar el incentivo que será sorteado al final de la intervención. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Papelógrafos</p>	2 horas	Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará una presentación teórica sobre la alimentación balanceada y nutrición. - Se entregarán trípticos y dípticos con información precisa y fácil de comprender sobre alimentación balanceada. - Se realizará una sesión práctica sobre una correcta alimentación y nutrición. - Diferentes dinámicas e incentivos para lograr la participación de los padres. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Rotafolios, trípticos, dípticos</p> <p>Materiales didácticos e informativos</p> <p>Video informativo (enlace de youtube).</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp.</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Salida	<ul style="list-style-type: none"> - Se procede con la retroalimentación - Recordaremos los puntos e ideas principales de cada tema. - Entrega de dípticos y trípticos sobre el primer tema de la sesión número 1. - Sorteo de dos canastas básicas como incentivo al finalizar la cuarta sesión. 	<p>Materiales informativos</p> <p>Trípticos</p> <p>Dípticos</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui

Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023				
Objetivo: Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023.				
Destinatario: Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015, 2023			Cantidad de participantes: 108	
N° Sesión: 2		Duración:		
Etapas	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación con el director y los profesores. - Se mencionan los objetivos de la intervención. - Los objetivos que se desean alcanzar. - Se realiza una dinámica de presentación. - La presentación de los temas que serán dictados en diferentes fechas. - Presentar el incentivo que será sorteado al final de la intervención. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Papelógrafos</p>	2 horas	Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará una presentación teórica y práctica sobre nutrición en el preescolar - Se entregarán trípticos y dípticos con información precisa y fácil de comprender sobre el segundo tema de nutrición en el preescolar. - Se realizará una sesión práctica sobre los temas tratados. - Diferentes dinámicas e incentivos para lograr la participación de los padres. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Rotafolios, trípticos, dípticos</p> <p>Materiales didácticos e informativos</p> <p>Video informativo (enlace de youtube)</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Salida	<ul style="list-style-type: none"> -Se procede con la retroalimentación -Recordaremos los puntos e ideas principales de cada tema. -Entrega de dípticos y trípticos -Sorteo de dos canastas básicas como incentivo al finalizar la cuarta sesión. 	<p>Materiales informativos</p> <p>Trípticos</p> <p>Dípticos</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui

Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023				
Objetivo: Determinar el efecto de la intervención educativa Nutrikid en los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, 2023.				
Destinatario: Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015, 2023			Cantidad de participantes: 108	
N° Sesión: 2		Duración:		
Etapas	Descripción de la actividad	Recursos	Tiempo	Responsable
Inicio	<ul style="list-style-type: none"> - Presentación con el director y los profesores. - Se mencionan los objetivos de la intervención. - Los objetivos que se desean alcanzar. - Se realiza una dinámica de presentación. - La presentación de los temas que serán dictados en diferentes fechas. - Presentar el incentivo que será sorteado al final de la intervención. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Papelógrafos</p>	2 horas	Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Proceso	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará una presentación teórica y práctica sobre nutrición en el preescolar - Se entregarán trípticos y dípticos con información precisa y fácil de comprender sobre el segundo tema de nutrición en el preescolar. - Se realizará una sesión práctica sobre los temas tratados. - Diferentes dinámicas e incentivos para lograr la participación de los padres. 	<p>Equipo multimedia</p> <p>Rotafolios, trípticos, dípticos</p> <p>Materiales didácticos e informativos</p> <p>Video informativo (enlace de youtube)</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui
Salida	<ul style="list-style-type: none"> -Se procede con la retroalimentación -Recordaremos los puntos e ideas principales de cada tema. -Entrega de dípticos y trípticos -Sorteo de dos canastas básicas como incentivo al finalizar la cuarta sesión. 	<p>Materiales informativos</p> <p>Trípticos</p> <p>Dípticos</p> <p>Enviar información sobre recetas saludables vía whatsapp</p>		Cyndi Labajos Ñaupari y Elvira Maribel Ramirez Arrunategui

Anexo 11: Validación de jueces expertos

Juez experto N° 1

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Aurelia Ticona Sanka
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clínica () Social (x) Educativa () Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Gestión Pública
Institución donde labora:	C.S. Ermitaño Alto – Diris Lima Norte
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años(x)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (sí corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.

Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Escala de evaluación sobre prácticas alimentarias
Autores:	Labajos Ñaupari, Cyndi y Ramírez Arrunategui, Elvira Maribel
Procedencia:	Perú
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	15 min
Ámbito de aplicación:	Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015.
Significación:	Se emplea una lista de cotejo, la cual contempla dimensiones (Diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación). La primera dimensión presenta 2 indicadores, la segunda dimensión presenta 2 indicadores, la tercera dimensión presenta 2 dimensiones y la última, 4 preguntas.

Firma del evaluador
DNI: 40027694



Juez experto N°3

Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Efecto de la intervención educativa Nutrikid en las prácticas alimentarias de los padres de preescolares, Institución Educativa N°3015, Rímac, 2023". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

Datos generales del juez

Nombre del juez:	Ernesto Huapaya Espejo
Grado profesional:	Maestría (x) Doctor ()
Área de formación académica:	Clinica (x) Social () Educativa (x) Organizacional ()
Áreas de experiencia profesional:	Docencia, Nutrición pública, Nutrición clínica
Institución donde labora:	UNMSM, ESSALUD
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años () Más de 5 años(X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Titulo del estudio realizado.

Propósito de la evaluación: Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

Datos de la escala de evaluación sobre prácticas alimentarias

Nombre de la Prueba:	Escala de evaluación sobre prácticas alimentarias
Autores:	Labajos Raupari, Cyndi y Ramirez Arrunátegui, Elvira Maribel
Procedencia:	Perú
Administración:	Presencial
Tiempo de aplicación:	15 min
Ámbito de aplicación:	Padres de preescolares de la Institución Educativa N°3015.
Significación:	Se emplea una lista de cotejo, la cual contempla dimensiones (Diagnóstico, planificación, ejecución y evaluación). La primera dimensión presenta 2 indicadores, la segunda dimensión presenta 2 indicadores, la tercera dimensión presenta 2 dimensiones y la última, 4 preguntas.



Firma del evaluador
DNI: 10307435

Anexo 12: Confiabilidad de los instrumentos

Prueba de confiabilidad de alfa de cronbach del instrumento de variable intervención educativa Nutrikid

Cuadro 1: Procesamiento de los datos

	N	%
Válido	20	100.0
Excluido ^a	0	0
Total	20	100.0

La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de	N de
Cronbach	elementos
.826	10

Prueba de confiabilidad de alfa de cronbach del instrumento de variable prácticas alimentarias de los padres de preescolares

Cuadro 1: Procesamiento de los datos

	N	%
Válido	20	100.0
Excluido ^a	0	0
Total	20	100.0

La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Cuadro 2: Resultados de la estadística de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.901	25

Anexo 13: Tablas de porcentajes de las dimensiones del pre y postest

Tabla de porcentaje 1: Dimensión preparación.

	Pretest_Preparación	Postest_Preparación
	Porcentaje Válido	Porcentaje Válido
Inicio	61.1	18.5
Proceso	32.4	42.6
Logrado	6.5	38.9
Total	100.0	100.0

Interpretación: En las prácticas alimentarias, dimensión preparación, 61.1 % de padres se encuentra en una etapa inicial de aprender antes de realizar la intervención, a diferencia del post test que redució a un 18.3%, mientras que un 32.4% está en una etapa de proceso a diferencia del post test que obtuvo un 42.6% y 6.5% en etapa de logro mientras que después de la intervención un 38.9 logró tener buenas prácticas alimentarias en la dimensión preparación.

Tabla de porcentaje 2: Dimensión Higiene.

	Pretest_Higiene	Postest_Higiene
	Porcentaje	Porcentaje
	Válido	Válido
Inicio	25.9	8.3
Proceso	57.4	15.7
Logrado	16.7	75.9
Total	100.0	100.0

Interpretación: En las prácticas alimentarias, dimensión higiene 25.9% de padres se encuentra en una etapa inicial de aprendizaje mientras que después de la intervención disminuyó a 8.3%. Así mismo, 57.4% se encuentra en una etapa de proceso, mientras el post test presenta 15.7%. Por lo tanto, antes de realizar la intervención 16.7% de padres logró tener adecuadas prácticas alimentarias, mientras después de la intervención un 75.9% logró tener correctas prácticas alimentarias en la dimensión higiene, esto quiere decir que muestran mucho interés en los temas presentados durante la intervención.

Tabla de porcentaje 3: Dimensión Consumo.

	Pretest_Consumo	Postest_Consumo
	Porcentaje	Porcentaje
	Válido	Válido
Inicio	50.0	11.1
Proceso	44.4	19.4
Logrado	5.6	69.4
Total	100.0	100.0

Interpretación: En las prácticas alimentarias, dimensión consumo 50% de padres se encuentra en una etapa inicial de aprendizaje mientras después de la intervención redujo 11.1%. Así mismo, 44.4% se encuentra en etapa de proceso, mientras que el post test 19.4%. Por lo tanto, antes de realizar la intervención 5.6% de padres logró tener adecuadas prácticas alimentarias, mientras después de la intervención un 69.4% logró tener correctas prácticas alimentarias en la dimensión consumo, esto demuestra las ganas de aprender de los padres de familia, interés de cuidar la salud de sus hijos en los temas realizados.

Tabla de porcentaje 4: Dimensión Eliminación de alimentos

	Pretest_Eliminación de alimentos	Postest_Eliminación de alimentos
	Porcentaje Válido	Porcentaje Válido
Inicio	25.9	22.2
Proceso	59.3	53.7
Logrado	14.8	24.1
Total	100.0	100.0

Interpretación: En las prácticas alimentarias, dimensión eliminación de alimentos 25.9% padres se encuentra en una etapa inicial de aprendizaje, mientras que después de la intervención se redujo 22.2%. Así mismo, 59.3% se encuentra en una etapa de proceso, después del post test 53.7%. Por lo tanto, antes de realizar la intervención 14.8% de padres logró tener adecuadas prácticas alimentarias, mientras que después de la intervención 24.1% logró tener correctas prácticas alimentarias en la dimensión eliminación de alimentos, estos resultados se dieron porque probablemente no tuvimos los ítems requeridos y no se profundizó mucho en el tema.

		J1	J2	J3			Media	DE	V Aiken	retación d
ITEM 1	Relevancia	3	2	4			3	1.00	0.67	No valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 2	Relevancia	3	2	4			3	1.00	0.67	No valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 3	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 4	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 5	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 6	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 7	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	2	4			3	1.00	0.67	No valido
ITEM 8	Relevancia	3	4	4			3.666667	0.58	0.89	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 9	Relevancia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Coherencia	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
	Claridad	3	3	4			3.333333	0.58	0.78	Valido
ITEM 10	Relevancia	3	4	4			3.666667	0.58	0.89	Valido
	Coherencia	3	4	4			3.666667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4			3.666667	0.58	0.89	Valido
		90	91	120					0.78	Valido