



## **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

### **ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Efecto del programa nutricional “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, SJL – 2021

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

Licenciada en Nutrición

#### **AUTORES:**

Chacon Zeta, Alondra Maricela (ORCID: 0000-0002-7367-7368)

Mio Santisteban, Katerine Cristal (ORCID: 0000-0002-7073-1445)

#### **ASESORES:**

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

Mg. Mosquera Figueroa Zoila Rita (ORCID: 0000-0003-4482-782X)

#### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Promoción de la Salud y Desarrollo sostenible

**LIMA - PERÚ**

**2021**

## Dedicatoria

A nuestra familia por su apoyo incondicional, amigos y docentes que nos ayudaron en este largo camino, gracias a Dios por permitirnos llegar a cumplir nuestro proyecto de vida, porque sin él no somos nada. Este trabajo va dedicado a aquellas personas que creyeron en nosotras desde un principio he aquí la muestra de que con perseverancia todo es posible.

## Agradecimiento

Agradecidas con Dios por guiarnos todos los días de nuestra vida, a nuestros familiares que nos dan el empuje para seguir firmes siempre, apoyarnos y darnos ánimos en todo momento, a quienes en vida hoy ya no nos acompañan. Gracias a nuestros docentes por sus conocimientos, hago presente nuestra gran estima a cada uno de ellos a lo largo de nuestra formación profesional.

## Índice de contenidos

Dedicatoria.....	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos.....	iv
Índice de tablas.....	v
Índice de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	5
III. METODOLOGÍA.....	11
3.1 Tipo y diseño de Investigación.....	12
3.2 Variables y operacionalización.....	12
3.3 Población, muestra y muestreo.....	12
3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	13
3.5 Procedimientos.....	13
3.6 Métodos de análisis de datos.....	14
3.7 Aspectos éticos.....	14
IV. RESULTADOS.....	15
V. DISCUSIÓN.....	20
VI. CONCLUSIONES .....	25
VII. RECOMENDACIONES.....	27
REFERENCIA.....	29
ANEXOS.....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características descriptivas de los estudiantes del colegio Montessori-San Juan de Lurigancho.....	16
Tabla 2. Criterios analizados de los refrigerios antes y después de la intervención de la intervención a través de la observación directa vía Zoom.....	16
Tabla 4. Test de Mc Nemar para el consumo de refrigerios saludables antes y después de la intervención.....	19

## ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 3. Tipo de refrigerios consumidos antes y después de la intervención, evaluados a través de la observación directa vía zoom.....	17
--	----

## RESUMEN

Los refrigerios escolares constituyen las principales evidencias del tipo de alimentación que los niños reciben casa, durante sus clases virtuales. **Objetivo**, Evaluar el efecto del programa nutricional "Wawathani" sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori. **Metodología**, diseño experimental de tipo pre-experimental, la muestra estuvo constituido por 34 escolares de 3 a 5 años del colegio Montessori, la recolección de datos se realizó mediante una lista de cotejo, la intervención se ejecutó mediante sesiones educativas vía Zoom, videos educativos de la plataforma Youtube y seguimiento vía WhatsApp, dicha intervención se realizó durante un periodo continuo de ocho semanas, para realizar la comparación del pre y post intervención se utilizó la prueba no paramétrica de Mcnemar. **Resultados**, al evaluar los refrigerios escolares se determinó que antes de la intervención el 91,20% eran no saludable y el 8.80% saludable; al finalizar la intervención a través del programa nutricional Wawathani se observó mejoras, el 79,4% consumió refrigerios saludables, el 20,6% consumió refrigerios no saludables, al comparar nuestros resultados antes y después de la intervención, se encontró diferencias significativas, se obtuvo un valor estadístico de  $p < 0,05$ . **Conclusión**, el programa nutricional "Wawathani" mejoró el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales, siendo estos resultados significativos.

**Palabras clave:** refrigerio escolar, programa nutricional, sludable

## ABSTRACT

School snacks are the main evidence of the type of food that children receive at home, during their virtual classes. **Objective:** To evaluate the effect of the nutritional program "Wawathani" on the consumption of healthy snacks in schoolchildren who receive virtual classes at the Montessori school. **Methodology,** pre-experimental experimental design, the sample consisted of 34 schoolchildren aged 3 to 5 years from the Montessori school, data collection was carried out through a checklist, the intervention was carried out through educational sessions via Zoom, educational videos of the YouTube platform and follow-up via WhatsApp, said intervention was carried out during a continuous period of eight weeks, to compare the pre and post intervention, the non-parametric McNemar test was used. **Results,** when evaluating the school snacks it was determined that before the intervention 91.20% were unhealthy and 8.80% healthy; At the end of the intervention through the Wawathani nutritional program, improvements were made, 79.4% consumed healthy snacks, 20.6% consumed unhealthy snacks, when comparing our results before and after the intervention, significant differences were found. obtained a statistical value of  $p < 0.05$ . **Conclusion,** the nutritional program "Wawathani" improved the consumption of healthy snacks in schoolchildren who receive virtual classes, these results being significant.

**Keywords:** school snack, nutritional program, healthy



## **I. INTRODUCCIÓN**

A nivel mundial encontramos 1.400 millones de personas con sobrepeso y con falta de nutrientes necesarios. La alimentación cumple un papel muy importante para el desarrollo a nivel de educación y de salud. Estas enfermedades no transmisibles nos llevan a un bajo rendimiento educativo, mortalidad infantil y deterioro cognitivo. Por ello, los programas referentes a nutrición han sido implementados a nivel mundial como un instrumento ante la adversidad de la pobreza (1).

Asimismo, cabe recalcar el interés de crear programas escolares para implementar la mejora en la buena alimentación y el control en el peso escolar. La alimentación tiene una gran importancia, ya que, con el pasar del tiempo serán la causa de posibles enfermedades crónicas no transmisibles como la obesidad, sobrepeso, entre otros. Dichas enfermedades lo pueden padecer en cualquier etapa de nuestra vida. (2-3)

La organización de las Naciones para la Agricultura y Alimentación (FAO), refiere que diversos países deberían incluir como política de estado luchar contra la desnutrición y la obesidad infantil, a razón de ello se implementará programas de educación alimentaria y nutricional. En la actualidad, los escolares son un grupo muy vulnerables a desequilibrios nutricionales por ello es importante que día a día adquieran de forma sencilla las definiciones respecto a una alimentación y nutrición saludable, ya que, de lo contrario al no tener una buena alimentación conllevaría a una malnutrición derivándolo a una desnutrición. Por otro lado, la calidad de la dieta de los niños en las últimas décadas ha ido disminuyendo, por lo cual, los programas sobre alimentación escolar han sido beneficiosos para apoyar la nutrición y hábitos alimentarios saludables (4-6)

Actualmente la alimentación juega un rol importante en la etapa escolar, porque este es el periodo en el cual el infante se desarrolla cognitivamente y así mismo empezará a formar sus hábitos alimentarios, por lo tanto, el refrigerio escolar deberá ser agradable ante los ojos del consumidor, desde la combinación de los alimentos enviados hasta el sabor, olor y aspecto, ya que es ahí donde ira desarrollando sus preferencias alimentarias (7)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que los escolares con buena alimentación aprenden mejor, son más productivos, y están en condiciones de desarrollar al máximo su potencial (8). Asimismo, el Instituto Nacional de Salud (INS), menciona que el refrigerio escolar es aquel que contribuye a un mejor rendimiento mental y físico en el periodo escolar, este refrigerio deberá cumplir con el 15% del requerimiento calórico necesitados por el escolar (9). Por lo tanto, la familia desempeñará un papel importante como promotores de la salud, modelos a seguir y educadores en la vida de los menores, ya que, la influencia de los padres ayudará a contribuir a la correcta alimentación de los niños (10).

El refrigerio escolar deberá ser económico, nutritivo y de fácil preparación y agradable para el consumo del escolar, este refrigerio deberá contener alimentos nutritivos, entre ellos frutas, verduras y cereales integrales en sus diferentes presentaciones. Asimismo, deberá contener bajos contenidos de sales, azúcares y no debe presentar aditivos (11). En el presente trabajo de investigación se establece la siguiente pregunta, ¿Cuál es el Efecto del programa nutricional “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021?

El trabajo de investigación está basado en conocer el efecto del programa nutricional online “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales, para poder conocer el impacto del programa nutricional y el aporte que dará a la población a la cual será dirigida.

Objetivo general: Evaluar el efecto del programa nutricional "Wawathani" sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021

Objetivo específico 1: Determinar el consumo de refrigerios saludables antes de la intervención en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

Objetivo específico 2: Determinar el consumo de refrigerios saludables después de la intervención programa nutricional "Wawathani" en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

Hipótesis General: El programa nutricional "Wawathani" mejora el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

## **II. MARCO TEÓRICO**

### **Antecedentes Internacionales:**

Alemán E, Castillo O, Bacardí M, Jiménez A, en el 2019 desarrollaron una investigación sobre alimentos seleccionados por los padres para los refrigerios de sus hijos en etapa escolar, dentro del cual participaron 769 estudiantes y se pudo observar que el 44.7% de estudiantes tienen exceso de peso, las meriendas enviadas por los padres demostraron su alto contenido calórico, por lo tanto, sobrepasaron las recomendaciones calóricas, haciéndose necesario realizar intervenciones nutricionales para mejorar la alimentación de los escolares (12)

Caballero C, Polanco P, Cortés S, Morteo E, Acosta M, en el 2018 se estimó la calidad nutricional de los refrigerios escolares y el estado nutricional de los estudiantes. Se identificó que el 40.2% de los menores tenían desnutrición por grado escolar, el 25.3% refieren obesidad y sobrepeso. Así mismo, el porcentaje de obesidad en los escolares de tercer año fue del 26.5% y el porcentaje de sobrepeso alcanzó un 47.9%. Al finalizar el estudio se observó que la lonchera mandada por los padres estaba compuesta por: azúcares, alimentos cárnicos, cereales y grasas. (13)

Mihrshahi S, y colaboradores, en el 2017 realizaron una investigación sobre evaluación de las sesiones de loncheras saludables Eat It To Beat It del Consejo del Cáncer Council New South Wales, dentro del cual se realizó una intervención para promover el consumo de verduras y frutas entre las familias de los menores de la escuela primaria en NSW, Australia. Al finalizar la intervención se evidenció que el 47% de los padres mejoró respecto al envío de frutas, así mismo los padres que enviaron loncheras saludables a los menores aumentó en un 45% antes de la intervención y 62% después de la intervención. (14)

Sutherland R y colaboradores, en el 2019 desarrollaron un ensayo controlado para evaluar la posible eficacia, viabilidad y aceptabilidad de una intervención de salud móvil dirigida a padres de niños en edad escolar para mejorar la calidad nutricional de los alimentos envasados en la lonchera.

Al finalizar el estudio se mostró que hubo disimilitud en cuanto a los alimentos envasados en las loncheras, la intervención fue factible y aceptable para mejorar la calidad nutricional de los refrigerios escolares. (15)

Tang T y colaboradores, en el 2019 realizaron una investigación sobre las porciones de alimentos energéticos brindados a los infantes. La población con la que trabajaron fue de 21 madres de 25 niños en edad escolar. Se desarrollaron diversas estrategias con la finalidad de medir las porciones enviadas por las madres, demostrando que el empaquetado de los alimentos influye en la alimentación de los menores. Los resultados mostraron que el correcto envasado es un determinante importante, ya que controlar las porciones evitará el sobrepeso y obesidad infantil. Así mismo se busca promover normas de consumo adecuadas en los menores. (16)

#### **Antecedentes Nacionales:**

Tarqui y colaboradores en el 2018 desarrollaron una investigación para definir el nivel de refrigerios saludables en estudiantes peruanos de nivel primario. El estudio tuvo una población de 8.185 niños de escuelas públicas y privadas, en la cual nos señala que los resultados muestran que el 6.3% de los infantes que se encuentran viviendo en la ciudad tienen refrigerios saludables, en comparación con el 0.8% en las áreas rurales. En conclusión, la mayor incidencia de loncheras saludables entre los estudiantes peruanos de primaria es muy disminuida y por ello se requiere mayor conocimiento sobre el tema en la zona rural. (11).

Valles B, en el 2017 realizó un estudio para evaluar el efecto del programa instructivo el cual se desea saber el grado de conocimiento de las madres con respecto a una buena ingesta en estudiantes del nivel inicial. Los resultados del programa nutricional concedieron que las madres que integraban el programa se mantengan activas y se logre mayor concentración y entendimiento de los temas a que se trataron. Se concluyó que el programa educativo sobre una buena nutrición en escolares fue eficaz, ya que, las madres de familia modificaron sus respuestas al realizar las encuestas, donde se confirma la eficacia del programa educativo. (17)

Sangama M, en el 2017 desarrollo un programa "Mikhuna Khapajg" para fortalecer

hábitos en la calidad de la alimentación de los estudiantes. Su estudio estuvo conformado por una población de 242 escolares, de los cuales 40 ingresaron al programa "Mikhuna Khapajg. Al finalizar, los resultados fueron significativos demostrando que el programa logró cambios en la alimentación en los escolares de la institución educativa Presentación de María - Comas. (18)

Por otro lado, Rodríguez G, en el 2019 realizó una investigación referente al programa "Loncheras Saludables" en la mejora de la alimentación y el estado nutricional en escolares. Su estudio estuvo conformado por 179 niños en edad escolar, se evidencio que el proyecto de loncheras escolares tiene un resultado eficaz sobre la sana alimentación y el estado nutricional. Llegando a la conclusión que el proyecto de la lonchera escolar tiene un impacto positivo en la rutina alimentaria y el estado nutricional en alumnos del colegio San Vicente la Barquera. (19)

Quilca en el 2016. En su investigación tienen como finalidad conocer la realidad de las participaciones formativas para madres de niños en edad preescolar en el rango de aprendizaje de elaboración de una merienda saludable. Sus resultados antes de la intervención tenían una baja instrucción sobre cómo preparar loncheras saludables. Sin embargo, después de la participación en la sesión, logró escala elevada. Se concluye que las sesiones educativas son efectivas para mejorar la comprensión de las madres sobre las cajas saludables, lo que demuestra que mejorarán después de participar, para que todas las madres tengan un mayor nivel de conocimiento (20).

Según el Instituto Nacional de Salud (INS) en el 2019, define que el refrigerio escolar saludable debe ser energético para los escolares, permitiendo así una mejor productividad mental y físico durante las horas de clase, así mismo esta deberá cubrir el 15% de la demanda calórica, ya que, el niño requiere energía para su día a día dentro y fuera de la escuela, las características del refrigerio serán de fácil preparación, practica de llevar, nutritiva y ligera. Los alimentos recomendados son las frutas, cereales, productos lácteos, bebidas bajas en azúcar y carnes blandas.



Por otro lado, Alcaire y colaboradores en el 2021 realizaron una investigación sobre refrigerios saludables. Concluyendo que los refrigerios consumidos en la escuela son una fuente importante de energía, ya que contribuyen al desarrollo y promueve una alimentación más saludable (21-22)

Así mismo Hassanally y otros autores en el 2020, realizaron una investigación sobre programas de alimentación en escolares, evidenciando que, en algunos países, la implementación de estos programas aun es deficiente. Mientras que Pennanen y colaboradores en el 2020, refiere que los estudios de alimentos poseen diversas perspectivas, por lo tanto, el medio virtual tiene impacto potencial para las experiencias alimentarias ayudando a mejorar la selección de sus productos. (23-24)

Los programas de formación nutricional dirigidos a los padres de los infantes son diversos. Sin embargo, últimamente se han realizado programas donde se añaden elementos de cocina y se aprovecha en mejorar los hábitos alimenticios en la población donde se realiza. Asimismo, en los programas nutricionales se debe tomar en cuenta los coeficientes culturales, sociales y económicos que intervienen en los residentes; los hogares y colegios son el punto perfecto para intervenir (3).

Con frecuencia, los programas formativos de nutrición se trazan en enseñar solo un tipo de dieta, es decir; el consumo de verduras y frutas y no en el valor del plato de comida que entrega la organización. En ocasiones, el efecto del programa se estima en función del criterio de esta organización. Cabe recalcar que un programa nutricional promueve el aprendizaje del participante, ya que expande sus conocimientos creando estabilidad y responsabilidad en las necesidades de atención básica para la buena preparación de los alimentos. Por otro lado, el gobierno del Perú llevo a cabo una serie de programas para ayudar a la población más indefensa y se tomaron considerables acciones para acercarse a la necesidad (25-26).

En la fase primaria e infantil, la más grande obligación de suministrar loncheras sanas a los escolares empeora en los padres de familia, ya que, por en la actualidad los niños son los que seleccionan solo los alimentos que les gusta. Por ello, el aumento de aporte de calorías y la baja actividad física estimula la mayor cantidad de grasa en el cuerpo. Es posible que los preescolares con obesidad y sobrepeso mantengan esa alimentación hasta la adultez. No obstante, puede adquirir enfermedades no transmisibles como, obesidad, hipertensión, problemas respiratorios, sobrepeso, diabetes (27)

Una lonchera saludable es un complemento para el para que el preescolar cubra sus necesidades energéticas consumidas durante las actividades de la escuela. Así de esa manera, tendrá mejor concentración en las materias desarrolladas en el día. Todo refrigerio debe contener los nutrientes indispensables, que sean asequibles, creativos, seguros y sostenible para la etapa escolar del niño. Además, debe de consumirse entre las comidas principales de la mañana, lo cual, garantiza la nutrición infantil correcta (28-29)

### **III. METODOLOGÍA**

### **3.1 Tipo y diseño de investigación:**

El trabajo de investigación fue de tipo aplicada debido a que, tuvo como objeto el estudio de una cuestión destinada a la acción. De diseño experimental y se aplicó el enfoque de tipo cuantitativo que permitió comprobar los datos de forma numérica, especialmente en el área de la estadística para recopilar información precisa. El estudio de investigación fue de tipo descriptivo ya que se midieron y determinaron diferentes aspectos, dimensiones o componentes del fenómeno o fenómenos a estudiar (30-31)

### **3.2 Variable y operacionalización**

Las variables que se trabajaron en el presente estudio fueron:

Variable Independiente: Programa nutricional

Variable dependiente: Refrigerios escolares

### **3.3 Población, Muestra y Muestreo.**

El trabajo de investigación contó con una población conformada por 34 alumnos del colegio Montessori, SJL - 2021.

#### **Criterios de inclusión:**

Escolares matriculados en el colegio Montessori.

Escolares que desean colaborar con la investigación.

#### **Criterios de Exclusión:**

- Madres de escolares que no deseen trabajar en la investigación.
- Madres de escolares que no acepten el consentimiento informado.

**Muestreo:** El muestreo fue poblacional ya que se tomó a todos los niños preescolares del colegio Montessori, los cuales están distribuidos en las aulas de 3, 4 y 5 años.

### **3.4 técnica e instrumento de recolección de datos:**

La técnica que se desarrolló para procesar los datos de las variables fue de tipo observacional. Ya que, nos permitió realizar una actividad con un objetivo útil.

El instrumento se realizó con una lista de cotejo, donde se evaluó a cada alumno.

**Nombre:** Ficha para evaluación de loncheras escolares

**Autores:** Alondra Maricela Chacón Zeta y Katerine Cristal Mio Santisteban

**Año:** 2021

**Objetivo:** Determinar el consumo de refrigerios saludables antes y después de la intervención en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

**Lugar de aplicación:** Colegio “Montessori”, San Juan de Lurigancho.

**Forma de aplicación:** online – individual.

**Duración de aplicación:** 10 minutos.

**Descripción del instrumento:** ficha para evaluación de loncheras escolares, la cual consta de 4 ítems, las cuales para que obtengan una calificación positiva es necesario que todas tengan la opción de “Cumple”. Si uno de los 4 ítems no cumple, la calificación sería negativa.

**Promedio de puntuación:** En cada ficha se presentarán las opciones “Cumple” “No cumple”, la cual en la parte de “Calificación” se colocará el resultado correspondiente “Saludable – No saludable”.

### **3.5 Procedimiento:**

Se remitió una solicitud al colegio “Montessori” para que se realice el desarrollo del proyecto. Asimismo, se procedió a evaluar la lonchera con los alimentos correspondientes a cada alumno vía zoom, coordinado previamente con la docente de cada aula, para verificar si cumplen con los criterios de un refrigerio saludable

(energético, constructor, regulador) y así poder tomar nota si cumplían con el grupo de alimentos de manera correcta antes de realizará el programa nutricional a los padres o cuidadores de cada niño.

### **3.6 Método de análisis de datos:**

El análisis estadístico descriptivo e inferencial de las variables cuantitativas se realizó en las hojas de cálculo del programa SPSS versión 25.0 y Microsoft Excel 2016, aplicando las pruebas para la estadística descriptiva como media y desviación estándar el nivel de significancia estadística establecido es de  $p < 0.05$ , para evaluar el efecto del programa nutricional y refrigerios escolares. Se realizó la comparación antes y después de la intervención a través de la prueba no paramétrica de Mcnemar para muestras relacionadas.

### **3.7 Aspectos éticos:**

En el presente estudio se respetó los principios éticos para la investigación médica sobre sujetos humanos, establecidos en la declaración de Helsinki, aprobado por el comité de ética de la UCV, antes de realizar la intervención, se realizó una explicación detallada de forma sencilla, clara y precisa sobre los objetivos, la justificación, importancia de realizar el trabajo de investigación; se absolvieron las preguntas que realizaron las madres y/o tutores de los niños, luego se procedió a la entrega del consentimiento informado en la cual procedieron a firmar en forma voluntaria aceptando la participación de sus menores hijos en el estudio.

## **IV. RESULTADOS**

#### 4.1 Resultados descriptivos

Tabla 1. Características descriptivas de los estudiantes del colegio Montessori- San Juan de Lurigancho.

		Frecuencia	Porcentaje
<b>Género</b>	Masculino	19	56%
	Femenino	15	44%
<b>Grupo etario</b>	3 años	10	42%
	4 años	10	29%
	5 años	14	29%

Elaboración propia Interpretación:

En la tabla N°1 se observa el género y grupo etario de los estudiantes del colegio Montessori, reflejando que el 56% de los participantes son de sexo masculino y el 44% son de sexo femenino. En cuanto a las edades se observa que la mayoría de los estudiantes son de 5 años con un 42% seguido de la edad de 3 y 4 años cada uno con un 29%.

Tabla 2. Criterios analizados de los refrigerios antes y después de la intervención a través de la observación directa vía Zoom

Criterios evaluados	Antes				Después			
	Saludable		No saludable		Saludable		No saludable	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Criterio 1: Tipo de alimento	3	8,8	31	91,2	27	79,4	7	20,6
Criterio 2: Alimentos energéticos	9	26,5	25	73,5	19	55,9	15	44,1
Criterio 3: Alimentos constructores	12	35,3	22	64,7	20	58,8	14	41,2
Criterio 4: Alimentos reguladores	12	35,3	22	64,7	22	64,7	12	35,3
Criterio 5: Bebidas/Refrescos	8	23,5	26	76,5	20	58,8	14	41,2

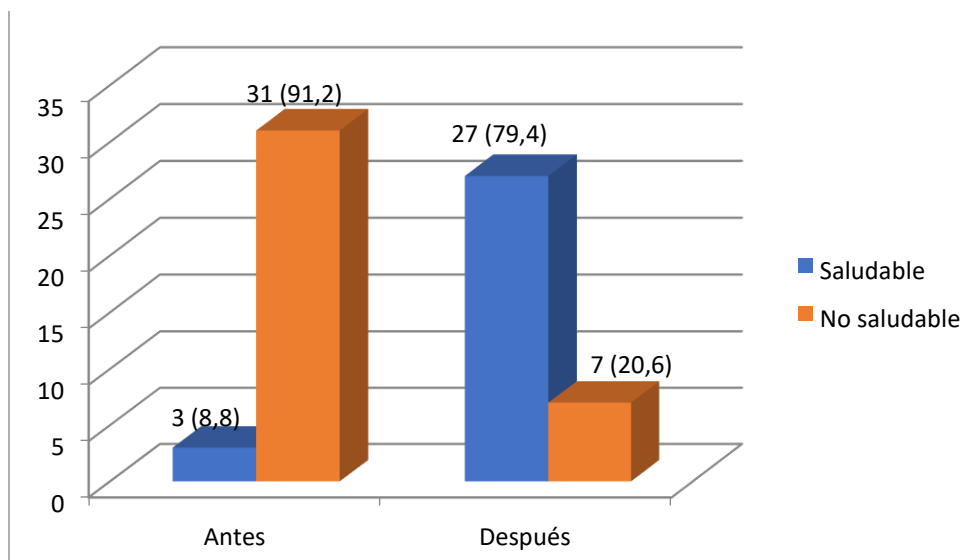
Fuente: Elaboración propia.



Interpretación:

En la tabla N°2 se observa que los criterios evaluados antes de la intervención fueron 5, los cuales tienen como resultado que el tipo de alimento brindado por los padres en su mayoría era saludable un 8.8% y un 91.2% era no saludable, para alimentos energéticos el 26.5% era saludable mientras que el 73.5% fue no saludable, en alimento constructor se evidencia que el 35.3% fue saludable y el 64.7% no saludable, el cuarto criterio que es alimento regulador mostro que el 35.3% de los padres cumplió con el ítem saludable y el 64.7% es no saludable , para finalizar con las bebidas enviadas el 23.5% fue saludable mientras que el 76.5% es no saludable. Sin embargo, se verifican cambios después de la intervención donde en su mayoría se verifica que eran saludables con un 79,4% y un 20,6 no saludable. El segundo criterio el 55,9% era saludable mientras que el 44,1% era no saludable, en tercer criterio se verificó un 58,1% fue saludable y el 41,2% no saludable, el cuarto criterio que es alimento regulador mostro que el 64,7% de los padres cumplió con el ítem saludable y el 35,3% es no saludable. Finalmente, con las bebidas enviadas el 58.8% fue saludable mientras que el 41,2% es no saludable.

**Gráfico 3. Tipo de refrigerios consumidos antes y después de la intervención evaluados a través de la observación directa vía Zoom**



Interpretación:

En el gráfico N°3 se observa que la mayoría de los niños del Colegio Montessori presentaron un consumo de refrigerios no saludables antes de la aplicación del Programa Nutricional Wawathani, alcanzando el 91,2%, seguido de apenas un 8,8% que tuvo un consumo de refrigerios saludables.

Al finalizar el programa nutricional Wawathani se observa que los niños del Colegio Montessori presentaron un consumo de refrigerios saludables, alcanzando el 79,4%, seguido de apenas un 20,6% que tuvo un consumo de refrigerios no saludables

## **4.2 Análisis inferencial**

Prueba de hipótesis general

Hipótesis Nula: El programa nutricional "Wawathani" NO mejora el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

Hipótesis alterna: El programa nutricional "Wawathani" mejora el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales en el colegio Montessori, San Juan de Lurigancho, 2021.

Prueba estadística: Test de McNemar.

Nivel de significancia: 0,05.

Tabla 4. Test de McNemar para comparar el tipo de refrigerio antes y después de la intervención en escolares.

		Postest			P*
		No saludable	Saludable	Total	
Pretest No saludable	n	7	24	31	0,000
	%	20,6%	70,6%	91,2%	
Saludable	n	0	3	3	
	%	0,0%	8,8%	8,8%	
Total		7	27	34	
		%	20,6%	79,4%	100,0%

\* p-valor para el Test de Mc Nemar.

De acuerdo con la tabla 4, para comparar el tipo de refrigerio antes y después de la intervención, se utilizó la prueba no paramétrica Test de McNemar, se obtuvo un valor  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), rechazándose la hipótesis nula y aceptándose la hipótesis de investigación, encontrándose una diferencia estadísticamente significativa al comparar los refrigerios antes y después de la intervención, asimismo, al mejorar significativamente el consumo de refrigerios saludables después de la intervención, podemos indicar que el programa nutricional “Wawathani” tiene un efecto positivo en la mejora del consumo de refrigerios saludables en los niños que reciben clases virtuales.

## **V. DISCUSIÓN**

Los refrigerios escolares constituyen una de las principales evidencias del tipo de alimentación que los niños reciben en el hogar, razón por la cual los nutricionistas deben insistir en que éstos presenten una composición saludable y así acostumbrarlos a adoptar un estilo de vida sano desde la niñez. Una de las principales formas en que los profesionales de nutrición pueden contribuir con una mejora en la presentación de los refrigerios escolares es a través de las intervenciones educativas dirigidas a los padres de familia, ya sea en su modalidad presencial o virtual. Si bien el contenido de estas intervenciones educativas suele centrarse en los principios básicos de la alimentación, los tipos de alimentos y el balance energético, han aparecido nuevas estrategias como la inclusión de actividades físicas (15) y una orientación de cómo “empaquetar” los refrigerios para controlar el tamaño de las porciones que contienen muchas calorías (16).

Los resultados del presente trabajo de investigación evidenciaron el efecto positivo que presentó el programa nutricional “Wawathani” sobre consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, perteneciente al distrito de San Juan de Lurigancho en Lima Metropolitana, el cual se determinó mediante el test de McNemar ( $p=0,000$ ), con un incremento significativo del porcentaje de refrigerios escolares saludables desde un 8,8% en el pretest hasta un 79,4% en el postest. Un resultado similar fue obtenido por Rodríguez (19) en estudiantes de nivel primaria de Huánuco, en quienes evidenció el efecto positivo del Programa Loncheras Saludables, generando un incremento de los refrigerios saludables del 25% ( $p=0,000$ ). Sin embargo, debe considerarse que en el mencionado estudio la intervención educativa estaba dirigida a los estudiantes y no a las madres de familia como en la presente investigación, por lo que el efecto a largo plazo puede ser distinto, ya que los estudiantes son más propensos a variar sus hábitos de alimentación y verse influidos por los patrones adoptados en el hogar; mientras que las madres de familia que han sido sensibilizadas para dar una buena alimentación a sus hijos, pueden adoptar cambios no sólo en los refrigerios que envían a sus hijos sino también en los alimentos que brinda a sus hijos en el hogar.

Otro estudio realizado a nivel nacional que demostró la existencia de un efecto positivo de las intervenciones educativas sobre la alimentación saludable de los escolares fue reportado por Sangama (18) en los estudiantes de un centro educativo del distrito de Comas, en Lima Metropolitana, obteniendo una diferencia significativa entre el grupo experimental y el grupo control, evidenciado con la prueba U Mann de Whitney ( $p=0,000$ ). Sin embargo, debe destacarse que dicha investigación se trató de un estudio con diseño cuasiexperimental con dos grupos en los cuales sólo a uno de ellos se le aplicó la intervención educativa denominada Programa “Mikhuna Khapajg”, a diferencia del presente estudio que sólo tuvo un diseño preexperimental, es decir, con sólo un grupo de estudio al que se le aplicó la intervención educativa. Considerando los efectos positivos obtenidos con el programa nutricional Wawathani, es recomendable la realización en un futuro próximo de estudios cuasiexperimentales, con el fin de sumar evidencias científicas para recomendar su implementación en los centros educativos a nivel nacional.

En relación con los resultados del pretest en la presente investigación, se encontró que los escolares de 3 a 5 años del Colegio Montessori antes del Programa Nutricional Wawathani consumían en su mayoría refrigerios no saludables, los cuales alcanzaron el 91,2% del total; y destacando que el 73,5% consumen alimentos energéticos no saludables y el 76,5% consumía bebidas o refrescos no saludables. De manera similar, Alemán y colaboradores (12) en niños de 8 a 10 años de las escuelas públicas de México, encontraron un promedio de 327 kilocalorías en los refrigerios que los padres de familia enviaban a sus hijos, valor muy superior a lo recomendado, destacándose como productos enviados con mayor frecuencia los sándwiches, las bebidas azucaradas y los tacos, con el 50%,44% y 29,5% del total. Además, Caballero y col. (13), también en escolares de escuela básica de México, hallaron un alto contenido de azúcares, especialmente los cereales, así como un bajo contenido de frutas y verduras en los refrigerios, mientras que los alimentos que aportaban la mayor cantidad de grasas provenían de los expendios escolares. Adicionalmente, estos autores resaltaron el alto porcentaje de alumnos que presentaron sobrepeso u obesidad, algo que ha alcanzado valores alarmantes en países con alto crecimiento de la industria alimentaria como México, en donde se

reporta un aumento continuo del consumo de alimentos ultraprocesados y comida chatarra. Por ello, la labor de los profesionales de nutrición en la etapa preescolar y escolar resulta importante para prevenir que en nuestro país se presente un panorama similar en un futuro próximo.

Por otro lado, Tarqui (11) en un estudio realizado en estudiantes de primaria a nivel nacional, encontró una mayor frecuencia de refrigerios saludables entre los escolares de 5 a 17 años que pertenecían a zonas urbanas con 6.3%, en comparación con el 0.8% de las zonas rurales, hallándose el porcentaje más alto en Lima Metropolitana y la región Selva con 8,1% en cada uno; valores muy cercanos al 8,8% de refrigerios saludables encontrado en el presente estudio antes de la intervención educativa para el caso del Colegio Montessori. Puede colegirse de estos hallazgos que existe una muy baja frecuencia de refrigerios saludables en la población escolar, y que las características sociodemográficas, culturales y disponibilidad de alimentos en la comunidad, pueden ser determinantes en esta frecuencia.

En torno a las características de la intervención educativa, el Programa nutricional Wawathani estaba conformado por cinco módulos, los cuales fueron ejecutados durante ocho semanas y empleó como herramientas virtuales para su aplicación la Plataforma Zoom para las videoconferencias, la Plataforma de Youtube para la difusión de videos informativos y el sistema de Mensajería Instantánea Whatsapp para la comunicación con las madres de familia. Una experiencia exitosa con intervenciones nutricionales virtuales fue reportada en Australia por Sutherland y col. (15), aunque en ella se utilizó una aplicación móvil, con una duración de diez semanas, y tres alternativas de intervención para evidenciar los distintos niveles de efecto que pueden presentar en los refrigerios escolares: sólo actividad física, sólo lonchera saludable y una combinación de actividad física con lonchera saludable. Asimismo, Mihrshahi y col. (14), también en Australia, evidenciaron el efecto positivo de una sesión presencial sobre loncheras saludables, pero cuyo objetivo principal era incrementar el consumo de frutas y verduras en los refrigerios, reportando mejoras significativas no sólo una semana después de la intervención, sino hasta seis meses después. Estos hallazgos demuestran que las intervenciones

educativas, sean virtuales o presenciales, tienen un efecto positivo sobre la composición de los refrigerios escolares, siempre y cuando los objetivos a cubrir sean bien establecidos en la programación y se aprovechen al máximo los recursos disponibles, especialmente en los de tipo virtual, ya que permiten el reforzamiento constante de la información mediante sesiones o videos grabados, y la difusión de imágenes informativas que sean capaces de despertar el interés de las participantes.

En relación con los resultados del postest en la presente investigación, se encontró que los escolares de 3 a 5 años del Colegio Montessori después del Programa Nutricional Wawathani consumían en su mayoría refrigerios saludables, los cuales alcanzaron el 79,4% del total, destacando que el 64,7% consumía de manera más frecuente los alimentos reguladores saludables. Resultados relacionados corresponden a los estudios reportados por Merino y Chunga (17) en madres de niños de 4 años de una institución educativa de Trujillo; y por Quilca (20), en madres de niños de edad preescolar de un colegio del distrito de Rímac en Lima Metropolitana, quienes encontraron que las intervenciones educativas nutricionales contribuyeron a mejorar de manera significativa el conocimiento que tienen acerca de los refrigerios saludables, su preparación y composición; y a partir de la mejora en el nivel de conocimientos era posible el incremento en la frecuencia de refrigerios saludables que proporcionan a sus hijos en el colegio. Esta información puede servir de referencia también para evidenciar la importancia de formar a las nuevas generaciones en torno a los temas de nutrición desde la etapa escolar, ya que muchas personas son padres de familia sin tener un conocimiento claro de cuáles son las mejores alternativas nutricionales para sus hijos.

La principal limitación de la presente investigación está relacionada con las desiguales condiciones de acceso de las madres de familia a los servicios de internet o telefonía móvil, ya que algunas de ellas usan los servicios gratuitos que brindan algunos aplicativos como el WhatsApp y el Facebook, pero tenían dificultades para el uso de Youtube y sobre todo el Zoom, por lo que se aumentó el número de actividades semanales para garantizar una mayor cobertura de las madres participantes.



## **VI. CONCLUSIONES**

**Conclusión N°1:**

El programa nutricional "Wawathani" mejoró el consumo de refrigerios saludables en escolares que reciben clases virtuales, siendo estos resultados significativos.

**Conclusión N°2:**

Antes de la intervención, solo el 8,8% consumía refrigerios saludables, en escolares que reciben clases virtuales.

**Conclusión N°3:**

Después de la intervención el 79,4% consumían refrigerios saludables, en escolares que reciben clases virtuales.

## **VII. RECOMENDACIONES**

### **Recomendación N°1**

Se recomienda promover el uso de programas nutricionales en distintas instituciones educativas, así como el programa nutricional “Wawathani” para analizar sus efectos positivos en otras poblaciones escolares que reciben clases virtuales, tanto del sector público como privado.

### **Recomendación N°2**

Se recomienda a los investigadores que a partir de la presente experiencia es necesario evaluar la aplicación de mejoras metodológicas y desarrollar nuevas estrategias de intervención nutricional en escolares que reciben clases virtuales.

### **Recomendación N°3**

Se recomienda otorgar charlas nutricionales, sesiones educativas y demostrativas a los padres para una mejora en los refrigerios de los escolares.

## REFERENCIAS

1. Szenker, D. The impact of nutritional programs in Mexico. American Journal of Medical Research; New York. (2016): 7-38. DOI: <https://www.proquest.com/docview/1857702968/D0875CFA97814239PQ/5>.
2. Gallotta, M. Lazzoni, S. Emerenziani, G. Meucci, M. Effects of combined physical education and nutritional programs on schoolchildren's healthy habits. Abril 11, 2016. DOI:10.7717/peerj.1880
3. Nur, A. Arriaga A. Los elementos de efectividad de los programas de educación nutricional infantil: la educación nutricional culinaria y sus beneficios. Revista Española Nutrición Humana y Dietética. 2016; 20(1): 61 - 68. <https://doi.org/10.14306/renhyd.20.1.181>
4. FAO, WFS y UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en américa latina y el caribe.2018.Santiago.pag-133. <https://doi.org/10.37774/9789251310595>
5. Soto J, Ida E, Froilan L. Efectividad del programa eligiendo mi lonchera saludable de la Institución Educativa Inicial Laurita Vicuña, 2019. Conrado, 15(70), 236-241. Epub 02 de diciembre de 2019. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S199086442019000500236&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S199086442019000500236&lng=es&tlng=es).
6. Serafín P., Manual de la alimentación saludable. 2012. Disponible en : <http://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>
7. Colley P, Myer B, Seabrook J, Gilliland J. The Impact of Canadian School Food Programs on Children's Nutrition and Health: A Systematic Review. Can J Diet Pract Res. 2019 Jun 1;80(2):79-86. DOI: 10.3148 / cjdpr-2018-037.
8. Organización Mundial de la salud. Diez Datos sobre la Nutrición [en línea] Disponible en: <https://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>

9. Instituto Nacional de la Salud. Refrigerio Escolar [en línea] Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio><https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>escolar
10. Andrew ZH, Mayo O, Shirley S. La influencia de las prácticas de los padres en las conductas de consumo de alimentos de promoción y prevención de los niños: una revisión sistemática y un metanálisis. 2017 abril. Disponible en: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-017-0501-3>
11. Alvarez D, Tarqui C. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. May-Jun 2018; Rev. salud pública 20 (3). DOI: <https://doi.org/10.15446/rsap.V20n3.60879>
12. Alemán E, Castillo O, Bacardí M, Jiménez A. Alimentos seleccionados por los padres para los refrigerios de sus hijos en etapa de educación básica en Reynosa, Tamaulipas. CienciaUAT 2019. DOI:<https://doi.org/10.29059/cienciauat.v14i1.1268>
13. Caballero C, Polanco P, Cortés S; Morteo E, Acosta M. Evaluation of the nutritional quality of refreshments and nutritional status of an elementary school student population in Veracruz, Mexico. 2018; 38(3):85-92. DOI: 10.12873/383caballero
14. Mhrshahi S, Foley B, Nguyen B, Gander K, Tan N, Hudson N, Hughes C, Hector D, Bauman A. Evaluation of the Cancer Council NSW Eat It To Beat It Healthy Lunch Box Sessions: A short intervention to promote the intake of fruit and vegetables among families of primary school children in NSW Australia. Health Promot J Austr. 2019 Jan;30(1):102-107. Doi: 10.1002/hpja.23. Epub 2017 Dec 28. PMID: 30648332.
15. Sutherland R, Nathan N, Brown A, Yoong S, Finch M, Lecathelinais C, Reynolds R, Walton A, Janssen L, Desmet C, Gillham K, Herrmann V, Hall A, Wiggers J, Wolfenden L. A randomized controlled trial to assess the potential efficacy, feasibility and acceptability of an m-health intervention targeting parents of

school aged children to improve the nutritional quality of foods packed in the lunchbox 'SWAP IT'.

Int J Behav Nutr Phys Act. 2019 Jul 2;16(1):54. doi: 10.1186/s12966-019-0812-7.

16. Tang T, Wang W, Croden F, Vazirian M, Hetherington MM. "Wrap healthy snacks with cool packaging" - A qualitative study of mothers' portion size strategies for their children. *Appetite*. 2020 Apr 1; 147:104537. doi: 10.1016/j.appet.2019.104537. Epub 2019 Nov 22. PMID: 31765688.

17. Merino B, Chunga J. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares. 2016. Tesis de Maestría. DOI: <https://doi.org/10.17268/sciendo.2018.003>

18. Sangama, M. Programa "Mikhuna Kapajg" para fortalecer hábitos alimentarios en las estudiantes de tercer grado de educación secundaria de la institución educativa Presentación de María, Comas 2017. Tesis de Maestría. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/8893>.

19. Rodriguez. G. Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. 2018.

*Revista Peru Ciencia Salud*. 2019; 1(3):148-53.

<https://doi.org/10.37711/rpcs.2019.1.3.25>

20. Qulica, G. Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares. Junio 2016. 3(1):320-8. DOI: <https://doi.org/10.21679/arc.v3i1.59>

21. Instituto Nacional de Salud. Herramientas educativas e informativas. ( internet)

Disponible en: <https://web.ins.gob.pe/index.php/en/node/1723>

22. Alcaire F, Antúnez L, Vidal L, Velásquez A, Giménez A, Curutchet M, Girona A, Ares G. Healthy snacking in the school environment: Exploring children and mothers' perspective using projective techniques, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.104173>

23. Hassanally S, Naicker A, Singh E. Snack Development for School Feeding Programs in Africa: A Scoping Review. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Jul 10;17(14):4967. DOI: 10.3390/ijerph17144967.
24. Pennanen K, Närväinen J, Vanhatalo S, Raisamo R, Sozer N. Effect of virtual eating environment on consumers' evaluations of healthy and unhealthy snacks. *Food Qual Preference* 2020;82 DOI: <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2020.103871>
25. Myszkowska, J. Harton, A. Eating Healthy, Growing Healthy: Outcome Evaluation of the Nutrition Education Program Optimizing the Nutritional Value of Preschool Menus, Poland. Octubre 2019. 24-38. DOI: 10.3390/nu11102438
26. Pillaca, S. Chavez, P. How effective and efficient are social programs on food and nutritional security? The case of Peru: A review. *Food Energy Secur*. 2017; 6:e120. DOI: <https://doi.org/10.1002/fes3.120>
27. Giráldez, V. Navarro, J. Impact of a Series of Educational Talks Taught by Health Professionals to Promote Healthy Snack Choices among Children. 2021. 203. DOI:10.3390/children8030203
28. UNICEF. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Niños, alimentos y nutrición.2019. Disponible en: <https://www.unicef.org/media>
29. Maurer G., Dextre M., Languasco A., Mariaca J., Flores M. Guía de implementación de kioscos, cafetines y loncheras [Internet]2013 Disponible en: <https://www.amazon.es/Implementaci%C3%B3n-cafetines-saludablesinstitucioneseducativas-ebook/dp/B00GB94N0W>
30. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. , Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education. 2018 <http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/54000/1292>.



31. Ramírez J, Castillo B, Benavides J, Peralta Y, Idalia F, Moncada H, et al. Metodología de la Investigación e Investigación Aplicada para Ciencias Económicas y Administrativas. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua, FAREM Estelí, 2018.

<https://jalfaroman.files.wordpress.com/2019/03/dosier-metodologiae-investigacionaplicada-2018.pdf>

32. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. México, 1991. [https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-laInvestigaci%C3%83%C2%B3n\\_Sampieri.pdf](https://www.uv.mx/personal/cbustamante/files/2011/06/Metodologia-de-laInvestigaci%C3%83%C2%B3n_Sampieri.pdf)

33. Alemán E, Castillo O, Aviña A, Almanza O, Perales A Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. 2020 <http://doi.org/10.15174/au.2020.2634>

34. Sharifi M., Karimi-Shahanjarini A., Bashirian S., Moghimbeigi A. El efecto de una intervención educativa sobre el consumo de refrigerios saludables en niños de 1 a 5 años. *Hayat*. 2017; 22 : 381–393. <http://hayat.tums.ac.ir/article-1-1661-en.html>

# **ANEXOS**

**ANEXO 1: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO EP**

**NUTRICIÓN**

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Efecto del programa nutricional “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, SJL – 2021**

Investigadores: Chacón Zeta Alondra Maricela y Mio Santisteban Katerine Cristal

Estimado (a) padre o madre de familia:

Somos estudiantes de Nutrición de la Universidad Cesar Vallejo, estamos realizando una investigación sobre el “Efecto del programa nutricional “Wawathani” sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, SJL”.

Este estudio no presenta ningún costo y tipo de riesgo para usted y su menor hijo. La información que se recoja será confidencial y no se usará ningún otro propósito fuera de esta investigación. Con su participación usted contribuirá con información valiosa para futuras investigaciones. Desde ya agradecemos su participación.

Yo \_\_\_\_\_ he sido informado(a) del objetivo del estudio y entiendo que la participación en el estudio es gratuita y de la forma como se realizará y de cómo se recolectarán los datos. Estoy enterado(a) también que puedo dejar de participar o no continuar en el momento que considere necesario, sin que esto represente alguna consecuencia negativa para mí

Por lo cual (ACEPTO/NO ACEPTO) participar voluntariamente en la investigación.

---

**DNI**

De tener alguna pregunta sobre la participación del niño o niña en este estudio puede contactar al siguiente numero 964276555 o al correo [cristalmio.santisteban@gmail.com](mailto:cristalmio.santisteban@gmail.com)

ANEXO 2: FICHA DE CONTROL

N°	FECHA	Módulo 1			Módulo 2			Módulo 3			Módulo 4			Módulo 5		
		SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	SESIONES	
	Apellidos y Nombres															
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																

## ANEXO N°3: PROGRAMA DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA REMOTA

### I. Datos generales

Nombre de la intervención	<b>FALTA</b>
Año	:2021
Duración	:8 SEMANAS
Inicio	:01 DE NOVIEMBRE
Termino	:30 DE NOVIEMBRE
Responsables:	
Chacón Zeta Alondra Maricela	: Interna de Nutrición
Mio Santisteban Katerine Cristal	: Interna de Nutrición
Dirigido a	: Estudiantes de nivel inicial y apoderados
Lugar	: Plataforma Zoom

### II. Sumilla de la intervención

La intervención será 100% virtual, se presentará videos de 5 a 7 minutos donde se desarrollarán temas relacionados con la alimentación saludable. Esta intervención tiene como finalidad proporcionar a los estudiantes y sus apoderados los conocimientos actualizados sobre alimentación saludable y mejorar sus prácticas alimentarias, asimismo contribuir con su estilo de vida saludable.

El contenido de cada módulo se centra en un tema relacionado a la alimentación saludable tomado de las Guías de alimentación para la población peruana (2019) y está direccionado por un mensaje educativo.

### III. Competencias de los alumnos y padres.

Al finalizar la intervención, el alumno contará con las siguientes competencias:

- Conoce sobre los grupos de alimentos y sus beneficios.
- Distingue la porción recomendada de alimentos según el plato saludable.
- Identifica los alimentos ultra procesados y sus implicancias.
- Reconoce y practica la actividad física.
- Valora la importancia de comer en compañía y sin distracciones.

### IV. Logro de la Intervención educativa:

Logros en conocimiento	Logros en practicas
Al término del programa nutricional remota el alumno y padre de familia afianzará los conocimientos validos sobre una buena alimentación	Al término del programa nutricional educativa remota, el alumno sensibilizado mejorará sus prácticas relacionadas con un refrigerio saludable.

## ANEXO N°4

### V. PROGRAMACIÓN DE CONTENIDOS

MÓDULO	CONTENIDO CONCEPTUAL	CONTENIDO PROCEDIMENTAL	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MINUTOS
1	Tema: Introducción sobre el programa nutricional	Video de información infografía	Se realiza la inauguración del programa nutricional: Definición Beneficios Consecuencias de una lonchera deficiente.	25
2	Tema: Clasificación de los alimentos	Video ( enlace de YouTube ) Infografía	Clases de alimentos: Grupos de alimentos según la TPCA 2017.	25
3	Tema: Lonchera Saludable	Video nutricional Infografía	Lonchera saludable: ¿Qué contiene una lonchera saludable? Ejemplos de loncheras.	30
4	Tema: Recomendaciones para la preparación de una lonchera saludable	Video informativo ( enlace de YouTube) Infografía	Recomendaciones: ¿Por qué es importante la preparación de la lonchera?	25
5	Tema: Alimentos ultra procesados	Video informativo ( enlace de YouTube) Infografía	Alimentos ultra procesados: ¿Qué alimentos no deben ser incluidos en la lonchera?	25

## **6.1 Estrategia didáctica**

La intervención será desarrollada en una modalidad virtual, principalmente con unas herramientas digitales como Zoom, YouTube y WhatsApp.

## **2. Estrategia metodológica**

### **2.1 Para los alumnos**

En cada módulo educativo existen videos, los cuales serán reproducidos mediante la aplicación zoom para que los niños puedan evidenciarlos, así mismo también habrá un canal de YouTube para poder subir dichos videos. También se compartirán infografías de acuerdo con cada grupo de WhatsApp creado con los números de los padres de los participantes. **2.2 Para los Padres:**

Se enviarán infografías según cada módulo a través del grupo de WhatsApp, así mismo se programarán reuniones con los padres, previa coordinación.

## **VI. RECURSOS**

- Programa nutricional
- Grupo de WhatsApp
- Canal de YouTube

## **VII. EVALUACIÓN**

Se realizará la evaluación de las loncheras proporcionada por los padres, para ello se pedirá evidencia inicial de lo que se les brinda a los niños antes del programa nutricional y al finalizar se obtendrán los resultados después del programa nutricional. Todo esto se realizará mediante la aplicación de zoom y WhatsApp.



### ANEXOS N°5: Matriz de operacionalización de variable

Variable	Definición conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
<b>Variable Independiente:</b>  <b>Programa nutricional</b>	Es promover el aprendizaje en el participante por medio de la orientación y consejería adecuada de los conocimientos adquiridos, cuyo propósito es fortalecer el estilo de vida (19)	Con el programa se buscará mejorar la orientación al momento de elaborar el refrigerio a través de sesiones educativas y demostrativas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervenciones educativas.</li> <li>- Sesión demostrativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participó</li> <li>- No participó</li> </ul>	Nominal
<b>Variable dependiente:</b>  <b>Consumo Refrigerios escolares saludables de</b>	Es un complemento para el para que el preescolar cubra sus necesidades energéticas consumidas durante las actividades de la escuela (30)	Conocer el nivel de conocimiento sobre la elaboración de loncheras de madres de preescolares del colegio Montessori, se ejecutará un cuestionario y se medirá por nivel bajo, medio y alto.	-----	Valoración del consumo de refrigerios saludables (antes y después)  Saludable  No saludable	Nominal

**ANEXO N°6:**

<b>ANTES DE LA INTERVENCIÓN</b>			
Nombres y Apellidos del alumno:			
Edad:	DNI:	Fecha de nacimiento:	
Nombre y Apellidos de la Madre o apoderado:			
DNI:			
	Cumple	No cumple	Calificativo Saludable / No saludable
Alimento de refrigerios son saludables			
Contiene alimento energético			
Contiene alimento constructor			
Contiene alimento regulador			
Bebida			

## DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN

Nombres y Apellidos del alumno:

Edad:

DNI:

Fecha de nacimiento:

Nombre y Apellidos de la Madre o apoderado:

DNI:

	Cumple	No cumple	Calificativo Saludable / No saludable
Alimento de refrigerios son saludables			
Contiene alimento energético			
Contiene alimento constructor			
Contiene alimento regulador			
Bebida			

## ANEXO N°7

### PLAN DE INTERVENCIÓN:

<b>PLAN DE INTERVENCIÓN DEL PROGRAMA NUTRICIONAL WAWATHANI SOBRE REFRIGERIOS SALUDABLES</b>		
<b>ANTES</b>		<b>DESPUÉS</b>
<b>ETAPA 1</b>	<b>ETAPA 2</b>	<b>ETAPA 3</b>
Evaluación inicial	Programa nutricional	Evaluación final
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Toma de datos de cada alumno.</li><li>➤ Verificación de las loncheras.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Sesiones educativas.</li><li>➤ Sesiones demostrativas.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Toma de datos a cada alumno.</li><li>➤ Verificar si la lonchera cumplió con los criterios de una lonchera saludable.</li></ul>

## ANEXO N°8

### Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1: saludable/ No saludable</b>													
1	Los alimentos del refrigerio son saludables				x				x				x	
2	Contiene alimento energético				x				x				x	
3	Contiene alimento constructor				x				x				x	
4	Contiene alimento regulador				x				x				x	

MD: Muy en desacuerdo

D: En acuerdo

A: De acuerdo

MA: Muy de acuerdo

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x)      Aplicable después de corregir ( )      No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador Dr.: Ticona Sanka Aurelia

Especialidad del validador: Mg. Gestión Pública

Autor (a) del instrumento: Chacón Zeta, Alondra y Mio Santisteban Katerine Cristal



Apellidos y nombre  
TICONA SANKA AURELIA  
NUTRICIONISTA

## ANEXO N°9

### Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1: saludable/ No saludable</b>													
1	Los alimentos del refrigerio son saludables			x				x				x		
2	Contiene alimento energético			x				x				x		
3	Contiene alimento constructor			x				x				x		
4	Contiene alimento regulador			x				x				x		

MD: Muy en desacuerdo  
D: En acuerdo  
A: De acuerdo  
MA: Muy de acuerdo

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (x)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Fiorella Cubas Romero

Especialidad del validador: Nutricionista

Autor (a) del instrumento: Chacón Zeta, Alondra y Mio Santisteban Katerine Cristal



CUBAS ROMERO FIORELLA  
Nutricionista

## ANEXO N°10

### Certificación de validez del Instrumento

Nº	DIMENSIONES/ Ítems	Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
		MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
	<b>DIMENSIÓN 1: saludable/ No saludable</b>													
1	Los alimentos del refrigerio son saludables				X				X				X	
2	Contiene alimento energético				X				X				X	
3	Contiene alimento constructor				X				X				X	
4	Contiene alimento regulador				X				X				X	

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Observaciones: .....

Opinión de aplicabilidad: Aplicable ( X )      Aplicable después de corregir ( )      No aplicable ( )

Apellidos y nombres del juez validador Mg. Zoila Mosquera Figueroa.....

Especialidad del validador: .....Salud Publica.....

Autor (a) del instrumento: Chacón Zeta, Alondra y Mio Santisteban Katerine



\_\_\_\_\_  
Zoila Mosquera Figueroa  
Firma del Experto Informante,

## ANEXO N°11

### V AIKEN

<b>Max</b>	4
<b>Min</b>	1
<b>K</b>	3

$$V = \frac{\bar{x} - l}{k}$$

V= V de Aiken

X= Promedio de calificación de

jueces

k= Rango de calificación (Max- Min)

l= Calificación más baja posible

**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

Con valores de V Aiken como  $V = 0.70$  o más son adecuados (Charter, 2003).



		<b>J1</b>	<b>J2</b>	<b>J3</b>	<b>J4</b>	<b>J5</b>	<b>Media</b>	<b>DE</b>	<b>V Aiken</b>	<b>Interpretación de la V</b>
ITEM 1	<i>Relevancia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 2	<i>Relevancia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 3	<i>Relevancia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 4	<i>Relevancia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Pertinencia</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido
	<i>Claridad</i>	4	3	4			3.6667	0.58	0.89	Valido

## ANEXO N°12



"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

San Juan de Lurigancho, 27 de mayo de 2021

### **CARTAN° 006-2021-UCV-VA-P25-F05L02/CCP**

Sra. Gisela Estrada Muñoz  
Promotora de I.E.P Montessori  
Distrito de San Juan de Lurigancho  
Presente. -



De mi especial consideración:

Nos place extenderles un cordial saludo y presentarles en esta ocasión, a las estudiantes **MIO SANTISTEBAN KATERINE CRISTAL**, identificado con DNI N° 72407291, con código de estudiante N° 6500054881; **CHACON ZETA ALONDRA MARICELA**, identificado con DNI N° 73965449, con código de estudiante N° 6500087248; matriculadas en el ciclo IX de la Carrera Profesional de Nutrición de la Universidad César Vallejo - Campus San Juan de Lurigancho, y solicitar a usted la autorización para que **las estudiantes** realicen un trabajo de investigación de proyecto social titulado **Efecto del programa nutricional "Wawathani" sobre el consumo de refrigerios saludables en escolares del colegio Montessori, S.J.L. - 2021.**

Consideramos que este estudio impactará positivamente en su institución y en la sociedad; y, permitirá que los estudiantes realicen su trabajo de investigación dada la importancia del tema a tratar.

Agradeciéndoles por la atención a la presente, aprovechamos la oportunidad para reiterarles nuestra más alta consideración y estima, y vuestro apoyo al Departamento de Investigación de esta casa de estudios.

Atentamente.

**Mgtr. Fiorella Cynthia Cubas Romero**  
Directora Nacional de la C.P. de Nutrición  
UCV- Campus San Juan de Lurigancho