

**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**  
**ESCUELA DE POSTGRADO**  
**TESIS**

PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL  
CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS  
ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE  
LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO – 2016.

**PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO**  
**EN GESTIÓN PÚBLICA**

**AUTOR**

Br. LUDWIG NIELS JAVE SANTOS

**ASESOR**

Dr. HENRY ARMANDO MERA ALARCÓN

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

ADMINISTRACIÓN DEL TALENTO HUMANO

**CHICLAYO - PERÚ**

**2018**

0001652

DICTAMEN DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

El Jurado evaluador de la Tesis titulada:

Plan Educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria I-E N° 16162. de Angash, San José del Alto 2016

Que ha sustentado don (doña):

Jave Santos Ludwig Niels.

Apellidos y Nombres

Acuerda:

Aprobar por unanimidad.

Recomienda:

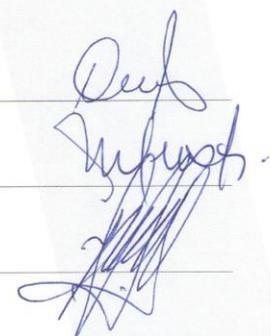
Pimentel, 11 de Marzo 2018.

MIEMBRO DEL JURADO:

PRESIDENTE: Dra. Daisy S. Alarcón Díaz

SECRETARIO: Dr. Lindon Vela Meléndez.

VOCAL: Dr. Henry A. Mora Alarcón.



## DECLARACIÓN JURADA

Yo, Ludwig Niels Jave Santos egresado del Programa de Maestría con Mención en Gestión Pública de la Universidad César Vallejo SAC. Chiclayo, identificado con DNI N° 41696184

DECLARO BAJO JURAMENTO QUE:

Soy autor de la tesis titulada: PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO – 2016. La misma que presento para optar el grado de: Maestro en gestión Pública .

1. La tesis presentada es auténtica, siguiendo un adecuado proceso de investigación, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas.
2. La tesis presentada no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis no ha sido publicada ni presentada anteriormente para obtener algún grado académico previo o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, no han sido falsificados, ni duplicados, ni copiados.

Por lo expuesto, mediante la presente asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis así como por los derechos sobre la obra y/o invención presentada. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y frente a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar a LA UNIVERSIDAD o a terceros, por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar causa en la tesis presentada, asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello. Así mismo, por la presente me comprometo a asumir además todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse para LA UNIVERSIDAD en favor de terceros con motivo de acciones, reclamaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontraren causa en el contenido de la tesis.

De identificarse algún tipo de falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente; asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad César Vallejo S.A.C. Chiclayo; por lo que, LA UNIVERSIDAD podrá suspender el grado y denunciar tal hecho ante las autoridades competentes, ello conforme a la Ley 27444 del Procedimiento Administrativo General.

Chiclayo , 24 de febrero de 2018.

Firma

Nombres y apellidos: Ludwig Niels Jave Santos

DNI: 41696184

## DEDICATORIA

Con mucho cariño para mi esposa **Johanna** y mi querida hija **Umi Yamileth** quienes, son la fuente de inspiración y apoyo moral en mi trabajo; ellos fueron quienes me dieron el aliento para poder concluir este trabajo de investigación.

A mis padres **Guillermo** y **Elizabeth** porque ellos han dado razón a mi vida, por sus consejos, su apoyo incondicional y su paciencia, todo lo que hoy soy es gracias a ellos.

A mis hermanos **Guillermo**, **Luzmila** y **Luis** que más que hermanos son mis verdaderos amigos.

**Ludwig Niels**

## AGRADECIMIENTO

“A **Dios** como ser supremo que nos guía a cada momento con el espíritu santo y nos llena de los conocimientos necesarios para poder realizar nuestras actividades diarias”.

Al Doctor **César Acuña Peralta**, Rector fundador de la Universidad César Vallejo por implementar el Programa de Maestría en la sede de San Jaén permitiendo de esa manera hacer realidad nuestros sueños de convertirnos en mejores profesionales al servicio de la sociedad.

Al asesor Dr. **Henry Armando Mera Alarcón**, quien, con su gran experiencia, como docente nos impartió las enseñanzas y conocimientos para la realización del presente trabajo.

Mi agradecimiento al Director de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016, **Luis Alberto Sánchez Castañeda** quien con su valioso apoyo me brindó las facilidades para poder realizar este trabajo.

De igual manera a los **estudiantes** del primer grado de educación primaria, docentes y padres de familia, quienes con su valioso apoyo hicieron realidad este trabajo, en conjunto con la comunidad educativa, todos ellos van mi más grato agradecimiento.

**El autor**

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Presento gentilmente el trabajo de investigación titulado: **“Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016”**. Tiene como objetivo: “Aplicar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto”.

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

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

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

**El autor.**

## ÍNDICE

Página del jurado.....	ii
Declaración de autenticidad.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimiento.....	v
Presentación.....	vi
Índice.....	vii
Resumen.....	ix
Abstract.....	x
<b>Capítulo I: INTRODUCCIÓN</b> .....	
1.1. Realidad problemática .....	11
1.2. Trabajos previos.....	14
1.3. Teorías relacionadas al tema.....	17
1.3.1. Teoría de las loncheras y quioscos saludables.....	18
1.3.2. Teoría de los buenos hábitos alimenticios.....	18
1.3.3. Teoría de la dieta alimenticia saludable.....	19
1.3.4. Dimensiones del consumo de alimentos saludables.....	20
1.3.5. Temas que dan consistencia al consumo de alimentos saludables	23
A. Alimentos saludables la gran tendencia de la alimentación actual	23
B. Alimentos saludables y el contenido en grasas y azúcares.....	23
C. Comer sano, relacionado con etiquetas limpias .....	24
1.3.6. Teorías del plan educativo alimentario.....	24
A. Las teorías del apego y la interacción adulto niño en la alimentación	24
B. Aportes de los enfoques socio antropológicos al aprendizaje.....	25
1.3.7. Dimensiones del plan educativo alimentario.....	26
1.3.8. Temas que dan consistencia al plan educativo alimentario.....	28
A. Los componentes vitamínicos.....	28
B. Tomar complementos vitamínicos con cordura.....	29
1.3.9. Marco conceptual.....	31
1.4. Formulación del problema.....	32
1.5. Justificación del estudio .....	32
1.6. Hipótesis.....	32

1.7. Objetivos.....	33
1.7.1. Objetivo general.....	33
1.7.2. Objetivos específicos.....	33
<b>Capítulo II. MÉTODO:</b>	
2.1. Tipo y diseño de investigación .....	33
2.1.1. Tipo de investigación.....	33
2.1.2. Diseño de investigación .....	34
2.2. Variable.....	34
2.2.1. Definición conceptual.....	35
2.2.2. Definición operacional.....	35
2.2.3. Operacionalización de variable.....	35
2.3. Población muestra y muestreo.....	37
2.4. Métodos de investigación .....	38
2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
2.6. Método de análisis de datos.....	40
2.7. Aspectos éticos .....	40
<b>Capítulo III: Resultados .....</b>	
3.1. Descripción de resultados .....	42
3.2. Prueba de hipótesis .....	55
<b>Capítulo IV: Discusión de resultados .....</b>	60
<b>Capítulo V: Conclusiones.....</b>	65
<b>Capítulo VI: Sugerencias.....</b>	66
<b>Capítulo VII: Propuesta .....</b>	67
<b>Capítulo VIII: Referencias bibliográficas .....</b>	72
<b>Anexos .....</b>	73
<b>Acta de originalidad .....</b>	89
<b>Acta de autorización de publicación de tesis.....</b>	90
<b>Reporte del Turnitin.....</b>	91

## RESUMEN

El trabajo de investigación titulado: “Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016”. Tiene como objetivo general: “Aplicar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto”. “En respuesta al Reglamento de Grados y Títulos de la universidad con la finalidad de obtener el grado de Magíster en Gestión Pública”.

“El tipo de estudio por su naturaleza fue aplicada porque estuvo orientada al desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica a través de talleres de aprendizaje”. Por su profundidad corresponde a una investigación de tipo explicativa porque explica la relación que existe entre la variable independiente y la variable dependiente. Por su paradigma o medición: el método de estudio a emplearse es cuantitativo porque su campo de acción se busca determinar las características de las relaciones entre variables. El Diseño de estudio empleado corresponde al pre experimental con un solo grupo experimental, con pre y post test. La población y muestra lo constituyen los 15 alumnos del primer grado del nivel primario por ser una institución educativa pequeña. Para medir los resultados se lo realizó a través de la aplicación de un pre y post test orientado a medir la convivencia familiar.

Los resultados alcanzados al término de la investigación fueron bastante provechosas el 22.2% del alumnado alcanzó el nivel regular y el 77.8% el nivel bueno en la dimensión seguridad alimentaria, seguido de la dimensión biológica que alcanzó un 44.4% nivel regular y un 55.6% nivel buena; constatándose de esta manera que el programa fue eficaz y reunió las expectativas de los beneficiarios como se observa en la (Tabla N° 12).

Palabras claves: Plan educativo alimentario, alimentos saludables, disponibilidad, acceso y control, estabilidad, consumo y utilización biológica.

## ABSTRACT

The research work entitled "Food educational plan to promote the consumption of healthy foods in students of the first grade of elementary school in the I.E. No. 16162 of Angash, San Jose del Alto - 2016 ". Its general objective is: "To implement the food plan to promote the consumption of healthy foods in the students of the first grade of primary of the I.E. No. 16162 of Angash of San José del Alto .In response to the Regulations of Degrees and Degrees of the university in order to obtain the Master's Degree in Public Management."

"The type of study by its nature was applicable because it was oriented to the development of the proposal of pedagogical intervention through learning workshops". By its depth corresponds to an investigation of explanatory type because it explains the relation that exists between the independent variable and the dependent variable. By its paradigm or measurement: the method of study to be used is quantitative because its field of action seeks to determine the characteristics of the relationships between variables. The study design employed corresponds to the pre-experimental with a single experimental group, with pre and post test. The population and sample are the 15 students of the first grade of the primary level because it is a small educational institution. To measure the results, it was carried out through the application of a pre and post test aimed at measuring family coexistence.

The results achieved at the end of the research were quite profitable, 22.2% of the students reached the regular level and 77.8% the good level in the food security dimension, followed by the biological dimension that reached a 44.4% regular level and a 55.6% level good; Thus confirming that the program was effective and meeting the expectations of the beneficiaries as shown in Table 12.

Key words: Food education plan, healthy food, availability, access and control, stability, consumption and biological utilization.

## I. INTRODUCCIÓN

### 1.1. Realidad problemática.

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

Según la (CEPAL, 2006, p.9). Afirman que: “Niñas y niños de América Latina y el Caribe, tienen problemas de ingesta de alimentos de alto nivel de micronutrientes (hierro, yodo, zinc, vitamina A), con exceso de alimentos crecientes de macronutrientes que se traducen en obesidad y otras patologías”.

El mismo (CEPAL, 2006, p.9). Corroborar que: “El bajo nivel educativo parental en especial de la madre y la falta de conocimientos sobre alimentos nutritivos, inciden negativamente en la desnutrición de los hijos”. “En los países andinos, por ejemplo, la prevalencia de desnutrición global es inferior en 30% a 40% entre los niños con madres que cursaron educación primaria, en comparación con niños de madres que no completaron dicho ciclo”.

En América Latina y el Caribe toma relevancia la buena alimentación para la población infantil, programas tales como: i) de atención materno-infantil, que promueven la lactancia materna y proporcionan un suplemento alimentario a mujeres embarazadas o en período de lactancia, así como a niños y niñas lactantes y preescolares; ii) de alimentación escolar, que entregan raciones alimentarias a niños, niñas y adolescentes que asisten a escuelas públicas y privadas; y iii) de alimentación, fortificados con micronutrientes a grupos en riesgo social. Estos programas incorporan una visión integradora, donde la alimentación es tanto un objetivo explícito como un medio para alcanzar otros logros, vinculando objetivos de promoción de salud con propósitos nutricionales y educacionales. (CEPAL, 2006, p.9)

Según (Valdivia, 2012, p.5). El Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA) de Chile presentó un estudio realizado en Macul: “donde se desarrolló un espacio saludable, un punto de venta de alimentos de bajo costo asociado a prácticas de actividad física, se analizaba actitudes hacia los alimentos saludables y no saludables en escolares y profesores”.

Para (Valdivia, 2012, p.5). “Lo que se evidencio fue que más del 69% de los niños compraban en el kiosco y que con el dinero compraban los productos envasados dulces, jugos helados productos salados y bebidas gaseosas”, “y entre la principal motivación que arrojaron para consumirlos fue que son ricos, los venden en el kiosco, son baratos, todos los compran, publicidad en la televisión, están de moda, tienen envases bonitos y traen regalos”. La intervención consistió en la implementación del espacio saludable, capacitación del concesionario y docente del colegio, clasificación nutricional de los alimentos expendidos, análisis de los alimentos expendidos en el mercado y la promoción de alimentos”.

En Chile, las enfermedades del siglo XXI siguen relacionado a la carencia de buena alimentación, la última encuesta Nacional de Salud de Chile, da cuenta que el 50% de las enfermedades tienen origen en temas alimentarios, la hipercolesterolemia en el 35%; y la obesidad y el sobrepeso en el 60%, (Jimenez, 2005). Una alimentación desequilibrada, además de los resultantes del exceso de peso y de la obesidad, dan lugar a enfermedades degenerativas como la hipertensión arterial, diabetes mellitus tipo II, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de canceres. (Mena, 2006, p.9).

Según (Valdivia, 2012, p.6). “En Uruguay se encontró que un 66% normopeso; 20% sobrepeso y 14% obesidad de la población infantil realiza consumo excesivo de comidas rápidas y el desarrollo de sobrepeso u obesidad se encuentran directamente relacionados”, “existiendo una vinculación entre el consumo excesivo de comida rápida, snacks, gaseosas, golosinas en los kioscos escolares y el estado nutricional de los niños, con un nivel de confiabilidad del 99%”.

Para (Valdivia, 2012, p.6). “En el Perú, más de la mitad de la población adulta y uno de cada cinco niños menores de 10 años, sufre de sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Nacional de Demografía y Salud, ENDES”.

El (Ministerio de Salud, 2012, p.4): “Implementó una guía de gestión de la estrategia de escuelas promotoras de salud, dirigida a docentes de las Instituciones Educativas que han adoptado la estrategia Escuela Promotores, así como al personal de salud y técnico de los establecimientos de salud”. “Tiene por objetivo ser una herramienta de consulta y orientación del trabajo intersectorial, para fortalecer acciones de promoción de la salud, en una estrategia a través de la cual se contribuya a elevar la calidad de vida de los estudiantes”.

Según (Rojas, 2009, p.11). “Encontró que para disminuir el consumo de alimentos poco saludables (alimentos chatarra) en los escolares, las principales barreras percibidas a nivel de las instituciones fueron la alta disponibilidad de alimentos poco saludables y los insuficientes conocimientos de los profesores, y en el hogar fue: “la preferencia de las madres por realizar lo más práctico, reflejándose en el envío de propina y en la compra de alimentos poco saludables, una de las profesoras manifestó”: “...la madre aquí en la zona pues ve lo más fácil (con fastidio), agarra en comprar lo que es comida chatarra, o en darle su propina...”

La institución educativa N° 16162 del Centro Poblado de Angash, no es ajena a esta realidad, se constata a través de la observación directa que tanto los profesores, padres de familia y alumnos tienen un deficiente conocimiento sobre el consumo de alimentos, ellos lo realizan porque tienen hambre no, por lo que consideran que cada uno de ellos cumple una función principal en el organismo de las personas, los mismos que nos dan fuerza, entusiasmo, emoción para hacer las cosas, siempre y cuando estos sean consumidos en las proporciones necesarias de acuerdo a su valor nutritivo de cada uno de ellos, esto desafía a los maestros junto con toda la comunidad educativa realizar programas de intervención pedagógicas para consumir

alimentos saludables y rechazar los alimentos chatarras, los mismos que lo hacen por convicción porque están convencidos que son alimentos ricos en vitaminas y minerales.

## **1.2. Trabajos previos**

(Acuña y Cortés, 2012). En su tesis, titulada: “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. Instituto centroamericano de administración pública”. San José, Costa Rica. Tuvo como objetivo general: “Promover un estilo de vida saludable en la población adscrita al área de salud de Esparza”. Concluyeron en lo siguiente:

- “De la población encuestada un 57 % considera que su alimentación es balanceada, percepción que consideramos errada y cuya causa probable sea la falta de información”.
- “Cómo la población no consume fibra, frutas, hortalizas con la frecuencia recomendada, el consumo de gaseosas es alarmante, y el inadecuado hábito de consumir comidas rápidas empieza a desplazar la comida saludable”

La percepción errada en la mayoría de las personas es una constante generalizada las personas que creen que comer bastante carne o en ingestas grandes se están alimentando mejor que cuando lo hacen en cantidades pequeñas pero con alimentos concentrados en vitaminas y proteínas, es por ello que no es secreto para nadie el encontrar a expendedores de comida que ofertan montañas de alimentos pero con poco valor nutritivo, que a la larga te engordan pero no te nutren.

(Cervera, 2014). En su tesis, titulada: “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla – La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez”. Universidad de Castilla La Mancha. Albacete, España. Tuvo como objetivo: “caracterizar la ingesta diaria de los estudiantes del campus del Albacete de la UCLM en términos de macronutrientes y grupos de alimentos, valorando la calidad de su dieta de acuerdo al contexto cultural mediterráneo”. Concluye en lo siguiente:

- “Las principales desviaciones de la dieta de los estudiantes respecto al patrón de dieta mediterránea son la baja ingesta de verduras y fruta y el elevado consumo de carne y productos lácteos”
- “Lo que se refleja en una alta ingesta de grasas saturadas, azúcares y proteínas, situación que podría implicar un alto riesgo de enfermedades crónicas en el futuro, aun tratándose de una población mayoritariamente con peso normal en la actualidad”.

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

(Mesana, 2013). En su tesis titulada: “Alimentación en adolescentes. Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España. Estudio avena”. Universidad de Zaragoza. España. Tuvo como objetivo: “Evaluar el estado de salud, los hábitos de comportamiento y la situación metabólico-nutricional de una muestra representativa de adolescentes españoles con especial referencia al riesgo de padecer tres tipos específicos de patologías característicos de la adolescencia”: obesidad, anorexia nerviosa/bulimia y dislipidemia. Concluyó en lo siguiente:

- Cuando se valora el registro dietético de siete días por estimación del peso, la ingesta media de energía, macronutrientes y micronutrientes declarados en el primer día, tres primeros días y los siete días fue disminuyendo significativamente”.
- “Los hallazgos de este estudio podrían ser compatibles con una caída en la curva de la motivación y/o colaboración de los participantes al aumentar el número de días de recogida de datos, sobre todo si estos días son consecutivos” (Mesana, 2013).

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

(Chávez, 2012). En su tesis titulada: “Aplicación del programa educativo “Escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 El Sol-districho de Huaura (período 2010- 2011)”. Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú. Tuvo como objetivo: “Establecer en qué medida la aplicación del Programa educativo: Escolar Sano con alimentación saludable, influye en el nivel cognitivo y prácticas nutricionales de las madres de la I.E. N° 2099.”El Sol” del Distrito de Huaura”. Concluyó en lo siguiente:

- “La aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable”, incremento los conocimientos nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099.
- “Se demostró utilizando la T de Student que alcanzó un valor  $t = -18.284 < t_{\alpha, n-1} = -1.721$ , entonces se rechaza  $H_0$ , y se acepta la  $H_1$ ”,
- “Incremento las prácticas nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099. El Sol. Distrito de Huaura” (Chávez, 2012).

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

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

- “El único ámbito donde se nota una marcada diferencia entre un grupo y otro es la frecuencia con que se realizan las actividades físicas,

demostrando los adolescentes de instituciones privadas una frecuencia semanal mayor”,

- “Hay una marcada tendencia a conductas nocivas para la salud de los adolescentes como el consumo de alcohol que se da en una forma alarmante en más del 50% de los encuestados”,
- “El consumo frecuente de productos snack de alto contenido de sodio y la asistencia a locales de comida rápida con alto contenido de grasas saturadas, frituras y comidas carbonatadas” (Grepí, 2012).

El hábito de realizar actividades físicas en cualquier edad de nuestra vida, es un indicador de buena salud y más aún si esto ocurre en la vida de los adolescentes, los mismos que son tentados por actitudes de personas poco ilustradas en el buen uso de consumo de alimentos saludables, es por ello que las instituciones educativas formadoras de personas como son las escuelas juegan un rol fundamental porque hacen reflexionar a los adolescentes como su vida se va deteriorando poco a poco, según el tipo de comida que consuma o también puede ocurrir lo contrario que eleva niveles de vida y salud.

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

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

El mismo (Ministerio de salud, 2012, p.6). Afirma que: “Nuestro país tiene gran variedad de especies comestibles. Por ejemplo, en una comunidad campesina de la sierra se producen casi 50 tipos de alimentos que podrían ser la base de su alimentación”. “Sin embargo, muchos de esos alimentos se venden para comprar aceite, arroz, fideos y afín”.

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

### **1.3.1. Teoría de las loncheras y quioscos saludables**

Según el (MED, 2012, p.9). “El quiosco escolar es la parte de la infraestructura escolar, que brinda un servicio de refrigerio escolar. Es parte de la CALIDAD DEL SERVICIO ESCOLAR” “por ello, la administración, funcionamiento y conducción está en responsabilidades compartidas entre el /la director (a) y el concesionario”. “Un quiosco escolar saludable es aquel que ofrece progresivamente alimentos de alta calidad nutricional, de preferencia jugos, refrescos de cebada, manzana, frutas y derivados de los productos oriundos orgánicos de la región”.

Para el (MED, 2012, p.5). “El servicio que se brinda en los quioscos escolares comprende la preparación, adquisición y promoción de alimentos saludables y nutritivos, así como su expendio en condiciones higiénicas a los estudiantes y personal que se encuentra en el local escolar”.

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

Según el (MED, 2012, p.5). “El CONOEI, el comité de salud escolar y el director de la institución educativa realizan visitas no anunciadas y permanentes para verificar la calidad del servicio”.

### **1.3.2. Teoría de los buenos hábitos alimenticios**

Según el (MINSa, 2012, p.12). “Los cereales, las frutas y las verduras aparecen en la lista de alimentos recomendados por el Minsa”. “Al respecto, Óscar Roy Miranda Cipriano, decano nacional del Colegio de Nutricionistas del Perú”, sostiene: “que los cereales dan a los niños energía para desarrollar las actividades físicas e intelectuales en la escuela. Agrega que los cereales

también aportan fibra y estos ayudan a la digestión y a prevenir el cáncer de colon”.

Para el (MINSA, 2012, p.12). “Con relación a las frutas y vegetales, Miranda refiere que estos son la fuente principal de vitaminas y minerales, además de fibra que ayuda al buen desempeño del sistema digestivo”. El especialista recalca: “que la deficiencia de consumo de hierro es la principal causa de la alta prevalencia de anemia en el Perú. “Consumir alimentos ricos en hierro es necesario para vencer este flagelo que afecta a 1 de cada 2 niños peruanos”, señaló.

“Miranda también recomendó a los padres de familia ser los principales fiscalizadores de la alimentación brindada en la escuela de sus hijos”.

### **1.3.3. Teoría de la dieta alimenticia saludable**

Según recomendaciones de la Consulta Mixta FAO/OMS (OMS, 2013, p.6). “una dieta alimenticia sana debe considerar: La ingesta energética limitada procedente de las grasas, la sustitución de las grasas saturadas y los ácidos grasos trans por grasas insaturadas”. “El consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y nueces. Limitar la ingesta de azúcares libres. Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia, consumir sal yodada. Lograr un equilibrio energético para controlar el peso<sup>2</sup>.

El (Consejo Nacional de Promoción de Salud, 2012, p.7). “En Chile, ha elaborado las Guías Educativas, con mensajes comunicacionales que fomentan comportamientos alimentarios saludables”:

- “El consumo de lácteos, señalando el daño a la estructura ósea que produce un déficit de su ingesta”.
- “Incentiva el consumo diario de frutas y verduras por su contenido de antioxidantes y fibra”.
- “Recomienda aumentar el consumo de leguminosas en reemplazo de la carne porque contribuyen a reducir los niveles de colesterol en la sangre”.
- “Aumentar el consumo de pescado”.

- “Preferir el consumo de aceites de origen vegetal, por sobre los de origen animal, disminuyendo la cantidad a usar y controlando las frituras”.
- “Aconseja la lectura de las etiquetas que permiten llevar alimentos bajos en grasas, azúcar y sal, por la implicancia que tienen con la obesidad y sus consecuencias degenerativas”.
- “Hacer del consumo habitual de agua un agente protector del organismo, eliminador de toxinas, que aseguren su buen funcionamiento”.

#### **1.3.4. Dimensiones del consumo de alimentos saludables.**

Según (Francais, 2014, p.15). “Existe una visión que considera una alimentación saludable como multidimensional”. “Así, se invita a todos los actores de la cadena alimentaria para mejorar su oferta más allá del valor nutricional de los alimentos”. “Esto puede implicar el tratamiento de la presentación de alimentos saludables para hacerlas más atractivas o hacer que su consumo más agradable. O comida licitación cuyo valor económico es beneficioso para todos y accesible para el mayor número”. “Tales como el respeto por la naturaleza y el medio ambiente tiene un impacto en la calidad de la comida que se ofrece, los principios del desarrollo sostenible son otros de los aspectos que definen la alimentación saludable”.

##### **A. Dimensión biológica**

Para (Francais, 2014, p.15). “La dimensión biológica de la alimentación saludable se refiere al "alimentar" el acto de comer”. “Respetar la dimensión biológica de la alimentación saludable es asegurarse de que la oferta se adecue las necesidades nutricionales básicas de la persona, dándole agua, la energía y los nutrientes necesarios para su supervivencia y su salud”. Hoy en día, si bien es posible comer en cualquier momento y en todo lugar, “el desafío es también que el suministro de alimentos no excede los requerimientos nutricionales, incluyendo la provisión de porciones razonables para ayudar a contrarrestar los problemas de sobrepeso”.

(Francais, 2014, p.15). Afirma que: “La dimensión biológica de la alimentación saludable también abarca los principios de higiene y saneamiento, importantes

en el mantenimiento de una población sana”. “La identificación de los alérgenos, para informar a sus individuos y familias afectadas elecciones, es también una consideración que se encuentra en la dimensión biológica de la alimentación saludable”.

## **B. Dimensión cultural**

Una alimentación saludable incluye una importante dimensión socio-cultural: el tiempo dedicado a la alimentación, el ambiente en que se desarrolla, la hospitalidad y el acceso a los alimentos que cumplen con las preferencias culturales son uno de los elementos que contribuyen a la apreciación de la experiencia de la comida. (Francais, 2014, p.16)

Para (Francais, 2014, p.16). “No hace falta decir que el sabor, un determinante importante de la elección de alimentos, sigue siendo un factor importante en la alimentación y la alimentación que debe seguir siendo fuente principal de placer”. “Teniendo en cuenta el valor social y cultural de los alimentos, que está ayudando a que el acto de comer un buen momento”.

## **C. La dimensión económica**

Para (Francais, 2014, p.6). “La alimentación saludable también tiene una dimensión económica importante. De hecho, ¿quién quiere tener una variedad de alimentos saludables debe tener los recursos financieros para hacerlo”. “En este sentido, el precio de la comida juega un papel fundamental en la capacidad de las personas para alimentarse adecuadamente”. “Por lo tanto, un alimento saludable oferta a precios asequibles o beneficiosas pueden ayudar a los quebequenses a tomar mejores decisiones”.

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

#### **D. Dimensión de seguridad alimentaria**

Según (Francais, 2014, p.6). Afirma que: “La alimentación saludable debe seguir teniendo acceso a los alimentos suficientes para la variedad, cantidad y calidad”. “Las poblaciones que se enfrentan con obstáculos en esta zona no tienen la oportunidad de tomar decisiones que se adapten a sus necesidades y mucho menos a sus preferencias y gustos”. “Esto es cierto, incluso en Quebec, particularmente en las zonas más remotas a los centros urbanos. Se puede crear una sensación de angustia y ansiedad relacionadas con la alimentación”.

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

#### **E. Dimensión de desarrollo sostenible**

Para (Francais, 2014, p.6). “El desarrollo sostenible implica la creación de entornos propicios para la salud a corto y largo plazo. Esto tendrá un impacto positivo en el bienestar de la población y el desarrollo”.

La actividad de alimentación en su conjunto, desde la producción hasta el consumo a través del procesamiento, transporte y almacenamiento puede dejar una huella importante. Debido a que la calidad y el estado del suelo, el agua y el aire tienen un impacto directo en la calidad de las materias primas para la producción de los alimentos que consumimos, los principios del desarrollo sostenible debe ser parte integral para una alimentación saludable. Por ejemplo, si usted es un productor o procesador de alimentos, se puede optar por el uso de recursos renovables y la mejor manera de limitar la descarga de contaminantes al medio ambiente. Restauradores y gerentes de servicios de alimentos, a su vez, implementar un sistema de gestión o materiales orgánicos compostables promoción de los productos elaborados con ingredientes locales. (Francais, 2014,p.6)

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

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

Según (Lyons, 2015, p.7). Afirma que: “Las enfermedades relacionadas con hábitos alimentarios inadecuados continúan creciendo en todo el mundo, esto hace que estemos cada vez más preocupados por nuestra propia salud a través de los alimentos que consumimos”.

Para (Lyons, 2015, p.7). “Cuando hablamos de comer sano, más que de una tendencia, estamos refiriéndonos a una evolución. El deseo de mantener una **alimentación saludable** se ha mantenido en la mente del consumidor con mayor o menor fuerza”: “Sin embargo, lo que éste entiende por alimentación saludable se ha modificado a medida que ha ido aprendiendo y más aún hoy en día con la aparición de consumidor superinformado”. “Un dato, según Food Navigator sólo el 34% de las personas considera que tiene una dieta saludable, aunque el porcentaje ha aumentado en un 5% en el último año”.

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

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

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

#### B. Alimentación saludable y el contenido en grasas y azúcares

El informe de (Grocery Eye; 2015, p.8). Realizado a más de 2.000 consumidores, reveló: “que estos asociaban recortar el contenido de azúcar en sus comidas con una alimentación más saludable que con hacer dieta para

adelgazar, mientras que los que quieren perder peso reducen el contenido en calorías y grasa”.

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

### **C. Comer sano, relacionado con etiquetas limpias**

(Lyons, 2015, p.11). Afirma que: “En el estudio anual realizado por Ingredion a nivel global se preguntó a los encuestados sobre la importancia que le daban a estar familiarizados con los ingredientes de sus alimentos” , “el resultado fue que hasta el 80% de los consumidores encuestados pensaban que era importante reconocer los ingredientes que aparecen en el etiquetado de su comida y bebida y aprecian de igual manera que la lista de estos ingredientes”.

Para (Lyons, 2015, p.11). “En ese mismo estudio descubrieron, que los reclamos publicitarios más atractivos para los consumidores a nivel mundial son”: “todo natural” “sin ingredientes artificiales” y “bajo o reducido contenido en grasa/azúcar/sal”.

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

## **1.3.6. Teorías del plan educativo alimentario.**

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

Según (Bowlby, 2016, p.8). “La teoría relativa al apego describe los procesos mediante los cuales las personas forman relaciones afectivas intensas con otras personas”. En sus investigaciones John Bowlby reconoce

que: “los bebés se apegan a las personas importantes de su vida, generando lazos emocionales profundos, que les permite a los niños aprender a valorarse, a relacionarse con los demás y a expresar las emociones en formas apropiadas”. “Las primeras relaciones constituyen el cimiento de las relaciones futuras con otros”.

El apego seguro se desarrolló cuando los niños son cuidados por adultos que se ocupan de sus necesidades (alimentación, salud, afecto...) con consistencia, precisión y afecto. Los investigadores han estudiado las implicancias del apego temprano en las etapas posteriores de la vida, la infancia y adolescencia. Estudios longitudinales en países como Estados Unidos (el estudio de NICHD Early Child Care Research Network 2006), Alemania, Israel entre otros demuestran que las relaciones de apego temprano predicen mayores habilidades sociales, mejor lenguaje, habilidades cognitivas y menores problemas de conducta, entre otros en la etapa preescolar y la infancia. (Howes y Spiker 2012, p.8).

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

## **B. Aportes de los enfoques socio antropológicas al aprendizaje**

Según (Vasquez, 2012, p.15). “El Modelo Ecológico del desarrollo considera que la socialización y desarrollo infantil en su conjunto depende de la

interacción dinámica del niño o niña con su entorno”. “El entorno está representado por el Estado, la comunidad, la escuela y la familia, y cada uno de ellos posee sus normas y valores”. “Este modelo señala que las interacciones sociales y afectivas se dan en los espacios de desarrollo del niño o niña, con un valor en estos sistemas ambientales dado que influyen en el desarrollo integral del ser humano”.

2En consideración a los niños, niñas y adolescentes, se destaca en primer nivel su interacción personal con la familia (micro sistema) que irá ampliando progresivamente según el ciclo de vida, luego cuando se interrelaciona con otros espacios de socialización, como son la familia extensa, la escuela o comunidad, se dan determinadas relaciones entre sí (meso sistema), donde se presentan diferentes tipos de experiencias, con calidad o no, generando efectos en la persona (exo sistema) hasta llegar a diversos tipos de relación que están influidos por la cultura (macro sistema), lo que a su vez va generando visiones culturales y sociales frente a la niñez, que generan respuestas diversas, muchas de las cuales lo pueden proteger o a la inversa ponerlo en situación de riesgo. (Vasquez, 2012, p.15)

Según (Vasquez, 2012, p.15). “En estas interacciones, el Estado aporta en la formulación de políticas y marcos institucionales; la comunidad y la escuela, mediante sus modelos de organización y participación”; y “las familias, en su papel trascendente de protección, cuidado y satisfacción de necesidades inmediatas de los niños y niñas”.

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

### **1.3.7. Dimensiones del plan educativo alimentario.**

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

## **A. Dimensión: Disponibilidad**

Para (Vasquez, 2012, p.16). “Es el abastecimiento suficiente y oportuno de alimentos a nivel nacional o local, provenientes de la producción interna, el almacenamiento, la importación, la donación; considerando las pérdidas post cosecha y las exportaciones”. Desde esta perspectiva, la disponibilidad se refiere a la oferta de los alimentos con la que cuenta. Obstáculos a la disponibilidad suficiente:

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

## **B. Acceso y Control**

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

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

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

## **C. Estabilidad**

Para (Vasquez, 2012, p.17). “Se refiere a solventar las condiciones de inseguridad alimentaria transitoria de carácter cíclico o estacional”, “a menudo asociadas a las campañas agrícolas, tanto por la falta de producción de alimentos en momentos determinados del año, como por el acceso a recursos de las poblaciones asalariadas dependientes de ciertos cultivos”. “En este componente juegan un papel importante: la existencia de almacenes o

silos en buenas condiciones así como la posibilidad de contar con alimentos e insumos de contingencia para las épocas de déficit alimentario”.

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

#### **D. Consumo y Utilización Biológica**

Según (Vasquez, 2012, p.18). “De los alimentos. El consumo se refiere a que la existencia alimentaria en los hogares responda a las necesidades nutricionales, a la diversidad, a la cultura y las preferencias alimentarias”. “También hay que tener en cuenta aspectos como la inocuidad y calidad sensorial de los alimentos, la dignidad de la persona, las condiciones higiénicas de los hogares y la distribución con equidad dentro del hogar”.

#### **1.3.8. Temas que dan consistencia al plan educativo alimentario.**

##### **A. Los complementos vitamínicos**

Según el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10). Afirma que: “Si la alimentación es variada y equilibrada, pocas veces será necesario tomar complementos vitamínicos; estos no pueden sustituir a los alimentos naturales porque no contienen nutrientes energéticos y porque carecen de fibra”. “Para la mayoría de personas el problema no es la falta de vitaminas en el organismo, sino el exceso de calorías, grasas, azúcares y sodio”.

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

Para el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10). “Los vegetarianos que se abstienen de todo alimento de origen animal, necesitan suplementos de

vitaminas B12 y de otros nutrientes y las personas que ingieran menos de 1600 calorías diarias durante periodos largos, posiblemente necesiten compensar la insuficiencia de vitaminas”.

Según el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.10). “Algunas de las enfermedades hereditarias afectan el metabolismo de las vitaminas, los trastornos intestinales crónicos, las intervenciones quirúrgicas y ciertos tratamientos prolongados pueden hacer necesarios los complementos vitamínicos y de minerales”.

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

## **B. Tomar complementos vitamínicos con cordura**

Para el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11). “La forma más sensata de tomar complementos vitamínicos consiste en seguir las instrucciones del médico; en todo caso, hay que preguntarle cuales son las dosis seguras, según edad, estatura y hábitos alimenticios”.

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

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

“A menos que el médico haya prescrito tomar determinado complemento, lo más prudente es recurrir a aquellos cuya concentración sea moderada y que contengan diversas vitaminas (polivitamínicos) y minerales”. “Los fármacos que se componen de una sola vitamina o mineral son por lo regular muy concentrados”. (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.11).

Para el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.12). “Lo mejor es tomar los complementos junto con los alimentos pues el organismo los absorberá con más facilidad y eficiencia, pero es preferible no dejarlos en lugares al alcance de los niños, porque pueden ingerirlos con facilidad por curiosidad”. “Por otra parte, tampoco es conveniente, guardarlos en un sitio donde se olvide tomarlos”. “Se ha llegado a la conclusión de que las vitaminas naturales, derivadas de los alimentos, no tienen ninguna ventaja comparadas con las vitaminas sintéticas, el organismo no distingue entre unas y otras”. “No obstante, los complementos que se anuncian como naturales suelen ser caros; así mismo, ciertas marcas difieren de otras en cuanto a dosis y al tipo de nutrientes que contienen, pero por lo demás son similares salvo por el precio”.

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

Según el (Ministerio de Educación Nacional, 2010, p.12). “La depresión, la neurosis, el alcoholismo ni la deficiencia mental. Antes de tomar complementos vitamínicos, hay que considerar si la alimentación diaria cumple con los requerimientos mínimos referentes a cada grupo de nutrientes”. “Si no los cumple, es probable que haya no solo una deficiencia de vitaminas y minerales sino, además, un exceso de grasa, azúcar y calorías. Los complementos no sustituyen una alimentación sana”.

### **1.3.9. Marco Conceptual**

#### **Plan Educativo.**

“Conjunto de estrategias que el investigador pone en marcha para dar a conocer la importancia del estudio a todos sus beneficiarios con el propósito de mejorar el consumo de alimentos saludables”.

#### **Buena alimentación**

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

#### **Alimentación.**

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

#### **Obesidad.**

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

#### **Pirámide alimenticia.**

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

#### **Aparato digestivo.**

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

#### **1.4. Formulación del problema**

¿Cómo aplicar el plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto?

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

El estudio sobre Plan Educativo Alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado del nivel primario de la I.E. N° 16162 del centro poblado de Angash del distrito de San José del Alto, 2016, se justifica porque permitiría al estudiantes conocer su realidad alimenticia, y comprometerse con el consumo de alimentos ricos en vitaminas y calorías, necesarios para que el cuerpo mantenga la salud y el buen aprendizaje.

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

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

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

#### **1.6. Hipótesis**

Si aplicamos el plan educativo alimentario entonces se promueve el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo general**

Aplicar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

### **1.7.2. Objetivos específicos**

- ❖ Identificar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; antes de la aplicación del plan.
- ❖ Diseñar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.
- ❖ Ejecutar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.
- ❖ Evaluar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; después de la aplicación del plan

## **II. MÉTODO**

### **2.1. Tipo y diseño de la investigación**

#### **2.1.1. Tipo de investigación**

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

### 2.1.2. Diseño de estudio

El diseño de investigación corresponde al diseño pre experimental de “pre test - post test”; con un solo grupo de estudio.



*Donde:*

**M** : Representa la muestra

**O<sub>1</sub>** : Aplicación del pre test.

**X** : Plan educativo alimentario

**O<sub>2</sub>** : Aplicación del post test.

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

- “Una medición previa de la variable dependiente a ser estudiada (pre test)”.
- “Introducción o aplicación de la variable independiente o experimental a los sujetos del grupo”.
- “Una nueva medición de la variable dependiente después de aplicar el estímulo (Estrategias de resolución de conflictos) a los sujetos (post test)”.

## 2.2. Variables y operacionalización

### 2.2.1. Conceptualización de variables

#### **Variable 1: consumo de alimentos saludables**

Según (Araneda, 2015). El consumo de una alimentación saludable se caracteriza por ser muy mala, mala, regular y buena según consta en las tablas y figuras del procesamiento estadístico.

## Variable 2: Plan educativo alimentario

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

### 2.2.2. Operacionalización de las variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	IT E M	ESCALA	INSTRUMENTO
CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES	DIMENSION BIOLÓGICA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Adecuación de la oferta a las necesidades nutricionales básicas.</li> <li>Consumo de agua necesaria.</li> <li>Utilización de energía necesaria</li> <li>Consumo de nutrientes necesarios.</li> <li>Equilibrio de requerimientos nutricionales.</li> </ul>	5	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Regular 4 Buena	Cuestionario
	DIMENSION CULTURAL	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempo dedicado a la alimentación.</li> <li>Preparación del ambiente para el consumo de los alimentos.</li> <li>Acceso de los alimentos preferenciales.</li> <li>Conservación de los sabores de los platos preparados.</li> <li>Utilización de ingredientes obtenidos de la zona.</li> </ul>	5	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Regular 4 Buena	

	<b>DIMENSION ECONOMICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Recursos financieros para obtener los alimentos.</li> <li>Precios de los alimentos saludables.</li> <li>Compra de productos de acuerdo al número de consumidores.</li> <li>Pago adecuado según el precio que vale el alimento.</li> </ul>	<b>4</b>	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Regular 4 Buena	
	<b>SEGURIDAD ALIMENTARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Control de la variedad de los productos saludables.</li> <li>Control de la cantidad de los productos saludables.</li> <li>Control de la calidad de los productos saludables.</li> <li>Toma de decisiones para consumir alimentos saludables.</li> </ul>	<b>4</b>	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Regular 4 Buena	
	<b>DESARROLLO SOSTENIBLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Creación de entornos propicios para el consumo de alimentos a corto plazo.</li> <li>Creación de entornos propios para el consumo de alimentos a largo plazo.</li> <li>Medios de transporte para el consumo de alimentos saludables</li> </ul>	<b>3</b>	1 Casi nunca 2 Nunca 3 Regular 4 Buena	
<b>PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO</b>	<b>DISPONIBILIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oferta de los alimentos</li> <li>Almacenamientos de los productos alimenticios</li> </ul>	<b>2</b>	1 Casi nunca 2 Nunca	<b>Cuestionario</b>
	<b>ACCESO Y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bajo nivel de ingresos.</li> <li>Larga distancia de los</li> </ul>	<b>2</b>		

	<b>CONTROL</b>	mercados.		3 Regular	
	<b>ESTABILIDAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Falta de diversificación de los ingresos.</li> <li>Crisis económicas o políticas.</li> </ul>	<b>2</b>	4 Buena	
	<b>CONSUMO Y UTILIZACION BIOLÓGICA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cultura.</li> <li>Preferencias alimentarias.</li> </ul>	<b>2</b>		

## 2.3. Población y muestra

### 2.3.1. Población.

La población de esta investigación estuvo conformada por 09 estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

#### CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE ESTUDIANTES.

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	PORCENTAJE
PRIMER	05	04	09	100%
TOTAL	05	04	09	100%

FUENTE: Nómina de Matricula 2016.

### 2.3.2. Muestra.

La muestra estuvo representada por la misma población conformada por 09 estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016; la misma que fue elegida a través del método no probabilístico y a criterio e interés de los propios investigadores.

## CUADRO DE DISTRIBUCIÓN DE NIÑOS ESTUDIANTES.

GRADO	HOMBRES	MUJERES	TOTAL	PORCENTAJE
PRIMER	05	04	09	100%
TOTAL	05	04	09	100%

FUENTE: Nómina de Matricula 2016.

### 2.4. Método de investigación

**Método Inductivo - Deductivo.** Haciendo uso de este método un investigador propone una hipótesis como consecuencia de sus inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios o leyes más generales. En el primer caso arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso con procedimientos deductivos (Vargas, 2006).

**Método Histórico - Lógico.** El método está vinculado al conocimiento de las distintas etapas de los objetos en su sucesión cronológica; para conocer la evolución y desarrollo del objeto o fenómeno de investigación se hace necesario revelar su historia, las etapas principales de su desenvolvimiento y las conexiones históricas fundamentales, que en nuestro caso, se consolidará mediante observaciones permanentes en todas las sesiones, mientras dura el proceso de investigación (Vargas, 2006).

**Método Analítico – Sintético.** Separa las partes del objeto de investigación para al final unir, fusionar estas y ver el todo en su estructura verdadera. Con este método, estudiaremos los hechos, partiendo de la descomposición del objeto de estudio en cada una de sus partes o variables para estudiarlas en forma individual y luego de forma holística e integral.

## 2.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Variables	Técnicas	Instrumentos
<b>Dependiente:</b> CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES	<b>Observación indirecta</b>	Cuestionario (Pre y post test) para analizar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto
<b>Independiente:</b> PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO	<b>Observación</b>	Cuestionario para valorar las estrategias motivacionales.

**La observación.** Es una técnica con la cual se puede definir como “el procesamiento que el hombre utiliza para obtener información objetiva acerca del comportamiento de los procesos existentes. El instrumento de esta técnica será la guía de observación que contiene los indicadores específicos que serán evaluados.

**El cuestionario.** Consiste en un conjunto de preguntas, normalmente de varios tipos, preparado sistemática y cuidadosamente, sobre los hechos y aspectos que interesan en una investigación o evaluación, y que puede ser aplicado en formas variadas, entre las que destacan su administración a grupos o su envío por correo.

## **2.6. Métodos de análisis de datos.**

El tratamiento estadístico de la investigación se realizó a través del análisis de los datos obtenidos del pre y post test, el mismo que se hizo mediante tres fases:

La primera fase corresponde al tratamiento de los datos para encontrar la consistencia, validez y confiabilidad mediante el criterio y/o validación de expertos y la consistencia a través del método estadístico alfa de cronbach.

La segunda fase corresponde a la aplicación de la estadística descriptiva, la misma que se realizó a través de la representación de cuadros y gráficos estadísticos por dimensiones y su análisis comparativo entre el pre y post test según dimensiones.

La tercera fase corresponde a la estadística inferencial, donde se realizaron actividades y/o operaciones estadísticas para comprobar las hipótesis, las mismas que se lo realizaron mediante las pruebas no paramétricas de Shapiro Wilk por ser la muestra menor de 50 y la comprobación de pre y post test a través para la cual se utilizó la prueba de Un de Mann Whitman.

## **2.7 Aspectos éticos.**

- “Coordinar las actividades a realizar con los maestros de la institución educativa para contar con el apoyo respectivo
- “Cumplir de manera responsable y seria cada acción planificada, tal como indica el estudio, respetando los horarios establecidos y fomentando un clima favorable dentro y fuera de las familias”.
- “Informar oportunamente, sobre los avances y logros de la investigación, enviando los reportes al asesor del curso, con la finalidad de ir corrigiendo y mejorando cada actividad realizada”.

- “Tener en cuenta que los expertos responsables de validar los instrumentos, reúnan el perfil y las exigencias que el curso solicita, para que la investigación tenga consistencia en lo que se estudia”.
- “Verificar, que la información sustentada en el presente estudio tenga la confiabilidad y la viabilidad de las diferentes fuentes que se citan en la investigación realizada”.

### III. RESULTADOS

#### 3.1 Descripción de resultados

##### 3.1.1. ANALISIS DEL PRE TEST SEGÚN DIMENSIONES

**TABLA N° 01.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **biológica** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	9	100
REGULAR	0	0
BUENA	0	0
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

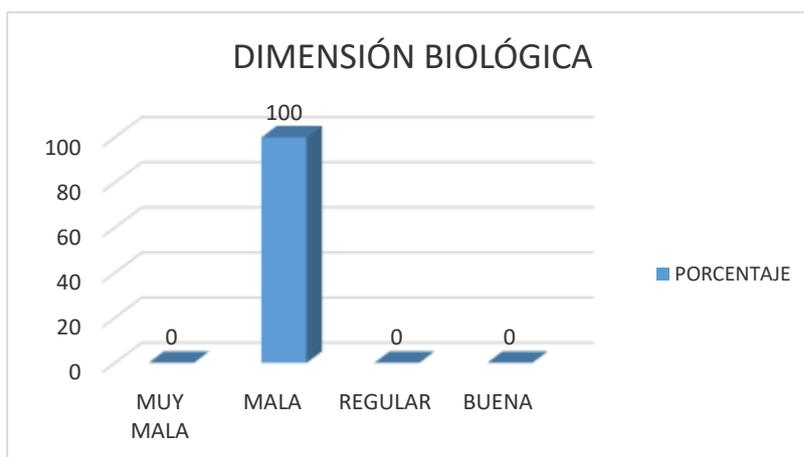


Figura N° 01. Dimensión Biológica

Fuente: Elaboración propia

#### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°01 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, en la dimensión biológica el 100% se encuentra en el nivel mala relacionada al consumo de alimentos saludables, constatándose que hace falta trabajar una propuesta donde se priorice el aspecto biológico del consumo de alimentos.

**TABLA N° 02.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **cultural** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	6	66.7
REGULAR	3	33.3
BUENA	0	0
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

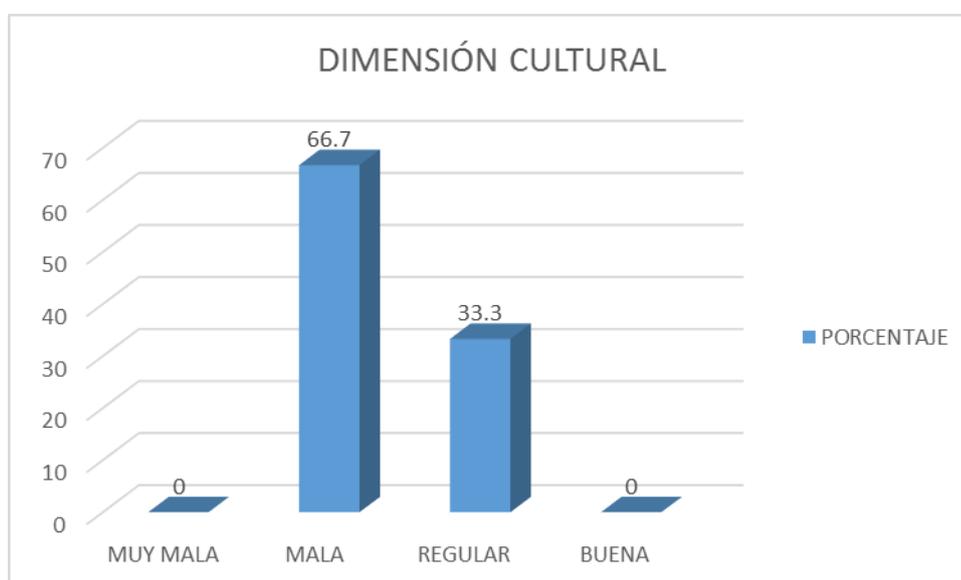


Figura N° 02. Dimensión Cultural

Fuente: Elaboración propia

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°02 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, en la dimensión cultural el 66.7% se encuentra en el nivel mala, 33.3% nivel regular relacionada al consumo de alimentos saludables, constatándose que hace falta trabajar una propuesta donde se priorice el aspecto biológico del consumo de alimentos.

**TABLA N° 03.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **económica** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	3	33.3
REGULAR	6	66.7
BUENA	0	0
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

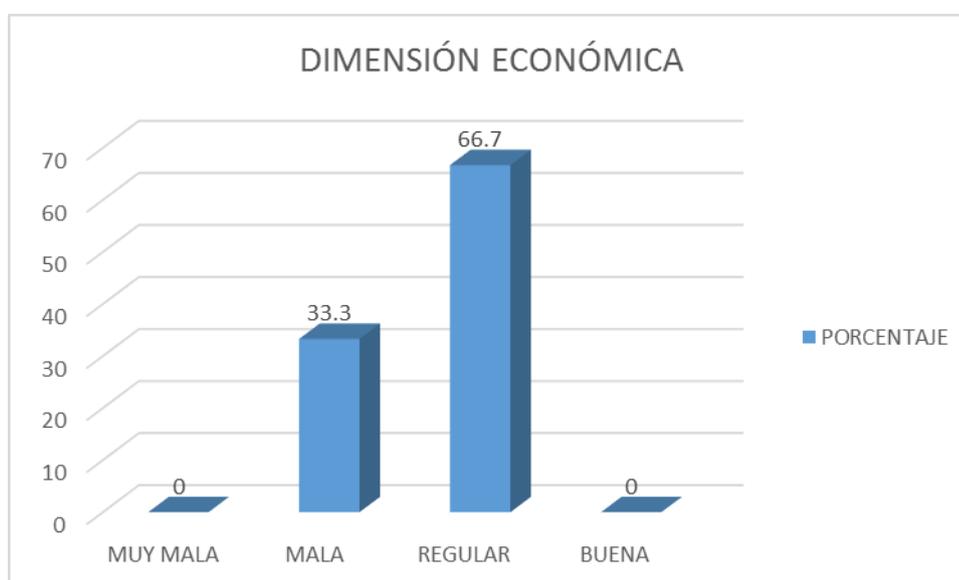


Figura N° 03. Dimensión Biológica

Fuente: Elaboración propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°03 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, en la dimensión económica el 66,7% se encuentra en el nivel regular y, el 33.3% en el nivel mala relacionada al consumo de alimentos saludables, constatándose que hace falta trabajar una propuesta donde se priorice el aspecto biológico del consumo de alimentos.

**TABLA N° 04.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **seguridad alimentaria** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	9	100
REGULAR	0	0
BUENA	0	0
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

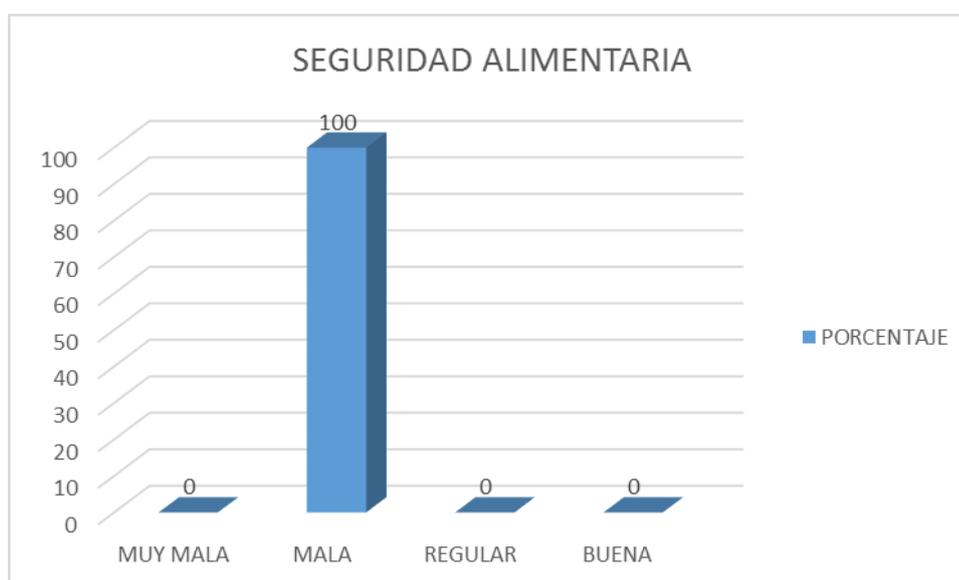


Figura N°04. Seguridad Alimentaria

Fuente: Elaboración propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°04 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, en la dimensión seguridad alimentaria el 100% se encuentra en el nivel mala relacionada al consumo de alimentos saludables, constatándose que hace falta trabajar una propuesta donde se priorice el aspecto biológico del consumo de alimentos.

**TABLA N° 05.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **desarrollo sostenible** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	8	88.9
REGULAR	1	11.1
BUENA	0	0
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

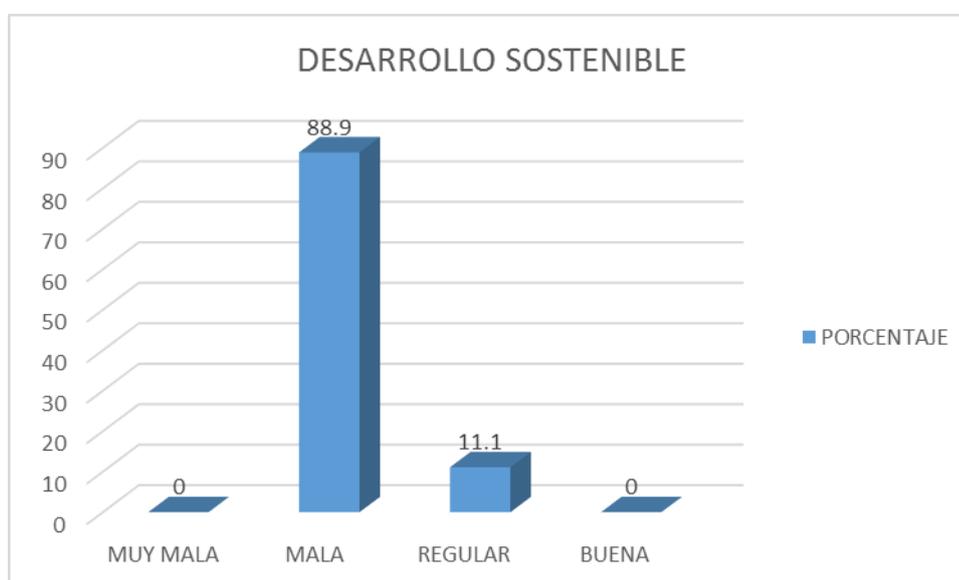


Figura N° 05. Desarrollo Sostenible

Fuente: Elaboración propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°05 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, en la dimensión desarrollo sostenible el 88.9% se encuentra en el nivel mala y, el 11.1% en el nivel regular, relacionada al consumo de alimentos saludables, constatándose que hace falta trabajar una propuesta donde se priorice el aspecto biológico del consumo de alimentos.

### 3.1.2. ANALISIS COMPARATIVO DEL PRE TEST SEGÚN DIMENSIONES

**TABLA N° 06.** Nivel de consumo de alimentos saludables en todas sus dimensiones, de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NVEL	BIOLÓGICA	CULTURAL	ECONÓMICA	SEG. ALIMENTARIA	DES. SOSTENIBLE
MUY MALA	0	0	0	0	0
MALA	100	66.7	33.3	100	88.9
REGULAR	0	33.3	66.7	0	11.1
BUENA	0	0	0	0	0
TOTAL	100	100	100	100	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

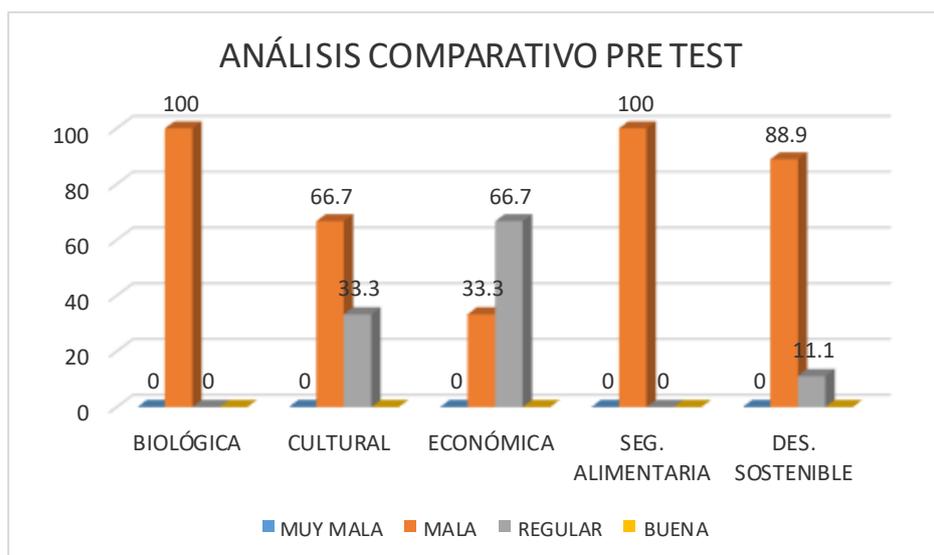


Figura N° 06. Análisis Comparativo Pre Test

Fuente: Elaboración propia.

#### INTERPRETACIÓN.

Según tabla y figura N°06 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre test, el nivel biológico y seguridad alimentaria alcanzaron los más altos porcentajes 100% nivel mala, seguido de desarrollo sostenible con el 88.9% nivel mala, muy de cerca la dimensión cultural con el 66.7%; mientras que solo la dimensión económica alcanzó el 66.7% nivel regular.

### 3.1.3. ANALISIS DEL POST TEST SEGÚN DIMENSIONES

**TABLA N° 07.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **biológica** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	0	0
REGULAR	4	44,4
BUENA	5	55.6
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

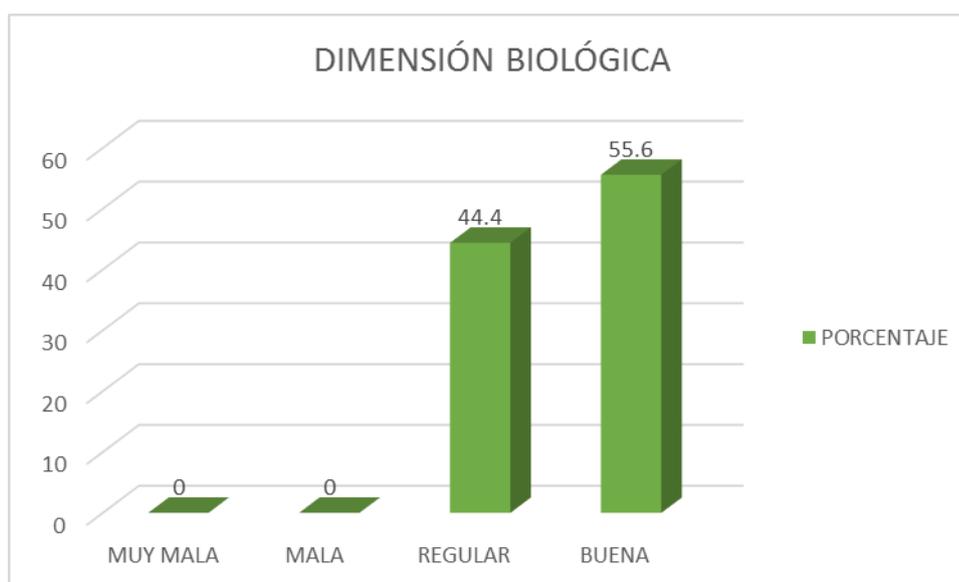


Figura N° 07. Dimensión Biológica

Fuente: elaboración Propia.

#### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°07 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, en la dimensión biológica el 44.4% se encuentra en el nivel regular y el 55.6% nivel buena; lo que demuestra que la propuesta aplicada fue regularmente significativa en relación al consumo de alimentos saludables.

**TABLA N° 08.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **cultural** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	0	0
REGULAR	3	33.3
BUENA	6	66.7
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

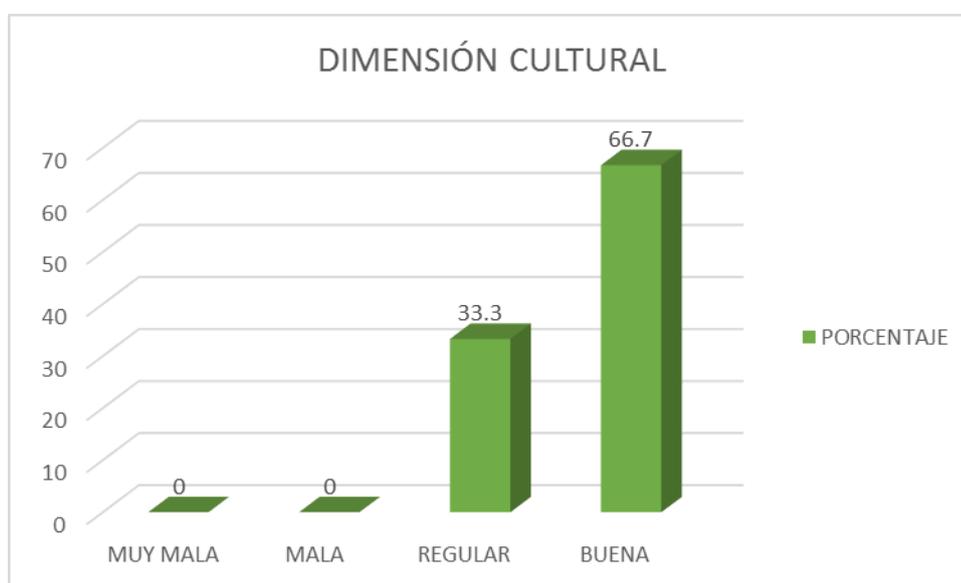


Figura N° 08. Dimensión Biológica

Fuente: Elaboración Propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°08 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, en la dimensión cultural el 66.7% se encuentra en el nivel buena y el 33.3% nivel regular; lo que demuestra que la propuesta aplicada fue regularmente significativa en relación al consumo de alimentos saludables.

**TABLA N° 09.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **económica** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	0	0
REGULAR	5	55.6
BUENA	4	44.4
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

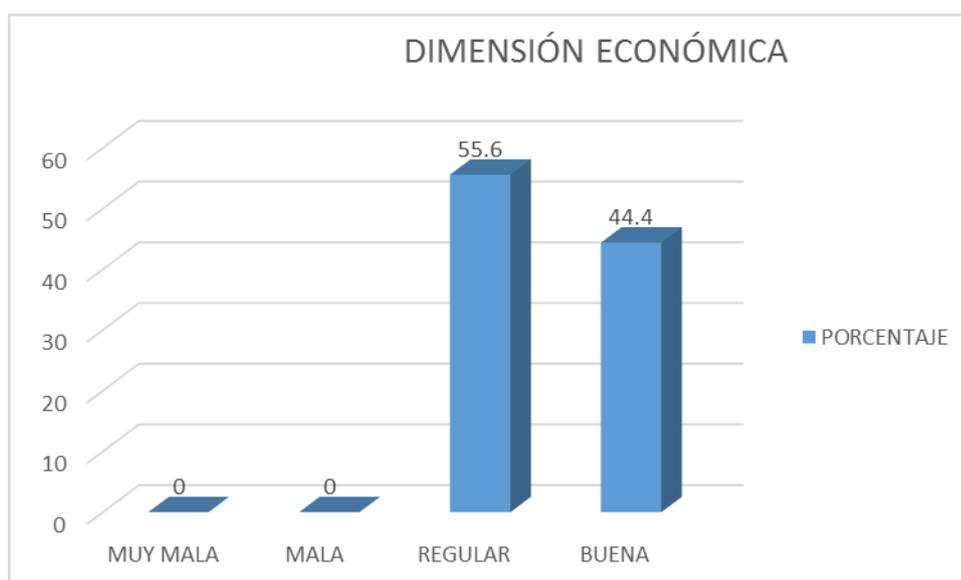


Figura N° 09. Dimensión Biológica

Fuente: Elaboración Propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°09 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, en la dimensión económica el 55.6% se encuentra en el nivel regular y el 44.4% nivel buena; lo que demuestra que la propuesta aplicada fue regularmente significativa en relación al consumo de alimentos saludables.

**TABLA N° 10.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **seguridad alimentaria** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	0	0
REGULAR	2	22.2
BUENA	7	77.8
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

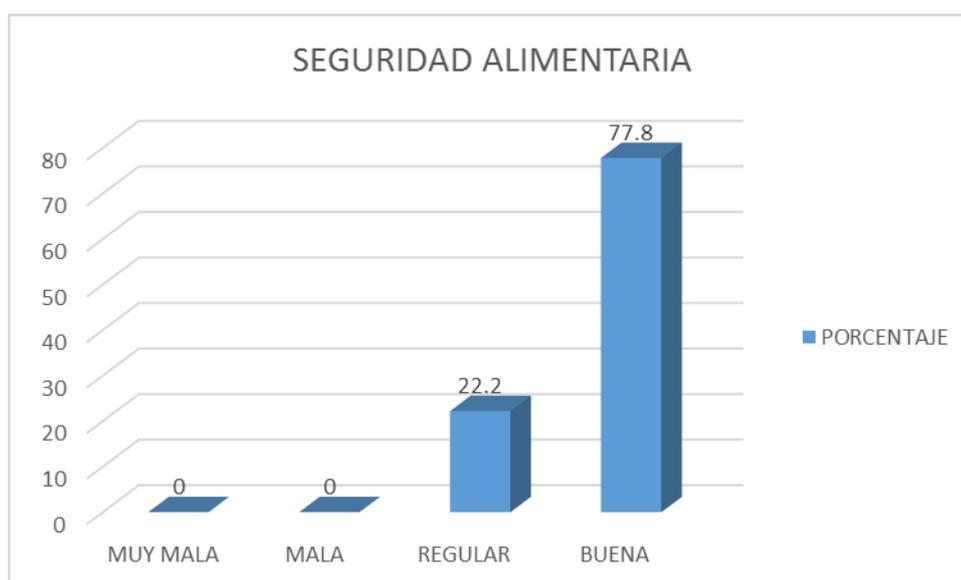


Figura N° 10. Seguridad Alimentaria

Fuente: Elaboración propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°10 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, en la dimensión seguridad alimentaria el 77.8% se encuentra en el nivel buena y el 22.2% nivel regular; lo que demuestra que la propuesta aplicada fue significativa en relación al consumo de alimentos saludables.

**TABLA N° 11.** Nivel de consumo de alimentos saludables en la dimensión **desarrollo sostenible** de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY MALA	0	0
MALA	0	0
REGULAR	3	33.3
BUENA	6	66.7
TOTAL	9	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

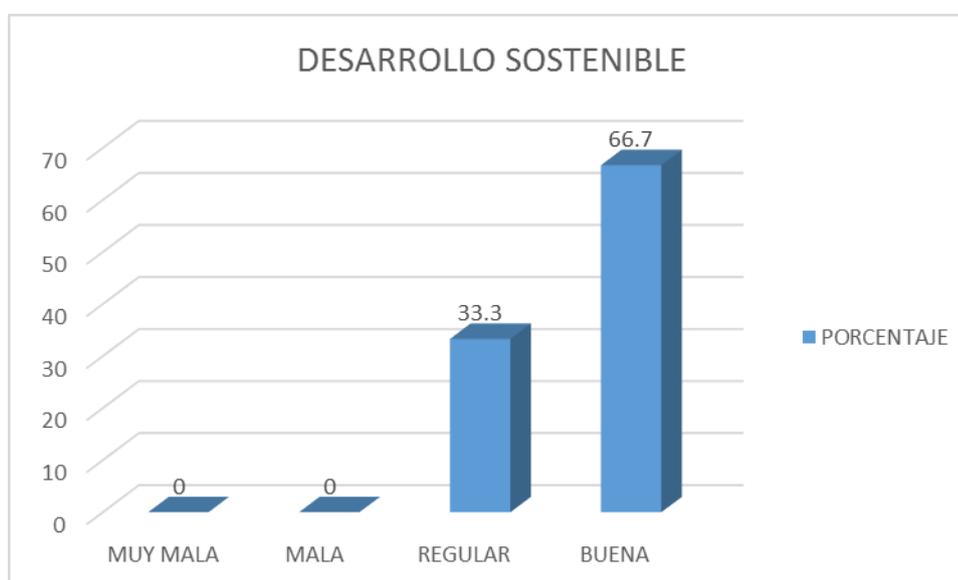


Figura N° 11. Desarrollo Sostenible

Fuente: Elaboración Propia.

### **INTERPRETACIÓN.**

Según tabla y figura N°11 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, en la dimensión desarrollo sostenible el 66.7% se encuentra en el nivel buena y el 33.3% nivel regular; lo que demuestra que la propuesta aplicada fue regularmente significativa en relación al consumo de alimentos saludables.

### 3.1.4. ANALISIS COMPARATIVO DEL POST TEST SEGÚN DIMENSIONES

**TABLA N° 12.** Nivel de consumo de alimentos saludables en todas sus dimensiones, de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto.

NIVEL	BIOLÓGICA	CULTURAL	ECONÓMICA	SEG. ALIMENTARIA	DES. SOSTENIBLE
MUY MALA	0	0	0	0	0
MALA	0	0	0	0	0
REGULAR	44,4	33.3	55.6	22.2	33.3
BUENA	55.6	66.7	44.4	77.8	66.7
TOTAL	100	100	100	100	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

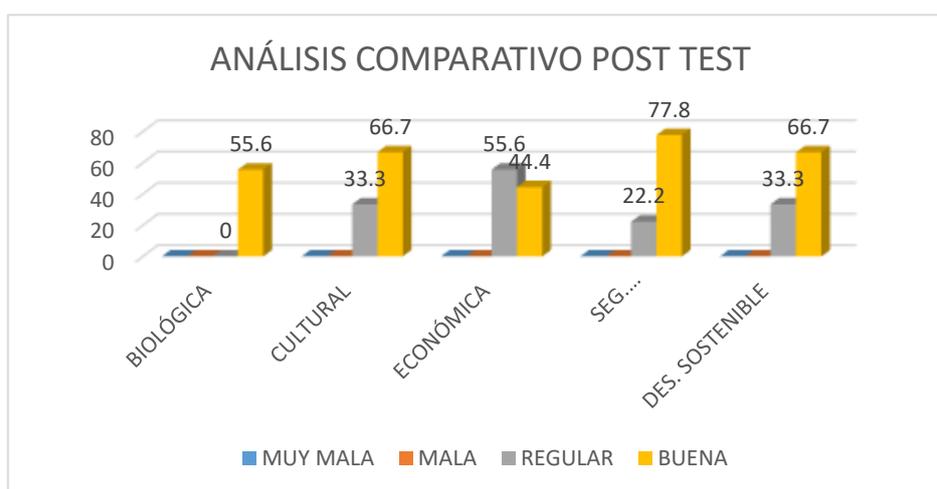


Figura N° 12. Análisis Comparativo Post Test

Fuente: Elaboración propia.

#### INTERPRETACIÓN.

Según tabla y figura N°12 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el post test, el nivel seguridad alimentaria alcanzó el porcentaje más alto 77.8% nivel buena, seguido de las dimensiones desarrollo sostenible y cultural con el 66.7% nivel buena, muy de cerca la dimensión biológica con el 55.6%; solo la dimensión económica alcanzó el nivel regular con el 55.6%. Demostrando de esta manera la efectividad del programa.

### 3.1.5. ANALISIS COMPARATIVO ENTRE EL PRE Y POST TEST SEGÚN DIMENSIONES

TABLA N° 13.

NIVEL	PRE TEST					POST TEST				
	BIOLOGICA	CULTURAL	ECONOMICA	SEG. ALIMENTARIA	DES. SOSTENIBLE	BIOLOGICA	CULTURAL	ECONOMICA	SEG. ALIMEN	DES. SOSTENIBLE
MUY MALA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MALA	100	66.7	33.3	100	88.9	0	0	0	0	0
REGULAR	0	33.3	66.7	0	11.1	44.4	33.3	55.6	22.2	33.3
BUENA	0	0	0	0	0	55.6	66.7	44.4	77.8	66.7
TOTAL	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016

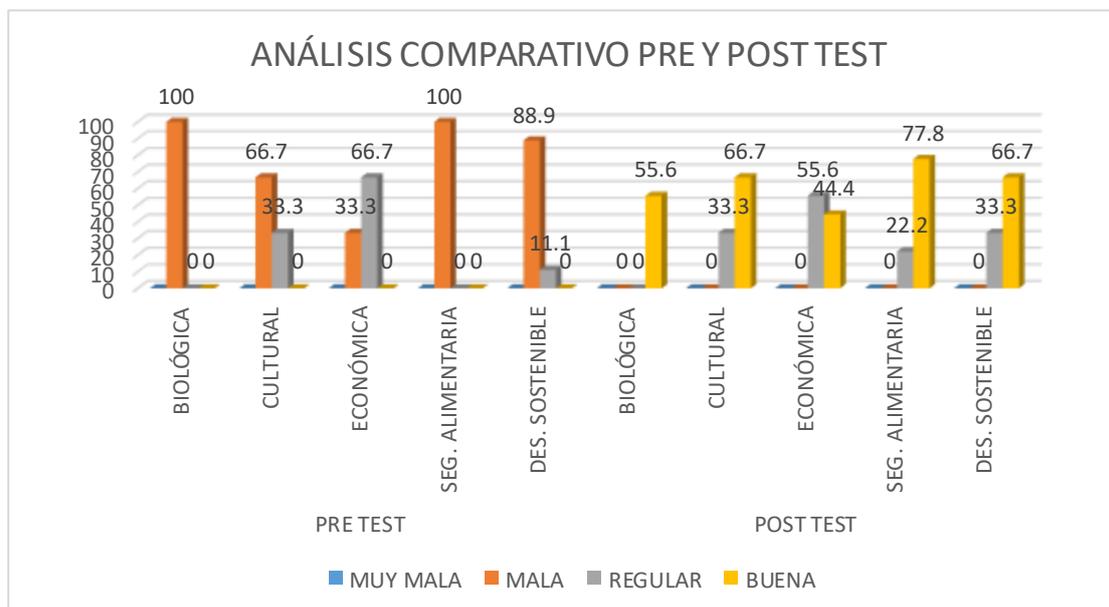


Figura N° 13. Análisis Comparativo Pre y Post Test

Fuente: Elaboración propia.

#### INTERPRETACIÓN.

Según tabla y figura N°13 se constata que de los 09 estudiantes del primer grado de primaria que participaron en el pre y post test, se nota un avance significativo porque se constata que las dimensiones que más avanzaron fueron la dimensión biológica y seguridad alimentaria que pasaron del 100% nivel mala al 55.6% y 77.8% nivel buena, seguido de las dimensiones cultural y desarrollo sostenible que pasaron del 66.7% y 88.9% nivel mala al 66.7% nivel buena; solo cuestionando a la dimensión económica que poco fue su avance del 66.7% nivel mala al 44.4% nivel buena.

### 3.2. Pruebas de hipótesis.

#### 4.2.1. Prueba de normalidad del pre test

Para evaluar la normalidad del conjunto de datos en el pre test se utilizó la prueba de Shapiro – Wilk; que es una prueba que permite evaluar la distribución normal de la muestra cuando es menor a 50.

#### HIPÓTESIS:

**Hi:** Si aplicamos el plan educativo alimentario entonces se promueve el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

**Ho:** Si aplicamos el plan educativo alimentario entonces se promueve el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

**TABLA N° 14: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el pre test.**

Prueba de Shapiro Wilk para una muestra 3					
	DIM1PRETOT AL: DIMENSIÓN BIOLÓGICA	DIM2PRETO TAL: DIMENSIÓN CULTURAL	DIM3PRETOT AL: DIMENSIÓN ECONÓMICA	DIM4PRETO TAL: SEGURIDAD ALIMENTARI A	DIM5PRETOTAL: DESARROLLO SOSTENIBLE
N	9	9	9	9	9
Parámetro exponencial.	2,00	2,33	2,67	2,00	2,11
Diferencias más extremas	,632 ,368 -,632	,576 ,276 -,576	,528 ,325 -,528	,632 ,368 -,632	,612 ,277 -,612
Z de Shapiro Wilk	1,896	1,727	1,583	1,896	1,837
Sig. asintót. (bilateral)	,002	,005	,003	,002	,002

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016

## **INTERPRETACIÓN:**

La tabla N° 14 evidencia que al trabajar con un grupo de datos inferior a cincuenta se utiliza la prueba de normalidad de U de Mann Whitney. Además se observa que sus resultados son homogéneos al obtener una significancia en la dimensión biológica de 0.002, en la dimensión cultural de 0,005 y, en la dimensión económica de 0.003, en la dimensión seguridad alimentaria de 0.002 y en la dimensión de desarrollo sostenible de 0.002; lo que indica que se tiene que trabajar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, por no pasar de la cantidad de 0,05 en ninguna de las dimensiones.

### **4.2.2. Prueba de normalidad del post test**

Para evaluar la normalidad del conjunto de datos en el pre test se utilizó la prueba U de Mann Whitney; que es una prueba que permite evaluar la distribución normal de la muestra cuando es menor a 50.

## **HIPÓTESIS:**

**Hi:** Si aplicamos el plan educativo alimentario entonces se promueve el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

**Ho:** Si aplicamos el plan educativo alimentario entonces se promueve el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

**TABLA N° 15: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas en el post test.**

**Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra**

	DIM1POSTOT AL: DIMENSIÓN BIOLÓGICA	DIM2POST OTAL: DIMENSIÓN N CULTURAL	DIM3POSTO TAL: DIMENSIÓN ECONÓMICA	DIM4POSTOTAL : SEGURIDAD ALIMENTARIA	DIM5POSTOT AL: DESARROLLO SOSTENIBLE
N	9	9	9	9	9
Parámetros uniformes <sup>a,b</sup>	3	3	3	3	3
Diferencias más extremas	4	4	4	4	4
	,556	,667	,556	,778	,667
	,444	,333	,556	,222	,333
	-,556	-,667	-,444	-,778	-,667
Z de Shapiro Wilk	1,667	2,000	1,667	2,333	2,000
Sig. asintót. (bilateral)	,008	,001	,008	,000	,001

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016

### **INTERPRETACIÓN:**

La tabla N° 15 evidencia que al trabajar con un grupo de datos inferior a cincuenta se utiliza la prueba de normalidad de Shapiro – Wilk. Además se observa que sus resultados son homogéneos al obtener una significancia en la dimensión biológica de 0.008, en la dimensión cultural de 0,001, en la dimensión económica de 0.008, en la dimensión seguridad alimentaria de 0,000 y en la dimensión desarrollo sostenible de 0,001; lo que indica que se tiene que trabajar la prueba no paramétrica de U de Mann Whitney, por no pasar de la cantidad de 0,05 en ninguna de las dimensiones.

### **4.2.3. PRUEBA DE HIPÓTESIS GENERAL**

#### **A. Planteamiento de la hipótesis estadística.**

H1. Promedio en el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto (Pret test)

H2. Promedio en el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto (Post test).

## B. NIVEL DE SIGNIFICANCIA.

El investigador asume el nivel de significancia del 5%, este valor es la probabilidad que se asume de manera voluntaria para equivocarse al rechazar la hipótesis nula, cuando es verdadera.

## A. PRUEBA ESTADÍSTICA.

Se aplicó la prueba no paramétrica de U de Mann – Whitney para muestras no relacionadas que evaluó el grupo en dos momentos diferentes entre sí, de manera significativa respecto a la media.

**TABLA N° 16: Prueba de Normalidad de las puntuaciones obtenidas entre el pre test y post test.**

Estadísticos de contraste					
	DIM1PRETOT AL: DIMENSIÓN BIOLÓGICA	DIM2PRETO TAL: DIMENSIÓN CULTURAL	DIM3PRETOT AL: DIMENSIÓN ECONÓMICA	DIM4PRETOTAL : SEGURIDAD ALIMENTARIA	DIM5PRETOT AL: DESARROLLO SOSTENIBLE
U de Mann-Whitney	,000	4,500	15,000	,000	1,500
W de Wilcoxon	45,000	49,500	60,000	45,000	46,500
Z	-3,890	-3,367	-2,585	-3,956	-3,699
Sig. asintót. (bilateral)	,000	,001	,010	,000	,000
Sig. exacta [2*(Sig. unilateral)]	,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	,024 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>	,000 <sup>b</sup>

a. Variable de agrupación: 1 y 2

**FUENTE:** Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

### **INTERPRETACIÓN:**

La tabla de contraste evidencia que al aplicar la prueba de normalidad no paramétrica U de Mann – Whitney, se observa que la significancia asintót (bilateral) es de 0.000 en sus cuatro dimensiones (biológica, cultural, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible) y solo la dimensión económica alcanzó una puntuación de 0,024; por lo tanto es menor de 0,05; lo cual indica que existió un alto grado de significancia del post test en relación al pre test. Esto lleva a determinar que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Llegando a concluir que la aplicación del plan educativo alimentario si promovió el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

#### **IV. DISCUSIÓN DE RESULTADOS:**

Para dar cumplimiento con el objetivo general propuesto que busca aplicar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; se realizaron una serie de acciones relacionadas a la planificación, organización, ejecución y evaluación del plan educativo alimentario el mismo que tuvo como fuente de inspiración el problema detectado relacionado al consumo de hábitos saludables; para ello se realizaron una serie de actividades coordinadas con los padres de familia de los estudiantes objeto de estudio, los que participaron voluntariamente en los ocho talleres desarrollados con sus niños; los talleres estuvieron orientados a dar consistencia a las dimensiones de las dos variables a partir de la variable independiente plan educativo alimentario entre ellas: disponibilidad, acceso y control, estabilidad, consumo y utilización biológica, talleres que en todo momento demostraron la integración e interrelación con las dimensiones biológica, cultural, económica, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible; actividades; obteniendo el resultado más prometedor la dimensión seguridad alimentaria al alcanzar un porcentaje de 22.2% nivel regular y 77.8% nivel buena (Tabla N° 12).

Con respecto al objetivo específico N° 01: identificar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; antes de la aplicación del plan, fue una tarea interesante y de gran desafío toda vez que mantenía al investigador en la expectativa en qué nivel de consumo de alimentos saludables se encontrarán los niños, para ello se elaboró un instrumento de evaluación titulado: "Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016"; el mismo que fue validado por dos expertos para verificar la coherencia existente en relación en las variables, dimensiones, indicadores, ítems y escala de valoración; del mismo modo se procedió a encontrar el nivel de confiabilidad del instrumento a través de un método estadístico alfa de Cronbach a través del programa SPSS. Después de aplicar el cuestionario antes mencionado se concluyó que las dimensiones que

requieren mayor atención son la dimensión cultural y seguridad alimentaria al puntuare en un 100% nivel mala, seguida de la dimensión desarrollo sostenible con un 88.9% nivel malo. (Tabla N° 06)

Con respecto al objetivo N° 02 orientado a diseñar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; se tuvo en consideración los resultados alcanzados en el pre test, los mismos que sirvieron de norte para definir los talleres de aprendizaje a desarrollar con los estudiantes; al mismo tiempo también permitieron dar consistencia a la operacionalización de las variables específicamente de la variable independiente plan educativo alimentario; el mismo que se diseñó de la siguiente manera: cuatro dimensiones denominadas: disponibilidad, acceso y control, estabilidad, consumo y utilización biológica; cada dimensión fue abordada a través de dos talleres de aprendizaje:

La dimensión disponibilidad fue trabajada con los talleres: oferta de los alimentos y almacenamiento de los producto alimenticios

La dimensión acceso y control fue desarrollada con los talleres: bajo nivel de ingresos y larga distancia de los mercados.

La dimensión estabilidad fue abordada con los talleres de aprendizaje titulados: Falta de diversificación de los ingresos y crisis económicas o políticas.

La dimensión consumo y utilización biológica se trabajó con los talleres: Nivel cultural de los pobladores y preferencias alimentarias.

Con respecto al objetivo específico N° 03: La ejecución del plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; contó con el apoyo del director y profesor de aula de la institución educativa en mención, toda vez que con mucho entusiasmo participaron de las reuniones de coordinación y sensibilización, al mismo tiempo estuvo pendiente de todas las actividades que se venían realizando; también se contó con el apoyo de los padres y madres de familia de los estudiantes objeto de estudio, los mismo que se sentían entusiasmados al ver los cambios que iban alcanzando sus hijos

durante el desarrollo del programa, contando sus experiencias personales y familiares y solicitando algunos requerimientos según las vivencias obtenidas; demostrando de esta manera que las dimensiones seleccionadas durante la planificación fueron las adecuadas y que existe bastante por aprender en lo relacionado al consumo de alimentos saludables tanto en casa como en otros lugares, específicamente en la institución educativa porque existe programas alimentarios que ayudan a los niños en sus procesos de logros de aprendizajes.

Con respecto al objetivo N° 04 orientado a evaluar el nivel de consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; después de la aplicación del plan; no quepa ninguna duda que estas acciones realizadas fueron bastante provechosas para los alumnos del primer grado y sus padres de los mismos toda vez que participaron de los procesos de planificación, organización, ejecución y evaluación del plan educativo alimentario, actividades que se constataron con los resultados obtenidos al alcanzar un 22.2% en el nivel regular y un 77.8% en el nivel bueno en la dimensión seguridad alimentaria, seguido de la dimensión biológica que alcanzó un 44.4% nivel regular y un 55.6% nivel buena; constatándose de esta manera que el programa fue eficaz y reunió las expectativas de los beneficiarios como se observa en la (Tabla N° 12).

La hipótesis de investigación planteada por el investigador inicialmente se correlacionó después de la aplicación del plan educativo alimentario toda vez que la tabla de contraste evidencia que al aplicar la prueba de normalidad no paramétrica U de Mann – Whitney, se observa que la significancia asintótica (bilateral) es de 0.000 en sus cuatro dimensiones (biológica, cultural, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible) y solo la dimensión económica alcanzó una puntuación de 0,024; por lo tanto es menor de 0,05; lo cual indica que existió un alto grado de significancia del post test en relación al pre test. Esto lleva a determinar que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula. Llegando a concluir que la aplicación del plan educativo alimentario si promovió

el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E N°16162 de Angash de San José del Alto.

Los antecedentes del presente estudio fueron seleccionados teniendo en cuenta la importancia de las variables, las mismas que según la relación de causa efecto, se priorizó la variable dependiente porque permite promover el consumo de alimentos saludables en los niños, los mismos que fueron organizados teniendo en cuenta la metodología deductiva – inductiva, considerante tesis del ámbito internacional, nacional, regional y local; al respecto:

(Acuña y Cortés, 2012). En su tesis, titulada: “Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparza. Instituto centroamericano de administración pública”. San José, Costa Rica. Nos hace reflexionar sobre la percepción errada en la mayoría de las personas es una constante generalizada las personas que creen que comer bastante carne o en ingestas grandes se están alimentando mejor que cuando lo hacen en cantidades pequeñas pero con alimentos concentrados en vitaminas y proteínas, es por ello que no es secreto para nadie el encontrar a expendedores de comida que ofertan montañas de alimentos pero con poco valor nutritivo, que a la larga te engordan pero no te nutren.

(Cervera, 2014). En su tesis, titulada: “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla – La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez”. Universidad de Castilla La Mancha. Albacete, España. Refiere que: orientar a los estudiantes desde la escuela para consumir alimentos saludables es una medida de suma importancia dado que permitiría reacomodar el patrón de la dieta alimenticia, consumiendo de esta manera mayores cantidades de verduras y frutas como lo realizan algunos países del Asia, evitando en lo posible consumir carnes y productos lácteos desde la escuela, y es más apoyados por el Ministerio de salud que incluyen en la dieta alimenticia de salud escolar.

(Mesana, 2013). En su tesis titulada: "Alimentación en adolescentes. Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España. Estudio avena". Universidad de Zaragoza. España. Manifiesta que hacer parte de nuestra vida al registro dietético es uno de los desafíos actitudinales de mayor trascendencia, dado que él vamos encontrar las valoraciones y pautas necesarias para nuestra ingesta, la misma que se tendrá en cuenta en función a las cantidades y días utilizables.

(Chávez, 2012). En su tesis titulada: "Aplicación del programa educativo "Escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la I.E 2099 El Sol-districho de Huaura (período 2010- 2011)". Universidad Alas Peruanas. Lima, Perú. Considera que comprometer a los padres y madres de familia en los programas educativos es una medida bastante acertada y es más si se trata de la salud de las personas, cuando ellos constatan que ayuda a su bienestar, contribuyen con mucho entusiasmo y cumplen los acuerdo de manera óptima, es por ello que en la mayoría de los programa relacionados a la alimentación sus resultados son alentadores porque simultáneamente se ven sus logros.

(Grepí, 2012). En su tesis titulada: "Hábitos alimentarios es estudiantes adolescentes". Rosario, Argentina. Considera que el hábito de realizar actividades físicas en cualquier edad de nuestra vida, es un indicador de buena salud y más aún si esto ocurre en la vida de los adolescentes, los mismos que son tentados por actitudes de personas poco ilustradas en el buen uso de consumo de alimentos saludables, es por ello que las instituciones educativas formadoras de personas como son las escuelas juegan un rol fundamental porque hacen reflexionar a los adolescentes como su vida se va deteriorando poco a poco, según el tipo de comida que consume o también puede ocurrir lo contrario que eleva niveles de vida y salud.

## **V. CONCLUSIONES:**

Luego de haber ejecutado la investigación y contrastar las hipótesis se llegó a las siguientes conclusiones:

1. Antes de aplicar el plan educativo alimentario, los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto, en su mayoría se encontraban en niveles de logro mala en todas las dimensiones (biológica, cultural, económica, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible; siendo las dimensiones biológica y seguridad alimentaria las más bajas alcanzando el 100% nivel mala.
2. El diseño del plan educativo alimentario contribuyó con la promoción del consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto; porque se contó con la participación decidida y entendida del directivo, profesor de aula y padres y madres de familia.
3. La aplicación del plan educativo alimentario fue abordado de manera técnica y con conocimiento de causa, determinando con precisión las dimensiones e indicadores de logro y contó con el apoyo de los padres y madres de familia.
4. Después de aplicar el plan educativo alimentario, los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N°16162 de Angash de San José del Alto, se ubicaron en niveles de logro buena en todas las dimensiones (biológica, cultural, económica, seguridad alimentaria y desarrollo sostenible; siendo la dimensión seguridad alimentaria la más favorecida al alcanzar el 77.8% nivel buena y solo el 22.2% nivel regular.

## **VI. SUGERENCIAS:**

Al término de la investigación sugerimos:

1. Al Director de la Institución Educativa N° 16162 de Angash de San José del Alto; que promocióne a todos los profesores del plan la importancia del plan educativo alimentario porque permitirá un mejor convivencia institucional y un mejor aprovechamiento de los programa alimentarios que se vienen implementado en las instituciones educativas.
2. A los padres de familia de la Institución Educativa N° 16162 de Angash de San José del Alto que socialicen lo aprendido durante su participación en el plan educativo alimentario a sus familiares y vecinos de la localidad, toda vez que contribuye con un buen consumo de los alimentos en cualquier lugar donde uno se encuentre.
3. A los alumnos de todos los grados que atiende la institución educativa N° 16162 de Angash de San José del Alto, que sean los fieles promocionadores de los aprendizajes logrados durante el desarrollo del plan educativo alimentario, demostrando sus buenos hábitos al consumir sus alimentos.
4. A los profesores del nivel inicial, primaria y secundaria que asuman los lineamientos de trabajo del presente plan educativo alimentario y lo hagan suyo, compartiendo sus bondades de cada acción contemplada y poniéndole en práctica durante el ejercicio de su vida cotidiana.

## **VII. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.**

### **PROGRAMA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA**

Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016

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

- 1.1. Denominación** : Plan educativo alimentario
- 1.2. Centro de aplicación** : I.E. N° 16162, Angash, San José del Alto
- 1.3. Participantes** : 09 estudiantes del nivel primario.
- 1.4. Duración** : 03 meses
- 1.4.1. Inicio** : Agosto - 2016.
- 1.4.2. Término** : Octubre - 2016.
- 1.5. Horario de trabajo** : Escolar.

#### **II. FUNDAMENTACIÓN:**

La Institución Educativa N° 16162, Angash del distrito de San José del Alto” de la provincia de Jaén en sintonía con las exigencias actuales de la educación primaria y secundaria se propone contribuir con la mejora del consumo de alimentos saludables a partir de la presente investigación, uniéndose a los esfuerzos realizados desde el aspecto operativo dado que el investigador tiene una carrera profesional a fin y cuenta con todos los criterios que la investigación requiere.

En este contexto aprovecho la oportunidad de formación académica que nos brinda la universidad César Vallejo para llegar a los maestros y junto a ellos aplicar nuestra propuesta de intervención pedagógica relacionada a las estrategias metodológicas, teniendo como antecedente previo la predisposición

del director y profesores de aula y por horas de la institución educativa en mención.

## **1. Objetivos.**

### **1.1 Objetivo generales.**

Mejorar el nivel de consumo de alimentos saludables de los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016

#### **1.5.2.- ESPECIFICOS:**

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

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

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

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

## **III. ESTRATEGIAS:**

Para la ejecución del Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016; se desarrollaron 02 reuniones de sensibilización y coordinación: 01 con el director y 01 con los profesores de aula del nivel primario, con una duración de 60 minutos cada reunión y en cada una de ella registrando acuerdos en el libro de actas y llegando a compromisos concretos.

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

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

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

## 2. ESTRUCTURA TEMÁTICA:

ACTIVIDAD	ACTIVIDADES Y/O SESIONES DE APRENDIZAJE.	FECHA
01	<b>DISPONIBILIDAD</b> ¿Compremos alimentos que están en oferta?	19/08/16
02	Aprendamos a almacenar nuestros alimentos.	24/08/16
03	<b>ACCESO Y CONTROL</b> Nuestros padres y su ingreso económico.	31/08/16
04	Conozcamos donde se ubican los mercados-	07/09/16
	<b>ESTABILIDAD</b> Compremos alimentos de acuerdo a nuestros	

05	ingresos.	14/09/16
06	Aprendamos a comprar alimentos nutritivos y baratos	23/09/16
07	<b>CONSUMO Y UTILIZACIÓN BIOLÓGICA</b> Somos de una cultura rica en alimentos.	30/09/16
08	Todos tenemos nuestras preferencias alimentarias.	07/10/16

**Material humano:**

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

**Recursos pedagógicos**

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

**Recursos financieros:**

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

## VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acuña y Cortés. (2012). *Promoción de estilos de vida saludable área de salud de Esparsa*. San José, Costa Rica.
- Araneda. (2015). Consumo de alimentos saludables. Chillan, Chile
- Bowlby. (2016). Las Teorías del apego. Estados Unidos.
- CEPAL. (2016). *Desnutrición infantil en América Latina y el Caribe*. [http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion\(13\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Desafiosnutricion(13).pdf).
- CEPAL/PMP. (2015). *Hambre y desnutrición en los países miembros de la Asociación de Estados del Caribe (AEC) y Hambre y Desigualdades en los países andinos. La denutrición y la vulnerabilidad alimentación en Bolivia, Colombia, Ecuador y Perú*.
- Cervera, (2014). *"Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla - La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez"*. Albacete, España.
- Chávez, (2012). *Aplicación del programa educativo "Escolar sano con alimentación saludable" y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de I.E. 2099 El Sol- distrito de*
- Francais. (2004). Las cinco dimensiones de una alimentación saludable. Bangkok, Tailandia. Obtenido de <http://www.foodsafetyforum.org/alimentacion-saludable.html>
- FAO. (2001). Conjunto de acciones dentro de una estrategia nacional e internacional. Lima, Perú.
- Grepí, (2012). Hábitos alimentarios en escolares adolescentes. Rosario, Argentina. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111865.pdf>
- Howes y Spieker. (2012). Las relaciones de apego seguro. Estados Unidos.
- Jimenez. (2015). *Alimentos Sanos y Seguros: Un desafío permanente*. Revista Nutrición, Salud y Binestar. N° 3/2005: Nestlé Chile S.A. Chile.
- Lyons. (2015). Alimentación saludable la gran tendencia de la alimentación actual. Lima, Perú. Obtenido de <http://tecnoalimentalia.ainia.es/web/tecnoalimentalia/consumidor-y-nuevos-productos/-/articulos/rT64/content/alimentacion-saludable-la-gran-tendencia-de-consumo-actua>
- MED. (2012). Teoría de las loncheras y quioscos saludables. Lima: Perú.

- Mena, (2006). *Alimentación Saludable*. Chile: Horizontes Educativos.
- Mesana, (2013). *"Alimentación en adolescentes: Valoración del consumo de alimentos y nutrientes en España: Estudio avena"*. Zaragoza, España.
- Ministerio de Educación Nacional. (2010). Proyecto Jardín grandes personitas. Bogotá, Colombia. Obtenido de [http://html.rincondelvago.com/alimentacion-saludable\\_1.html](http://html.rincondelvago.com/alimentacion-saludable_1.html)
- Ministerio de salud. (2012). Desnutrición en el Perú. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos98/cultura-alimentaria-y-influencia-consumo-alimentos-saludables/cultura-alimentaria-y-influencia-consumo-alimentos-saludables.shtml>
- MINSA. (2012). Teoría de los buenos hábitos alimenticios. Lima, Perú.
- OMS. (2003). Teoría de la dieta saludable. Lima, Perú.
- Rojas, (2009). Consumo de alimentos poco saludables en los escolares. Lima, Perú.
- Salud, (2008). Guías educativas que fomentan comportamientos alimentarios
- Valdivia, G. (2012). Manual del Kiosco y lonchera escolar saludable. Miraflores, Lima. Obtenido de [http://www.miraflores.gob.pe/Manual\\_del\\_kiosco\\_y\\_lonchera\\_saludable.pdf](http://www.miraflores.gob.pe/Manual_del_kiosco_y_lonchera_saludable.pdf)
- Vasquez, C. (2012). La alimentación escolar como oportunidad de aprendizaje infantil. Lima, Perú. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/field/009/as231s/as231s.pdf>

# ANEXOS

## ANEXO N° 01

**CUESTIONARIO ORIENTADO A MEDIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSE DEL ALTO – 2016.**

### I. DATOS GENERALES:

**APELLIDOS Y NOMBRES:** .....

**FECHA:** .....

**EVALUADOR:** Ludwig Niels Jave Santos.

**II. OBJETIVO:** Recoger información válida y confiable sobre el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, de San José del Alto.

### III. INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación se presenta una serie de afirmaciones que tienen que ver con distintos aspectos del consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162”. Indique, marcando con una “X” en la casilla correspondiente según la coincidencia de los requerimientos.

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

N°	ITEMS	ESCALA			
		N	CN	CS	S
	BIOLOGICA	1	2	3	4
01	Consideras que los alimentos que consumes en casa son saludables porque				

	son nutritivos.				
02	El agua que consumes en casa es saludable.				
03	Los alimentos que consumes en casa te dan la energía o fuerza necesaria.				
04	El programa Qaliwarma que se da en la institución tiene los nutrientes necesarios.				
05	Los alimentos que consumes en casa son preparados teniendo en cuenta el equilibrio de requerimiento nutricionales.				
	<b>CULTURAL</b>				
06	Cuando comes utilizas el tiempo necesario para alimentarte bien.				
07	Tu mamá cuando prepara los alimentos lo hace en un ambiente limpio.				
08	Los alimentos que más te gustan llegan con facilidad a casa.				
09	Los alimentos que consumes en casa tienen sabores agradables.				
10	Los alimentos que consumes en casa tienen ingredientes de la zona.				
	<b>DIMENSION ECONÓMICA</b>				
11	Los alimentos que consumes en casa son caros.				
12	Comprar un alimento saludable es difícil porque son caros.				

13	En casa compran los alimentos de acuerdo al número de integrantes de la familia.				
14	Donde vives el precio de los alimentos saludables cuestan por su valor nutritivo.				
	<b>SEGURIDAD ALIMENTARIA</b>				
15	En la comunidad donde vives las autoridades controlan la variedad de los productos saludables.				
16	En la comunidad donde vives controlan las autoridades la cantidad de los productos saludables.				
17	En la comunidad donde vives controlan las autoridades la calidad de los productos saludables.				
18	Te gusta tomar decisiones cuando se trata de consumir alimentos saludables				
	<b>DESARROLLO SOSTENIBLE</b>				
19	En casa ubican los alimentos saludables en los lugares según su consumo a corto plazo.				
20	En casa existe un lugar apropiado para almacenar alimentos saludables a largo plazo.				
21	Existe en tu comunidad medios de transporte para llevar alimentos saludables.				

**Gracias.**

**ANEXO N° 02**  
**FICHA TÉCNICA**

**1. NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

**2. AUTOR DEL INSTRUMENTO.**

Ludwig Niels Jave Santos.

**3. Objetivo instrumento.**

Recoger información válida y confiable sobre el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, de San José del Alto

**4. Usuarios.**

09 estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, de San José del Alto

**5. Modo de aplicación.**

1º La escala valorativa está diseñada en 21 ítems, (05 preguntas corresponden a la dimensión Biológica, 05 a la **dimensión cultural** y, 04 a la dimensión económica, 04 la dimensión seguridad alimentaria y la dimensión sostenible 03 ítems; con criterios de valoración: **Nunca** (1), **Casi nunca** (2), **Casi siempre** (3) y **Siempre** (4); los mismos que tienen relación con los indicadores de la variable: Consumo de alimentos saludables.

2º La evaluación tendrá una duración de ocho horas porque el investigador conversará personalmente con cada alumno en un ambiente apropiado de la institución educativa.

6. Estructura del instrumento.

VARIABLE	DIMENSIÓN	TEMS	ESCALA VALORATIVA			
			Deficiente (1)	Regular (2)	Bueno (3)	Excelente (4)
	Dimensión biológica	Consideras que los alimentos que consumes en casa son saludables porque son nutritivos.				
		El agua que consumes en casa es saludable.				
		Los alimentos que consumes en casa te dan la energía o fuerza necesaria.				
		El programa Qaliwarma que se da en la institución tiene los nutrientes necesarios.				
		Los alimentos que consumes en casa son preparados teniendo en cuenta el equilibrio de requerimientos nutricionales.				
		Cuando comes utilizas el tiempo necesario para alimentarte bien.				
		Tu mamá cuando prepara los alimentos lo hace				

	Dimensión cultural	en un ambiente limpio.				
		Los alimentos que más te gustan llegan con facilidad a casa.				
		Los alimentos que consumes en casa tienen sabores agradables.				
		Los alimentos que consumes en casa tienen ingredientes de la zona.				
	Dimensión económica	Los alimentos que consumes en casa son caros.				
		Comprar un alimento saludable es difícil porque son caros.				
		En casa compran los alimentos de acuerdo al número de integrantes de la familia.				
		Donde vives el precio de los alimentos saludables cuestan por su valor nutritivo.				
		En la comunidad donde vives las autoridades				

	Seguridad alimentaria	controlan la variedad de los productos saludables.				
		En la comunidad donde vives controlan las autoridades la cantidad de los productos saludables.				
		En la comunidad donde vives controlan las autoridades la calidad de los productos saludables.				
		Te gusta tomar decisiones cuando se trata de consumir alimentos saludables				
	Desarrollo sostenible	En casa ubican los alimentos saludables en los lugares según su consumo a corto plazo.				
		En casa existe un lugar apropiado para almacenar alimentos saludables a largo plazo.				
		Existe en tu comunidad medios de transporte para llevar alimentos saludables.				

## 7. ESCALA.

### 7.1. ESCALA GENERAL:

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>RANGO</b>
<b>DEFICIENTE</b>	<b>1</b>	<b>1 – 21</b>
<b>REGULAR</b>	<b>2</b>	<b>22 – 42</b>
<b>BUENO</b>	<b>3</b>	<b>43 -63</b>
<b>EXCELENTE</b>	<b>4</b>	<b>64 – 84</b>

### 7.2. ESCALA ESPECÍFICA:

**DIMENSIONES: Biológica y cultural**

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>RANGO</b>
<b>DEFICIENTE</b>	<b>1</b>	<b>1 – 5</b>
<b>REGULAR</b>	<b>2</b>	<b>6 – 10</b>
<b>BUENO</b>	<b>3</b>	<b>11 - 15</b>
<b>EXCELENTE</b>	<b>4</b>	<b>16 - 20</b>

**DIMENSIONES: Económica y seguridad alimentaria**

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>RANGO</b>
<b>DEFICIENTE</b>	<b>1</b>	<b>1 – 4</b>
<b>REGULAR</b>	<b>2</b>	<b>5 – 8</b>
<b>BUENO</b>	<b>3</b>	<b>9 - 12</b>
<b>EXCELENTE</b>	<b>4</b>	<b>13 - 16</b>

**DIMENSIÓN: Desarrollo sostenible**

<b>NIVEL</b>	<b>PUNTAJE</b>	<b>RANGO</b>
<b>DEFICIENTE</b>	<b>1</b>	<b>1 – 3</b>
<b>REGULAR</b>	<b>2</b>	<b>4 – 6</b>
<b>BUENO</b>	<b>3</b>	<b>7 – 9</b>
<b>EXCELENTE</b>	<b>4</b>	<b>10 - 12</b>

**8. FIABILIDAD Y VALIDEZ.**

El instrumento obtuvo una fiabilidad y validez de contenido a través del método alfa de Cronbach el mismo que mostró una alta confiabilidad y validez con un puntaje promedio de 0.781

### ANEXO N°03

#### VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO N° 01

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO ORIENTADO A MEDIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSE DEL ALTO – 2016.

**STALIN LÓPEZ DÍAZ**, Ingeniero en Industrias Alimentarias, después de haber ejecutado el procedimiento de validación del cuestionario, como instrumento diagnóstico que se aplicará en el estudio “Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016”; informo que:

**FORMA:** Los constructos del instrumento de recolección de datos están redactados conforme a las reglas de la gramática, con un lenguaje claro y apropiado correspondiente con el tema de la investigación y los objetivos.

**ESTRUCTURA:** El constructo del cuestionario a aplicar a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San Jose del Alto – 2016 ; muestran orden y organización en su estructura lo que permite obtener la información pertinente del tema a investigar.

#### OBSERVACIONES:

El instrumento reúne las condiciones para ser aplicado a la muestra

V<sup>a</sup> B<sup>a</sup> de aprobación

SI

NO

Firma de experto

## VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO N° 01

VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO ORIENTADO A MEDIR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSE DEL ALTO – 2016.

**LUIS FRANCISCO MARQUEZ VILLACORTA**, Ingeniero en Industrias Alimentarias y Maestro en Ciencias con Mención en Tecnología de Alimentos, después de haber ejecutado el procedimiento de validación del cuestionario, como instrumento diagnóstico que se aplicará en el estudio “Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016”; informo que:

**FORMA:** Los constructos del instrumento de recolección de datos están redactados conforme a las reglas de la gramática, con un lenguaje claro y apropiado correspondiente con el tema de la investigación y los objetivos.

**ESTRUCTURA:** El constructo del cuestionario a aplicar a los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San Jose del Alto – 2016; muestran orden y organización lo que permite obtener la información pertinente del tema a investigar.

### OBSERVACIONES:

El instrumento reúne las condiciones para ser aplicado a la muestra.

V<sup>a</sup> B<sup>a</sup> de aprobación

SI

NO

  
Firma de Experto

**ANEXO N° 04**  
**CONSTANCIAS**



"AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU"

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO**

**CONSTANCIA**

Al Ingeniero **LUDWIG NIELS JAVE SANTOS**, de la especialidad de Ingeniería de Industrias Alimentarias, quien ha ejecutado la tesis titulada: **PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO – 2016.**, durante los meses de agosto, setiembre y octubre del presente año.

Se expide la presente en mérito a la verdad para los fines pertinente.

San José del Alto, 11 de noviembre de 2016.

Atentamente



## INFORME DE REVISION DE TESIS

### AUTOR:

Br. LUDWIG NIELS JAVE SANTOS

**ASESOR** DR. HENRY ARMANDO MERA ALARCÓN

PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO – 2016.

### NOMBRE DEL JURADO

Dr. Henry Armando Mera Alarcón

### OBSERVACIONES

EL SUSCRITO HA REVISADO LA TESIS Y SE HA COMPROBADO QUE HA SIDO SUBSANADAS LAS OBSERVACIONES REVISADAS EN LA PRIMERA CORRECCION Y REUNE LAS CONDICIONES PARA SUSTENTAR, POR LO TANTO **CONSIDERO QUE DEBE PASAR A SUSTENTACION.**

Jaén, 27 de enero del 2017



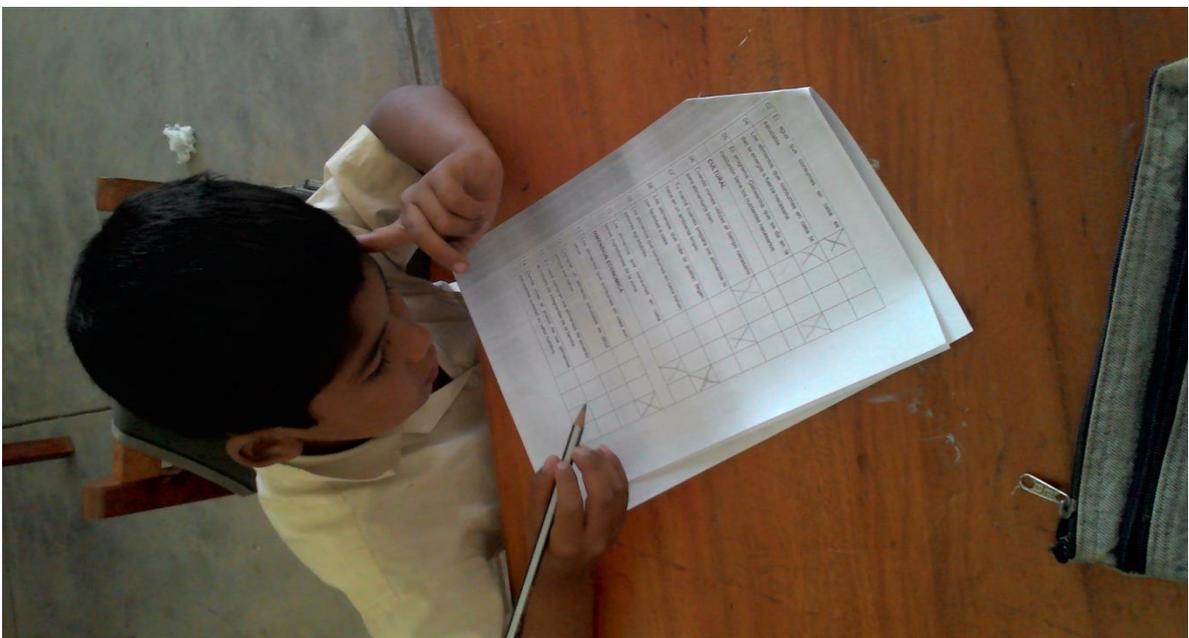
---

Dr. Henry Armando Mera Alarcón  
DNI: 33670470

**ANEXO N° 05**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**

**APLICANDO EL CUESTIONARIO A LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA**



## APLICANDO TALLERES A DOCENTES Y ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA



## APLICANDO TALLERES A PADRES Y MADRES DE FAMILIA DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA





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

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

Yo LUDWIG NIELS JAVE SANTOS....., identificado con DNI N° 41696184....., egresado de la Escuela Profesional de ..... POSTGRADO..... de la Universidad César Vallejo, autorizo (X) , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANASH, SAN JOSE DEL AYO - 2016....."; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

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

  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 41696184

FECHA: 02 de OCTUBRE del 2018.

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

ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo, HENRY ARMANDO MERA ALARCÓN, Asesor del curso de desarrollo del trabajo de investigación y revisor de la tesis del estudiante, LUDWIG NIELS JAVE SANTOS titulada, PLAN EDUCATIVO ALIMENTARIO PARA PROMOVER EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN LOS ESTUDIANTES DEL PRIMER GRADO DE PRIMARIA DE LA I.E. N° 16162 DE ANGASH, SAN JOSÉ DEL ALTO – 2016, constato que la misma tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el reporte de originalidad del programa *Turnitin*.

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

Jaén, 27 de enero de 2017



.....  
Dr. HENRY ARMANDO MERA ALARCÓN  
DNI: 33670470

Plan educativo alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N° 16162 de Angash, San José del Alto – 2016.

INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>15%</b>	<b>15%</b>	<b>1%</b>	<b>4%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>documents.mx</b> Fuente de Internet	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>www.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>3</b>	<b>myslide.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>4</b>	<b>www.fao.org</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>tecnoalimentalia.ainia.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>www.foodsafetyforum.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>repositorio.espe.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>www.redalyc.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>