



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO  
PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN GESTIÓN DE  
LOS SERVICIOS DE LA SALUD**

Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad Cesar Vallejo - Lima Este, 2016.

**TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRA EN:**  
Gestión de los Servicios de la Salud

**AUTOR:**

Puma Albino, Diana Marisol (ORCID: 0000-0002-3367-5069)

**ASESOR:**

Dr. Pando Sussoni Leónidas (ORCID: 0000-0002-8789-198X)

**LINEA DE INVESTIGACIÓN:**

Calidad de las prestaciones asistenciales y Gestión del riesgo en Salud

LIMA- PERÚ

2017

## **Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis queridos padres ya que sin su ejemplo de superación y perseverancia hubiera sido difícil continuar creciendo como persona y como profesional. A Leonardo mi amado hijo, quien es mi motivo y fuente de inspiración para todo lo que hago en mi vida.

## **Agradecimiento**

Un agradecimiento sincero al Ing. César Acuña Peralta, Fundador de la Universidad César Vallejo por su apoyo en mi crecimiento profesional. A todos los alumnos que participaron voluntariamente en este trabajo de investigación, confiando en mi persona para mejorar sus hábitos alimentarios.

## Índice de contenidos

Caratula.....	i
Dedicatoria .....	ii
Agradecimiento .....	iii
Índice de contenidos .....	iv
Índice de tablas .....	vi
Índice de figuras .....	viii
Resumen.....	x
Abstract.....	xi
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	7
III. METODOLOGÍA.....	21
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	21
3.2. Variables y operacionalización .....	22
3.3. Población, muestra y muestreo .....	30
3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos.....	31
3.5. Método de análisis de datos.....	33
3.6. Aspectos éticos .....	34
IV. RESULTADOS .....	35
4.1. Resultado descriptivo de la variable hábitos alimentarios .....	36
V. DISCUSIÓN .....	55

VI. CONCLUSIONES.....	60
VII. RECOMENDACIONES .....	62
REFERENCIAS.....	63
ANEXOS .....	72

## Índice de tablas

<b>Tabla1</b> <i>Diseño de pre test - pos test con un grupo experimental</i> .....	22
<b>Tabla2</b> <i>Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios</i> .....	24
<b>Tabla3</b> <i>Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios</i> .....	27
<b>Tabla4</b> <i>Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios</i> .....	29
<b>Tabla5</b> <i>Niveles de confianza</i> .....	33
<b>Tabla6</b> <i>Resultados de la Confiabilidad del instrumento de Hábitos alimentarios</i> .	33
<b>Tabla7</b> <i>Niveles de comparación de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test</i> .....	36
<b>Tabla8</b> <i>Niveles de Comparación de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test</i> .....	37
<b>Tabla9</b> <i>Niveles de comparación de los Horarios establecidos de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test</i> .....	38
<b>Tabla10</b> <i>Niveles de comparación del consumo de bebidas en los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test</i> .....	39
<b>Tabla11</b> <i>Niveles de comparación del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo grupo experimental según pre test y post test</i> .....	40

<b>Tabla12</b> Niveles de comparación de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo grupo experimental según pre test y post test.....	41
<b>Tabla13</b> Niveles de comparación del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test .....	42
<b>Tabla14</b> Hábitos Alimentarios, rango según pre test y post test .....	43
<b>Tabla15</b> Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios, rango según pre test y post test .....	45
<b>Tabla16</b> Horarios establecidos de comidas, rango según pre test y post test .....	47
<b>Tabla17</b> Frecuencia de consumo de bebidas, rango según pre test y post test ..	49
<b>Tabla18</b> Lugar donde consumen sus comidas, rango según pre test y post test.	50
<b>Tabla19</b> Frecuencia de consumo de alimentos, rango según pre test y post test	52
<b>Tabla20</b> Preparación de las comidas durante la semana, rango según pre test y post test.....	54

## Índice de figuras

<b>Figura1</b> Niveles de comparación de los efectos del programa de Alimentación en la mejora de los hábitos alimentarios .....	36
<b>Figura2</b> Niveles de comparación de los efectos del programa de nutrición en la mejora de la frecuencia de consumo de comidas principales y refrigerios.....	37
<b>Figura3</b> Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de los horarios establecidos de comida .....	38
<b>Figura4</b> Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de los consumos de bebidas .....	39
<b>Figura5</b> Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora del lugar donde se consumen las comidas .....	40
<b>Figura6</b> Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de la frecuencia del consumo de alimentos .....	41
<b>Figura7</b> Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora del Tipo de preparación de comidas .....	42
<b>Figura8</b> Hábitos Alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test.....	44
<b>Figura9</b> Frecuencia de consumo de las comidas y refrigerios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test..	46
<b>Figura10</b> Horarios establecidos de las comidas de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test.....	47
<b>Figura11</b> Frecuencia de consumo de bebidas de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test.....	49
<b>Figura12</b> Lugar donde consume sus comidas los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test.....	51



**Figura13** *Frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes de la escuela de Psicología del I grupo experimental según pre test y pos test ..... 52*

**Figura14** *Preparación de las comidas durante la semana de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test ..... 54*

## Resumen

En la investigación, Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo, Lima Este – 2016, se buscó determinar si el programa de Alimentación y Nutrición era efectivo en la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes, se realizó un estudio de diseño pre experimental de tipo aplicada, en una muestra de 50 estudiantes.

Para el estudio se empleó un instrumento confiable, debidamente validado y utilizado con anterioridad en otro trabajo; para la evaluación de los hábitos alimentarios, el instrumento empleado para el recojo de datos fue el cuestionario de hábitos alimentarios la cual estaba conformada por las siguientes dimensiones: Frecuencia de consumo de comidas principales y refrigerios, horarios establecidos de comidas, frecuencia de consumo de bebidas, lugar donde consume sus comidas, frecuencia de consumo de alimentos y tipo de preparación de las comidas durante la semana. Se aplicó como prueba de hipótesis, la prueba de rangos con signos de Wilcoxon, determinándose que existieron diferencias significativas de las muestras relacionadas pertenecientes a la variable de estudio, teniendo como resultado principal de la investigación la comprobación de la hipótesis general y las específicas demostrándose la efectividad del programa de Alimentación y Nutrición en mejorar los Hábitos Alimentarios de los estudiantes de la Escuela de Psicología.

Se concluyó demostrando que el programa fue efectivo en la mejora de los Hábitos Alimentarios de los estudiantes, así como en cada una de las dimensiones que la conforman.

**Palabra Clave:** Hábitos alimentarios, nutrición, consumo de comidas, consumo de bebidas, frecuencia de consumo.

## **Abstract**

In this investigation, Food and Nutrition Program as a strategy to improve the alimentary habits of the students of the school of Psychology of the first cycle of the University César Vallejo, Lima East - 2016, it was searched to determine if Food and Nutrition Program was effective in improving student's alimentary habits, It has been made an experimental design study of pre-experimental type was conducted in a sample of 50 students.

In this investigation it was used a trustworthy and properly validated instrument; For the evaluation of alimentary habits, it was used a questionnaire of alimentary habits, which was confirmed by next dimensions: Frequency of consumption of main meals and snacks, established food schedules, frequency of consumption of beverages, place where they consume their meals, frequency of food consumption and type of preparation of meals during the week. It was used as hypothesis test the U of Wilcoxon, and it was determined that there were significant differences of the related samples belonging to the study variable, having as main result of the investigation, the verification of the general and specific hypothesis, demonstrating the effectiveness of the Food and Nutrition Program in improving the alimentary habits of the students of the School of Psychology.

It was concluded demonstrating that the program was effective improving student's alimentary habits as well as in each of the dimensions.

**Key words:** Alimentary habits, nutrition, food consumption, consumption of beverages, frequency of consumption

## I. INTRODUCCIÓN

Según un trabajo realizado por especialistas de la OMS llamado "Epidemia de obesidad y sobrepeso vinculada al aumento del suministro de energía alimentaria", La obesidad alcanzó magnitudes epidémicas, es decir, es considerada una epidemia, ya que afectó a más personas de las se tenía estimado, con esa investigación se descartó la idea que se tenía que la obesidad era una enfermedad exclusiva de países industrializados; en la actualidad los países pobres y en vías de desarrollo están incrementando cada vez más el porcentaje de esa epidemia. una de las principales causas son los malos hábitos de alimentación debido al incremento del consumo de alimentos procesados el cual se encuentra lamentablemente en relación inversa con el consumo de verduras y frutas naturales; la poca o nula realización de actividad física, sumado al estrés diario.

Según un informe publicado por la revista británica "The Lancet Global Health", realizado a 187 países sobre sus hábitos alimentarios concluyó que el porcentaje de consumo de carnes procesadas y bebidas azucaradas es mayor al consumo de productos saludables como las frutas y verduras; en regiones como Estados Unidos, Canadá y Australia practican regímenes de alimentación de baja calidad. Por tal motivo para el 2020 se proyecta que las enfermedades no transmisibles como diabetes, hipertensión, Obesidad representarán el 75% de todas las muertes.

En la misma línea, el Instituto Integración (2016), el 58% de los peruanos padecen de sobrepeso y el 21% de peruanos padece de obesidad, estos son considerados índices muy elevados; donde una de las causas más relevantes son la mala o inadecuada alimentación, ya que la dieta en general está basada en carbohidratos y existe un bajo consumos sobre todo de verduras y frutas. Asimismo, Kouri (2011), informó a alarmante situación en que los niños se encuentran ya que uno de cada cuatro niños entre 5 y 9 años, tiene sobrepeso (24,4%), similar situación presentaron los adultos jóvenes donde dos de cada cinco adultos jóvenes entre las edades de 20 y 29 (39,7%) sufren también de sobrepeso, advierte también que una de cada dos mujeres en edad fértil están en la misma situación (52,3%).

Para el especialista, esto se debe a múltiples factores, que van desde el sedentarismo hasta el exceso del consumo de azúcar.

Como se evidencia tanto el sobrepeso como la obesidad son condiciones que están ligadas básicamente con una inadecuada elección de los alimentos, es decir los inadecuados hábitos alimentarios

Midori (2013), relacionó de forma causal los malos hábitos alimentarios con los niveles de anemia en las zonas urbanas del país, refiere que esto obedecería a que en las zonas urbanas a diferencia de las zonas rurales la vida familiar es más difícil por lo que generalmente los centros laborales son lejanos y obliga a la población a comer fuera de casa por ende a elegir alimentos poco saludables.

Estudios diversos a nivel de universidades como “Cambio en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad el Bosque durante el proceso de formación académica, Bogotá, D.C., 2007” y “Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina del primer y sexto año de una Universidad privada de Lima, Perú”. muestran que algunos de los factores relacionados con los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios es la costumbre, la poca o inadecuada información y la falta de tiempo, yaqué uno de los principales motivos para elegir un alimento es el “gusto”, ellos tienen mayor predilección por las comidas rápidas; así mismo se evidencia que cuanto más años tienen en la universidad su estilo de vida y sus hábitos alimentarios se modifican negativamente como por ejemplo en la disminución de la toma del desayuno y se evidencia en peso ganado de los jóvenes en comparación de su primer año de estudio; esto no solo afecta su salud física sino que también la parte intelectual yaqué al comenzar sus labores sin ningún alimento en las primeras horas del día disminuye la capacidad de concentración y retención de información en el estudiante.

Todo lo anteriormente mencionado nos alertó para tomar mayor atención a mejorar los hábitos alimentarios, mediante estrategias en salud para orientar adecuadamente a la población universitaria, y de esa forma contribuir en la disminución de enfermos como la obesidad, la diabetes y hasta la anemia por una malnutrición por una mala alimentación.

Por todo lo expuesto la investigación tuvo como propuesta mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes universitarios mediante la intervención efectiva del programa de Alimentación y Nutrición promoviendo estilos de vida saludables, en merito a ello se plantearon el **problema general**: ¿Qué efecto produce la aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, en la mejora de los hábitos de los alimentarios de los alumnos del de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?, seguidamente se plantearon los **problemas específicos**: 1.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo -Lima Este, 2016?, 2.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de los horarios establecidos de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo -Lima Este, 2016?, 3.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?, 4. ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del lugar donde consumen sus alimentos los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este,2016?, 5.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?, y 6.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?

Asimismo, la investigación encuentra **justificación teórica**, en vista que se analizó el efecto que tiene el programa con la finalidad de contrastarla con la variable propuesta realizando un análisis basado en las teorías explicadas en el marco teórico. El estudio explicó la variable, la influencia del programa y la

importancia que tiene el desarrollo de la misma, con la finalidad de mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes de la escuela de Psicología.

De esta forma se estableció un modelo para ayudar a los estudiantes a mejorar el estilo de vida y disminuir las enfermedades no transmisibles a futuro ocasionadas básicamente por una inadecuada alimentación o hábitos alimentarios inadecuados.

De igual forma, encuentra **justificación Metódica**, el trabajo de investigación envista que se desarrolló siguiendo los pasos establecidos del método científico, ya que es una investigación de tipo aplicada de nivel explicativo y de diseño pre experimental, tomando en cuenta toda la seriedad para obtener resultados científicos que permitan determinar los efectos del programa de alimentación y nutrición sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de psicología.

Por ultimo encuentra **justificación Social**, el trabajo de investigación en merito a que permitió conocer la importancia e impacto de la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo. Asimismo, los beneficiara en el ámbito intelectual y emocional yaqué al tener hábitos alimentarios adecuados permitirá que utilicen adecuadamente su potencial en todas las actividades diarias.

El reto propuesto fue que los estudiantes conocieran, mejoraran y entendieran la gran importancia de tener hábitos alimentarios adecuados, que eso no solo repercute en su alimentación, sino que puede repercutir en todos los aspectos de su vida.

En la misma línea, se planteó el **objetivo general**: Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, de igual manera también se plantearon los **objetivos específicos**: 1.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la

frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 2.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de los horarios de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 3.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 4.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 5.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016 y 6.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas principales durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.

Finalmente, se planteó la **hipótesis general**: La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en la mejora de los hábitos de los alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, seguido de las **hipótesis específicas**: 1.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 2.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de los horarios establecidos de las comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 3.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo -



Lima Este, 2016, 4.- La aplicación del Programa de Alimentación y nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016, 5.- La aplicación del Programa de Alimentación y nutrición, es eficiente en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016 y 6.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición, es efectivo en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.

## II. MARCO TEÓRICO

El estudio se respaldó en los siguientes antecedentes internacionales, indicando la investigación de Gallardo (2015), en su tesis titulada: “Influencia de los hábitos alimentarios y estilos de vida sobre el estado clínico – nutricional en un grupo de población universitaria femenina”, El estudio pretendió conocer la influencia de los hábitos alimentarios sobre el estilo de vida de las estudiantes, con la finalidad de desarrollar y aplicar Reglas o Medidas de intervención educativa en el ambiente universitario, fortaleciendo las costumbres de vida saludable; estudio transversal, descriptivo y analítico, se aplicó un cuestionario como instrumento sobre frecuencias de consumo de grupos de alimentos, así como un cuestionario para determinar el estilo de vida de las universitarias, entre las preguntas más resaltantes se encontró el consumo de bebidas alcohólicas y el consumo de tabaco; fueron evaluadas 55 jóvenes universitarias.

Entre las conclusiones se tuvo que las jóvenes evaluadas, presentaron en su mayoría un estilo de vida no saludable, el 92.6% no cumplía con las recomendaciones de frutas y verduras.

Destaca Sosa et al. (2015), en el artículo científico titulado: “Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de enfermería”, tuvo como objetivo determinar el efecto del apoyo educativo en los hábitos alimentarios de las estudiantes del segundo semestre de la carrera de enfermería de la universidad Autónoma de Yucatán; estudio longitudinal de tipo cuasi experimental, participaron 43 universitarias, se aplicó una encuesta, la cual media sus hábitos con respecto a la selección, preparación y consumo de alimentos. Entre los resultados obtenidos en cuanto a la selección de los alimentos el mayor puntaje lo obtuvieron en la post prueba, es decir, resultó mayor después de la implementación del programa Educativo; en cuanto a la preparación de los alimentos la puntuación mayor también la obtuvo el de la post prueba; por último en cuanto al consumo de alimentos, el cual también obtuvo una puntuación mayor en el post test, destacó el porcentaje del consumo de las carnes rojas, es decir antes de la intervención y aplicación del programa educativo el 19% de los universitarios consumían con mayor frecuencia,

carnes rojas pero después de la intervención del programa solo él fue el 9% consumía ese tipo de carne con la misma frecuencia. Se concluyó que el apoyo educativo brindado, mejoró significativamente los hábitos alimentarios de los estudiantes de pregrado y que estos resultados obtenidos podrían aportar para investigaciones futuras.

Así mismo, Cervera et al. (2013), en la tesis titulada: "Hábitos alimentarios y evaluación en una población universitaria, sustentada en la universidad de Castilla, La Mancha, España", cuyo objetivo planteado fue caracterizar los hábitos alimentarios de esa población y evaluar la calidad de su dieta, estudio transversal, la muestra estuvo conformada por 80 alumnos de la escuela de enfermería, los datos se obtuvieron mediante nueve muestras de recordatorios de 24 horas auto administrados en tres periodos estacionales; concluyendo que la dieta de los estudiantes fue ligeramente hipocalórica, hiperproteica (17%), pobre en carbohidratos, (40%), alta en azúcares simples y grasa saturadas, siendo la principal fuente de proteínas las carnes, mientras que la carne de pescado solo representa el 3.1%. Más del 91% de los universitarios se encontraron en situación de cambio de dieta, dirigido a patrones más saludables.

Entre los antecedentes nacionales se presenta la investigación de Torres et al. (2015), con la tesis titulada: "Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina del primer y sexto año", la cual tuvo como objetivo determinar los hábitos alimentarios de estudiantes de primer y sexto año de la escuela de medicina humana de la universidad San Martín de Porres y evaluar los factores asociados al consumo de gaseosas y comidas rápidas, en dicha población, estudio de tipo transversal analítico durante se trabajó, participaron 226 estudiantes del primer año y con 219 alumnos del sexto año, se elaboró un cuestionario en donde se evaluó la cantidad de comidas consumidas durante el día, frecuencia de desayuno, almuerzo y cena así como el lugar donde se consumen los alimentos y la frecuencia de consumo de distintos alimentos. Respecto a los resultados, sobre el lugar en donde consumían sus alimentos solo un poco más de la mitad tanto del primer año como del sexto año consumían en sus casas (57.8% y 50.0% respectivamente), en cuanto a los tiempos de comida solo el 11.5% de estudiantes del primer año

consumen como mínimo tres veces al día sus alimentos, y al menos el 13.% de los estudiantes en total consumen comida rápida y gaseosas al menos tres veces a la semana; respecto a la frecuencia del consumo de las comidas principales el 82% consume su almuerzo seguido de un 51.3% consumen el desayuno y solo el 40.1% solo consumen la cena, en cuanto al consumo del almuerzo se evidencio que de los estudiantes del primer ciclo el 88.1% lo consume mientras que 75.9% es consumido por los estudiantes del sexto año; así mismo también se evidencio diferencias significativas por años de estudio, en el consumo de alimentos como por ejemplo el de la leche, café y el alcohol. Se concluye que los estudiantes de años superiores presentan un mayor consumo de comidas rápidas y gaseosa en comparación de los estudiantes del primer año y al mismo tiempo descuidaron en mayor porcentaje el consumo del desayuno y el almuerzo; por lo tanto, resulta necesario promover una educación alimentaria en los estudiantes que ingresan a la universidad desde los primeros ciclos.

Luna et al. (2012), con la tesis titulada: “Autopercepción de la imagen corporal y hábitos alimenticios en estudiantes universitarios, Arequipa 2012”, tuvo como objetivo determinar la autopercepción de su imagen corporal y hábitos alimentarios, con un método descriptivo, transversal y correlacional, se aplicó un cuestionario de tipo Likert; en cuanto al resultado se observó que la relación entre la autopercepción de imagen corporal y los hábitos alimenticios de esos estudiantes fue significativa y se concluyó que a mayor percepción de la imagen corporal menores son los hábitos alimenticios saludables y viceversa.

Marín et al. (2011), con la tesis titulada: “Estado nutricional y hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundaria de un colegio Nacional”; de tipo descriptivo y de corte transversal, participaron 525 estudiantes entre las edades de 10 y 19 años de edad, de ambos sexos, para la obtención de los datos en cuanto a sus hábitos alimentarios y estado nutricional se utilizó una encuesta. Tuvo como objeto de estudio determinar el estado nutricional y los hábitos alimentarios en los alumnos; entre los resultados el 22% de los estudiantes tienen hábitos alimentarios deficientes, se concluyó que la adolescencia constituye una etapa en la cual se consolidan los hábitos e influenciado Este hecho es todavía más importante porque

los hábitos alimentarios aprendidos o conservados durante la adolescencia persisten fuertemente en la etapa de la adultez.

En esta parte se presentaron los conceptos y teorías que permitieron comprender y analizar de una manera adecuada la variable **Hábitos Alimentarios**, el Ministerio de Administración y Gestión Pública de Argentina (2013), definió de la siguiente manera “Elecciones efectuadas por personas como respuesta a las presiones sociales y culturales, con la finalidad de seleccionar, preparar y consumir una fracción de los alimentos que tienen a su disposición” (p.11); según lo mencionado los hábitos alimentarios están ligados al contexto social y cultural de un individuo, por lo cual la formación e información de la familia juega un rol importante.

La Norma Oficial Mexicana (2005) (citado por el diario Oficial, 2006), lo definió como “Conjunto de conductas adquiridas por la persona debido a la repetición constante de selección, preparación y consumo de los alimentos; estos hábitos también están determinados por el contexto económico, cultural y social”. (p.36). Tanto el Ministerio de Administración y Gestión Pública así como la Norma Oficial Mexicana coincidieron que los hábitos alimentarios son conductas que tienen presiones o determinantes sociales y culturales en cuanto al seleccionar un determinado alimento el cual se puede entender como frecuencia de consumo de alimentos, también se refirieron a las formas de preparación de las comidas y el consumo de determinados alimentos; lo dicho por estas instituciones, aportaron en el enfoque que se consideró de la variable en el trabajo.

Camacho (2015), definió los hábitos alimentarios como “la forma de comer que adquirimos desde la primera infancia y así como el ser humano crece los hábitos alimentarios también son cambiantes ya sea por la imitación u otros factores”. Los hábitos alimentarios son modificables en el tiempo según la nutricionista Camacho, resaltó el papel importante de la familia en la caracterización de la variable que se estudió en el trabajo de investigación; por tanto, se demostró

la posibilidad de cambiar y mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes que se evaluaron en el trabajo realizado.

Nomdedeu (1992) (citado por Cao, 2013), lo definió de la siguiente manera “Expresión de creencias y tradiciones que cambian con los años. Como respuesta, y evolucionan a lo largo de los años” (p.65). El autor coincidió con los demás autores en que los hábitos alimentarios son conductas adquiridas, no son permanentes y pueden ser influenciados de manera positiva o negativa según el medio en el que se encuentre la persona, por lo que pueden ser evaluados y mejorados.

Moreno (2013), refirió sobre la **clasificación de los Hábitos Alimentarios**, indicando que “existe una relación entre el sedentarismo y hábitos de alimentación inadecuados, también entre actividad física y hábitos de consumo de alimentos adecuados” (p.20). Asimismo, clasificó los hábitos alimentarios en adecuados e inadecuados lo cual respaldó la división o clasificación utilizada en este trabajo de investigación sobre los hábitos alimentarios.

Según la Guía práctica de Promoción de Estilos de vida Saludable y prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles (2011), “los malos hábitos alimentarios son acciones que se adquieren con el tiempo, que se aprenden de las costumbres familiares” (p.14). Esta guía clasificó los hábitos alimentarios como buenos y malos. Comparando las dos clasificaciones mencionadas por los distintos autores, el trabajo de investigación utilizó la clasificación de hábitos alimentarios adecuados y hábitos alimentarios inadecuados.

Bourgues (1990) (citado por Jiménez, 2005), relacionó lo siguiente “los hábitos alimentarios se pueden relacionar con el número de comida, con los horarios del consumo de las comidas, el tipo de alimentos que se consumen con frecuencia y con las preparaciones de estas” (p.5). Se consideró importante la relación dada por el autor ya que se mencionó muchas de las dimensiones que se utilizaron en el trabajo de investigación como por ejemplo los horarios establecidos de comida, consumo de las comidas principales, la frecuencia en la cual se consumen los distintos grupos de alimentos y la preparación de las comidas.

Karlen et al. (2011), en su artículo manifestaron sobre la frecuencia de consumo de las comidas principales y los refrigerios

El desayuno es una de las comidas más importantes, debe aportar entre el 20 al 25% del total de comidas consumidas al día, así como proporciones equilibradas tanto de proteínas, grasas y carbohidratos con la finalidad de conservar un estado físico y mental. (p.4) Los autores consideraron la importancia del desayuno y la necesidad de consumirlo diariamente ya que proporciona energía para comenzar adecuadamente el día y prevenir enfermedades, así mismo refirieron que debe ser equilibrada en cuanto a los grupos de alimentos. Lo dicho por los autores respaldó la importancia de la primera dimensión de los hábitos alimentarios, así como de la dimensión sobre el tipo de preparaciones de las comidas en el trabajo realizado.

La Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas (2011), recomendó lo siguiente: “Se debe empezar el día consumiendo un adecuado desayuno o completarlo durante la mañana adicionando un refrigerio” (p. 5). De lo mencionado anteriormente, se pudo afirmar que el desayuno no solo es un tiempo de comida diario, sino que es considerado el tiempo de comida más importante, la cual aporta energía necesaria para realizar las actividades diarias; por lo citado líneas arriba por los autores el desayuno es necesario y tiene que estar constituido por los distintos grupos de alimentos en porcentajes adecuados, de ahí la importancia de considerarlo en el trabajo de investigación.

El Ministerio de Educación (2014), indicó sobre los refrigerios o colaciones, “estas son comidas adicionales que se intercalan con las comidas regulares. Para que el comer entre horas sea beneficioso, esos consumos de alimentos deben ser planificados y saludables” (p.20). Según lo leído, los refrigerios o colaciones actúan como reguladores ya que se deben consumir entre las comidas principales con la finalidad reponer las energías gastadas. Finalmente, tanto las comidas principales como los refrigerios son comidas que se deben consumir diariamente.

Asimismo, Aguilera (2011), recomendó “no es bueno saltarse la cena ya que eso desequilibra el metabolismo, lo vuelve más lento debido a que no se consumen

las calorías suficientes” (p. 2). La autora enfocó la necesidad de consumir la cena diariamente por la repercusión que su consumo origina en el metabolismo del organismo y por todos los cambios negativos que ocurren en el cuerpo si no se consume la cena; por lo dicho la falta de consumo de la cena seguido con la ausencia del desayuno causa mucho daño en la persona, tanto en su rendimiento físico como intelectual por lo cual se mostró la necesidad de realizar el trabajo de investigación de la evaluación de los hábitos alimentarios.

Carbajal y Pinto (s.f), resaltaron que, “junto con el almuerzo y la cena, el desayuno de igual manera se considera una importante fuente de energía y nutrientes también se comprobó que en la ausencia del desayuno la alimentación no se considera adecuada” (p.7). Con el aporte del autor solo quedó resaltar la importancia de las tres comidas principales y refrigerios durante el día por su gran aporte de energía y nutrientes, los autores también hicieron hincapié que, si faltara una de las tres comidas, no se podría considerar una alimentación correcta, por tanto, las dimensiones de la variable del trabajo tuvieron como base lo considerado y recomendado por los autores.

Según Mendoza (2014), mediante el Programa Nacional de Diabetes del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social de Paraguay recomendó “consumir los alimentos a destiempo tiene consecuencias negativas para el organismo, por lo que no se aconseja saltarse el horario de las comidas” (p.1).

Conforme lo leído, el no tener horarios establecidos de comida o no respetar los horarios repercute a la salud, afecta el metabolismo, aumenta la ansiedad y el riesgo de consumir comidas no saludables, por lo que conllevaría a inadecuadas conductas alimentarias. Finalmente, el comer a destiempo y no tener horarios establecidos de comida conllevaría a formar malos hábitos alimentarios.

Lujan (2013), en una publicación sobre el poder de la menestra recomendó “para una mejor absorción de hierro puede acompañarlas con refrescos cítricos como limonada, jugo de naranja. Evite comer menestras combinadas con lácteos o infusiones, porque estos disminuyen la absorción del hierro” (p. 1). Según lo dicho por la Nutricionista, el mejor acompañamiento de las menestras son los refrescos



cítricos y los que inhiben la absorción del mineral son los lácteos o infusiones, lo dicho por la Nutricionista sirvió como referente para la realización del trabajo en cuanto a la bebida adecuada que debe acompañar a la hora de consumir las menestras.

Además, el Ministerio de Salud Pública (2014), recomendó que:

Limitar la venta de bebidas saborizadas, adicionadas en nutrientes y productos similares debido a que sustituyen el consumo de otras bebidas nutricionalmente adecuados como son los lácteos y jugos de fruta naturales; tampoco es recomendable que se promueva la venta de bebidas con edulcorantes no calóricos por lo que mantienen la predilección e inclinación por los dulces, lo cual conlleva a las personas a la práctica de malos hábitos alimentarios desplazando así el consumo de alimentos realmente nutritivos. (p. 4) Según lo mencionado se recomendó consumir líquidos o refrescos naturales, con mínima cantidad de azúcar, como agua de tiempo; ya que los líquidos con mucho contenido de azúcar o llamados aguas saborizadas favorecen a crear sensaciones de ansiedad y formar malos hábitos alimentarios. Se reforzó la información del tipo de bebidas que se recomienda consumir como agua de tiempo en el trabajo realizado.

López et al. (s.f.), en la Guía Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios refieren “la ingesta excesiva de alcohol puede ser la causa de muertes por accidente de tráfico y enfermedades como la hipertensión arterial y la cirrosis hepática” (p.50). Los autores consideraron que el excesivo consumo de alcohol no solo genera problemas en la salud, sino que puede ser causa de accidentes de tránsito, lo cual mostró la gran repercusión negativa si se abusa de ese producto.

Asimismo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (en adelante SENC, 2002), consideró que “los adultos sanos, pueden consumir vino, cerveza o sidra moderadamente, es decir no se debe superar los 20gr de alcohol por día en varones y en mujeres 10gr; lo que equivale a 2 copas diarias”. Finalmente, en la Guía Alimentaria para la Población Española (2002), recomendó sobre las bebidas

alcohólicas consumirlas “preferentemente acompañando las comidas” (p. 20). Lo argumentado por los autores, relacionaron el excesivo consumo de alcohol con accidentes y enfermedades, por tal motivo recomendaron que debe controlarse tal consumo y no consumirlo como agua de tiempo, por lo que se sugirió su consumo diario únicamente como parte de las comidas por su efecto digestivo, así mismo recomendaron que 20g de alcohol es lo máximo que puede consumir una persona sana en un día lo cual equivale a 2 vasos.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (2003), recomendó acerca del lugar donde consumir sus alimentos “para una buena digestión y aprovechamiento de los alimentos es necesario consumir las comidas en ambientes tranquilos y con buena compañía como la familia, amigos y compañeros con la finalidad de crear un ambiente de socialización y de descanso” (p.36). Estos lugares recomendados según la autora puede ser una casa, un restaurante cómodo, donde se esté debidamente sentado; con tal recomendación se llegó a la conclusión de que los puestos ambulantes no cumplen con lo mencionado por la autora; por el bullicio de la calle, mesas y sillas improvisadas en plena pista.

Según el Instituto Nacional de Salud Pública (2006), definió la frecuencia de consumo de alimentos como:

Instrumento cualitativo, la cual consiste en preguntar a la persona estudiada la periodicidad (diario, semanal, mensual, etc.), en la que consume distintos alimentos en un alista predeterminada. Su objetivo es conocer los distintos grupos de alimentos que la persona consumió en el pasado ayudando a conocer sus hábitos alimentarios. (p.28) De lo anterior mencionado, la frecuencia de consumo es uno de los instrumentos que generalmente se utiliza para enlistar los diferentes alimentos que las personas consumieron durante un periodo establecido de tiempo, lo cual fue de mucha ayuda la aplicación en la investigación realizada, ya que contribuyó en la clasificación de los hábitos alimentarios de los estudiantes.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2015), consideró que “la mayoría de los países recomiendan mínimo una porción

de leche o derivados al día, pero otros países recomiendan tres porciones diarias” (p. 3). De lo mencionado anteriormente, se evidenció que no hubo, ni hay un consenso específico sobre el número de porciones recomendadas de lácteos, por lo cual se recomendó al menos una porción por día de lácteos o derivados, indicación que se tomó como referente en la elaboración de la frecuencia de consumo de los lácteos y derivados en la investigación.

El Colegio de Nutricionistas del Perú (2015), aclaró que “el consumo de las carnes rojas debe ser máximo dos días a la semana y otros dos días el consumo de pescado” (p. 7). De lo dicho por el Colegio de Nutricionistas del Perú, no se debe excluir ese alimento de la olla común, pero lo mencionado limita su consumo a la semana. Asimismo, Minaya (2015), recomendó “el consumo de las carnes rojas deben ser 2 veces por semana” (p. 1).

De los dos autores mencionados, las carnes rojas son alimentos con un alto valor proteico, y con un gran contenido de hierro, lo cual no se debe prohibir su consumo; siendo este un país en donde la tasa de anemia elevada es una realidad, pero los especialistas coincidieron en que no se debe abusar del consumo de esta carne y sugirieron consumirlo como máximo dos veces por semana; dicha recomendación se tomó como referente en la dimensión de los hábitos alimentarios al momento de indicar la frecuencia de consumo de las carnes rojas.

En adición, la Red de Agricultura Ecológica del Perú (2011), en la Guía de consumo para una Alimentación Saludable recomendó en cuanto a la carne de pescado “su consumo hasta 2 veces por semana” (p. 21). Después de lo expuesto por esos autores se concluyó que el consumo de las carnes (res, pollo, pescado, etc.) pueden ser dos veces por semana, la cual guardó relación con frecuencia de consumo de los alimentos establecidos en el trabajo de investigación.

Según Sabbah (2015), “las menestras pueden ser consumidas 2 veces por semana en todas las edades y se puede potenciar con cereales tubérculos, huevos o ensalada” (p. 1). Como se mencionó anteriormente los cítricos como las ensaladas y los refrescos son el mejor acompañamiento de las menestras, lo mismo refirió la autora en este párrafo.

En adición, Pardo (2016) en el blog del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición en Perú, dijo que:

Las menestras se deben consumir mínimo tres veces por semana por su contenido de vitaminas, hierro de origen vegetal y fibra; de la misma manera indicó que sería adecuado consumir las menestras acompañados de alimentos y que la absorción de estas mejoran si se consumen con ensaladas de verduras de distintos colores. (p. 3)

De lo mencionado por los nutricionistas, se notó una ligera discrepancia en cuanto a la frecuencia de consumo de las menestras, ya que la nutricionista Sabbah, recomendó el consumo de las menestras dos veces por semana, pero el nutricionista pardo refiere que al menos tres veces por semana. Para este trabajo se tomó la referencia de la nutricionista Sabbah por el motivo que no se debería exagerar en el consumo de un tipo de alimento por las leyes de variedad de nutrición, es decir se debe aprovechar los nutrientes de diversos alimentos en variedad de platos, por tanto, se consideró para el trabajo como adecuado el consumo de 2 veces por semana de menestras.

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2012), recomendó tener en cuenta que “una persona sana o físicamente activa puede consumir hasta siete huevos por semana, siguiendo una dieta variada y equilibrada” (p. 2). De lo mencionado, se puede indicar que no es perjudicial consumir diariamente una unidad de huevo, lo cual desechó el mito de la relación que existe entre el huevo y las enfermedades cardiovasculares.

Asimismo, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2012), señaló con respecto al consumo del huevo, recomendó que “se puede consumir en cualquier momento y la facilidad para digerirlo está relacionada con su forma de preparación; el huevo cocido o sancochado se digiere mejor que en la preparación de frito” (p. 1). Según lo mencionado por este autor, el huevo se puede consumir sin ningún problema diariamente, pero la preparación que menos se recomienda para este alimento es el preparado en frito, por la adición de aceite; estas

recomendaciones se consideraron para la elaboración de la dimensión de frecuencia de consumo de alimentos en el trabajo realizado.

La Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS, 2014), recomendó que “se debe consumir como mínimo 400gr entre frutas y verduras por día, se excluyen las patatas y otros tubérculos feculentos, con la finalidad de prevenir enfermedades crónicas como es el caso de las cardiopatías, cáncer, la obesidad y la diabetes” (p. 2). Este relacionó la importancia de consumir las frutas y verduras no solo con la finalidad de alimentarnos, sino que estos alimentos actúan como escudo protector de las enfermedades mencionadas en este párrafo. Según el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (2003), “consumir las frutas y los vegetales diariamente otorgan beneficios en la salud diariamente” (p.29).

Según los autores es necesario que se consuma frutas y verduras diariamente ya que se relacionó con la prevención de cardiopatías, diabetes y la obesidad. Estas recomendaciones se tomaron como referentes para el desarrollo de las dimensiones ya que repercuten directamente sobre los hábitos alimentarios.

La OMS (2014), exhortó a los países lo siguiente:

Tomar medidas en cuanto al consumo excesivo de la sal poniendo en práctica las recomendaciones de la OMS, con la finalidad de disminuir el número de personas que sufren enfermedades cardiacas y accidentes cerebrovasculares; entre las medidas destaca el quitar de las mesas los saleros y limitar la cantidad de sal utilizada en la preparación de las comidas. (p. 1)

Según lo recomendado por la OMS, se debe quitar la sal de las mesas, así como limitar su consumo en las preparaciones de las comidas, lo dicho por la OMS, respaldó lo establecido en la dimensión, frecuencia de los alimentos en referente al consumo de sal.

Washington (2015), de la Organización Panamericana de la Salud, informó que “el azúcar no está considerado como un nutriente importante en la alimentación

y está demostrado que su exceso puede dañar la salud, al contribuir al incremento del sobrepeso, la obesidad y la caries dental” (p. 1).

Para INCAP (2003), “el azúcar proporciona energía, pero el exceso de su consumo se almacena como grasa en el organismo, lo que puede desencadenar enfermedades como la obesidad, la diabetes, así como las cardiovasculares”. (p.33). Según los autores el azúcar se debe limitar y no repercutiría negativamente a la salud si no se considera dentro de la preparación de los alimentos. Por tanto, sería beneficiosa la limitación de su consumo. Recomendación que se tomó en consideración para la evaluación de los hábitos alimentarios en cuanto a la frecuencia de consumo del azúcar.

Según Duro (2007), en el proyecto sobre hábitos alimentarios saludables consideró que:

El desayuno es una de las comidas más importantes que no se le toma el interés debido, después de una larga noche de descanso, el cuerpo requiere energía por lo cual es necesario consumir un desayuno nutritivo con alimentos variados, evitando consumir bebidas estimulantes como té o café (p. 3). Según el autor un buen desayuno está conformado por mucho más que una infusión o bebidas rehidratantes, se debe tomar en consideración la variedad equilibrada de los alimentos en el desayuno, es decir los distintos grupos de alimentos.

Asimismo, Busmail (2010), comprobó que los estudiantes:

No cumplen con el consumo de un buen refrigerio, considerándolo como un alimento saludable y que forma parte de una buena alimentación; se consideran adecuados los alimentos ricos en fibra y bajos en grasa como lo son las frutas, verduras y yogures. (p. 1)

Según el autor los refrigerios adecuados para consumir a media mañana o media tarde son las frutas de preferencia por los beneficios. Por todo expuesto los autores coincidieron que las frutas y verduras son ideales como refrigerios.

Conforme con Hoefken (2012), “las preparaciones de las comidas de preferencia deben ser al horno, en estofados o sancochados. Las frituras aportan mucha grasa a los alimentos” (p.8). Esta autora explicó claramente que las mejores preparaciones de los alimentos deben realizarse al horno, guisos o sancochados y que las frituras deberían consumirse de forma eventual por su contenido de grasa, lo cual puede repercutir negativamente en la salud.

Según Nomdedeu (s.f.), en el Manual Práctico de Nutrición y Salud refirió que:

Un programa de educación es mucho más que la información sobre nutrición difundida por los medios de comunicación se recalca que la población no solo se le informe sino también que se logre un cambio positivo en ellos mediante un seguimiento adecuado lo cual compruebe que las actitudes tomadas se conviertan en hábitos. (p.103)

Según el autor no solo es impartir conocimiento sobre nutrición, sino que se debe hacer un monitoreo constante, con la finalidad de ver los cambios y las mejoras. El trabajo que se realizó tuvo el mismo objetivo, no solo se quiso hablar de nutrición, se buscó un cambio a través del tiempo con un seguimiento constante a los alumnos mediante sesiones individuales y los reforzamientos con sesiones grupales.

Según Gerometta et al. (2004), “las encuestas nutricionales son métodos directos de valoración nutricional que identifica la conducta alimentaria de la persona, también proporcionan información sobre la ingesta alimentaria de una población”. (p. 9). Según lo dicho las encuestas son adecuadas para valorar la situación nutricional o se puede adaptar hacia una determinada conducta alimentaria, por tanto, se utilizó este método para evaluar los hábitos alimentarios de los estudiantes.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Murillo (1983) (citado por Soto, 2015), define la investigación aplicada de la siguiente manera: “Es una Investigación práctica o empírica, la cual está caracterizada por buscar la aplicación de conocimientos adquiridos con la finalidad de ser utilizados” (p. 51). El trabajo buscó determinar el efecto del programa de alimentación y nutrición utilizándolo como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes, al mismo tiempo permitió utilizar los conocimientos adquiridos producto de las sesiones realizadas. Por tanto, la investigación correspondió al tipo de investigación aplicada.

Hernández et al. (2014), definieron el diseño pre-experimental como el “diseño de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo” (p.141). El trabajo de investigación realizado cumplió con las características de un diseño pre-experimental como lo mencionaron los autores ya que se trabajó con un solo grupo.

Según Hernández et al. (2010) (citado por Soto, 2015), la simbología utilizada para los diseños experimentales fue:

R: Asignación al azar o aleatoria.

G: grupo de sujetos ( $G_1$ , grupo1;  $G_2$ , grupo 2; etcétera.).

X: Tratamiento, estímulo o condición experimental.

O: Una medición de los sujetos de un grupo (prueba, cuestionario, observación, etc.). Si aparece antes tratamiento, se denomina pre prueba, si aparece después del estímulo o tratamiento se trata de una post prueba.

Se trabajó con un solo grupo (grupo experimental), se les aplicó una pre prueba (pre test), luego se ejecutó la intervención del programa, finalmente se



aplicó la misma prueba (post test) al grupo experimental, con la finalidad de medir el efecto del programa en ellos.

**Tabla1**  
*Diseño de pre test - pos test con un grupo experimental*

Grupo	Asignación	Pre test	Tratamiento	Post test
G1	No R	O1	X	O2

Fuente: Elaboración Propia.

Según Hernández et al. (2014), definieron el enfoque cuantitativo como secuencial, con un procedimiento adecuado y reordenable en partes específicas. Comienza con una idea que delimita e indica objetivos y preguntas de investigación, conformado por un marco teórico, hipótesis, medición de variables; utilización de metodología estadística y conclusiones.

Lo anteriormente mencionado explicó los pasos que se siguió en este trabajo de investigación, el cual de una forma metódica y secuencial busco probar la hipótesis planteada, determinar el efecto del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo. Por tanto, la investigación realizada correspondió al enfoque cuantitativo.

### **3.2. Variables y operacionalización**

#### **3.2.1. Variables**

La investigación realizada tomó en cuenta dos variables; una variable independiente (causa) y la otra variable dependiente (efecto).

Hábitos alimentarios y sus respectivas dimensiones, las cuales fueron:

Frecuencia de consumo de comidas principales y refrigerios, horarios establecidos de comidas, frecuencia de consumo de bebidas, lugar donde consume sus comidas, frecuencia de consumo de alimentos y tipo de preparación de las comidas durante la semana.

La investigación realizada tomó como estrategia el programa Alimentación y Nutrición.

Definición conceptual de la variable dependiente.

Hábitos Alimentarios. Según González et al. (2014), lo definen así “Expresión de sus creencias y tradiciones; las cuales se encuentran relacionados a su medio geográfico y a la disponibilidad de los alimentos” (p. 1). Según el autor, los hábitos alimentarios están relacionados al contexto del lugar donde vive cada persona y al alcance que tenga del alimento.

Definición conceptual de la variable independiente

Según Mellor y Adams (1986) (citado por Sosa y Olivero, 2013), definieron los programas de nutrición como “todo comportamiento dirigido a mejorar el estado nutricional de la población a través del mejoramiento de la biodisponibilidad de nutrientes y las condiciones socio ambientales” (p.7).

### 3.2.2. Operacionalización de variables

**Tabla2**

*Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios*

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	ITEMS	ESCALA	NIVEL
Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Frecuencia de consumo del desayuno</li> <li>-Frecuencia de consumo del almuerzo</li> <li>-Frecuencia de consumo de la cena.</li> <li>-Frecuencia de consumo de refrigerios(media mañana, media tarde)</li> </ul>	<p><b>Adecuado:</b> consumo diario de las comidas principales, uno o dos refrigerios.</p> <p><b>Inadecuado:</b> consumo no diario de las comidas principales, ningún refrigerio.</p>	<p>1</p> <p>8</p> <p>13</p> <p>17</p> <p>21</p>	<p><b>Hábitos</b></p> <p><b>Inadecuados</b></p> <p><b>(0 al 17)</b></p>	

Horarios establecidos de las comidas	<p>-Horario establecido del desayuno</p> <p>-Horario establecido del almuerzo</p> <p>-Horario establecido de la cena.</p> <p>-Horario establecido de los refrigerios(media mañana, media tarde)</p>	<p><b>Adecuado:</b> Casi siempre, siempre</p> <p><b>Inadecuado:</b> nunca, casi nunca, a veces</p>	2 10 14 19 22	<p><b>Respuesta correcta</b></p> <p>(1)</p> <p><b>Respuesta incorrecta</b></p> <p>(0)</p>	
Frecuencia de consumo de bebidas	<p>-Como agua de tiempo durante el día.</p> <p>-Como acompañamiento de las menestras.</p> <p>-En forma de bebidas alcohólicas.</p>	<p><b>Adecuado:</b> agua natural, refrescos naturales e infusiones.</p> <p><b>Inadecuado:</b> gaseosas, jugos industrializados, bebidas rehidratantes.</p> <p><b>Adecuado:</b> Con bebidas cítricas o jugo de frutas.</p> <p><b>Inadecuado:</b> otro tipo de bebidas, nada</p> <p><b>Adecuado:</b> Máximo una vez al mes Y como máximo 2 copas.</p> <p><b>Inadecuado:</b> Más de una vez al mes y más de dos copas.</p>	12 31 35 36		

Lugar donde consume sus comidas	Lugar en donde consume su desayuno, almuerzo, cena y refrigerios.	<p><b>Adecuado:</b> en casa, en universidad, comedor de la universidad, en restaurante.</p> <p><b>Inadecuado:</b> puestos ambulantes, quioscos, ningún lugar</p>	<p>3, 11</p> <p>15, 20</p> <p>23</p>	
---------------------------------	---	--	--------------------------------------	--

**Tabla3***Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios*

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	ITEMS	ESCALA	NIVEL
	Consumo de lácteos y derivados.	<b>Adecuado:</b> Diario, interdiario			<b>Hábitos Inadecuados</b>
	Consumo de carne de res.	<b>Inadecuado:</b> nunca, al mes, 1-2 veces a la semana.			(0 al 17)
			5		
	Consumo de carne de pollo.	<b>Adecuado:</b> 1 o 2 veces por semana, <b>Inadecuado:</b> menos de una vez por semana, interdiario, diario	7		<b>Hábitos Adecuados</b> (18 al 36)
				25	
	Consumo de carne de pescado.	<b>Adecuado:</b> consumo de 1 a 2 veces por semana, interdiario <b>Inadecuado: nunca, menos</b> de 1 vez por semana, diario	26		
					<b>Respuesta</b>
		<b>Adecuado:</b> consumo de 1 a 2 veces por semana, interdiario <b>Inadecuado: nunca, menos</b> de 1 vez por semana, diario	27		<b>correcta</b>
Frecuencia de consumo de alimentos.	Consumo de huevo y forma de preparación.		28	(1)	

---

	<b>Adecuado:</b> interdiario, diario, sancochado, pasado, escalfado	29	<b>Respuesta</b>
	<b>Inadecuado:</b> nunca, consumo menos de 2 veces por semana, fritos y en preparaciones	30	<b>incorrecta</b>
Consumo de menestras.			(0)
	<b>Adecuado:</b> 1 – 2 veces por semana, interdiario.	32	
Consumo de ensalada de verduras.	<b>Inadecuado:</b> nunca, menos de una vez por semana, diario	33	
	<b>Adecuado:</b> diario.	34	
Adición de sal en las preparaciones servidas.	<b>Inadecuado:</b> no diario		
Adición de azúcar en las preparaciones servidas.	<b>Adecuado:</b> Nunca, casi nunca		
	<b>Inadecuado:</b> A veces, casi siempre, siempre.		
	<b>Adecuado:</b> Máximo 2 cucharaditas.		
	<b>Inadecuado:</b> Más de 2 cucharaditas		

---

Fuente: Elaboración Propia

**Tabla4***Matriz de Operacionalización de la variable dependiente: Hábitos Alimentarios*

DIMENSIONES	INDICADORES	CATEGORIAS	ITEMS	ESCALA	NIVEL
	Tipo del líquido en el desayuno	<b>Adecuado:</b> leche y/o yogurt, avena, quinua u otros cereales, jugo de frutas. <b>Inadecuado:</b> infusiones y/o café.	4		<b>Hábitos Inadecuados</b>  (0 al 17)
	Preparación o alimento como relleno del pan.	<b>Adecuado:</b> Alimentos proteicos o con contenido de grasa insaturada <b>Inadecuado:</b> alimentos con alto porcentaje de grasas saturadas e hipercalóricos.	6	<b>Respuesta correcta</b>	<b>Hábitos Adecuados</b>
Tipo de preparación de las comidas durante la semana.			9	(1)	(18 al 36)
	Preparación de comida en el almuerzo y la cena.	<b>Adecuado:</b> Guisado, sancochado, a la plancha o al horno. <b>Inadecuado:</b> frituras., chatarra, otros	16	<b>Respuesta incorrecta</b>	
	Preparación de comidas en los refrigerios de media mañana y media tarde.	<b>Adecuado:</b> frutas <b>Inadecuado:</b> hamburguesa, snack, galletas, helados o nada.	24	(0)	

Fuente: Elaboración Propia



### **3.3. Población, muestra y muestreo**

#### **Población.**

Constituido por estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, 2016, haciendo un total de 66 alumnos.

#### **Muestra**

La muestra estuvo constituida por 50 estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, 2016, haciendo un total de 66 alumnos. El proceso experimental se realizó entre los meses de octubre y diciembre del año 2016, el cual estuvo comprendido por 7 sesiones de las cuales 4 sesiones fueron grupales y tres sesiones fueron individuales.

#### **Muestreo**

La cantidad de estudiantes con la que se trabajó se obtuvo de forma no aleatoria, es decir bajo los criterios de inclusión y exclusión que ayudaron a que cada estudiante que conforma el tamaño de la muestra sea representativa.

Como los estudiantes fueron seleccionados según criterios. La técnica de muestreo en el trabajo fue de muestreo no probabilístico.

#### **Criterios de Inclusión**

Estudiantes mayores o iguales a 16 años

Estudiantes que se realizaron la evaluación médica.

Estudiantes que concluyan todas las sesiones

Estudiantes que respondan todos los ítems del test.

Estudiantes que deseen participar.

Estudiantes que firmaron el consentimiento informado.

### **Criterios de Exclusión**

Estudiantes menores de 16 años.

Estudiantes que falten a 2 o más sesiones.

Estudiantes que no respondan todos los ítems del test.

Estudiantes que no se realizaron la evaluación médica.

Estudiantes que se matricularon pero que reservaron vacante para el siguiente ciclo.

Estudiantes que se retiraron de la universidad.

Estudiantes que no deseen participar.

Estudiantes que no firmaron el consentimiento informado.

### **3.4. Técnicas e Instrumentos de recolección de datos**

Según Casas et al. (2003), definieron la encuesta como conjunto de procedimientos que permite obtener y elaborar datos de una manera rápida y eficiente. En el trabajo de investigación los datos obtenidos de la variable se recopilaban mediante la técnica de la encuesta.

#### **Instrumento de recolección de datos**

En el trabajo de investigación se utilizó como instrumento el cuestionario de hábitos alimentarios elaborado por la National institutes of health. Cuestionario de hábitos alimentarios. USA (2007), y utilizado con anterioridad por Ferro y Maguiña (2012), en la tesis titulado Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de universidad pública cuyo objetivo principal fue relacionar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes.

Se utilizó ese modelo de cuestionario ya que se adaptaba a la población que se quería estudiar, pero también se hizo los cambios correspondientes con la finalidad conseguir todos los datos que se deseaban para el estudio.

El instrumento permitió evaluar en los estudiantes de la escuela de Psicología, sus hábitos alimentarios, así como también las dimensiones de la misma los cuales se mejoraron mediante la intervención del programa de Alimentación y Nutrición. El cuestionario de evaluación de hábitos alimentarios estuvo elaborado para estudiantes universitarios, separada en las dimensiones que nos interesa conocer las fueron las siguientes:

Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios: 5 ítems

Horarios establecidos de las comidas: 5 ítems.

Frecuencia de consumo de las bebidas: 4 ítems

Lugar donde consumen sus comidas: 5 ítems.

Frecuencia de consumo de comidas: 11 ítems.

Tipo de preparación de las comidas durante la semana: 6 ítems.

El cuestionario estuvo constituido por 36 ítems en total, la aplicación de este cuestionario fue de 30 minutos y empleó respuestas variables según el ítem elaborado.

### **Validación y confiabilidad del instrumento**

Para la validación del instrumento no se consideró la participación de un juicio de expertos, ya que el instrumento fue realizado por un equipo de profesionales de estados unidos en el 2007, así mismo en la elaboración de una tesis de la universidad Nacional Mayor de San Marcos durante el 2012.

En el tema del nivel de confianza del cuestionario de hábitos alimentarios que se aplicó cumplió con los estándares en cuanto a forma y contenido; el instrumento en mención se aplicó a un grupo piloto para poder medir, confirmar la confiabilidad

El grupo piloto estuvo constituido por 31 estudiantes de distintas escuelas de dicha institución educativa. Se aplicó la fórmula del coeficiente de Cronbach para la variable hábitos alimentarios y para cada una de sus dimensiones.

El coeficiente de Cronbach permitió determinar el grado de consistencia y precisión siendo aplicado a un grupo de 31 estudiantes como prueba piloto, obteniéndose un coeficiente de 0,831.

**Tabla5**  
*Niveles de confianza*

<b>valores</b>	<b>Nivel</b>
De -1 a 0	No es confiable
De 0,01 a 0,49	Baja confiabilidad
De 0,5 a 0,75	Moderada confiabilidad
De 0,76 a 0,89	Fuerte confiabilidad
De 0,9 a 1	Alta confiabilidad

Fuente: (Soto, 2015)

**Tabla6**  
*Resultados de la Confiabilidad del instrumento de Hábitos alimentarios*

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
0.831	31

Fuente: Elaboración Propia

Interpretación: El instrumento sobre Hábitos Alimentarios muestra una fuerte confiabilidad equivalente a 0,831 (83,1%).

### **3.5. Método de análisis de datos**

Con respecto al análisis de la única variable medible, hábitos alimentarios se usó el paquete estadístico SPSS versión 21; el análisis de los datos obtenidos fue representado mediante tablas y figuras para su interpretación.

En este capítulo se aplicó la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, porque se trató de la comparación de muestras relacionadas. La metodología utilizada permitió determinar el grado de efectividad del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos estudiados.

### **3.6. Aspectos éticos**

En el trabajo de investigación se consideró los aspectos éticos, los cuales fueron parte importante del trabajo, se contó con la participación constante de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo, con la finalidad de determinar el efecto del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios.

El trabajo contó con la autorización de la Directora General de la universidad Cesar Vallejo, Lima Este; así como de los estudiantes de los cuales en ningún momento se ventiló la identidad de ninguno de ellos de forma particular.

En la parte metodológica se realizó un cuestionario a cada de los estudiantes en diferentes momentos, un pre test y luego de aplicado la estrategia, formado de 7 sesiones, se realizó el pos test. Finalmente se comparó los resultados obtenidos en los diferentes momentos.

#### **IV. RESULTADOS**

Se demostró el efecto del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia mediante las sesiones realizadas, debido a que mejoró los hábitos alimentarios en los estudiantes, los cuales brindaron las pautas en las distintas dimensiones de la variable dependiente y contribuyeron a prevenir enfermedades no transmisibles.

En la parte metodológica se aplicó la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon por ser no paramétrica y tener muestras relacionadas.

El grupo experimental estuvo conformado por los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo, siendo este grupo seleccionado tras la evaluación Médica realizado a todos los estudiantes del primer ciclo. En ese grupo se le aplicó el cuestionario de hábitos alimentarios en dos tiempos, antes de la intervención del programa (pre test) y luego de la intervención del programa (pos test); con esos resultados se demostró diferencias significativas.

Finalmente se llegó a la conclusión que el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes fue efectivo.

Becerra (s.f.), la estadística descriptiva recolecta y muestra las características de un conjunto de datos, por ejemplo, la edad, con la finalidad de describirla.

Según Nolberto y Ponce (2008), forma parte de la estadística ya que se encarga de describir y analizar una población determinada, caracteriza los datos de forma gráfica o analítica con la finalidad de enmarcar las propiedades que se requieren en la investigación.

Los autores coincidieron en que la estadística descriptiva sirve para mencionar los datos o características de una población. De lo definido se respaldó la caracterización de la variable Hábitos alimentarios con la finalidad describir

adecuadamente los cambios que se obtuvieron después de aplicar el programa en el único grupo experimental.

#### 4.1. Resultado descriptivo de la variable hábitos alimentarios

**Tabla7**

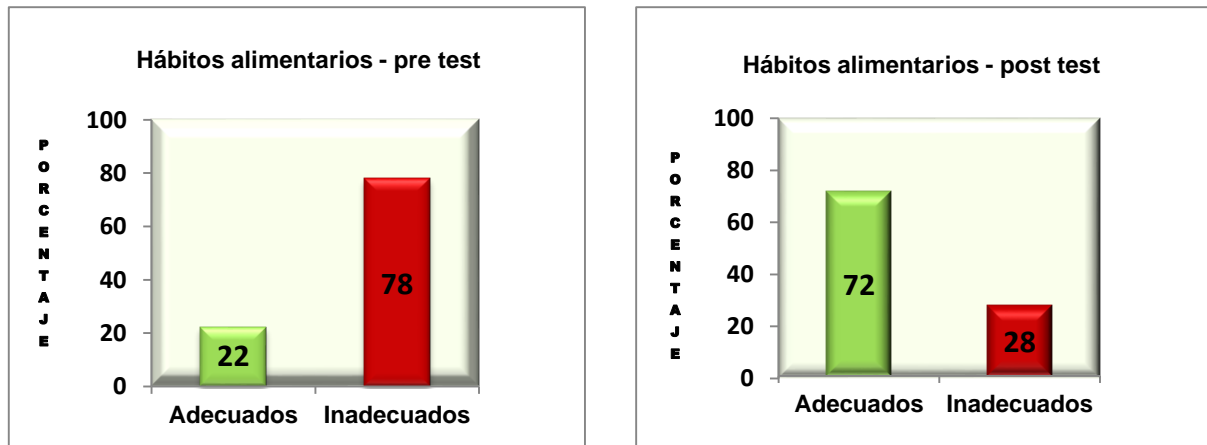
*Niveles de comparación de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test*

	Global Pre test		Global Post test	
	f	%	f	%
Inadecuado	39	78.0	14	28.0
Adecuado	11	22.0	36	72.0

Fuente: Elaboración Propia

**Figura1**

*Niveles de comparación de los efectos del programa de Alimentación en la mejora de los hábitos alimentarios*



La tabla 7 y figura 1, después de realizar el pre test, se observó que 39 estudiantes (78%) presentaron hábitos alimentarios inadecuados y que solo de 11 estudiantes (22%) eran adecuados; después de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidencio que 36 estudiantes (72%) presentaron hábitos alimentarios adecuados y se mostró que de 14 alumnos (28%) seguían inadecuados.

Por tanto, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre los hábitos alimentarios tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### Resultado descriptivo de la dimensión Consumo de comidas principales y refrigerios

**Tabla8**

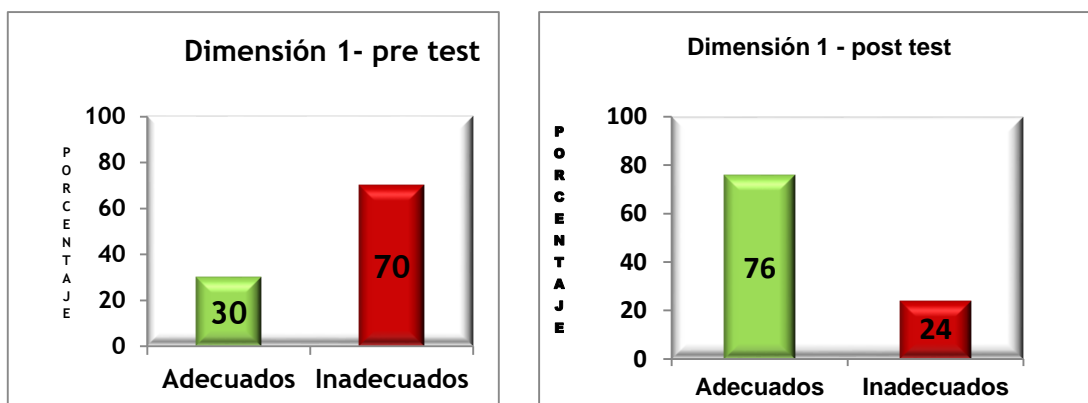
*Niveles de Comparación de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test*

	Consumo de comidas principales y refrigerios Pre test		Consumo de comidas principales y refrigerios Pos test	
	f	%	f	%
Inadecuado	35	70.0	12	24.0
Adecuado	15	30.0	38	76.0

Fuente: Elaboración Propia

**Figura2**

*Niveles de comparación de los efectos del programa de nutrición en la mejora de la frecuencia de consumo de comidas principales y refrigerios*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 8 y figura 2, después de realizar el pre test, se observó que 35 estudiantes (70%) presentaron inadecuada frecuencia del consumo de sus comidas principales y que solo de 15 estudiantes (30%) eran adecuadas; después de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidencio que



38 estudiantes (76%) presentaron una adecuada frecuencia y se mostró que de 12 alumnos (24%) seguían inadecuados.

Por tanto, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre la frecuencia de consumo de sus comidas principales y refrigerios, tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas

### Resultados descriptivos de la dimensión Horarios establecidos de comida

**Tabla9**

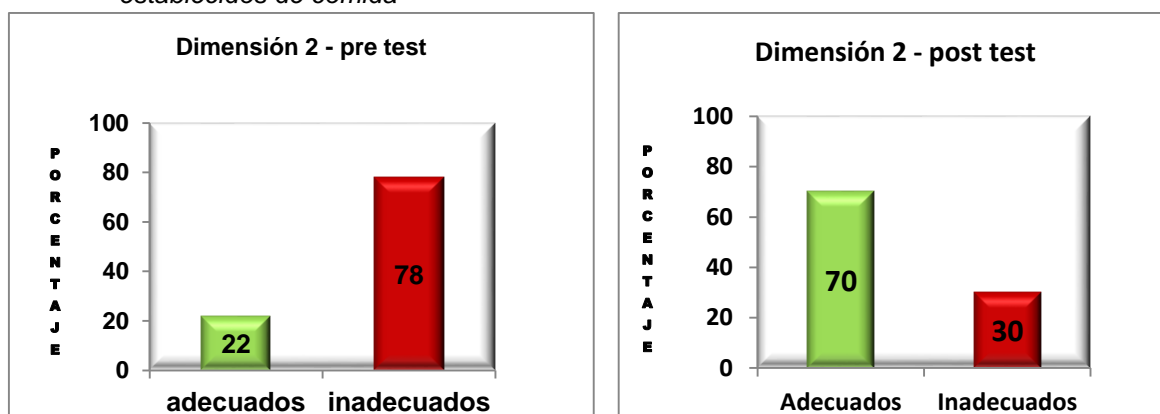
*Niveles de comparación de los Horarios establecidos de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test*

	Horarios establecidos de las comida Pre test		Horario establecidos de las comidas Pos test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Inadecuado	39	78	15	30
Adecuado	11	22	35	70

Fuente: Elaboración Propia

**Figura3**

*Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de los horarios establecidos de comida*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 9 y figura 3, después de realizar el pre test, se observó que 39 alumnos (78%) presentaron inadecuados horarios de comida y que solo de 11 alumnos (30%) eran adecuadas; después de la intervención y aplicación del

Programa, se realizó el post test lo cual evidencio que 35 alumnos (70%) presentaron un adecuado y establecido horario de comida y se mostró que de 15 alumnos (30%) seguían sus horarios inadecuados.

Por tanto, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre los horarios establecidos de las comidas, tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### Resultados descriptivos de la dimensión Frecuencia del consumo de bebidas

**Tabla10**

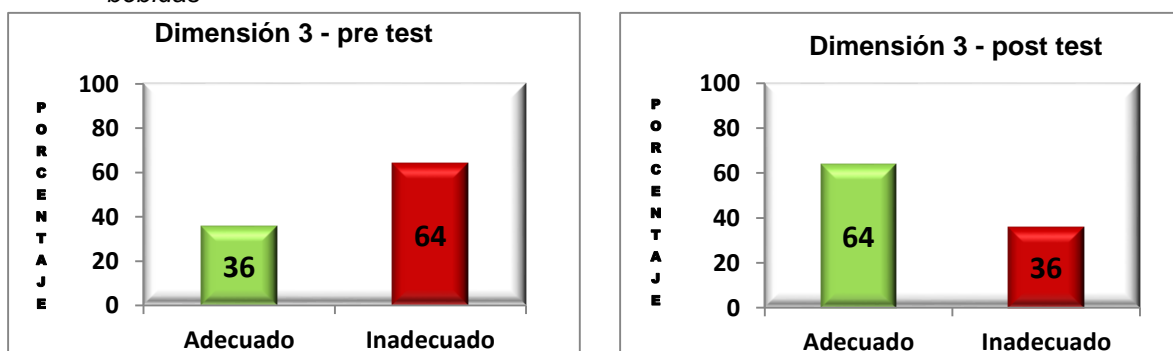
*Niveles de comparación del consumo de bebidas en los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test*

	Consumo de bebidas Pre test		Consumo de bebidas Post test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Inadecuado	32	64	18	36
Adecuado	18	36	32	64

Fuente: Elaboración Propia

**Figura4**

*Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de los consumos de bebidas*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 10 y figura 4, después de realizar el pre test, se observó que 32 estudiantes (64%) presentaron consumo inadecuado de consumo de bebidas comida y que solo de 18 estudiantes (36%) fueron adecuadas; después de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidencio que 36 alumnos (64%) presentaron un adecuado consumo de bebidas durante la semana y que 18 de ellos (36%) mantenían un consumo inadecuado.

Por lo cual, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre el consumo de bebidas, tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### Resultados descriptivos del Lugar donde consumen sus comidas

**Tabla11**

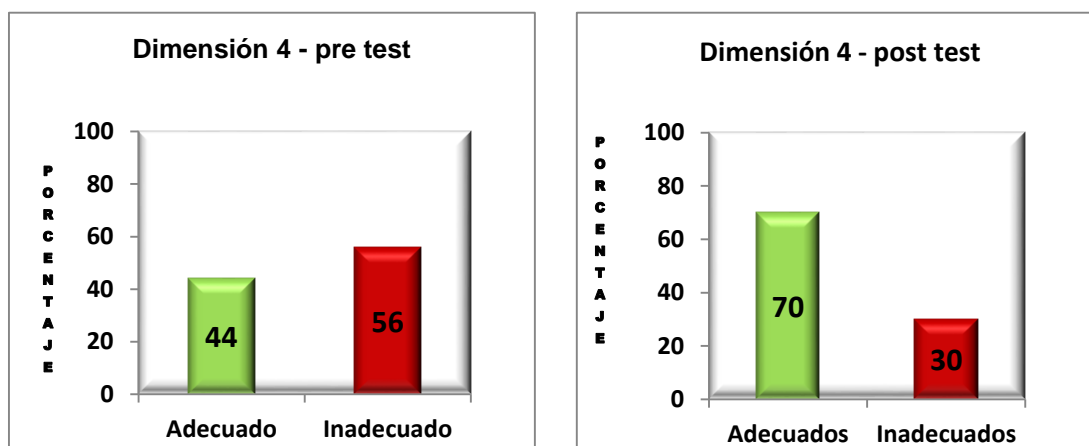
*Niveles de comparación del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del ciclo I de la universidad Cesar Vallejo grupo experimental según pre test y post test*

	Lugar de consumo Pre test		Lugar de consumo Pos test	
	f	%	f	%
Inadecuado	28	56.0	15	30.0
Adecuado	22	44.0	35	70.0

Fuente: Elaboración Propia

**Figura5**

*Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora del lugar donde se consumen las comidas*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 11 y figura 5, luego de realizar el pre test, se observó que 28 alumnos (56%) consumían sus alimentos en lugares inadecuados y que 22 alumnos (44%) lo consumían en lugares adecuados, después de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidencio que 35 alumnos (70%) consumían sus alimentos en lugares adecuados y que 15 de ellos (36%) continuaban alimentándose en lugares inadecuados.

Por tanto, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre el lugar de consumo de sus comidas, tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### Resultados descriptivos de la Frecuencia de consumo de alimentos

**Tabla12**

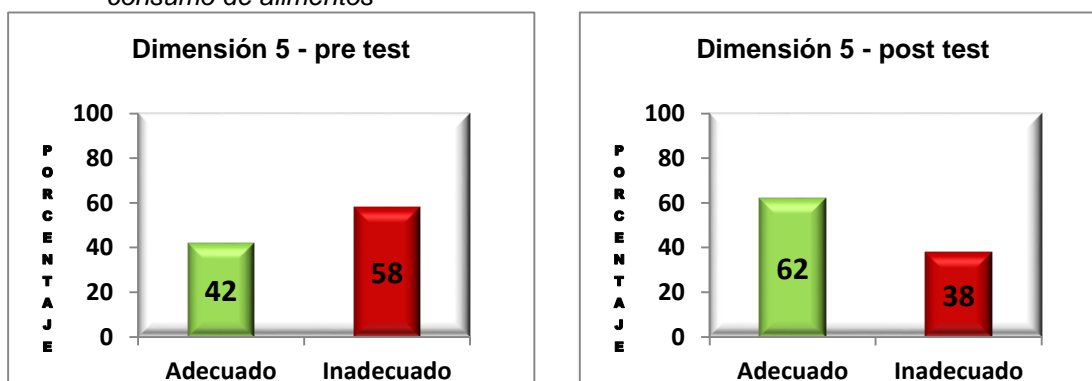
*Niveles de comparación de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo grupo experimental según pre test y post test*

	Consumo de alimentos Pre test		Consumo de alimentos Pos test	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Inadecuado	29	58.0	19	38.0
Adecuado	21	42.0	31	62.0

Fuente: Elaboración Propia

**Figura6**

*Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora de la frecuencia del consumo de alimentos*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 12 y figura 6, después de realizar el pre test, se observó que 29 alumnos (58%) mostraron una frecuencia de consumo de alimentos inadecuada y que de solo 21 alumnos (42%) era adecuado, luego de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidenció que 31 alumnos (62%) la frecuencia de consumo de sus alimentos fue adecuada y que 19 de ellos (38%) continuaban con una inadecuada frecuencia de consumo de alimentos.

Por lo cual, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre la frecuencia de consumo de alimentos, tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### Resultados descriptivos del Tipo de preparación de las comidas durante la semana

**Tabla13**

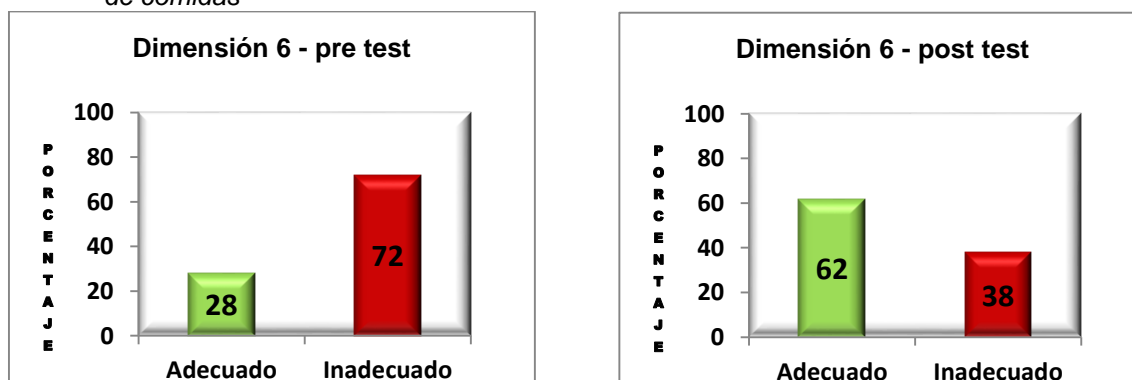
*Niveles de comparación del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, grupo experimental según pre test y post test*

	Preparación de comidas Pre test		Preparación de comidas Pos test	
	f	%	f	%
Inadecuado	36	72.0	19	38.0
Adecuado	14	28.0	31	62.0

Fuente: Elaboración Propia

**Figura7**

*Niveles de comparación de los efectos del programa en la mejora del Tipo de preparación de comidas*



Fuente: Elaboración Propia

En la tabla 13 y figura 7, después de realizar el pre test, se observó que 36 estudiantes (72%) consumían preparaciones inadecuadas de comida y que 14 estudiantes (28%) la preparación de sus comidas fue adecuada, luego de la intervención y aplicación del Programa, se realizó el post test lo cual evidenció que 31 alumnos (62%) consumían preparaciones y que 19 de ellos (38%) continuaban consumiendo sus preparaciones de comidas de forma inadecuada.

Por tanto, se pudo concluir que los resultados obtenidos sobre el tipo de preparaciones de comidas tanto del pre test como el pos test tuvieron diferencias significativas.

### **Estadística inferencial**

Norberto y Ponce (2008). “Estudia el comportamiento y las propiedades de una muestra representativa, su objetivo se basa en la generalización de las propiedades de la población estudiada” (p.17). Por lo anteriormente mencionado a diferencia de la estadística descriptiva que busco caracterizar la población o muestra, la estadística inferencial estudia el comportamiento, las propiedades de dicha muestra. Aquí se estudió el comportamiento los cambios obtenidos tanto de la variable Hábitos alimentarios, así como de cada una de sus dimensiones con la finalidad de determinar el efecto que causó el programa de Alimentación y Nutrición en los estudiantes.

### **Prueba de hipótesis general**

La prueba de hipótesis general, se realizó de la siguiente manera:

$$H_0: m_1 = m_2$$

La aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectivo para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, 2016

$$H_a: m_1 \neq m_2$$

La aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectiva para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este ,2016

### **Tabla14**

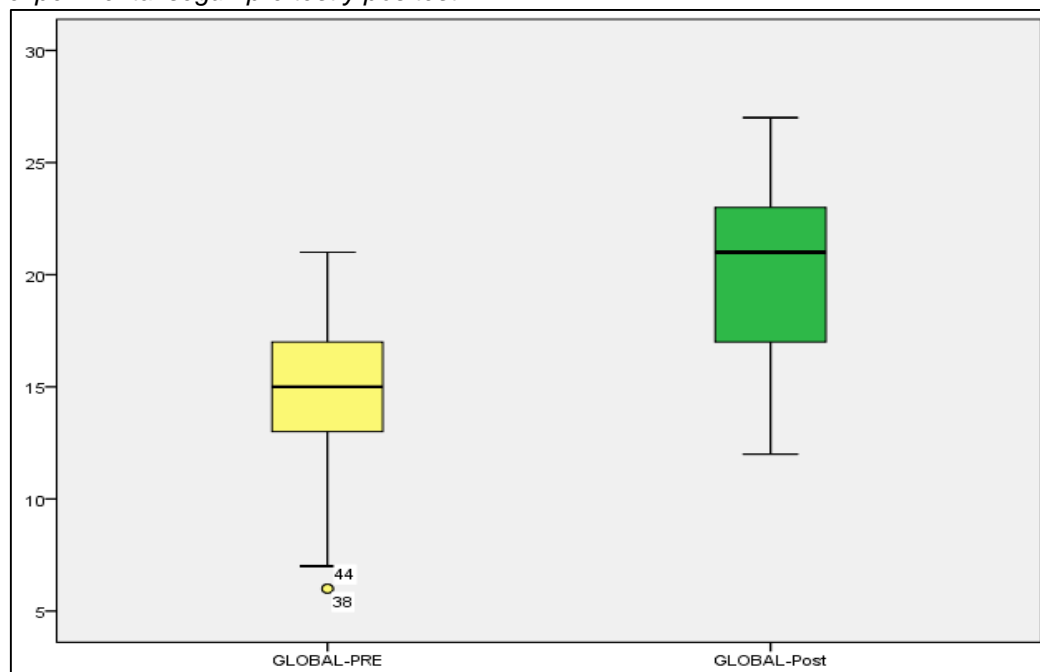
*Hábitos Alimentarios, rango según pre test y post test*

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Hábitos alimentarios	Pre-test	50	26.41	-6.089	<.001	1.83
	Post-test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

**Figura8**

*Hábitos Alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test*



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 14 y figura 8 se reportó el análisis apreciado en ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa reportó efectos favorables en el cambio de los hábitos alimentarios, expresados por los alumnos ya que la comparación fue significativa ( $p < .001$ ) y notándose además un tamaño del efecto grande en la medición del efecto del programa ( $d$  Cohen = 1.83), estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, fue efectivo

en la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

### **Prueba de hipótesis de la dimensión de la Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios se realizó de la siguiente manera:

**H<sub>0</sub>: m<sub>1</sub> = m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**H<sub>a</sub>: m<sub>1</sub> ≠ m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, fue efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**Tabla15**

*Frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios, rango según pre test y post test*

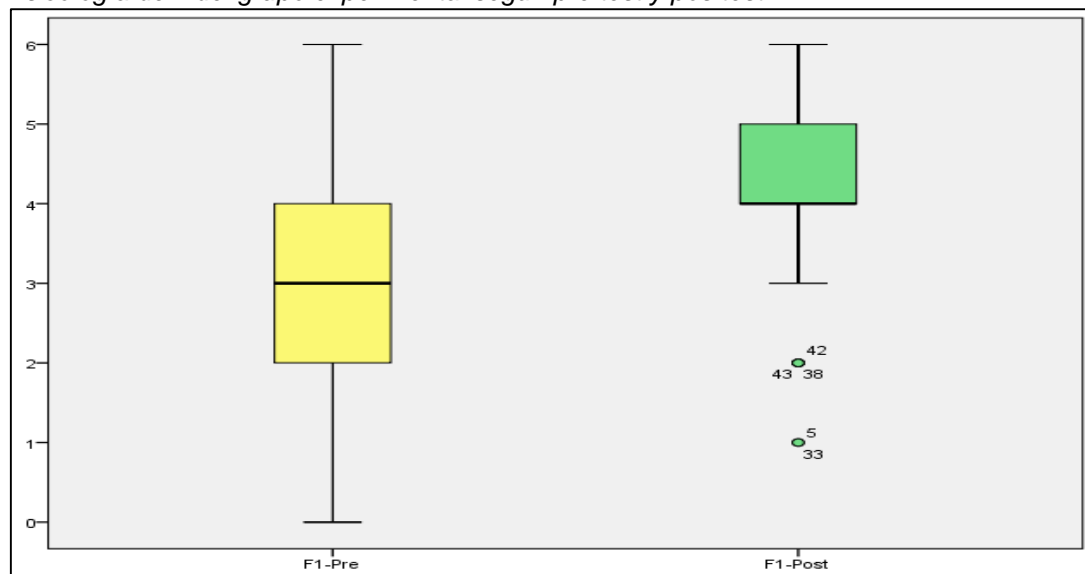
Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Consumo de comidas	Pre-test	50	19.50	-5.444	<.001	1.149
	Post test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.



**Figura9**

*Frecuencia de consumo de las comidas y refrigerios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test*



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 15 y figura 9 se expresó el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables en la frecuencia de consumo de comidas principales y refrigerios reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p < .001$ ) y observándose un tamaño del efecto grande en la intervención con la utilización del programa ( $d \text{ Cohen} = 1.149$ ), estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

### **Prueba de hipótesis de la dimensión de horarios de comidas**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión Horarios establecidos de comida se realizó de la siguiente manera:

**H<sub>0</sub>: m<sub>1</sub> = m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento del horario establecido de comidas de los alumnos

de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este 2016.

**H<sub>a</sub>: m1 ≠ m2**

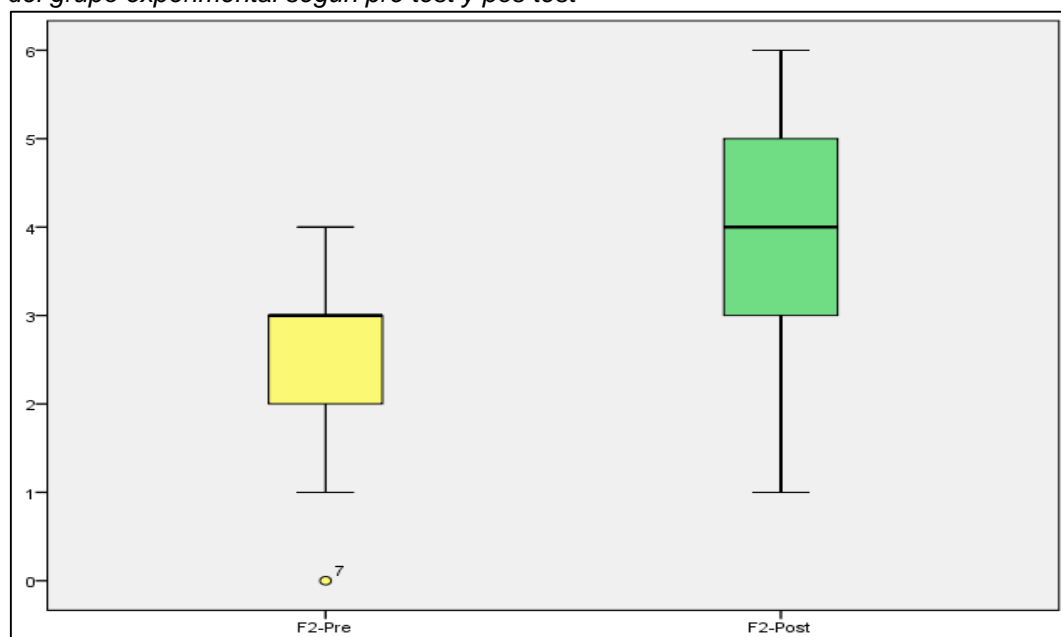
La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectivo en el reforzamiento del horario establecido de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**Tabla16**  
*Horarios establecidos de comidas, rango según pre test y post test*

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Horarios de comidas	Pre-test	50	19.50	-5.143	<.001	1.18
	Post test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

**Figura10**  
*Horarios establecidos de las comidas de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test*



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 16 y figura 10 se presentó el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables en los horarios establecidos de las comidas reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p < .001$ ) y apreciándose un tamaño del efecto grande en la intervención con la utilización del programa ( $d\text{ Cohen} = 1.18$ ), estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y nutrición fue efectivo en el reforzamiento de los horarios establecidos de las comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

### **Prueba de hipótesis de la dimensión frecuencia de consumo de bebidas.**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión frecuencia de consumo de bebidas se realizó de la siguiente manera:

$$\mathbf{H_0: m1 = m2}$$

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

$$\mathbf{H_a: m1 \neq m2}$$

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este, 2016.

**Tabla17**

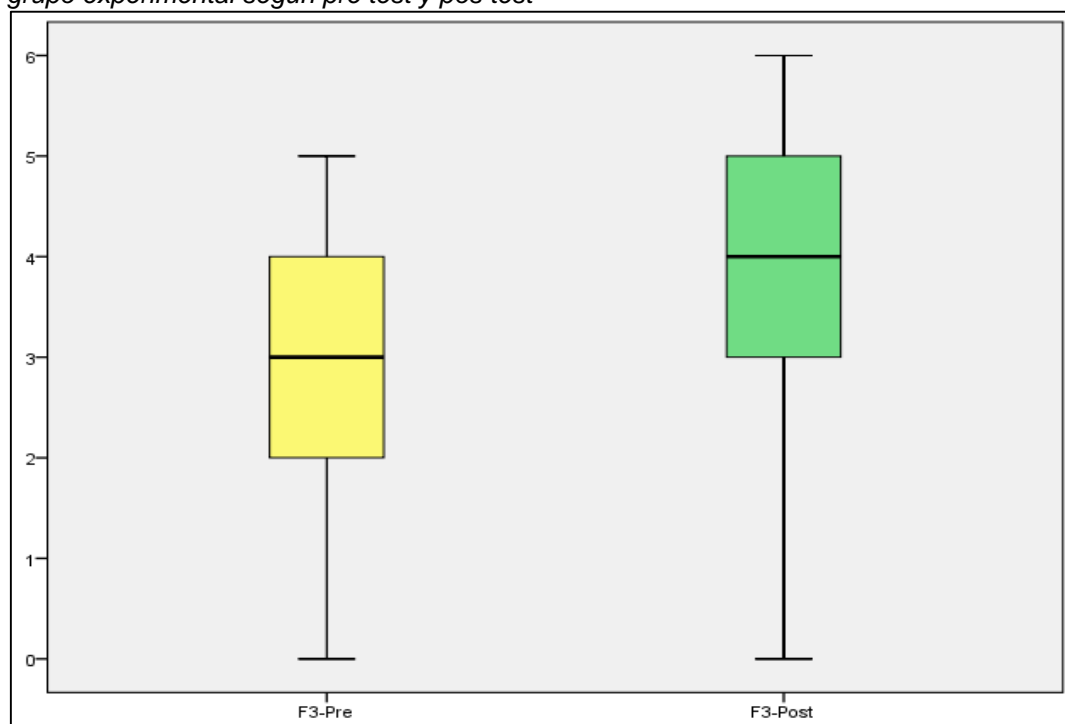
Frecuencia de consumo de bebidas, rango según pre test y post test

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Consumo de bebidas	Pre-test	50	18.50	-5.411	<.001	.847
	Post test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

**Figura11**

Frecuencia de consumo de bebidas de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 17 y figura 11 presentaron el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables en la frecuencia de consumo de bebidas reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p < .001$ ), notándose también un tamaño del efecto moderadamente grande a causa de la intervención entre el pre-test y pos-test ( $d$  cohen = .847), estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa

de Alimentación y nutrición fue efectivo en el reforzamiento del consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

**Prueba de hipótesis de la dimensión lugar donde consumen sus comidas.**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión lugar donde consumen sus comidas se realizó de la siguiente manera:

**H<sub>0</sub>: m<sub>1</sub> = m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este, 2016.

**H<sub>a</sub>: m<sub>1</sub> ≠ m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectiva en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este, 2016.

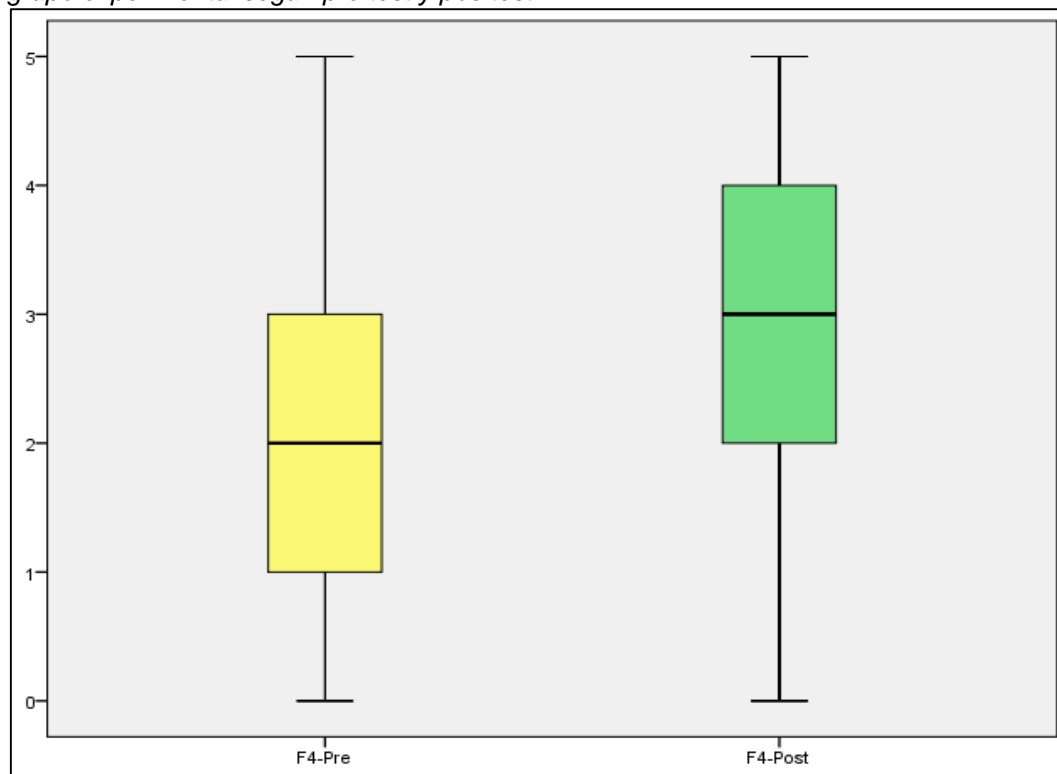
Tabla18  
*Lugar donde consumen sus comidas, rango según pre test y post test*

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Lugar de alimentación	Pre test	50	16.20	-4.824	<.001	.666
	Post test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

**Figura12**

*Lugar donde consume sus comidas los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test*



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 18 y figura 12 presentaron el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables la mejora de lugar de consumo de alimentos reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p < .001$ ), notándose también un tamaño del efecto medio en la intervención sobre el lugar de la alimentación ( $d \text{ cohen} = .666$ ), estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y nutrición fue efectivo en el reforzamiento de los lugares de alimentación de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

#### **Prueba de hipótesis de la dimensión frecuencia de consumo de alimentos.**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión frecuencia de consumo de alimentos se realizó de la siguiente manera:

**H<sub>0</sub>: m<sub>1</sub> = m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**H<sub>a</sub>: m<sub>1</sub> ≠ m<sub>2</sub>**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectiva en la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**Tabla19**

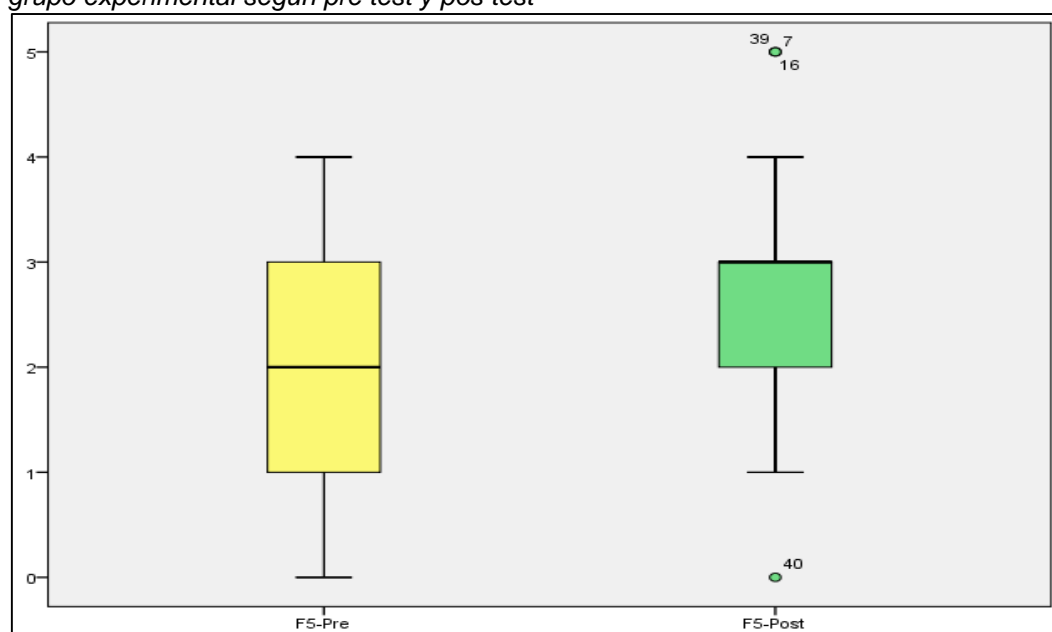
*Frecuencia de consumo de alimentos, rango según pre test y post test*

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d cohen
Consumo de alimentos	Pre test	50				
	Post test	50	18.17	-3.355	.001	.485

**Figura13**

*Frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes de la escuela de Psicología del I grupo experimental según pre test y pos test*



Fuente: Elaboración Propia

La tabla 19 y figura 13 presentaron el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables en el consumo de alimentos reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p = .001$ ), notándose un tamaño del efecto pequeño en la intervención sobre la frecuencia de consumo de alimentos ( $d\ cohen = .485$ ) no siendo el programa un determinante absoluto para el cambio de este comportamiento; estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y nutrición fue efectivo en el reforzamiento del consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016

#### **Prueba de hipótesis de la dimensión tipo de preparaciones de las comidas durante la semana.**

La prueba de hipótesis específica de la dimensión preparación de las comidas durante la semana se realizó de la siguiente manera:

**$H_0: m_1 = m_2$**

La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia no fue efectiva en el reforzamiento de la preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.

**$H_a: m_1 \neq m_2$**

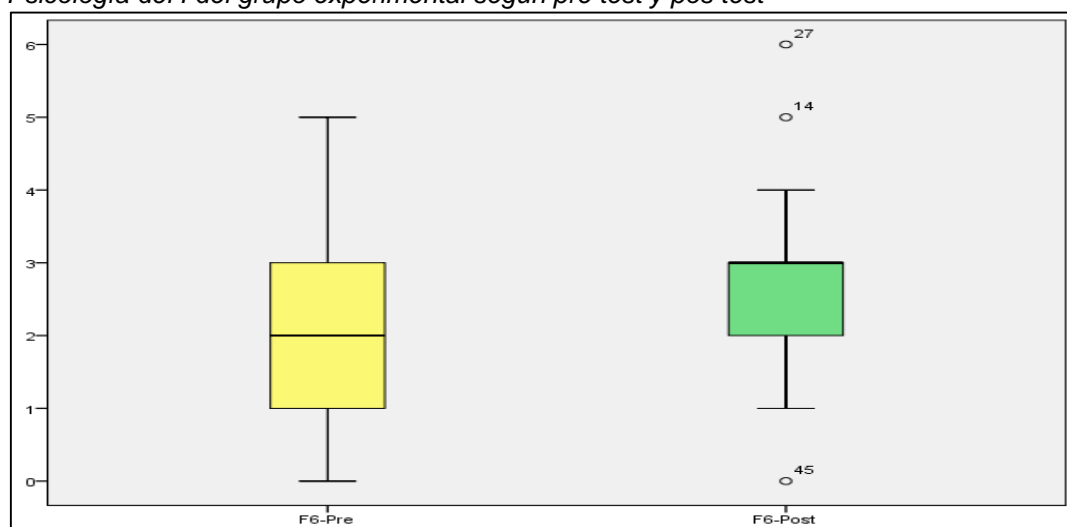
La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectiva en el reforzamiento de la preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del primer ciclo de la universidad César Vallejo -Lima Este ,2016.



**Tabla20***Preparación de las comidas durante la semana, rango según pre test y post test*

Variable	Variable	n	Rango Promedio	Z	p	d Cohen
Preparación de comidas semanal	Pre test	50	13.50	-4.594	<.001	.665
	Post test	50				

Nota:  $p < .05$  (diferencias significativas a nivel intra-grupal); variable de comparación: momento de la intervención;  $d$  Cohen = valoración del tamaño del efecto:  $d \geq .2$ , pequeño;  $d \geq .5$ , efecto mediano;  $d \geq .8$ , efecto grande.

**Figura14***Preparación de las comidas durante la semana de los estudiantes de la escuela de Psicología del I del grupo experimental según pre test y pos test*

Fuente: Elaboración Propia

La tabla 20 y figura 14 presentaron el análisis observado para ambos momentos de la investigación, se apreció que la intervención realizada a través del programa, reportó efectos favorables en la preparación de comidas durante la semana reportados por los participantes ya que la diferenciación fue significativa ( $p < .001$ ), apreciándose un tamaño del efecto medio ( $d$  cohen = .665) en el impacto del programa sobre la conducta de preparación de comida semanal; estos resultados orientaron a rechazar la hipótesis nula, concluyendo que la aplicación del programa de Alimentación y nutrición fue efectivo en el reforzamiento de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad César Vallejo Lima-Este, 2016.

## V. DISCUSIÓN

Después de haber realizado el análisis estadístico de la variable dependiente Hábitos Alimentarios, de sus dimensiones y cómo el programa de Alimentación y Nutrición afectó en ellos, se demostró la hipótesis general, el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia fue efectivo para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo. Se obtuvo los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de la variable presentó un valor de 26.41, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.001$  y un valor Z de -26.4. y un d Cohen de 1.83 Estos resultados concordaron con lo que sostuvieron Sosa et al. (2015), en la cual manifestaron que el soporte educativo puede mejorar categóricamente los hábitos alimentarios de los alumnos, de la misma forma evidencio lo que afirmo el Ministerio de Administración y Gestión Pública de Argentina (2013), que lo hábitos alimentarios son elecciones efectuadas bajo presiones sociales en este caso influenciados por la información que recibieron durante la intervención del programa. El trabajo de investigación presentó cambios positivos en la conducta de los estudiantes.

En la comprobación de las hipótesis específicas se evidenció cambios significativos producto del efecto del programa de Alimentación y Nutrición, lo cual demostró que los alumnos pueden mejorar sus hábitos alimentarios con una adecuada intervención y seguimiento hasta ver cambios positivos.

Se realizó cuadros comparativos en donde se mostró que después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición de 39 estudiantes que tenían hábitos alimentarios, se redujo a 14 estudiantes lo cual reportó que 25 alumnos mejoraron en líneas generales sus hábitos alimentarios; caracterizándose como hábitos alimentarios adecuados.

Con respecto a la hipótesis específica 1, que trato sobre la efectividad del programa en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los estudiantes de la escuela de Psicología Se obtuvieron los siguientes resultados : Respecto al rango promedio de la frecuencia

de consumo de las comidas y refrigerios, presentó un valor de 19.5, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$  y un valor Z de -5.444 y una d Cohen de 1.149; estos resultados contrastan con las cifras preocupantes de Torres et al. (2015), en cuanto al consumo de comidas principales y refrigerios donde solo el 11.5% consume como mínimo tres comidas al día, donde la comida que más se consumía fue el almuerzo, poniendo en evidencia que las cifras empeoran en los ciclos superiores, concluyendo la necesidad de promover una educación alimentaria desde los primeros años de estudio.

Los resultados positivos obtenidos en este trabajo, logrado por el efecto del programa de Alimentación y Nutrición tiene gran relevancia y fue respaldado con lo dicho por Karlen et al. (2011), y el Ministerio de Educación (2014), donde opinaron que todas las comidas son importantes dando mayor énfasis al desayuno y valorando el consumo de los refrigerios como comidas que ayudan a controlar el apetito y se pueda llegar con energía al siguiente tiempo de comida.

Además, en los cuadros comparativos se observó que los estudiantes, respecto a la frecuencia del consumo de las comidas principales y refrigerios de 35 estudiantes que no consumían con frecuencia sus comidas después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 12 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; recuperando a 23 estudiantes, demostrando que hubo cambios significativos.

Con respecto a la hipótesis específica 2, que trato sobre la efectividad del programa en el reforzamiento de los horarios establecidos de las comidas de los estudiantes. Se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de horarios establecidos de las comidas, presentó un rango promedio de 19.50, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$  y un valor Z de -5.143 y d Cohen de 1.18; estos resultados fueron apoyados por Mendoza (2014).

Además, en los cuadros comparativos se observó que los estudiantes de la escuela de Psicología, respecto al horario establecido de comidas después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 15 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; logrando recuperarse a 24 estudiantes, demostrando que hubo cambios significativos.

Con respecto a la hipótesis específica 3, que trata sobre la efectividad del programa, en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las bebidas; se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de la frecuencia de consumo de bebidas, presentó un valor de 18.50, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$ , un valor Z de -5.441 y una d Cohen de 0.847; Lujan (2013), coincidió con las respuestas correctas como acompañar el plato de menestras con líquidos que ayuden a la absorción de estos alimentos y la recomendación del Ministerio de Salud Pública (2014), donde consideró que se debería restringir el consumo de aguas saborizadas; estos autores sirvieron como base del criterio que se mantuvo a la hora en que se realizaron las sesiones educativas. Además, en los cuadros comparativos se observó que los estudiantes, respecto a la frecuencia de consumo de bebidas después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 18 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; logrando recuperarse a 18 estudiantes, demostrando que hubo cambios significativos. Obteniendo finalmente 36 estudiantes que mejoraron sus hábitos alimentarios respecto a la frecuencia del consumo de las bebidas.

Con respecto a la hipótesis específica 4, que trata sobre la efectividad del programa en el reforzamiento del lugar donde se consumen sus comidas los alumnos; se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de la frecuencia de consumo de bebidas, presentó un valor de 16.20, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$ , un valor Z de -4.824 y una d Cohen de 0.666; el Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá

(2003), respaldó estos resultados recomendando que el lugar donde consumen sus comidas debe ser agradable y que cumpla las condiciones para una buena digestión. Además, en los cuadros comparativos se observó que los estudiantes de la escuela de Psicología, respecto al lugar donde consumen sus comidas la frecuencia de consumo de bebidas después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 15 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; logrando recuperarse a 13 estudiantes, demostrando que hubo cambios significativos. Obteniendo finalmente 35 estudiantes que mejoraron sus hábitos alimentarios respecto a la al lugar donde consumen sus comidas.

Con respecto a la hipótesis específica 5, que trato sobre la efectividad del programa en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos; se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de la frecuencia de consumo de alimentos, presentó un valor de 18.17, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$ , un valor Z de -3.355 y una d Cohen de 0.485. Así mismo, Cervera, así como Serrano et al. (2013), apoyaron evidenciando que los estudiantes consumen más carnes rojas que las blancas, considerando que el 91 % se encontraba en la disponibilidad de mejorar sus hábitos alimentarios. El Colegio de Nutricionistas del Perú (2015), con respecto a las carnes rojas recomendó su consumo semanal ya que es un alimento altamente proteico, el problema radicó en que ese consumo no sea frecuente, máximo dos veces por semana refiere, las declaraciones del colegio de nutricionista sirvieron como base, como guía para evaluar correctamente los ítems sobre frecuencia de consumo de alimentos. Asimismo, Gallardo (2015), en su trabajo también evidencio el bajo porcentaje de estudiantes universitarios que consumen con frecuencia verduras y frutas. Considerando como estrategia para la potenciación de hábitos saludables mediante protocolos de intervención educativa.

En los cuadros comparativos se observó que los estudiantes de la escuela de Psicología, respecto al consumo de los alimentos después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 19 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; logrando recuperarse a 10 estudiantes, demostrando que

hubo cambios significativos. Obteniendo finalmente 31 estudiantes que mejoraron sus hábitos respecto a la frecuencia de consumo de alimentos, hasta ahora esta dimensión es la primera en la cual se observó menos alumnos con cambios positivos.

Con respecto a la hipótesis específica 6, que trata sobre la efectividad del programa en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos, se obtuvieron los siguientes resultados: Respecto al rango promedio de la frecuencia de consumo de alimentos, presentó un rango promedio de 13.50, en el análisis inferencial, la prueba no paramétrica aplicada fue la prueba de Rangos y Signos de Wilcoxon, donde se observó diferencias significativas después de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición, con un p valor  $<0.01$ , un valor Z de -4.594 y d Cohen de 0.665. La evaluación de esta dimensión tuvo como base lo recomendado por Hoefken (2012), que las preparaciones deben ser de preferencia al horno estofados o sancochados, las frutas no son recomendadas consumirlas con frecuencia.

En los cuadros comparativos se observó que los estudiantes, respecto al tipo de preparación de las comidas durante la semana después de la intervención del programa de Alimentación y Nutrición, solo 19 estudiantes persistieron con esa conducta inadecuada; logrando recuperarse a 17 estudiantes, demostrando que hubo cambios significativos. Obteniendo finalmente 31 estudiantes que mejoraron sus hábitos alimentarios respecto al tipo de preparación de las comidas, se observó cambios significativos. Todos de los antecedentes aportaron información que evidenciaban los estudiantes en su mayoría universitarios en el tema de la variable estudiada, hábitos alimentarios y sus diferentes dimensiones, pero al mismo tiempo coincidían en la importancia de incentivar y manejar un protocolo de educación alimentaria, con fines de disminuir el porcentaje de estudiantes con hábitos alimentarios inadecuados.

## VI. CONCLUSIONES

- Primera.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 6.089$  Además se observó una diferencia significativa de 25 estudiantes que mejoraron sus hábitos alimentarios siendo en total 36 estudiantes con adecuados hábitos respecto a su alimentación.
- Segunda.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 5.444$  Además se observó una diferencia significativa de 23 estudiantes que mejoraron el consumo de las comidas principales. siendo en total 38 estudiantes con frecuencia seguida de consumo de las comidas principales y refrigerios adecuados.
- Tercera.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de los horarios establecidos de comida para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 5.143$  Además se observó una diferencia significativa de 24 estudiantes que mejoraron los horarios establecidos de comida, siendo en total 35 estudiantes con horarios establecidos de comida adecuados.
- Cuarta.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 5.411$  Además se observó una diferencia significativa de 18 estudiantes que

mejoraron la frecuencia de consumo de las bebidas siendo en total 36 estudiantes con frecuencia de consumo de bebidas adecuados.

**Quinta.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del lugar donde consume sus comidas para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 4.824$  de la misma manera se observó una diferencia significativa de 13 estudiantes que mejoraron la frecuencia de consumo de las bebidas siendo en total 35 estudiantes con lugar adecuado donde consumen sus comidas.

**Sexta.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 3.355$  Además se observó una diferencia significativa de 10 estudiantes que mejoraron el consumo de alimentos, siendo en total 31 estudiantes un adecuado consumo en cuanto a la frecuencia de alimentos.

**Séptima.** Se demostró el efecto de manera significativa de la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del tipo de las comidas durante la semana para mejorar los hábitos alimentarios con una significancia  $p < 0,001$  y  $Z = - 4.594$ ; así mismo, se observó una diferencia significativa de 17 estudiantes que mejoraron el tipo de preparación de las comidas durante la semana, siendo en total 31 estudiantes con tipo de preparaciones de las comidas durante la semana adecuados.



## VII. RECOMENDACIONES

- Primera.** Proponer a las instituciones educativas la implementación de programas de Alimentación y Nutrición como estrategia para detectar problemas nutricionales en la población universitaria, Con la finalidad de prevenir enfermedades como la obesidad y la diabetes, así mismo difundir la actividad física como parte de un estilo de vida saludable.
- Segunda.** Que los programas de alimentación no se limiten a consultoría, sino que la complementen con sesiones educativas, propuestas por los mismos alumnos, con un seguimiento constante.
- Tercera.** Proponer que el programa de Alimentación y Nutrición se incluya dentro del currículo estudiantil del curso de Tutoría, para que más alumnos conozcan sobre el servicio y puedan ser atendidos.
- Cuarta.** Proponer que todos los alumnos del primer ciclo pasen de forma obligatoria la evaluación médica y nutricional ya que con esos datos podremos detectar problemas nutricionales e intervenir de forma oportuna.
- Quinta.** Proponer que los programas de Alimentación trabajen de forma conjunta con los comedores de las diversas instituciones educativas para crear o potenciar los dispensadores con alimentos saludables.
- Sexta.** Que las instituciones educativas cuenten una licenciada en Nutrición, con la finalidad crear o maximizar el programa de Alimentación y Nutrición, con fines preventivos promocionales.
- Séptima.** Que este trabajo sirva como referente para concientizar a las personas sobre la problemática de los altos índices de hábitos alimentarios inadecuados y se trabaje en conjunto con las autoridades pertinentes de las instituciones educativas

## REFERENCIAS

- Acosta, C. et ap. (2008) Cambio en los hábitos alimentarios de los estudiantes de enfermería de la Universidad el Bosque durante el proceso de formación académica. *Revista colombiana de enfermería*, 25(3), 633 – 647. Recuperado de: [http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista\\_colombiana\\_enfermeria/volumen3/cambios\\_habitos\\_alimentarios\\_estudiantes\\_enfermeria\\_universidad\\_el\\_bosque.pdf](http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen3/cambios_habitos_alimentarios_estudiantes_enfermeria_universidad_el_bosque.pdf)
- Aguilera, I. (07, marzo, 2011) La Importancia de cenar [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://blogs.elheraldo.hn/nutricionesvida/2011/03/07/la-importancia-de-cenar/>
- Becerra, J.M (s.f.) Estadística descriptiva. México Recuperado de:[http://132.248.164.227/publicaciones/docs/apuntes\\_matematicas/34.%20Estadistica%20Descriptiva.pdf](http://132.248.164.227/publicaciones/docs/apuntes_matematicas/34.%20Estadistica%20Descriptiva.pdf)
- Busmail, L. (09, agosto, 2010) La importancia de las colaciones como hábito alimentario. [Mensaje de un blog] Recuperado de [http://argentinainvestiga.edu.ar/noticia.php?titulo=la\\_importancia\\_de\\_las\\_colaciones\\_como\\_habito\\_alimentario&id=1076](http://argentinainvestiga.edu.ar/noticia.php?titulo=la_importancia_de_las_colaciones_como_habito_alimentario&id=1076)
- Cao, M. (2013) Estudio de alimentación, nutrición y actividad física en población femenina adulta urbana de Valladolid. (Tesis doctoral) Universidad de Valladolid. Recuperado de: <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/2950/1/TESIS336-130607.pdf>
- Casas, J. Repullo, J & Donato, J (2003). La encuesta como técnica de investigación. *Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (I) Aten Primaria* 2003, 31(8), 527-538. Recuperado de: [file:///C:/Users/User/Downloads/13047738\\_S300\\_es.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/13047738_S300_es.pdf)
- Carbajal, A. & Pinto, J. (s.f) *Desayunos Saludables*. Recuperado de [http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros\\_digitaes/desayuno\\_Saludable.pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitaes/desayuno_Saludable.pdf)

- Cervera, F. Serrano, R. Vico, C. Milla, M. & García, M. (2013) Hábitos alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. *Nutrición hospitalaria*, 28(2), 438 – 446. doi:10.3305/nh.2014.30.6.7954
- Colegio de Nutricionistas del Perú (2015) Carne roja no debe ser excluida de dieta saludable, según nutricionistas. *América Noticias*. Recuperado de <http://www.americatv.com.pe/noticias/actualidad/nutricionistas-carne-roja-no-deben-excluidas-dieta-saludable-n204095>
- Centro Nacional de Alimentación (13, octubre, 2016) Recomiendan el consumo de menestras para mejorar la alimentación [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://peruinforma.com/salud/minsa-recomienda-el-consumo-de-menestras-para-mejorar-la-alimentacion/>
- Domínguez, S. & Merino, C. (2015). Reporte de confiabilidad del CLARP-TDAH, de Salamanca. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (2), 1315-1317. Recuperado de: <http://www.researchgate.net/publication/281343803>.
- Duro, T. (2007). Proyecto sobre Hábitos Alimentarios Saludables. Recuperado de [http://ares.cnice.mec.es/ciengehi/pr/07/g\\_fc07\\_01\\_vf.pdf](http://ares.cnice.mec.es/ciengehi/pr/07/g_fc07_01_vf.pdf)
- Ferro, R & Maguiña, V. (2012) Relación entre hábitos alimentarios e índice de masa corporal en estudiantes de una universidad pública según el área de estudio Escuela de Nutrición. Universidad Nacional Mayor de San Marcos (Tesis maestría). Recuperado de [http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1123/1/Ferro\\_mr.pdf](http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/cybertesis/1123/1/Ferro_mr.pdf)
- Gerometta, P. Carrara, C. Galarza, L. & Feyling, V. (2004). Frecuencia de consumo de alimentos en ingresantes a la carrera de Medicina. *Revista de Posgrado de la VI a Cátedra de Medicina*. NO| 36. Pág.: 9-13. Recuperado de: <http://med.unne.edu.ar/revista/revista136/frecuencia.htm>
- Guía Práctica (2011) Promoción de Estilos de Vida Saludables y Prevención de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles. República Dominicana. Recuperado de:

[http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc\\_view/584-republica-dominicana-guia-practica-promocion-estilos-de-vida-saludables-y-prevencion-de-ecn](http://www.incap.int/index.php/es/publicaciones/doc_view/584-republica-dominicana-guia-practica-promocion-estilos-de-vida-saludables-y-prevencion-de-ecn)

Gallardo, A. (2015) Influencia de los hábitos alimentarios y estilo de vida sobre el estado clínico – nutricional en un grupo de población universitaria femenina. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada. Recuperado de: <http://digibug.ugr.es/bitstream/10481/39872/1/24700678.pdf>

González, L. Ofarrill, & A. Quintero, A (2014). Hábitos alimentarios de los estudiantes de la facultad de tecnología de la salud de villa clara. Cuba. Recuperado de: <http://www.revtecnologia.sld.cu/index.php/tec/article/viewFile/316/370>

Guerrero, J. (2009) Principios, Valores y Hábitos. Recuperado de: <http://www.jesusguerrero.com/2009/01/principios-valores-y-habitos/>

Organización de la Naciones Unidas (s.f.). Glosario de términos (pág. 133 -134) Recuperado de: <http://www.fao.org/docrep/014/am401s/am401s07.pdf>

Habich, M. (28, setiembre, 2013). Malos hábitos alimenticios estarían causando aumento de anemia en zonas urbanas. Andina. Recuperado de <http://www.andina.com.pe/agencia/noticia-malos-habitos-alimenticios-estarian-causando-aumento-anemia-zonas-urbanas-480151.aspx>

Hoefken, M. (14, agosto, 2012) Como lograr un menú balanceado [Mensaje de blog]. Recuperado de <http://nutriconsultorio.blogspot.pe/2012/08/como-lograr-un-menu-balanceado.html>

Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2014) Metodología de la investigación. México. (6ta ed.). Mcgrahilleducation.

Instituto Integración (25, junio, 2016) 58% de peruanos tienen exceso de peso y 21% sufre de obesidad. RPP Noticias. Recuperado de: <http://vital.rpp.pe/expertos/58-de-peruanos-tienen-exceso-de-peso-y-un-alto-21-sufren-de-obesidad-noticia-971336>

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (2003). Alimentación en la edad adulta. Recuperado de: <http://www.incap.int/dmdocuments/inf-edu-alimnutCOR/temas/6.alimentacionenlaedadadulta/pdf/6.alimentacionenlaedadadulta.pdf>

Instituto de Estudio del huevo (s.f.). Todo lo que debe saber sobre el huevo. España. Recuperado de: [http://www.inprovo.com/images/archivos/folleto\\_huevo\\_13165045.pdf](http://www.inprovo.com/images/archivos/folleto_huevo_13165045.pdf)

Instituto Nacional de Salud Pública (2006). Manual de procedimientos para proyectos de nutrición. México. Recuperado de: [http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/proy\\_nutricion.pdf](http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/proy_nutricion.pdf)

Velázquez, S. (s.f.) Programa institucional actividades de educación para una vida saludable. México. Recuperado de: [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/L-ECT103.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/L-ECT103.pdf)

Jiménez, F. (2005) Diferencia entre hábitos, prácticas y costumbres alimentarias. Red Peruana de Alimentación y Nutrición (r-PAN). Perú. Recuperado de: [https://issuu.com/redperuananutricion/docs/pv\\_001ok](https://issuu.com/redperuananutricion/docs/pv_001ok)

Karlen, G., Masino, M.V. Fortino, M.A. & Martinelli, M. (2011) Consumo de desayuno en estudiantes universitarios: hábito, calidad nutricional y su relación con el índice de masa corporal. *Diaeta*. 29(137):23-30. Recuperado de <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v29n137/v29n137a03.pdf>

Lujan, M. (30, noviembre, 2013). El poder de las menestras. El Tromen. Recuperado de <http://archivo.trome.pe/familia/poder->

López, C. et ap. (s.f.) Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios. España. Recuperado de: <http://www.discapnet.es/Castellano/comunidad/websocial/Recursos/Docu>

mentos/Tecnica/Documents/7863a9d0427848a0a309769bbbc29cb6guiian  
utricionsaludable1.pdf

La Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2012). Recomendaciones de consumo. España. Recuperado de: [http://www.huevo.org.es/huevo\\_salud\\_alimentacion\\_saludable\\_recomendaciones\\_consumo.asp](http://www.huevo.org.es/huevo_salud_alimentacion_saludable_recomendaciones_consumo.asp)

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional de la Presidencia de la República (SESAN) (s.f.). Gobierno de la República de Guatemala. Recuperado de: <http://www.sesan.gob.gt/index.php/glosario/item/acceso-a-los-alimentos-copy>

Marín, K. Olivares, S. Solano, & Musayón, O. (2011) Estado nutricional y hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundaria de un colegio nacional. *Rev enferm Herediana*, 4(2): 64 – 70. Recuperado de: <http://www.upch.edu.pe/faenf/images/pdf/Revistas/2011/febrero/04%20ESTADO%20NUTRICIONAL.pdf>

Mendoza, C. (15, julio, 2014) Sepa todo lo que puede generar comer fuera de horario [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://www.mspbs.gov.py/sepa-todo-lo-que-puede-generar-comer-fuera-de-horario/>

Ministerio de Administración y Gestión Pública de Argentina (2013). Educación Alimentaria y Nutricional Saludable Un enfoque integral de la alimentación. Recuperado de: [http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros\\_digitales/edu\\_Educ\\_Ali\\_Nutr\\_Escuela.pdf](http://www.nutrinfo.com/biblioteca/libros_digitales/edu_Educ_Ali_Nutr_Escuela.pdf)

Ministerio de Salud de Argentina (s.f.) Obesidad y sobrepeso. Recuperado de <http://www.msal.gov.ar/index.php/component/content/article/48/90-obesidad-y-sobrepeso>

Ministerio de Educación (2014) Alimentación saludable en la escuela. Buenos Aires. Recuperado de: [http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/alimentacion\\_saludable.pdf](http://www.buenosaires.gob.ar/areas/educacion/curricula/alimentacion_saludable.pdf)

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (2014). Sepa todo lo que puede generar comer fuera de horario. Recuperado de: <http://www.mspbs.gov.py/sepa-todo-lo-que-puede-generar-comer-fuera-de-horario/>

Ministerio de Salud Pública (2014). Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas. Recuperado de: [http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos\\_adjuntos/Recomendaciones%20Merienda%20Saludable.pdfmenestras-1666463](http://www.msp.gub.uy/sites/default/files/archivos_adjuntos/Recomendaciones%20Merienda%20Saludable.pdfmenestras-1666463)

Minaya (27, octubre, 2015). 4 recomendaciones del Minsa sobre el consumo de carne procesada. Lamula.pe. Recuperado de: <https://redaccion.lamula.pe/2015/10/27/4-recomendaciones-saludables-del-minsa-sobre-comer-carne-procesada/redaccionmulera/>

Moreno, R. (2013) Relación entre el consumo de frutas, vegetales y alimentos altos en grasa, con el nivel de actividad física, en niñas y niños costarricenses en edad escolar, pertenecientes la provincia de san José (Tesis de Maestría). Universidad Nacional. Costa Rica. Recuperado de: <http://www.repositorio.una.ac.cr/bitstream/handle/11056/11311/Tesis%20Mar%C3%ADa%20Moreno.pdf?sequence=1>

Nolberto, V. & Ponce, M. (2008) Estadística inferencial Aplicada. Recuperado de [https://edgarmartinlarosa.files.wordpress.com/2013/07/est\\_inf\\_aplicada.pdf](https://edgarmartinlarosa.files.wordpress.com/2013/07/est_inf_aplicada.pdf)

National institutes of health. (2007) Cuestionario de hábitos alimentarios. USA 2007. Recuperado de: <http://riskfactor.cancer.gov/DHQ/forms/files/shared/dhq1.2007.spanish.sample.pdf>

Nomdedeu, C. (s.f.) La educación nutricional en la prevención y promoción de la salud. Recuperado de: [https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual\\_de\\_nutricion\\_new/Manual\\_Nutricion\\_Kelloggs\\_Capitulo\\_06.pdf](https://www.kelloggs.es/content/dam/newton/media/manual_de_nutricion_new/Manual_Nutricion_Kelloggs_Capitulo_06.pdf)

Norma Oficial Mexicana (2006). NOM-043-SSA2-2005. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. Diario Oficial. Recuperado de: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2\\_norma\\_oficial\\_mexicana\\_nom\\_043\\_SSA2\\_2005.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/2_norma_oficial_mexicana_nom_043_SSA2_2005.pdf)

Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f) Enfermedades cardiovasculares. Recuperado de: [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/about\\_cvd/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/about_cvd/es/)

Organización Mundial de la Salud (OMS) (s.f) Enfermedades no transmisibles. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/es/>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2015). El papel de la leche y los productos lácteos en la nutrición humana. Recuperado el de: <http://www.fao.org/zhc/detail-events/es/c/288538/>

Organización Mundial de la Salud (2014). Fomento del consumo mundial de frutas y verduras. Recuperado de: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fruit/es/>

Organización Mundial de la Salud (2014). Día Mundial del Corazón 2014: con menos sal se salvan vidas. Recuperado de: <http://www.who.int/mediacentre/news/notes/2014/saltreduction/es/>

Organización Mundial de la Salud (2015.) Epidemia de obesidad y sobrepeso vinculada al aumento del suministro de energía alimentaria. Recuperado de <http://www.who.int/bulletin/releases/NFM0715/es/>

Real Academia Española (2014) Diccionario de la lengua española (23a ed.). Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=IQkf76l>



- Real Academia Española (2014) Diccionario de la lengua española (23a ed.).  
Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=1rkfA8C>
- Real Academia Española (2014) Diccionario de la lengua española (23a ed.).  
Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=1rm36tt>
- Real Academia Española (2014) Diccionario de la lengua española (23a ed.).  
Recuperado de: <http://dle.rae.es/?id=XixhqLz>
- Red de Agricultura Ecológica del Perú (2011). Guía de consumo para una Alimentación Saludable. Recuperado de: <http://www.raeperu.org.pe/pdf/iGUIA%20consumo%20saludable.pdf>
- The Lancet Global Health. (19, febrero, 2015). Los hábitos alimenticios poco saludables, a la cabeza en las dietas del mundo. El Comercio. Recuperado de: <http://www.elcomercio.com/tendencias/habitosalimenticios-nutricion-salud-alimentos-saludables.html>
- Sabbah, S. (05, noviembre, 2015) ¿Con qué frecuencia debo comer cada tipo de alimento? [Mensaje de un blog]. Recuperado de: <http://rpp.pe/vida-y-estilo/nutricion/con-que-frecuencia-debo-comer-cada-tipo-de-alimento-noticia-911215/2>
- Santillana.Compartir (Productor). (2015). Hábitos Alimentarios. Recuperado de [www.http://santillanacompartir.com.co/blog](http://santillanacompartir.com.co/blog)
- Sosa, M. Puch, E. & Rosado, L. (2015) Efecto de la educación sobre hábitos alimentarios en estudiantes de licenciatura en enfermería. Rev. Enferm Inst Mex Seguro Soc. 23(2):99-107. Recuperado de: <http://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim-2015/eim152g.pdf>
- Soto, R. (2015). La Tesis de Maestría y Doctorado en 4 pasos. (2a ed.). DIOGRAF Lima, Perú
- Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (2002) Guía práctica Hábitos de Alimentación y Salud. España. Recuperado de: [http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/9974/guia\\_practica\\_nutricion.pdf](http://www.pulevasalud.com/ps/Zips/9974/guia_practica_nutricion.pdf)

- Sologuren, R. (22 de mayo del 2014). Tres de cada cinco peruanos tienen sobrepeso u obesidad. El Comercio. Recuperado de: <http://elcomercio.pe/sociedad/lima/tres-cada-cinco-peruanos-tienen-sobrepeso-obesidad-noticia-1731163>
- Torres, C. Trujillo, C. Urquiza, A. Salazar, R & Taype, A. (2015) Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina del primer y sexto año de una Universidad privada de Lima. Rev. Chil Nutr 43(2): 146 – 154 doi: 10.4067/s0717 – 75182016000200006
- Zambrano, J. (2010) Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de sexo femenino de los colegios de cuenca. Cuenca, 2009. (Tesis de Maestría). Universidad de Cuenca. Recuperado de:<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/3926/1/doi345.pdf>

## ANEXOS

### Anexo 01: Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<b>Problema general</b>	<b>Objetivo general</b>	<b>Hipótesis general</b>	Variable dependiente: Hábitos alimentarios				
<p>¿Qué efecto produce la aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, en la mejora de los hábitos de los alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?</p> <p style="text-align: center;"><b>Problema específico</b></p> <p>1.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo -Lima Este, 2016?</p> <p>2.- ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de los horarios establecidos de comidas de los alumnos de la escuela de Psicología</p>	<p>Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en la mejora de los hábitos alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p style="text-align: center;"><b>Objetivo específico</b></p> <p>1.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>2.- Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de los horarios de comidas de los</p>	<p>La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en la mejora de los hábitos de los alimentarios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p style="text-align: center;"><b>Hipótesis específico</b></p> <p>1.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de las comidas principales y refrigerios de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>2.- La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de los horarios</p>	Dimensión	Indicadores	Ítem	Escala	Nivel y rango
			<b>Frecuencia de consumo de bebidas</b>	Como agua de tiempo durante el día. Como acompañamiento de las menestras. En forma de bebidas alcohólicas.	Ordinal		Hábitos inadecuados  (0 - 17)  Hábitos adecuados (18 - 36)
<b>Lugar donde consume sus comidas</b>	Lugar en donde consume su desayuno, almuerzo, cena y refrigerios.	3, 11, 15, 20, 23					
<b>Frecuencia de consumo de alimentos</b>	Consumo de lácteos y derivados Consumo de carne de res Consumo de carne de pollo Consumo de carne de pescado	5, 7, 25, 26, 27, 28, 29, 30,					

<p>del I ciclo de la Universidad César Vallejo -Lima Este, 2016?</p> <p>3. ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?</p> <p>4. ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del lugar donde consumen sus alimentos los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?</p> <p>5. ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?</p> <p>6. ¿Qué efecto produce la aplicación del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas durante la semana de</p>	<p>alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016</p> <p>3. Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>4. Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>5. Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición como estrategia en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p>	<p>establecidos de las comidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>3. La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de bebidas de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>4. La aplicación del Programa de Alimentación y nutrición como estrategia, es efectivo en el reforzamiento del lugar donde consumen sus comidas los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p> <p>5. La aplicación del Programa de Alimentación y nutrición, es eficiente en el reforzamiento de la frecuencia de consumo de alimentos de los alumnos del primer ciclo de la escuela de Psicología de la Universidad César Vallejo Lima Este 2016.</p>	<p>Consumo de huevo y forma de preparación. 32, 33, 34</p> <p>Consumo de menestras.</p> <p>Consumo de ensalada de verduras.</p> <p>Adición de sal en las preparaciones.</p> <p>Adición de azúcar en las preparaciones</p>
--	---	---	---

<p>los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016?</p>	<p>6. Determinar el efecto que produce el programa de Alimentación y Nutrición en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas principales durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p>	<p>6. La aplicación del Programa de Alimentación y Nutrición, es efectivo en el reforzamiento del tipo de preparación de las comidas durante la semana de los alumnos de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016.</p>	
<p><b>TIPO Y DISEÑO</b></p>	<p><b>POBLACIÓN Y MUESTRA</b></p>	<p><b>TÉCNICAS E INSTRUMENTOS</b></p>	<p><b>MÉTODO DE ANÁLISIS DE DATOS</b></p>
<p>TIPO: según Murillo (1983) citado por Soto (2015), la investigación aplicada es práctica o también conocida como empírica, la cual se caracteriza básicamente en la búsqueda y aplicación de nuevos conocimientos adquiridos. (51). Por tanto, el trabajo fue de tipo aplicada.  DISEÑO:  Según Hernández, Fernández y Baptista (2014) definieron diseño pre experimental de la siguiente manera "Diseño de un solo grupo cuyo grado de control es mínimo." (p.141). por tanto, el trabajo tuvo un diseño pre experimental.  G1 NoR O1 X O2  R: Asignación al azar o aleatoria.  G: grupo de sujetos (G1, grupo1; G2, grupo 2; etcétera.).  X: Tratamiento, estímulo o condición experimental  O: Una medición de los sujetos de un grupo (prueba, cuestionario, observación, etc.). Según en el momento en que se aplique puede llamarse, pre prueba o post prueba.</p>	<p>POBLACION: Constituido por estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, 2016, haciendo un total de 66 alumnos.   TIPO DE MUESTREO:  Como los estudiantes fueron seleccionados según criterios. La técnica de muestreo en el trabajo fue de muestreo no pro balístico.  TAMAÑO DE MUESTRA: La muestra estuvo constituida por 50 estudiantes de la escuela profesional de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo- Lima Este, 2016.</p>	<p>Variable   Hábitos alimentarios   Instrumento: Se aplicó un cuestionario   Estrategia Programa de alimentación y nutrición   Autor(a): Puma Albino Diana Marisol.   Técnica: La técnica que se utilizó en este estudio fue la encuesta.   Escala de los instrumentos:   Respuesta correcta (1)   Respuesta incorrecta (0)</p>	<p>DESCRIPTIVA: Becerra (s.f.)   La estadística descriptiva Recolecta y muestra las características de un conjunto de datos, por ejemplo, la edad, con la finalidad de describirla. (p.1).   El trabajo tuvo una parte descriptiva ya que menciona datos, características de la variable y de sus dimensiones.   INFERENCIAL: Norberto y Ponce (2008)   "Estudia el comportamiento y las propiedades de una muestra representativa, su objetivo se basa en la generalización de las propiedades de la población estudiada" (p.17).   El trabajo tuvo una parte inferencial ya que midió los cambios obtenidos de la variable y sus dimensiones luego de aplicar la estrategia..</p>

Fuente: Elaboración Propia

## **Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos**

### **Encuesta de Hábitos Alimentarios**

**Carrera.....**

**Edad.....**

**1. ¿A la semana cuantas veces acostumbra toma su desayuno?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por la semana
- c. 3 a 4 veces por semana
- d. 5 a 6 veces por semana
- e. Todos los días

**2. ¿Cuantas veces a la semana desayunas a la misma hora?**

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

**3. ¿con frecuencia en qué lugar consume su desayuno?**

- a. Lo consumo en mí la Casa
- b. Lo consumo en el cafetín de la universidad
- c. lo consumo en el Restaurante
- d. Lo consumo en algún puesto ambulante

e. Ningún lugar/ no tomo desayuno.

**4. ¿Cuál es la bebida que con frecuencia consume en el desayuno?**

a. Leche y/o Yogurt

b. Jugos de frutas

c. Avena-Quinua/otros cereales

d. Infusiones y/o café

e. Nada

**5. ¿Con que frecuencia consume leche?**

a. Nunca

b. 1 a 2 veces por mes

c. 1 a 2 veces por semana

d. Interdiario

e. todos los días.

**6. ¿Cuándo comes pan, que relleno acostumbra echar?**

a. pollo y/o queso

b. Aceituna o palta.

c. Embutidos

d. Mantequilla y/o Frituras (Huevo frito, tortilla)

e. Mermelada y/o Manjar blanco.

**7. ¿Con que frecuencia consume queso?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 Veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**8. ¿Cuántas veces a la semana consumes refrigerio en la media mañana?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por semana
- c. 3 a 4 veces por semana
- d. 5 a 6 veces a la semana
- e. Diario

**9. ¿Qué acostumbra consumir en la media mañana?**

- a. Frutas, frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. Snack y/o Galletas
- d. Helado
- e. Nada.



**10. ¿Cuántas veces a la semana consumes tu refrigerio de la media mañana a la misma hora?**

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

**11. ¿Dónde consume su refrigerio de la media mañana?**

- a. Lo consumo en mi casa
- b. Lo consumo en la universidad
- c. Lo consumo en el Restaurante
- d. lo consumo en los puestos ambulante/ quioscos
- e. Ningún lugar/ no consumo.

**12. ¿Qué bebidas consumes con frecuencia durante el día?**

- a. Consumo agua Natural
- b. Consumo refrescos naturales
- c. consumo infusiones
- d. Consumo gaseosas
- e. Consumo jugos industrializados
- f. Consumo bebidas rehidratantes.

**13. ¿con qué frecuencia almuerzas a la semana?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por semana
- c. 3 a 4 veces por semana
- d. 5 a 6 veces a la semana
- e. Diario

**14. ¿Cuántas veces a la semana almuerza a la misma hora?**

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

**15. ¿Con frecuencia en qué lugar almuerza?**

- a. Almuerzo en mi Casa
- b. almuerzo en el comedor de la universidad
- c. Almuerzo en restaurante
- d. Almuerzo en puestos ambulantes
- e. Ningún lugar/ no almuerzo

**16. ¿Qué tipo de preparación consume con frecuencia en el almuerzo?**

- a. Guisado.
- b. Sancochado.

c. A la plancha y/o al horno.

d. Fritos.

e. chatarra, otros

**17. ¿Cuántas veces a la semana consumes refrigerio en la media tarde?**

a. Nunca

b. 1 a 2 veces a la semana

c. 3 a 4 veces a la semana

d. 5 a 6 veces a la semana

e. Diario

**18. ¿con frecuencia qué consumes a media tarde?**

a. consumo frutas

b. Consumo hamburguesa

c. Consumo snack y/o galletas

d. Consumo helados

e. Nada.

**19. ¿Cuantas veces a la semana consumes tu refrigerio de la media tarde a la misma hora?**

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

**20. ¿en qué lugar consume su refrigerio de la media tarde?**

a. Lo consumo en mi casa

b. Lo consumo en la universidad

c. Lo consumo en el Restaurante

d. lo consumo en los puestos ambulante/ quioscos

e. Ningún lugar/ no consumo.

**21. ¿Con frecuencia cuantas veces a la semana acostumbra cenar?**

a. Nunca

b. 1 a 2 veces a la semana

c. 3 a 4 veces a la semana

d. 5 a 6 veces a la semana

e. Diario.

**22. ¿Cuantas veces a la semana cenas a la misma hora?**

a. Nunca

b. Casi nunca

c. A veces

d. Casi siempre

e. Siempre

**23. ¿En qué lugar consume su cena, con frecuencia?**

- a. Lo consumo en mi casa
- b. Lo consumo en la universidad
- c. Lo consumo en el Restaurante
- d. lo consumo en los puestos ambulantes.
- e. Ningún lugar/ no consumo.

**24. ¿Qué tipo de preparación de comidas consume con frecuencia en la cena?**

- a. Guisado.
- b. Sancochado.
- c. A la plancha y/o al horno.
- d. Fritos.
- e. Chatarra, otros
- f. Nada.

**25. ¿Con frecuencia cuántas veces consumes carne de res?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**26. ¿Con frecuencia cuántas veces consumes pollo?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**27. ¿Con frecuencia cuantas veces consumes pescado?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**28. ¿Con frecuencia cuantas veces suele consumes huevo?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**29. ¿En qué tipo de preparaciones con frecuencia prepara el huevo?**

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfado
- d. Pasado
- e. En preparaciones
- f. Nada

**30. ¿Cuántas veces suele consumir menestras?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**31. ¿Cuándo consume menestra, con qué bebida lo acompaña?**

- a. Con refrescos cítricos, como por ejemplo (limonada, jugos de fruta)
- b. Con cualquier tipo de infusión (te, anís, manzanilla, etc.)
- c. Solo con gaseosas
- d. Solo con Agua
- e. Con Nada

**32 ¿Con frecuencia Cuántas veces suele consumir ensaladas de verduras con las comidas?**

- a. Nunca
- b. 1 a 2 veces por mes
- c. 1 a 2 veces por semana
- d. Interdiario
- e. Diario

**33. ¿con frecuencia agrega sal a las comidas preparadas?**

- a. Nunca
- b. Casi nunca
- c. A veces
- d. Casi siempre
- e. Siempre

**34. ¿Con frecuencia que cantidad de azúcar agrega a sus bebidas?**

- a. Ninguna/ no consumo azúcar
- b. una cucharadita
- c. dos cucharaditas
- d. tres cucharaditas
- e. Más de tres cucharaditas



**35. ¿Cuántas veces sueles consumir bebidas alcohólicas?**

- a. Nunca
- b. menos de una vez al mes
- c. De una a 2 veces al mes
- d. Una vez a la semana
- e. Más de una vez a la semana

**36. ¿Con frecuencia consume bebidas alcohólicas?**

- a. Nada
- b. 1 – 2 vasos
- c. 3-4 vasos
- d. Más de 4 vasos

### **Anexo 03: Consentimiento informado**

Yo ..... Padre/tutor

De ..... de la escuela de Psicología del I ciclo de la universidad Cesar Vallejo, Lima Este autorizo la participación de mi menor hijo(a) en la investigación que se realizará mediante

un cuestionario que se tomará en 2 tiempos distintos, también participará en la realización de sesiones educativas y consultoría individual, mi hijo y yo nos comprometemos en asistir a todas las sesiones educativas programadas.

La autora de la tesis Lic. Marisol Puma Albino que lleva por título: "Programa de Alimentación y nutrición como estrategia para la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de Psicología del I ciclo de la Universidad Cesar Vallejo- Lima este, 2016.

-----

FIRMA

### Anexo 04: Base de datos prueba piloto

	1	2	3	4	6	6A	7A	7B	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	22	25	26A	27	27A	28	29	30	31	32A	32C	
1	2	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	2	0	1	1	
2	2	2	1	1	1	1	2	0	2	2	2	1	2	1	1	2	0	2	1	2	2	0	2	1	2	2	2	2	1	1	
3	2	0	1	1	1	1	0	0	2	2	0	1	2	1	1	2	1	0	1	2	2	0	2	0	2	2	2	2	1	1	
4	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
5	2	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1
6	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	1	2	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
7	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	2	1	2	0	0	2	0	2	2	0	0	1	1	
8	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	0	1	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	
9	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2	1	1	
10	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	1	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	
11	2	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	0	1	1	2	0	0	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	1	0	
12	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	2	0	2	0	2	2	0	2	0	2	2	0	0	1	0	
13	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0	1	0	
14	2	2	1	1	1	0	2	0	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	0	2	2	0	2	2	2	2	2	0	1	1	
15	2	2	1	1	1	0	2	0	2	0	0	0	2	1	1	2	1	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	
16	2	0	1	1	0	0	2	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	0	

17	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1	2	0	0	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0
18	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	2	1	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1
19	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	2	0	2	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	2	2	0	0	
20	2	0	1	1	1	1	2	0	0	0	0	1	0	1	1	2	0	2	0	2	0	0	2	0	2	0	0	0	1	1	
21	2	2	1	1	1	1	0	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	0	2	0	2	0	0	0	1	1	
22	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	0	0	0	2	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	
23	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	1	2	1	0	0	2	0	0	2	2	0	0	2	0	1	1	
24	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	1	1	
25	2	0	0	1	1	0	2	0	0	0	0	1	2	1	1	2	1	2	1	2	0	2	0	0	0	0	2	2	1	1	
26	2	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	2	1	2	0	2	2	2	0	2	2	2	1	1	
27	2	0	1	1	1	0	0	0	0	2	0	1	2	1	1	2	1	2	0	2	0	2	0	0	0	0	2	2	1	1	
28	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	1	1	2	1	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	2	1	1	
29	2	0	1	1	1	0	0	0	0	0	2	1	2	1	1	2	0	2	1	2	0	0	2	0	2	2	2	2	1	1	
30	2	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	2	0	2	1	2	2	0	2	2	0	2	2	0	1	0	

	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8	P2 9	P3 0	P3 1	P3 2	P3 3	P3 4	P3 5	P3 6	
1	a	a	e	e	c	d	c	e	b	e	d	d	e	d	a	a	b	a	b	a	e	c	a	a	b	e	a	d	b	c	b	c	b	d	b	b	
2	c	d	a	d	c	c	c	c	c	d	d	a	d	c	a	d	d	a	b	a	e	c	d	d	c	d	b	c	b	c	d	c	b	d	c	c	
3	c	d	a	c	c	b	c	c	c	d	b	a	e	c	a	a	d	a	c	a	e	b	a	a	b	d	b	a	f	a	d	c	b	b	c	d	
4	d	d	a	a	d	d	c	c	c	e	b	a	e	b	a	a	d	c	c	a	e	b	a	d	c	d	b	c	b	a	e	c	a	d	c	d	
5	a	a	e	e	c	d	c	c	c	d	b	a	e	e	a	d	d	a	c	a	d	c	a	d	d	c	c	d	b	c	b	c	c	b	c	c	
6	e	e	d	c	c	c	c	a	e	a	e	a	d	c	d	e	b	c	c	b	c	c	d	d	a	e	a	d	b	c	b	c	c	d	b	d	
7	e	d	d	c	c	e	c	a	e	a	e	d	c	c	d	e	a	e	a	e	e	e	a	a	b	c	c	e	b	a	e	c	c	b	b	d	
8	c	d	d	d	c	a	d	e	b	d	d	a	d	c	c	d	a	e	a	e	d	d	c	d	d	c	c	c	b	c	d	c	c	c	c	b	d
9	a	a	a	e	b	b	a	e	b	d	d	f	e	c	a	a	a	e	a	e	e	d	d	d	b	c	c	a	f	c	d	c	c	d	b	d	
10	a	a	e	e	b	d	c	e	b	d	d	e	e	c	c	a	d	c	d	b	e	b	c	d	c	d	b	c	b	b	a	c	d	c	b	c	
11	b	d	a	a	d	d	c	b	a	d	b	d	e	b	c	d	d	a	d	b	d	c	c	d	c	d	b	a	f	c	a	c	a	b	b	c	



25	d	e	a	a	d	d	c	c	b	c	d	b	e	e	a	a	e	c	d	b	d	c	d	d	a	e	b	d	d	b	d	d	c	b	c	c
26	c	d	a	d	a	d	c	c	a	d	b	a	e	b	c	d	a	e	a	e	c	c	a	a	b	d	b	c	d	d	a	d	b	d	b	d
27	a	a	e	e	b	d	b	e	b	e	d	d	e	c	a	a	a	e	a	e	c	b	d	d	c	d	b	c	d	d	a	c	b	c	a	a
28	c	d	d	c	a	a	d	c	b	d	d	a	e	e	c	d	b	a	d	a	d	c	a	a	b	e	a	c	b	c	a	d	d	d	a	a
29	d	d	a	d	b	d	b	c	c	d	b	a	d	c	c	a	d	c	d	a	a	a	e	e	a	e	a	a	f	c	a	c	d	c	a	a
30	c	d	a	b	b	a	d	c	c	c	b	d	c	e	c	d	a	e	a	e	d	c	a	a	d	d	b	c	d	c	b	d	c	b	b	d
31	d	e	a	b	c	d	b	c	a	d	b	f	e	c	d	e	d	c	c	a	d	d	a	d	b	e	a	d	b	b	d	c	c	d	b	c
32	e	e	d	c	c	b	c	a	c	d	b	d	d	c	a	a	a	e	a	e	d	d	d	d	b	e	b	c	b	c	c	d	c	c	b	c
33	a	a	e	e	a	d	c	c	c	c	b	a	e	d	d	e	a	e	a	e	c	c	a	d	d	d	b	c	d	c	c	b	c	e	b	c
34	e	d	d	c	b	b	c	a	e	a	e	a	e	d	a	d	d	c	c	b	a	a	e	e	a	e	a	a	f	c	b	b	a	d	b	c
35	e	d	d	c	a	d	b	c	c	c	b	a	d	c	a	a	e	a	d	a	a	a	e	e	b	d	b	d	b	c	d	c	a	b	a	a
36	d	d	d	b	a	b	b	e	b	c	d	a	c	c	a	a	a	e	a	a	e	b	a	d	c	d	b	d	d	a	e	c	c	c	c	d
37	d	d	a	b	c	d	b	d	c	c	b	e	e	d	a	a	d	c	d	b	e	b	d	d	b	d	b	c	e	a	e	b	a	d	c	d

38	a	a	e	e	a	d	c	d	b	c	d	e	e	e	a	a	a	e	a	e	a	a	e	e	b	e	a	c	b	d	b	a	c	d	c	d
39	e	d	a	a	e	b	c	a	e	a	e	a	e	c	c	d	b	c	d	a	e	e	d	d	c	d	b	c	b	d	b	a	c	d	c	e
40	a	a	e	e	b	a	d	e	c	d	b	f	e	c	d	e	e	c	d	a	d	d	a	a	a	e	b	c	b	b	b	d	c	d	a	a
41	c	d	d	c	b	a	d	a	e	d	e	a	e	c	c	d	a	e	a	e	d	c	a	a	a	e	b	a	f	d	b	d	c	d	c	d
42	c	d	a	d	c	d	c	c	b	d	d	e	c	d	d	e	a	e	a	e	d	c	d	d	b	d	b	c	e	c	d	c	b	d	b	b
43	d	d	d	c	c	d	c	e	c	e	b	a	d	d	a	a	e	c	d	a	d	e	d	d	b	d	b	c	b	b	d	c	c	d	c	b
44	a	a	e	e	b	d	c	e	b	e	d	e	e	d	a	d	a	e	a	e	d	c	d	d	b	e	a	c	e	b	d	c	c	d	b	c
45	c	e	d	c	b	d	c	e	c	e	b	a	e	b	a	a	a	e	a	e	d	c	a	d	b	d	b	a	e	c	d	b	c	d	c	c
46	c	d	a	c	b	b	c	e	b	e	d	a	c	b	a	a	a	e	a	e	d	c	a	a	b	d	b	c	b	a	e	c	c	d	b	d
47	c	d	a	a	e	d	c	e	c	e	b	a	d	e	a	a	a	e	a	e	e	e	a	d	a	e	a	c	e	c	d	b	c	d	c	c
48	c	d	a	d	b	d	c	e	b	e	d	a	e	b	a	d	b	c	d	a	c	c	d	d	a	e	a	c	e	d	c	c	d	d	b	b
49	c	d	a	c	b	a	d	e	c	c	b	e	d	b	a	d	d	c	d	a	c	c	d	d	a	e	b	c	e	b	c	b	d	e	b	b
50	e	d	a	d	b	b	c	c	b	d	d	e	c	b	d	e	e	c	d	a	a	a	e	e	b	e	a	c	b	c	d	d	c	e	a	a



	P 1	P 2	P 3	P 4	P 5	P 6	P 7	P 8	P 9	P1 0	P1 1	P1 2	P1 3	P1 4	P1 5	P1 6	P1 7	P1 8	P1 9	P2 0	P2 1	P2 2	P2 3	P2 4	P2 5	P2 6	P2 7	P2 8	P2 9	P3 0	P3 1	P3 2	P3 3	P3 4	P3 5	P3 6	
1	c	d	a	a	d	a	c	e	c	e	b	a	e	d	a	a	b	a	c	a	e	d	a	a	b	d	b	d	b	c	a	c	b	d	b	b	
2	c	d	a	b	d	b	c	d	c	d	d	a	e	d	a	d	d	a	b	a	e	c	c	a	c	d	b	c	b	c	d	c	b	c	b	c	
3	c	d	a	c	c	b	c	c	a	d	b	a	e	d	a	a	e	a	c	a	e	c	a	a	b	d	c	c	f	b	d	d	b	b	c	d	
4	d	d	a	a	d	d	c	c	c	b	b	a	e	d	a	a	d	c	c	a	e	b	a	d	c	d	b	c	b	b	d	c	a	d	c	d	
5	c	c	a	d	c	d	c	d	a	d	b	a	e	e	a	d	d	a	c	a	d	c	a	d	d	c	c	d	b	e	b	d	c	b	c	c	
6	e	e	a	c	d	a	d	b	a	d	b	a	d	d	d	e	b	a	c	b	c	c	d	a	a	e	b	d	a	c	b	d	c	d	b	d	
7	e	d	d	c	c	b	c	a	e	a	e	a	d	c	d	d	a	e	a	e	e	e	e	a	a	c	c	c	e	b	c	a	c	c	b	b	d
8	d	d	d	c	d	a	d	e	a	d	b	a	e	c	c	d	b	c	b	a	d	d	c	d	d	c	c	c	b	c	d	c	b	c	b	d	
9	d	d	a	c	d	b	b	e	c	b	d	a	e	d	a	a	a	e	a	e	e	d	d	d	b	c	c	d	f	c	d	c	c	c	b	d	
10	c	d	b	c	d	c	c	e	a	d	b	e	e	c	c	a	d	a	d	b	e	c	c	a	c	d	b	c	a	b	a	c	d	c	b	c	
11	d	d	a	a	d	b	d	c	a	d	b	d	e	d	c	d	d	a	d	b	d	c	c	d	c	d	b	a	f	c	a	d	a	b	b	c	

1 2	d	d	a	c	d	d	c	b	a	e	b	a	d	e	a	a	a	e	a	e	e	c	c	a	d	d	b	d	b	c	a	d	c	c	b	c
1 3	d	d	a	c	c	d	c	c	c	d	b	a	e	c	a	d	e	a	d	b	e	c	a	d	b	d	b	c	f	b	d	e	c	d	a	a
1 4	b	d	a	b	d	a	d	d	c	b	b	a	d	c	c	d	a	e	a	e	a	a	e	e	a	d	b	a	f	c	a	e	b	b	b	d
1 5	c	d	d	c	d	b	c	d	a	e	b	a	e	c	a	a	e	c	d	b	e	c	a	d	b	e	a	e	d	c	a	c	c	d	a	c
1 6	e	d	a	c	d	a	c	e	a	c	b	a	e	d	b	a	b	c	b	a	e	e	a	a	c	c	c	d	b	c	d	e	c	c	b	c
1 7	d	d	a	c	c	d	c	d	a	e	b	a	e	c	a	a	b	a	d	a	e	b	a	a	c	c	c	c	b	b	d	c	c	c	a	c
1 8	e	d	d	b	c	b	c	e	c	b	d	e	d	d	a	d	b	c	b	a	c	c	e	d	a	e	a	c		c	d	d	b	e	b	c
1 9	e	e	a	c	c	a	c	d	a	d	b	a	e	c	a	a	c	c	b	a	e	c	a	a	b	c	c	c	f	d	d	c	c	c	a	a
2 0	e	d	d	c	d	b	c	e	c	b	b	b	e	d	a	a	b	a	b	a	d	d	a	a	a	e	b	d	d	d	a	b	d	e	b	c
2 1	e	e	d	b	c	a	d	c	c	d	b	a	e	c	b	d	d	c	b	a	d	c	a	a	d	c	c	e	b	b	a	d	b	d	a	c
2 2	d	d	a	a	e	d	c	e	a	d	b	e	e	d	c	d	a	e	a	e	d	d	c	d	c	d	b	d	b	d	d	c	b	c	b	b
2 3	d	d	a	c	b	b	c	e	a	d	b	b	e	c	c	a	d	a	d	b	d	c	a	a	b	d	b	c	b	c	a	c	b	c	c	c
2 4	e	d	a	a	d	a	c	d	c	b	b	a	e	c	a	a	d	c	d	b	a	a	e	e	b	d	a	c	f	b	a	d	c	c	b	b

),



38	c	d	e	d	c	b	c	d	a	c	b	b	e	e	a	a	c	a	c	b	d	c	e	a	c	d	c	c	b	b	a	c	c	d	c	d
39	e	d	a	a	e	a	d	b	a	d	b	a	e	d	c	d	b	c	d	a	e	e	a	d	c	d	c	c	a	d	a	c	c	c	b	d
40	c	c	d	c	d	a	d	e	a	d	b	b	e	c	b	e	e	c	d	a	d	d	a	a	b	e	b	c	b	b	d	d	b	d	a	a
41	c	d	d	c	b	a	d	b	a	d	b	a	e	c	c	a	c	c	c	a	d	d	a	a	a	c	b	a	f	b	d	e	c	d	c	d
42	d	e	a	d	c	d	d	d	b	d	d	b	d	d	a	a	c	a	b	a	d	c	d	a	c	d	c	c	e	c	d	c	b	d	b	b
43	d	d	d	c	c	c	c	e	a	e	b	a	e	d	a	a	e	c	d	a	d	e	a	d	b	d	b	d	a	b	d	c	c	c	c	b
44	e	d	a	b	d	b	d	e	c	d	d	b	e	d	a	a	c	c	c	a	d	c	d	d	c	d	c	c	e	b	d	c	b	c	b	c
45	c	e	d	c	c	d	c	e	c	d	b	a	e	d	a	a	b	a	c	a	d	d	a	a	b	d	b	a	f	c	d	b	c	d	c	c
46	d	d	a	c	b	b	d	e	a	e	b	a	e	c	a	a	b	c	c	a	d	c	a	a	c	d	c	c	b	b	a	e	b	d	b	d
47	e	d	a	a	e	b	c	e	c	d	b	a	d	e	a	a	c	a	d	a	e	e	a	d	b	d	b	c	e	c	d	e	c	c	b	c
48	c	d	a	d	d	b	c	e	c	b	d	a	e	d	a	a	b	c	d	a	c	c	a	d	a	e	a	d	e	d	c	c	d	d	b	b
49	e	d	a	c	c	a	d	e	a	d	b	b	e	c	a	a	e	a	d	a	c	c	a	d	b	d	b	c	a	b	a	b	d	e	b	b
50	e	d	a	d	d	b	c	d	a	d	b	a	e	d	c	a	e	a	d	a	e	b	e	d	d	d	b	d	a	c	d	e	c	c	a	a

);

## Anexo 05: Confiabilidad de la prueba piloto

Escala: ALL VARIABLES

### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	30	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

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

### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,831	31

### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
VAR00001	22,8333	73,730	,194	,830
VAR00002	24,1000	67,128	,448	,823
VAR00003	23,9667	73,137	,256	,829
VAR00004	23,9667	73,344	,226	,830
VAR00005	24,3000	70,148	,550	,822
VAR00006	24,6000	72,248	,417	,826
VAR00007	24,3000	70,769	,247	,831
VAR00008	24,7667	75,082	,000	,832
VAR00009	24,5000	67,017	,670	,815
VAR00010	24,3000	67,045	,518	,819
VAR00011	24,5000	69,776	,418	,824

VAR00012	23,9667	73,964	,136	,832
VAR00013	23,1667	72,489	,139	,835
VAR00014	23,8667	74,189	,152	,831
VAR00015	23,8000	74,441	,193	,831
VAR00016	22,8333	73,868	,172	,831
VAR00017	24,3667	72,585	,265	,829
VAR00018	23,3667	69,757	,286	,830
VAR00019	24,3667	73,757	,126	,832
VAR00020	23,9333	75,375	-,066	,835
VAR00021	23,5000	65,914	,516	,819
VAR00022	24,0333	65,895	,517	,819
VAR00023	24,4333	71,771	,213	,831
VAR00024	23,0333	74,309	,025	,837
VAR00025	24,3333	68,023	,474	,821
VAR00026	23,9667	65,206	,552	,817
VAR00027	24,0333	63,413	,686	,811
VAR00028	23,8333	63,799	,632	,813
VAR00029	24,1000	66,714	,475	,821
VAR00030	23,8667	73,568	,271	,829
VAR00031	24,0667	73,582	,160	,831

## **Anexo 06: Ficha informativa del Programa de Alimentación y Nutrición**

### **Presentación**

Después de todo lo expuesto en el trabajo, las personas gracias a la mejora de sus hábitos alimentarios pueden mejorar su estilo de vida; como por ejemplo en la preparación de las comidas, frecuencia de consumo de las bebidas, alimentos, lugar donde consumen sus comidas y horarios establecidos de comida.

Los programas de alimentación cumplen la función no solo de informar sino también tratar de cambiar y mantener los estilos de vida saludable mediante la evaluación y reforzamiento de los hábitos alimentarios.

El trabajo realizado fue elaborado con la finalidad determinar el efecto del programa de Alimentación y Nutrición como estrategia para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes. Se realizó 7 sesiones educativas de las cuales 4 fueron grupales y 3 individuales, los temas grupales de cada sesión se escogieron según los resultados de la encuesta de hábitos alimentarios.

### **Descripción del Programa**

Las sesiones se llevaron a cabo cronológicamente en 7 fechas distintas; todas las sesiones fueron dirigidas a los estudiantes sin la compañía de sus padres.

A continuación, se desarrollará cada sesión paso a paso.

## Primera sesión

### SESIÓN 1

#### Evaluación antropométrica y primera consulta individualizada

##### I. ¿Qué buscamos?

Que cada estudiante conozca el programa de Alimentación y nutrición y pase por una evaluación integral de nutrición.

##### II. Indicador de evaluación

Valora la importancia de que cada estudiante según los resultados de peso y talla, relacione sus conductas alimentarias.

##### III. Tiempo

20 minutos.

##### IV. Procedimiento.

###### Presentación (05 minutos)

Se reunió a los estudiantes de forma individualizada, se registran sus datos en la historia clínica.

###### V. Desarrollo (10 minutos)

Se le pide a cada alumno que se quite los zapatos para evaluarlo en peso y talla; luego se le hace algunas preguntas sobre la frecuencia y preparaciones de sus comidas, para poder identificar exactamente cuáles son sus debilidades en cuanto a sus hábitos alimentarios.

###### Cierre (05 minutos)

Informar al estudiante que la primera sesión finalizó y recordarle la fecha de la segunda sesión.



## Segunda sesión

### SESIÓN 2

#### Importancia del desayuno.

##### I. ¿Qué buscamos?

Que cada uno de los estudiantes comprenda la importancia y los beneficios de tomar desayuno diariamente.

##### II. Indicador de evaluación

Que cada estudiante comprenda que el consumo del desayuno es el tiempo de comida más importante del día y que aprendan a consumir alimentos nutritivos en ese tiempo de comida.

##### III. Tiempo 60 minutos.

##### IV. Procedimiento.

###### Presentación (10 minutos)

Se reúne a los estudiantes de forma grupal, se registran sus datos.

###### V. Desarrollo (45 minutos)

Se reunió a los estudiantes en un salón y mediante diapositivas se definió el desayuno, la importancia del desayuno, los beneficios de consumirla diario y las consecuencias de consumirlo. Finalmente se pide la participación de los alumnos para que de ejemplos de un desayuno saludable así mismo contestar las preguntas de los alumnos.

###### Cierre (05 minutos)

Agradecer a todos los estudiantes por su participación e invitar a cada uno que se comprometa en consumir su desayuno diariamente.

## Tercera sesión

### SESIÓN 3

#### Ponle color a tu vida

#### **I. ¿Qué buscamos?**

Que cada uno de los estudiantes comprenda la importancia y los beneficios de consumir frutas y verduras de forma diaria.

#### **II. Indicador de evaluación**

Que cada alumno comprenda la importancia de consumir verduras, frutas diariamente, así como también diferenciar en qué tiempo del día sería recomendable consumirlas. Finalmente relacionar el consumo de estos vegetales ayuda a mantener y mejorar los hábitos alimentarios.

**III. Tiempo** 60 minutos.

#### **IV. Procedimiento.**

##### **Presentación** (05 minutos)

Se reúne a los estudiantes, se registran sus datos en la historia clínica.

##### **V. Desarrollo** (45 minutos)

Se reúne a los alumnos en un salón y mediante diapositivas se define la importancia de consumir frutas y verduras y los beneficios, así como en qué momentos del día se pueden consumir para aprovechar mejor sus. Finalmente se pide la participación de los alumnos mediante sus preguntas con respecto al tema.

##### **Cierre** (05 minutos)

Agradecer a todos los estudiantes por su participación e invitar a cada uno que se comprometa en consumir frutas y verduras diariamente.

## Cuarta sesión

### SESIÓN 4

#### Segunda consulta individualizada

##### **I. ¿Qué buscamos?**

Monitorizar a cada alumno y fortalecer los temas en los cuales tengan dudas para mejorar los hábitos alimentarios.

##### **II. Indicador de evaluación**

Medir el avance de los cambios en cuanto a los hábitos alimentarios.

##### **III. Tiempo** 20 minutos.

##### **IV. Procedimiento.**

##### **Presentación** (05 minutos)

Se reúne a los estudiantes de forma individualizada, se registran sus datos en la historia clínica.

##### **V. Desarrollo** (10 minutos)

Se le pide a cada alumno que se quite los zapatos para evaluarlo en peso y talla; se le realiza una serie de preguntas en relación a las dimensiones de los hábitos alimentarios.

##### **VI. Cierre** (05 minutos)

Informar al estudiante que la cuarta sesión finalizó y recordarle la fecha de la quinta sesión.

## Quinta sesión

### SESIÓN 5

#### ¡Le digo NO! a la Anemia

##### **I. ¿Qué buscamos?**

Que cada uno de los estudiantes comprenda la importancia y los beneficios de consumir los alimentos ricos en hierro, con qué alimentos combinar para que mejore la absorción del mineral.

##### **II. Indicador de evaluación**

Que cada alumno sea consciente de las repercusiones de la Anemia en la salud de las personas, sobre todo a nivel intelectual; así mismo que entiendan la relación que hay combatir la anemia con los buenos hábitos alimentarios.

**III. Tiempo** 60 minutos.

##### **IV. Procedimiento.**

##### **Presentación (10 minutos)**

Se reunió a los estudiantes, se registran sus datos.

##### **V. Desarrollo (45 minutos)**

Se reunió en un salón a los estudiantes y mediante diapositivas se definió que es la Anemia, repercusiones de tener anemia importancia de consumir alimentos ricos en hierro y alimentos que deben consumir para absorber mejor el mineral. Finalmente se pidió la participación de los alumnos mediante sus preguntas con respecto al tema.

##### **VI. Cierre (05 minutos)**

Informar al estudiante que la quinta sesión finalizó y recordarle la fecha de la siguiente sesión.

## Sexta sesión

### Sesión 6

#### ¡La vida es dulce, la diabetes NO!

#### I. ¿Qué buscamos?

Que cada alumno comprenda la importancia de limitar el consumo de azúcar y que el excesivo consumo está relacionado con diversas enfermedades como la diabetes, lo mismo que limen el consumo de golosinas y prefieran el dulce de las frutas.

#### II. Indicador de evaluación

Evaluar la cantidad de azúcar que agregan a los líquidos y la frecuencia en la que consumen golosinas.

**III. Tiempo** 60 minutos.

#### IV. Procedimiento.

##### **Presentación** (10 minutos)

Se reunió a los estudiantes, se registraron sus datos.

##### **V. Desarrollo** (45 minutos)

Se reunió en un salón y mediante diapositivas se definió que es el azúcar, repercusiones de consumir cantidades no recomendadas, se explicó las enfermedades que se relacionan con su excesivo. Finalmente se pidió la participación de los alumnos mediante sus preguntas con respecto al tema.

##### **Cierre** (05 minutos)

Informar al estudiante que sexta la sesión finalizó y recordarle la fecha de la siguiente sesión.

## Séptima sesión

### Sesión 7

#### Tercera consulta individualizada

##### **I. ¿Qué buscamos?**

Monitorizar a cada alumno y fortalecer los temas en los cuales tengan dudas para mejorar los hábitos alimentarios.

##### **II. Indicador de evaluación**

Medir el avance de los cambios en cuanto a los hábitos alimentarios, antes de realizar el post test

##### **III. Tiempo** 20 minutos.

##### **IV. Procedimiento.**

##### **Presentación** (05 minutos)

Se reúne a los estudiante de forma individualiza, se registraron sus datos en la historia clínica.

##### **V. Desarrollo** (10 minutos)

Se le pide a cada alumno que se quite los zapatos para evaluarlo en peso y talla; se le realiza una serie de preguntas en relación a las dimensiones de los hábitos alimentarios.

##### **Cierre** (05 minutos)

Informar al estudiante que la última sesión concluyó, y que ya están listos para desarrollar el último test sobre los hábitos alimentarios.

## Anexo 07: Fotos de sesiones educativas

- Foto del momento del llenado del cuestionario.



- Foto de una de las sesiones educativas



- Evaluación antropométrica



- Sesión educativa grupal

