



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años I. E. P. Apóstol Santiago Ugel 02 San Martín de Porres, 2019

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

Licenciada en Enfermería

**AUTORA:**

Br. Cervantes Arcos, Martha Camila (ORCID: 0000-0003-1751-5847)

**ASESORA:**

Mgtr. Becerra Medina Lucy Tani (ORCID: 0000-0002-4000-4423)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Salud Perinatal e Infantil

LIMA – PERÚ

2019

# PÁGINA DEL JURADO



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

DIRECCION DE INVESTIGACIÓN

## ACTA DE SUSTENTACIÓN

El Jurado encargado de evaluar el trabajo de investigación, PRESENTADO EN LA MODALIDAD DE DESARROLLO DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Presentado por Don (a)

CERVANTES ARCOS MARTHA CAMILA

Cuyo Título es:

INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES CON NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR APOSTOL SANTIAGO UGEL 02, SAN MARTIN DE PORRES - 2019

Reunido en la fecha, escuchó la sustentación y la resolución de preguntas por el estudiante otorgándole el calificativo de: 17 (número), DIECISIETE (letras)

Lima, 6 de noviembre de 2019

  
PRESIDENTE

  
SECRETARIO



  
Mgtr. Luz Patricia Medina  
VOCAL

**NOTA:** En el caso de que haya nuevas observaciones en el informe, el estudiante debe levantar las observaciones para dar pase a Resolución.

## **DEDICATORIA**

A Dios por brindarme sabiduría, su compañía y bendición en mi vida.

A mis padres, Pedro Domingo Cervantes Arcos y Rosita Erika Arcos LLamoja, por su apoyo, paciencia, confianza y sustento en mi vida y su infinito amor.

A mis hermanos Yesire, Daniel y Antony por su apoyo, comprensión, paciencia y por los días llenos de sonrisas.

A mi pareja Homero Ravichagua Fernández por su comprensión, apoyo incondicional, aliento moral y su gran amor.

A mi amado hijo Samuel que siempre me llena de felicidad y amor.

A mi amiga Maira Aracelli Tejada Castañeda, que siempre está apoyándome y brindándome incondicionalmente su amistad.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Universidad Cesar Vallejo, por ser mi centro de estudios.

A la Mgtr Lucy Becerra Medina por sus consejos, guía, aportaciones y recomendaciones que hicieron posible que llegue a concluir este trabajo de investigación.

A mis jueces expertos por su apoyo en el instrumento de captación de datos.

## DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Martha Camila Cervantes Arcos con DNI: 75315649, mediante la presente hago cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo, por lo que declaro bajo juramento:

- Que toda la documentación que acompaña es veraz y autentica
- Todos los datos e información que se presenta en la Tesis son auténticos y veraces

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión de la documentación aportada, por lo que me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad Cesar Vallejo

Lima, octubre 2019

*Martha Camila Cervantes Arcos*

Martha Camila Cervantes Arcos

DNI: 75315649

---

## PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Cesar Vallejo presento ante ustedes la Tesis Titulada: “Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años I. E. P. Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres ,2019.” la misma que someto a vuestra consideración y espero que cumpla con los requisitos de aprobación para obtener el título Profesional de Licenciada en Enfermería.

*Martha Camila Cervantes Arcos*

Martha Camila, Cervantes Arcos

DNI: 5315649

## ÍNDICE

PÁGINA DEL JURADO	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD	v
PRESENTACIÓN	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MÉTODO	11
2.1 Diseño de la investigación	11
2.2 Operacionalización de las variables	12
2.3 Población y muestra	15
2.3.1 Criterios de Inclusión	15
2.3.2 Criterios de Exclusión	15
2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	15
2.5 Procedimiento de recolección de datos	17
2.6 Método de análisis de datos	17
2.7 Aspectos éticos	17
III. RESULTADOS	19
IV. DISCUSIÓN	25
V. CONCLUSIONES	28
VI. RECOMENDACIONES	29
VII. REFERENCIAS	30
ANEXO 1: Diseño	37
ANEXO 2: Sesión educativa I	39

ANEXO 3: Sesión educativa II	42
ANEXO 4: LÁMINA 1: Alimentación Saludable	47
ANEXO 5: LÁMINA 2: Alimentos de un Plato Saludable	48
ANEXO 6: LÁMINA 3: Beneficios de una Alimentación Saludable	49
ANEXO 7: LÁMINA 4: Diseño de platos nutricionales	50
ANEXO 8: LÁMINA 5: Plato nutricional	51
ANEXO 9: Cronograma de Actividades	52
ANEXO 10 : Cuestionario de Alimentación Saludable	53
ANEXO 11: Consentimiento informado	56
ANEXO 12: Autorización por la Institución	57
ANEXO 13: Validez del instrumento	58
ANEXO 14: Confiabilidad del instrumento	59
ANEXO 15: Porcentaje de turnitin	60
ANEXO 16:Matriz de Consistencia	60
ANEXO 17: Acta de aprobación de originalidad de tesis	63
ANEXO 18: Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV	64
ANEXO 19: Acta de aprobación de tesis	65



## RESUMEN

Este estudio de investigación tiene como objetivo principal el determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 ,Sn Martin de Porres 2019 , es un estudio con enfoque cuantitativo de nivel aplicativo ,longitudinal y de diseño pre experimental , la muestra seleccionada se determinó de forma intencional de conveniencia .Se utilizó la técnica de la encuesta y se aplicó el instrumento denominado Alimentación Saludable ,obteniéndose la intervención educativa sobre alimentación saludable tiene efecto positivo en los conocimientos de los padres con niños de 10 a 12 años ( $p=0,00$ ), el 64% (19) de padres en el pretest tenían un nivel de conocimiento bajo y solo 10% (3) tenía un nivel de conocimiento alto , después de la ejecución de la intervención educativa el 4% (1) de padres en el postest presentaban nivel de conocimiento bajo y el 90% (27) tuvieron n nivel de conocimiento alto sobre alimentación saludable. Concluyéndose que la intervención educativa incremento de manera significativa el nivel de conocimiento de los padres de familia sobre una alimentación saludable.

**Palabras clave:** Alimentación saludable, conocimiento, sobrepeso, obesidad e intervención educativa.

## **ABSTRACT**

The main objective of this research study is to determine the effect of an educational nursing intervention on knowledge about healthy eating in parents with children aged 10 to 12 years in the IEP Apostle Santiago Ugel 02, Sn Martin de Porres 2019, is a study With a quantitative approach of an applicative, longitudinal and pre-experimental design level, the selected sample was intentionally determined for convenience. The survey technique was used and the instrument called Healthy Eating was applied, obtaining the educational intervention on healthy eating has an effect Positive in the knowledge of parents with children aged 10 to 12 years ( $p = 0.00$ ), 64% (19) of parents in the pretest had a low level of knowledge and only 10% (3) had a level of high knowledge, after the execution of the educational intervention 4% (1) of parents in the post-test presented low level of knowledge and 90% (27) had a high level of knowledge about healthy eating. Concluding that the educational intervention significantly increased the level of knowledge of parents about healthy eating.

**Keywords:** Healthy eating, knowledge, overweight, obesity and educational intervention.

## I. INTRODUCCIÓN

En los últimos años la prevalencia de niños y adolescentes con sobrepeso u obesidad se ha triplicado, la Organización Mundial de la salud (OMS) en el año 2016 reportó que 340 millones de niños y adolescentes (5 a 19 años) tienen sobrepeso u obesidad. Las cifras de niños con sobrepeso se incrementaron en 18% y la obesidad en 6% en el año 2016 siendo uno de los principales factores que ocasionan la muerte en el mundo. <sup>1</sup>En el estudio dirigido por el Imperial Collage de Londres y la OMS encontraron que si la población sigue con sus tendencias actuales en el año 2022 existiera un incremento de escolares con sobrepeso y obesidad moderada o grave.<sup>2</sup>

Los estudios sostienen (OMS) que una alimentación saludable ayuda a prevenir una malnutrición infantil y de la aparición de enfermedades no transmisibles que ponen en riesgo la vida de las personas, por ende, es importante tener una dieta equilibrada ya que tiene como beneficio el incremento inmunológico, las consecuencias de no presentar una alimentación saludable es: disminución en su desarrollo físico, dificultades en la productividad y déficit en el rendimiento académico en el escolar. Esta institución ha creado estrategias sanitarias en el reducir el número de escolares y adolescentes con algún problema de salud, aceptado por los integrantes de los países en convenio con la OMS, una de las estrategias sanitarias es reducir el consumo de sal en la población en un 30% y disminución de niños y adolescentes con sobrepeso, obesidad y la diabetes mellitus infantil desde la actualidad hasta el 2025.<sup>3</sup>

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), menciona lo importante de promover programas y políticas escolares sobre alimentación saludable para obtener una adecuada alimentación y beneficios en los escolares, padres y la comunidad que le rodean, recomendando como importancia la educación que se les brinda a los padres para restablecer la alimentación y la salud de los niños de 10 a 12 años, en este sentido la intervención educativa de enfermería tiene como objetivo promocionar y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles que perjudiquen el desarrollo y crecimiento, mediante programas educativos sobre alimentación saludable para prevenir dichas enfermedades.<sup>4</sup>

El sobrepeso y obesidad están aumentando y afectan al 32,3 % de los niños de los cuales el 14,8 % son obesos y el 17,5 % tiene sobrepeso en el año 2017 en el Perú .<sup>6</sup> El

problema de salud que presenta el Perú según la FAO la malnutrición en niños y adolescente , en el 2011 refieren que se debe a la vinculación de tres problemas de salud: escasos de alimentos necesarios que provoca una desnutrición crónica, deficiencia de consumo de alimentos que contengan hierro(produce anemia); y por último la el exceso de consumo de comida chatarra que ocasiona el sobrepeso u obesidad.

El Ministerio Nacional de Salud (Minsa) en año 2016 en la última actualización sobre el estado nutricional según su etapa de vida en la población peruana en el año 2013-2014 , existe una alta prevalencia en adolescentes con sobrepeso y obesidad, el 31.3% del área urbana y el 14.5% en el área rural<sup>8</sup>.El sobrepeso y la obesidad en el Perú presenta niveles de alarma según indicación del observatorio de nutrición y estudio del sobrepeso y obesidad, siendo así que el 53.8% de la población del país presenta un exceso de grasa corporal. La FAO refiere que el Perú se encuentra en el tercer puesto de América latina con una población con sobrepeso y obesidad.<sup>9</sup>

Según la OMS, para aplicar intervenciones educativas recibieron el apoyo de las siguientes instituciones la FAO, la UNESCO, el UNICEF, la Universidad de las Naciones Unidas, pero solo cuando se ejecute intervenciones educativas a poblaciones grandes. Por ello existe pocas investigaciones sobre intervenciones saludables porque no reciben el apoyo económico en poblaciones pequeñas.<sup>10</sup>

Según Observatorio de Nutrición y estudio del Sobrepeso y Obesidad los problemas de salud en el Perú no solo es el sobrepeso y la obesidad en los niños sino también la anemia, así el 2017 el 43.6% de niños en el Perú presentan anemia como problema de salud, es así como el incremento en el porcentaje de niños con sobrepeso y obesidad en Lima Metropolitana.<sup>11</sup> La intervención educativa se debería brindar para reducir el porcentaje de escolares con una malnutrición infantil, ante MINSA ha diseñado guías para combatir dicho problema que afecta a toda la población, tal como reportan en los países de Islandia y Suecia desde el 2008 y 2010 empezaron a educar a la población escolar sobre alimentación saludable.<sup>12</sup>

MINSA menciona que los Modelos Educativos para la promoción de alimentación y nutrición saludable para reducir los problemas generando una práctica alimentación saludable, debe ser dirigido exclusivamente al personal de salud (enfermería y médicos)<sup>13</sup>. También menciona que para mejorar el conocimiento de la población se debe implementar

más intervenciones saludables para alcanzar resultados que favorezcan condiciones de vida saludable en la población y su entorno .<sup>13</sup>

En la institución educativa Apóstol Santiago Ugel 02 , nivel primario y secundario, se puede observar que la gran mayoría de estudiantes consumen de manera excesiva golosinas y comida chatarra en el recreo, los estudiantes permanecen de 7:30 am hasta 3:30pm en clases para reforzamiento por lo cual la alimentación de los estudiantes se encuentra afectada según referencia de los padres y docentes, ya que los estudiantes no reciben mayor alimento cuando se quedan ,por ende se refugian en el quiosco del colegio, no existe programas que fomenten una alimentación saludable , todo lo contrario en los quioscos venden alimentos procesados sin ningún valor nutricional .Esta situación es preocupante para los estudiantes, ya que existe mayormente escolares con sobrepeso y obesidad.

Siendo así en la presente investigación pretende determinar el efecto de la intervención educativa, para ello se requiere trabajar con los padres de familia ya que ellos son los principales responsables de la alimentación adecuada para los escolares.

Por lo mencionado esta investigación busca responder a la siguiente cuestión: ¿Cuál es el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años, I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres ,2019?

Para poder tener una respuesta a ello se hizo revisión de varias tesis, artículos científicos, entre otros recursos más, relacionados al presente tema, que sirvieron como referencias para este trabajo de investigación.

Rivera P, Castro R, Rodríguez C, Carbajal F, 2016, su objetivo era evaluar una intervención educativa efectuada por enfermería sobre aspectos nutricionales en adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de México , de método cuasiexperimental con una muestra de 54 estudiantes y muestreo probabilístico por conveniencia, obtuvieron el siguiente resultado en el pretest el 64.8% tenían el nivel de conocimiento bajo y en el postest el 46.2% obtuvo conocimiento alto y 48.1% mejoro su conocimiento medio , concluyendo así que la intervención educativa es una estrategia efectiva que permite tener mayor información sobre cómo mejorar el autocuidado de su salud.<sup>14</sup>

Pérez D, Diaz M, Álvarez C, Suarez T, Riaño G;2014 el trabajo de investigación que realizaron tuvo como objetivo principal evaluar la efectividad de un programa de intervención contra la obesidad en un colegio de Educación Primaria, Argentina; método de estudio nivel aplicativo, no aleatoria, con una población de 2 colegios públicos de educación primaria y una muestra de 526 alumnos de ambos colegios. Los resultados obtenidos antes de la ejecución de la intervención indico que los estudiantes presentaban un nivel de conocimiento bajo tanto en el grupo control como el grupo experimental y después de la aplicación de la intervención el grupo control no hubo una disminución notable a comparación al grupo que fue intervenido, disminuyo 1,02 en su IMC. Llegando así a concluir lo siguiente la intervención educativa consiguió una pequeña mejora en el IMC y calidad de alimentación. <sup>15</sup>

Vio F, Salinas J, Montenegro E, González C. y Lera L.2016, tuvo como objetivo en su investigación el evaluar el efecto del programa educativo realizado en profesores, sobre el estado nutricional, conocimiento y consumo de alimentos saludables de alumnos de pre kínder a segundo básico intervenidos y sus controles; Chile. Investigación de enfoqué cuasi experimental con 9 talleres, población total 817 alumnos, distribuidos en 283 alumnos del Liceo 1 y 182 del Liceo 2 y en caso control 352, el resultado fue que no hubo cambios significativos en el estado nutricional al inicio final de la intervención en el Liceo1. Mediante que en uno de los colegios intervenido hubo una mejoría muy significativa en la disminución de la obesidad en las escolares de 7 a 9 años y también aumento el conocimiento y disminución en el consumo de alimentos poco saludable. se tuvo como conclusión que ante una adecuada intervención participativa de sesiones de corta duración donde colaboran los profesores y escolares ocasionan cambios en el estado nutricional .<sup>16</sup>

Benítez V, Vázquez I, Sánchez R, Velasco R, Ruiz S, at al. 2015, tuvieron como objetivo evaluar la efectividad de una intervención educativa en el estado nutricional y el nivel de conocimientos sobre alimentación y actividad física en escolares, México, su investigación es de diseño cuasiexperimental cuasi experimental con una muestra de 12 escuelas primarias públicas, con un muestreo de 368 estudiantes que evalúan el estado nutricional y 352 estudiantes que evalúan el nivel de conocimiento. El resultado de la investigación ante la aplicación de la intervención disminuyo el 0.7 % de escolares con sobrepeso y obesidad. También que hay una diferencia de IMC del grupo control, post intervención incremento el 83.5% el nivel de conocimiento en la alimentación saludable en

el grupo de estudio y 26,4% grupo control. En conclusión, demostraron que obtuvieron efectividad en el incremento del nivel de conocimiento y que realicen actividad física para disminuir enfermedades no transmisibles .<sup>17</sup>

Cano R, Soriano J, Aldas J. 2016, el objetivo principal de este estudio fue evaluar la adherencia a la dieta mediterránea en niños y también el conocimiento sobre hábitos saludables en niños, padres y maestros antes y después de la intervención de educación alimentaria, así como evaluar su efectividad. Estudio transversal, con una población de 94 estudiantes ,12 padres y 8 maestros. El resultado obtenido es incremento sobre el conocimiento de hábitos saludables, frecuencia que debe consumir frutas, verduras y pescado en los padres y niños, concluyendo que una intervención educativa realizadas en los escolares, apoderados y docentes es de suma importancia en el incremento del nivel de conocimiento sobre alimentación saludable. Se tuvo una mejora al realizar una intervención educativa en el nivel de conocimiento de los apoderados quien tienen la responsabilidad de la preparación de su alimentación.<sup>18</sup>

Gerónimo R.2015, realizó un estudio con el objetivo determinar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, siendo así una investigación de tipo descriptiva transversal, con muestra de 80 estudiantes, Lima. Se tuvo un resultado donde los conocimientos sobre hábitos alimenticios un incremento después de la intervención el 90,3%; el consumo de refresco disminuyo el 20% como también el de las grasas y azúcares en su alimentación. Concluyendo así que la intervención exitosa, porque propusieron métodos y medios de enseñanza que manejan un enfoque promocional, participativo mediante el uso de diferentes herramientas didácticas.<sup>19</sup>

Ramos C. 2018, en su investigación se plantearon como objetivo el determinar el efecto de una Intervención Educativa a padres en prevención de la obesidad infantil en la Institución Educativa 8174, Carabayllo, estudio con enfoque cuantitativo de nivel aplicativo, longitudinal y de diseño pre experimental, la muestra seleccionada se determinó de forma intencional. Tuvo como resultado que la intervención educativa tuvo efecto positivo al mejorar el nivel de conocimientos en los padres en prevención de la obesidad infantil ( $p=0.000$ , prueba de Wilcoxon). En cuanto a niveles de conocimientos antes de la intervención la mayoría presentó un nivel bajo de conocimientos con un 63% (19), seguido del nivel y sólo el 10% (3) nivel alto. Sin embargo, posterior a la ejecución de la intervención educativa, el 83% (25) tienen un nivel de conocimiento alto y solo un 7% (2) presentan un nivel de

conocimientos bajo. Concluyendo que la intervención educativa de enfermería mejoro el nivel de conocimiento de los padres sobre prevención de la obesidad infantil.<sup>20</sup>:

Para entender esta investigación, se hizo uso de la teoría de promoción de la salud, siendo su autora la teórica Nola Pender, la misma que fue divulgada en la conferencia de la carta de Ottawa en el año 1986, en dicha conferencia se obtuvo claramente una respuesta a la creciente demanda de una nueva concepción de la salud pública en el mundo, donde se definió a la promoción de la salud como un conjunto de procesos que permitirá capacitar a la población y así incrementar el control sobre su bienestar y salud, se crearon criterios previos para la salud los cuales son: paz, cobijo, educación y alimentos. La mejora de la salud según la conferencia, requiere de una base sólida que es abogar, capacitar y medir la promoción de la salud. Ante dicha conferencia se dio a conocer la importancia de la promoción de la salud y educación<sup>21,22,23</sup>

Nola Pender realizó la teoría de promoción de salud donde indica que es importante la educación hacia la población y así exista un cambio que influya en las conductas hacia el cuidado de su salud. La conducta es las ganas e intensidad de alcanzar el bienestar y potencial humano. Postula la importancia de los procesos cognitivos y conductuales que mide el comportamiento de la persona y señalando requisitos para que aprendan y corrijan su comportamiento: atención, retención, reproducción y motivación y la segunda postula es racional, considera que el componente motivacional clave para conseguir un logro es la intencionalidad que vendría ser el compromiso hacia la acción de la persona ante una meta.<sup>24</sup>

Los diversos componentes mencionados se encuentran relacionados con el compromiso para un plan de acción, por ello mediante esta teoría se pudo entender que promoción de salud es importante ante la educación sobre diversos problemas que presenta el país para pudiendo reducir el número de casos, así también depende de la actitud de las personas ante la educación de salud.

Mediante esta teoría se pudo entender que promoción de salud es importante mediante la educación sobre diversos problemas que presenta el país para así poder reducir el número de casos. Pero ello también depende de la actitud de las personas ante la educación de salud.

Por lo tanto, las intervenciones educativas, vienen a ser un conjunto de acción intencionales para la realización de una actividad que conduce al logro del desarrollo integral del



educando, también vendría ser de carácter teleológico que consiste de sujeto agente donde se aplica un lenguaje propositivo para lograr la meta planteada a futuro.<sup>25</sup>

Algunos lo conocen como conjuntos de actividades que proporciona un apoyo educativo de enfermería, por ende, se enseña a la persona mediante estas actividades continua que se realiza para mejorar el conocimiento y el autocuidado de ella ante el problema de salud que presenta o prevenir el riesgo.<sup>26</sup>

Así mismo la alimentación saludable, se define como el aporte de nutrientes necesarios que deben consumir las personas para el funcionamiento del organismo y así realizar adecuadamente cada actividad. Los nutrientes que son esenciales vendrían a ser las proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua.<sup>39</sup>

Según el MINSA la alimentación saludable es quien determina la calidad nutricional de las preparaciones y las raciones a través de los ingredientes y estimar la composición nutricional.<sup>39</sup>

La alimentación es la ingestión de nutrientes, que contienen los alimentos y la manera en que los alimentos son preparados y se combinan entre sí, las características del modo de comer, y a las dimensiones culturales y sociales de las prácticas alimentarias, siendo todos ellos influyentes para su salud y el bienestar

Por ello es importante que estudiantes de 10 a 12 años reciban un alimento adecuado, puesto que ello va a estar relacionado con su periodo de crecimiento, donde sus órganos y sistemas han madurado. Pero necesitan implementar la cantidad exacta de alimentos que beneficien para tener energías necesarias. En dichas edades mayormente se crea una independencia familiar que se podrían quedar hasta su edad adulta.

Ministerio de salud menciona en la guía nutricional lo siguiente:

Frutas: es un alimento comestible obtenido por plantas cultivadas o silvestres, la frecuencia que necesita consumir el niño es de 1 a 2 frutas al día.

Verduras: Alimentos sembrados para el consumo de la población, la ración diaria del escolar vendría ser de 2 a 3 verduras distintas.

Lácteos: el consumo de este alimento diario es de 2 a 3 veces.

Aceite de oliva: la frecuencia del alimento diario es de 3 a 4 veces

Pan y cereales: este alimento se consume diario, pero la frecuencia de 2 a 3 veces no mayor a ello.

Pasta, arroz, maíz y patasca: su consumo es 4 veces semanales, intercalándolo.

Legumbres: Alimento que se consume 2 veces semanales

Pescados: este alimento es consumido 4 veces semanal que vendría ser un filete.

Aves y carnes magras: se varia intercala el consumo su frecuencia es de 3 veces semanal

Huevos: el consumo de este alimento es 3 a 4 huevos semanales

Frutos secos: se consume 3 veces a la semana

Agua: se toma al día 7 vasos que equivale 1400 litros

Embutidos y carnes grasas, bollería, helados, golosinas: su consumo es eventualmente

Ejercicios es un complemento que debe realizar el escolar por lo menos 2 horas diarias.

Por lo tanto, los factores que influyen una alimentación saludable

La alimentación dependerá según el género que presente el escolar, consumirá por ejemplo mayormente una niña fritas y verduras también alimentos que presenten una etiqueta, porque prefieren cuidar la salud, a lo contrario de los niños ya que ello prefiere sentir el sabor y el placer. También influye el estado económico que presenta la familia ante la alimentación escolar.<sup>21</sup>

El entorno que se encuentre el escolar tanto en la institución educativa como en su hogar también ocasiona una alteración en la salud del escolar. Él ambiente familiar influye a emitir el consumo de alimentos de los adultos ya ellos son los que ponen la mesa.

La educación que presente los padres y escolares también influyen en la alimentación de ellos ya que ello dependerá de que alimento consumirá. Por ende, se ha desarrollado estrategias para favorecer el conocimiento de los padres de la función de los alimentos que consumirán sus niños de 0 a 12 años. La cultura que tiene cada familia también es influyente para la aceptación de los alimentos y la cantidad de alimentos.

Según el Minsa, los beneficios que se logra en una adecuada alimentación van a permitir que exista una mejora en el aporte necesario de energía para el cuerpo de los niños para realizar sus actividades, regulariza el peso y talla, refuerza el sistema inmunológico también a los órganos para un mejor funcionamiento. Regulariza el colesterol y lípido del cuerpo <sup>41</sup>

#### Consecuencias de una inadecuada alimentación saludable

Una de las situaciones que ocasiona una alimentación inadecuada se debe a los recursos económico, escasos de alimentos y sistema sanitario desarrollado que permite cubrir sus necesidades perfectamente; también a que su alimentación no tiene suficientes en cantidad y la calidad de nutrientes. Y en algunas naciones no se debe a los escasos sino a la abundancia de alimentos procesados industrialmente, refinados y ricos en grasas saturadas, y donde la obesidad y enfermedades coronarias hacen estragos. Otras veces que el exceso de los alimentos industriales ocasiona la mortalidad y morbilidad en los niños.

Según la OMS el sobrepeso y la obesidad hacen referencia al exceso o acumulación de grasa que perjudica la salud del escolar. Uno de los indicadores que puedan evidenciar el sobrepeso es el Índice de Masa Corporal (IMC) que se relaciona entre el peso (Kg) y la talla (cm). Pero la obesidad es una enfermedad crónica que necesita un tratamiento más complejo ya que dicha enfermedad contrae más enfermedades como la diabetes, hipertensión, problemas cardíacos como otras patologías.

La anemia es considerada por la OMS en la disminución u deficiencia de alimento que contengan nutrientes adecuados para el escolar que ocasionan la inmunidad disminuida para contrarrestar las enfermedades que podrían contraer.

En el siguiente estudio se considera por conveniente por lo siguiente:

La intervención educativa sobre alimentación saludable tiene un gran número de niños que presentan sobrepeso, probablemente suceda por una alimentación inadecuada, considerando que están en pleno desarrollo (Guía de alimentación y nutrición del Perú) hasta los 12 años, es predictor de su peso de adultos. El estudiar 8 horas diarias, necesitan alimentos que permitan rendir académicamente en los estudios, por ello es importante que se le envíen alimentos nutritivos para su edad, reducir los posibles problemas de salud que pueden presentar el escolar.

Uno de los roles que tiene un profesional de Salud, como es el caso de los Enfermeros es la promoción y prevención con la aplicación de estrategias educativas con la finalidad de educar a los padres para mejorar la salud de los escolares mediante los alimentos saludables que deben consumir en el desayuno, almuerzo y cena para su desarrollo. La finalidad de las actividades educativas que son dirigidas a los padres de familia de escolares, es que reconozcan la importancia de agregar alimentos nutritivos en las loncheras y almuerzos de sus menores hijos mejorando hábitos alimenticios por ello se plantea el siguiente problema.

Se plantea la siguiente hipótesis:

H<sub>1</sub> La intervención educativa sobre alimentación saludable tiene efecto positivo en el nivel de conocimiento en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02.

H<sub>0</sub> La intervención educativa sobre alimentación saludable no tiene efecto positivo en el nivel de conocimiento en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02

El objetivo general de la investigación es:

- Determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años, I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres, 2019.

La siguiente investigación tienen como objetivos específicos:

- Evaluar el nivel de conocimiento con un pre test y post test de la intervención educativa en la dimensión conocimientos generales de la alimentación saludables en padres con niños de 10 a 12 años, I.E.P Apóstol Santiago UGEL 02, San Martín de Porres, 2019.
- Evaluar el nivel de conocimiento pre test y post test de la intervención educativa en la dimensión de preparación de alimentos saludables con niños de 10 a 12 años, I.E.P Apóstol Santiago UGEL 02, San Martín de Porres, 2019.

## **II. MÉTODO**

### **2.1 Diseño de la investigación:**

La investigación es de enfoque cuantitativa se refiere cuando se utiliza una recolección de datos con base numérica; nivel aplicativo, busca mejorar las prácticas de alimentación saludable en los padres, diseño experimental porque existe manipulación de la variable que permite obtener información de la realidad y corte longitudinal ya que se aplica intervenciones en distintos tiempos. <sup>46</sup>

Lugar de estudio:

Estudio se realizó en la institución Educativo “Apóstol Santiago Ugel 02”, ubicado el distrito de San Martín de Porres.

En la I.E.P cuenta con una población 500 escolares con las edades comprendidas de 6 años hasta 16 años en el turno de la mañana (6 aulas) primaria, (5 aulas) secundaria, un patio pequeño para danza, cuarto piso sala de reuniones, servicios higiénicos por piso y un quisco.

### **2.2 Operacionalización de las variables**

En el estudio realizado se encuentra que la variable es una intervención educativa en padres con escolares de 10 a 12 años en I.E.P Apóstol Santiago UGEL 02, 2019

### Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
INTERVENCIÓN EDUCATIVA	<p>La intervención educativa vendría a ser un conjunto de acción para realizar múltiples actividades que conduce al éxito del desarrollo integral del educando, también vendría ser de carácter teleológico que consiste de sujeto agente (educando-educador) donde se aplica un lenguaje propositivo para lograr la meta</p>	<p>Proceso por el cual se transmitirá conocimientos e información a los padres familia de los escolares de las edades de 10 a 12 años que pertenecen a la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, el cual estará constituido por dos sesiones educativas, las cuales serán evaluadas con un pre y post test</p>	PLANIFICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elaboración del material educativo (definición de alimentación saludable, beneficios, consecuencias). (preparación de plato saludable y sus respectivas proporciones)</li> <li>• Difusión de las actividades educativas (volantes, carteles, Gigantografía otros)</li> </ul>	No aplica

	planteada a futuro. (Tourriñan J, 2011)		EJECUCIÓN	<ul style="list-style-type: none"><li>• Coordinación con los directivos de la I.E Apóstol Santiago.</li><li>• Sesión 1: “Alimentación Saludable”</li><li>• Sesión 2: “Preparación de platos saludable”</li></ul>	
			EVALUACIÓN	Aplicación <ul style="list-style-type: none"><li>• Pre test</li><li>• Post test</li></ul>	

### Operacionalización de la variable

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
<p style="text-align: center;">NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE</p>	<p>Es un proceso intelectual que permite a los padres obtener ideas, conceptos de la realidad, a través de intervención educativa sobre alimentación saludable que se brindara a los padres de niños de 10 a 12 años.</p>	<p>Se utilizó la Guía sobre el modelo de agente comunitario para la realización del programa.</p> <p>Se aplicará una encuesta realizado por la investigadora donde cuenta de 20 ítems totalmente anónimas y confidenciales, lo cual permitirá medir el nivel de conocimientos de los padres sobre tema. El cuestionario se aplicará en el pre y post de la intervención educativa.</p> <p>Puntaje:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de conocimiento alto: 15-20</li> <li>• Nivel de conocimiento medio :8-15</li> <li>• Nivel de conocimiento bajo 0-7</li> </ul> <p>Observación:</p> <p>Pregunta correcta = 1</p> <p>Pregunta incorrecta = 0</p>	<p>Conocimientos generales</p> <p>Preparación de alimentos saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto Alimento saludable</li> <li>• Frecuencia de consumo de alimento</li> <li>• Beneficios de una alimentación saludable</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayuno saludable</li> <li>• Almuerzo saludable</li> <li>• Cena saludable</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Ordinal</p>



## **2.3 Población y muestra**

La población de la investigación estuvo confirmada por todos los padres con niños de 10 a 12 años que estudian en la I.E P. Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres, el cual estuvo conformado por 50 padres, dato otorgado por la Institución Educativa.

### **Muestra**

Por ser un estudio de tipo pre experimental, se determinó la muestra de forma intencional por conveniencia considerando 30 padres con niños de 10 a 12 años, de acuerdo a los criterios de inclusión y exclusión.

#### **2.3.1 Criterios de Inclusión:**

- Padres de niños matriculados en la institución educativa.
- Padres que acepten participar en la intervención educativa.
- Padres de niños de edades de 10 a 12 años.
- Niños de los grados de 5<sup>to</sup> y 6<sup>to</sup> de primaria.

#### **2.3.2 Criterios de Exclusión:**

- Padres que no deseen participar en la intervención
- Padres de niños que no estén matriculados en la institución educativa.

## **2.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad**

Se aplicó el cuestionario que elaboro la autora de dicha investigación; en dos momentos distintos, pre test (antes) y post test (después) de la intervención educativa a través de la técnica de la encuesta que consta de 20 preguntas, se encuentra valorada por un puntaje de 1 si es correcta y 0 respuesta incorrecta.

El cuestionario consta de dos dimensiones: CONOCIMIENTO GENERAL que contiene 13 preguntas sobre concepto general y beneficios; la dimensión PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES contiene 7 preguntas donde se evalúa la preparación del desayuno, almuerzo y cena. De acuerdo a ello se determina los siguientes valores y con puntajes:

- Nivel de conocimiento alto:15-20

- Nivel de conocimiento medio:8-15
- Nivel de conocimiento bajo:1-7

Para la validez del instrumento se aplicó la evaluación de juicios de expertos donde cinco jueces entre ellas licenciadas especialidades sobre el área, metodólogas de la investigación y también nutricionistas especialistas sobre el tema. Los resultados fueron emitidos por los expertos fueron procesados por la prueba binomial donde se determinará la validez del instrumento, lo cual se realizó una prueba binomial que tuvo como resultado que el 95.3%. (anexo 13)

$$\begin{aligned}
 &Ta = \text{N}^\circ \text{ total de acuerdos} \\
 &TD = \text{N}^\circ \text{ total de desacuerdos} \\
 &b = \text{grado de concordancia entre jueces} \\
 &b = \frac{Ta}{Ta+TD}
 \end{aligned}$$

La confiabilidad del instrumento se evaluó mediante la prueba piloto con una población similar en sus características a la población donde se realizó la ejecución del proyecto, para calcular los índices de consistencia se utilizó la prueba de KR 20 a cuál dio como resultado 0.86, el análisis de datos de la investigación fue a través de Excel 2013, se presenta mediante tablas. (anexo 14).

$$r_u = \frac{n}{n-1} * \frac{Vt - \sum pq}{Vt}$$

## **2.5 Procedimiento de recolección de datos:**

Para la ejecución de la intervención educativa, se coordinó con el director de la Institución Educativa Apóstol Santiago Ugel 02 a fin de lograr los permisos correspondientes, se hizo entrega de la carta de autorización para la ejecución de las intervenciones educativas, luego de ellos se realizó la coordinación con los docentes para los días de la ejecución de las sesiones educativas y demostrativas. En la primera sesión educativa se realizó el pretest a los padres de familia y se desarrolló la primera sesión educativa de la alimentación saludable y en la segunda sesión educativa se realizó el demostraciones de platos saludable y en la tercera sesión se reunió a los padres de familia para realizarle el postest. (ANEXO1-7).

## **2.6 Método de análisis de datos:**

Se hizo uso de software especializado para cada uno de los fines, como el Microsoft Word, Microsoft Excel y SPSS 25, así como los siguientes estadígrafos: La estadística descriptiva: Tablas de frecuencia y figuras. La presente investigación se empleó por medio de la estadística aplicada de diseño pre experimental, con la base obtenida a través de la prueba piloto que fueron procesados por medio del SPSS 25 tras la evaluación, los puntajes fueron, bajo desde el percentil menor a 25 (nivel bajo), nivel alto con puntuación de percentil mayor a 75 (nivel alto) y entre el rango de percentil de 25 a 75 (nivel medio), tomando en consideración el instrumento realizado.

## **2.7 Aspectos éticos:**

Para la ejecución de la intervención educativa se tuvo el consentimiento del director de la I.E.P. Apóstol Santiago UGEL 02, San Martín de Porres, además se presentará a los padres y madres de familia el formato, donde se le informó cuales son los datos a solicitar y son anónimos y confidencial, solo se utilizará para el proyecto de investigación.

Autonomía: Se incluyó a todos los padres, que desean voluntariamente participar, respetando en todo momento su opinión para aceptar o no su participación, utilizando para ello el

consentimiento informado, donde se describe el título del estudio de investigación, los alcances y los beneficios.

No maleficencia: No se realizó ningún procedimiento que pueda hacer dañino o perjudicial a las personas que participan de esta investigación.

Beneficencia: Se aplicó el cuestionario y se brindó sesiones educativas sobre alimentación saludable para mejorar el estado de salud de los niños de la institución educativa.

Principio de confidencialidad:

Se mantuvo la confidencialidad de la información recibida por las usuarias del consultorio.

### III. RESULTADOS

**H<sub>0</sub>:** La intervención educativa sobre alimentación saludable no tiene efecto negativo en el nivel de conocimiento en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, 2019.

**H<sub>1</sub>:** La intervención educativa sobre alimentación saludable tiene efecto positivo en el nivel conocimiento en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, 2019.

**Regla de decisión:**

Si  $p\text{-valor} \geq \alpha \Rightarrow$  Aceptar H<sub>0</sub>

Si  $p\text{-valor} < \alpha \Rightarrow$  Rechazar H<sub>0</sub>

*Tabla 1: prueba de normalidad*

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

		PRETES	POSTES	
		T	T	
N		30	30	
Parámetros normales <sup>a,b</sup>	Media	9,13	17,50	
	Desv. Desviación	4,400	2,862	
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,186	,233	
	Positivo	,186	,191	
	Negativo	-,110	-,233	
Estadístico de prueba		,186	,233	
Sig. asintótica(bilateral)		,09 <sup>c</sup>	,015 <sup>c</sup>	
	Intervalo de confianza al 99%	Límite inferior	,218	,059
		Límite superior	,240	,072
a. La distribución de prueba es normal.				
b. Se calcula a partir de datos.				
c. Corrección de significación de Lilliefors.				
d. Se basa en 10000 tablas de muestras con una semilla de inicio 2000000.				

En la tabla titulada Prueba de Kolmogórov-Smirnov puede verse que: los valores obtenidos de los padres en la intervención educativa de alimentación saludable fueron de 9,13 en el pre test y 17,50 en el post test respectivamente, con una desviación estándar de 4,40 y 2,86 en el post test. Además, el valor del estadígrafo que es Z de Kolmogórov-Smirnov (cuyo valor fue de 0,186 para el pre test y 0,191 para el post test Ahora vemos el valor de p (Sig. asintótica. (bilateral)) fue de 0,15. Como el valor de p fue mayor que 0,05 se concluye que acepta la hipótesis alternativa.

Tabla 2: Coeficiente de correlación y significación entre la intervención educativa y los conocimientos sobre alimentación saludable

Correlaciones				
			INTERVENCIÓN EDUCATIVA	NIVEL DE CONOCIMIENTO
Rho de Spearman	INTERVENCIÓN EDUCATIVA	Coeficiente de correlación	1,000	,808**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	96	96
	NIVEL DE CONOCIMIENTO	Coeficiente de correlación	,808**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	96	96
**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).				

AR Fuente: Resultado de correlación de variables

De los resultados que se aprecian en la Tabla 2, el grado de relación entre las variables determinada por el coeficiente Rho de Spearman = ,000 lo cual significa que existe una relación positiva y alta entre las variables, y cuyo p-valor calculado es  $> 0.05$ , permite rechazar la hipótesis nula.

Por lo tanto:

La intervención educativa sobre alimentación saludable tuvo efecto positivo en los padres con niños de 10 a 12 años I.E P Santiago Apóstol UGEL 02.

*Tabla 3 Dimensión - Determinante sociodemográfico en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martin de Porres, obtenida en la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años 2019.*

	<b>ÍTEMS</b>	<b>FRECUENCIA</b>	<b>%</b>
<b>Edad</b>	30-40 años	10	32
	41-50 años	20	68
<b>Genero</b>	Masculino	4	12
	Femenino	26	88
<b>Número de hijos</b>	1	5	16
	2	10	34
	3	15	50
<b>Quien cocina en casa</b>	Mamá	28	92
	Papá	1	4
	Otros	1	4

Fuente: Cuestionario sobre: Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martin de Porres, 2019

Los resultados de la Tabla 3, el 68% (20) de padres que están entre las edades de 31-40 años, siendo el género que más resaltó según las encuestas fue el femenino con 88% (26), el 50% (15) de familias tienen 3 hijos y quien cocina en casa según la encuesta es la madre con un 92% (28).

Tabla 4: Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019.

		F		%	
		Pretest	Posttest	Pretest	Posttest
<b>Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable</b>	Alto	3	27	10	90
	Medio	8	2	26	6
	Bajo	19	1	64	4
	Total	30	30	100	100

Fuente: Cuestionario sobre: Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019.

En la tabla 4 se observa que el 64% (19) de padres en el pretest tenían un nivel de conocimiento bajo y solo 10% (3) tenía un nivel de conocimiento alto, después de la ejecución de la intervención educativa el 4% (1) de padres en el posttest presentaban nivel de conocimiento bajo y el 90% (27) tuvieron un nivel de conocimiento alto sobre alimentación saludable.



*Tabla 5: Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019, según la dimensión Conocimientos Generales.*

	Nivel de Conocimiento	F		%	
		Pretest	Postest	Pretest	Postest
<b>Dimensión conocimientos generales</b>	Alto	3	24	10	80
	Medio	5	3	15	10
	Bajo	22	3	75	10
	Total	30	30	100	100

Fuente: Cuestionario sobre: Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019

Según en la tabla 5 se observa que el 75% (22) de padres en el pretest presento un nivel de conocimiento bajo y 10% (3) un nivel de conocimiento alto en la dimensión conocimiento generales; después de la ejecución de la intervención educativa el 10% (3) de padres en el postest tuvo un nivel de conocimiento bajo y el 80% (24) un nivel de conocimiento alto en la dimensión de conocimientos generales.

Tabla 6 Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años según la dimensión preparación de alimentos saludables en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019.

		Nivel de conocimiento preparación de alimentos saludable			
		F	%		
		Pretest	Postest	Pretest	Postest
<b>Dimensión preparación de alimentos saludables</b>	Alto	7	28	22	92
	Medio	3	1	10	4
	Bajo	20	1	68	4
	Total	30	30	100	100

Fuente: Cuestionario sobre: Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años en la I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02 –San Martín de Porres, 2019

Los resultados de la tabla 6 se observa que el 68% (20) de padres en el pretest tuvieron un nivel de conocimiento en preparación de alimentos saludable bajo y el 22% (7) alto; después de la intervención educativa el 4% (1) de padre en el postest tuvo un nivel de conocimiento bajo en preparación de alimentos saludable y 92% (28) un nivel de conocimiento alto en preparación de alimentos saludables.

#### IV. DISCUSIÓN

Una adecuada intervención a los padres respecto a la alimentación saludable de sus hijos, ayudará a disminuir riesgos en la salud de los mismos, así mismo permitirá disminuir el porcentaje de obesidad y el sobrepeso a futuro, por ello a partir de los hallazgos obtenidos en este estudio cuyo objetivo fue determinar el efecto de la intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 I. E. P. Apóstol Santiago UGEL 02 San Martín de Porres.

Para realizar la prueba de hipótesis se aplicó la prueba de normalidad, dichos resultados indican que existe cambio entre los datos de la pretest y posttest en la intervención educativa, luego de ello se realizó la prueba de hipótesis donde se utilizó la prueba de Rho de Spearman, el resultado de la misma se obtuvo que existe relación entre las variables determinadas por el coeficiente siendo el resultado  $\rho = 0,000$  lo cual indica que existe una relación positiva, por lo tanto acepta la hipótesis de la investigación, siendo este el efecto positivo de la intervención educativa a los padres y mejorando su nivel de conocimiento sobre alimentación saludable para los niños de 10 a 12 años, según Ramos aplicó la prueba de hipótesis Wilcoxon obtuvo como resultado un efecto positivo en su intervención.<sup>20</sup>

En la primera dimensión sobre el nivel de conocimiento de alimentación saludable, el 64% manifestó tener un nivel de conocimiento bajo en el pretest y un 90% en nivel de conocimiento alto, datos que coinciden con Rivera P,<sup>15</sup> que en su dimensión conocimiento arrojó un 64.8% contaban con bajo nivel de conocimiento y después de la aplicación de la intervención el 46.2% obtuvo un nivel de conocimiento alto, así mismo Ramos C, en su estudio e investigación tuvo como resultados que respecto a los niveles de conocimientos antes de la intervención un 63% (19) presentó un bajo conocimiento, seguido del nivel medio con 27% y sólo el 10% nivel alto en el pre test, mientras que en el posttest el nivel alto fue 83% y sólo un 7% un nivel de conocimiento bajo lo que se concluye que ejecutar sesiones educativas a los padres de familia es importante para mejorar la alimentación de sus hijos; la promoción y prevención de salud brinda información adecuada y concisa a la población para así tener efectos positivos para su salud, hace referencia la teoría Nola Pender en su teoría promoción de la salud.

Respecto a la dimensión conocimientos generales, dio como resultado un 75% (22) de padres en el pretest presento un nivel de conocimiento bajo y 10% (3) un nivel de conocimiento alto ,después de la ejecución el 10% (3) de padres en el postest tuvo un nivel de conocimiento bajo y el 80% (24) un nivel de conocimiento alto bajo , lo cual tiene similitud con el autor Cano, quien tuvo un resultado positivo en su postest <sup>18</sup>, por lo consiguiente Vio F<sup>17</sup> en su investigación existió una disminución significantes en el nivel de conocimiento bajo e incrementó el nivel de conocimiento alto , por ende se llega a la conclusión que realizar una intervención educativa en diferente sesiones logra la mejoraría en el conocimiento y previene enfermedades no transmisible a los niños. La promoción de la salud es muy importante para que la población mejore la calidad de vida de ella como la de su familia, según la teorista Nola pender indica que siempre existiría un efecto positivo al realizar sesiones educativas a los padres familia.

En la tercera dimensión respecto a la dimensión de preparación de alimentos saludables el 68% fue el nivel de conocimiento bajo en el pre test y el 22% (7) alto; después de la intervención educativa el 4% (1) de padre en el postest tuvo un nivel de conocimiento bajo y 92% (28) un nivel de conocimiento 0 alto , datos que se asemejan a los obtenidos por Gerónimo R<sup>19</sup> quien tuvo como resultado que disminuyó el 20% al final de la intervención, la reducción de grasas y azúcares en la alimentación, por lo consiguiente Pérez D <sup>16</sup> en su resultado manifestó que consiguió una pequeña disminución de niños con sobrepeso y obesidad ante la aplicación de su intervención concluyendo así mediante la ejecución de la intervención se manifestó un efecto positivo .

Nola Pender, en su teoría promoción de la Salud, hace constatar él porque es importante realizar una intervención saludable a los padres, teniendo en consideración la satisfacción y bienestar del niño al consumir cualquier alimento saludable (verduras, frutas, carnes rojas y carnes blanca), brindado por sus padres, los cuales no solo permite un adecuado porte de energía, peso y talla, sino también tener una buena concentración en sus estudios y rendimiento escolar.

Tras obtener similitudes con los autores se ha podido evidenciar que todas las dimensiones mencionadas son suma importancia debido a que recientes investigaciones demuestran la importancia de una alimentación adecuada en los niños con respecto el desarrollo físico, intelectual, cognitivo y sus actitudes en la sociedad de los escolares. En

ese sentido, si los escolares de las edades de 10 a 12 años no reciben una alimentación adecuada con proporciones según su edad, las consecuencias son acumulativas y de largo plazo. Por ende, brindar al niño y niña platos saludables para que tenga un desarrollo adecuado es de prioridad brindar información a la familia, instituciones educativas, docentes y comunidad en general.

Finalmente, los hallazgos, sobre el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los padres de familia constituyen objetivos importantes para la promoción de la salud, esta información es una herramienta muy útil y de suma importancia para conocer el efecto positivo o negativo de la intervención que brinda el profesional de enfermería y así conocer el autocuidado que tienen los padres con uno mismo y con su familia.

## **V. CONCLUSIONES**

### **Primera:**

La intervención educativa sobre alimentación saludable tuvo un efecto positivo en el nivel de conocimiento generales y de preparación de plato saludable en padres de niños de 10 a 12 años, siendo demostrado la hipótesis de la investigación a través de la prueba de Spearman ( $p < 0,000$  posttest)

### **Segunda:**

La ejecución de la intervención educativa logra un incremento significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los padres de familia, antes de la intervención el nivel de conocimiento sobre la preparación de plato saludable es bajo y después de la aplicación se obtuvo un nivel de conocimiento alto en una adecuada preparación de plato saludable.

### **Tercera:**

El nivel de conocimiento de los padres con niños de 10 a 12 años, antes de la aplicación de la intervención educativa según la dimensión conocimientos generales de alimentación saludable fue bajo respecto a los beneficios que cumple cada alimento y después de la intervención educativa el nivel de conocimiento es alto.

### **Cuarta:**

El nivel de conocimiento de los padres con niños de 10 a 12 años, antes de la aplicación de la intervención educativa según la dimensión preparación de alimentos saludable es bajo en prioridad en plato saludable del desayuno y posterior a la de la aplicación de la intervención educativa se obtuvo un nivel de conocimiento alto.

## **VI. RECOMENDACIONES**

### **Primera:**

La institución educativa realice actividades preventivas y promocionales con la participación de los padres de familia para mejorar el estado de salud de su niño, y así también hacer un control en el estado nutricional.

### **Segunda:**

Los padres de familia sigan indagando y buscando sobre las estrategias (tv, internet, etc.) preventivas para mejorar el estado de salud de sus niños y estar capacitados.

### **Tercera**

Los profesionales de enfermería junto con el director de la institución y docentes deberían continuar con estudios de la misma similitud para los apoderados de los escolares con la finalidad de prevenir enfermedades no transmitibles.

### **Cuarta**

Cada institución educativa debería tener la presencia de una enfermera capacitada para que pueda implementar intervenciones educativas a los padres de familia ante problemas de salud que se detecte en la institución.

## VII. REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y sobrepeso. 2016, España, (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
2. Observatorio de nutrición y estudio de obesidad y sobrepeso. Desnutrición, anemia y obesidad son los principales problemas de malnutrición infantil en el Perú. [Internet],2018, Perú. (citado el 4 de setiembre del 2018). Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/noticias/278-desnutricion-anemia-y-obesidad-son-los-principales-problemas-de-malnutricion-infantil-en-el-peru>
3. Organización Mundial de la salud Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, [internet],2017, Ginebra (citado el 4 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>
4. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Alimentación y Nutrición escolar. [Internet],2018. (citado el 4 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://www.fao.org/school-food/es/>
5. FAO. Importancia de la educación nutricional.[Internet],2011, Roma.(citado el 4 de setiembre del 2018).Disponible: <http://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>
6. Barreto R, Burbano C, Plan estratégico para el Perú (2018-2022).[Internet],Italia,2017.(citado el 4 de setiembre del 2018).Disponible en: <https://docs.wfp.org/api/documents/24b6f9bf-353d-404c-b824-5b32f6808430>.
7. Ministerio de salud. Estado Nutricional por Etapas de Vida en la Población Peruana; 2013-2014. [internet] ,2016, Perú. .(citado el 4 de setiembre del 2018).Disponible en [https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia\\_poblacion/VIN\\_ENAHO\\_etapas\\_de\\_vida\\_2013-2014.pdf](https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2013-2014.pdf)
8. Sausa M. Perú es el país de América donde la obesidad infantil creció más rápido. [Internet],2018,Perú.(citado en 10 de Octubre de 2018).Disponible en: <https://peru21.pe/peru/peru-pais-america-obesidad-infantil-crecio-rapido-informe-399856>



9. Berggren L, Talvia S, Fossgard E, Björk Arnfjörð U, Hörnell A, Ólafsdóttir AS, et al. Nordic children's conceptualizations of healthy eating in relation to school lunch. *Health Educ* 2017;117(2):130-147.
10. Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura. Alimentación y Nutrición escolar. (FAO). Intervenciones educativas en alimentación y nutrición. Un enfoque municipal. (No indica fecha), España. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en:[http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP\\_FaoRlc/old/prior/segalim/accalim/guiamuni/pdf/cap6.pdf](http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/segalim/accalim/guiamuni/pdf/cap6.pdf)
11. Organización Mundial de la Salud. Estrategia mundial sobre régimen alimenticio , educación física y salud.2004,España.(citado el 10 de agosto del 2019).Disponible en:[https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_spanish\\_web.pdf](https://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf)
12. Ministerio de Salud. Módulo educativo para la promoción de alimentación y nutricional saludable dirigido al personal de salud. Perú ,2014 (14 de agosto del 2019). Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3007.pdf>
13. Ministerio de salud. Modeló de abordaje de promoción de la salud en el Perú. Perú,2012. (14 de agosto del 2019). Disponible: [http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203\\_prom30.pdf](http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf)
14. Rivera P, Castro R, De la Rosa Rodríguez C, Carbajal F, Maldonado G. Intervención educativa nutricional por enfermería en Adolescentes con obesidad y sobrepeso en una escuela pública de ciudad victoria. México ,2016 (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/16/16>
15. Perez D, Diaz M, Álvarez C, Suarez T, Riaño G. Efectividad de una intervención escolar contra la obesidad. Argentina,2015. (citado el 14 de agosto del 2019). Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403314004214>
16. Vio F, Salinas J, Montenegro E, González C y Lera L, Efecto de una intervención educativa en alimentación saludable en profesores y niños preescolares y escolares

- de la región de Valparaíso, Chile,2016 (citado el 5 de setiembre del 2018).  
Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3092/309231671010.pdf>
17. Benítez V, Vázquez I, Sánchez R, Velasco R, Ruiz S, Medina M. Intervención educativa en el estado nutricional y conocimiento sobre alimentación y actividad física en escolares. México ,2016. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2016/eim161g.pdf>
  18. Cano R, Soriano J, Aldas. Evaluación de la efectividad de la educación alimentaria entre preescolares, padres y educadores. España, 2016 (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452016000100005&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452016000100005&script=sci_abstract&tlng=en)
  19. Gerónimo M. Intervención educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, institución educativa san Martín de Porres nro. 2077, comas – 2015.Lima,2018, no se consiguió fecha actual) [internet] (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible en:[http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6737/1/T059\\_43819895\\_T.pdf](http://repositorio.uap.edu.pe/bitstream/uap/6737/1/T059_43819895_T.pdf)
  20. Ramos C. Efecto de intervención educativa de enfermería dirigida a padres en prevención de la obesidad infantil en la institución educativa 8174, Carabayllo 2018, Lima, [internet] (citado el 5 de setiembre 2018. del 2018).Disponible en : [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27996/Ramos\\_RCI.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27996/Ramos_RCI.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
  21. Dunca K.,Macieras Carta Ottawa para la promoción de salud.[Internet].(citado el 10 de octubre del 2018).Disponible en : [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172017000100012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000100012)
  22. Albrecht C.,Cuba S.,A 30 años de la Carta de Ottawa.[Internet].2017,Peru:Lima.(Citado el 10 de octubre del 2018).Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172017000100012](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172017000100012)
  23. Organización mundial de la salud .Carta Ottawa para la promoción de la salud.[Internet].Canadá.( Citado el 10 de octubre del 2018).Disponible en:

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>

24. Aristazabal G, Blanco D, Sánchez AY Ostiguin R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión. (no hay actualización reciente),2011, México. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
25. Morales Naval Esquivel J,Díaz Principio de Ética y Bioética y consentimiento de hombre.2011,Mexico.(citado el 19 de noviembre del 2018).Disponible en: [https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4821/libro\\_principios\\_de\\_etica.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/investigacion/productos/4821/libro_principios_de_etica.pdf)
26. Vine, M. M., & Elliott, S. J. (2014). Examining local-level factors shaping school nutrition policy implementation in ontario, Canada. *Public Health Nutrition*, 17(6), 1290-1298. doi: <http://dx.doi.org/10.1017/S1368980013002516>
27. Sakraida J. Modelo de promoción de salud. [internet],2016. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible:<https://enfermeriavulare16.files.wordpress.com/2016/05/teorc3ada-nola-j-pender-modelo-de-la-promocic3b3n-de-la-salud.pdf>
28. Bolon S. Intervención educativa. [Internet].2015. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible:<https://es.slideshare.net/saraibolon/intervencin-educativa-intervencin-educativa>
29. Ministerio de salud. Agenda de registro de His .2016, Perú. (citado el 5 de setiembre del 2018). Disponible: [ftp://ftp.minsa.gob.pe/OEI/Sistema\\_HISMINSAs\\_2018/Manuales\\_HIS/Manuales\\_Actualizados\\_2016/0ESN\\_Alimentacion%20y%20Nutricion%20Saludable\\_2016\\_Adenda.pdf](ftp://ftp.minsa.gob.pe/OEI/Sistema_HISMINSAs_2018/Manuales_HIS/Manuales_Actualizados_2016/0ESN_Alimentacion%20y%20Nutricion%20Saludable_2016_Adenda.pdf)
30. Pajuelo J. Obesidad en el Perú. [internet],2017, Perú. (citado el 10 de setiembre del 2018). Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/379/37952105012.pdf>
31. Serafin P. Hábitos saludables para crecer sano y aprender con salud. [Internet],2012, Paraguay. (citado el 10 de setiembre del 2018). Disponible: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
32. Riviriego C. Cómo afecta la mala alimentación a la salud infantil.[Internet],2017,Europa.(citado el 115 de setiembre del 2018)(.Disponible

- en: <https://www.guiainfantil.com/recetas/cocinar-con-ninos/9-recetas-de-segundos-platos-sanos-y-nutritivos-para-ninos/>
33. Universidad de Valencia. Alimentación y Salud: consecuencias de una poca alimentación saludable. [Internet],2017, EE.UU. (citado el 15 de setiembre del 2018). Disponible en: <https://www.universidadviu.es/alimentacion-salud/>
  34. Servicio Madrileño de salud. Recomendaciones dietéticos nutricionales” para niños de 10 a 12 años”. [Internet],Madrid.[no indica fecha].(citado el 20 de setiembre del 2018).Disponible en : <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-disposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3D18.NI%C3%91OS+DE+10+A+12+A%C3%91OS.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352869770731&ssbinary=true>
  35. Organización de las naciones unidas para la agricultura y la alimentación Santiago. Educación en alimentación y nutrición para la enseñanza básica. [Internet], Chile,2003. (citado el 20 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s02.pdf>
  36. Carrascal M,Pineda G. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento materno sobre nutrición en preescolares.[Internet],2016,Peru:Trujillo.(citado el 22 de setiembre del 2018).Disponible en:<http://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/5798/1722%20EFECTIVIDAD%20DE%20UN%20PROGRAMA%20EDUCATIVO%20EN%20EL%20NIVEL%20DE%20CONOCIMIENTO%20MATERNO%20SOBRE%20NUTRICION%20EN%20PREES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
  37. UNED.Alimentacion a distancia.[Internet],Perú Lima,[no indica fecha].(citado el 22 de setiembre del 2018).Disponible en: <https://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-I/guia/PDF/Guia%20de%20Alimentacion%20y%20Salud%20-%20Infancia.pdf>
  38. García A. Propuesta de un programa de alimentación saludable y actividad física para la comunidad educativa. Estudio realizado en centros educativos privados y públicos de la ciudad de Guatemala,2015.[Internet],Guatemala.(citado el 28 de

- setiembre del 2018). Disponible:  
<http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2015/09/15/Garcia-Andrea.pdf>
39. Reyes S. “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en santa Anita-lima.”.[Internet],2015,Peru:Lima.(citado el 28 de setiembre del 2018).Disponible en:  
[http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes\\_os.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/4168/Reyes_os.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
40. Salud Madrid. DESAYUNOS SALUDABLES e HIGIENE BUCODENTAL “1º Desayuna, después, ¡cómete el día!”.[Internet],2017,Madrid.(citado el 1 de octubre del 2018).Disponible en:  
[http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/desayunos\\_saludables\\_2017\\_proyecto.pdf](http://www.comunidad.madrid/sites/default/files/doc/desayunos_saludables_2017_proyecto.pdf)
41. Asociación para la Promoción del Consumo de Frutas y Hortalizas “5 al día. Desayunos Saludables.[Internet],[no indica fecha],Madrid.(citado el 01 de octubre del 2018).Disponible en:  
[http://www.5aldia.org/datos/60/1480320909\\_1478078697\\_recetario\\_DESAYUNO\\_S.pdf](http://www.5aldia.org/datos/60/1480320909_1478078697_recetario_DESAYUNO_S.pdf)
42. Ministerio de salud. Alimentación y nutrición, construyendo un Perú saludable. Peru,2014. (citado el 19 de noviembre del 2018). Disponible en:  
<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/102.pdf>
43. Naylor P, Nettlefold L, Douglas R, Hoy C, Ashe M, Wharf J, Hearther A. Implementation of school based physical activity interventions: A systematic review. EE. UU, 2015 (Citado el 14 de agosto del 2019). Disponible en  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743514005167>
44. . Langford R, Bonell C, Jones H y Campbell R. Obesity prevention and the Health promoting Schools framework: essential components and barriers to success., 2015. (Citado el 14 de agosto del 2019). Disponible en:  
<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-015-0167-7>
45. Organización Mundial de la salud. Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. [Internet], Ginebra,2017. (citado el 4 de setiembre del 2018). Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/es/>

46. Hernández R. Metodología de la Investigación. [Internet], México ,2014. (citado el 4 de setiembre del 2018). Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

**ANEXO 1: Diseño**  
**DISEÑO DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN**  
**SALUDABLE**

**1. CAPACIDADES A LOGRAR:**

- Sensibilizar a los padres de familia sobre la importancia de una alimentación saludable y posibles riesgos.
- Desarrollar capacidades y actitudes para una preparación de un plato saludable.

**2. ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS**

- Exposición participativa
- Lluvia de ideas
- Dinámicas grupales

**3. RECURSOS**

**3.1 Recursos humanos:**

- Cervantes Arcos Martha (Investigadora)

**3.2 Recursos materiales:**

<b>ACTIVIDADES</b>	<b>MATERIALES</b>
Convocatoria de los padres de familia de niños con riesgos de sobrepeso u obesidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Impresión de invitaciones</li> </ul>
Aplicación de un pre y post test.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuestionario</li> <li>• Lapiceros</li> </ul>
Sesiones educativas de alimentación saludable y preparación de alimentos saludable.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mural de Alimentación saludable</li> <li>• Mural de plato saludable</li> <li>• Mural de proporciones de alimentos.</li> <li>• Dípticos.</li> </ul>

#### 4. TIEMPO

<b>FASE PRESENCIAL (INICIAL)</b>	<b>FASE NO PRESENCIAL</b>	<b>FASE PRESENCIAL (FINAL)</b>	<b>TOTAL DE HORAS</b>
1 hora	30 minutos	30 minutos	2 horas

<b>Fase presencial Inicial</b>	<b>Fase no presencial</b>	<b>Fase presencial Final</b>
Se desarrolla todo el contenido de la sesión educativa	Los padres de familia aplican la información dada en sus hogares.	Se realiza la explicación de la evaluación de la tarea de la sesión. Se evaluará la tarea que se le ha dejado para casa y se evaluará mediante un post test, si presenta un aprendizaje eficaz



## ANEXO 2: Sesión educativa I

### 1) INICIANDO LA SESIÓN

Bienvenida y presentación de los participantes:

Buenas tardes padres de familia soy estudiante de la Universidad Cesar Vallejo, les brindo la cordial bienvenida a la sesión educativa sobre Alimentación Saludable.

- Se les brindara los participantes un cuestionario con un lapicero, se les pedirá que respondan con toda sinceridad y coloquen sus datos claros y legibles.

### 2) RECORDANDO SABERES:

Se les realizara a los participantes unas preguntas:

- ¿Qué es alimentación saludable para usted?
- ¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable?
- ¿Qué consecuencia existen sobre una alimentación inadecuada?
- Se escuchará atentamente a los padres de familia y se apuntará todas las ideas de los padres de familia en un paleógrafo.



### 3) COMPARTIENDO INFORMACIÓN

Se explicará, tomando las respuestas de los padres de familia que nos han brindado y nos apoyaremos mediante una gigantografía:

- Comentaremos las respuestas de los participantes a la pregunta *¿Qué es alimentación saludable para usted?* Enfatizando los términos principales usados en las respuestas, mostraremos las coincidencias y las diferencias que complementan la definición del tema.  
(anexo)

#### **¿Qué es alimentación saludable para usted?**

Es el aporte de nutrientes necesarios que deben consumir las personas para el funcionamiento del organismo y así realizar adecuadamente cada actividad. Los nutrientes que son esenciales vendrían a ser las proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Según el Minsa “la alimentación saludable es quien determina la calidad nutricional de las preparaciones y/o raciones a través del pesaje de los ingredientes de la preparación o ración para luego estimar la composición nutricional.”

- Explicamos a las y los participantes:

La alimentación saludable ocurre con “la ingesta adecuada de alimentos” para una “calidad de vida” y prevenir enfermedades como “sobrepeso, obesidad, anemia”.

#### 4. RECORDANDO SABERES

La facilitadora:

- Se responderá la pregunta:
- ¿Qué beneficio tiene una alimentación saludable?
- ¿Qué consecuencia existen sobre una alimentación inadecuada?
- Los padres de familia responderán con lluvias de ideas y se apuntará en el paleógrafo.

#### 5. COMPARTIENDO INFORMACIÓN

Comentaremos la respuesta de la pregunta ¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable? Comparando y tomando las ideas principales que nos brindaron los padres de familia. (anexo3)

##### **¿Qué beneficios tiene una alimentación saludable?**

- Mejora el aporte necesario de energía para el cuerpo
  - Regulariza el colesterol y lípido del cuerpo
  - Regulariza el peso y talla
  - Mejora el funcionamiento del cerebro
  - Fortalece el sistema inmunológico
  - Reduce el estrés
  - Fortalece el hueso y el sistema muscular
  - Protege el corazón
  - Ayuda al sistema digestivo
  - Mantener la presión sanguínea
- A continuación, se comentará la siguiente pregunta: ¿Qué consecuencia existen sobre una alimentación inadecuada?

Una de las situaciones que ocasiona una alimentación inadecuada se debe a los recursos económico, escasos de alimentos y sistema sanitario desarrollado que permite cubrir sus necesidades perfectamente; también a que su alimentación no tiene suficientes en cantidad y la calidad de nutrientes. Otras veces que el exceso de los alimentos industriales ocasiona la mortalidad y morbilidad infantil. Las consecuencias más resaltantes son:

- Sobrepeso y obesidad
- Anemia

## 6. PRACTICANDO LO APRENDIDO

La facilitadora:

- Se le aplicara ejercicios para identificar los parámetros normales de IMC de sus hijos.

Clasificación del IMC	
Insuficiencia ponderal	< 18.5
Intervalo normal	18.5 - 24.9
Sobrepeso	≥ 25.0
Preobesidad	25.0 - 29.9
Obesidad	≥ 30.0
Obesidad de clase I	30.0 - 34.9
Obesidad de clase II	35.0 - 39.9
Obesidad de clase III	≥ 40.0

## 7. EVALUANDO LO APRENDIDO:

- Se pedirá a cada grupo que terminen de realizar su actividad, se felicitará a los padres por la actividad realizada.
- Se pedirá a cada líder de grupo que me expliquen en el grafico el IMC de su niño.
- Se le brindara un presente a los padres que estén participando.

## 8. SEÑALANDO LA TAREA

La expositora explicara la tarea por realizar en casa:

- Se indicará a los padres de familia que deberán realizar una alimentación saludable en casa utilizando un plato nutritivo y la información dada.

## ANEXO 3: Sesión educativa II

### FASE PRESENCIAL INICIAL: 1 HORA

#### 1. INICIANDO LA SESIÓN

##### Bienvenida y presentación de los participantes:

Buenas tardes padres de familia soy estudiante de la Universidad Cesar Vallejo, les brindo la cordial bienvenida a la sesión educativa sobre Alimentación Saludable.

- Se les brindara los participantes un cuestionario con un lapicero, se les pedirá que respondan con toda sinceridad y coloquen sus datos claros y legibles.

#### 2) RECORDANDO SABERES:

Se les realizara a los participantes unas preguntas:

- ¿Qué debe tener toda preparación de un plato saludable para el desayuno, almuerzo y cena?
- ¿Qué proporciones se le debería brindar a un niño de 10 a 12 años?

Se escuchará atentamente a los padres de familia y se apuntará todas las ideas de los padres de familia en un paleógrafo.

### 3) COMPARTIENDO INFORMACIÓN

Se explicará, tomando las respuestas de los padres de familia que nos han brindado y nos apoyaremos mediante una gigantografía:

- Comentaremos las respuestas de los participantes a la pregunta ***¿Qué proporciones se le debería brindar a un niño de 10 a 12 años?***
- Enfatizando los términos principales usados en las respuestas, mostraremos las coincidencias y

#### **¿Qué proporciones se le debería brindar a un niño de 10 a 12 años?**

- Frutas: es un alimento comestible obtenido por plantas cultivadas o silvestres, la frecuencia que necesita consumir el niño es de 1 a 2 frutas al día.
- Verduras: Alimentos sembrados para el consumo de la población, la ración diaria del escolar vendría ser de 2 a 3 verduras distintas.
- Lácteos: el consumo de este alimento diario es de 2 a 3 veces.
- Aceite de oliva: la frecuencia del alimento diario es de 3 a 4 veces
- Pan y cereales: este alimento se consume diario, pero la frecuencia de 2 a 3 veces no mayor a ello.
- Pasta, arroz, maíz y patasca: su consumo es 4 veces semanales, intercalándolo.
- Legumbres: Alimento que se consume 2 veces semanales
- Pescados: este alimento es consumido 4 veces semanal que vendría ser un filete.
- Aves y carnes magras: se varia intercala el consumo su frecuencia es de 3 veces semanal
- Huevos: el consumo de este alimento es 3 a 4 huevos semanales
- Frutos secos: se consume 3 veces a la semana
- Agua: se toma al día 7 vasos que equivale 1400 litros
- Embutidos y carnes grasas, bollería, helados, golosinas: su consumo es eventualmente
- Ejercicios es un complemento que debe realizar el escolar por lo menos 2 horas diarias.

#### 4. RECORDANDO SABERES

La facilitadora:

- Se responderá la pregunta:
- ¿Qué debe tener toda preparación de un plato saludable para el desayuno, almuerzo y cena?

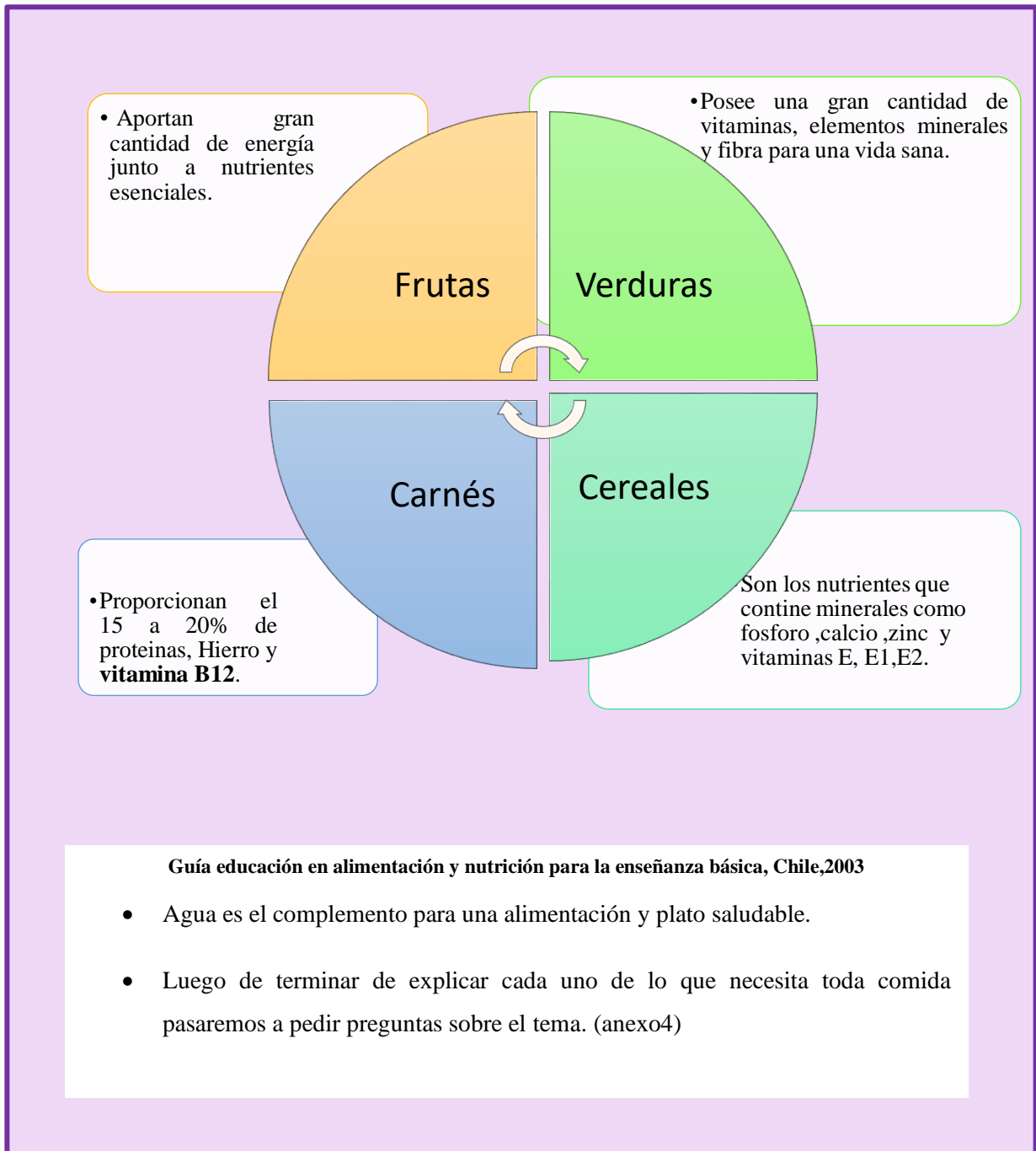
Los padres de familia responderán con lluvias de ideas y se apuntará en el paleógrafo.

#### 5. COMPARTIENDO INFORMACIÓN

- Comentaremos las respuestas a la pregunta: ¿Qué debe tener toda preparación de un plato saludable para un desayuno, almuerzo y cena? Enfatizando las respuestas principales que brindaron los padres de familia sobre el tema(anexo2)
- Explicación del tema:

##### **¿Qué debe tener toda preparación de un plato saludable para el desayuno, almuerzo y cena?**

Todo plato debe tener frutas, verduras, carnes, cereales y agua, cumpliendo así con los carbohidratos, proteínas, vitamina, minerales y el agua que es indispensable para el organismo y así poder realizar las actividades diarias.



## 6. PRACTICANDO LO APRENDIDO

La facilitadora:

- Pide a los padres de familia que formen grupos de 6 a 7 integrantes no importa el género, lo cual deberán escoger aun líder del grupo para que el padre de familia pueda explicar sobre lo realizado.
- Se pedirá que cada grupo cree un plato saludable con la información brindada (colocar las imágenes en el papelógrafo)

### **7. EVALUANDO LO APRENDIDO:**

- Se pedirá a cada grupo que terminen de realizar su actividad, se felicitara a los padres por la actividad realizada.
- Se pedirá a cada líder de grupo que me expliquen sobre su plato saludable y luego de ello se realizará el plato saludable correcto.
- Se le brindara un presente a los padres que estén participando.

### **8. SEÑALANDO LA TAREA**

La expositora explicara la tarea por realizar en casa:

- Se indicará a los padres de familia que deberán realizar una alimentación saludable en casa utilizando un plato nutritivo y la información dada.



ANEXO 4: LÁMINA 1: Alimentación Saludable

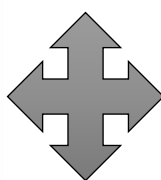
# Lámina 1:

## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Se aplica al iniciar el programa en el paso 3: Compartiendo información.



<https://blog.ripley.com.pe/te-damos-5-consejos-para-iniciar-una-alimentacion-...>



<https://www.flickr.com/photos/49246695@N02/4595181183/>



<https://www.guiainfantil.com/salud/obesidad/consecuencias.htm>



<https://www.sanidad.es/control-del-azucar-mediante-glucometro/>

ANEXO 5: LÁMINA 2: Alimentos de un Plato Saludable

## LÁMINA 2: ALIMENTOS DE UN PLATO SALUDABLE

Se aplica en el paso cinco (compartiendo información) según el diseño del programa.



<https://cogniland.com/alimentos-ricos-en-carbohidratos/>

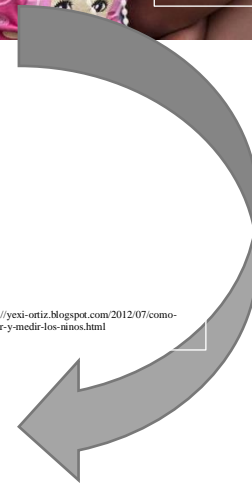
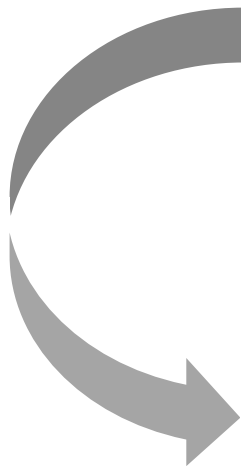
<https://biotrendies.com/rankings/verduras/vitaminas-c>

<https://www.abc.es/salud/noticias/20150406/abc-frutas-verduras-altos-niveles-201504012148.html>

<https://miradorsalud.com/consumo-carnes-rojas-mortalidad-obesidad/>

<https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/beber-mu>

# LÁMINA 3: BENEFICIOS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE





## ANEXO 7: LÁMINA 4: Diseño de platos nutricionales

### LÁMINA 4:

# DISEÑO DE PLATOS NUTRICIONALES

Se aplicará en el paso 6: Practicando lo aprendido, son ejemplos para los padres de familia

### Fuentes

<http://www.frutasalacasa.com/frutas-ya-tomando-28302/>

<http://www.receta-postres.com/2014/05/jugo-de-granadilla-y-maracuya.html#nutricion/14175-conoce-el-metodo-del-plato-para-equilibrar-tu-alimentacion.html>



<https://www.nestle.com.pe/media/pressreleases/nestle%3A-lanza-el-plato-m%C3%A1s-rico-del-mundo>

## ANEXO 8: LÁMINA 5: Plato nutricional

### LÁMINA 5

# PLATO NUTRICIONAL

Se demostrará como segundo ejemplo para los padres de familia.



Fuentes: <http://diariosalud.do/categoria-endocrinologia-y-nutricion/14175-conoce-el-metodo-del-plato-para-equilibrar-tu-alimentacion.html>

ANEXO 9: Cronograma de Actividades

ACTIVIDADES	7 de mayo	18 de Julio	12 de agosto	16 de agosto	19 de agosto	22 de agosto	29 de agosto	5 de Setiembre
Se eligió el lugar de la Investigación.	X							
Reunión con el director del plantel.		X						
Se plantea y problema principal.			X					
Se hace una inspección a las aulas y se escoge la de más incidencia.				X				
Coordinación con los padres y docentes para la fecha de la sesión educativa.					X			
Se realizo la 1 Sesión educativa (Pre test).						X		
Elaboración de la 2 sesión educativa.							X	
Se realizó la 2 sesión educativa (Post Test).								X

## ANEXO 10: Cuestionario de Alimentación Saludable

### Instrucciones:

Buenos tardes padres de familia, soy Martha Camila Cervantes Arcos estudiante de la Universidad Cesar Vallejo, en coordinación con el director a cargo de la I.E.P. Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres, llevando a cabo la intervención educativa sobre alimentación saludable por lo que solicitamos su colaboración sincera con el llenado del siguiente formulario. Agradecemos anticipadamente su participación.

MARQUE CON UNA ASPA (X) O ENCIERRE EN UN CÍRCULO LA RESPUESTA QUE CREA USTED CORRECTA EN CADA PREGUNTA QUE A CONTINUACIÓN SE LE PRESENTA:

Datos generales:

Sexo: F ( ) M ( ) Edad: \_\_\_\_\_

Número de Hijos: 1 ( ) , 2 ( ) , 3 ( ) y otros: \_\_\_\_\_

¿Quién cocina en casa: Madre ( ) Padre ( ) Hija(o) ( ) otro : \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es alimentación saludable?
  - a) **Alimentos que le den energía, lo protejan y permitan su crecimiento.**
  - b) Alimentos que solo le llenen todo el día a su niño y no tenga nutrientes.
  - c) Los alimentos necesarios que el prefiera y sea de su agrado.
2. ¿Cuáles son los alimentos más importantes para su hijo?
  - a) Desayuno, almuerzo y cena
  - b) Desayuno, almuerzo media tarde.
  - c) **Desayuno, media mañana, almuerzo, cena**
3. ¿Para una alimentación saludable es importante que el niño de 10 a 12 años consuma más?
  - a) Frutas, verduras, agua y galletas
  - b) **Frutas, verduras, carnes, cereales y agua**
  - c) Verdura, carne, caramelos y arroz.
4. ¿Es importante una alimentación saludable? si ( ) o no ( ) , si respuesta fue si pase a la siguiente pregunta  
¿Qué enfermedades previene?
  - a) **Sobrepeso, anemia**
  - b) Tuberculosis, VIH
  - c) Sarampión, rubiola
5. ¿Una buena alimentación ayuda al niño de 10 a 12 años?

- a) Crecer adecuadamente en relación con el peso y talla.
  - b) Desarrollar su capacidad intelectual, social y psicomotora.**
  - c) Desarrolla las capacidades para realizar actividades escolares.
6. ¿Cuándo tiene hambre su niño que alimento prefiere comer?
- a) Yogurt
  - b) Galletas
  - c) Frutas**
7. ¿Qué tipo de alimento contiene mayor nutriente para el cerebro?
- a) Carne
  - b) Pollo
  - c) Pescado**
8. ¿La grasa en los alimentos favorece a que órgano?
- a) Cerebro**
  - b) Hígado
  - c) Hueso
9. ¿Qué beneficio conlleva el consumo de una alimentación saludable?
- a) Fortalece el sistema inmunológico**
  - b) Fortalece el aumento del colesterol
  - c) Fortalece los huesos del niño.
10. ¿Qué alimento contiene mayor hierro?
- a) Hígado de pollo
  - b) Hígado de res
  - c) Sangrecita**
11. ¿Qué cantidad de fruta debe consumir de su hijo de 10 a 12 años al día?
- a) Una fruta o dos frutas**
  - b) Tres frutas diarias
  - c) Cuatro frutas al mes.
12. ¿Cuál es la porción de carne que debe comer el escolar de 10 a 12 años?
- a) Una presa
  - b) Una presa y media
  - c) Dos presas**
13. ¿Cuántas veces a la semana debe comer su niño el pescado?
- a) Una vez



- b) Dos veces
  - c) **Tres veces**
14. ¿Qué beneficio contiene el pescado en el plato saludable?
- a) **Aporta omega 3 y nutre al cerebro**
  - b) Aporta nutrientes
  - c) Favorece al crecimiento
15. ¿La opción de un desayuno saludable es?
- a) Papa rellena con frugos
  - b) **Quaquer de plátano con pan con queso**
  - c) Jugo de naranja con Keke
16. ¿Cómo sería un plato saludable para el almuerzo?
- a) **Lentejas con hígado frito, arroz, ensalada de pepino y jugo de naranja.**
  - b) Tallarines rojos con pollo y papa la huancaína
  - c) Pollo frito con ensalada de lechuga y arroz
17. ¿En su cena que alimento le daría a su niño?
- a) Gaseosa
  - b) **Naranja**
  - c) Pastel
18. ¿El desayuno saludable consiste en?
- a) Tres panes de pollo y un vaso de gaseosa, caramelo
  - b) **Dos panes con camote, vaso de quinua y manzana picada**
  - c) Paneton con frutos, caramelos y dos vasos de gaseosa
19. ¿Un almuerzo saludable consiste en?
- a) Con pollo frito, papa frita, arroz, ensaladas y una manzana
  - b) **Guiso de quinua pollo, arroz, ensalada, agua de maracuyá y mandarina.**
  - c) Ceviche de pescado, arroz y chicha morada
20. ¿Una cena saludable para el niño consiste en?
- a) Salchipapa con cremas y vaso de gaseosa
  - b) Pollo a la brasa con cremas, chicha morada y helado
  - c) **Jugo de naranja con pan con queso y su sandía picada**

## **ANEXO 11: Consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES DEL PROGRAMA**

El propósito del consentimiento informado es brindar información clara y concisa sobre el contenido del programa y su activa participación. La siguiente investigación es conducida por la estudiante Martha Camila Cervantes Arcos, de la Universidad Cesar Vallejo de la Escuela de Enfermería. La meta del estudio es Determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años, I.E.P. Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres

Si usted acepta participar en la intervención educativa, se le pedirá a rellenar y responder con claridad a un cuestionario que se le brinda antes y después de la intervención. La participación en este estudio es voluntaria, los datos obtenidos mediante el cuestionario serán utilizados estrictamente para la investigación y son anónimas. Si presenta alguna duda sobre el tema puede realizar preguntas en cualquier momento. Durante o después. Se le agradece por su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación sido informado(a) de las metas de la investigación.

---

FIRMA

ANEXO 12: Autorización por la Institución



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Lima 17 de julio del 2019

**CARTA N° 170 - 2019/EP/ENF.UCV-LIMA**

**Señor. Dr.**  
**Víctor Prado Yahuachi.**  
**Directora de la I. E. P. Apóstol Santiago UGEL 02.**  
**Presente.-**

**Asunto: Solicito Autorizar la ejecución del Proyecto de Investigación de Enfermería.**

*Por la presente me es grato comunicarme con Usted a fin de saludarlo cordialmente en nombre de la Universidad César Vallejo y en el mío propio deseándole éxitos en su acertada gestión.*

*A su vez, la presente tiene como objetivo el solicitar su autorización a fin de que la estudiante **CERVANTES ARCOS, MARTHA CAMILA** del X ciclo de estudios de la Escuela Profesional de Enfermería pueda ejecutar su investigación titulada: **"INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN PADRES DE NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS" EN LA I.E.P. APOSTOL SANTIAGO UGEL 02, 2019;** en la institución que pertenece a su digna Dirección; por lo que solicito su autorización a fin de que se le brinden las facilidades correspondientes. Hipertensión*

*Sin otro particular y en espera de su respuesta quedo de Usted.*

Atentamente.



*[Firma]*  
**Mgtr. Luz Tanj Becerra Medina**  
**Coordinadora del Área de Investigación**  
**Escuela P. de Enfermería**  
**Universidad César Vallejo - Filial Lima**

Cc/. Archivo.



*18-07-19.*

Somos la universidad de los que quieren salir adelante.



ucv.edu.pe

## ANEXO 13: Validez del instrumento

### PRUEBA BINOMIAL: CÁLCULO DE VIABILIDAD

ÍTEMS	JUEZ 1			JUEZ 2			JUEZ 3			JUEZ 4			JUEZ 5		
	RELEVANCIA	PERTINENCIA	CLARIDAD	RELEVANCIA	PERTINENCIA	CLARIDAD	RELEVANCIA	PERTINENCIA	CLARIDAD	RELEVANCIA	PERTINENCIA	CLARIDAD	RELEVANCIA	PERTINENCIA	CLARIDAD
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1
4	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1
15	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

p valor <0.05= existen concordancia de jueces sobre ítem

p valor >0.05 = no existen concordancia de jueces sobre ítem

Ta = N<sup>0</sup> total de acuerdos

TD = N<sup>0</sup> total de desacuerdos

b = grado de concordancia entre jueces

b=

Reemplazando:

$$b = \frac{286}{286+14} \times 100$$

b = 95.3

## ANEXO 14: Confiabilidad del instrumento

### PRUEBA PILOTO: CONFIABILIDAD

ÍTEMS	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	XI	X	XI2	XII	XIII	XIV	XV	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX	SUMA	
SUJETOS																						
1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	11
2	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	11
3	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	14
4	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18
5	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	13
6	1	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	12
7	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	14
8	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	13
9	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	15
10	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SUMA	8	1	8	5	5	4	7	5	9	5	4	5	7	7	6	8	6	5	8	8	8	22.32
p	0.80	0.10	0.80	0.50	0.50	0.40	0.70	0.50	0.90	0.50	0.40	0.50	0.70	0.70	0.60	0.80	0.60	0.50	0.80	0.80		
q=(1-p)	0.20	0.90	0.20	0.50	0.50	0.60	0.30	0.50	0.10	0.50	0.60	0.50	0.30	0.30	0.40	0.20	0.40	0.50	0.20	0.20		
p+q	0.16	0.09	0.16	0.25	0.25	0.24	0.21	0.25	0.09	0.25	0.24	0.25	0.21	0.21	0.24	0.16	0.24	0.25	0.16	0.16	4.07	
P	0.8	0.1	0.8	0.5	0.5	0.4	0.7	0.5	0.9	0.5	0.4	0.5	0.7	0.7	0.6	0.8	0.6	0.5	0.8	0.8		

#### Estadísticas de fiabilidad

KR (20)	N de elementos
0,86	20

$$r_u = \frac{n}{n-1} * \frac{VI - \sum pq}{VI}$$

# ANEXO 15: Porcentaje de Turnitin

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. The main document area shows a thesis from Universidad César Vallejo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela Académico Profesional de Enfermería. The title is "Intervención educativa sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años". The author is Martha Camila Cervantes Arcos. The similarity score is 25%. A sidebar on the right shows the "Resumen del partido" (Match Summary) with a large "25%" score and a list of sources.

**Resumen del partido**

**25%**

Actualmente viendo fuentes estándar

[View English Sources \(Beta\)](#)

Partidos	Porcentaje
1 Enviado a Universidad ... Papel del estudiante	5%
2 Enviado a Universidad I... Papel del estudiante	1%
3 repositorio.ucv.edu.pe Fuente de internet	1%
4 Enviado a Universidad ... Papel del estudiante	1%
5 Enviado a Universidad ... Papel del estudiante	1%
6 Enviado a Universidad ... Papel del estudiante	1%

Página: 1 de 32    Recuento de palabras: 7427    Informe de solo texto    Alta resolución    En

6:12 p. m. 18/10/2019


**ANEXO 16: Matriz de Consistencia**

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años, I.E. Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín	<p><b>GENERAL</b> *Determinar el efecto de una intervención educativa de enfermería en el conocimiento sobre alimentación saludable en padres con niños de 10 a 12 años, I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02, San Martín de Porres, 2019.</p> <p><b>ESPECÍFICOS</b> Elaborar una intervención educativa sobre alimentación saludable en padres de</p>	<p><b>HIPÓTESIS</b> H1La intervención educativa sobre alimentación saludable tuvo efecto positivo en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P Apóstol Santiago Ugel 02. H0: La intervención educativa sobre alimentación saludable tuvo efecto negativo en los padres con niños de 10 a 12 años I.E.P</p>	<p>V.INDEPENDIENTE INTERVENCIÓN EDUCATIVA V.DEPENDIENTE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN</p>	<p>Se aplicará una encuesta realizada por la investigadora donde cuenta de 20 ítems totalmente anónimas y confidenciales, lo cual permitirá medir el nivel de conocimientos de los padres sobre tema. El cuestionario se aplicará en el pre y post de la intervención educativa. Puntaje:</p>	<p>PLANIFICACIÓN DIAGNOSTICO EVALUACIÓN</p> <p>CONCEPTOS GENERALES</p> <p>PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SALUDABLES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Concepto Alimento saludable</li> <li>• Frecuencia de consumo de alimento</li> <li>• Beneficios de una alimentación saludable</li> <li>• Desayuno saludable</li> <li>• Almuerzo saludable</li> <li>• Cena saludable</li> </ul>	<p><b>ENFOQUE</b> Cuantitativo</p> <p><b>DISEÑO</b> Pre experimental</p> <p><b>NIVEL</b> Aplicativo</p> <p><b>CORTE</b> Longitudinal</p> <p><b>POBLACIÓN</b> Aproximadamente 50padres de familia de la I.E.P apóstol Santiago Ugel 02</p> <p><b>MUESTRA</b></p>

<p>de Porres ,2019?</p>	<p>escolares de 10 a 12 años</p> <p>*Evaluar el nivel de conocimiento con un pre test y post test de la intervención educativa en la dimensión generalidades de la alimentación saludables</p> <p>*Evaluar el nivel de conocimiento pre test y post test de la intervención educativa en la dimensión de preparación de alimentos saludables</p>	<p>Apóstol Santiago Ugel 02</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel de conocimiento alto:14-20</li> <li>• Nivel de conocimiento medio:7-13</li> <li>• Nivel de conocimiento bajo:0-6</li> </ul> <p>Observación: Pregunta correcta= 1 Pregunta incorrecta = 0</p>			<p>30 padres de familia de escolares de 10 a 12 años</p> <p><b>ASPECTO ÉTICO</b></p> <p>Autonomía</p> <p>Beneficencia</p> <p>No mal eficiencia</p> <p>Justicia</p>
-------------------------	--	---------------------------------	--	---	--	--	--



**ANEXO 17: Acta de aprobación de originalidad de tesis**

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>ACTA DE APROBACIÓN DE ORIGINALIDAD DE          TESIS</b>	Código : F06-PP-PR-02.02
		Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1

Yo, Lucy Becerra Medina  
 ..... docente de la Facultad Ciencias Médicas y  
 Escuela Profesional Enfermería de la Universidad César Vallejo Lima Norte  
 (precisar filial o sede), revisor (a) de la tesis titulada

" Intervención Educativa Sobre Alimentación  
Saludable en padres con niños de 10 a 12 años  
I.E.P. Apóstol Santiago UBEL 02 San Martín  
de Porres, 2019 "  
 del (de la) estudiante Martha Camila Cervantes Anco

..... constato que la investigación tiene un índice de similitud de 25% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

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

Lugar y fecha Lima, 6 de Noviembre, 2019.

*[Handwritten Signature]*

Firma


Nombres y apellidos del (de la) docente Lucy Tani Becerra Medina

DNI: 07733857



Elabora	 Dirección de Investigación	Revisó	 Responsable del SGC	 Vicerectorado de Investigación
---------	---	--------	--	---

ANEXO 18: Autorización de publicación de tesis en repositorio institucional UCV

 <b>UCV</b> UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO	<b>AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE TESIS          EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL UCV</b>	Código : F08-PP-PR-02.02 Versión : 09 Fecha : 23-03-2018 Página : 1 de 1
--	---	---

Yo Martha Camila Cervantes Anco..... identificado con DNI N° 75315649, egresado de la Escuela Profesional de Enfermería..... de la Universidad César Vallejo, autorizo () , No autorizo ( ) la divulgación y comunicación pública de mi trabajo de investigación titulado "Intervención educativa sobre alimentación saludable en madres con niños de 10-12 años T.S.P. (San) Santiago Ugel 02 San Martín de Porres, 2019."; en el Repositorio Institucional de la UCV (<http://repositorio.ucv.edu.pe/>), según lo estipulado en el Decreto Legislativo 822, Ley sobre Derecho de Autor, Art. 23 y Art. 33

Fundamentación en caso de no autorización:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Martha Camila Cervantes Anco  
 \_\_\_\_\_  
 FIRMA

DNI: 75315649

FECHA: 6 de Noviembre del 2019.

			
Elaboró	Dirección de Investigación	Revisó	Responsable del SGC



## UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE  
la Escuela de Enfermería

---

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

*Martha Camila Cervantes Arias*

INFORME TITULADO:

*Intervención educativa sobre alimentación saludable en  
padres con niños de 10 a 12 años, I. E. P. Apóstol Santiago  
UGel 02 San Martín de Porres, 2019.*

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

---

Licenciada en Enfermería

SUSTENTADO EN FECHA: *06 de Noviembre del 2019*

NOTA O MENCIÓN: *(H) diecisiete*



*[Signature]*  
Mgtr. Lucy Tani Becerra Medina  
Coordinadora Investigación.