



ESCUELA DE POSGRADO
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto” – Nepeña, 2017.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:
Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa**

AUTOR:

Br. Doris Liduvina Cotos Alva

ASESOR:

Dr. Adela Marilú Inti León

SECCIÓN:

Educación e idiomas

LÍNEA DE INVESTIGACION:

Inclusión y Democracia

PERÚ - 2017

DEDICATORIA

A:

Dios, por darme la gracia de vivir y por estar conmigo en cada paso de mi existencia, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a las personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de mi vida.

A mis padres, hijos: Lucero y Zeus y en especial a mi sobrino que fue un hijo para mí, "Bryan" que descansa en el sueño eterno, todos ellos son el pilar fundamental en todo lo que soy, por su incondicional apoyo perfectamente mantenido a través del tiempo.

AGRADECIMIENTO

Los resultados de este proyecto, están dedicados a todas aquellas personas que, de alguna forma, son parte de su culminación. El sincero agradecimiento a la Doctora Adela Marilú Inti León, por su gran apoyo y asesoramiento relevante.

También agradezco a Jesús Lozano Regalado, director de la Institución educativa “San Jacinto”, por brindar su apoyo incondicional en todo momento.

Gracias a Dios, y familia.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

Se presenta la tesis titulada: “Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa San Jacinto – Nepeña, 2017”; realizada de conformidad con el Reglamento de Investigación de Postgrado vigente para obtener el grado académico de Maestro en Educación con mención en Docencia y gestión educativa.

Este trabajo responde a una realidad que se observa diariamente, cuya problemática se observa notoriamente, especialmente cuando se tratan de adolescentes; el informe está conformado por seis capítulos: capítulo I, introducción; capítulo II, método; capítulo III, resultados; capítulo IV, discusión; capítulo V, conclusiones y capítulo VI, recomendaciones; además se incluye las referencias y el anexo correspondiente.

Se espera, que esta investigación concuerde con las exigencias establecidas por nuestra Universidad y merezca su aprobación.

La Autora

ÍNDICE

	Página
Carátula	
Página del Jurado	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Declaratoria de autenticidad	v
Presentación	vi
Índice	vii
Resumen	ix
Abstract	x
I. INTRODUCCIÓN	
1.1. Realidad problemática	12
1.2. Trabajos previos	15
1.3. Teorías relacionadas con el tema	17
1.4. Formulación del problema	26
1.5. Justificación del estudio	26
1.6. Objetivos	28
II. MÉTODO	
2.1. Diseño de investigación	30
2.2. Variables, operacionalización	31
2.3. Población y muestra	32
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	33
2.5. Métodos de análisis de datos	34
2.6. Aspectos éticos	39
III. RESULTADOS	41
IV. DISCUSIÓN	49
V. CONCLUSIONES	55
VI. RECOMENDACIONES	58
VII. REFERENCIAS	60

ANEXOS

Anexo 1: Instrumentos

Ficha técnica de los instrumentos

Validez de los instrumentos

Confiabilidad de los instrumentos

Anexo 2: Matriz de consistencia

Anexo 3: Constancia emitida por la institución que acredite la realización del estudio

Anexo 4: Otros

Consentimiento informado

Base de datos

RESUMEN

El presente estudio denominado “Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto” – Nepeña, 2017”; tuvo como objetivo general determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios y proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”. La población objetivo para el estudio fue de 305 estudiantes, con una muestra finita de 170 estudiantes del VI Ciclo de educación. La técnica utilizada fue la entrevista, y el instrumento un cuestionario, para el análisis de los datos estadísticos se empleó el Alfa de Cronbach y la base de software estadístico SPSS, el resultado general sobre la variable de hábitos alimenticios fue de 62,94%, presentando un nivel regular, concluyendo que muchos de ellos llevan una alimentación regular, debido a los resultados se elaboró una propuesta de un programa para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes, en la Institución Educativa “San Jacinto” y así elevar el nivel de equilibrio nutricional, mejorando la práctica de la higiene alimentaria, aumentando el nivel de suficiencia alimentaria y asimismo ascender el nivel de la Variedad alimentaria en las comidas diarias.

Palabras claves

Hábitos, equilibrio, higiene, suficiencia y variedad alimentaria.

ABSTRACT

The present study called "Proposal of an educational program to improve eating habits in the Educational Institution" Saint hyacinth "- Nepeña, 2017"; Its general objective was to determine the eating habits of the students of the sixth cycle of studies and to propose a Nutritional Educational Program for the Educational Institution " Saint Hyacinth". The target population for the study was 305 students, with a finite sample of 170 students of the sixth Education cycle. The technique used was the interview, and the instrument a questionnaire, for the analysis of the statistical data was used the Cronbach's Alpha and the statistical software base SPSS, the general result on the variable of eating habits was 62.94%, presenting a regular level, concluding that many of them have a regular diet, due to the results a proposal was developed for a program to improve the eating habits of students, in the Educational Institution "San Jacinto" and thus raise the level of balance nutritional, improving the practice of food hygiene, increasing the level of food sufficiency and also raise the level of the food variety in daily meals.

Keywords

Habits, balance, hygiene, sufficiency and food variety.

CAPÍTULO I
INTRODUCCIÓN

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

La alimentación es una de las bases esenciales de la salud y el bienestar para mejorar la calidad de vida de todos los seres vivos; cuando hay una mala alimentación puede determinar la aparición de diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer.

En España, como país mediterráneo según Vázquez, M., De Cos, A. y López, C. (2005), debido a los cambios socioeconómicos, estos repercuten en la alimentación de sus habitantes y los hábitos alimenticios suelen ser más saludables que en el resto del mundo: por lo tanto las enfermedades crónicas son bajas. Ellos recomiendan consumir con moderación las carnes; pero, un aumento necesario de la ingesta de alimentos ricos en hidrato de carbono, el consumo de aceite de oliva, de productos lácteos parcialmente descremado, mantener el consumo de los alimentos en cantidades tradicionales de la dieta mediterránea, ya que esta dieta es adecuada y beneficiosa para la salud.

Asimismo Bertran (2016), en el país de México los hospitales y los centros de salud envían a sus trabajadores de la salud para dar orientaciones a través de charlas y talleres, orientando la manera correcta la forma de alimentarse, especialmente en la higiene y manipulación de los alimentos, los especialistas se encargan de inculcar como alimentarse para prevenir la obesidad y otras enfermedades, ya que es un país que oferta comidas ilimitadas en cantidades, diversidades en el tiempo al alcance de cualquier bolsillo, México es un país que ofrece por todos lados muchos establecimientos, donde preparan menús populares, aunque no todos los habitantes tienen la suerte de este beneficio, ya que hay lugares donde radica la pobreza y la desnutrición.

Calvo, Gómez, López, C. y López, B. (2016). Refieren que la sociedad actual está siempre relacionada a los nuevos conocimientos de alimentarse y el intercambio de costumbres con ciertos países, las desigualdades sociales y el consumo exagerado

y deficiente de diversos alimentos aún no se superan, así tenemos a los países del tercer y cuarto mundo, que a veces no tienen que comer causando desnutrición y llegar a producir miles de muertos.

En el Perú, Datum (2016), realizó una investigación con motivo del día Mundial de la Alimentación, para saber cuánto saben los peruanos sobre el contenido nutricional de los alimentos que ingieren y cuáles son las actitudes ligadas a la alimentación saludable, con 1200 entrevistas cara a cara con población adulta peruana, en septiembre de 2013 y los principales resultados del estudio muestran que los peruanos manifiestan desconocer y carecen de información sobre temas de nutrición y alimentación saludable. Al ser consultados sobre alimentación sana, 4 de cada 10 peruanos, el 40%, señalaron que se preocupa por seguir una dieta saludable; un 12% afirma que se preocupa mucho y un 28% dice que se preocupa bastante. Al analizar los resultados por los diferentes segmentos sociodemográficos, se observa que la preocupación por seguir una dieta sana es algo mayor entre las mujeres, sobre todo por estética, siendo el 43% vs 37% entre los hombres y crece en los niveles altos 63%.

En esta perspectiva el Ministerio de Salud (2006), menciona que las necesidades nutricionales en adolescentes están muy relacionadas con la maduración biológica y los cambios propios de la pubertad. Los cambios en los estilos de vida poco saludables, tales como el consumo de comida rápida y barata con alto contenido calórico, disminución de la actividad física, han contribuido en el incremento del exceso de peso en la población en general, originando la obesidad. La promoción de alimentación y nutrición saludable en los adolescentes, tiene que tomar en cuenta estos factores y además los cambios propios en la evolución de la personalidad, como el afianzamiento de la independencia, la búsqueda de nuevos patrones de socialización, la preocupación por la figura corporal, etc. La especial atención que ponen los adolescentes por la imagen corporal, los condicionan en ocasiones a llevar dietas restrictivas para acercarse a un patrón ideal de belleza, influenciado por los modelos sociales del momento, y puede dar lugar a serios trastornos de la conducta alimentaria. Por ello, es muy importante trabajar a nivel

familiar y la escuela aspectos relacionados con la autoestima, el respeto y amor por su cuerpo, al mismo tiempo adoptar adecuados hábitos alimentarios y de vida.

Hay muchos jóvenes hoy en día especialmente en nuestro país, región y provincia que no se alimentan de manera adecuada y que ingieren alimentos no saludables, los cuales no satisfacen sus necesidades alimenticias, afectando el proceso de su desarrollo, crecimiento, maduración y desarrollo sexual; la actividad física que generalmente realizan en estas edades están relacionadas en tareas docentes, deportivas y recreativas, una inadecuada alimentación muchas veces perjudica la calidad de vida trayendo como consecuencia, cansancio y disminución de la capacidad de hacer ejercicio físico, repercutiendo muchas veces en su aprendizaje, también algunos estudiantes adolescentes prefieren comidas rápidas, con alto contenido de calorías, alimentos fritos, refrescos y dulces. Otros jóvenes omiten determinadas comidas sobre todo desayuno y almuerzo.

Se parte de la problemática actual en que vive todo joven, siendo difícil controlar los hábitos alimentarios, por eso es importante impulsar la práctica de hábitos alimenticios. Algunos padres de familias no tienen conocimiento sobre el nivel nutricional de los alimentos, para alimentar de manera correcta a sus hijos. Los estudiantes deben de tener un buen soporte nutritivo en sus actividades que le permitan desarrollar sus potencialidades físicas, fisiológicas y cognitivas. Esta situación, nos conllevó a realizar la presente investigación, con lo cual se pretende dar una alternativa de solución para corregir los malos hábitos alimenticios en los estudiantes y de acuerdo a los resultados de la investigación se alcanzará a la dirección una propuesta de mejora referente a los hábitos alimenticios. La investigación planteada es de mucha importancia para toda la comunidad educativa ya que estamos implicados en el área pedagógica, y a través de la investigación se encontrará la solución a la problemática que se pueda presentar.

Respondiendo a las necesidades puntuales, expuestas y justificadas previamente, con la que se busca contribuir en el mejoramiento de la situación actual de la ignorancia alimentaria y teniendo en cuenta como docentes que debemos tomar conciencia y ponernos a reflexionar acerca de qué estamos haciendo para

mejorar la alimentación de nuestros estudiantes se planteó la investigación titulado "Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa "San Jacinto" – Nepeña, 2017.

1.2. Trabajos previos

Entre los antecedentes internacionales tenemos a Macedo, Bernal, López, Hunot, Vizmanos y Rovillé (2008), en su investigación titulada "Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara", concluyen que la alimentación en cuanto a variedad el 63,5% consideran que es diferente cada día. Cuando preguntaron acerca de su criterio de dieta recomendable, respondieron que sólo 35,4% concuerda con que es una "dieta con variedad de alimentos", mientras que el resto se refiere a una "dieta rica en frutas y verduras", a una "dieta rica en proteínas", o a una "dieta sin grasa".

Ruiz, Ruiz, Hernández, Álvarez y Saavedra (2009), en su investigación titulada "Evaluación de dos intervenciones nutricionales y de hábitos de higiene y salud en una cohorte de alumnos de enseñanza primaria", muestra que las actividades diarias e higiene y salud hubo significación estadística respecto al lavado de manos antes de comer, a corto y a largo plazo lo que expresa hábitos de vida saludables, todos se lavaban las manos antes de comer de forma significativa, a corto y a largo plazo.

También en el plano internacional se encuentra la investigación de Ruiz (2010), titulada "Seguridad Alimentaria y Nutricional de las Familias Rurales de las comarcas: Los 24, Las Cortezas y La Montañita N°2 del Departamento de Masaya .Municipio de Tisma, Noviembre 2009. Junio 2010", concluye que de las 76 familias en estudios el 45% se encuentran dentro del criterio de suficiencia, con un buen estado de suficiencia del consumo de alimentos, un 4% presenta estado insuficiente y un 51% se encuentra en estado crítica, es decir que el consumo alimenticio no proporciona los suficientes requerimientos de energía al cuerpo.

Ruiz, Ofarrill, y Quintero (2014), en su investigación titulada “Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara”, arribaron a las conclusiones de acuerdo a las categorías utilizadas para la clasificación de la alimentación solamente el 4% (n=6) realiza una alimentación variada y suficiente, en el 68.6% con 103 estudiantes la alimentación es poco variada y posiblemente insuficiente y en el 27.3% (n=41), la alimentación es no variada e insuficiente.

En el plano nacional se tiene al investigador, Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011), cuya investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional”, describió que los hábitos alimentarios se evaluaron utilizando una encuesta. Se diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas de respuesta cerrada y de opción múltiple, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Los datos recolectados fueron ingresados a la base de datos Microsoft Excel, se utilizó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables. Obtuvo como resultado en los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente y como conclusiones: el mayor porcentaje de alumnos presentaron estado nutricional normal y hábitos alimentarios que fueron de regular a bueno.

También en el ámbito nacional esta Álvarez y Bendezú (2011), en su tesis titulada Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011, menciona que con respecto a los hábitos alimenticios de los internos del IX ciclo, evidencia que el 48 % de los encuestados presentan hábitos regulares; el 32 %, hábitos malos; y el 20 % hábitos buenos. En conclusión los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería, en casi la mitad de ellos, son regulares, la tercera parte son malos y un mínimo son buenos.

Según Marín, Olivares, Solano, y Musayón, (2011), en su investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional”, al respecto sobre los hábitos alimenticios, encontró que más de las tres cuartas partes de los alumnos presentó hábitos que fueron de regulares a buenos; siendo los alumnos del 4to año quienes presentaron mayor porcentaje

de hábitos alimentarios buenos y regulares; en general se observó que los alumnos presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios que van de regulares a buenos.

Igualmente Araujo (2013), en su tesis titulada “Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2013 -I”, encontró que el análisis de resultados en el nivel de dieta equilibrada, afirma que el 63,3% de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión alcanzaron un nivel aceptable en la dieta equilibrada, un 20,8% lograron un nivel bueno y un 15,8% alcanzaron un nivel malo, en el nivel de seguridad alimentaria y en Hábitos alimentarios podemos afirmar que el 62,5% de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos alcanzaron un nivel aceptable dentro de la variable Hábitos Alimentarios, un 21,7% lograron un nivel bueno y un 15,8% alcanzaron un nivel malo fundamentada en su tesis que la dieta equilibrada debe apoyarse en 3 normas: La ración alimentaria debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo. Debe aportar los nutrientes energéticos y no energéticos que permitan cubrir adecuadamente la función de nutrición. Los aportes nutricionales deben ingerirse en proporciones adecuadas.

El investigador Walde (2014), en su investigación titulada “Conocimientos y prácticas sobre higiene en la manipulación de alimentos que tienen las socias de comedores populares, distrito de Comas, año, 2013”, el conocimiento en relación a la higiene en la manipulación de alimentos de las socias de Comedores Populares del distrito de Comas se mantienen en nivel “Alto”, donde sobresalen las dimensiones de compra, preparación y servido de alimentos. Las prácticas en relación a la higiene en la manipulación de alimentos de las socias de los Comedores Populares del distrito de Comas se mantienen en condiciones tanto “Saludables” como “No saludables”, se resalta la dimensión “Higiene durante la manipulación de alimentos”.

Continuando con los antecedentes nacionales tenemos a Arias (2015), en su tesis titulada “Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio De Padua Puno. 2014”, obtiene como resultados en Hábitos alimentarios en los niños y adolescentes de la siguiente manera; 27% de los niños y adolescentes tienen regulares hábitos alimentarios, 46.9% de los niños y adolescentes tienen malos hábitos alimentarios, y un 24.2% tiene muy malos hábitos alimentarios, no encontrándose niños ni adolescentes con Muy Buenos hábitos alimentarios.

1.3. Teorías relacionadas con el tema

Se sustenta en los conceptos, técnicas y metodologías de la variable de estudio que se comienza con la deducción del Gob. prov. Córdoba (2013), manifiesta que la alimentación saludable es una alimentación completa suficiente, adecuada y completa; compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura que no causa daño a la salud, no contaminada, ni al ambiente, nos permite por un lado, que nuestro cuerpo funcione de tal manera que cubra nuestras necesidades biológicas básicas y por otro, previene o al menos reduce el riesgo de padecer ciertas alteraciones o enfermedades y que la base de una alimentación saludable es consumir en forma equilibrada todos los alimentos disponibles, seleccionando y adecuando el consumo de los mismos en diferentes grupos.

Según Revenga (2011), los hábitos alimentarios están fijados por una gran variedad de factores geográficos, socioculturales y económicos, para Morerías (2001), también tratan de manifestaciones del comportamiento individual y colectivo respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consume los alimentos, y se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales, indicó asimismo. De igual manera Álvarez y Álvarez (2009), señalaron que los hábitos alimentarios se describen como patrones rutinarios de consumo alimentario, se dice que son tendencias a elegir y consumir unos determinados alimentos y a excluir otros, igualmente comprende un conjunto de habilidades que desempeñan el papel de mecanismos de decisión y por consiguiente nuestro comportamiento alimentario.

Asimismo Merlo y Pinciroli (2012), definen al hábito alimentario como una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas. La conducta alimentaria se emite tantas veces que en la mayoría de los casos se convierte en un patrón de conducta, estableciendo ambientes específicos, horas específicas y en ocasiones particulares, convirtiéndose en comportamientos constantes y repetitivos llamados “hábitos”.

Igualmente Fuentes (2007), admite que alimentarse es la principal fuente de obtención de energía, la ingestión de alimentos proporciona, los carbohidratos, las proteínas, las vitaminas, lípidos, y que el cuerpo necesita para la realización del metabolismo, sin embargo no es solo comer cualquier cosa por solo comer, sino hacerlo de una manera correcta y que Tagle (2013), señala que para mantenernos sanos y fuertes es muy importante tener una alimentación adecuada y que solo no interesa la cantidad o porción de los alimentos que ingerimos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud y para poder elegir el menú más saludable necesitamos saber qué nutrientes nos aporta cada alimento, y se debe variar en color y en tipos de alimentos.

Sobre las bases de las ideas expuestas por Meraz (2014), se planteó referencias para realizar la investigación, él manifiesta que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan sobre todo el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres y experiencias, por supuesto que también tienen que ver la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos, la forma de consumirlo y sugiere que una alimentación debe ser equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. Higiénica, para prevenir enfermedades infecciosas se debe tener mucho cuidado en la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. El lavado de manos antes de prepararlos y comerlos es un hábito propicio. Suficiente, para cubrir las necesidades de los nutrientes. Cada persona tiene necesidades para comer y no

se debe imponer la misma cantidad a todos. Variada es comer de todo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene.

Los hábitos alimenticios son conductas que muchas veces se transmiten en el hogar y que se ven influenciados por el lugar, costumbres, economía y disponibilidad de los recursos para preparar los diversos platos nutritivos cumpliendo con las normas de una alimentación equilibrada, suficiente, higiénica y variada.

El equilibrio alimentario según Costa (2012), reseña que permite prevenir trastornos y enfermedades y que una alimentación equilibrada no equivale a comer solamente muchas verduras, o pasar hambre, debe estar elaborada por una amplia variedad de alimentos, que nos permitirá disfrutar cada ingrediente según nuestra condición personal y a la vez tener una buena salud mental y física”. Asimismo Pinto y Carbajal (2006), indica que el primer condicionante para que la dieta sea correcta y equilibrada es que estén presentes la composición nutricional y las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona y evitar deficiencias. Las necesidades de cada nutriente varían de persona a persona, siendo diferentes. Así, las proteínas, los hidratos de carbono y las grasas, que son los únicos nutrientes que nos proporcionan energía o calorías, deben consumirse diariamente en cantidades de varios gramos y por eso se denominan macronutrientes. El resto, vitaminas y minerales, que se necesitan en cantidades menores, se llaman micronutrientes y señala que las necesidades nutricionales cambian a lo largo de la vida y dependen de factores como edad, sexo, tamaño corporal o peso y actividad física, principalmente. Las necesidades energéticas aumentan para hacer frente en la etapa de crecimiento rápido. Para conseguir esta energía necesita consumir alimentos altos en calorías incluidos en pequeñas y frecuentes comidas teniendo en cuenta la escasa capacidad de sus estómagos.

En cuanto a los requisitos necesarios para obtener un equilibrio nutricional, propuesto por Muñoz (2013), se debe establecer el valor calórico adecuado para cada persona, edad y circunstancia. Proporcionar los aportes de glúcidos y grasa para la función energética. Cubrir las necesidades de proteínas óptimas, teniendo

en cuenta que, al menos, la mitad ha de ser de alto valor biológico (pescado, carne, leche, huevo). Asegurar un aporte vitamínico adecuado. Incluir cantidades suficientes de elementos minerales y agua en la alimentación diaria. Aportar una cantidad suficiente de fibra, finalmente lo define como base de una buena salud, conociendo su dinámica aprendemos a utilizar los alimentos de la forma más apropiada para nuestras necesidades vitales.

El reparto de la energía entre los macronutrientes según Realfitness (2013), hay una multitud de factores influyen en los requerimientos de mantenimiento calórico de una persona, referente a su edad y sexo (los hombres suelen necesitar más que las mujeres) peso total y masa magra (más masa magra, mayor gasto) estado fisiológico (enfermo o herido, embarazada, en fase de crecimiento, durante un ciclo de esteroides) hormonas (niveles de la tiroides y la hormona de crecimiento) nivel de ejercicio (más actividad, mayor gasto) actividad diaria (más actividad, mayor gasto) dieta (ingesta de macronutrientes).

El equilibrio nutricional es la capacidad de ingerir los alimentos en forma correcta, donde estén presentes todos los nutrientes necesarios para el organismo y de acuerdo a nuestra actividad física.

La higiene de los alimentos según Chaves (2010), son todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad del alimento en todas las fases, desde su cultivo, producción o manufactura hasta cuando se sirve a las personas, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención el contenido nutricional. Es importante destacar que una contaminación alimentaria que deriva en una enfermedad alimenticia, podría haber sido evitada con la correcta manipulación de los alimentos y bebidas.

Organización Mundial de la Salud (2007), es consciente desde hace tiempo de la necesidad de concienciar a los manipuladores de alimentos sobre sus responsabilidades respecto de la inocuidad de éstos. A principios de los años noventa, la OMS formuló las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos, que se tradujeron y reprodujeron ampliamente. No obstante, se hizo

evidente la necesidad de elaborar algo más simple y de aplicación más general. Tras casi un año de consultas con expertos en inocuidad de los alimentos y en comunicación de riesgos, la OMS presentó en 2001 el póster Cinco claves para la inocuidad de los alimentos. En este póster se incluyen todos los mensajes de las Diez reglas de oro para la preparación de alimentos inocuos bajo encabezamientos más simples y fáciles de recordar, además de detallarse las razones que subyacen a las medidas propuestas. Los mensajes básicos de las Cinco claves para la inocuidad de los alimentos son: (1) mantenga la limpieza; (2) separa alimentos crudos y cocinados; (3) cocine completamente; (4) mantenga los alimentos a temperaturas seguras; y (5) use agua y materias primas seguras.

La Importancia de la higiene alimentaria: para Borches, Corbacho, Squillace, Bahamonde, Bulwik, y Rodríguez, (2009), explican que la higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye desde el proceso de producción hasta que los compramos, los almacenamos, los preparamos y los consumimos. Higiene en la preparación de alimentos. Para consumir alimentos inocuos, la higiene es el factor determinante: incluye la higiene personal, de la cocina, de los utensilios, de los lugares de almacenaje. Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que son capaces de transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para consumir. Esto puede suceder durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan. Mientras que la mayoría de las bacterias no causan enfermedad, algunas bacterias peligrosas están ampliamente distribuidas en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estas bacterias son transportadas en las manos, la ropa y los utensilios y en contacto con los alimentos se transfieren a éstos. Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos. Lavarse las manos antes de preparar alimentos y comer. Lavarse las manos después de ir al baño; manipular alimentos crudos (carne, pescado, pollo y huevos); tocar mascotas; sonarse la nariz; estornudar o toser; tocar o sacar la basura; utilizar productos de limpieza; cambiar pañales. Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos y en cada paso. Proteger los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

Según Tarazona (2008), los alimentos de alto riesgo son aquellos que por su preparación o por sus ingredientes que contienen, constituyen un excelente medio para que se multipliquen los microorganismos. Por ejemplo se considera de alto riesgo la mayonesa, salsa o cremas que contengan leche o huevo, alimentos cocidos que se consumen fríos como ceviche, etc. Los alimentos de mediano riesgo son aquellos alimentos preparados que recalientan generalmente a temperaturas no adecuadas por lo que se contaminan con cierta facilidad, por ejemplo fideos, arroz con pollo, tortillas frituras. Los alimentos de bajo riesgo son aquellos que por ser sometidos a altas temperaturas no se contaminan fácilmente, por ejemplo sopas, alimentos que se preparan y se consumen rápidamente.

La higiene alimentaria es cuidar la salud y tomar medidas de prevención de enfermedades que puedan provocar la presencia de ciertos microorganismos, manteniendo la higiene desde los alimentos crudos hasta los alimentos cocidos e ingeridos.

Por su parte Gottau (2011), refiere sobre la suficiencia alimentaria que cuando comemos puede incidir de manera directa sobre la salud del organismo, y aunque la calidad de los nutrientes que poseen los alimentos es de gran importancia, para llevar una dieta equilibrada, también es relevante cuidar la cantidad. Los seres humanos estamos acostumbrados a completar una porción. Entonces, si “una porción” ha incrementado su tamaño nosotros comeremos más, aunque siempre comamos una porción. De allí la relevancia de conocer el tamaño de las porciones de los distintos grupos de alimentos y de controlar su ingesta para no propiciar excesos en la dieta ni tampoco, carencias. Básicamente podemos decir que una porción o ración es la cantidad que debería ser consumida de un alimento en una sola ingesta, en personas sanas, mayores de 3 años. Sánchez (2008) reafirma que se debe comer la cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y mantenimiento adecuado. Suficiencia alimentaria es la cantidad necesaria que necesita el organismo para subsistir, sin llegar al exceso y provocar la obesidad o ingerir poca cantidad y provocar enfermedades relacionadas con la insuficiencia.

Según Zudaire (2010), en la variedad alimentaria observa el cambio en el olor o sabor de los alimentos, así como la cantidad o el orden en el que se sirven implica a menudo una mayor ingesta. El surtido de alimentos, aperitivos o platos, así como el orden en el que se sirven y el cambio en las características organolépticas (olor, color, sabor, textura) incita a un mayor consumo. Tener conocimiento de estas situaciones cotidianas, de la percepción sobre la variedad de alimentos y de cómo afecta a la conducta alimentaria y al consumo puede resultar útil para evitar comer más, en particular, cuando resulta inconveniente para la salud. El cambio en los atributos sensoriales de un alimento puede ser olor, color, sabor, textura, influye de manera determinante en el apetito y en la ingesta. La cantidad de alimento que toma una persona puede variar hasta un 300% de una ocasión a otra, incluso en el caso de un mismo producto. De igual manera, la presentación de los alimentos y el orden en el que se exponen determinan su ingesta, tal como refleja el dicho popular que asegura que "la comida entra por los ojos" y Sánchez (2008), explica que los alimentos del mismo grupo se deben intercambiar en las diferentes comidas del día.

Variedad alimentaria es la alimentación que no es rutinario, cambia tanto en sabores, colores, textura, olores, llamando la atención del comensal y utilizando de la pirámide de los alimentos o grupos, sin llegar a la rutina y cansar su consumo diario.

Al respecto Gavino y López (1999), indican que el comportamiento alimentario cumple una función fisiológica necesaria para nuestra supervivencia. Sin embargo, factores emocionales, culturales y sociales interactúan en la ingesta de los alimentos generacional e individualmente y son los responsables de cambios en los comportamientos alimentarios. Estos cambios permiten al ser humano adaptarse a nuevas experiencias, valores y creencias que el grupo al que pertenece genera y potencia en diferentes momentos históricos y de desarrollo personal desde el nacimiento hasta la vejez. En cualquier caso, alimentarse constituye una acción relevante en nuestra vida diaria y en nuestra vida en general, no solo por su función fisiológica de supervivencia, sino también por su relación con conductas de interacción social y cultural.

El comportamiento alimentario tiene relación con los hábitos alimentarios, porque influyen los factores emocionales, culturales y sociales, por lo tanto es parte de nuestra existencia diaria.

Álvarez, Vásquez, Velásquez, Barrios y Tintí. (2013), respecto a los Malos hábitos alimenticios aclaran que es todo aquello que limita el crecimiento, es un freno que no permite evolucionar; no permite llegar a ser una mejor persona; no deja revelar su verdadero ser. En principio pueden resultar muy atractivos, por lo cual resulta muy fácil adquirirlos principalmente cuando una persona se deja llevar por la satisfacción inmediata, sin embargo, a la larga, las consecuencias son desastrosas para la vida de una persona, arrastrándola hacia situaciones muy problemáticas, accidentes, enfermedades graves o incluso la muerte.

Malos hábitos alimentarios es la acción que conlleva muchas veces a llevar una vida complicada especialmente en la salud tanto mental, espiritual, fisiológicamente y física.

Para Quispe (2012), la educación alimentaria, entendida como la combinación de experiencias de aprendizaje diseñadas para facilitar la adaptación voluntaria de conductas alimentarias y otras relacionadas con la nutrición, que conduzcan efectivamente a la salud y al bienestar, ha sido reconocida como uno de los elementos esenciales para contribuir a la prevención y control de los problemas relacionados con la alimentación en el mundo. En las sociedades, las prácticas alimentarias y nutricionales se ven afectadas por la forma de comunicarse; por ejemplo, en las familias, durante las comidas, se establecen reglas tácitas que varían de cultura en cultura. La comunicación cumple tres funciones: informar, educar y movilizar. En la primera, se privilegia la capacidad de la comunicación para distribuir datos útiles para el logro de determinados objetivos; la segunda, privilegia la capacidad pedagógica de la comunicación, bien sea como mediadora para el intercambio simbólico, como proveedora de insumos útiles para la construcción de nuevos saberes o como portadora de elementos culturales que permiten a los interlocutores trascender de la información a la formación(contextualizar la

información), y la tercera, aprovecha la capacidad de la comunicación para incitar a la acción de diversas áreas y campos como el autocuidado, la participación social, la gestión de recursos, la vigilancia y el control de servicios y programas, entre otros.

Benavides, Martha, Bermúdez y Sayra (2008), consideran que la adquisición de los conocimientos es positiva, en la medida que repercute y refuerza la práctica alimentaria correcta creando buenas actitudes hacia la alimentación saludable, son referencias de Conforme a Zamora y Ramírez (2012), concreta que los conocimientos y prácticas de alimentación infantil son una determinante del estado nutricional del niño, que por razones naturales se adquieren en el seno familiar; generalmente, la mujer es la encargada de enseñar al niño a desarrollar hábitos alimentarios, que le permitan consumir adecuadamente los alimentos y aseguren el crecimiento y desarrollo apropiado evitando, así, deficiencias nutricionales.

Con respecto al conocimiento y educación alimentaria es un conjunto de facilitar la adaptación voluntaria en la práctica y desarrollar los hábitos alimenticios en cada individuo para mejorar la salud y calidad de vida.

1.4. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de hábitos alimenticios en los estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa “San Jacinto”. Nepeña. 2017?

1.5. Justificación del estudio

Actualmente hay escaso conocimiento con respecto a los hábitos alimenticios, y el presente estudio medirá, el nivel de la problemática que puede existir con respecto a la práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa San Jacinto, en la que se presencia ciertos indicios como la no concentración en el desarrollo de clases y uno de los motivos puede ser que no toman sus alimentos a sus horas indicadas. Se espera que la investigación sea referente de la más alta calidad y que a través de la propuesta de un programa

educativo nutricional, sirva para que los educadores tomen decisiones adecuadas y así ayuden a la población estudiantil, también tiene la finalidad de establecer buenos hábitos alimenticios para mejorar su alimentación y calidad de vida, entendiendo que la Institución Educativa es un medio de formación, donde el estudiante es parte de la familia, la escuela, y la sociedad.

Aporte de Relevancia

El hecho a investigar es sobre el problema alimenticio, con el deseo de mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes, es obvio que los primeros beneficiados serán todos los estudiantes de la institución educativa San Jacinto, luego serán toda la comunidad en general interesada en el problema, también será de utilidad para otros investigadores porque servirá como referencia para otros estudios.

Aporte Social

Los resultados sirvieron para demostrar, si los estudiantes tienen hábitos alimenticios adecuados. La investigación también se realizó para proponer una propuesta de programa educativo nutricional que se hará llegar a los involucrados y así facilitar un buen desarrollo y desempeño en sus actividades generales. Aportará conocimientos hacia la sociedad quienes se beneficiarán mejorando la alimentación, calidad de vida y reducir las enfermedades provocadas por malos hábitos alimenticios.

Aporte práctico

Al respecto éste aporte, permitió dar solución al problema porque se evaluó con un instrumento para determinar el nivel de hábitos alimenticios que presentaron los estudiantes y que a través de los resultados, se facilitó una propuesta de un programa alimenticio que se alcanzó a la plana directiva, tutores y docentes, con el fin de mejorar la alimentación y calidad de vida de los estudiantes, también para prevenir futuras enfermedades.

Aporte Teórico

El presente estudio se justificó teóricamente porque se empleó los conocimientos teóricos y el aporte documental teórico, teniendo en cuenta la variable de hábitos

alimenticios, que será incorporado al campo del conocimiento humano, para tomar decisiones y sirvan de apoyo para alguna teoría que no se conocía antes.

Aporte metodológico

Permitió crear y emplear métodos, procedimientos y técnicas en el diseño del instrumento llamado “cuestionario” a través de una encuesta, luego podrán ser aplicadas en futuras investigaciones, que servirán como referencia a investigadores interesados en temas similares, de esta manera se espera dar cumplimiento a los objetivos generales y específicos de la investigación.

1.6. Objetivos

Objetivo General

Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios para proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

Objetivos Específicos

- a) Identificar el nivel de equilibrio nutricional que presentan los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria.
- b) Identificar el nivel de práctica de la higiene alimentaria en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria.
- c) Identificar el nivel de suficiencia alimentaria que presentan los estudiantes del VI ciclo de estudios.
- d) Identificar el nivel de Variedad alimentaria que consumen los estudiantes del VI ciclo de estudios.

CAPÍTULO II

MÉTODO

II. MÉTODO:

2.1. Diseño de Investigación

El tipo de estudio en la investigación es no experimental y según Toro y Parra (2006), refieren que es una investigación que se realiza sin manipular deliberadamente variables, el investigador se limita a observar los acontecimientos sin intervenir en los mismos. La investigación que se presenta es sin manipular la variable, observar fenómenos en su contexto natural, para después analizarlos.

El nivel es descriptivo porque nos permiten medir, evaluar sobre los aspectos, dimensiones del fenómeno que se va a investigar a partir de sus características; este nivel de investigación es corroborado por Hernández, Fernández y Baptista, (2010), que describen este caso como sinónimo de medir y Según Ibarra (2011), es describir situaciones y eventos, es decir cómo es y cómo se manifiesta determinado fenómeno. Los estudios descriptivos buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis.

El enfoque es cuantitativo porque se utilizará la recolección y el análisis de datos para contestar preguntas del cuestionario de la investigación, según Fernández y Díaz (2002), manifiestan que la investigación cuantitativa es aquella en la que se recogen y analizan datos cuantitativos.

Descriptivo propositivo:

M O → P

Donde:

M = muestra

O = información recabada sobre la variable

P = propuesta

2.2. Variable, operacionalización

Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	
Hábitos Alimenticios	Hábito alimentario es una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad o, a veces, saciar el estado de hambre, que en muchas ocasiones no es más que una sensación aprendida, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas. Merlo y Pinciroli (2012).	Para identificar los hábitos alimenticios en los estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución educativa "San Jacinto", se utilizará un cuestionario que estará constituido por 20 ítems.	Equilibrio Nutricional	Alimentos energéticos	1. Consumes diariamente alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, camote, frijoles, panes y fideos.	Ordinal Hábitos alimentarios Malo 20 - 40 Regular 41 - 60 Bueno 61 - 80	
					2. En tu dieta diaria ingieres alimentos grasos como mantequilla, carne de cerdo, palta, maní y soya.		
				Alimentos plásticos	3. Consumes diariamente alimentos proteicos como lácteos, carnes, pescado, huevo, legumbres y cereales.		
					4. Cuando haces deporte consumes alimentos de origen vegetal como soya, legumbres y cereal y alimentos de origen animal como huevos, leche, carne y el pescado.		
				Alimentos reguladores	5. Consumes por lo menos tres frutas diferentes durante el día.		
					6. En tus comidas consumes verduras zanahorias, lechugas, pepinos y espinacas.		
			Higiene alimentaria	Prácticas de higiene y manipulación de alimentos	7. Eres siempre cuidadoso con la higiene de tus alimentos para consumirlos.	Equilibrio Nutricional Malo 6 - 12 Regular 13 - 18 Bueno 19 - 24	
					8. Lavas las frutas y verduras antes de consumir o al realizar alguna preparación.		
					9. Siempre te lavas las manos para manipular los alimentos.		
			Riesgo Alimentario	Riesgo Alimentario	10. Comes en la calle o en lugares que cumplan con las medidas higiénicas necesarias.	Higiene Alimentaria	
					11. Para comprar alimentos verificas la fecha de caducidad y si cumple con características de buen estado.		
			Suficiencia alimentaria	Necesidades energéticas	12. Recibes las cantidades adecuadas de nutrientes como hidratos de carbono (papa) proteínas (leche, huevos) grasas (mantequilla, aceituna) agua (8 vasos diario) vitaminas y minerales (Frutas y verduras).	Malo 5 - 10 Regular 11 - 15 Bueno 16 - 20	
					13. Crees que las cantidades de alimentos que consumes satisfacen tus necesidades físicas, psicológicas y fisiológicas.		
					14. Consumes tres comidas al día		
			Variedad alimentaria	Alimentos de diferentes grupos	15. Consumes diferentes alimentos como base de tu alimentación sea legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pan, pasta, arroz y patatas.	Suficiencia Alimentaria Malo 3 - 6 Regular 7 - 9 Bueno 10 - 12	
					16. Consumes diariamente 2 a 3 raciones diarias sea de leche, yogurt y quesos. 2 a 3 de carne, pescado y huevos. 2 a 4 raciones de verduras, 4 raciones de pan, cereal y pastas, frutas de 2 a 3 raciones.		
				Sustitución de alimentos	17. En tu alimentación sustituyen el consumo de la carne roja por lentejas y arvejas		Variedad Alimentaria Malo 6 - 12 Regular 13 - 18 Bueno 19 - 24
					18. Reemplazas el consumo del azúcar por otro producto como la chancaca, miel de abeja para endulzar tus alimentos.		
					19. Los alimentos surtidos en olor, color, sabor, textura influyen de manera determinante en tu apetito e ingesta.		
					20. ¿Te provoca a comer la carne de pescado en diferentes variedades y manera de preparación?		

2.3. Población y muestra

Población

La población, objeto de estudio, está constituido por 305 estudiantes de ambos sexos del VI ciclo de la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017 del Distrito de Nepeña, Provincia Del Santa, período 2017”, tal como se detalla en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 01:

Distribución de los estudiantes del VI ciclo: Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

Grados	N° de estudiantes
1ero	156
2do	149
Total	305

Fuente; Archivo de la institución educativa “San Jacinto”.

Muestra

Se tomó una muestra por población finita, para la selección de la muestra en el estudio. La muestra objeto de estudio, está constituido por 170 estudiantes de ambos sexos, tal como se detalla en el siguiente cuadro:

Cuadro N° 02:

Distribución de la muestra de los estudiantes del VI ciclo: Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

Grados	N° de estudiantes
1ero	85
2do	85
Total	170

Fuente; Archivo de la institución educativa “San Jacinto”.

Cálculo del tamaño de muestra con población finita

$$\text{Tamaño de muestra } (n) = \frac{N \times z^2 \times p \times q}{e^2 \times (N - 1) + z^2 \times p \times q}$$

Donde:

N: Tamaño de la población (305)

Z: Nivel de confianza al 95% (1,96)

e : Error muestral (5% = 0,05)

p: Proporción con las características del estudio (0,5)

q: Proporción que no poseen las características del estudio (0,5)

n = 170 encuestas

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

TECNICA		INSTRUMENTO	VARIABLE
Encuesta		Cuestionario	Hábitos alimenticios

Técnica: Encuesta

Para realizar la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, adjuntado en el anexo y que se realizó a estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa Jacinto, Según Ramos (2008), la técnica es el conjunto de instrumentos y medios a través de los cual se efectúa el método e indica que el cuestionario es un instrumento básico de la observación en la encuesta.

Para valorar la variable hábitos alimenticios, se recurrió a la técnica de análisis estadísticos como el alfa de Cronbach y el uso de la herramienta del SPSS software estadístico, herramienta de tratamiento de datos y análisis estadístico.

La validez del instrumento se sometió a juicio de 3 expertos, dando crédito a las 20 preguntas planteadas en el cuestionario, adjuntado en el anexo.

En la investigación se utilizó para la confiabilidad el alfa de Cronbach y la confiabilidad según Bernal (2006), se refiere a la consistencia de las puntuaciones

obtenidas por las mismas personas, cuando se las examina en distintas ocasiones con los mismos cuestionarios en síntesis, la confiabilidad de un instrumento se obtiene cuando se repiten los mismos resultados o similares, en más de una aplicación y en las mismas circunstancias; es decir si la medición es consistente, congruente y estable de una medición a otra se puede afirmar que el instrumento es confiable. La investigación fue confiable con una prueba piloto de 20 estudiantes, para dar confiabilidad al instrumento.

El Procedimiento de recolección de datos

-Para realizar el presente estudio se solicitó permiso al Director la Institución Educativa “San Jacinto” a quien se comunicó mediante una solicitud pidiendo permiso para aplicar el instrumento de investigación resaltando la justificación y los objetivos con la finalidad de ejecutar el respectivo estudio

-Se Procedió a averiguar el número de estudiantes del VI ciclo, para calcular el tamaño de la muestra.

-Se diseñó la encuesta con un cuestionario de 20 preguntas, cuya respuesta es: Siempre, casi siempre, pocas veces y Nunca.

-La validación de la encuesta se realizó a través del juicio de 3 expertos

-Para la encuesta se aplicó a 170 estudiantes del VI ciclo de la I.E. San Jacinto.

-Terminada la aplicación de las encuestas y se procedió a la realización de tabulación y procesamientos de datos que están ordenados de acuerdo a los objetivos trazados mediante el programa SPSS, lo que nos permitió realizar el análisis e interpretación de los datos.

-Finalmente se procedió a la entrega del informe a sustentar.

2.5. Métodos de análisis de datos

Datos Estadísticos.

De acuerdo a la escala de la variable de estudio, se procedió a tabular los datos en tablas de contingencia, calculando su promedio o porcentajes y para el análisis de los datos obtenidos se emplearon estadísticos como:

-Mediante una prueba de la discusión de los resultados se hizo la confrontación de los mismos con las conclusiones de las Tesis citadas en los “antecedentes” y con los planteamientos del “marco teórico”.

Hábitos Alimenticios

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,820	20

El coeficiente Alfa de Cronbach es 0,820, por lo que nos está indicando que existe una alta confiabilidad en el cuestionario, respecto a la variable Hábitos Alimenticios.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se suprime	Varianza de escala si el elemento se suprime.	Correlación total si el elemento se ha corregido	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	53,45	56,391	,371	,813
P2	53,23	55,586	,433	,810
P3	53,20	55,676	,444	,810
P4	53,24	55,258	,445	,810
P5	53,20	55,676	,414	,811
P6	53,26	56,453	,365	,814
P7	53,21	55,979	,418	,811
P8	53,24	56,823	,341	,815
P9	53,22	55,627	,428	,811
P10	53,29	55,889	,389	,813
P11	53,25	55,847	,410	,811
P12	53,14	57,944	,214	,822
P13	53,08	56,822	,279	,819
P14	53,16	55,933	,335	,816
P15	53,26	55,625	,423	,811
P16	53,29	56,481	,393	,812
P17	53,23	54,947	,464	,809
P18	53,26	53,897	,515	,805
P19	53,19	56,441	,377	,813
P20	53,26	56,666	,347	,815

Al evaluar el Alfa de Cronbach a cada pregunta (1-20) del cuestionario de la variable Hábitos Alimenticios, se denota que es similar al Alfa de Cronbach general, por lo que si eliminamos alguna pregunta no se mejoraría sustancialmente la confiabilidad, entonces no existe inconveniente en trabajar con todas las preguntas ya que se mantiene una alta confiabilidad.

Dimensión 1 - Equilibrio Nutricional

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,610	6

El coeficiente Alfa de Cronbach, respecto a la dimensión Equilibrio Nutricional, es 0,610, por lo que nos está indicando que existe una confiabilidad media para esta dimensión, que sin embargo puede aceptarse en la investigación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación de total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P1	14,05	5,968	,349	,563
P2	13,83	5,870	,366	,556
P3	13,80	6,019	,347	,564
P4	13,84	6,020	,305	,581
P5	13,80	5,877	,350	,563
P6	13,86	6,004	,338	,568

Al evaluar el Alfa de Cronbach a cada pregunta (1-6) del cuestionario de la dimensión Equilibrio Nutricional, se denota que es similar al Alfa de Cronbach general, por lo que si eliminamos alguna pregunta no se mejoraría la confiabilidad, entonces no existe inconveniente en trabajar con las preguntas propuestas ya que se mantiene la confiabilidad.

Dimensión 2 - Higiene Alimentaria

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,530	5

El coeficiente Alfa de Cronbach, respecto a la dimensión Higiene Alimentaria, es 0,530, por lo que nos está indicando que existe una confiabilidad baja para esta dimensión, que sin embargo puede aceptarse en la investigación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación de total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P7	11,14	3,928	,353	,440
P8	11,16	4,280	,225	,516
P9	11,14	3,897	,334	,451
P10	11,22	4,041	,262	,496
P11	11,18	3,969	,310	,466

Al evaluar el Alfa de Cronbach a cada pregunta (7-11) del cuestionario de la dimensión Higiene Alimentaria, se denota que es similar al Alfa de Cronbach general, por lo que si eliminamos alguna pregunta no se mejoraría la confiabilidad, entonces no existe inconveniente en trabajar con las preguntas propuestas ya que se mantiene la confiabilidad.

Dimensión 3 - Suficiencia Alimentaria

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,432	3

El coeficiente Alfa de Cronbach, respecto a la dimensión Suficiencia Alimentaria, es 0,432, por lo que nos está indicando que existe una confiabilidad baja para esta dimensión, que sin embargo podría aceptarse en la investigación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación de total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P12	5,83	2,000	,278	,308
P13	5,77	2,036	,211	,428
P14	5,85	1,799	,298	,265

Al evaluar el Alfa de Cronbach a cada pregunta (12-14) del cuestionario de la dimensión Suficiencia Alimentaria, se denota que es similar al Alfa de Cronbach general, por lo que si eliminamos alguna pregunta no se mejoraría la confiabilidad, entonces no existe inconveniente en trabajar con las preguntas propuestas ya que se mantiene la confiabilidad.

Dimensión 4 - Variedad Alimentaria

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,629	6

El coeficiente Alfa de Cronbach, respecto a la dimensión Variedad Alimentaria, es 0,629, por lo que nos está indicando que existe una confiabilidad media para esta dimensión, que sin embargo se puede aceptar en la investigación.

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación de total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
P15	13,94	6,387	,319	,600
P16	13,98	6,650	,303	,605
P17	13,91	5,986	,407	,566
P18	13,94	5,736	,430	,555
P19	13,88	6,215	,401	,570
P20	13,94	6,541	,295	,609

Al evaluar el Alfa de Cronbach a cada pregunta (15-20) del cuestionario de la dimensión Variedad Alimentaria, se denota que es similar al Alfa de Cronbach general, por lo que si eliminamos alguna pregunta no se mejoraría la confiabilidad, entonces no existe inconveniente en trabajar con las preguntas propuestas ya que se mantiene la confiabilidad.

Valoración en las encuestas

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
4	3	2	1

Escala de puntuación

Variable / Dimensión	MALO	REGULAR	BUENO
Hábitos alimentarios	20 – 40	41 - 60	61 - 80
Equilibrio Nutricional	6 – 12	13 - 18	19 - 24
Higiene Alimentaria	5 – 10	11 - 15	16 - 20
Suficiencia Alimentaria	3 – 6	7 - 9	10 - 12
Variedad Alimentaria	6 – 12	13 - 18	19 - 24

2.6. Aspectos éticos

Las consideraciones éticas para llevar a cabo el desarrollo de la investigación se tomaron en cuenta primeramente solicitando autorización o permiso al director de la Institución Educativa “San Jacinto”, luego se respetó en la aplicación de la encuesta, las opiniones de los docentes, el desarrollo de las encuestas por parte de los estudiantes encuestados; porque se hizo en forma reservada y anónima.

CAPÍTULO III
RESULTADOS

III. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el desarrollo de este trabajo es la siguiente:

3.1. Resultado para el objetivo específico 1

Identificar el nivel de equilibrio nutricional, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

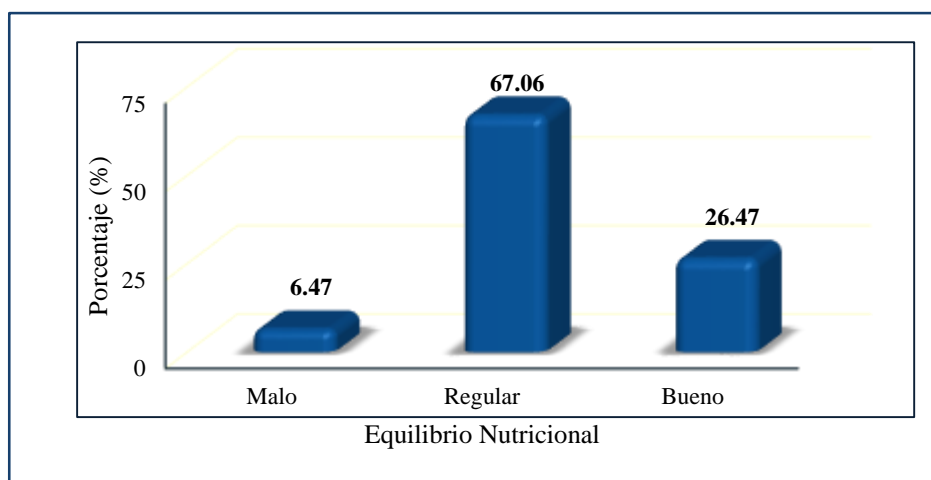
Tabla 1

Dimensión 1 - Equilibrio Nutricional

Equilibrio Nutricional	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	11	6,47
Regular	114	67,06
Bueno	45	26,47
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la dimensión Equilibrio Nutricional

Gráfico 1



Fuente: Tabla N° 1

Descripción:

En la tabla y gráfico puede observarse, de acuerdo al análisis de las encuestas a 170 estudiantes, respecto a la dimensión Equilibrio Nutricional, el 26,47% (45) indican que tienen Buen equilibrio; seguido, con el 67,06% (114) muestran que es Regular; y el 6,47% (11) indican que es Malo.

3.2. Resultado para el objetivo específico 2

Identificar el nivel de Higiene alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

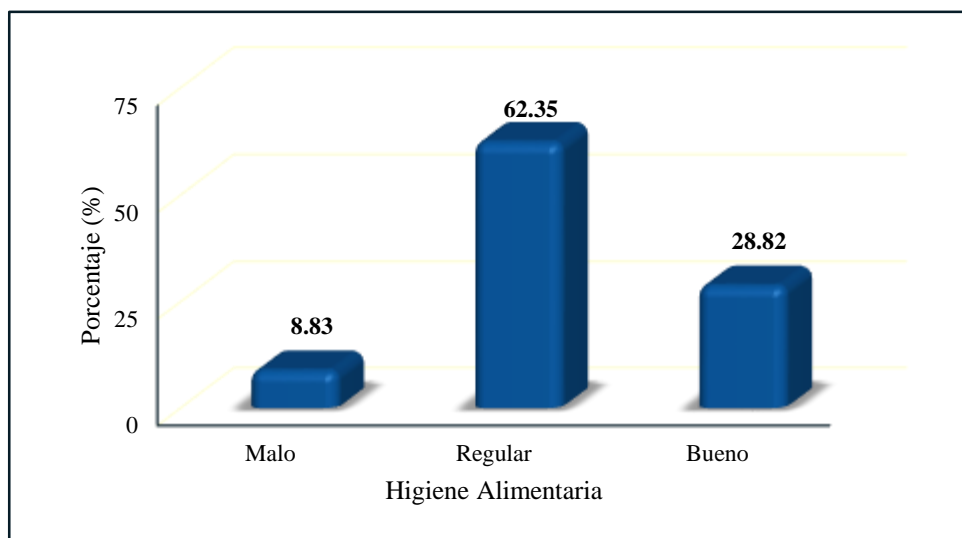
Tabla 2

Dimensión 2 - Higiene Alimentaria

Higiene Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	15	8,83
Regular	106	62,35
Bueno	49	28,82
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la dimensión Higiene Alimentaria

Gráfico 2



Fuente: Tabla N° 2

Descripción:

En la tabla y gráfico puede observarse, de acuerdo al análisis de las encuestas a 170 estudiantes, respecto a la dimensión Higiene Alimentaria, que el 28,82% (49) tienen Buena higiene; seguido, con el 62,35% (106) muestran que es Regular; y el 8,83% (15) indican que es Malo.

3.3. Resultado para el objetivo específico 3

Identificar el nivel de Suficiencia alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

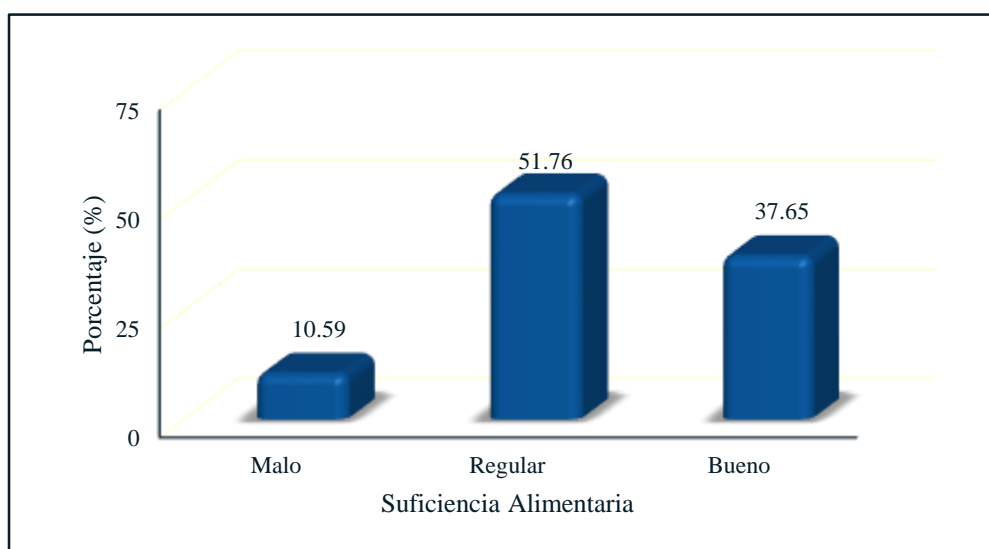
Tabla 3

Dimensión 3 - Suficiencia Alimentaria

Suficiencia Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	18	10,59
Regular	88	51,76
Bueno	64	37,65
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la dimensión Suficiencia Alimentaria

Gráfico 3



Fuente: Tabla N° 3

Descripción

En la tabla y gráfico puede observarse, de acuerdo al análisis de las encuestas a 170 estudiantes, respecto a la dimensión Suficiencia Alimentaria, el 37,65% (64) indican que tienen Buena suficiencia; seguido, con el 51,76% (88) muestran que es Regular; y el 10,59% (18) indican que es Malo.

3.4. Resultado para el objetivo específico 4

Identificar el nivel de Variedad alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

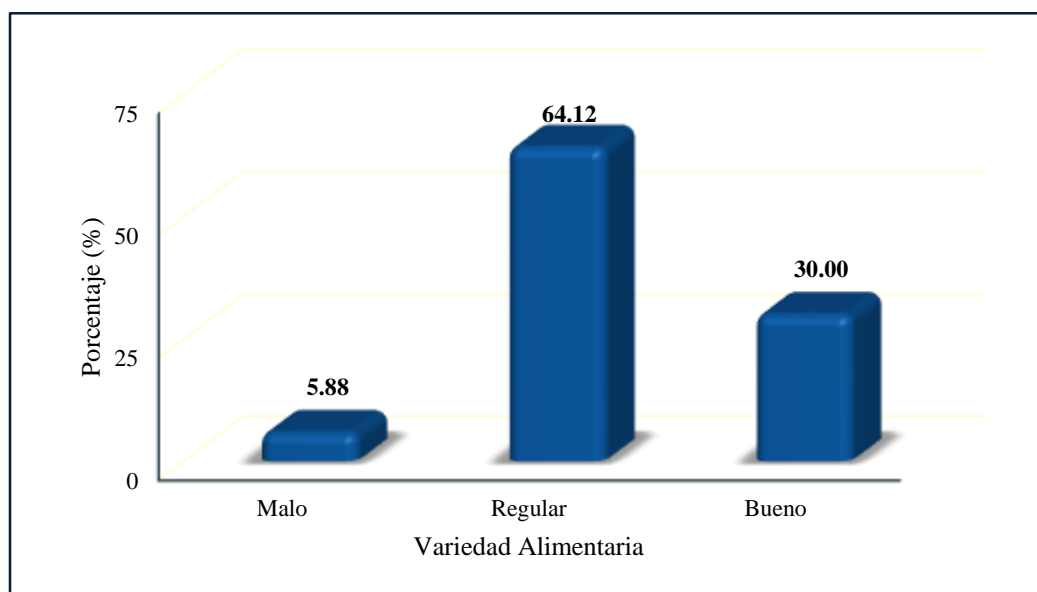
Tabla 4

Dimensión 4 - Variedad Alimentaria

Variedad Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	10	5,88
Regular	109	64,12
Bueno	51	30,00
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la dimensión Variedad Alimentaria

Gráfico 4



Fuente: Tabla N° 4

Descripción:

En la tabla y gráfico puede observarse, de acuerdo al análisis de las encuestas a 170 estudiantes, respecto a la dimensión Variedad Alimentaria, el 30,00% (51) indican que tienen Buena variedad; seguido, con el 64,12% (109) muestran que es Regular; y el 5,88% (10) indican que es Malo.

3.5. Resultado para el objetivo general

Determinar el nivel de hábitos alimenticios, en los estudiantes del VI ciclo de estudios y proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

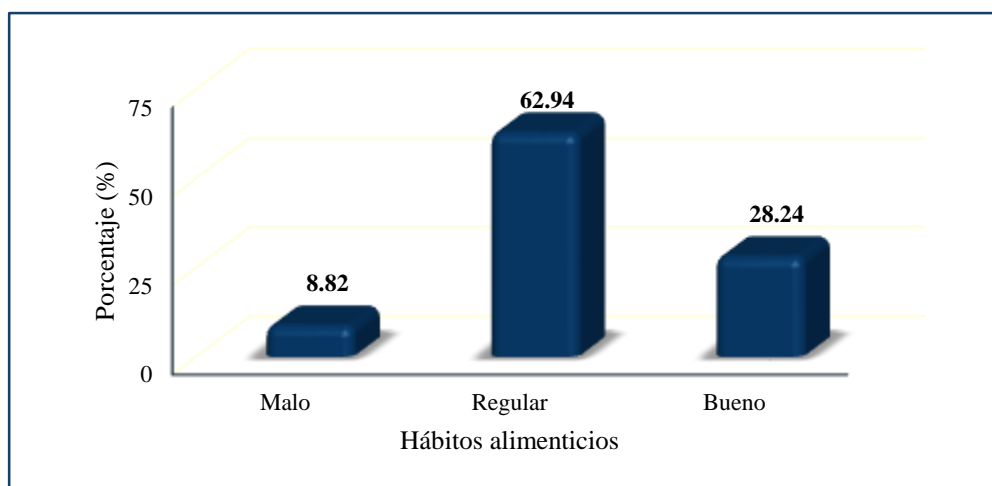
Tabla 5

Variable: Hábitos alimenticios

Hábitos Alimenticios	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	15	8,82
Regular	107	62,94
Bueno	48	28,24
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la Variable Hábitos alimenticios

Gráfico 5



Fuente: Tabla N° 5

Descripción:

En la tabla y gráfico puede observarse, de acuerdo al análisis de las encuestas a 170 estudiantes, respecto a la variable Hábitos Alimenticios, el 28,24% (48) indican que tienen Buenos Hábitos; seguido, con el 62,94% (107) muestran que es Regular; y el 8,82% (15) indican que es Malo.

Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”.

La propuesta del programa educativo, contiene actividades con temas referentes a los hábitos alimenticios, entre ellos: Conocer el equilibrio nutricional, practicar la higiene alimentaria, ingerir una dieta con suficiencia de alimentos y degustar las variedades alimenticias que nos ofrece la naturaleza, aprenderemos a desarrollar habilidades que ayuden a utilizarlos con eficacia, potenciando al mismo tiempo las capacidades de los estudiantes. La propuesta se detalla con un programa adjuntado en el anexo.

Objetivos Específicos	Problema	Contenidos	Actividades	Recursos
Identificar los saberes previos de los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa participante en cuanto a los Hábitos alimenticios.	Hábitos alimenticios Regular	Exploración de saberes previos Trabajos grupales Exposición con lluvias de ideas	Evaluación de los saberes previos de los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa participante sobre Hábitos alimenticios.	Hoja de evaluación inicial de conocimientos Diapositivas Computadora Lápices
Identificar, comprender y practicar los conceptos básicos que permitan comprender los procesos de alimentación, nutrición y desnutrición.	Equilibrio nutricional Regular	Términos Básicos de Alimentación y Nutrición: Alimentación y Nutrición, alimento, nutriente, digestión, malnutrición y desnutrición, hábitos y costumbres alimentarios.	Conceptos básicos sobre alimentación y nutrición y de alimentos de seguridad alimentaria.	Diapositivas Computadora Lápices Plumones Papelotes
Describir los grupos de alimentos, su		Los alimentos y sus funciones: Grupos de alimentos y sus variedades Funciones de los nutrientes en el organismo	Desarrollo de los alimentos en sus variedades: Los	Hoja de trabajo Diapositivas Computadora

<p>función, valor nutritivo y recomendaciones de consumo.</p>	<p>Variedad alimentaria Regular</p>	<p>Valor nutritivo de los alimentos Necesidades nutricionales según edad y sus variedades en su preparación.</p>	<p>Alimentos y sus Funciones.</p>	<p>Papelotes Plumones</p>
<p>Analizar sus hábitos de alimentación actuales para mejorar o mantener patrones correctos de alimentación</p>	<p>Suficiencia alimentaria Regular</p>	<p>Principios y características de una alimentación adecuada y suficiente. Consejos para una alimentación adecuada y suficiente.</p>	<p>Alimentación suficiente y adecuada</p>	<p>Hoja de trabajo Dípticos Trípticos Rotafolio Computadora Papelotes Plumones</p>
<p>Identificar las características organolépticas de los alimentos crudos y cocidos, para seleccionar y comprar.</p>	<p>Higiene alimentaria Regular</p>	<p>Selección, Preparación y Conservación de Alimentos de los diferentes grupos. Características organolépticas y nutricionales de los alimentos Granos, raíces, tubérculos y derivados, verduras y frutas, lácteos y huevo Carnes, pescado y mariscos, grasas y azúcares.</p>	<p>Selección e Higiene de los Alimentos. 1 parte:</p>	<p>Marcadores de diferentes colores. Papelote Tijeras Pegamento Masking tape. Alimentos en figuras</p>
<p>Reconocer la importancia de la higiene de los alimentos, tanto en la manipulación como cocimiento para mantener la salud.</p>	<p>Higiene alimentaria Regular</p>	<p>Higiene de los Alimentos: Definición de la higiene y presencia de microorganismos de alimentos. Importancia de la higiene en sus diferentes formas para mantenimiento de la salud, libre se enfermedades y la nutrición sana. Alimentos con garantía. Consejos para mantener los alimentos buenos y prevenir enfermedades.</p>	<p>Selección e Higiene de los Alimentos. 2 parte:</p>	<p>Alimentos Utensilios en general como, tazas, cuchillos, cucharas, tabla de picar alimentos. Jabón, agua y papel toalla. Materiales educativos. Papel, cartulinas de diferentes colores, marcadores de diferentes colores Revistas, Tijeras, Imanes, Pegamento, Masking tape Alimentos decorados en la cartulina y presentación en la Computadora.</p>

CAPÍTULO IV

DISCUSIÓN

IV. DISCUSIÓN

4.1. De acuerdo con el objetivo específico con respecto al equilibrio nutricional en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria, arrojó un 67,06% ubicándose en un nivel regular, seguido del 26,47% como bueno, estos resultados obtenidos coinciden con los de Araujo (2013), en su tesis “Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, obteniendo un resultado en el Nivel de dieta equilibrada, un 63,3% alcanzando un nivel aceptable, es decir regular y 20,8% en nivel bueno y el 15,8% nivel malo, coincidiendo con los resultados de nuestra investigación, dicho autor fundamenta que el equilibrio nutricional, debe apoyarse en 3 normas: la ración alimentaria que debe aportar diariamente la cantidad de energía necesaria para el buen funcionamiento del organismo, debe aportar los nutrientes energéticos y no energéticos que permitan cubrir adecuadamente la función de nutrición y los aportes nutricionales deben ingerirse en proporciones adecuadas, para convertirse en nivel bueno.

Según los resultados descritos podemos decir que una dieta equilibrada debe estar presente en la alimentación diaria con sus aportes de energía y todos los nutrientes necesarios y conteniendo las cantidades adecuadas, para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona, especialmente en los estudiantes y así evitar deficiencias y problemas de la salud en el futuro.

4.2. De acuerdo con el objetivo específico nivel de práctica de la higiene alimentaria en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria, resultó con 62,35%, ubicándose en un nivel regular, y el 28,82% como buena, este resultado es casi similar a los de Ruiz, Ruiz, Hernández, Álvarez y Saavedra (2009), quienes obtuvieron en la práctica de lavado de manos antes de comer, a corto y a largo plazo como hábitos de vida saludables; demostrando que todos se lavaban las manos antes de comer de forma significativa, a corto y a largo plazo. Este objetivo es fundamentado por Meraz (2014), refiriéndose que una dieta higiénica debe

prevenir enfermedades infecciosas cuidando mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos, asimismo Chaves (2010), opina que son todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad del alimento en todas las fases, desde su cultivo, producción o manufactura hasta cuando se sirve a las personas, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención el contenido nutricional, igualmente Borches, Corbacho, Squillace, Bahamonde, Bulwik, y Rodríguez, (2009), explican que la higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye desde el proceso de producción hasta que los compramos, los almacenamos, los preparamos y los consumimos.

La higiene alimenticia nos conlleva a manifestar la importancia de mantener la buena higiene y adecuada manipulación de los alimentos y la inadecuada higiene alimenticia causa efectos negativos, las cuales producen enfermedades a causa de los microorganismos, por tal razón es importante la práctica de higiene para minimizar el peligro o daños en la salud.

4.3. De acuerdo al objetivo específico Suficiencia alimentaria que presentan los estudiantes del VI ciclo de estudios”, se obtuvo 51,76% en el nivel regular y el 37,65% en nivel bueno; mientras el 10,59% un nivel malo y según los investigadores como Ruiz, Ofarrill y Quintero (2014), en su investigación de Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara, obtuvieron resultados en 68.6% como una alimentación insuficiente es decir mala, difiriendo de nuestra investigación, que fue en mayor porcentaje como regular. asimismo Ruiz (2010), en su investigación de Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias rurales de las Comarcas, también difiere de nuestra investigación, donde las 76 familias en estudios, el 45% se encuentran dentro del criterio de suficiencia, es decir en buen estado de suficiencia del consumo de alimentos, un 4% presenta estado insuficiente y un 51% se encuentra en estado crítico es decir, resultó ser mala. Este objetivo se fundamenta textualmente por Meraz (2014), explica que una alimentación suficiente, es la que va a cubrir las necesidades de nutrimentos, más que a comer mucho. Cada persona tiene capacidad diferente para comer y no se debe imponer la misma cantidad a todos;

igualmente Gottau (2011), detalla todo lo que comemos puede incidir de manera directa sobre la salud del organismo, y aunque la calidad de los nutrientes que poseen los alimentos, es de gran importancia, aunque siempre comamos una porción. Así mismo Sánchez (2008), refiere que se debe comer la cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y mantenimiento adecuado.

La dieta diaria debe de estar compuesta con suficientes nutrientes como aporte energético al organismo, es decir que aporte la cantidad de calorías y nutrientes necesarios para mantener las funciones vitales y para realizar las actividades físicas e intelectuales diarias.

4.4. Con respecto al objetivo sobre el nivel de variedad alimentaria que consumen los estudiantes del VI ciclo de estudios”, arrojó como resultado en la variedad alimentaria, un 64,12% ubicándose en un nivel regular, el 30,00% tienen buena variedad alimenticia y el 5,88% es malo. Así los investigadores como Ruiz, Ofarrill y Quintero (2014), en su investigación “Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara”, obtuvieron como resultado un 68,6% como alimentación poco variada o regular y en el 27,3%, la alimentación es no variada, corroborando con nuestra investigación en el resultado de mayor porcentaje en variedad alimenticia regular. A diferencia de Macedo, Bernal, López, Hunot, Vizmanos y Rovillé (2008), en su investigación “Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara”, resultó en variedad el 63,5% considerando que es diferente cada día. Estos resultados se fundamenta por Meraz (2014), quien manifiesta que una alimentación variada, es importante porque los niños aprenden a comer de todo y si hay algo que no les gusta, tratar de no darlo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene, igualmente Zudaire (2010), refiere que el cambio en el olor o sabor de los alimentos, el surtido de alimentos, aperitivos o platos, así como el orden en el que se sirven y el cambio en las características organolépticas (olor, color, sabor, textura) incita a un mayor consumo.

Los alimentos en una dieta diaria deben de ser variada en distintas formas de preparación, presentación de los platos y colores atractivos a los ojos del consumidor para llamar el interés y atención del comensal.

4.5. Los datos obtenidos en el objetivo general para determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios para proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”. El resultado de las encuestas a 170 estudiantes, fueron de 62,94%, como hábito regular, mientras el 28,24% resultaron tener buenos hábitos alimenticios y el 8,82% hábito Malo. El resultado de los hábitos alimenticios en los estudiantes del VI ciclo de educación de la institución educativa San Jacinto, fueron hábitos alimenticios regulares. La investigación se corrobora con la de Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011), cuando los investigadores evaluaron los hábitos alimentarios obtuvieron un resultado de 53% como hábito regular, el 25% hábito bueno y el 22% hábito deficiente, coincidiendo con nuestros resultados de la investigación. Igualmente Álvarez y Bendezú (2011), coinciden con nuestros resultados al respecto a los hábitos alimenticios de los internos del IX ciclo, que el 48 % de los encuestados presentan hábitos regulares; pero no coincide con el 32 % que son malos y el 20 % presentan hábitos buenos. Igualmente los investigadores Marín, Olivares, Solano y Musayón (2011), mostraron que los alumnos presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios que van de regulares a buenos coincidiendo con los resultados de nuestra investigación, mientras Arias (2015), difiere porque obtuvo un resultado de 46.9% de los niños y adolescentes como malos hábitos alimentarios, el 27% de los niños y adolescentes tienen regulares hábitos alimentarios y un 24.2% tiene muy malos hábitos alimentarios, siendo el contrario de nuestra investigación que fue un 62,94% como regular y 28,24% en buenos hábitos alimenticios. Se fundamenta con la teoría del Gob. prov. Córdoba (2013), donde suscribe que una alimentación saludable es nutricionalmente suficiente, adecuada y completa; compuesta por gran variedad de alimentos, incluida el agua segura que no causa daño a la salud, no contaminada, ni al ambiente, nos permite por un lado, que nuestro cuerpo funcione de tal manera que cubra nuestras necesidades biológicas básicas, para Revenga (2011), los hábitos alimentarios están condicionados por una gran variedad de factores geográficos, socioculturales y económicos, entre

otros, igualmente Merlo y Pincioli (2012), fundamentan como una conducta que las personas emiten por placer, condiciones sociales, pasar el tiempo, disminuir la ansiedad, saciar el estado de hambre, es decir, condicionada por horarios, lugares o personas.

Los hábitos alimenticios son parte fundamental de nuestra existencia, sino aprendemos a practicar la manera correcta de alimentarnos estamos propenso a sufrir en el futuro de determinadas enfermedades, tanto mentales como físicas y fisiológicas.

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES

V. CONCLUSIONES

5.1. General

Se concluye que los estudiantes evaluados presentan hábitos alimenticios en términos regulares según el resultado de la tabla y figura N° 5, existe un porcentaje significativo marcando un 62,94%, indicando que muchos de ellos llevan una alimentación regular y debido a los resultados se elaboró una propuesta con la preocupación de conseguir que los estudiantes afiancen una serie de pautas para elevar el nivel de equilibrio nutricional, mejorar el nivel de práctica de la higiene alimentaria, aumentar el nivel de suficiencia alimentaria y asimismo ascender el nivel de la variedad alimentaria en las comidas diarias.

5.2. Específicas

Se concluye que la alimentación de los estudiantes del VI ciclo de educación de la Institución Educativa con respecto al Equilibrio nutricional, según la tabla y figura N° 1 es regular con un 67,06%, es decir no todos se alimentan correctamente, muchos de ellos dejan de lado algunos alimentos como la papa, el arroz y por temor a engordar excluyen de su alimentación los alimentos como la palta, maní y soya, mientras otros por no tener tolerancia a los huevos y leche lo excluyen de su alimentación, también la poca costumbre de comer frutas por lo menos tres veces al día.

Respecto a la higiene alimentaria en la alimentación y manipulación de los alimentos es regular, observando en la tabla y figura N° 2, con un 62,35%, es decir la mayoría no practican la higiene como prevención de las enfermedades, muchos de ellos no tienen cuidado con la higiene, a veces no suelen lavarse las manos antes de manipular y comer los alimentos o al realizar la preparación de los alimentos.

La alimentación de los estudiantes del VI ciclo de educación de la Institución Educativa con respecto a suficiencia alimentaria, observado en la tabla y figura N°

3, resultó con un 51,76%, ubicándose en un nivel regular, demostrando que los estudiantes no emplean las cantidades suficientes para su alimentación, no reciben las cantidades adecuadas de nutrientes como los carbohidratos entre ellos la papa, entre las proteínas la leche, huevo y la soya también en grasa como la mantequilla y con el poco consumo de las frutas y verduras, igualmente dejar el consumo diario del agua, como es los 8 vasos diario.

Se concluye que la alimentación de los estudiantes del VI ciclo de educación de la Institución Educativa con respecto a Variedad alimentaria, es de forma regular, según la tabla y figura N°4 resultó un 64,12 %, es decir los estudiantes no consumen los alimentos en sus diversas variedades, porque hay algunos productos que no están al alcance del público consumidor, otros no tienen costumbres de consumir alimentos variados como son las legumbres, verduras, frutas, arroz, pescado, leche y el huevo como fuentes principales de nutrientes, igualmente no hacen matices en sus variedades de los colores, texturas y sabores.

CAPÍTULO VI
RECOMENDACIONES

VI. RECOMENDACIONES

A la plana directiva, aplicar este tipo de propuesta de programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios, dentro del plan anual y de tomar conciencia para tener mayor responsabilidad en bien de mejorar la alimentación de los estudiantes en la institución educativa San Jacinto y así tener éxito en la propuesta del programa nutricional.

A los centros de salud de la localidad y futuros investigadores, evaluar posteriormente si la implementación de esta propuesta modificó los hábitos alimenticios en los estudiantes de la institución educativa San Jacinto.

A los directivos de la institución educativa San Jacinto, convocar a diversos profesionales en el área de Salud, especialmente a un nutricionista de la Posta de salud de San Jacinto, para elaborar programas de educación Nutricional y así ayudar a mejorar los hábitos alimenticios en los estudiantes.

A la comunidad educativa hacer llegar a los padres de familia, estudiantes, y público en general, información sobre hábitos alimenticios a través de dípticos, trípticos, folletos y volanderas.

VII. REFERENCIAS

VII. REFERENCIAS

- Álvarez y Álvarez (2009). *Estilos de vida y alimentación*. *Gazeta de Antropología*, 2009, 25 (1), artículo 27. http://www.ugr.es/~pwlac/G25_27Luis_Alvarez-Amaia_Alvarez.html.
- Álvarez., Vásquez, Velásquez, Barrios y Tintí (2013). *Hábitos Alimenticios en los Estudiantes de la Universidad Panamericana, sede los Álamos*. Tesis para optar Licenciatura en Autoría/administración. Universidad Panamericana. Facultad de Ciencias Económicas Licenciatura en Auditoría/Administración. Guatemala, 2013.
- Álvarez, G. y Bendezú, R. (2011). *Estado nutricional y su relación con los hábitos alimenticios de los internos de la EAP de Enfermería de la Universidad Wiener, 2011*. Lima Perú.
- Arias, J. (2015). *Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio De Padua Puno, 2014*. Tesis para optar el título de Licenciada en nutrición humana Puno – Perú 2015. Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana. Perú. 2015.
- Araujo, L. (2013). *Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2013 –I*. Para optar el Grado de Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. La Molina, 2013.
- Benavides R, Martha L, Bermúdez V, Sayra Y. (2008). *Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares: El Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León, 2008*. UNAN-León, Editorial Universitaria. 2008, 2(2):5-12. Disponible en: http://www.unanleon.edu.ni/universitas/pdf/volumen2_nro2/arto1.pdf.

- Bernal (2006). *Metodología de la investigación. Para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. Segunda Edición. Person educación*. México, 2006, p. 214.
- Bertran V., M. (2016). *Incertidumbre y vida cotidiana: Alimentación y salud en el país de México*. (1 a ed.). España: Oberta UOC Publishing, SL.
- Borches, E. Corbacho, V. Squillace, S. Bahamonde, N. Marta Bulwik, M y Rodríguez, M. (2009). Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación Y Ministerio de la nación. *Educación alimentaria y nutricional libro para el docente*. Editorial FAO. Argentina. 2009. ISBN 978-92-5-306274-4. Pág. 114-115.
- Calvo, S., Gómez, C., López, C. y López, B. (2016). *Planificación alimentaria. Manual de alimentación*. Recuperado en: https://books.google.com.pe/books?id=UozCCwAAQBAJ&pg=PT103&dq=cimportamiento+alimentario+a+nivel+mundial+2015&hl=es-419&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=cimportamiento%20alimentario%20a%20nivel%20mundial%202015&f=false.
- Chaves (2010). *Condiciones higiénico sanitarias de los comedores públicos del mercado municipal Bellavista de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar. Propuesta de un programa educativo*. Tesis de grado en Gestión Gastronómica Riobamba – Ecuador. 2010
- Costa (2012). *Alimentación equilibrada: cómo prevenir trastornos y enfermedades con origen en una incorrecta alimentación*. Federación de Usuarios Consumidores Independientes. Madrid. <http://www.fuci.es/wp-content/uploads/2012/11/alimentacion-equilibrada-web.pdf>.
- Datum (2016). *Los peruanos no cuentan con la información nutricional necesaria para seguir una dieta saludable*. Recuperado de: <http://www.datum.com.pe/pdf/HAS.pdf>.
- Fernández y Díaz (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canalejo. A Coruña (España). Cad Aten Primaria, 2002; 9:76-78.

- Fuentes (2007). *La importancia de los buenos hábitos alimenticios*. Recuperado de: <https://danielarmandof.wordpress.com/2007/11/28/la-importancia-de-los-buenos-habitos-alimenticios/>.
- Gavino y López (1099). *Los comportamientos alimentarios en las etapas de la vida*. Universidad de Málaga. 1999, vol. 30, N° 2,7-23. Pág. (1).
- Gob. prov. Córdoba (2013). *Educación Alimentaria y Nutricional Saludable Un enfoque integral de la alimentación*. Córdoba. N° 22. 2013.
- Gottau G. (2011). *Controla las porciones de alimentos para una dieta equilibrada*. Recuperado de: <https://www.directoalpaladar.com/salud/controla-las-porciones-de-alimentos-para-una-dieta-equilibrada>.
- Hernández Roberto, Fernández Carlos y Baptista Pilar. *Metodología de la investigación*. Quinta Edición. Editorial Mc Graw Hill, Traducido en México. 2010. (Pág. 60).
- Ibarra (2011). *Metodología de la Investigación*. <http://metodologadelainvestigacinsiis.blogspot.pe/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>.
- Macedo, G. Bernal, M. López, P. Hunot, C. Vizmanos, B. y Rovillé, F. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara*. México. Antropo, 16, 29-41. Recuperado en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>.
- Marín, Olivares, Solano, y Musayón (2011). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional*. *Rev. enferm Herediana*. 2011; 4(2):64-70. Recuperado en: <http://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>.
- Meraz (2014). *Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar*. Recuperado de: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

- Merlo y Pincioli (2012). *Los Hábitos Alimentarios de los Estudiantes de la Escuela de Enfermería. Proyecto de investigación*. Universidad nacional de Córdoba. Córdoba.2012.
- Moreiras (2001) *Hábitos alimentarios*. Tojo, Barcelona, 2001.
- Ministerio de salud (2006). *Nutrición por etapa de vida alimentación del adolescente. Acciones a desarrollar en el eje temático de Alimentación y Nutrición saludable*. Dirección General de Promoción de la Salud 2006. Recuperado de:
<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/ogc/especiales/2007/nutricion/archivos/alimentacion-adolescente.pdf>.
- Muñoz (2013). *Hacia un equilibrio en la alimentación*. Recuperado de:
<https://consejonutricion.wordpress.com/2013/08/17/hacia-un-equilibrio-en-la-alimentacion/>.
- Organización Mundial de la Salud (2007). *Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos*. Recuperado en:
http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf
- Pinto y Carbajal (2006) *Nutrición y Salud. La dieta equilibrada, prudente o saludable. Impreso*. España por Nueva imprenta, S.A. Madrid.
- Quispe (2012). *Monografía en teoría avanzada de la educación y comunicación en alimentación y nutrición*. Universidad nacional del altiplano maestría en ciencias de la nutrición. Moquegua – Perú. Recuperado de:
<http://www.monografias.com/trabajos94/importancia-educacion-nutricional/importancia-educacion-nutricional.shtml#ixzz4mavaUEnn>.
- Ramos (2008). *Métodos y técnicas de investigación*. Recuperado de:
<https://www.gestiopolis.com/metodos-y-tecnicas-de-investigacion/>
- Realfitness (2013). *Calculo de calorías y macronutrientes de la dieta*. Recuperado en:
<http://www.realfitness.es/nutricion/calculo-calorias-macros-dieta-emma-leigh/>

- Revenga (2011) *Comportamiento alimentario: ¿por qué comemos así*. Recuperado en:http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2011/03/03/199231.php.
- Ruiz, Ofarrill y Quintero, (2014). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara*. Cuba. Recuperado en: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/viewFile/316/370>.
- Ruiz, A. (2010). *Seguridad Alimentaria y Nutricional de las Familias Rurales de las comarcas: Los 24, Las Cortezas y La Montañita N°2 del Departamento de Masaya – Municipio de Tisma, Noviembre 2009 – Junio 2010*. Para optar al grado de Licenciado en Desarrollo Rural. Universidad Nacional Agraria. Managua, Nicaragua. 2010.
- Ruiz, Ruiz, Hernández, Álvarez y Saavedra (2009). *Evaluación de dos intervenciones nutricionales y de hábitos de higiene y salud en una cohorte de alumnos de enseñanza primaria*. Las Palmas de Gran Canaria. 2009; 24(5):5%-606. ISSN 02t2-t611 -
- Sánchez (2008). *Dieta saludable*. Recuperado en: https://www.profeco.gob.mx/revista/publicaciones/adelantos_08/16-21%20COMER%20BIEN%20OKMM.pdf.
- Tagle (2013). *Importancia de los hábitos alimentarios*. Recuperado en: <http://cosmopolitan.taconeras.net/2013/03/05/importancia-de-los-habitos-alimentarios>.
- Tarazona (2008). *Conocimientos sobre higiene en la manipulación de alimentos que tienen las madres de los comedores populares del distrito de los Olivos, año 2007-2008*. Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Humana E. A. P. de enfermería. Lima – Perú 2008.
- Toro y Parra (2006). *Método y conocimiento. Metodología de la investigación*. Fondo Editorial Universidad. Colombia.
- Vásquez, M., De Cos, A. y López, C. (2005). *Alimentación y nutrición*. Manual teórico-práctico. (2.a ed.). España: Díaz de Santos.

- Walde, J. (2014). *Conocimientos y prácticas sobre higiene en la manipulación de alimentos que tienen las socias de comedores populares, distrito de Comas, año, 2013*. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú, 2014.
- Zamora Y. y Ramírez E. (2012). *Conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias de madres con niños de 1 a 2 años de edad*. Universidad Nacional de Trujillo. Perú. *Enferm. investig. desarro.* 2013, enero, vol 11(1): 38-44
- Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú. *RevenfermHereditana*.2011; 4(2):64-70. Recuperado de: https://www.academia.edu/9597868/Estado_nutricional_y_h%C3%A1bitos_alimentarios_de_los_alumnos_del_nivel_secundaria_de_un_colegio_nacional
- Zudaire M (2010). *La variedad de los alimentos incita a un mayor consumo*. Recuperado de: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2010/04/08/192243.php>.

ANEXO

Anexo N° 1

ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

A continuación encontrarás preguntas sobre tu Institución Educativa. No hay respuestas correctas o incorrectas; no se trata de un examen con nota, sino de que des tu opinión sobre tu colegio para que pueda mejorar.

Te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y confianza. Nadie sabrá lo que contestaste porque no vas a escribir tu nombre en la Encuesta.

Si no entiendes alguna pregunta o alguna palabra, pídele a la persona que está a cargo de la encuesta que te explique.

Muchas gracias por tu colaboración

Completa los siguientes datos:

Nombre de tu I.E.: SAN JACINTO

Estudiante del nivel: Secundaria

Grado:

Fecha: ____ / ____ / ____

Responde todas las alternativas de las preguntas, marcando con una equis (X) sobre las opciones que se presentan para cada pregunta: “SIEMPRE - CASI SIEMPRE - POCAS VECES - NUNCA”, de acuerdo a lo que sucede en tu alimentación diaria.

HÁBITOS ALIMENTICIOS:

1¿Consumes diariamente alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, camote, frijoles, panes y fideos?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

2¿En tu dieta diaria ingieres alimentos grasos como mantequilla, carne de cerdo, palta, maní y soya?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

3¿Consumes diariamente alimentos proteicos como lácteos, carnes, pescado, huevo, legumbres y cereales?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

4¿Cuando haces deporte consumes alimentos de origen vegetal como soya, legumbres y cereal y alimentos de origen animal como huevos, leche, carne y el pescado?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

5¿Consumes por lo menos tres frutas diferentes durante el día?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

6¿En tus comidas consumes verduras zanahorias, lechugas, pepinos y espinacas?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

7¿Eres siempre cuidadoso con la higiene de tus alimentos para consumirlos?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

8¿Lavas las frutas y verduras antes de consumir o al realizar alguna preparación?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

9¿Siempre te lavas las manos para manipular los alimentos?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

10¿Comes en la calle en lugares que cumplan con las medidas higiénicas necesarias?

11¿Para comprar alimentos verificas la fecha de caducidad y si cumple con características de buen estado?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA

12¿Recibes las cantidades adecuadas de nutrientes como hidratos de carbono (papa) proteínas (leche, huevos) grasas (mantequilla, aceituna) agua (8 vasos diario) vitaminas y minerales (Frutas y verduras)?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

13¿Crees que las cantidades de alimentos que consumes satisfacen tus necesidades físicas, psicológicas y fisiológicas?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

14¿Consumes tres comidas al día?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

15¿Consumes diferentes alimentos como base de tu alimentación sea legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pan, pasta, arroz y patatas?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

16¿Consumes diariamente 2 a 3 raciones diarias sea de leche, yogurt y quesos. 2 a 3 de carne, pescado y huevos. 2 a 4 raciones de verduras, 4 raciones de pan, cereal y pastas, frutas de 2 a 3 raciones?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

17¿En tu alimentación sustituyes el consumo de la carne roja por lentejas y arvejas?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

18¿Reemplazas el consumo del azúcar por otro producto como la chancaca, miel de abeja para endulzar tus alimentos?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

19¿Los alimentos surtidos en olor, color, sabor, textura influyen de manera determinante en tu apetito e ingesta?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

20¿Te provoca a comer la carne de pescado en diferentes variedades y manera de preparación?

SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA
---------	--------------	-------------	-------

GRACIAS

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

1. NOMBRE : Cuestionario sobre Hábitos alimenticios.
2. AUTOR : Doris Liduvina Cotos Alva
3. AÑO : 2017
4. ADMINISTRACIÓN : Colectiva
5. DURACIÓN : 15 minutos
6. NIVEL DE APLICACIÓN : Estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa “San Jacinto”,

7. PROPÓSITO:

El instrumento permitirá conocer y determinar el nivel de Hábitos alimenticios que presentan los estudiantes con respecto a su equilibrio nutricional, higiene alimentaria, suficiencia alimentaria y variedad alimentaria.

8. MUESTRA : 170 estudiantes

9. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El instrumento es de carácter propuesto, está constituido por 20 ítems, todos enunciados con 4 alternativas de Siempre, casi siempre, pocas veces y nunca, los mismos que serán evaluados bajo la modalidad de expertos, con una valoración máxima de 4 puntos y mínima de 1 punto por alternativa para cada ítem.

10. MATERIALES QUE SE REQUIERE PARA SU APLICACIÓN:

- * Hojas impresas con el cuestionario.
- * Lápiz o lapicero.
- * Borrador o corrector.

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TITULO DE LA TESIS: Hábitos alimenticios en estudiantes del VI ciclo de estudios: Propuesta de un programa Educativo nutricional en la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Hábitos alimenticios

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES		
				SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta				
								SI	NO	SI	NO	x	NO	SI	NO			
Hábitos alimenticios	Equilibrio Nutricional	Alimentos energéticos	1. Consumes diariamente alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, camote, frijoles, panes y fideos.					x		x		x		x				
			2. En tu dieta diaria ingieres alimentos grasos como mantequilla, carne de cerdo, palta, maní y soya.					x		x		x		x				
		Alimentos plásticos	3. Consumes diariamente alimentos proteicos como lácteos, carnes, pescado, huevo, legumbres y cereales.					x		x		x		x				
			4. Cuando haces deporte consumes alimentos de origen vegetal como soja, legumbres y cereal y alimentos de origen animal como huevos, leche, carne y el pescado.					x		x		x		x				
		Alimentos reguladores	5. Consumes por lo menos tres frutas diferentes durante el día.					x		x		x		x				
			6. En tus comidas consumes verduras zanahorias, lechugas, pepinos y espinacas.					x		x		x		x				
	Higiene alimentaria	Prácticas de higiene y manipulación de alimentos	7. Eres siempre cuidadoso con la higiene de tus alimentos para consumirlos.						x		x		x		x			
			8. Lavas las frutas y verduras antes de consumir o al realizar alguna preparación.							x		x		x				
			9. Siempre te lavas las manos para manipular los alimentos.							x		x		x				
		Riesgo Alimentario	10. Comes en la calle o en lugares que cumplan con las medidas higiénicas necesarias.							x		x		x		x		
			11. Para comprar alimentos verificas la fecha de caducidad y si cumple con características de buen estado.							x		x		x		x		

	Suficiencia alimentaria	Necesidades energéticas	12. Recibes las cantidades adecuadas de nutrientes como hidratos de carbono (papa) proteínas (leche, huevos) grasas (mantequilla, aceituna) agua (8 vasos diario) vitaminas y minerales (Frutas y verduras).						x		x		x		x			
			13. Crees que las cantidades de alimentos que consumes satisfacen tus necesidades físicas, psicológicas y fisiológicas.						x		x		x		x			
			14. ¿Consumes tres comidas al día?						x		x		x		x			
	Variedad alimentaria	Alimentos de diferentes grupos	15. Consumes diferentes alimentos como base de tu alimentación sea legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pan, pasta, arroz y patatas.							x		x		x		x		
			16. Consumes diariamente de 2 a 3 raciones diarias sea de leche, yogurt y quesos. 2 a 3 de carne, pescado y huevos. 2 a 4 raciones de verduras, 4 raciones de pan, cereal y pastas, frutas de 2 a 3 raciones.						x		x		x		x			
		Sustitución de alimentos	17. En tu alimentación sustituyes el consumo de la carne roja por lentejas y arvejas							x		x		x		x		
			18. Reemplazas el consumo del azúcar por otro producto como la chancaca, miel de abeja para endulzar tus alimentos.							x		x		x		x		
		Provocar a mayor consumo	19. Los alimentos surtidos en olor, color, sabor, textura influyen de manera determinante en tu apetito e ingesta.							x		x		x		x		
			20. Te provoca comer la carne de pescado en diferentes variedades y manera de preparación.							x		x		x		x		


 Lic. Doris Elizabeth Bolívar Colón
 NUTRICIONISTA
 C.N.P. 2318

DNI 32737402


MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TITULO DE LA TESIS: Hábitos alimenticios en estudiantes del VI ciclo de estudios: Propuesta de un programa Educativo nutricional en la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Hábitos alimenticios

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Hábitos alimenticios	Equilibrio Nutricional	Alimentos energéticos	21. Consumes diariamente alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, camote, frijoles, panes y fideos.					x		x		x		x		
			22. En tu dieta diaria ingieres alimentos grasos como mantequilla, carne de cerdo, palta, maní y soya.					x		x		x		x		
		Alimentos plásticos	23. Consumes diariamente alimentos proteicos como lácteos, carnes, pescado, huevo, legumbres y cereales.					x		x		x		x		
			24. Cuando haces deporte consumes alimentos de origen vegetal como soja, legumbres y cereal y alimentos de origen animal como huevos, leche, carne y el pescado.					x		x		x		x		
		Alimentos reguladores	25. Consumes por lo menos tres frutas diferentes durante el día.					x		x		x		x		
			26. En tus comidas consumes verduras zanahorias, lechugas, pepinos y espinacas.					x		x		x		x		
	Higiene alimentaria	Prácticas de higiene y manipulación de alimentos	27. Eres siempre cuidadoso con la higiene de tus alimentos para consumirlos.					x		x		x		x		
			28. Lavas las frutas y verduras antes de consumir o al realizar alguna preparación.					x		x		x		x		
			29. Siempre te lavas las manos para manipular los alimentos.					x		x		x		x		
		Riesgo Alimentario	30. Comes en la calle o en lugares que cumplan con las medidas higiénicas necesarias.					x		x		x		x		
	31. Para comprar alimentos verificas la fecha de caducidad y si cumple con características de buen estado.						x		x		x		x			
	Suficiencia alimentaria		32. Recibes las cantidades adecuadas de nutrientes como hidratos de carbono (papa) proteínas (leche, huevos) grasas (mantequilla,					x		x		x		x		

	Necesidades energéticas	aceituna) agua (8 vasos diario) vitaminas y minerales (Frutas y verduras).															
		33. Crees que las cantidades de alimentos que consumes satisfacen tus necesidades físicas, psicológicas y fisiológicas.						x		x		x		x			
		34. ¿Consumes tres comidas al día?						x		x		x		x			
	Variedad alimentaria	Alimentos de diferentes grupos	35. Consumes diferentes alimentos como base de tu alimentación sea legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pan, pasta, arroz y patatas.						x		x		x		x		
			36. Consumes diariamente de 2 a 3 raciones diarias sea de leche, yogurt y quesos. 2 a 3 de carne, pescado y huevos. 2 a 4 raciones de verduras, 4 raciones de pan, cereal y pastas, frutas de 2 a 3 raciones.						x		x		x		x		
		Sustitución de alimentos	37. En tu alimentación sustituyes el consumo de la carne roja por lentejas y arvejas						x		x		x		x		
			38. Reemplazas el consumo del azúcar por otro producto como la chancaca, miel de abeja para endulzar tus alimentos.						x		x		x		x		
		Provocar a mayor consumo	39. Los alimentos surtidos en olor, color, sabor, textura influyen de manera determinante en tu apetito e ingesta.						x		x		x		x		
			40. Te provoca comer la carne de pescado en diferentes variedades y manera de preparación.						x		x		x		x		


Ruth Cotos Alva
 Dra. Ruth Cotos Alva

MATRIZ DE VALIDACIÓN POR JUICIO DE EXPERTO

TITULO DE LA TESIS: Hábitos alimenticios en estudiantes del VI ciclo de estudios: Propuesta de un programa Educativo nutricional en la Institución Educativa “San Jacinto”, 2017.

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: Hábitos alimenticios

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta				CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				SIEMPRE	CASI SIEMPRE	POCAS VECES	NUNCA	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
								SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Hábitos alimenticios	Equilibrio Nutricional	Alimentos energéticos	41. Consumes diariamente alimentos ricos en carbohidratos como papa, arroz, camote, frijoles, panes y fideos.					x		x		x		x		
			42. En tu dieta diaria ingieres alimentos grasos como mantequilla, carne de cerdo, palta, maní y soya.					x		x		x		x		
		Alimentos plásticos	43. Consumes diariamente alimentos proteicos como lácteos, carnes, pescado, huevo, legumbres y cereales.					x		x		x		x		
			44. Cuando haces deporte consumes alimentos de origen vegetal como soja, legumbres y cereal y alimentos de origen animal como huevos, leche, carne y el pescado.					x		x		x		x		
		Alimentos reguladores	45. Consumes por lo menos tres frutas diferentes durante el día.					x		x		x		x		
			46. En tus comidas consumes verduras zanahorias, lechugas, pepinos y espinacas.					x		x		x		x		
	Higiene alimentaria	Prácticas de higiene y manipulación de alimentos	47. Eres siempre cuidadoso con la higiene de tus alimentos para consumirlos.					x		x		x		x		
			48. Lavas las frutas y verduras antes de consumir o al realizar alguna preparación.					x		x		x		x		
			49. Siempre te lavas las manos para manipular los alimentos.					x		x		x		x		
		Riesgo Alimentario	50. Comes en la calle o en lugares que cumplan con las medidas higiénicas necesarias.					x		x		x		x		
	51. Para comprar alimentos verificas la fecha de caducidad y si cumple con características de buen estado.						x		x		x		x			
	Suficiencia alimentaria		52. Recibes las cantidades adecuadas de nutrientes como hidratos de carbono (papa) proteínas (leche, huevos) grasas (mantequilla,					x		x		x		x		

	Necesidades energéticas	aceituna) agua (8 vasos diario) vitaminas y minerales (Frutas y verduras).														
		53. Crees que las cantidades de alimentos que consumes satisfacen tus necesidades físicas, psicológicas y fisiológicas.					x		x		x		x			
		54. ¿Consumes tres comidas al día?					x		x		x		x			
	Variedad alimentaria	Alimentos de diferentes grupos	55. Consumes diferentes alimentos como base de tu alimentación sea legumbres, verduras, hortalizas, frutas, pan, pasta, arroz y patatas.					x		x		x		x		
			56. Consumes diariamente de 2 a 3 raciones diarias sea de leche, yogurt y quesos. 2 a 3 de carne, pescado y huevos. 2 a 4 raciones de verduras, 4 raciones de pan, cereal y pastas, frutas de 2 a 3 raciones.					x		x		x		x		
		Sustitución de alimentos	57. En tu alimentación sustituyes el consumo de la carne roja por lentejas y arvejas					x		x		x		x		
			58. Reemplazas el consumo del azúcar por otro producto como la chancaca, miel de abeja para endulzar tus alimentos.					x		x		x		x		
		Provocar a mayor consumo	59. Los alimentos surtidos en olor, color, sabor, textura influyen de manera determinante en tu apetito e ingesta.					x		x		x		x		
			60. Te provoca comer la carne de pescado en diferentes variedades y manera de preparación.					x		x		x		x		


 Mg. MARCO CHAUCA Cusiola Tania
 DNI 32931468

Anexo N° 2

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa “San Jacinto” – Nepeña, 2017.

Línea de Investigación: Inclusión y Democracia

Problema	Objetivos	Variable	Diseño de investigación	Instrumentos	Población y muestra
¿Cuál es el nivel de hábitos alimenticios en los estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa “San Jacinto”. Nepeña. 2017?	<p>Objetivo General: Determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios para proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto” 2017.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <p>a) Identificar el nivel de equilibrio nutricional que presentan los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria.</p> <p>b) Identificar el nivel de práctica de la higiene alimentaria en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria.</p> <p>c) Identificar el nivel de Suficiencia alimentaria que presentan los estudiantes del VI ciclo de estudios.</p> <p>d) Identificar el nivel de Variedad alimentaria que consumen los estudiantes del VI ciclo de estudios</p>	<p>X: Hábitos alimenticios</p>	<p>Diseño Descriptivo no experimental</p> <p>Descriptivo propositivo:</p> <p>M O → P</p> <p>Donde: M = muestra O = información recabada sobre la variable P = propuesta</p>	<p>X: Encuesta Cuestionario Hábitos alimenticios</p> <p>Siempre= 4 Casi siempre=3 Pocas veces=2 Nunca=1</p>	<p>Población: Estudiantes del VI ciclo de estudios de la Institución Educativa “San Jacinto”.2017. 305 estudiantes.</p> <p>Muestra: 170 estudiantes</p>



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "SAN JACINTO"

Alma Mater del Valle de Nepeña

"AÑO DEL BUEN SERVICIO AL CIUDADANO".

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA "SAN JACINTO" – SAN JACINTO

AUTORIZACIÓN

Qué,

La Docente: DORIS COTOS ALVA,

Realice su investigación y aplique su instrumento de investigación
para su tesis de Maestría.

San Jacinto, 07 de Julio del 2017

REPUBLICA
PERUANA
2017


DIRECTOR

Anexo N° 4

Tabla de puntuación preliminar

ID	IE	FECHA	GRADO	SECCIÓN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20
1	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	3	4	3	4	4	3	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	4	4
2	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2
3	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	4	3	2	3	2	3	4	4	4	4
4	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	3	4	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	2	3
5	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	4	3	4	2	4	2	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	2	2	2	2
6	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4
7	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3
8	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	2	2	3	1	3	3	3	3	1	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2
9	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	2	2	2	2
10	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	4	4	2	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	4	2
11	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	4	2	3	3	2	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	4	3	4
12	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	4	3	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1
13	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3
14	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	A	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
15	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	4	4	2	3	3	2	3	3	2
16	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	3
17	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	1	2	3	3	2	2	3
18	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	4	3	3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	2	2	2	4	2	4	4
19	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	3
20	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	2	3	4	2	2	2	4	3	4	2	2	4	2	2	2	2	3	2	2	3
21	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2
22	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	4	4	2	4	4	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3
23	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	4
24	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	4	2	2	4	3	2	2	2	2	4	3	3	4	2	3	3	2	4	3	2
25	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	4	2	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3
26	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	2
27	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	4	4	3	3	2	3	2	3
28	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	B	2	4	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	4	2	2	4	4	2	4
29	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3
30	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	2	3	3	4	2	2	3	2	3	4
31	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	3	4	2	3	2	2	2	4	2	4	3	3	3	3	4	4	3	4	2
32	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3
33	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	3	4	4	2	4	2	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	2	4	4
34	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	2
35	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3
36	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	3	2	2	3	3
37	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2
38	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2

39	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3
40	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	2	2
41	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	2	3	3	4	3	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	3	3	2	2	2
42	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	C	1	1	1	3	3	3	2	3	1	1	2	1	3	3	2	2	2	2	2	2
43	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	4	4	3	3
44	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3
45	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	4	2	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	3	2	3	4	2	2
46	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	3	4	2	4	2	2	4	3	4	2	3	2	3	4	3	4	2	2	3
47	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	4	3	2	4	2	3	3	4	4	3	2	3	2	4	2	2	4	4	4
48	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	1	4	2	2	2	2	4	2	3	4	3	4	4	4	2	2	4	4	2	3
49	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	3	4	3	4	2	2	2	3	4	4	3	4	4	2	4	2	4	4	4	4
50	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4
51	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	3	3	4	2	3	2	4	3	4	2	4	2	2	3	3	2	4	2	3	3
52	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2
53	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	3	3	3
54	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	3	3	4	2	4	3	3	2	4	4	2	3	2	3	2	3	4	4	4	3
55	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	4	3	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	2	4	3	2	2	4	3
56	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	D	2	2	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	4	4	2	4
57	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	1	3	1	3	3	3	1	2	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	3	1
58	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	2	4	3	2	4	2	4	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	4	4
59	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	2	2	3	4	3	4	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	2	4	3	2
60	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	4	4	4	4	2	2	2	2	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	2	4
61	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	2	3	4	3	2	2	4	2	4	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	2
62	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	4	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	4	4	4	2
63	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4
64	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	2	3	3	2	4	2	4	2	3	3	3	3	4	4	2	2	4	3	3	3
65	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3
66	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3
67	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3
68	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	4	4	3	2	2	3	3	3
69	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3
70	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	E	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	4	4	2	3	2	3	2	2
71	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	3	4	3	3	4	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3
72	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	1	2	1	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	2	2
73	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	3	2	4	2	2	4	3	4	2	4	2	3	4	2	4	2	2	3	3	2
74	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	2	3	2	4	4	2	3	4	2	4	4	3	2	4	3	3	4	2	2
75	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	4	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	2	3	4	2	4
76	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	2	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	3	4	3	2	3	4	3	2
77	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	3	1	1	1	3	1	2	1	3	3	3	3	2	1	3	3	3	2	2	3
78	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	2	2	3
79	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	2	2
80	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2
81	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	2	2	3	3	3
82	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	1	3	2	3	4	4	3	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2

83	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	2	2	2	2	4	2	4	4	3	
84	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	4	3	4	3	4	2	4	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	
85	SAN JACINTO	07/08/2017	1°	F	2	4	3	4	2	2	3	3	4	4	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	
86	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	4	2	2	2	3	4	4	2	2	
87	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	4	2	2	4	3	4	3	2	3	4	3	4	2	4	2	4	2	2	2	2	
88	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	2	4	4	2	4	4	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	2	3	
89	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	4	2	2	4	2	4	4	4	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	3	2	
90	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	
91	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	4	3	4	3	2	4	3	4	2	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	3	
92	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	2	2	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	
93	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	2	2	3	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	
94	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	2	4	3	2	4	2	3	3	4	4	2	2	4	2	3	2	4	2	4	4	
95	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	2	4	2	4	3	2	4	2	2	2	2	3	4	3	4	3	4	3	3	4	2
96	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	1	3	1	
97	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	2	2	4	3	3	4	4	2	4	3	
98	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	2	3	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	2	
99	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	A	3	3	2	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	2	4	3	2	2	2	3	
100	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	3	2	4	3	
101	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	4	3	4	2	4	3	4	3	4	2	2	4	3	3	2	4	3	3	3	3	
102	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	2	
103	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	
104	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	2	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	4	3	4	2	4	2	3	4	3	
105	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	2	3	3	4	
106	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	2	3	4	4	2	2	2	2	2	2	4	3	4	2	4	3	2	2	4	2	
107	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	2	2	4	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	2	4	4	3	2	
108	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	4	4	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	4	2	4	4	4	2	
109	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	1	1	1	1	2	3	3	1	2	3	1	2	3	1	3	2	3	1	3	3	
110	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	4	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	2	
111	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	2	2	2	4	2	3	4	4	2	4	4	3	2	3	3	2	2	3	3	
112	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	1	1	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	3	2	1	2	3	2	3	3	
113	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	B	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	
114	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3	2	3	2	3	
115	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	2	2	
116	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	
117	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	
118	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	
119	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	4	4	3	2	2	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	3	2	2	2	4	
120	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	3	4	2	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	3	3	4	3	2	4	
121	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	2	3	3	2	3	2	2	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	4	2	
122	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	4	2	2	4	4	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	3	2	
123	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	
124	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	
125	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	1	
126	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	4	4	2	4	4	3	3	3	3	2	4	3	4	3	2	4	4	3	

127	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	C	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2
128	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	2	4	4	4
129	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	3	2	2
130	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3
131	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	4	3	2	3	2	2	2
132	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2
133	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3
134	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2
135	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	3	2	2	2
136	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4
137	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	4	3	4	3	2	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3	2	2	2	2	2
138	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	2	2	4
139	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	2	3	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	4	4	2	3	2	4
140	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	1	2	3	2	2	1	3	1	3	2	3	1	2	2	2	2	1	2	1	3
141	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	D	4	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	4
142	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3
143	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	2	4	4	4	2	2	3	2	2	4	2	4	3	3	3	3	3	3	2
144	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	3	3
145	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	4	3	3	4	3	2	4	3	2	4	2	4	4	4	4	2	3	3	4
146	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	3	3	2	2	2	4	3	4	2	2	3	2	4	4	2	3	2	3	4
147	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3
148	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	2
149	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	2	2	3	3	2	3
150	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2
151	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	2	2	3	3
152	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	3	2
153	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3
154	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	2	2
155	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	E	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	2	3	3	3
156	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4	2	4	2	3	3	2	4	3
157	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	3	3	2	2	4	4	3	2	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	3	3
158	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	3	4	3	2	3	4	3	4	2	2	3	2	4	4	4	2	4	2
159	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3
160	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	4	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	3	2	3	4	3	2	3	4
161	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	2
162	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	3	4	2	4	3	3	3	2	2	4	4	2	4	3	4	3	4	2	3	3
163	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	3	2	2	3	4	2	4	2	4	2	3	2	4	2	4	2	2	4
164	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	3	1	3	3	2	2	1	3	1	1	3	1	1	3	2	1	3	1
165	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	4	3	2
166	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	4	4	4	4	3	3	2	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3
167	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2
168	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2
169	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	4	2	2	2	3	2	3
170	SAN JACINTO	07/08/2017	2°	F	2	3	3	2	4	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2

PROPUESTA

Programa Educativo Para Mejorar Los Hábitos Alimenticios

I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1. **Apellidos y nombres** : Cotos Alva Doris Liduvina
- 1.2. **Nombre del proyecto** : Cuerpo bien nutrido, vida feliz
- 1.3. **Nombre de la actividad** : Conozca y aprenda la manera correcta de alimentarse
- 1.4. **Grupo beneficiario** : Estudiantes, padres de familia y Comunidad educativa interesada
- 1.5. **Duración de las actividades:** 6 meses
- 1.6. **Lugar** : I.E. educativa "San Jacinto"
- 1.7. **Responsable de la charla** : Docentes y Nutricionista del centro de salud

II. FUNDAMENTACIÓN:

El programa educativo propuesto se llevará a cabo con el fin de mejorar los hábitos alimenticios y la calidad de vida de los estudiantes. Es así como se diseña e implementa proyectos dirigidos a la población estudiantil, padres de familia y comunidad educativa, tocando temas sobre alimentación sana, respondiendo a las necesidades puntuales, expuestas y justificadas previamente a través de actividades basadas en la metodología de acción participativa de la comunidad. El Programa Educativo Nutricional consta de actividades compuesta por sesiones independientes para impartir 6 talleres prácticos y monitoreados por el centro de salud de San Jacinto. Cada sesión está conformada por instrucciones, en el que de manera motivada a través de las vivencias reales y con actividades grupales se logre sensibilizar a los estudiantes en los aspectos básicos de los hábitos alimenticios. Los temas prioritarios incluyen el conocimiento de los grupos de alimentos con respecto al equilibrio nutricional, hábitos alimentarios, deficiencia alimentaria y variedades alimentos en el consumo diario, la pirámide actualizada, el valor del consumo de productos de la localidad y regional. Las actividades serán Talleres motivados con trípticos, dípticos, afiches que serán facilitados en los

talleres y durante el tiempo que sea necesario, con respecto a los carteles serán modificados y colocados constantemente en lugares visibles.

III. OBJETIVOS

1. Sensibilizar a los estudiantes, padres de familia y población educativa interesada cuán importante es alimentarse de manera equilibrada y llevar hábitos de vida saludables.
2. Crear hábitos que lleven a una alimentación saludable con Talleres prácticos.
3. Integrar a las familias en el desarrollo de actividades educativas con los estudiantes dentro de la Institución educativa y especialmente de refuerzo en el hogar.
4. Concientizar a la comunidad educativa de “San Jacinto”, la importancia de consumir alimentos equilibrados, cantidades suficientes, variadas e higiénicas y así prevenir enfermedades.

IV. ESTRATEGIAS:

Comprender que la mayoría de los estudiantes y padres de familia no toman conciencia para escuchar con responsabilidad y llevar a la práctica los recursos educativos a utilizar por lo que se puede presentar distintos materiales y herramientas que llamen su atención.

Técnica: Charlas y talleres.

A.-Elaboración de mensajes alusivos a los hábitos alimenticios.

B.-Elaboración de dípticos, trípticos sobre hábitos alimenticios.

C.-Elaboración de mapas mentales y conceptuales.

D.-Presentación de video sobre la alimentación saludable.

E.-Realizar dinámica de grupo que faciliten la interacción grupal y un ambiente de cordialidad.

F.-Elaboración de folletos informativos para padres de familia y comunidad en general.

V. ACTIVIDADES Y CONTENIDOS:

La actividad inicia dando un saludo fraterno de bienvenida y una presentación breve de quién dirigirá. Se expresa al público educativo presente el objetivo de la actividad, se explica que a medida de que se irá hablando del tema, el público será el que participará en el plenario, es necesario que se pregunte si practican hábitos alimenticios y si ellos consideran que su alimentación y la de su familia es la correcta. Se buscará la participación hasta dar la oportunidad a todos, pasando una a una persona diferente, y hacer que recuerde la idea, hacer que participe a todo el grupo.

Actividad 1: Evaluación de los saberes previos de los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa participante sobre Hábitos alimenticios.

Exploración de saberes previos, mediante el dialogo y lluvias de ideas. “Evaluación de los saberes previos de los participantes”. (1 hora).

Objetivos:

Identificar los saberes previos de los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa participante en cuanto a los Hábitos alimenticios.

Aprobar las necesidades de formación que tienen los estudiantes, padres de familia y comunidad educativa participante en cuanto a contenidos de alimentación y nutrición.

Contenidos:

Exploración de saberes previos

Trabajos grupales

Exposición con lluvias de ideas

Desarrollo:

-El personal de salud brinda una explicación sobre los objetivos de la actividad.

-Cada participante contesta de manera individual acerca de la alimentación y nutrición.

-Los participantes se organizan en grupos de trabajo y construyen los conceptos que tienen sobre los temas básicos de alimentación y hábitos alimenticios.

-Cada grupo se organiza y presenta su trabajo realizado en el taller. Lluvias de ideas.

-El personal de salud retroalimenta el trabajo realizado en los grupos y de una forma dialogada, explica cada uno de los términos.

-Los participantes comprenden y mejoran sus conocimientos teniendo claro el concepto de hábitos alimenticios.

-El personal de salud presenta los resultados sobre los saberes previos encontrados y evalúan el nivel de conocimientos de los participantes.

Materiales y equipo necesarios:

Hoja de evaluación inicial de conocimientos

Diapositivas

Computadora

Lápices

Actividad 2: Conceptos básicos sobre alimentación y nutrición y de alimentos de seguridad alimentaria. (3 horas).

Objetivos:

Identificar, comprender y practicar los conceptos básicos que les permitan comprender los procesos de alimentación, nutrición y desnutrición.

Contenidos:

Términos Básicos de Alimentación y Nutrición: Alimentación y Nutrición, alimento, nutriente, digestión, malnutrición y desnutrición, hábitos y costumbres alimentarios.

Desarrollo:

-Los participantes se organizan en grupos de trabajo por afinidad y construyen los conceptos sobre los temas básicos de alimentación y nutrición a través de un ejercicio de complementación de conceptos, como parte motivadora entregando a cada grupo, tarjetas de colores que por concepto irá con el nombre del concepto y

las otras con el complemento mismo, es con el fin de armar el significado del concepto al que pertenece correctamente de cada palabra.

-Cada grupo presentan y sustenta el trabajo realizado, en el taller.

-El personal de salud retroalimenta el trabajo realizado por los grupos y de una forma dialogada va explicando cada uno de los términos desarrollados en el taller.

Materiales y equipo necesarios:

Diapositivas

Computadora

Lápices

Plumones

Papelotes

Actividad 3: Desarrollo de los alimentos en sus variedades: Los Alimentos y sus Funciones. (3 horas).

Objetivos:

Describir los grupos de alimentos, su función, valor nutritivo y recomendaciones de consumo

Agrupar correctamente los alimentos en base a su valor nutritivo.

Enumerar y explicar al menos tres funciones de los nutrientes.

Identificar las necesidades nutricionales y porciones de alimentos recomendadas según edad.

Contenidos:

Los alimentos y sus funciones:

Grupos de alimentos y sus variedades

Funciones de los nutrientes en el organismo

Valor nutritivo de los alimentos

Necesidades nutricionales según edad y sus variedades en su preparación.

Desarrollo:

-De manera individual hacen un registro de lo que comieron el día anterior refiriéndose al tiempo que ingirieron la comida, el tipo de alimento y forma de preparación, plasmando en una hoja proporcionada.

-Clasifican los alimentos consumidos en los grupos de alimentos que se les presentan en el video.

-Los participantes al taller mediante una dinámica se organizan en grupos y analizan el registro que plasmaron y ubican en la agrupación de los alimentos que cada participante hizo anteriormente.

-Elaboran un listado de alimentos en un papelote haciendo comentarios del contenido nutricional, y luego llenan el cuadro que se les proporciona.

-Los grupos presentarán los resultados del trabajo.

-El personal de salud retroalimentará y completará el tema a través de una exposición dialogada y visualizada en el computador.

Materiales y equipo necesarios:

Hoja de trabajo

Diapositivas

Computadora

Papelotes

Plumones

Actividad 4: Alimentación suficiente y adecuada (4 horas).

Objetivos:

Analizar sus hábitos de alimentación actuales para mejorar o mantener patrones correctos de alimentación.

Identificar los principios y características de una alimentación adecuada

Contenidos:

Principios y características de una alimentación adecuada y suficiente.

Consejos para una alimentación adecuada y suficiente.

Hábitos Alimentarios y factores que influyen en la formación de los mismos.

Desarrollo:

- Se proporciona a los participantes al taller dípticos, trípticos sobre el tema
- Los participantes se organizan en grupos para analizar la frecuencia del consumo individual de alimentos y elaborar un papelote, haciendo un análisis comparativo con los mensajes de los dípticos, trípticos y láminas del rotafolio “Alimentación adecuada”.
- Se agrupan y elaboran un menú de un día, siguiendo los pasos de la información de las láminas, dípticos, trípticos utilizando de preferencia los productos y alimentos de la región y localidad con su respectivo valor nutritivo, valor nutritivo y de bajo costo.
- Los participantes desarrollan en forma individual la hoja proporcionada por el personal de salud y registran los alimentos que más les gusta comer, y cual no les comer en su alimentación, dando sus razones y señalan todos aquellos alimentos que son parte de su alimentación diaria.
- Los grupos presentan sus trabajos realizados, a la vez el personal de salud va retroalimentando y desarrollando los temas presentados por los grupos sobre “consejos para una alimentación adecuada y suficiente” y sobre todo los hábitos alimenticios que debemos practicar diariamente.

Materiales y equipo necesarios:

Hoja de trabajo

Dípticos

Trípticos

Rotafolio

Computadora

Papelotes

Plumones.

Actividad 5: Selección e Higiene de los Alimentos.1 parte: (3 horas)

Objetivos:

Identificar las características organolépticas de los alimentos crudos y cocidos, para seleccionar y comprar.

Contenidos:

Selección, Preparación y Conservación de Alimentos de los diferentes grupos.

Características organolépticas y nutricionales de los alimentos

Granos, raíces, tubérculos y derivados, verduras y frutas, lácteos y huevo

Carnes, pescado y mariscos, grasas y azúcares.

Desarrollo:

-Exposición caracterizada por el dialogo y lluvia de ideas

-El personal de salud realiza una encuesta sobre el tema con los participantes.

-El personal de salud manipula los diversos alimentos y pide a los participantes que los agrupe e acuerdo a su contenido nutritivo y paralelamente el personal de salud va retroalimentando con respecto al valor nutritivo de los alimentos y explica dando el visto bueno en su actividad encomendada y si han sido agrupados de acuerdo al modelo mostrado en los alimentos plasmados en las figuras.

-Realizada la actividad, los participantes utilizando alimentos señalan las características organolépticas ópticas, para su adecuada selección y compra.

-El personal de salud da a conocer las condiciones correctas de conservación de los alimentos utilizando los grupos de alimentos mostrado un modelo.

-El personal de salud solicita a los participantes que escojan un alimento y que señalen las características organolépticas, valor nutritivo y formas de conservarlo.

Materiales y equipo necesarios:

Marcadores de diferentes colores.

Papelote

Tijeras

Pegamento

Masking tape.

Alimentos en figuras

Actividad 6: Selección e Higiene de los Alimentos crudos y cocidos. 2 parte: (3 horas)

Objetivos:

Reconocer la importancia de la higiene de los alimentos, tanto en la manipulación como cocimiento para mantener la salud.

Contenidos:

Higiene de los Alimentos:

Definición de la higiene y presencia de microorganismos de alimentos.

Importancia de la higiene en sus diferentes formas para mantenimiento de la salud, libre se enfermedades y la nutrición sana.

Alimentos con garantía.

Consejos para mantener los alimentos buenos y prevenir enfermedades.

Desarrollo:

Exposición dialogada

Trabajo colaborativo

Técnica de observación

Lluvias de ideas en grupos

-A través de la exploración de conocimientos previos, El personal de salud dialoga con los participantes sobre aspectos generales de la higiene de los alimentos.

-El personal de salud resalta la relación entre higiene, salud, microorganismos y la importancia de tener buenas prácticas de higiene de alimentos para la prevención de enfermedades.

-El personal de salud define lo que es un alimento óptimo, mencionando cuán importante es manipular correctamente de los mismos.

-El personal de salud solicita a varios participantes, que realicen el lavado de manos.

-Los participantes siguen paso a paso a través de la observación, la práctica, la técnica de lavado de manos utilizada.

-Anotan en una hoja todo lo observado.

-Profundizan otras prácticas de higiene, cloración de agua. etc.

-Al terminar las prácticas, el personal de salud hace una explicación sobre las claves para mantener los alimentos seguros y prevenir enfermedades

-Los participantes observan la lámina plasmada los alimentos con higiene y concluyen sobre la forma correcta de practicar la higiene.

-Los participantes reconocen en la lámina educativa la práctica de higiene y concluyen satisfactoriamente el desarrollo del taller.

Materiales y equipo necesarios:

Alimentos

Utensilios en general como, tazas, cuchillos, cucharas, tabla de picar alimentos.

Jabón, agua y papel toalla.

Materiales educativos.

Papel, cartulinas de diferentes colores, marcadores de diferentes colores

Revistas, Tijeras, Imanes, Pegamento, Masking tape

Alimentos decorados en la cartulina y presentación en la Computadora.

VI. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA:

Formativa: Durante la actividad, en el momento que concluyan la exposición, se procederá a verificar el aprendizaje.

Sumativa: Se hará una evaluación que contenga preguntas que midan el conocimiento básico del tema.

VII. BIBLIOGRAFIA:

- Ceballos (2015). *Propuesta de intervención sobre hábitos alimenticios saludables en el Ciclo Superior de Dietética, a través del trabajo cooperativo entre iguales*. Recuperado en: <http://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/3287/ELVIRA%20CEBALLOS%2C%20AMAYA.pdf?sequence=1>
- Contreras (1996), *Propuesta para tener una alimentación saludable*. Recuperado en: <http://www.monografias.com/trabajos96/propuesta-tener-alimentacion-saludable/propuesta-tener-alimentacion-saludable.shtml>
- Cuevas (2010), *Propuesta educativa en alimentación y nutrición para los beneficiarios del programa de vidas móviles localidad de ciudad Bolívar*. Recuperado de: <http://javeriana.edu.co/biblos/tesis/ciencias/tesis558.pdf>
- Gálvez (2011), *Propuesta de mejora en los hábitos alimenticios infantiles*. Recuperado en: <http://www.auladelpedagogo.com/2011/02/propuesta-de-mejora-en-los-habitos-alimenticios-infantiles/>
- Hidalgo (2012). *Hábitos alimentarios saludables*. Recuperado en: <http://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>
- Junta de Andalucía (2013). *Catálogo de Programas Educativos. Hábitos de vida saludable*. Recuperado en: <http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/3aae97f4-6624-495a-b772-d53a76a468cf>.
- Montero (2007). *Proyecto de hábitos de vida saludable en Educación Primaria*. Recuperado en: http://hekademos.com/hekademos/media/articulos/01/Proyecto_de_habitos_de_vida_saludable_en_Educacion_Primaria.pdf.
- Sánchez (2013), *Educándonos para una alimentación sana*” (I.E.: N° 5119“Villa Emilia” Provincia Constitucional del Callao). Recuperado en: http://www.academia.edu/7545932/Propuesta_de_proyecto_educandonos_para_una_alimentacion_sana_I.E._N_5119_Villa_Emilia_Provincia_Constitucional_del_Callao_

HOJA DE TRABAJO N° 1

Este cuestionario es con la finalidad de conocer en conjunto, las necesidades de formación en Hábitos alimenticios. Conteste en base a su conocimiento ¿Para usted que entiende por Hábitos alimentarios?

.....
.....

1. Explique con sus propias palabras los conceptos de alimentación y nutrición

Alimentación sana:

.....

Nutrición:

.....

2. ¿Qué consejos brindarías a una familia sobre una alimentación adecuada?

3. Dar un concepto propio de alimento

nutritivo:.....

.....

4. Menciona 4 alimentos que nos proporcionan mucha energía:

.....

.....

Estos son 4 alimentos indispensables para el crecimiento y reparación de tejidos

.....

5. Cuáles son las principales funciones de estos alimentos nutritivos:

Proteínas:

.....

.....

Grasas

.....

.....

.Carbohidratos

.....

.....

Vitaminas y Minerales •

.....

.....

.....

HOJA DE TRABAJO N° 2

Recordar el consumo de alimentos en el día anterior ¿Qué has consumido el día de ayer? Anotar los alimentos que ingeriste durante el día de acuerdo con el cuadro según tiempo de comida y forma de preparación.

Momentos de comida	Alimentos	Forma de preparación
Desayuno		
Merienda		
Almuerzo		
Cena		

HOJA DE TRABAJO N° 3

Ubicar la clasificación de los alimentos consumidos según los grupos de alimentos ¿Agrupa los alimentos que consumiste ayer? plasmar en el siguiente cuadro: (escriba los nombres por ejemplo si dijo tortillas en el desayuno, ubique la tortilla en el grupo y en el cuadro desayuno)

Alimentos	¿Señalar qué alimentos consumo?			
	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Raíces y tubérculos. Granos (y sus derivados)				
Verduras u hortalizas				
Frutas				
Lácteos y huevos				
Carnes, pescado y mariscos				
Grasas y azúcares				

HOJA DE TRABAJO N° 4

Evaluar el Valor nutritivo de los alimentos ¿Qué nutrientes tienen los alimentos que consumiste ayer? Ubica los alimentos mencionados en el siguiente cuadro, de acuerdo a los nutrientes que consideran que contiene cada uno de esos alimentos, ejemplo carne en la columna de proteínas.

Carbohidratos	Grasas	Proteínas	Minerales	Vitaminas	Agua

HOJA DE TRABAJO No 5

Frecuencia para consumir alimentos según los grupos

Complete el siguiente cuadro de acuerdo a los aspectos pedidos.

Grupos de alimentos	Todos los días	3 a 6 veces por semana	1 ó 2 veces por semana	Muy rara vez	Nunca
Raíces, tubérculos, granos y derivados					
Verduras					
Frutas					
Lácteos y huevos					
Carne, pescado y mariscos					
Grasas y azúcares					

Contestar las siguientes preguntas:

¿De qué grupo de alimentos consume más? ¿Por qué razón?

¿De qué grupo de alimentos consume menos? ¿Por qué razón lo hace?

HOJA DE TRABAJO No 6

Hábitos alimentarios

Contestar en forma individual lo que consume alimentos en su vida diaria. Una vez que haya respondido, se unirá al grupo de sus compañeros. Nombrar un representante para exponer sus ideas.

1. ¿Qué alimentos come usted frecuentemente y por qué?
2. ¿Qué costumbres particulares tiene usted acerca de los alimentos?
3. ¿Qué alimentos le gustan más y por qué razón?

Alimentos que consumes frecuente	Razones

Alimentos que le gustan más	Razones

Alimentos que no le gustan más	razones

HOJA DE TRABAJO No 7

Evaluación de los talleres

1. ¿Qué le gustó del taller?
.....
 2. ¿Qué no le gustó del taller? -----
 3. ¿Qué aprendió en el taller?-----
- a) ¿Cuáles son los alimentos de los grupos alimenticios que consumes más?
- b) ¿Qué es para ti comer saludable?
.....
- c) Dibujar un menú equilibrado, suficiente y variado.
-
-
3. ¿Cómo calificarías este taller?
- a) Excelente b) Buena c) Regular d) Mala

ARTÍCULO CIENTÍFICO

1. TÍTULO:

Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa "San Jacinto" – Nepeña, 2017.

2. AUTOR (A)

Doris Liduvina Cotos Alva

dorilic@hotmail.com

I.E. San Jacinto

3. RESUMEN

El presente estudio denominado "Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa "San Jacinto" – Nepeña, 2017"; tuvo como objetivo general determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios y proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa "San Jacinto". La población objetivo para el estudio fue de 305 estudiantes, con una muestra finita de 170 estudiantes del VI Ciclo de educación. La técnica utilizada fue la entrevista, y el instrumento un cuestionario, para el análisis de los datos estadísticos se empleó el Alfa de Cronbach y la base de software estadístico SPSS, el resultado general sobre la variable de hábitos alimenticios fue de 62,94%, presentando un nivel regular, concluyendo que muchos de ellos llevan una alimentación regular y de acuerdo a los resultados se elaboró una propuesta de un programa para mejorar los hábitos alimenticios de los estudiantes y así elevar el nivel de equilibrio nutricional, mejorando la práctica de la higiene alimentaria, aumentando el nivel de suficiencia alimentaria y asimismo ascender el nivel de la Variedad alimentaria en las comidas diarias.

4. PALABRAS CLAVES

Hábitos, equilibrio, higiene, suficiencia y variedad alimentaria.

5. ABSTRACT

The present study called "Proposal of an educational program to improve eating habits in the Educational Institution Saint hyacinth - Nepeña, 2017"; Its general objective was to determine the eating habits of the students of the sixth cycle of studies and to propose a Nutritional Educational Program for the Educational Institution Saint hyacinth . The target population for the study was 305 students, with a finite sample of 170 students of the sixth Education Cycle. The technique used was the interview, and the instrument a questionnaire, for the analysis of the statistical data was used the Cronbach's Alpha and the statistical software base SPSS, the general result on the variable of eating habits was 62.94%, presenting a regular level, concluding that many of them have a regular diet and according to the results a proposal was developed for a program to improve the students' eating habits and thus raise the level of nutritional balance, improving the practice of hygiene food,

increasing the level of food sufficiency and also raise the level of the food variety in daily meals.

6. KEYWORDS

Habits, balance, hygiene, sufficiency and food variety.

7. INTRODUCCIÓN

La alimentación es una de las bases esenciales de la salud y el bienestar para mejorar la calidad de vida de todos los seres vivos; cuando hay una mala alimentación puede determinar la aparición de diversas enfermedades.

En España, como país mediterráneo según Vázquez, M., De Cos, A. y López, C. (2005), debido a los cambios socioeconómicos, estos repercuten en la alimentación de sus habitantes y los hábitos alimenticios suelen ser más saludables que en el resto del mundo: por lo tanto las enfermedades crónicas son bajas.

En el Perú, Datum (2016), realizó una investigación con motivo del día Mundial de la Alimentación, para saber cuánto saben los peruanos sobre el contenido nutricional de los alimentos, con 1200 entrevistas cara a cara con población adulta peruana, en septiembre de 2013 y los principales resultados del estudio muestran que los peruanos desconocen y carecen de información sobre temas de nutrición y alimentación saludable. Al ser consultados sobre alimentación sana, 4 de cada 10 peruanos, el 40%, señalaron que se preocupa por seguir una dieta saludable; un 12% afirma que se preocupa mucho y un 28% dice que se preocupa bastante.

Algunos padres de familias no tienen conocimiento sobre el nivel nutricional de los alimentos, para alimentar de manera correcta a sus hijos. Los estudiantes deben tener un buen soporte nutritivo en sus actividades que les permitan desarrollar sus potencialidades físicas, fisiológicas y cognitivas. Esta situación, nos conllevó a realizar la presente investigación, con lo cual se pretende dar una alternativa de solución para corregir los malos hábitos alimenticios en los estudiantes y de acuerdo a los resultados de la investigación se propuso un programa para mejorar los hábitos alimenticios respondiendo a las necesidades puntuales, expuestas y justificadas; se busca contribuir en el mejoramiento de la situación actual de la ignorancia alimentaria y como docentes debemos tomar conciencia y reflexionar acerca de qué estamos haciendo para mejorar la alimentación de nuestros estudiantes, se planteó la investigación titulada "Propuesta de un programa educativo para mejorar los hábitos alimenticios en la Institución Educativa "San Jacinto" – Nepeña, 2017.

Entre los antecedentes internacionales tenemos a Macedo, Bernal, López, Hunot, Vizmanos y Rovillé (2008), en su investigación titulada "Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara", concluyen que la alimentación en cuanto a variedad el

63,5% consideran que es diferente cada día. Ruiz, Ofarrill, y Quintero (2014), en su investigación titulada “Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara”, concluyeron que solamente el 4% (n=6) realiza una alimentación variada y suficiente, en el 68.6% con 103 estudiantes la alimentación es poco variada y posiblemente insuficiente y en el 27.3%, la alimentación es no variada e insuficiente. En el plano nacional se tiene al investigador, Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011), cuya investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional”, diseñó como instrumento un cuestionario de 30 preguntas, validado a través del juicio de expertos y prueba piloto. Los datos ingresados a la base de datos Microsoft Excel, utilizó la prueba chi cuadrado para analizar la asociación de variables. Obtuvo como resultado en los hábitos alimentarios el 53% tiene hábito regular, fueron de regular a bueno. Según Marín, Olivares, Solano y Musayón, (2011), en su investigación titulada “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional”, al respecto sobre los hábitos alimenticios, se observó que los alumnos presentaron mayor porcentaje de hábitos alimentarios que van de regulares a buenos.

Igualmente Araujo (2013), en su tesis titulada “Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2013 –I”, encontró que el análisis de resultados en el nivel de dieta equilibrada, afirma que el 63,3% de los estudiantes de Biología, Química y Tecnología de los Alimentos de la facultad de educación, alcanzaron un nivel aceptable en la dieta equilibrada, un 20,8% lograron un nivel bueno y un 15,8% alcanzaron un nivel malo, también afirman que el 62,5% alcanzaron un nivel aceptable dentro de la variable Hábitos Alimentarios. El investigador Walde (2014), en su investigación titulada “Conocimientos y prácticas sobre higiene en la manipulación de alimentos que tienen las socias de comedores populares, distrito de Comas, año, 2013”, el conocimiento en relación a la higiene en la manipulación de alimentos de las socias de Comedores Populares del distrito de Comas se mantienen en nivel “Alto”. Arias (2015), en su tesis titulada “Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio De Padua Puno. 2014”, obtiene como resultados en Hábitos alimentarios un 27% es decir son regulares, el 46.9% de los niños y adolescentes tienen malos hábitos alimentarios, y un 24.2% tiene muy malos hábitos alimentarios.

Según Revenga (2011), los hábitos alimentarios están fijados por una gran variedad de factores geográficos, socioculturales y económicos, para Morerías (2001), tratan de

manifestaciones del comportamiento individual y colectivo, se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales, indicó asimismo.

Sobre las bases de las ideas expuestas por Meraz (2014), manifiesta que los hábitos alimenticios se transmiten de padres a hijos y están influidos por varios factores entre los que destacan el lugar geográfico, el clima, la vegetación, la disponibilidad de la región, costumbres,

experiencias, la capacidad de adquisición, la forma de selección y preparación de los alimentos, la forma de consumirlo debe ser equilibrada, es decir cada comida debe contener en igual cantidad alimentos de los tres grupos. Higiénica, para prevenir enfermedades, se debe tener mucho cuidado en la calidad, frescura y forma de preparación de los alimentos. Suficiente, para cubrir las necesidades de los nutrientes. Cada persona tiene necesidades para comer. Variada es comer de todo y buscar un alimento sustituto de los nutrimentos que contiene.

Pinto y Carbajal (2006), indica que la dieta correcta y equilibrada es cuando la composición nutricional tiene las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades nutricionales de cada persona. La higiene de los alimentos según Chaves (2010), son todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad y salubridad del alimento en todas las fases, desde su cultivo, producción o manufactura hasta cuando se sirve a las personas. Según Zudaire (2010), en la variedad alimentaria se observa el surtido de alimentos, aperitivos o platos, el cambio en los atributos sensoriales de un alimento puede ser olor, color, sabor, textura.

8. METODOLOGÍA

El tipo de estudio en la investigación es no experimental y según Toro y Parra (2006), la investigación es sin manipular la variable. El nivel es descriptivo porque nos permiten medir, evaluar sobre los aspectos, dimensiones del fenómeno que se va a investigar a partir de sus características; este nivel de investigación es corroborado por Hernández, Fernández y Baptista, (2010) y Según Ibarra (2011), es descriptiva porque va a describir situaciones y eventos. El enfoque es cuantitativo según Fernández y Díaz (2002), es cuando se recogen y analizan datos cuantitativos. La población, objeto de estudio, está constituido por 305 estudiantes de ambos sexos del VI ciclo de la Institución Educativa “San Jacinto”, y se tomó una muestra por población finita, para la selección de la muestra en el estudio. La muestra objeto de estudio, está constituido por 170 estudiantes de ambos sexos.

9. RESULTADOS

Los resultados obtenidos en el desarrollo de este trabajo es la siguiente:

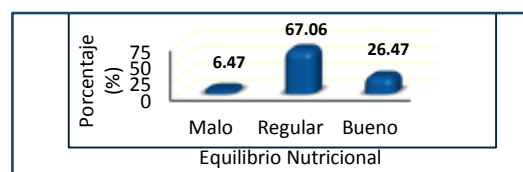
Identificar el nivel de equilibrio nutricional, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

3.6. Resultado para el objetivo específico 1

Tabla 1

Equilibrio Nutricional	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	11	6,47
Regular	114	67,06
Bueno	45	26,47
TOTAL	170	100,00

Gráfico 1



Fuente: Base de datos de la dimensión Equilibrio Nutricional

Fuente: Tabla N° 1

Descripción:

En la tabla y gráfico se observa que los 170 estudiantes, respecto a la dimensión Equilibrio Nutricional, el 26,47% (45) indican que tienen Buen equilibrio; 67,06% (114) muestran que es Regular; y el 6,47% (11) indican que es Malo.

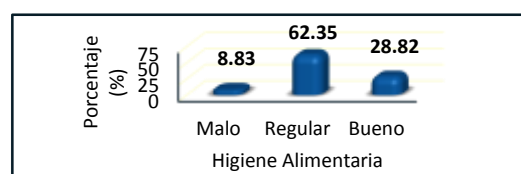
3.7. Resultado para el objetivo específico 2

Identificar el nivel de Higiene alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

Tabla 2

Higiene Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	15	8,83
Regular	106	62,35
Bueno	49	28,82
TOTAL	170	100,00

Gráfico 2



Fuente: Base de datos de la dimensión Higiene Alimentaria

Fuente: Tabla N° 2

Descripción:

En la tabla y gráfico de 170 estudiantes, respecto a la dimensión Higiene Alimentaria, el 28,82% (49) tienen Buena higiene; el 62,35% (106) es Regular; y el 8,83% (15) indican que es Malo.

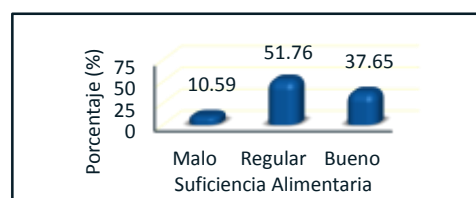
3.8. Resultado para el objetivo específico 3

Identificar el nivel de Suficiencia alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

Tabla 3

Suficiencia Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	18	10,59
Regular	88	51,76
Bueno	64	37,65
TOTAL	170	100,00

Gráfico 3



Fuente: Base de datos de la dimensión Suficiencia Alimentaria

Fuente: Tabla N° 3

Descripción:

En la tabla y gráfico los 170 estudiantes, respecto a la dimensión Suficiencia Alimentaria, el 37,65% (64) tienen Buena suficiencia; el 51,76% (88) es Regular; y el 10,59% (18) indican que es Malo.

3.9. Resultado para el objetivo específico 4

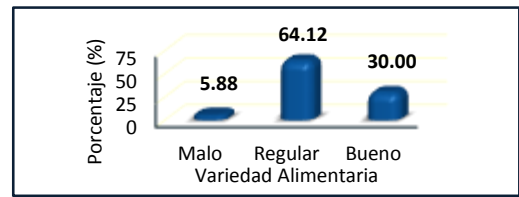
Identificar el nivel de Variedad alimentaria, en los estudiantes del VI ciclo de estudios.

Tabla 4

Variedad Alimentaria	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	10	5,88
Regular	109	64,12
Bueno	51	30,00
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la dimensión Variedad Alimentaria

Gráfico 4



Fuente: Tabla N° 4

Descripción:

En la tabla y gráfico de 170 estudiantes, respecto a la dimensión Variedad Alimentaria, el 30,00% (51) tienen Buena variedad; el 64,12% (109) es Regular; y el 5,88% (10) indican que es Malo.

3.10. Resultado para el objetivo general

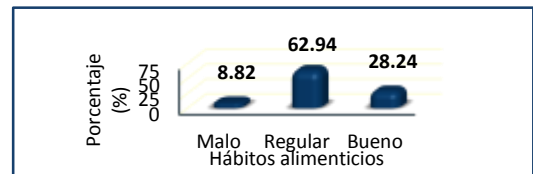
Determinar el nivel de hábitos alimenticios, en los estudiantes del VI ciclo de estudios y proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa "San Jacinto", 2017.

Tabla 5

Hábitos Alimenticios	Estudiantes	
	Frecuencia	Porcentaje
Malo	15	8,82
Regular	107	62,94
Bueno	48	28,24
TOTAL	170	100,00

Fuente: Base de datos de la Variable Hábitos alimenticios

Gráfico 5



Fuente: Tabla N° 5

Descripción:

En la tabla y gráfico de 170 estudiantes, respecto a la variable Hábitos Alimenticios, el 28,24% (48) tienen Buenos Hábitos; el 62,94% (107) es Regular; y el 8,82% (15) indican que es Malo.

10. DISCUSIÓN

Con respecto al equilibrio nutricional en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria, arrojó un 67,06% ubicándose en un nivel regular, estos resultados obtenidos coinciden con los de Araujo (2013), cuyo resultado en el Nivel de dieta equilibrada fue 63,3% alcanzando un nivel aceptable, es decir regular. Según los resultados descritos podemos decir que una dieta equilibrada debe estar presente en la alimentación diaria con sus aportes de energía y todos los nutrientes necesarios. Con la práctica de la higiene alimentaria en los estudiantes del VI ciclo de educación secundaria, resultó con 62,35%, ubicándose en un nivel regular, este resultado es casi similar a los de Ruiz, Ruiz, Hernández, Álvarez y Saavedra (2009), quienes obtuvieron en la práctica de lavado de manos antes de comer, que todos se lavaban las manos antes de comer de forma significativa, a corto y a largo plazo. Fundamentado por Meraz (2014), refiriéndose que una dieta higiénica debe prevenir enfermedades infecciosas cuidando mucho la calidad, frescura y forma de preparación de los

alimentos. Suficiencia alimentaria que presentan los estudiantes del VI ciclo de estudios”, se obtuvo 51,76% en el nivel regular y el 37,65% en nivel bueno; y según los investigadores como Ruiz, Ofarrill y Quintero (2014), obtuvieron resultados en 68.6% como una alimentación insuficiente es decir mala. Así mismo Sánchez (2008), refiere que se debe comer la cantidad suficiente para cubrir las necesidades energéticas del organismo, con la finalidad de lograr el crecimiento y mantenimiento adecuado. Con respecto variedad alimentaria que consumen los estudiantes del VI ciclo de estudios”, arrojó como resultado en la variedad alimentaria, un 64,12% ubicándose en un nivel regular. Así los investigadores como Ruiz, Ofarrill y Quintero (2014), obtuvieron como resultado un 68,6% como alimentación poco variada o regular. Los datos obtenidos en el objetivo general para determinar los hábitos alimenticios de los estudiantes del VI ciclo de estudios para proponer un Programa Educativo Nutricional para la Institución Educativa “San Jacinto”. El resultado de las encuestas a 170 estudiantes, fueron de 62,94%, como hábito regular, se corrobora con la de Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011), obtuvieron un resultado de 53% como hábito regular y para Revenga (2011), los hábitos alimentarios están condicionados por una gran variedad de factores geográficos, socioculturales y económicos, entre otros.

11. CONCLUSIONES

General

Se concluye que los estudiantes evaluados presentan hábitos alimenticios en términos regulares, existe un porcentaje significativo de 62,94%, indicando que muchos de ellos llevan una alimentación regular y debido a los resultados se elaboró una propuesta con la preocupación de conseguir que los estudiantes afiancen una serie de pautas para elevar el nivel de equilibrio nutricional, mejorar el nivel de práctica de la higiene alimentaria, aumentar el nivel de suficiencia alimentaria y asimismo ascender el nivel de la variedad alimentaria en las comidas diarias.

12. REFERENCIAS

- Arias, J. (2015). *Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios, adecuación de la dieta y actividad física en niños y adolescentes del comedor San Antonio De Padua Puno, 2014*. Tesis para optar el título de Licenciada en nutrición humana Puno – Perú 2015. Universidad Nacional del Altiplano Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Profesional de Nutrición Humana. Perú. 2015.
- Araujo, L. (2013). *Los hábitos alimentarios y la nutrición en los estilos de aprendizaje de los estudiantes de biología, química y tecnología de los alimentos de la facultad de educación de La Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. 2013 –I*. Para optar el Grado de

- Doctor en Ciencias de la Educación. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. La Molina, 2013.
- Chaves (2010). *Condiciones higiénico sanitarias de los comedores públicos del mercado municipal Bellavista de la ciudad de Guaranda, provincia de Bolívar. Propuesta de un programa educativo*. Tesis de grado en Gestión Gastronómica Riobamba – Ecuador. 2010.
- Datum (2016). *Los peruanos no cuentan con la información nutricional necesaria para seguir una dieta saludable*. Recuperado de: <http://www.datum.com.pe/pdf/HAS.pdf>.
- Fernández y Díaz (2002). *Investigación cuantitativa y cualitativa*. Complejo Hospitalario-Universitario Juan Canalejo. A Coruña (España). *Cad Aten Primaria*, 2002; 9:76-78.
- Hernández Roberto, Fernández Carlos y Baptista Pilar. *Metodología de la investigación*. Quinta Edición. Editorial Mc Graw Hill, Traducido en México. 2010. (Pág. 60).
- Ibarra (2011). *Metodología de la Investigación*. <http://metodologadelainvestigaciinsiis.blogspot.pe/2011/10/tipos-de-investigacion-exploratoria.html>.
- Macedo, G. Bernal, M. López, P. Hunot, C. Vizmanos, B. y Rovillé, F. (2008). *Hábitos alimentarios en adolescentes de la Zona Urbana de Guadalajara*. México. *Antropo*, 16, 29-41. Recuperado en: <http://www.didac.ehu.es/antropo/16/16-5/MacedoOjeda.pdf>.
- Marín, Olivares, Solano, y Musayón (2011). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional*. *Rev. enferm Herediana*. 2011; 4(2):64-70. Recuperado en: <http://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20estado%20nutricional.pdf>.
- Meraz (2014). *Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar*. Recuperado de: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>.
- Moreiras (2001) *Hábitos alimentarios*. Tojo, Barcelona, 2001.
- Revenga (2011) *Comportamiento alimentario: ¿por qué comemos así*. Recuperado en: http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2011/03/03/199231.php.
- Ruiz, Ofarrill y Quintero, (2014). *Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de Villa Clara*. Cuba. Recuperado en: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/viewFile/316/370>.
- Toro y Parra (2006). *Método y conocimiento. Metodología de la investigación*. Fondo Editorial Universidad. Colombia.

- Vásquez, M., De Cos, A. y López, C. (2005). *Alimentación y nutrición*. Manual teórico-práctico. (2.a ed.). España: Díaz de Santos.
- Walde, J. (2014). *Conocimientos y prácticas sobre higiene en la manipulación de alimentos que tienen las socias de comedores populares, distrito de Comas, año, 2013*. Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima-Perú, 2014.
- Zegarra, Atahualpa, Ysidro, Oblitas (2011). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional*. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima-Perú. RevenfermHereditana.2011; 4(2):64-70. Recuperado de: https://www.academia.edu/9597868/Estado_nutricional_y_h%C3%A1bitos_alimentarios_de_los_alumnos_del_nivel_secundaria_de_un_colegio_nacional.
- Zudaire M (2010). *La variedad de los alimentos incita a un mayor consumo*. Recuperado de: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/tendencias/2010/04/08/192243.php>.