



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICION**

**Efectos de la Intervención Nutricional online “Nutrionet”  
sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E  
San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho, 2020.**

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

**Licenciado en Nutrición**

**AUTORES:**

Merino Trujillo, Einstein Niels (ORCID: 0000-0003-0301-585X)

Riveros Almonacid, Deborah Carolina (ORCID: 0000-0002-4842-0851)

**ASESORA:**

Mg. Palomino Quispe, Luis Pavel (ORCID: 0000-0002-4303-6869)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la salud y desarrollo sostenible

LIMA– PERÚ

2020

### **Dedicatoria**

A nuestros padres y a todas las personas que nos dieron su apoyo incondicional y por último y no menos importante a cada uno de los autores.

## **Agradecimiento**

A cada una de las personas que fueron parte de este proceso y a nuestro asesor por su orientación y paciencia en la elaboración de nuestra tesis.

## Índice de contenidos

Dedicatoria.....	i
Agradecimiento .....	ii
I. INTRODUCCIÓN .....	1
II. MARCO TEÓRICO .....	4
III. METODOLOGÍA .....	13
3.1 Tipo y diseño de investigación .....	14
3.2 Variables y operacionalización .....	14
3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo y unidad de análisis.....	17
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	17
3.5 Procedimiento .....	18
3.6 Métodos de análisis de datos .....	18
3.7 Aspecto Éticos .....	19
IV. Resultados.....	20
V. Discusión.....	31
VI. Conclusiones .....	37
VII. Recomendaciones .....	39
BIBLIOGRAFÍA .....	41
Anexos .....	47
Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables.....	48
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos.....	49
Anexo 3. Calculo del tamaño de la muestra .....	54
Anexo 4. Autorización de aplicación del instrumento firmado por la respectiva autoridad .....	55
Anexo 5. Consentimiento informado.....	56
Anexo 6. Cronograma de actividades – Intervención Nutricional online.....	58
Anexo 7. Fotos .....	65

## Índice de tablas

<b>Tabla N°1. Datos generales de los escolares de la I. E. P San Antonio ABAD 2020.</b>	<b>21</b>
<b>Tabla 2. Hábitos alimentarios en los escolares según la edad, sexo y grado antes de la intervención nutricional</b>	<b>22</b>
<b>Tabla 3. Hábitos alimentarios en los escolares según la edad, sexo y grado después de la intervención nutricional</b>	<b>23</b>
<b>Tabla 5 Prueba estadística de McNemar.</b>	<b>30</b>

## Índice de gráficos

<b>Gráfico 1. Cambio en los hábitos alimentarios antes y después de la intervención nutricional en escolares</b>	<b>24</b>
<b>Gráfico N° 2. Efecto de las sesiones educativas dirigida a las madres y el impacto en los hábitos alimentarios de los escolares</b>	<b>25</b>
<b>Gráfico 3 Efecto de las sesiones demostrativas dirigido a los escolares en los hábitos alimentarios</b>	<b>26</b>
<b>Gráfico 4. Aumento en el consumo de determinados grupos de alimentos tras la intervención nutricional</b>	<b>27</b>
<b>Gráfico 5. Aumento en el consumo de determinados grupos de alimentos tras la intervención</b>	<b>28</b>
<b>Gráfico 6 Disminución del número de alumnos que nunca consume determinados grupos de alimentos.</b>	<b>29</b>

## Resumen

La prevalencia de sobrepeso y obesidad en los escolares se ha incrementado en el Perú, ocasionando un problema grave, ya que en las primeras etapas de la vida padecer de malnutrición en exceso, se asocia directamente al padecimiento de enfermedades no transmisibles en la adultez. El **objetivo** del presente estudio fue evaluar el efecto de la intervención nutricional “Nutrionet” sobre los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020. **Materiales y método**, se trabajó con un enfoque cuantitativo, diseño experimental de tipo pre experimental, la muestra estuvo conformada por 30 escolares pertenecientes a una I.E.P” San Antonio Abad” en el distrito de San Juan de Lurigancho. Se utilizó un cuestionario para determinar los hábitos alimentarios, la intervención nutricional online se realizó por un periodo de 30 días. Se utilizó la prueba de McNemar y evaluar la significancia. **Resultados**, antes de la intervención nutricional el 56.7% de los escolares presentaban hábitos no saludables y después de la intervención, el 80% des escolares presentaron hábitos saludables. **Conclusión**, la intervención nutricional mejora los hábitos alimentarios a los escolares, obteniendo resultados significativos.

Palabras clave: Hábitos alimentarios, Intervención nutricional, frecuencia de consumo

## Abstract

The prevalence of overweight and obesity in schoolchildren has increased in Peru, causing a serious problem, since in the early stages of life suffering from excess malnutrition is directly associated with the suffering of non-communicable diseases in adulthood. the **objective** of the present study was to evaluate the effect of the nutritional intervention "nutrionet" on the eating habits in primary schoolchildren at the IE San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020. **materials and method**, we worked with an approach quantitative, pre-experimental type experimental design, the sample made up of 30 schoolchildren belonging to a "San Antonio Abad" IEP in the district of San Juan de Lurigancho. a questionnaire was carried out to determine eating habits, the online nutritional intervention was carried out for a period of 30 days. the McNemar test was performed and the significance assessed. **results**: before the nutritional intervention, 56.7% of the schoolchildren presented unhealthy habits and after the intervention, 80% of the schoolchildren made healthy habits. **conclusion**, nutritional intervention improves the eating habits of schoolchildren, obtaining significant results.

.

Keywords: Eating habits, Nutritional intervention, frequency of consumption



## I. INTRODUCCIÓN

Actualmente, la obesidad y sobrepeso afectan a niños y adolescentes a nivel mundial, donde su prevalencia aumentó 10 veces en los últimos cuarenta años, ya que en el año 2016 hubo 213 millones que presentaron sobrepeso y 124 millones de niños con obesidad, por lo tanto, si se continúa con la misma tendencia se estima que para el año 2022 se tendrá más infantes con sobrepeso que con bajo peso.(1)

En América Latina, el 30% de los infantes y adolescentes de 5 hasta los 19 años de edad viven con exceso de peso. (2) Esto quiere decir que se registra un total de 22.2 y 25.9 millones de niños con exceso de peso, por lo cual, el 18.9% y 36.9% son escolares de entre 9 y 12 años. (3)

En el año 2015, en el Perú, según la Encuesta Vigilancia alimentaria nutricional por etapas de vida (VIANEV), se ha incrementado el sobrepeso en los escolares de entre 6 y 14 años, a un 31.6%. Así mismo, los escolares que viven en Lima y Callao, tienen la mayor prevalencia de sobrepeso; en la zona urbana con 23% y en la zona rural 5.6%. (4)

Diversos estudios mencionan que los escolares cuentan con malos hábitos alimentarios, su elevada ingesta de alimentos procesados, bajo consumo de verduras y frutas. su falta de actividad física y más aún, empeorando debido a esta coyuntura. De tal manera, que no se han ejecutado investigaciones que involucre la realización de una intervención nutricional vía online a escolares.

Como problema general de la investigación tenemos lo siguiente, ¿Cuál es el efecto de la intervención nutricional “Nutrionet” sobre los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020?

El desarrollo de esta investigación, permitirá conocer la influencia de una intervención online en la etapa escolar para mejorar los hábitos alimentarios, ya que ello, está relacionado directamente con su alimentación, además una de las preocupaciones en la actualidad es el incremento de la malnutrición en la etapa escolar, a causa del tiempo dedicado a actividades sedentarias, así como también, una inadecuada alimentación.

Es por esto que la aplicación de la intervención educativa nutricional ayudará a ampliar los conocimientos de los niños a mejorar los hábitos para la prevención de enfermedades. Es más, teniendo la ventaja que la intervención sea virtual debido a la situación actual o por la inaccesibilidad por parte de la zona que impide la ejecución de forma presencial.

Por consiguiente, este estudio brindará conocimiento y diseñará nuevas soluciones unidas a los hábitos alimenticios del niño. Asimismo, se validará un instrumento que podrá ser empleado por los profesionales que abarcan el sector salud y nutrición. Con ello se podrá dar alternativas para mejorar los hábitos de alimentación.

El objetivo general fue. Evaluar el efecto de la intervención nutricional “Nutrionet” sobre los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020

El objetivo específico N°1 fue determinar el efecto de las sesiones educativas a través de zoom en los hábitos alimentarios en los escolares de la I.E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020, el objetivo específico N°2 fue determinar el efecto de las sesiones demostrativas online a través de zoom en los hábitos alimentarios en los escolares de la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020.

Hipótesis General: La intervención nutricional vía online mejora los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020

Hipótesis Especifica N°1 Las sesiones educativas a través de zoom mejora los hábitos alimentarios en los escolares de la I.E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020, la hipótesis específica N°2 fue Las sesiones demostrativas online a través de zoom mejora los hábitos alimentarios en los escolares de la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020, la hipótesis específica.

## **II. MARCO TEÓRICO**

Guevara L, Llacza M, en su estudio, efecto de una intervención educativa y la ingesta de alimentos ultra procesados en escolares con exceso de peso. La muestra estuvo constituida por 49 escolares, asimismo se realizó un pre test y post test mediante un cuestionario. Las intervenciones que realizaron fueron actividades educativas como sesiones teóricas, demostrativas. Obteniendo en el Pre test un consumo promedio con 57 % y un consumo elevado con 43%, mientras que en la evaluación final se obtuvo un descenso significativo del 71% y un consumo promedio de 29%. Finalmente, se concluyó que tuvo un efecto positivo la intervención, reduciendo la ingesta de alimentos ultra procesados (5),

Romero K, en su estudio, realizó una intervención nutricional dirigida a las madres de familia sobre el refrigerio escolar, para ello comparo los alimentos que se le dan a la hora del refrigerio, en dos tiempos, antes y después de la intervención. La intervención que realizaron, abarco el tema de refrigerios en escolares, mediante sesiones educativas utilizando: (trípticos, ppt y por ultimo folletos) y concluyendo con una lista de preguntas. Se obtuvo como resultado una mejora en los alimentos reguladores ya que antes era un 60% y después de la intervención con 94% y por último el 56% tuvo un déficit en el consumo de líquidos, mejoro después de la intervención a un 81%. Se demuestra mejoría en la composición de alimentos en la lonchera. (6)

Castillo S. en su investigación analizo la relevancia de su intervención nutricional usando el aplicativo WhatsApp asociado a la variación de los indicadores de antropometría en los adultos con exceso de peso. La muestra estuvo compuesta por 38 bomberos, la intervención que realizó, fue mediante un plan de alimentación, como también realizaron un seguimiento vía WhatsApp incluyendo envió de videos e imágenes. Se obtuvo como resultado una variación en los indicadores positivamente con una pérdida de peso en los varones de 2.1 kg y en las mujeres una reducción del perímetro abdominal de 1.6 cm. Demostrando que la intervención mejoro considerablemente la reducción de peso y perímetro abdominal. (7)

Báez A, Romero W., en su investigación, evaluó el impacto de una intervención para prevenir los hábitos alimentarios inadecuados. Estuvo conformado por 64 escolares y sus padres, además utilizaron la encuesta para evaluar sus prácticas alimentarias. La intervención se realizó con el uso del manual "COLACI

Conociendo la comida en el infante”, teniendo como objetivo impulsar y aumentar en los escolares hábitos alimentarios adecuados. Resultando un incremento positivo en el consumo de hortalizas, pescado y frutas. Concluyendo la importancia de crear hábitos alimentarios saludables, de esa manera disminuir los hábitos no saludables. (8)

Alvarado A, Gutiérrez B. en su investigación realizó una intervención educativa nutricional en los hábitos alimentarios dirigido a las alumnas del 4to grado de nivel secundaria, se evaluó a los escolares mediante un cuestionario de Hábitos alimentarios. La intervención realizada consta de tres sesiones, se incluyeron sesiones lúdicas y educativa por cada curso. Se determinó que no es significativo la asociación real. Al ejecutar la intervención se percató que la alumna ya tenía noción de alimentos saludables y no saludables. Concluyendo que el impacto de la intervención es positivo, debido a que los resultados demuestran una mejora en los hábitos alimentarios a comparación de la evaluación inicial. (9)

Díaz X, Mena C, Valdivia P, Rodríguez A y Cachón, en su investigación, efectividad de un programa de intervención en alimentación para una adecuada nutrición saludable en una escuela chilena, los instrumentos que utilizaron fueron cuestionario de actividad física y cuestionario de frecuencia de alimentos. La intervención realizada consta de talleres educativos y actividad física. Resultando que la muestra que presentaba sobrepeso, bajo de 50,2% a 42% en general; por otro lado, se demuestra que la baja calidad de consumo de alimentos disminuyó de un 28% a 5,4%, de igual manera el consumo aumentó de un 61,1% a 76,7% en relación a la alta calidad de alimentos. Concluyendo positivamente en la reducción de la obesidad infantil, influenciados con talleres de actividad física y una adecuada alimentación. (10)

Los Hábitos alimentarios son las tendencias a escoger determinados alimentos para su consumir. Ello no es innato ya que se va formando desde la infancia y desarrollando en las etapas de la vida. Los hábitos alimentarios se caracterizan debido a que la mayor parte se construye en la infancia, en donde va fortaleciéndose durante la adolescencia. Esto quiere decir, que los hábitos alimentarios en la adultez, en mayor medida, son costumbres adquiridas forjándose desde la niñez, es por ello la dificultad de mejorarlos. Los hábitos

alimentarios son influenciados por varios factores como (culturales geográficos y económicos) en la vida de cada persona. (11)

Los hábitos alimentarios saludables de los individuos son costumbres adquiridas en relación al consumo de alimentos que ayudan a preservar la salud y tienen como fundamento los modelos educativos adquiridos de forma inconsciente o consciente por el ambiente familiar y modificándose a lo largo de la vida (12)

Los hábitos alimentarios no saludables es el consumo frecuentemente de comida ultra procesada y rápida, ya que estos alimentos son elaborados fácilmente, donde su consumo tiene efecto de satisfacción después de ingerirla. Asimismo, la comida chatarra es alta en grasa y en energía, como también el consumo en exceso de los productos altos en azúcar y sal como las golosinas, las cuales aportan en exceso, además ocasionan poco apetito, a la hora de consumir el desayuno, almuerzo y cena. (13)

La alimentación es el proceso voluntario de ingerir alimentos donde aportaran sustancias que son denominadas nutrientes, que se necesitan para poder mantener la salud adecuada, así como, la prevención de enfermedades. Es por ello su influencia en cantidad y calidad de los alimentos consumidos, los hábitos alimentarios y otros factores que modifican la etapa fisiológica del individuo, las cuales ayudaran a determinar el estado de salud en el organismo y es por ello que cumplirán funciones importantes en la prevención de enfermedades, todo ello dependerá de los requerimientos de cada persona, la disponibilidad de los alimentos son influenciados por la publicidad, aspectos psicológicos, socioeconómicos y culturales, etc. (14)

La alimentación saludable es la ingesta de alimentos para cubrir sus requerimientos nutricionales en sus distintas etapas de vida, además ayuda a conservar y reestablecer la salud. Es por eso que los alimentos naturales o que presentan un bajo procesamiento, aportan todos los nutrientes y energía para cada persona, ayudando a mantener un buen funcionamiento del organismo.

(15) El desarrollo de un estilo de vida adecuado, establece uno de los aspectos más significativos de las hábitos alimenticios en los escolares(niños) donde llevar una alimentación adecuada; evita las enfermedades no transmisibles y cómo prevenir la malnutrición. (16)

Los alimentos procesados se elaboran de forma artesanal, usando los alimentos en estado natural, en su proceso de elaboración se añaden azúcar, sal y otra sustancia de uso culinario, con el único fin de hacerlos durables y más agradables para el consumo. Para su elaboración se utilizan procedimientos como la cocción, la fermentación no alcohólica, el secado. (15)

Los alimentos ultra procesados son formulaciones fabricadas en las industrias alimentarias, mediante la extracción de diversas sus sustancias como (aceites, almidón, proteínas, grasas y azúcar) esto es a partir de los alimentos. Luego son sintetizadas en laboratorios con materias orgánicas, estos son derivados de carbón y petróleo como colorantes, aromatizantes, además existen distintos tipos de aditivos que son usados para que los productos sean sensorialmente atractivos y como ejemplo tenemos: Snacks, Galletas, Helados industriales, Margarinas, Caramelos, entre otros. (15)

Las costumbres alimentarias son un conjunto de factores geográficos, económicos y culturales que están ligadas a un modo de vida que evoluciona día a día de forma rápida ya que está relacionado con el modo de vida de cada ser humano, salvo en las sociedades que son tradicionales que están constituidas por grupos étnicos. Los cambios de las costumbres anteriormente eran más lentos pero hoy en día cambian en forma más rápida; donde la industrialización de los productos alimenticios ha aumentado en forma rápida y forman parte de las comidas de muchas regiones. (17)

La educación alimentaria es la forma de consumo y producción, a su vez, impulsa a reparar el régimen alimentario que ayudará a anular los errores, fomentando ideas educativas, mejorando el consumo de los alimentos. (18)

Los nutrientes son sustancias que se localizan en los alimentos que se obtienen por medio de una dieta variada que ayudan a mantener el buen estado de salud, para los procesos metabólicos y prevención de enfermedades, pues suministran principalmente la energía para el funcionamiento del organismo. Los nutrientes presentan una clasificación de dos grupos, como primer lugar se tienen a aquellos que se requieren una mayor cantidad de aporte en la dieta y son denominados, macronutrientes: grasas, proteínas y carbohidratos. Por segundo lugar tenemos a aquellos que se requieren en mínimas cantidades y son: las



vitaminas que se dividen en hidrosolubles (C y las del complejo B), liposolubles (A, D, E y K) y los minerales: macro elementos y micro elementos. (19)

Las frecuencias de consumo de distintos tipos de alimentos se valoran de acuerdo con la cantidad, calidad, cuantas veces por día, semana, mes o si ese alimento o grupo lo consume regularmente o no. Como también, la estimación de tamaño de la ración de los alimentos ingeridos. (20)

La etapa escolar, se caracteriza por un crecimiento sistemático y constante como la capacidad gástrica del escolar y la ingesta que aumenta las aceleraciones repentinas de crecimiento, en esta etapa el escolar adquiere más independencia la cual llegan a saltarse ciertas comidas como el desayuno que favorece en especial al desempeño escolar. Este periodo de transición es importante establecer hábitos saludables donde se logrará corregir la alimentación de los infantes teniendo en cuenta el consumo de 5 tiempos de comidas las cuales son 3 comidas importantes desayuno, almuerzo y cena, así como 2 refrigerios una media mañana y tarde. (21)

El desayuno es la primera comida del día que tiene como beneficio incrementar el rendimiento escolar con la aportación adecuada de energía que ayudara a cubrir las necesidades nutricionales. Esta comida debe ser atractiva, variada y nutritiva ya que debe aportar entre un 20 a 25% donde debe estar constituida por un cereal, una fruta y un lácteo. (22) Media mañana y tarde brinda nutrientes necesarios para cubrir el aporte energético por día la cual puede ser una fruta o jugo de frutas, yogur, leche o algún bocadillo. Tiene como objetivo hacer que el niño o niña lleguen con menos hambre durante el almuerzo o cena. (23)

Almuerzo, debe contribuir un 30% a 35% de la ingesta total, la cual alcanza el estado nutricional de manera adecuada al incorporar distintos alimentos en la dieta diaria, está constituido por carbohidratos (arroz, fideos, etc.), proteína (pollo, huevo, etc.) y vitaminas (fruta o verduras).

La cena es la última comida del día que llega a cubrir el 25 a 30 % del requerimiento nutricional la cual es un plato parecido al almuerzo, en menor cantidad y más ligero para que no altere el sueño, así como también no perturbar

la digestión. ya que si al ser ingerida muy tarde causara dolor abdominal en el escolar. (23)

Los alimentos se clasifican en grupos de acuerdo con sus características nutricionales y cumpliendo distintas funciones: Grupo 1 Leche, yogurt etc - Grupo 2 pescado, huevo y legumbres y carnes - Grupo 3 Tubérculos, pasas etc - Grupo 4 verduras - Grupo 5 Frutas - Grupo 6 azucares, cereales, dulces, pastas - Grupo 7 Grasas como la mantequilla y aceites. (24)

La leche y derivados las raciones de este grupo son entre 3 a 4 al día donde su principal característica nutricional de este grupo es su contenido en proteínas, y micronutrientes como, calcio, magnesio, potasio, zinc, vitamina D, ácido fólico, riboflavina, vitamina A y D y la lactosa y grasa. El aporte energético varía en función a su contenido de lípidos (3,5-4% en la leche entera y 2,5% en yogurt natural). (22) El contenido de lactosa es el principal carbohidrato de los lácteos (un vaso de leche aporta 12g, una ración de yogurt aporta 4g y una ración de queso 0,1 y 08. (22)

En la carne, pescado, huevo y legumbres las raciones de este grupo son entre 2 al día y está constituida por el pescado, pollo, pavo entre otros. Donde su característica principal es aportar proteína y dependiendo del alimento también aporta adicionalmente grasa, hierro, vitamina B y otros minerales. Las legumbres por su elevado contenido en carbohidratos (40-50%) y en proteínas (20-40%), su riqueza en minerales, fibra y vitaminas los convierte en un buen sustituto de los alimentos de origen animal. (22)

Los tubérculos y frutos secos las raciones de los frutos secos 3-7/ semana, este alimento es rico en vitamina E, ácido fólico y en arginina que es un aminoácido precursor del ácido nítrico que está asociado a una menor incidencia en ciertas enfermedades y su cantidad de fibra es netamente alta 4-12g por cada 100g. (25) Y las raciones de los tubérculos 4-7 al día, aportan hidratos de carbón ya que son fuente de energía para el organismo. (22) Verduras y Hortalizas las raciones de este grupo son 2 al día, Estos alimentos aportan poca energía al organismo pero son buena fuente de fibra y micronutrientes como vitaminas y minerales, según el color que aporta cada verdura se puede identificar los

nutrientes que aporta al individuo. En manera general se destaca su alta hidratación entre 80-90% de agua que es aportada a la dieta y su contenido calórico es bajo. (22)

En las frutas las raciones de este grupo son 2 al día que son definidas como la parte pulposa de los órganos florales, alcanzando un adecuado nivel y maduración para su consumo del ser vivo. Es importante consumir la fruta entera para aprovechar los azúcares que son de fácil digestión y absorción rápida, la fibra que está presente en la piel, el agua, vitaminas así como también los minerales entre los más representativos el potasio y fósforo (22)

En las pastas, pan, cereales, azúcares y dulces las raciones de este grupo son de 4 a 7 al día, su principal fuente son los carbohidratos, la fibra y suministran un 20% de proteínas, aunque no son de alto valor biológico por la falta de algún aminoácido esencial. Los cereales están conformados por la avena, maíz, trigo, arroz y los derivados como fideos, harina de trigo, sémola, etc. (22) El grupo de los azúcares deben ser consumida con moderación ya que aportan hidratos de carbono y son altos en calorías donde su consumo excesivo es perjudicial para la salud. (22)

Aceites y grasas Las raciones de este grupo de las grasas deben ser consumidas con moderación o de manera ocasional ya que es un grupo caracterizado por poseer un valor energético elevado y ácidos grasos esenciales. Tenemos grasas de origen animal que son la manteca y margarina, que aporta colesterol y ácidos grasos insaturados e saturados, en cambio las grasas de origen vegetal no aportan colesterol y lo conforma el aceite de girasol, oliva, etc. (22)

Los programas de intervención nutricional, son en sí proyectos con futuro y se debe entender las necesidades específicas: tiempo, ámbitos de actuación y dedicación, ayudando a estimular las actitudes, fortalecer los hábitos saludables y conductas alimentarias positivas para la salud, y para ello se necesitara tiempo y refuerzos. (26) Su finalidad está enfocada en los hábitos alimenticios adecuados, evitando los alimentos perjudiciales, por medio de los comportamientos alimentarios sugeridos donde por medio de la propagación de

conocimientos por medio de la educación y la creación de actitudes positivas para obtener las conductas saludables recomendados y estables (26)

Las sesiones educativas online es una actividad planeada para la realización de acciones del desarrollo integral del individuo que conducen al logro del desarrollo del educando donde se lleva a cabo por medio de los procesos de educación de la persona como autoeducación y heteroeducación. (27) El propósito será motivar y comunicar a los habitantes sobre los temas a tocar (28) abordando programas que ayudan a modificar los hábitos, creencias y costumbres. (29) Mediante video conferencias de aplicaciones como Zoom, este es un sistema de reuniones virtuales la cual es accesible desde laptops, computadoras, Tablet y aparatos móviles; (30) Para fomentara la educación y creación de actitudes positivas y lograr comportamientos. (31)

Las sesiones demostrativas online es una actividad en la cual los integrantes de la sesión aprenden a mezclar los alimentos locales de manera apropiada, conforme las necesidades nutricionales del individuo, por medio de una participación y un trabajo grupal. Además hace uso de la metodología denominada "aprender haciendo". (32) Mediante el uso de información sencilla y fácil de entender (33). Por medio de sesiones guiadas en línea, la cual ha sido diseñada para ser utilizada en la atención primaria, con el único fin de cambiar positivamente el estilo de vida de cada individuo. (34)

### **III. METODOLOGÍA**

### 3.1 Tipo y diseño de investigación

La investigación es de enfoque cuantitativo, debido a que se utilizara la recolección de los datos y con ello probar la hipótesis con base a la medición numérica y el análisis estadístico. (35)

Es de tipo aplicada ya que se busca plantear soluciones a una situación en concreto, a partir de un proceso de indagación que involucra la utilización de conocimientos y proponiendo opciones de cambio.(35)

El diseño de investigación es experimental debido a que una o más variables independientes se manipularan intencionalmente, donde se describirá y se medirá el efecto de la variable dependiente. (35) De tipo pre experimental debido a que el grado de control del grupo es mínimo. (35)

$$G \quad O_1 \quad X \quad O_2$$

Dónde:

G: Agrupación de sujetos

O<sub>1</sub>: Aplicación de una medición previa

X: Tratamiento, estímulo o condición experimental

O<sub>2</sub>: Aplicación de una medición posterior

### 3.2 Variables y operacionalización

#### Identificación de variables:

Variable independiente: Intervención nutricional

Variable dependiente: Hábitos alimentarios

#### Definición conceptual

**Intervención nutricional online.** - Es un conjunto de acciones aplicadas para ayudar a mejorar estimular las actitudes, fortalecer los hábitos saludables y conductas alimentarias positivas para la salud. (33).

**Hábitos alimentarios.** - Los Hábitos alimenticios son tendencias de cada persona para consumir y escoger alimentos determinados y no otros. Además, los hábitos no aprendidos se van educando a lo largo de las etapas de la vida.  
(14)

**Cuadro 1. Operacionalización de variables**

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Intervención nutricional online (v. Independiente)	Es un conjunto de acciones aplicadas para ayudar a estimular las actitudes, fortalecer los hábitos saludables y conductas alimentarias positivas para la salud. (33).	Actividades educativas nutricionales realizadas vía zoom.	Sesiones Educativas	Participo No participo	Nominal
			Sesiones Demostrativas	Asistió No asistió	
Hábitos alimentarios (v. Dependiente)	Los Hábitos alimenticios son tendencias de cada persona para consumir y escoger alimentos determinados y no otros. Además, los hábitos no aprendidos se van educando a lo largo de las etapas de la vida . (14)	Aplicación del cuestionario de hábitos alimentarios y el cuestionario de frecuencia de consumo	Estilo de vida saludable	Numero de comidas  Compañía durante las comidas  Lugar de consumo de las comidas  Consumo de bebidas	Nominal
			Preferencia de alimentos	Tipo de comida  Tipo de cocción	



### **3.3 Población (criterios de selección), muestra, muestreo y unidad de análisis.**

**Población:** Está formada por 50 alumnos de primaria de la Institución Educativa.

**Criterios de inclusión:**

- Alumnos del nivel primario matriculados en el periodo 2020
- Alumnos que tengan la autorización de sus padres

**Criterios de exclusión:**

- Padres que se nieguen a firmar el consentimiento informado
- No tener un adecuado estado de salud, que le impida participar en la investigación.

**Muestra:** Está conformada por 30 escolares. (Ver anexo 01)

**Muestreo:** Se realizará un muestreo probabilístico – aleatorio.

**Unidad de análisis:** El escolar de la institución educativa San Antonio Abad.

### **3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Se empleará la técnica de la encuesta para la variable Hábitos alimentarios. De acuerdo con Hernández consiste en realizar preguntas a los sujetos investigados, ya que de esa forma se proporcionara la información necesaria para la investigación. (35)

Se aplicará la técnica de la observación para la variable intervención nutricional online, ya que consiste en el registro de datos sistemáticos de comportamientos y situación observables, para su posterior análisis. (35)

El instrumento que se utilizará para la variable Hábitos alimentarios, será un cuestionario de Hábitos alimentarios, que consta de 21 preguntas, elaborado por Javier M, en el año 2011, presentando una validez del 93%. (36). Además se utilizara un cuestionario semicuantitativo, elaborado por Margot Q, en el año 2012 presentando una validez del 95% . (37)

El instrumento a emplear para la variable intervención nutricional online, será una ficha de seguimiento, para comprobar que las actividades realizadas vía zoom se cumplidas por los escolares.

### **3.5 Procedimiento**

Para ejecutar la investigación se realizó los respectivos trámites administrativos con la Directora del colegio a través de un oficio que fue dirigido a la Directora, para la obtención de la autorización y proceder con el estudio, además se informó el cronograma de actividades a realizar.

A partir de ello se coordinó con los padres, mediante la auxiliar, para proceder con la recopilación de los datos, se aplicó un cuestionario de hábitos alimentarios y cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo a los escolares, antes y después de la intervención nutricional online. Se utilizó primero la encuesta de hábitos alimentarios y por último la encuesta de frecuencia de consumo, los 2 formatos se aplicaron el mismo día, estableciendo previamente un horario con los escolares.

Para realizar la intervención nutricional online, se tuvo que coordinar las jornadas a ejecutar con la auxiliar del colegio. El programa de intervención nutricional se realizó vía online usando el aplicativo zoom, estuvo dirigida a las madres y escolares. Las sesiones fueron 5 entre educativas y demostrativas, en donde cada una ella tenía un tema en concreto a tratar. La duración de cada sesión tubo un tiempo estimado de 30 a 50 minutos.

### **3.6 Métodos de análisis de datos**

Para el análisis de los datos conseguidos utilizaremos:

Una hoja de cálculo, usando el software Microsoft Office Excel 2016.

El software SPSS V22.

Donde se ingresarán las variables que serán estudiadas, usando la estadística descriptiva (Media y Desviación estándar).

Estadística inferencial:

Se utilizará la prueba Mc Nemar. De manera que los resultados se representaron mediante gráficos, tablas y cuadros.

### **3.7 Aspecto Éticos**

Para el desarrollo de esta investigación, se realizó tomando en cuenta los principios éticos de la declaración de Helsinki. Al presentarse o tutor se le orienta los objetivos o información del estudio sobre los beneficios y riesgos de la participación, como también su participación voluntaria, en donde ellos aceptan firmando el consentimiento informado y que tienen la posibilidad de retirarse, si así lo decidan, sin ningún tipo de presión en cualquier momento. (38)

## **IV. Resultados**

**Tabla N°1. Datos generales de los escolares de la I. E. P San Antonio  
ABAD 2020.**

		Frecuencia	Porcentaje
GRADO	6to	21	70.0
	4to	9	30.0
SEXO	Masculino	19	63.3
	Femenino	11	36.7
EDAD	12 años	21	70.0
	10 años	9	30.0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1 se aprecia que la mayoría de estudiantes que conforman el estudio de sexo masculino equivale al (63,3%) y de la población total el 70.0% tiene 12 años.

**Tabla 2. Hábitos alimentarios antes de la intervención nutricional en los escolares según la edad, sexo y grado.**

		Hábitos no saludables		Hábitos saludables	
		n	%	n	%
EDAD	12	11	36.7	10	33.3
	10	6	20.0	3	10.0
SEXO	MASCULINO	12	40.0	7	23.3
	FEMENINO	5	16.7	6	20.0
GRADO	6to	11	36.7	10	33.3
	4to	6	20.0	3	10.0

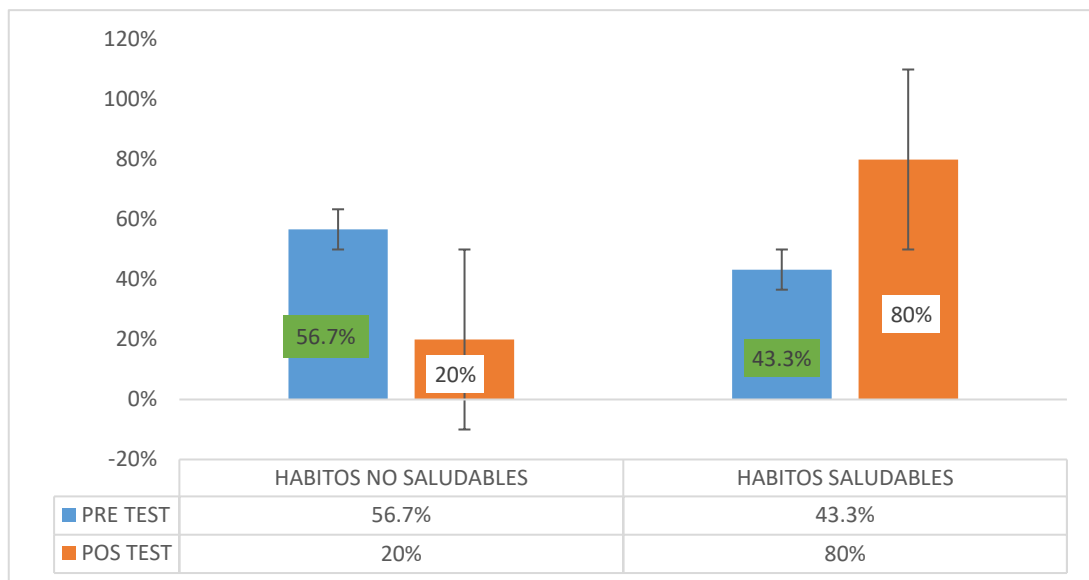
En la tabla N°2, se puede observar que antes de la intervención el 36.7% de los estudiantes con 12 años de edad tienen hábitos no saludables asimismo el 40% de los escolares de sexo masculino tienen hábitos no saludables y el 36.7% de los escolares de 6to grado presentan hábitos no saludables.

**Tabla 3. Hábitos alimentarios después de la intervención nutricional en los escolares según la edad, sexo y grado.**

		Hábitos no saludables		Hábitos saludables	
		n	%	n	%
EDAD	10	2	6.7	19	63.3
	12	4	13.3	5	16.7
SEXO	MASCULINO	2	6.7	17	56.7
	FEMENINO	4	13.3	7	23.3
GRADO	6to	2	6.7	19	63.3
	4 to	4	13.3	5	16.7

En la tabla N°3, se puede observar una mejora en los hábitos saludables, ya que después de la intervención el 63.3% de los escolares con 10 años presentan hábitos saludables, evidenciando una significativa mejora, del mismo modo el 56.7% de los escolares de sexo masculino presentan hábitos saludables y el 63.3% de los escolares de 6to grado mejoraron sus hábitos a saludables.

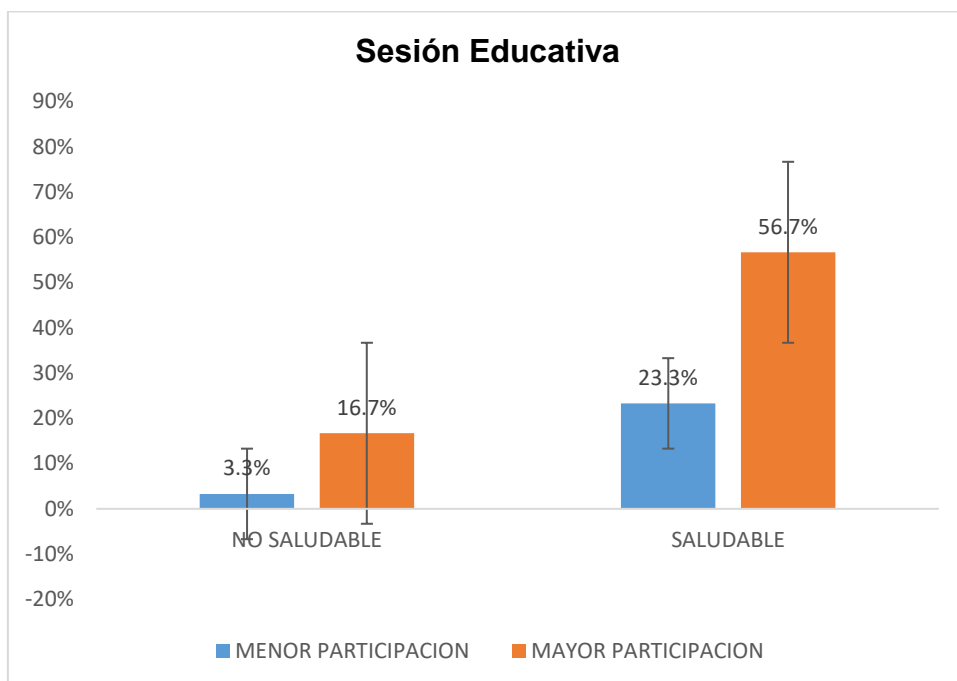
**Grafico 1. Cambio en los hábitos alimentarios antes y después de la intervención nutricional en escolares**



En el gráfico N° 1, observamos que hubo una mejora en los hábitos alimentarios saludables, ya que antes de la intervención nutricional los escolares presentaban un 43% de hábitos saludable, sin embargo, después de la intervención se incrementó a un total del 80% de los estudiantes.

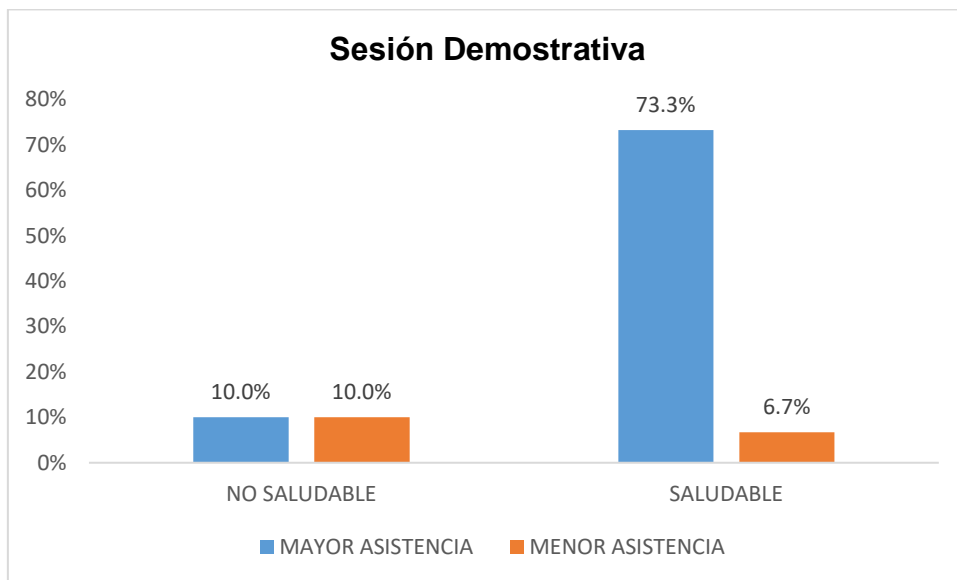


**Grafico N° 2. Efecto de las sesiones educativas dirigida a las madres y el impacto en los hábitos alimentarios de los escolares**



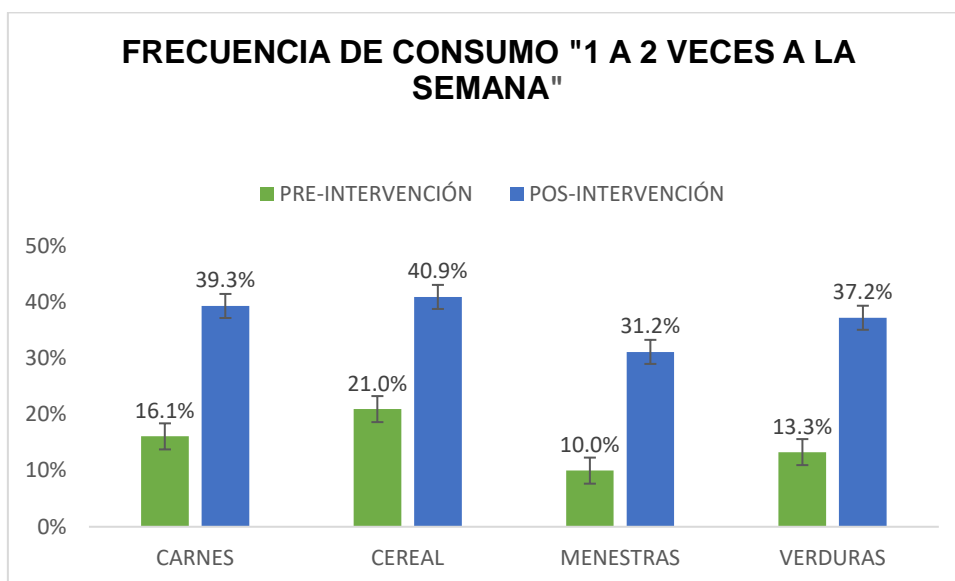
En el gráfico N° 2, observamos que el 3.3% de las madres de familia que tuvieron menor participación en las sesiones educativas influencio a que el escolar obtenga hábitos no saludables, en cambio las madres que sí tuvieron mayor participación se evidencio un incremento a un 56.7% con hábitos saludables de los estudiantes.

**Gráfico 3 Efecto de las sesiones demostrativas dirigido a los escolares en los hábitos alimentarios**



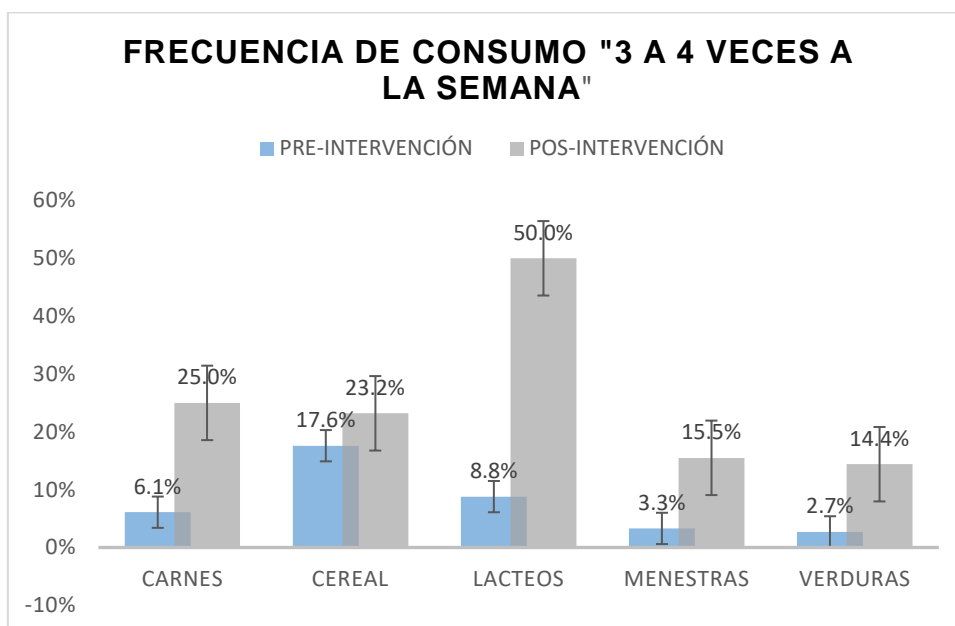
En el gráfico N° 3, observamos que el 10% de los escolares que tienen menor asistencia en las sesiones demostrativas tienen hábitos no saludables, en cambio los escolares que cuentan con mayor porcentaje de asistencia, resultaron con hábitos saludables equivalente a un 73.7% de los escolares.

**Grafico 4. Aumento en el consumo de determinados grupos de alimentos tras la intervención nutricional**



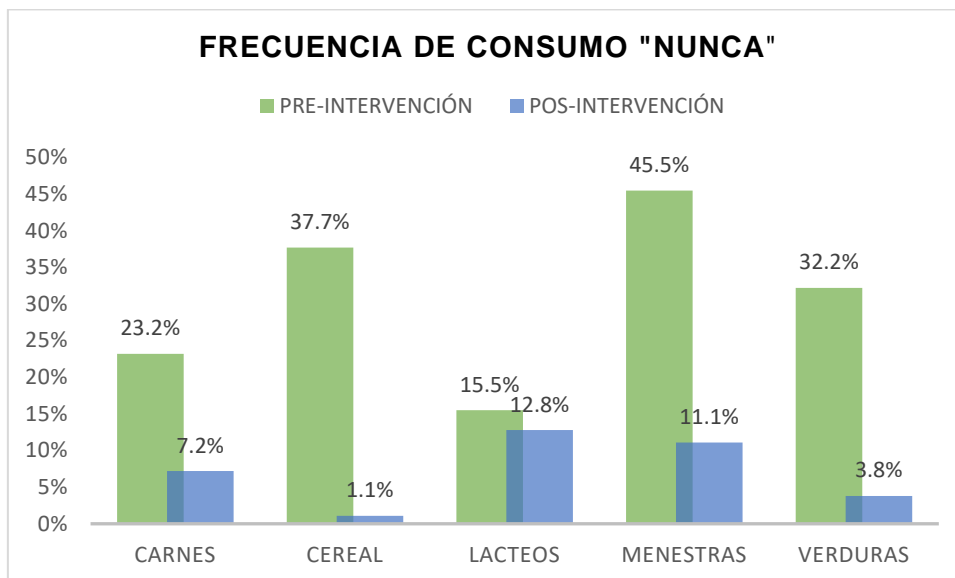
En el gráfico N° 4, se observa un incremento considerable en el consumo de carnes, ya que antes de la intervención el 16.1% de escolares consumía de 1 a 2 veces a la semana, en cambio después de la intervención nutricional se incrementa a un 39.3% de escolares que consumen carnes de 1 a 2 veces a la semana. De la misma manera se observa en el grupo de menestras solo el 10% de los escolares lo consumía 1 a 2 veces a la semana, en cambio después de la intervención se incrementó a 31.2% de escolares su consumo.

**Grafico 5. Aumento en el consumo de determinados grupos de alimentos tras la intervención**



En el gráfico N° 5, se observa un incremento considerable en el consumo de lácteos, ya que antes de la intervención el 8.8% de escolares consumía de 3 a 4 veces a la semana, en cambio después de la intervención nutricional se incrementó a un 50.0% de escolares que consumen lácteos de 3 a 4 veces a la semana. De la misma manera se observa en el grupo de verduras solo el 2.7% de los escolares lo consumía 3 a 4 veces a la semana, en cambio después de la intervención se incrementó a un 14.4% de escolares su consumo.

**Gráfico 6 Disminución del número de alumnos que nunca consume determinados grupos de alimentos.**



En el gráfico N° 6, se observa una disminución considerable en los alumnos que nunca consumían el grupo de alimentos de carnes, ya que antes de la intervención el 23.2% de escolares nunca consumía, entonces después de la intervención nutricional se disminuyó a 7.2% de escolares que nunca consumen. De la misma manera se observa en el grupo de menestras el 45.5% de los escolares nunca consumen menestras, después de la intervención se disminuyó a 11.1% de escolares que nunca consumen menestras.

## Contrastación de la hipótesis

### Hipótesis nula

(H<sub>0</sub>): La intervención nutricional vía online NO mejora los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020.

### Hipótesis alterna

(H<sub>1</sub>): La intervención nutricional vía online mejora los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020.

### Regla de decisión:

Se acepta la H<sub>0</sub>:  $P > 0.05$

Se rechaza la H<sub>0</sub>:  $P < 0.05 \rightarrow$  Se acepta la H<sub>1</sub>

**Tabla 4 Prueba estadística de McNemar.**

	Valor	Significación exacta (bilateral)
Prueba de McNemar		<b>,013<sup>a</sup></b>
N de casos válidos	30	

a. Distribución binomial utilizada.

En la tabla N°3, los datos de la muestra son nominal, por lo cual se utiliza la prueba de McNemar, siendo el resultado  $P=0.013$  ( $p<0.05$ ) rechazamos la hipótesis nula, por lo tanto, aceptamos la hipótesis alterna que precisa, la intervención nutricional vía online durante semanas mejora los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020, siendo estos resultados estadísticamente significativos.

## **V. Discusión**

De acuerdo a la investigación, los efectos de la Intervención Nutricional online “Nutrionet” sobre hábitos alimentarios en los escolares, obtuvimos mejora en los hábitos alimentarios saludables después de la intervención, siendo el resultado  $P=0.013$  ( $p<0.05$ ), los hallazgos encontrados en esta investigación son similares por Guevara L, Llacza M (5) quienes obtuvieron una reducción del consumo de alimentos ultra procesado, ya que presentaron después de la intervención nutricional, consumo bajo de alimentos ultra procesados.

Asimismo, se puede afirmar que los escolares son de nivel secundaria a diferencia de nuestra población que pertenecen a nivel primario, verificando ello, determinamos que no hay alteración en investigar el efecto de una intervención nutricional en escolares con nivel primaria o de secundaria, obteniendo el resultado positivo.

Por lo contrario en los resultados de Alvarado A, Gutiérrez B (9) denotamos que su intervención consto de una encuesta de hábitos alimentarios pre y post y de 3 sesiones lúdicas y educativas, evidenciaron que las alumnas de 4to grado de secundaria contaban con noción de alimentación saludable y no saludable, determinando que no es significativo la asociación de las variables en estudio, estos resultados no son concordantes, ya que si se evidencio una asociación significativa con nuestra investigación, al realizar la primera evaluación del pre test de los hábitos alimentarios a los escolares, se evidencio que el 36.7 % de los estudiantes de 6to de primaria presentaban hábitos no saludables, además el 40% de escolares de sexo masculino también presentaban hábitos no saludable, en cambio después de la intervención obtuvimos cambios positivos en los hábitos ya que el 56.7% de los escolares con sexo masculino obtuvo hábitos alimentarios saludables y el 63.3% de alumnos de 6to grado mejoro su hábitos a saludables. Por otra parte, se podría considerar que sus participantes son de nivel secundaria y de sexo femenino podría estar relacionado con la variación y diferencia de los resultados obtenidos.

Mientras que, en la investigación de Romero K (6), realizada a madres de familia que preparan los refrigerios escolares, obtuvieron una asociación positiva, utilizaron sesiones educativas en su intervención nutricional enfocados en la preparación de refrigerios saludable, los resultados que obtuvieron indican una mejoraría en



el consumo de alimentos de su lonchera, es decir, antes de la intervención nutricional el 60% de los alimentos reguladores fueron adecuados posterior a la intervención el 94% fueron adecuados, además el 52% de alimentos formadores antes de la intervención fueron aceptables, posterior a la intervención se evidencio una mejora a un 81%, estos resultados tienen una asociación alta con respecto a nuestra investigación, debido a que, se mejoró el consumo de algunos grupos de alimentos, antes de la intervención el 16.1% de escolares presentaban un bajo consumo de 1 a 2 veces a la semana, en cambio posterior a la intervención se mejoró con un 39.3% de escolares que consumen carnes de 1 a 2 veces a la semana, de igual forma con las verduras, se mejoró de un 13.3% de escolares a un 37.2% de escolares que consumen verduras de 1 a 2 veces a la semana, ello podemos relación con el efecto de nuestras sesiones educativas para el cambio en la frecuencia de consumo de carnes y verduras.

Por otra parte, en la publicación de un meta análisis dirigido a una intervención nutricional para aumentar el consumo de frutas y verduras en niños de 5 años según Wolfenden L, Wyse R, Britton B, et al (39), los 2 ensayos que evaluaron la efectividad de los programas de visita domiciliaria y 1 basado en la intervención nutricional en preescolar, obtuvieron como resultado no aumentar significativamente el consumo de verduras, pero si hubo un pequeño aumento en el consumo de frutas durante los seis meses de investigación, se evidencia un contraste con los resultados a nuestra investigación, ya que en nuestro estudio se elevó la frecuencia de consumo de 3 a 4 veces a la semana de frutas y verduras de un 2.5% de los escolares a un 14.4 % de los escolares maximizando su frecuencia de consumo. Podemos notar que sus participantes son menores de 6 años a diferencia de nuestros participantes que equivalen a edades de 10 a 12 años, ello puede tener relación con los distintos resultados obtenidos.

Por consiguiente, Báez A, Romero W, (8) , tuvo como principal objetivo mejorar los hábitos alimentarios a escolares mediante el manual llamado "COLASI" conociendo la comida en el infante, obteniendo como resultados incremento significativo positivo en el consumo de frutas, verduras después de haber realizado la intervención nutricional educativa de 10 sesiones y mejorar los hábitos alimentarios saludables, estos resultados se asocian con nuestra

investigación, ya que también obtuvimos mejoras en los hábitos con las sesiones educativas realizadas, se muestra que el 16.7% que no participaban tienen hábitos no saludables y el 56.7 % de los escolares que participaban en las sesiones tuvieron hábitos saludables, ello se refleja en el aumento del consumo de verduras de 3 a 4 veces a la semana de un 2.5% de los escolares a un 14.4 % de los escolares maximizando su frecuencia de consumo.

En el estudio realizado en una escuela chilena, intervención nutricional con talleres educativos de alimentación saludable y actividad física, de Díaz X, Mena C, Valdivia P, Rodríguez A, y Cachón (10), obtuvieron como resultado post intervención educativa, demuestra que la baja calidad alimentaria tuvo una disminución de un 28% a 5,4% de los escolares y los aumentos de la misma forma la calidad en la alimentación de un 61.1 % a 76.7 % escolares.

En comparación con nuestros resultados nuestro trabajo se enfocó en la mejora de los hábitos alimentarios y la frecuencia de consumo de alimentos, por ello podemos asociar que la calidad en la alimentación tiene relación con nuestras variables de estudio, obteniendo como resultados que un 20% tuvieron hábitos saludables antes de la intervención y después de la intervención mejoró a un 80% hábitos saludables. Ello nos lleva a encontrar una relación directa con nuestra investigación ya que se asocia con nuestro resultado obtenido de tal manera encontramos que si existe un buen resultado con el uso de talleres educativos para la mejora de los hábitos alimentarios en los escolares.

Además, Castillo S (7), en su trabajo de investigación analizó la relevancia del uso de un aplicativo del celular llamado WhatsApp con el que envió de videos e imágenes para modificar los indicadores antropométricos de adultos con exceso de peso, en efecto encontró unos buenos resultados ya que lograron reducir el perímetro abdominal de las mujeres con 1.6 cm y no solo ello, también la variación del peso en los varones con 2.1 kg.

Ello evidencia la efectividad de las plataformas virtuales para la influencia y mejora de la calidad de vida en el ser humano y su estilo de vida, con ello también evidenciamos que el uso de una intervención nutricional online tiene efectos positivos con relación a la alimentación y/o mejoramiento en la composición corporal de cada persona, como también la mejora de los hábitos alimentarios

de los escolares mejorando el consumo de las verduras. Los resultados obtenidos en los escolares de la Institución educativa particular San Antonio Abad, uno de los resultados obtenidos es la mejora de las comidas principales. En el desayuno el consumo de café e infusiones era de un 30 % en cambio después de la intervención mejoro significativa reduciendo solo en un 10 % y por ende mejorando el consumo de cereales andinos como la avena y quinua con un 46.7 % de los escolares.

El consumo de menestras mejoro significativamente, ya que se encontraban con un bajo consumo con un 60% que no consumía pallares y el 43% consumía arvejas 1 a 3 veces a mes, se halló una mejora en el grupo de frejoles con un 43,3% de escolares que consume de 1 a 3 veces al mes.

Por otro lado nos muestra que los resultados de pre test antes de la intervención del programa, nos muestra que un 56.7 % de escolares presenta hábitos alimentarios no saludables y un mejoraron en un 43.3 % sus hábitos alimentarios a saludables, estos porcentajes fueron altos a diferencia de otros estudios como la de Díaz X, Mena C, Valdivia P, Rodríguez A, y Cachón (10), donde se encontró que solo un 26,4 % presento una calidad alimentaria baja en cambio un 61,8 % mostro una cantidad alimentaria alta.

Mayormente se logra apreciar una notable diferencia que garantiza que los porcentajes obtenidos son debidos por los cambios alimentarios que presentaron los escolares por el inicio del confinamiento, la mayoría de padres aseguro que la alimentación de sus menores hijos cambiaron y mayormente es debido por la economía y a la falta de acceso que tenían a algunos alimentos, así como también algunos apoderados manifiestan que por el tema del tiempo prefirieron adquirir alimentos procesados como sopas instantáneas, embutidos, etc.

Por último, observamos que los escolares presentaron menor conocimiento en las sesiones educativas antes de la intervención por lo que resultaron con hábitos no saludables. Este porcentaje fue menor a lo que encontramos en los resultados de Alvarado A, Gutiérrez B (9) donde los escolares presentaron mayor conocimiento en las sesiones educativas antes de la intervención. De acuerdo con lo indicado, los escolares que presentaron conocimiento bajo en las sesiones

educativas son debido a la falta de información sobre la alimentación adecuada, priorizar el consumo de alimentos procesados.

Por otra parte, en el estudio enfocado en una intervención nutricional en estudiantes con sobrepeso, su objetivo fue investigar los efectos de una sesión nutricional educativa, de esa manera Hernández S, Huber T, Palma X, et al. (40) Obteniendo como resultado, no encontrando diferencia estadísticas entre las grupos de estudio (evaluación de alimentación y la actividad física), ya que se realizó una sesión educativa por lo tanto, no se encuentra concordancia con nuestra investigación, ya que en efecto si se encontró una asociación estadística significativa  $P=0.013$  ( $p<0.05$ ), encontrando un efecto positivo en las sesiones educativas en los hábitos alimentarios, ya que el 56.7% que asistió a las sesiones educativas obtuvieron hábitos alimentarios saludable.

Debido a la discordancia de resultados, podemos mencionar que el uso de una sola sesión educativa no tiene buen impacto para la mejora en la alimentación y por ende mejorar su el sobre peso y obesidad, ya que en nuestro estudio se realizaron cuatro sesiones educativas ello obteniendo un impacto positivo, en ese caso se evidencia la cantidad de sesiones a realizar para la mejora de la alimentación de los estudiantes.

En una publicación de un meta análisis enfocado en una intervención para promover hábitos alimentarios saludables en niños en riesgo de pobreza, esta revisión sistemática de varios ensayos, incluyendo intervenciones conductuales en la mejora de los hábitos alimentarios, encontrando como resultado un efecto positivo, favoreciendo significativamente la mejora de los hábitos alimentarios pos intervención sobre la conducta alimentarias. Estos hallazgos son concordantes con nuestro estudio debido a que efectivamente mejoramos los hábitos alimentarios de un 56.7% de escolares con hábitos no saludables a un 80% pos intervención con hábitos saludables.

## **VI. Conclusiones**

Conclusión N°1. Según los resultados obtenidos en el estudio se halló, una mejora en los hábitos alimentarios donde a inicios de la intervención el 43% de los escolares presentaron hábitos saludables y después de la intervención mejoraron a un 80% de los escolares con hábitos saludables.

Conclusión N°2. Según los resultados encontrados en este estudio se encontró, una mejora porcentual en cuanto a la participación de las madres de familia que influencia directamente en los hábitos alimentarios de los escolares, en las sesiones educativas, el resultado obtenido, solo el 3,3% de las madres que tuvieron menor participación en las sesiones educativas, la cual se evidenciaron con hábitos no saludables de los escolares. En cambio, las madres que tuvieron mayor participación en las sesiones educativas se logró obtener resultados positivos donde se evidencio un incremento en los escolares con un un 56,7% con hábitos saludables.

Conclusión N°3. Este estudio demuestra que la intervención del programa "Nutrionet", genero cambio positivo en la participación de los escolares en las sesiones demostrativa. Donde el resultado obtenido que solo el 10% de los escolares que tuvieron menor asistencia mostraron hábitos no saludables, sin embargo, en cambio los escolares que tuvieron mayor asistencia resultaron con hábitos adecuados en un 73,7%.

## **VII. Recomendaciones**

Recomendación N°1 En la institución educativa se recomienda enseñar y capacitar en hábitos alimentarios a los escolares como a los padres de familia, dando énfasis a los beneficios de una alimentación adecuada, así como también en las consecuencias que aporta una inadecuada alimentación.

Recomendación N° 2 Brindar, charlas de consejería nutricional 1 a 2 veces a l mes para concientizar a las madres de familia sobre una adecuada alimentación, y la práctica de la actividad física en sus hijos, ya que van de la mano, así mismo ayuda a evitar el desarrollo de enfermedades no transmisibles y promover un estilo de vida saludable.

Recomendación N° 3 Ejercer sesiones demostrativas dirigidos a los escolares sobre una adecuada alimentación; donde interactúan en la manipulación o preparaciones de platos saludables, así mismo ellos distinguirán los beneficios de cada alimento.



## BIBLIOGRAFIA

1. Organización Mundial de la Salud. OMS. [Online].; La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios;2017 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>.
2. Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la infancia. UNICEF. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.unicef.org/colombia/comunicados-prensa/en-america-latina-y-el-caribe-el-30-de-los-ninos-y-ninas-entre-5-y-19-anos>.
3. Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia. UNICEF. [Online].; Estudio exploratorio sobre la promoción y publicidad la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a niños en América Latina y el Caribe. 2015 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-05/20150612\\_UNICEF\\_LACRO\\_Estudio\\_promocion\\_alimentos\\_no\\_saludables\\_LAC.pdf](https://www.unicef.org/lac/sites/unicef.org.lac/files/2018-05/20150612_UNICEF_LACRO_Estudio_promocion_alimentos_no_saludables_LAC.pdf).
4. Instituto Nacional de Salud. INS. DOCUMENTO TÉCNICO: PLAN NACIONAL DE LA ESTRATEGIA SANITARIA NACIONAL DE ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLE. [Online].; 2015 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/4.6\\_Estado\\_nutricional\\_de\\_los\\_\\_escolares.pdf](https://observateperu.ins.gob.pe/images/archivos/situacion-nutricional/4.6_Estado_nutricional_de_los__escolares.pdf).
5. Guevara L, LLacza M. Efecto de una intervención educativa sobre el consumo de alimentos ultraprocesados en alumnos con sobrepeso y obesidad de nivel secundaria, Colegio Fe y Alegría 32, San Juan de Luriganch [Tesis de titulación] Lima: Repositorio Universidad Cesar Vallejo. [Online].; 2019 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40499/GUEVARA\\_CL-LLACZA\\_RM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/40499/GUEVARA_CL-LLACZA_RM.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
6. Romero K. Efectividad de una intervención educativa nutricional en madres de familia sobre el contenido del refrigerio escolar de niños preescolares de la I. E. Estrellitas de Belén, el Porvenir, enero - diciembre 2015 [Tesis de Titulación] Lima. [Online].; Repositorio: Universidad Cesar Vallejo. 2015 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/9829/romero\\_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/9829/romero_ck.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
7. Castillo S. "Efecto de una intervención nutricional vía whatsApp en la variación de indicadores antropométricos de adultos con sobrepeso y obesidad de la Compañía de Bomberos Garibaldi - 2019" [Tesis de Titulación] Lima. Repositorio: Universidad Cesar Vallejo. [Online].; 2019

[cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34493/CASTILLO\\_HSM.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/34493/CASTILLO_HSM.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

8. Baez A, Romero W. Promocion de Habitos Alimentarios Saludables en Infantes [Tesis de Titulacion] Mexico. Repositorio: Universidad Autónoma del Estado de México. [Online].; 2017 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/20.500.11799/66959/5/2017+ALEIDA+Y+WENDY+TESIS-split-merge.pdf>.
9. Alvarado A, Gutierréz B. INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN HABITOS ALIMENTARIOS A ALUMNAS DE PRIMERO A CUARTO BASICO DEL COLEGIO SAN RAFAEL [Tesis de titulacion] Santiago de Chile. Repositorio: Universidad Fines Terrae. [Online].; 2015 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <http://repositorio.uft.cl/bitstream/handle/20.500.12254/375/Alvarado-Gutierrez%202015.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
10. Díaz X, Mena C, Valdivia P, Rodriguez A, Cachón J. EFICACIA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ESCOLARES CHILENOS. *Hacia promoc. salud.* 2015; 20(1): 83-95 DOI: 10.17151/hpsal.2015.20.1.6. [Online].; 2015 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v20n1/v20n1a06.pdf>.
11. Cabezuelo G, Frontera P. Enseña a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil. *EDAF.* [Online].; 2007 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=kIEK5Y56QUAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=kIEK5Y56QUAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).
12. Lopez C. *Manual de Nutrición y Salud Kellogg's.* Madrid: Exlibris Ediciones, S. L. [Online].; 2012 [cited 2020 Setiembre 09]. Available from: [https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs\\_es/images/nutrition/P](https://www.kelloggs.es/content/dam/europe/kelloggs_es/images/nutrition/P).
13. Gonzales E, Merino B. *Nutrición Saludable y Prevención de los Trastornos Alimentarios.* Madrid: Ministerio de Educación. [Online].; 2000 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [http://www.aeesme.org/wpcontent/uploads/docs/guia\\_nutricion\\_saludable.pdf](http://www.aeesme.org/wpcontent/uploads/docs/guia_nutricion_saludable.pdf).
14. Cabezuelo G, Frontera P. *Enséñame a comer: Hábitos, pautas y recetas para evitar la obesidad infantil.* *EDAF.* [Online].; 2007 [cited 2020 Setiembre 07]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=kIEK5Y56QUAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=kIEK5Y56QUAC&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).

15. Lazaro M, Dominguez C. Guías Alimentarias para la Población Peruana. [Online].; 2019 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>.
16. Organizacion Mundial de la Salud. OMS. [Online].; Alimentacion Sana; 2017 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>.
17. Chonchol j. El desafio alimentario : el hambre en el mundo. 1ed. Santiago: Lom ediciones Ltda. [Online].; 1987 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=DfytgFsDaJ8C&pg=PA50&dq=costumbres+alimentarias&hl=es&sa=X&ved=2ahU>.
18. De tienda L, Arena F, Calandin J. Retos de la educación ante la agenda 2030: Los ODS entre el humanismo y la ecología. Valencia. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=2ljzDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.pe/books?id=2ljzDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false).
19. De Luis D, Bellido D, Garcia P. Dietoterapia, nutrición y metabolismo. Madrid: Ediciones Díaz de Santos. [Online].; 2010 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=JVWsjNYF3uYC&printsec=frontcover&dq=Dietoterapia,+nutrici%C3%B3n+>.
20. De la Torre A. Tecnicas y metodos de investigacion en nutricion humana. Barcelona: Editorial Glosa. [Online].; 2002 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=qGA402PCFNsC&dq=frecuencia+de+consumo+de+alimentos&hl=e>.
21. Unicef Fdlnupli. Niños, alimentos y nutrición. Nuevo york. [Online].; 2019 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.unicef.org/media/62486/file/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>.
22. Salas J, Bonada A, Trallero R, Engracia M, et al. Nutricion y dietética clínica. Elsevier Health Sciences: España. [Online].; 2019 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=agSWDwAAQBAJ&dq=grupos+de+alimentos+definicion&hl=e>.
23. Serafín P. Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud. [Online].; 2011 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>.
24. Torres B, Jesús M, Lopez B. Ofertas gastronómicas sencillas y sistemas de aprovisionamiento. España: Editorial Paraninfo. [Online].; 2012 [cited 2020

- Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=iRV6A9PfNMIC&dq=grupo+de+alimentos&hl=es&s>.
25. Peinado P, Calvo S, Goez C, Iglesias C. Alimentación y nutrición en la vida activa: Ejercicio físico y deporte. Madrid: Editorial UNED. [Online].; 2014 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=MiiEAWAAQBAJ&dq=rationes+de+a>.
  26. Calvo S, Escudero E, Gómez C, Riobó P. Patologías nutricionales en el siglo XXI: un problema de salud pública. España: UNED. [Online].; 2012 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=CnKyc\\_IR280C&pg=PA52&dq=intervencion+educativa+nutricional&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjngbv9\\_3hAhWv1lkKHa2uAKUQ6AEILTAB#v=onepage&q=intervencion%20educativa%20nutricional&f=true](https://books.google.com.pe/books?id=CnKyc_IR280C&pg=PA52&dq=intervencion+educativa+nutricional&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjngbv9_3hAhWv1lkKHa2uAKUQ6AEILTAB#v=onepage&q=intervencion%20educativa%20nutricional&f=true).
  27. Touriñan J. Intervención educativa, intervención pedagógica y educación: la mirada pedagógica. Revista portuguesa de pedagogía. [Online].; 2011 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://impactumjournals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1323/771>.
  28. Menor M, Aguilar m, Mur N, Santana C. Efectividad de las intervenciones educativas para la atención de la salud. Revisión sistemática. [Online].; 2017 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2017000100011&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1727-897X2017000100011&script=sci_arttext&tlng=pt).
  29. Reverter J, Legaz A, Jové M, Mayolas M, Vinacua C. Intervención educativa sobre hábitos nutricionales, higiene y salud en alumnos de primaria. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. [Online].; 2012 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54224840001>.
  30. Perez A. Tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en momentos de pandemia (COVID-19). La ley. [Online].; 2020 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: [https://www.calz.org.ar/wp-content/uploads/2016/10/Diario-13-4-20\\_CTP.pdf.pdf](https://www.calz.org.ar/wp-content/uploads/2016/10/Diario-13-4-20_CTP.pdf.pdf).
  31. Calvo S, Escudero E, Gómez C, Riobó P. Patologías nutricionales en el siglo XXI: un problema de salud pública. España: UNED. [Online].; 2012 [cited 2020 Setiembre 09]. Available from: [https://books.google.com.pe/books?id=CnKyc\\_IR280C&pg=PA52&dq=inte](https://books.google.com.pe/books?id=CnKyc_IR280C&pg=PA52&dq=inte).
  32. Minsa. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil. [Online].; 2012 [cited 2020 Setiembre 09]. Available from:

<https://www.cnp.org.pe/pdf/DOCUMENTO%20T%C3%89CNICO%20DE%20SESIONES%20DEMOSTRATIVAS.pdf>.

33. Gil A. Tratado de nutrición: composición y calidad nutritiva de los alimentos. 2.<sup>a</sup> ed. España: Médica Panamericana. [Online].; 2010 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://books.google.com.pe/books?id=hcwBJ0FNvqYC&pg=PT52&dq=leche+y+salud&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjH1onY0K3hAhVKs1kKHfu3BaMQ6AEILDAB#v=onepage&q&f=false>.
34. Andersson G. Intervenciones en Internet: pasado, presente y futuro. ScienceDirect. [Online].; 2018 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782918300150#bb0550>.
35. Hernandez R. Metodología de la investigación. 6th. ed. México D.F.: McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A. [Online].; 2014 [cited 2020 Setiembre 03]. Available from: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>.
36. Javier M. Hábitos alimentarios, ingesta de energía y nutrientes y actividad física en adolescentes de nivel secundario obesos y normopesos de instituciones educativas estatales de San Isidro, 2009 [Tesis de titulación] Lima. [Online].; Repositorio Universidad Nacional Mayor de San Marcos 2011 [cited 2020 Setiembre 15]. Available from: [https://www.academia.edu/20854011/Consumo\\_de\\_comida\\_r%C3%A1pida\\_snacks\\_y\\_gaseosas\\_en\\_adolescentes\\_obesos\\_y\\_normales\\_de\\_instituciones\\_educativas\\_estatales\\_de\\_San\\_Isidro](https://www.academia.edu/20854011/Consumo_de_comida_r%C3%A1pida_snacks_y_gaseosas_en_adolescentes_obesos_y_normales_de_instituciones_educativas_estatales_de_San_Isidro).
37. Vega M. Validación de un cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos semicuantitativo para estimar la ingesta de energía y macronutrientes de mujeres residentes en Lima Metropolitana. [Tesis de titulación] Lima. [Online].; Repositorio Universidad Nacional de San Marcos 2012 [cited 2020 Setiembre 25]. Available from: [https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1122/Vega\\_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1122/Vega_cm.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
38. Revista Colombiana de Anestesiología: Bogota. [Online].; 2002 [cited 2020 Setiembre 29]. Available from: <https://www.redalyc.org/pdf/1951/195118154004.pdf>.
39. Wolfenden L WJ Blea. Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged 5 years and under. [Online].; Cochrane Database Syst Rev. 2012 [cited 2020 Noviembre 30]. Available from: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ar](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/ar).
40. Hernández S HTP Xea. Effect of a Single Nutritional Intervention Previous to a Critical Period of Fat Gain in University Students with Overweight and

Obesity. [Online].; A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Salud Pública. 2020 [cited 2020 Noviembre 30. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7400622/>.

## Anexos

**Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables**

Cuadro N° 2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

TITULO DEL PROYECTO: Efectos de la Intervención Nutricional online “Nutrionet” sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho, 2020.						
Problema	Objetivos	VARIABLES DE ESTUDIO	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	MÉTODO
<b>Formulación del problema:</b>  ¿Cuál es el efecto de la intervención nutricional “Nutrionet” sobre los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020?	<b>OBJETIVO GENERAL:</b>  Evaluar el efecto de la intervención nutricional “Nutrionet” sobre los hábitos alimentarios en escolares de primaria en la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020  <b>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</b> Determinar el efecto de las sesiones educativas a través de zoom en los hábitos alimentarios en los escolares de la I.E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020.  Determinar el efecto de las sesiones demostrativas online a través de zoom en los hábitos alimentarios en los escolares de la I. E. San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho 2020.	Intervención nutricional online	Sesiones Educativas  Sesiones Demostrativas	Pre test Pos test  Asistió No asistió	Nominal	<b>Diseño de investigación:</b> Diseño experimental  Tipo Aplicada  Población: Consta de 33 alumnos  Muestra:30 alumnos  <b>Instrumento:</b> Cuestionario de hábitos alimentarios y de frecuencia de consumo
		Hábitos alimentarios	Estilo de vida saludable  Preferencia de alimentos	Numero de comidas  Compañía durante las comidas  Lugar de consumo de las comidas  Consumo de bebidas  Tipo de comida  Tipo de cocción	Nominal	





## Anexo 2. Instrumento de recolección de datos Cuestionario de hábitos alimentarios

### Datos generales:

Nombres y apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo:

Masculino ( )      Femenino ( )

Grado:      Sección:

1) ¿Cuántas veces durante el día consume alimentos habitualmente?

- a. Menos de 3 veces al día
- b. 3 veces al día
- c. 4 veces al día
- d. 5 veces al día
- e. Más de 5 veces al día

2) ¿Cuántas veces a la semana toma desayuno?

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

3) ¿Dónde consume su desayuno?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. cafetín
- d. Quioscos
- e. Puestos de ambulante

4) ¿Con quién consume su desayuno?

- a. En familia
- b. Con amigos
- c. nadie

5) ¿Cuál es la bebida que acostumbra a tomar en su desayuno?

- a. Leche y/o Yogur bebible
- b. Jugos de frutas
- c. Avena-Quinua- Maca-Soya
- d. Infusiones y/o café
- e. OTROS: \_\_\_\_\_

6) ¿Consume pan?

- Si (Pasar a la pgta.6a)
- No (Pasar a la pgta.6b)

a) ¿Con qué acostumbra acompañarlo?

- a. Queso y/o Pollo
- b. Palta o aceituna
- c. Embutidos(hot dog ,pate,chorizo etc.
- d. Mantequilla o Frituras (Huevo frito tortilla, camote)
- e. Mermelada y/o Manjar blanco

b) En caso de no consumir pan ¿Qué Consume?

7) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media mañana?

- a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. Sándwich
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro
- f. Otros: \_\_\_\_\_

8) ¿Qué bebidas suele consumir durante el día?

- a. Agua Natural
- b. Refrescos o Infusiones( té,manzanilla)
- c. Gaseosas

d. Jugos industrializados (cifrut. frugos)

e. Bebidas rehidratantes(Gatorade,sporade)

Otros: \_\_\_\_\_

9) ¿Cuántas veces a la semana suele almorzar?

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

10) ¿Dónde consume su almuerzo?

- a. Casa
- b. Comedor universitario
- c. Restaurant

d. Traigo mi comida

e. En los Puestos de ambulantes

11) ¿Qué suele consumir mayormente en su almuerzo?

- a. Comida típica, cacera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa o Pizzas o pollo broaster
- e. hamburguesas, papa rellena

Otros: \_\_\_\_\_

12) ¿Qué es lo que acostumbra a consumir en media tarde?

- a. Frutas (Enteras o en JUGOS) o Frutos secos
- b. Hamburguesa
- c. sándwich
- d. Snacks y/o Galletas
- e. no acostumbro

Otros : \_\_\_\_\_

13) ¿Cuántas veces a la semana suele cenar?

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

14) ¿Dónde consume su cena?

- a. Casa
- b. Universidad
- c. Restaurante

d. Quioscos

e. Puestos de ambulantes

15) ¿Qué suele consumir mayormente en su cena?

- a. Comida típica, cacera o guisos
- b. Comida Vegetariana
- c. Comida Light
- d. Pollo a la brasa y / o Pizzas
- e. hamburguesas o salchipapa,
- f. Especificar: .....

16) ¿Con quién consume su cena?

- a. Con su familia
- b. Con sus amigos
- c. Sólo(a)

17) ¿Qué tipo de preparaciones suele consumir

con más frecuencia durante la semana?

- a. Guisado
- b. Sancochado
- c. Frituras
- d. Al Horno
- e. A la Plancha

18) ¿El huevo en qué tipo de preparación lo suele consumir más?

- a. Sancochado
- b. Frito
- c. Escalfados
- d. Pasado
- e. En preparaciones (chifa, arrebozado)

19) ¿Con que bebida suele acompañar Las menestras?

- a. Bebidas Cítricas (limonada, jugo de papaya o naranja)
- b. Refrescos de frutas
- c. Infusiones (te, anís, manzanilla)
- d. Gaseosas
- e. Agua natural

20) ¿suele consumir las menestras con ensaladas de verduras?

- a. Si
- b. No

21) ¿Cuántas cucharaditas de azúcar le agrega

a un vaso y/o taza de bebida?

- a. Ninguna
- b. 1 cucharadita
- c. 2 cucharaditas
- d. 3 cucharaditas
- e. Más de 3 cucharaditas







### Anexo 3. Calculo del tamaño de la muestra

Se utilizó la siguiente fórmula para el cálculo del tamaño de muestra:

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

Muestra (n)

Población (N) =33

Nivel de confianza (Z) = 1,96

Resto de confianza (E)= 0,05

Certeza (p) = 0,5

Error (q) = 0,5

$$n = \frac{(33) \times (1.96)^2 \times 0,5 \times 0,5}{(0,05)^2 \times (33-1) + (1.96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{33 \times 0.96}{0.08 + 0.96} \quad n = \frac{31.68}{1.04} \quad n = 30$$

Cantidad total de la muestra: 30



**Anexo 4. Autorización de aplicación del instrumento firmado por la respectiva autoridad**

## **Anexo 5. Consentimiento informado**

Efectos de la Intervención Nutricional online sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho, 2020.

Investigadores:

Einstein Merino Trujillo / Deborah Riveros Almonacid

### **Propósito**

Estamos invitando a participar en el proyecto “Efectos de la Intervención Nutricional online sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E San Antonio Abad”. Esta investigación es desarrollada por la Escuela de Nutrición que corresponde a la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Particular Cesar Vallejo.

### **Participación**

Esta investigación intenta conocer primeramente los hábitos alimentarios de los estudiantes de nivel primario de la institución educativa de San Antonio Abad. Por otro lado, se enfocará en una intervención nutricional vía zoom para mejorar sus hábitos alimentarios. Para ello realizaremos sesiones educativas, demostrativas con los escolares y también se realizará una encuesta sobre los hábitos alimenticios y consumo de alimentos.

### **Confidencialidad**

Todos los datos obtenidos en el estudio son completamente reservados, sólo los integrantes del equipo de trabajo tendrán conocimiento de los resultados y la información.

### **Riesgo del Estudio**

Este estudio no representa ningún riesgo para su hijo/hija, ya que toda intervención nutricional y evaluación se realizará vía ZOOM.

### **Beneficios del Estudio**

Es importante señalar que con la participación de su hijo/hija, ustedes contribuyen a mejorar los conocimientos en el campo de la salud y nutrición, además de cómo mejorar sus hábitos alimentarios. Los resultados de la



evaluación nutricional se les entregarán a los estudiantes en plazo no mayor a dos meses.

### **Costo de la Participación**

La participación en el estudio no tiene ningún costo para usted. La intervención nutricional realizara con la autorización del colegio, sin interrumpir actividades como, por ejemplo, clases y exámenes.

### **Declaración voluntaria**

Yo he sido informado(a) del objetivo del estudio, los procedimientos involucrados y la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que la participación en el estudio es de forma gratuita. Comprendo también que el (la) escolar del cual soy tutor legal, puede participar o no continuar con el estudio en el momento en que lo considere necesario. Por consiguiente, acepto voluntariamente que mi hijo (a) participe en la investigación de: “Efectos de la Intervención Nutricional online sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E San Antonio Abad”.

Nombre del tutor legal: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /2020

Nombre del escolar: \_\_\_\_\_

Einstein Merino Trujillo 958798265/ Deborah Riveros Almonacid,



### Anexo 6. Cronograma de actividades – Intervención Nutricional online

Actividades	OCTUBRE		Noviembre	
	S. III	S. IV	S. I	S. II
Presentación e integración con los escolares y padres de familia, socialización del programa y el pre test: encuesta de hábitos alimentarios y cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo.	X			
Sesión educativa y demostrativa N° 1 Clasificación de los alimentos según su función.	X			
Sesión educativa y demostrativa N° 2 Alimentación saludable y no saludable		X		
Sesión educativa y demostrativa N° 3 Explicar las 5 comidas y los horarios de consumo establecido			X	
Sesión educativa y demostrativa N° 4 Importancia de la actividad física.				X
Post tés: Encuesta de hábitos alimentarios y cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo.				X

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 1					
	Integración con los escolares y padres de familia.	<b>Introducción:</b> Saludo, presentación del programa, se dará a conocer las actividades a seguir.	Expositiva	zoom	5 minutos
Evaluación de los Hábitos alimentarios		<b>Aplicación de un pre test vía online:</b> Cuestionario de hábitos alimentarios y cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo dirigido a los escolares.	Cuestionario	zoom	20 minutos

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Sesión 1.1</b>					
	Bienvenida	<b>Introducción:</b> Saludo, presentación del programa, se dará a conocer las actividades a seguir.	Expositiva	PowerPoint / zoom	5 minutos
Explicar la clasificación de los alimentos según su función	Clasificación de los alimentos según su función (constructores, reguladores y energéticos)	<b>Sesión educativa online dirigido a las madres:</b> Se busca enseñar la clasificación de los alimentos por su función y sus beneficios.	Diapositivas	zoom	20 minutos
Identificar los alimentos según su clasificación y función	Mostrar modelos de alimentos según su clasificación y función	<b>Sesión demostrativa online dirigido a las madres:</b> Muestra de alimentos: constructores, reguladores y energéticos.	Expositiva Participativa	Alimentos /zoom	
Fortalecer los conocimientos	Reforzar el conocimiento brindado	<b>Foro de preguntas vía online a las madres:</b> Se busca reforzar las enseñanzas mediante preguntas relacionados al tema tratado.	Dinámica Participativa	Zoom	10 minutos
<b>Cierre de la sesión</b>					

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 2					
	Bienvenida	<b>Introducción:</b> Se dará la bienvenida a todos los participantes y se hará un repaso mediante preguntas de la sesión anterior y presentación del tema a tratar.	Dinámica y participativa	zoom	5 minutos
Realizar una charla online sobre la alimentación saludable y no saludable en el escolar	Que es la alimentación saludable y no saludable para el escolar.	<b>Sesión educativa online dirigido a las madres:</b> Explicar la definición de la alimentación saludable y sus beneficios para la salud, como también la alimentación no saludable y sus daños que causan en la salud.	Diapositivas	zoom	10 minutos
Identificar los alimentos saludables y no saludables	Mostrar modelos de alimentos saludables y no saludable	<b>Sesión demostrativa online dirigido a los escolares:</b> Muestra de alimentos saludables y no saludables.	Expositiva Participativa	Alimentos/zoom	10 minutos
Fortalecer los conocimientos aprendidos	Reforzar el conocimiento brindado	<b>Foro de preguntas vía online a las madres:</b> Se busca reforzar las enseñanzas mediante preguntas relacionados al tema tratado.	Dinámica Participativa	Zoom	10 minutos
		<b>Registro de asistencia a los escolares</b>		Zoom	
<b>Cierre de la sesión</b>					



OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 3					
<b>Presentación del tema vía online</b>					
	Bienvenida	<b>Introducción:</b> Se dará la bienvenida a todos los participantes y se hará un repaso mediante preguntas de la sesión anterior.	Expositiva, dinámica y participativa	zoom	5 min
Explicar las 5 comidas y los horarios de consumo establecido	Las 5 comidas del día: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde, cena.	<b>Sesión educativa online a las madres:</b> se explicará cuáles son las 5 comidas, su importancia y el horario de consumo.	Diapositivas	zoom	10 minutos
Identificar los modelos para una alimentación	Mostrar cuáles son las 5 comidas	<b>Sesión demostrativa online dirigido a la madre:</b> Muestra de las 5 comidas del día.	Expositiva Participativa	Alimentos/zoom	5 minutos
Fortalecer los Conocimientos Aprendidos	Reforzar el conocimiento brindado	<b>Foro de preguntas vía online a las madres:</b> Se busca reforzar las enseñanzas mediante preguntas relacionados al tema tratado.	Dinámica Participativa	Zoom	10 minutos
<b>Cierre de la sesión</b>					

OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
<b>Sesión N 4</b>					
<b>Presentación del tema vía online</b>					
	Bienvenida	<b>Introducción:</b> Se dará la bienvenida a todos los participantes y se hará un repaso mediante preguntas de la sesión anterior.	Expositiva, dinámica y participativa	zoom	5 min
Explicar los beneficios que proporciona a la salud la actividad física	Que es la actividad física, importancia y tiempo establecido.	<b>Sesión educativa online a las madres:</b> Se explicará cuál es la importancia y el tiempo establecido para los niños.	Diapositivas	zoom	10 minutos
Realizar Taller de actividad física	Ejercicios para niños, calentamiento muscular, juegos, bailes.	<b>Sesión demostrativa online dirigido al niño:</b> Realizar ejercicios	Participativa	zoom	10 minutos
Fortalecer los Conocimientos Aprendidos	Reforzar el conocimiento brindado	<b>Foro de preguntas vía online a las madres:</b> Se busca reforzar las enseñanzas mediante preguntas relacionados al tema tratado.	Dinámica Participativa	Zoom	10 minutos
		<b>Registro de asistencia</b>		Zoom	



OBJETIVOS	CONTENIDO	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	MATERIALES	TIEMPO
Sesión 4.1					
	Bienvenida	<b>Introducción:</b> Saludo	Expositiva	PowerPoint / zoom	5 minutos
Evaluación de los Hábitos alimentarios		<b>Aplicación de un post test vía online:</b> Cuestionario de hábitos alimentarios y cuestionario semicuantitativo de frecuencia de consumo dirigido a los escolares	Cuestionario	zoom	60 minutos
<b>Cierre de la sesión</b>					



Anexo 7. Fotos

←

# CONSECUENCIA QUE TRAE LA MALA ALIMENTACION:

EXTREÑIMIENTO:

QUE ES PRODUCIDO POR UNA BAJA INGESTA DE FIBRA Y AGUA QUE CAUSARA DIFICULTAD A LAS EVACUACIONES DE LAS HECES.

zoom\_0

00:19:23

01:59:38



This screenshot shows a Zoom meeting interface. On the left, a video player displays a slide with text about constipation. The text reads: 'CONSECUENCIA QUE TRAE LA MALA ALIMENTACION: EXTREÑIMIENTO: QUE ES PRODUCIDO POR UNA BAJA INGESTA DE FIBRA Y AGUA QUE CAUSARA DIFICULTAD A LAS EVACUACIONES DE LAS HECES.' Below the text is a video of a young child in a yellow shirt sitting on a toilet. On the right side of the Zoom window, there is a grid of six smaller video feeds showing other participants in the meeting.

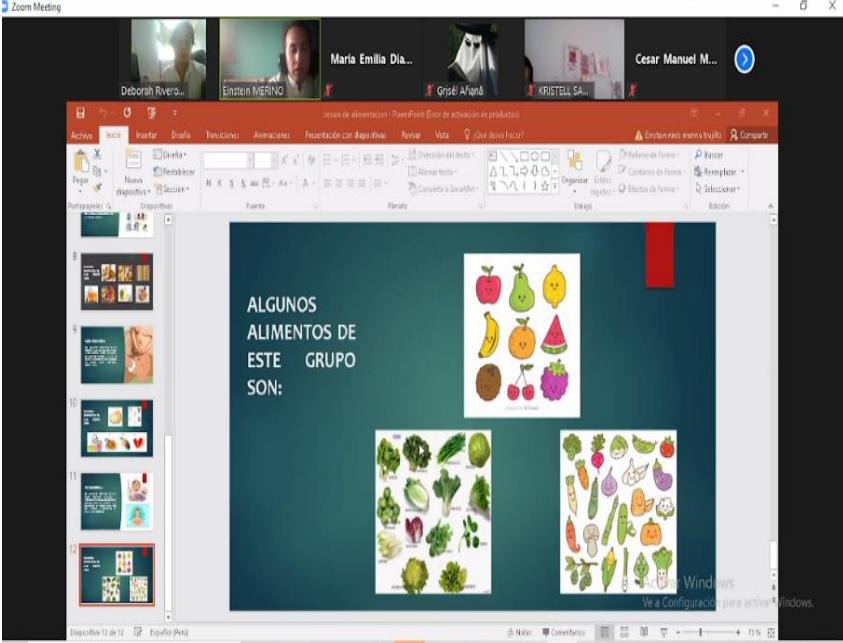
Zoom Meeting

Deborah Rivero... Maria Emilia Dia... Einstein MERINO Grisel Ariana KRISTELL CA... Cesar Manuel M...

sesion de alimentacion - Ponerle el cursor de activacion en productos

Activo Inicio Inserir Diseño Referencias Animaciones Presentaciones con Diagramas Referencias Vista ¿Qué desea hacer? Entren más en este tema Compartir

Algunos alimentos de este grupo son:



This screenshot shows a Zoom meeting with a presentation slide. The slide title is 'Algunos alimentos de este grupo son:' and it features two images: one of various fruits (apple, pear, banana, watermelon, grapes, kiwi) and another of various vegetables (broccoli, cauliflower, carrots, peas, etc.). The Zoom interface includes a top bar with participant names (Deborah Rivero, Maria Emilia Dia, Einstein MERINO, Grisel Ariana, KRISTELL CA, Cesar Manuel M) and a toolbar with various presentation controls. The Windows taskbar is visible at the bottom.

Zoom Meeting

Recording

## IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS SALUDABLES



Activar Windows  
Ve a Configuración para activar Windows.

Escribe aquí para buscar

ESP 4:49 pm  
LAA 4/11/2020

Zoom Meeting

Recording


## ANEMIA:

ES LA DISMINUCION DE HIERRO EN LA SANGRE, ESTO SIGNIFICA QUE LA HEMOGLOBINA EN LA PERSONA ES DEMASIADA BAJA.

**CONSECUENCIAS:**

- .TALLA BAJA
- .BAJO RENDIMIENTO ESCOLAR
- .MAYOR RIESGO A ENFERMARSE

### SINTOMAS



Cansancio y palidez

Incremento del sueño

Irritabilidad

Mareos

Pérdida de apetito

## Declaratoria de Originalidad del Autor/ Autores

Nosotros, **MERINO TRUJILLO EINSTEIN NIELS, RIVEROS ALMONACID DEBORAH CAROLINA,**

egresado de la Facultad Ciencias de la Salud y Escuela Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo sede Lima Este, San Juan de Lurigancho, declaramos bajo juramento que todos los datos e información que acompañan al Trabajo de Investigación / Tesis titulado:



**“Efectos de la Intervención Nutricional online “Nutrionet” sobre hábitos alimentarios en escolares de primaria, I. E San Antonio Abad, San Juan de Lurigancho, 2020.”.**

Es de nuestra autoría, por lo tanto, declaramos que el Trabajo de Investigación / Tesis:

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

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

Lugar y fecha, San Juan de Lurigancho, 14 de diciembre, 2020

Merino Trujillo, Einstein Niels	
DNI: 46481179	Firma 
ORCID: 0000-0003-0301-585X	
Riveros Almonacid, Deborah Carolina	
DNI: 74862378	Firma 
ORCID: 0000-0002-4842-0851	