



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN

Efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de
escolares, Institución Educativa N°1263, 2022

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
Licenciado en Nutrición

AUTORES:

Laurente Flores, Jhean Pool (orcid.org/0000-0002-4416-4483)

Taipe Lizana, Erick Anderson (orcid.org/0000-0001-6043-1142)

ASESORES:

Dra. Huauya Leuyacc, María Elena (orcid.org/0000-0002-0418-8026)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Promoción de la Salud y Desarrollo Sostenible

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN SOCIAL UNIVERSITARIA:

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA – PERÚ

2022

DEDICATORIA

A nuestros padres y hermanos, quienes nos inspiran fortaleza y dedicación en el estudio, siendo el empuje a ser mejor cada día.

A todas las personas que nos apoyaron con su bondad y gratitud a lo largo de este proceso.

AGRADECIMIENTO

A nuestra asesora Dra. María Elena Huauya Leuyacc quien nos inculcó que la investigación es la mejor forma de tener mayor conocimiento y crecer como profesional ayudando a la sociedad, y por habernos guiado con paciencia en este proceso para conseguir una de nuestras metas más importantes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento.....	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA.....	10
3.1. Tipo y diseño de investigación	10
3.2. Variables y operacionalización.....	10
3.3. Población, muestra y muestreo.....	11
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	12
3.5. Procedimientos	14
3.6. Método de análisis de datos	14
3.7. Aspectos éticos	15
IV. RESULTADOS	16
V. DISCUSIÓN	25
VI. CONCLUSIONES	28
VII. RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS	30
ANEXOS.....	35

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°1: Datos generales de los escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte	16
Tabla N°2: Hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Pre test.....	17
Tabla N°3: Dimensiones de los hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Pre test.....	18
Tabla N°4: Hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Post test	19
Tabla N°5: Dimensiones de los hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Post test	20
Tabla N°6: Prueba de Wilcoxon para la evaluación Hábitos alimentarios antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022	21
Tabla N°7: Prueba de Wilcoxon para la evaluación Frecuencia de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022	22
Tabla N°8: Prueba de Wilcoxon para la evaluación Forma de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022.....	23
Tabla N°9: Prueba de Wilcoxon para la evaluación Calidad de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022	24
Tabla N°10: Estadístico de prueba para evaluar la normalidad de los datos de las variables de estudio Hábitos alimentarios, Frecuencia de consumo, Forma de consumo y Calidad de consumo, antes y después del programa	47

RESUMEN

El exceso de peso en escolares ha aumentado en los últimos años, siendo factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles, por ello es importante la educación alimentaria y nutricional para mejorar los hábitos alimentarios del escolar y su entorno familiar. **Objetivo:** Determinar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022. **Metodología:** Enfoque cuantitativo, diseño experimental, tipo Pre-experimental. La muestra estuvo conformada por 191 escolares, seleccionados mediante un muestreo probabilístico del tipo estratificado. **Materiales y métodos:** La técnica fue la encuesta y como instrumento se utilizó el cuestionario pre y post intervención. Los datos se procesaron en el programa estadístico SPSS 27, para el análisis estadístico según la normalidad se usó la prueba de Kolmogorov-Smirnova y en la estadística inferencial la prueba de Wilcoxon. **Resultados:** Antes de la aplicación del programa se obtuvo 45% de escolares con hábitos malos, 47.6% con hábitos regulares y 7.3% con hábitos buenos. Después del programa se evidenció 12.6% con hábitos malos, 76.4% con hábitos regulares y 11% con hábitos buenos. **Conclusión:** El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Palabras clave: Programa nutricional, hábitos alimentarios, escolares, frecuencia de consumo.

ABSTRACT

In the past few years, overweight in schoolchildren has increased and it has become a risk factor for the chronic non-communicable diseases' development, therefore, it is important the nutritional and food education in order to improve the eating habits of the schoolchildren and their family environment. **Objective:** To determine the nutritional program "Crece Bien" ("Grow Well") effect on schoolchildren's eating habits, Educational Institution No. 1263, 2022. **Methodology:** Quantitative approach, experimental design, pre-experimental type. 191 schoolchildren were sampled, who were selected by means of a stratified probability sample. **Materials and methods:** The technique was the survey and the pre and post intervention questionnaire was used as an instrument. SPSS 27 statistical software was used in order to process the data, for statistical analysis according to normality, the Kolmogorov-Smirnova test was used, and for inferential statistics, the Wilcoxon test was used. **Results:** Before the program, 45% of schoolchildren had bad habits, 47.6% had regular habits and 7.3% had good habits. After the program, there were 12.6% with bad habits, 76.4% with regular habits and 11% with good habits. **Conclusion:** The nutritional program "Crece Bien" has a significant effect on school children's eating habits, Educational Institution No. 1263, 2022.

Keywords: Nutritional program, eating habits, schoolchildren, consumption frequency

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, desde el año 1975 a la actualidad la prevalencia del sobrepeso y obesidad en niños y adolescente de 5 a los 19 años se ha multiplicado por diez, con cifras de 124 millones con obesidad y además 213 millones con sobrepeso según último informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del año 2016, afectando recientemente a los países de bajos y medianos ingresos, quienes pasaron de tener bajo peso al sobrepeso en poco tiempo. Así también se concluyó que para el año 2022 habrá más niños y adolescentes obesos que con retraso de crecimiento, lo que incrementa la prevalencia de enfermedades en este grupo etario (1).

Este exceso de peso es mayor en América en donde la OMS estima la prevalencia de 30.5 % de sobrepeso y 11.9 % de obesidad en niños y adolescentes de Latinoamérica y el Caribe. Considerándose un factor de riesgo a lo largo de su vida para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT), un acelerado proceso del envejecimiento, problemas psicológicos y sociales (2).

En el Perú, según Encuesta Nacional Demográfica y Salud (ENDES) emitido en el año 2020, la prevalencia del sobrepeso fue de 25.3% y obesidad de 12.8% en niños y adolescentes de 5 a 19 años (3). Además, se estima que el 39.9% de adolescentes de 15 a más años de edad presentan al menos una comorbilidad y factores de riesgos que afectan a su salud, con mayor prevalencia en el área urbana de 42.4 % en comparación con el rural de 29.1 % (4).

Por ello en Lima Metropolitana, según informe técnico del MINSA del año 2019, se halló una prevalencia de 26.2% de sobrepeso y 8.5% de obesidad en adolescentes de 12 a 17 años (5). Así también el decano del Colegio de Nutricionistas del Perú confirmó el aumento de un promedio de 7.7 kg en la población peruana durante la pandemia, colocándonos como el cuarto lugar en incremento de peso a nivel mundial (6).

Debido a la pandemia por Covid-19 las escuelas públicas y privadas tuvieron que adecuar sus enseñanzas a la virtualidad a fin de detener los contagios entre personas, ahora luego de dos años los estudiantes están retornando a la presencialidad. Sin embargo, según reporte de la UNICEF realizado en Latinoamérica el 2021, la pandemia afectó a los adolescentes y jóvenes en la alimentación, reportando un aumento de 35% del consumo de bebidas azucaradas, 32% de snacks y dulces, y 29% de comida rápida;

y un descenso de 33% del consumo de frutas y verduras y 12% menos la toma de agua, como también 52% reportaron una disminución de la práctica de actividad física (7). Las cuales generarían en el cuerpo un desequilibrio energético entre las calorías ingeridas y las gastadas ocasionando el sobrepeso y obesidad (8).

Por ese motivo se realizó la intervención en la institución educativa N°1263 situada en el AA. HH. Tupac Amaru en el distrito de Ate-Vitarte, una zona de bajos recursos, pertenecientes al nivel socioeconómico D y E, La cual ha ido creciendo demográficamente en los últimos años. La investigación demostró que el programa estratégico en educación nutricional mejora los hábitos alimentarios. Ya que según la FAO la educación alimentaria y nutricional promueve competencias, prácticas y habilidades en alimentación saludable en el niño y su entorno familiar (9).

Se formuló la siguiente pregunta de investigación ¿Cuál es el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022?

Los problemas específicos son:

- ¿Cuál es el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022?
- ¿Cuál es el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022?
- ¿Cuál es el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022?

Esta investigación estuvo enfocada en fomentar los hábitos alimentarios saludables en los escolares adolescentes de la Institución Educativa N°1263 para prevenir el exceso de peso y optimizar el crecimiento, mediante el programa educativo presencial “Crece Bien” en el contexto post pandemia, por la cual se vio reflejado en la variación de la evaluación de hábitos alimentarios. De esta forma servirá de guía para futuros programas relacionados a la educación de alimentación saludable para fortalecer la

salud pública y reconocer la importancia del personal nutricional en el ámbito comunitario.

El objetivo general de la investigación fue determinar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Seguidamente se formularon los siguientes objetivos específicos:

- Analizar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
- Evaluar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
- Indicar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Se planteó la siguiente hipótesis general: el programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Asimismo, se formuló las siguientes hipótesis específicas:

- El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
- El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
- El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

II. MARCO TEÓRICO

Álvarez (2020), realizó una investigación que evaluó los efectos de un programa de intervención en estudiantes de un colegio en Puerto Varas, en el cambio de hábitos alimentarios y actividad física. La muestra estuvo conformada por 727 escolares de quinto básico a tercero medio entre 10 a 16 años de edad del colegio Felmer Niklitschek, por la cual el muestreo fue no probabilístico. La metodología que se usó fue de diseño pre experimental. Se realizó 5 sesiones por semana durante 5 meses. Como resultado se evidenció una mejora en el instrumento de medición de 13% en los hábitos alimentarios y de 18% en la actividad física. En conclusión, se demostró que una intervención nutricional de un periodo de 5 meses impacta de manera correcta en la salud y bienestar de los escolares intervenidos, mejorando su calidad de vida (10).

Macías (2020), realizó un estudio con la finalidad de ver los efectos de una intervención nutricional en adolescentes, en la que se verificaron los cambios en el conocimiento de la alimentación y hábitos alimentarios. La muestra estuvo representada por 604 adolescentes de 12 a 15 años de edad del 7mo grado de las escuelas en Habana vieja durante sus tres años curriculares. Se aplicó encuestas pre y post intervención para el análisis. Como resultados se obtuvo un aumento significativo en conocimientos y una disminución en el consumo de azúcar en refresco y leche, sin cambios en el hábito del desayuno, consumo de frituras, dulces, refrescos y pizzas. Se concluyó que las intervenciones ayudan a mejorar los patrones alimentarios en adolescentes, contribuyendo a la prevención de enfermedades no transmisibles. (11)

Berger (2021), en su estudio evaluaron los efectos de una intervención nutricional relacionada al conocimiento de alimentación, hábitos alimentarios y actividad física para adolescentes en la escuela. La muestra estuvo conformada por 330 adolescentes de una media de edad de 15.1 ± 1.39 años. Se aplicó un cuestionario al comienzo del año y otro al siguiente año luego de la intervención educativa sobre alimentación adecuada y actividad física. Se hallaron como resultado un aumento en el consumo del desayuno antes de la escuela de 47.5% a 57% y una reducción en las compras de productos alimentarios realizadas en las escuelas del 61.6% a 54.3%, sin cambios en el consumo de lácteos y conocimientos sobre alimentación adecuada y actividad física. En conclusión, las intervenciones de corta duración en las escuelas de secundaria pueden mejorar los hábitos alimentarios (12).

Janson (2019), en su estudio que llevó a cabo en una escuela público y uno privado, con el objetivo de evaluar y comparar los resultados del programa “Nutriamigos” el cual mide los conocimientos sobre nutrición y alimentación, en 341 niños entre 6 a 10 años de edad de diferentes niveles socioeconómicos, sexo, edad y masa corporal, fue un estudio longitudinal comparativo por lo que hubo un antes y un después de la intervención para evaluar la intervención. En el cual se identificó que es necesario para combatir la obesidad infantil, una intervención educativa nutricional desde la infancia. Durante el periodo escolar, la escuela se convierte en el mejor lugar para implementar un programa de educación nutricional (13).

Rico (2019), realizó un estudio observacional descriptivo, se tomaron como muestra dos centros educativos de nivel primario los cuales pertenecen a la provincia de Alicante-España los cuales tenían contenido sobre alimentación incluido en su contenido de educación infantil y primaria, también tenía un plan de promoción de alimentación saludable, el número de escolares participantes fue de 111. Se obtiene como resultado que el hecho de aplicar Programas Educativos sobre la Alimentación Saludable contribuye a mejorar los hábitos saludables en niños y jóvenes (14).

Castell (2019), en un estudio cuasi experimental con una población diana constituida por familiares y alumnos del CEIP de “Canet lo Roig” en provincia de Castelló - España el estudio tiene una población de 706 personas se usó un cuestionario para conocer la frecuencia de consumo de alimentos en los alumnos, se determinó que la implementación de este plan nutricional mejoro los conocimientos sobre una buena alimentación y hábitos saludables de los alumnos y también de sus madres, como resultado se observó una mejora en cuanto al IMC y sobre la adquisición de hábitos alimentarios y vida saludable (15).

Mihrshahi (2017), indicó que el programa “Good Start” la cual tiene el objetivo de mejorar los conocimientos en la buena práctica de hábitos alimenticios y la práctica de la actividad física el estudio se realizó en Australia, la población fue de escolares de la edad de 6 a 18 años, el diseño del estudio fue cuantitativo no controlado, el programa consta de danza y talleres de cocina, los resultados son procesados después de cada intervención con ayuda de un cuestionario. El estudio demostró que el programa fue eficaz para involucrar a los estudiantes en cuanto a la alimentación, la cantidad de porciones a comer, la importancia de las frutas y verduras, también aumentó el

conocimiento sobre la práctica de actividad física y cómo esto puede prevenir problemas cardiovasculares (16).

León (2017), En su trabajo determinó el grado de conocimientos y hábitos sobre una apropiada alimentación de los estudiantes, la investigación cuenta con 338 participantes los cuales son estudiantes, es de tipo básica descriptiva, no experimental de tipo transversal , se realizó con un cuestionario de evaluación de 10 ítems , se obtiene como resultado que no existe diferencia entre los estudiantes que están en el programa Qali Warma, y los que no están en el programa , ya que solo reciben el alimento y no charlas sobre alimentación saludable la cual establece la ley 30021 de la promoción de la alimentación saludable para niños y adolescentes (17)

González (2020) Investigó “El impacto de programa alimentario y nutricionales en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar a nivel primario en lima”. Se observó el aumento en el consumo de frutas y verduras de un 58% mejoró a 76%, por otro lado, Raush (2013) también realizó un estudio sobre el consumo de frutas y verduras y el nivel de conocimientos aumento de 17% a un 27%. El estudio de estos programas concluyó que dichas intervenciones sobre educación alimentaria mejoran el consumo de alimentos saludables durante la etapa escolar. Esto originó que los estudiantes incluyan estos alimentos saludables en su lonchera diaria. (18).

Salvo (2017). Realizó una investigación con el propósito de determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional, realizado en pacientes que participan en un programa del Minsa del adulto mayor en el “Centro de salud de Zarate – Lima”. La población fue de 50 adultos, la técnica usada para medir fue la escala de Likert. Se obtuvo como resultado que los adultos tienen hábitos alimentarios adecuados con un porcentaje de 56% contra 44% que representa los hábitos alimentarios inadecuados. En conclusión, se determinó que los hábitos alimentarios de los adultos son adecuados (19).

Osores (2019) Realizó una investigación de tipo descriptivo con un diseño de investigación no experimental con un corte transversal, la población fue de 81 estudiantes adolescentes del colegio Francisco Bolognesi de San Juan de Lurigancho – Lima, el objetivo del estudio fue analizar los malos hábitos alimenticios que llevan los adolescentes Los hábitos alimentarios son conocimientos adquiridos por una persona

ya sea las veces que repite las comidas o la selección de los alimentos, la preparación y la forma de consumo. Como resultado se determinó que el 62% de alumnos llevaba hábitos inadecuados mientras 38% tiene hábitos adecuados, eso se debe a que su consumo es mayormente de alimentos no saludables, a horas inadecuadas y sin ningún control (20).

Puma (2017). En su Investigación buscó concluir si el proyecto de Alimentación y Nutrición era adecuado en la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la escuela de psicología en el primer ciclo de la universidad César Vallejo, con una población de 50 estudiantes. Para el estudio se usó un instrumento ya validado usando como prueba de hipótesis la prueba de rango de Wilcoxon, como resultado se determinó la efectividad del programa en la mejora de los hábitos alimentarios de los estudiantes que participaron, ya que ellos mejoraron sus hábitos alimentarios y adquirieron conocimientos los cuales no se les había proporcionado antes (21).

La adolescencia corresponde un subgrupo minoritario en necesidades de salud, sin embargo, es importante fortalecer las prácticas de buenos hábitos alimentarios para el buen desarrollo de la salud en la adultez (22). Según la OMS, la adolescencia se lleva a cabo entre los 10 a 19 años de edad y corresponde actualmente la sexta parte de la población del mundo (23). Esta etapa se caracteriza por los cambios corporales, emocionales, psicológicos y sociales (24). Así también existe un aumento en las necesidades energéticas y nutritivas de los alimentos pero que van estar muy arraigadas por el estilo de vida, apego social, actividades, autoimagen, autonomía y el poder adquisitivo, contribuyendo a conductas alimenticias erráticas y la prevalecía de riesgos nutricionales (25).

Los programas nutricionales tienen el objetivo de corregir hábitos inadecuados de la población, ya que eso nos lleva a un estado nutricional deficiente por ese motivo debemos motivar una adecuada práctica de la alimentación y así se pueda detectar una malnutrición por exceso de alimentos o déficit (26). Así también Bazán R, indica que un programa nutricional es un conjunto de acciones y estrategias creadas para el bienestar de los pobladores. Enfocado a realizar proyectos con un objetivo, contribuir en mejorar la alimentación de la población vulnerable (27).

El programa “Crece Bien” fue creado para mejorar los hábitos alimentarios es decir la forma en la que los estudiantes consumen sus alimentos, qué alimentos consumen, en que horario se alimentan y que cantidad ingieren. Para lograr ese cambio en sus hábitos implementamos diversos métodos de aprendizaje entre ellos están: juegos recreativos, material educativo, incentivos, charlas presenciales y rondas de preguntas, tenemos un instrumento propio el cual nos permite recolectar la información para su respectivo procesamiento y así demostrar la efectividad del programa, siempre pensando en la mejora de la salud de nuestro grupo objetivo los estudiantes.

Los hábitos alimentarios en escolares es la capacidad para ajustar la forma de alimentarse siguiendo las recomendaciones sobre alimentación saludable, teniendo en cuenta la restricción de alimentos altamente calóricos, optar por alimentos bajo en grasas, un consumo habitual de frutas y verduras, las conductas saludables en la selección de alimentos y refrigerios. Además, los autores hacen énfasis en el nivel de control que puedan tener los adolescentes sobre la relación entre las decisiones que toman y su comportamiento alimentario, en otras palabras, si serán capaces de controlar sus dietas y ajustarlas a una nutrición saludable (28)

Los hábitos alimentarios lo conforman tanto las costumbres, actitudes y comportamiento alimentario, que llegan a consumir los adolescentes en su vida diaria, los cuales llevan a los adolescentes en su vida diaria y dichos hábitos consolidan sus conductas y aprendizajes en cuanto a un buen estado de salud, nutricional y bienestar individual. Existen diversos factores sociales y económicos que influyen a medida que mejora el ingreso familiar y el nivel socioeconómico, eso diversifica los patrones de consumo de alimentos, en ocasiones inclinan más al consumo de alimentos procesados y ultra procesados gracias a la conveniencia y disponibilidad de éstos (29).

Los hábitos alimentarios se distinguen en varios aspectos: como frecuencia de consumo, formas de consumo y la calidad de consumo. Según Moreira y Cuadrado para determinar los hábitos alimentarios debemos evaluar los comportamientos individuales y colectivos de la población en relación a la frecuencia, forma y la calidad de los alimentos entonces recién podemos determinar hábitos adecuados o inadecuados (30).

La frecuencia de consumo es una encuesta extensa en donde al encuestado se le pregunta el tipo, cantidad y frecuencia ya sea diario, semanal o mensual de consumo de determinados alimentos en un periodo de tiempo, el cual puede ser de 1 día o de 30 días máximo. El número de alimentos a consultar dependerá del objetivo que se tenga, pero recordar que deben estar presentes todos aquellos que sean representativos o con significancia en el total diario (31).

La forma de consumo es la cantidad de alimento consumida por cualquier individuo o población, Esto incluye el volumen y la composición de los alimentos para tener en cuenta un correcto consumo de alimentos debemos entender que cada individuo tiene diferentes hábitos alimentarios los cuales determinan en ellos consumir bastantes alimentos o en otros casos tener un consumo deficiente, esto provoca diferentes enfermedades las cuales se pueden evitar si garantizamos el bienestar nutricional en la población (32).

La calidad de consumo implica varios aspectos como la naturaleza, la seguridad alimentaria y el valor añadido. El consumidor solicita calidad en términos tanto de apariencia, frescura, presentación, así como valor nutritivo, sanidad e inocuidad en los alimentos. Como concepto entonces definimos la calidad de los alimentos como las cualidades sensoriales, sanitarias y químicas que debe cumplir los alimentos para saber si son apropiados, para ello realizamos un control de los alimentos. Cuando un alimento no cuenta con la inocuidad necesaria para su consumo hablamos de alimentos inadecuados, para realizar las pruebas de calidad se obtendrá muestras con las cuáles garantizamos la calidad (33).

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y diseño de Investigación

3.1.1. Tipo de investigación: La investigación fue de enfoque cuantitativo ya que se recolectó los datos de los sujetos reconociendo la hipótesis, con base de evaluación numérica para ser estudiados en el programa Spss con el fin de delimitar niveles de comportamiento de un grupo. El tipo de investigación es aplicada, por lo que remediará un problema que ocurre en la sociedad (34).

3.1.2. Diseño de investigación: El diseño es experimental de tipo pre-experimental ya que se ejecutó una intervención en un solo grupo, siendo medidos antes y después para determinar los cambios a causa de la intervención (34).

3.2. Variables y Operacionalización (Ver anexo N°1)

Variable independiente: Programa Nutricional “Crece Bien”

Definición conceptual: Un programa nutricional es un grupo de acciones y estrategias creadas para el bienestar de la población. Enfocado a realizar proyectos con un objetivo, contribuir en mejorar la alimentación a cada población (niños, adolescentes y adultos) la creación de los programas siempre estará vinculada y estructurada para la mejora tanto del estado nutrición y los hábitos alimentarios de la población, cumpliendo los objetivos acordados y a su vez obteniendo buenos resultados (27). (Ver anexo N°2).

Definición operacional: El programa nutricional “Crece Bien” aplicó distintas estrategias para captar la atención de los escolares como la intervención nutricional presencial, retroalimentación, uso de redes sociales, envió de materiales multimedia, entrega de planes alimentarios semanales, premios y sorteos, para motivarlos a aprender y mejorar su performance nutricional.

Dimensiones: Educación nutricional sincrónica y educación nutricional asincrónica.

Escala de medición: Nominal.

Variable dependiente: Hábito alimentario.

Definición conceptual: Los hábitos alimentarios en adolescentes es la capacidad para ajustar la forma de alimentarse siguiendo las recomendaciones sobre alimentación saludable, teniendo en cuenta la restricción de alimentos altamente calóricos, optar por alimentos bajo en grasas, un consumo variado de frutas y verduras y conductas saludables en la elección de sus alimentos y refrigerios. Además, dichos autores hacen énfasis en el grado de control que puedan tener los adolescentes sobre la relación a la toma de decisiones y su comportamiento alimentario, en otras palabras, si serán capaces de controlar sus dietas y ajustarlas a una nutrición saludable (28).

Definición operacional: Se utilizó un cuestionario de 24 preguntas para evaluar los hábitos alimentarios, la cual fue aplicado antes y después del programa nutricional.

Dimensiones: Frecuencia de consumo, formas de consumo y calidad de consumo.

Escala de medición: Ordinal, calificado en bueno, regular y malo.

3.3. Población, muestra y muestreo

3.3.1. Población: La población estuvo conformada por 380 escolares del nivel secundario de la Institución Educativa N°1263, ubicado en Ate-Vitarte, Lima, 2022.

Criterios de inclusión:

- Escolares del nivel secundario de la Institución Educativa N°1263.
- Escolares de quien sus padres o apoderados hayan firmado el consentimiento informado.
- Escolares con uso de redes sociales.

Criterios de exclusión:

- Escolares embarazadas.
- Escolares mayores de 18 años de edad.
- Escolares con discapacidades.

3.3.2. Muestra: La dimensión de la muestra se obtuvo mediante la fórmula para la población finita aplicado un margen de error de 5% y nivel de confianza de 95% (36). Se obtuvo como muestra 191 escolares del nivel secundario de la Institución Educativa N°1263. (Ver anexos N°3).

3.3.3. Muestreo: El muestreo fue probabilístico del tipo estratificado debido que la población estudiantil está dividida en estratos como los grados académicos y se escogió una muestra de cada una (36).

3.3.4. Unidad de análisis: Un escolar de la Institución Educativa N°1263, Ate- Vitarte, Lima.

3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Técnica: La técnica que se utilizó para recolectar los datos de hábitos alimentarios de esta investigación fue la encuesta, ya que se empleó un formulario impreso para la obtención de respuestas sobre el problema planteado en el estudio (35).

Instrumentos: El instrumento que se utilizó para recolectar la información fue el cuestionario, puesto que consiste en un conjunto de preguntas respectivas a la variable a calcular (36). El cuestionario de hábitos alimentarios (Ver anexo N°4) fue de elaboración propia y está diseñado para recolectar y evaluar los datos relacionados a la alimentación en: frecuencia de consumo, formas de consumo y calidad de consumo de forma rápida y efectiva, la cual fue aplicada previa revisión y aprobación por expertos en la materia (Ver anexo N°5), validado a través del coeficiente V Aiken de 0.89 (Ver anexo N°6) y luego para la confiabilidad se comprobó con una prueba piloto de 50 escolares, distinta de la población con el método estadístico del alfa de Cronbach, obteniéndose 0.804 como resultado (Ver anexo N°7)

Ficha técnica del instrumento para medir los hábitos alimentarios

Nombre: Cuestionario de hábitos alimentarios

Objetivo: Evaluar el efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Lugar de aplicación: Institución Educativa N°1263, Ate- Vitarte

Forma de aplicación: Presencial

Duración de la aplicación: 15 minutos

Autores: Taipe Lizana, Erick Anderson y Laurente Flores, Jhean Pool.

Descripción del instrumento: Se encuestó a los alumnos por medio de un cuestionario que consta de 24 preguntas, tomado presencialmente al inicio y al término del programa educativo (Ver anexos N°4).

Procedimiento de puntuación: Para Identificar los hábitos alimentarios de las personas encuestadas se aplicó un criterio lógico a las alternativas, calificándose en tres aspectos: Bueno, Regular y Malo, y otorgándoles un puntaje de 2, 1 y 0 respectivamente para finalmente realizar una sumatoria de puntajes individuales a cada encuestado y determinar de manera practica sus hábitos alimentarios para obtener un puntaje individual que oscila de un mínimo de 0 a un máximo de 48 puntos y así poder calificar el hábito alimentario de cada adolescente con el siguiente criterio: Bueno (>32), Regular (>16) y Malo (<=16).

Para las dimensiones de frecuencia de consumo, formas de consumo y la calidad de consumo se usará la escala ordinal, con un puntaje variable en cuestión a la cantidad de preguntas por dimensión y calificados de la siguiente manera:

Para la dimensión de frecuencia de consumo se calificó:

Bueno (>16), Regular (>8) y Malo (<=8).

Para la dimensión de la forma de consumo se calificó:

Bueno (>10.6), Regular (>5.3) y Malo (<=5.3).

Para la dimensión de la calidad de consumo se calificó:

Bueno (>5.3), Regular (>2.6) y Malo (≤ 2.6).

3.5. Procedimiento

- Se presentó la solicitud al director del Institución Educativa N°1263 Puruchuco del AA. HH., Tupac Amaru, Ate-Vitarte, la cual proporcionó la población conformada por escolares de todo el nivel secundario y brindó las facilidades para el desarrollo del proyecto. (Ver anexo N°8).
- Se aplicó criterios de inclusión y exclusión, entre ellos se pedirá la autorización de los padres de familia a través del consentimiento informado. (Ver anexo N°9).
- Se inició el programa “Crece Bien”, fijados en 2 sesiones por salón, de una duración de 90 min, durante 2 semanas, de manera presencial.
- A través de las redes sociales como WhatsApp se creó un grupo para publicar diariamente diversos materiales virtuales para la promoción de los buenos hábitos alimentarios.
- Se aplicó el instrumento de medición de hábitos alimentarios en el post test y el pre test, pidiéndoles total sinceridad y responsabilidad en su llenado, y recordándoles que dicha información es anónima.
- En todo momento se realizó retroalimentación con preguntas con incentivos.

3.6. Métodos de análisis de datos

Se recopiló y analizó los datos mediante el programa estadístico SPSS Statistics 27.0 y Microsoft Excel 2019 para realizar las pruebas de estadística descriptiva. Luego se aplicó la normalidad por Kolmogorov-Smirnova debido que la población supera la cantidad de 50 escolares, finalmente para la estadística inferencial se ejecutará la prueba de Wilcoxon debido a que los datos presentan una distribución no paramétrica. (Ver anexo N°10).

3.7. Aspectos éticos

En la investigación uno de los aspectos éticos fue el respeto a los sujetos inscritos, lo cual implica la reserva en el manejo de la información la cual debe ser considerada con reglas de confidencialidad, el bienestar del participante debe vigilarse a lo largo de toda la investigación, de ser necesario se puede retirar de la investigación en cualquier momento, sin miedo a represalias o sanciones futuras (37).

Otro aspecto ético es el valor científico, para que una investigación tenga ética debe tener valor tanto científico como social. La intervención tiene que conducir a mejoras en las condiciones de vida o el bienestar de la población (37). El principio de beneficencia, pues en este estudio se propuso mejora la salud de los escolares por medio de saberes y técnicas, de esta manera solo existe beneficio sin causar daño alguno (38). Finalmente, otro aspecto ético considerado fue la autonomía, ya que la investigación se realizó con total aceptación de los participantes (36).

IV. RESULTADOS

Tabla N°1: Datos generales de los escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte.

Edad	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
11 a 12 años	83	83	43.5%	43.5%
13 a 14 años	46	129.0	24.1%	67.5%
15 a 16 años	43	172.0	22.5%	90.1%
17 a más años	19	191.0	9.9%	100.0%
Sexo				
Masculino	92	92	48.2%	48.2%
Femenino	99	191.0	51.8%	100.0%

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°1, se representan los escolares que participaron en el programa “Crece Bien”, se analizó del total de 191 escolares, predominan las edades de 11 a 12 años con 83 (43.5%) escolares, seguido de 13 a 14 años con 46 (24.1%) escolares, luego 15 a 16 años con 43 (22.5%) escolares y finalmente de 17 a más años con 19 (9.9%) escolares. En cuanto al sexo de los escolares, 99 (51.8%) son de sexo femenino y 92 (48.2%) son de sexo masculino.

Tabla N°2: Hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Pre test

	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	14	14	7.3%	7.3%
Regular	91	105.0	47.6%	55.0%
Malo	86	191.0	45.0%	100.0%
Total	191		100.0	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°2 se muestra el pre test general de hábitos alimentarios realizado en los escolares, se obtuvo 86 escolares representando el 45% con hábitos malos, 91 escolares representando el 47.6% con hábitos regulares y 14 escolares representando 7.3% con hábitos buenos.

Tabla N°3: Dimensiones de los hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Pre test

	Bueno		Regular		Malo	
	N	%	N	%	N	%
Frecuencia de consumo	14	7.3	39	20.4	138	72.3
Forma de consumo	53	27.7	130	68.1	8	4.2
Calidad de consumo	48	25.1	32	16.8	111	58.1

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°3 se aprecia el pre test de las tres dimensiones de los hábitos alimentarios, se obtuvo una calificación en frecuencia de consumo bueno en 14 (7.3%) escolares, regular en 39 (20.4%) y malo en 138 (72.3%). En cuanto a la forma de consumo fue bueno en 53 (27.7%), regular en 130 (68.1%) y malo en 8 (4.2%). Finalmente, la calidad de consumo fue bueno en 48 (25.1%), regular en 32 (16.8%) y malo en 111 (58.1%).

Tabla N°4: Hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Post test

	Frecuencia absoluta	Frecuencia acumulada	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bueno	21	21.0	11.0%	11.0%
Regular	146	167.0	76.4%	87.4%
Malo	24	191.0	12.6%	100.0%
Total	191		100.0%	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°4 se muestra el post test general de hábitos alimentarios realizado en los escolares, se obtuvo 24 escolares representando el 12.6% con hábitos malos, 146 escolares representando el 76.4% con hábitos regulares y 21 escolares representando 11% con hábitos buenos.

Tabla N°5: Dimensiones de los hábitos alimentarios en escolares de la Institución Educativa N°1263, Ate-Vitarte. Post test

	Bueno		Regular		Malo	
	N	%	N	%	N	%
Frecuencia de consumo	20	10.5	109	57.1	62	32.5
Forma de consumo	69	36.1	119	62.3	3	1.6
Calidad de consumo	52	27.2	51	26.7	88	46.1

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°5 se aprecia el post test de las tres dimensiones de los hábitos alimentarios, se obtuvo una calificación en frecuencia de consumo bueno en 20 (10.5%) escolares, regular en 109 (57.1%) y malo en 65 (32.5%). En cuanto a la forma de consumo fue bueno en 69 (36.1%), regular en 119 (62.3%) y malo en 3 (1.6%). Finalmente, la calidad de consumo fue bueno en 52 (27.2%), regular en 51 (26.7%) y malo en 88 (46.1%).

Contrastación de hipótesis general

Ha: El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

H0: El programa nutricional “Crece Bien” no tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Regla de decisión:

Se acepta la H₀: $p > 0.05$ → Se niega la H_a

Se rechaza la H₀: $p < 0.05$ → Se admite la H_a

Tabla N°6: Prueba de Wilcoxon para la evaluación hábitos alimentarios antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022.

	Hábitos alimentarios pre test - Hábitos alimentarios post test
Z	-11,908 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°6, se utilizó la prueba estadística de Wilcoxon para muestras relacionadas, donde $p = 0.000$ ($p < 0.05$), rechazando la hipótesis nula y confirmando en su defecto la hipótesis alterna, indicando que el programa nutricional “Crece bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Contrastación de la hipótesis específica 1

Ha: El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

H0: El programa nutricional “Crece Bien” no tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Tabla N°7: Prueba de Wilcoxon para la evaluación frecuencia de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022.

	Frecuencia de consumo pre test - Frecuencia de consumo post test
Z	-11,691 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°7, se empleó la prueba estadística de Wilcoxon para muestras asociadas, donde $p = 0.000$ ($p < 0.05$), rechazando la hipótesis nula y confirmando en su defecto la hipótesis alterna, mostrando que el programa nutricional “Crece bien” tiene un efecto significativo en la frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Contrastación de la hipótesis específica 2

Ha: El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

H0: El programa nutricional “Crece Bien” no tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Tabla N°8: Prueba de Wilcoxon para la evaluación Forma de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022.

	Forma de consumo pre test - Forma de consumo post test
Z	-8,518 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°8, se empleó la prueba estadística de Wilcoxon para muestras relacionadas, donde $p = 0.000$ ($p < 0.05$), rechazando la hipótesis nula y confirmando en su defecto la hipótesis alterna, mostrando que el programa nutricional “Crece bien” tiene un efecto significativo en la forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Contrastación de la hipótesis específica 3

Ha: El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

H0: El programa nutricional “Crece Bien” no tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

Tabla N°9: Prueba de Wilcoxon para la evaluación calidad de consumo antes y después del programa “Crece Bien”, en escolares de la Institución Educativa N°1263, 2022.

	Calidad de consumo pre test - Calidad de consumo post test
Z	-8,175 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	0.000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos negativos.	

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°9, se empleó la prueba estadística de Wilcoxon para muestras asociadas, donde $p = 0.000$ ($p < 0.05$), rechazando la hipótesis nula y confirmando en su defecto la hipótesis alterna, indicando que el programa nutricional “Crece bien” tiene un efecto significativo en la calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

V. DISCUSIÓN

En la presente investigación, en el post test se obtuvo que el conocimiento sobre hábitos alimentarios, mejoro en un 32.5% en cuanto a respuestas buenas y regulares, mientras que Álvarez en su programa obtuvo un 13% de mejoría en cuanto a los conocimientos de buenos hábitos alimentarios(10) , de los dos estudios se redujo considerablemente el nivel malo, eso fue posible porque el programa “Crece Bien”, fue realizado en centro educativo y se contó con el apoyo de las autoridades encargadas , se proporcionó todas las horas de tutoría durante 2 semanas eso influyo en que la participación de los estudiantes sea al 100%, eso ayudo a que tengan más información sobre una correcta alimentación nutricional.

La investigación se desarrolló en un centro educativo nacional y abarcó todos los grados de secundaria desde primero hasta el quinto año, en cambio Macías en su trabajo solo fue representada por adolescentes del sétimo grado, y como resultado indica que no obtuvo cambios en los hábitos alimentarios con respecto al desayuno, consumo de frituras, refrescos y pizzas (11). A diferencia del programa “crece bien” el cual si redujo a más del 50% dicho hábitos alimentarios y aumento sus conocimientos en alimentación saludable, Porque para el desarrollo del programa el director brindo el apoyo para abarcar todos los salones disponibles de secundaria, y usar el horario de tutoría de los alumnos.

En la investigación las edades de los participantes era de 11 a 16 años a diferencia de Berger que su media de edad era de 15 a 16 años (12), el programa “Crece bien” en su dimensión de forma de consumo mejoro de un 50% a 70% la forma de consumo en cuanto a respetar el desayuno diario , en cambio Berger (12) en su estudio aumento en el consumo del desayuno antes de la escuela de 47.5% a 57% y también sobre las compras de golosinas en el colegio la reducción de compras fue de 61.6% a 54.3%, y en el programa “Crece bien” la compra de comida chatarra disminuyo de 65% a un 50% ambos estudios indican que las intervenciones educativas en las escuelas secundarias mejoran los hábitos alimentarios de la población, porque al brindar las sesiones educativas se concientizo a los alumnos sobre las enfermedades que estos alimentos , como dulces o comida chatarra ocasionan a nuestro cuerpo.

En el programa “Crece Bien” se obtuvo que al iniciar el cuestionario todos los niños en los porcentajes de la pre intervención se obtuvo 7.3% y 47.6% en las respuestas bueno y regular, luego en el cuestionario de post intervención las respuestas variaron de 11% y 76.4%, lo que significa una mejora en los hábitos alimentarios adquiridos lo cual es superior a lo obtenido por Janson ya que el porcentaje de respuestas correctas en la pre intervención fue del 44,6% y en la post intervención, del 67%, lo que significa una mejora en el conocimiento adquirido (13).

La investigación fue con un diseño experimental. Mientras que Rico, utilizo en su estudio un diseño descriptivo (14), por lo cual se evidenció que una investigación de tipo descriptiva, podría generar una limitación para los futuros programas nutricionales, no obstante, no sería una negativa en una investigación, ya que se puede tomar como un precedente para realizar posteriormente un estudio experimental y así tener un trabajo más completo.

En la investigación se obtuvo como resultado en la dimensión de frecuencia de consumo en el cuestionario de pre intervención que 72.3% de la muestra que sería 143 escolares, ellos presentaban malos hábitos alimentarios en cuanto frecuencia de consumo de carnes, legumbres, menestras, leche y derivados, y en el cuestionario de post intervención se obtuvo como resultado que los malos hábitos alimentarios solo abarcaban el 32.5% es decir solo 64 niños. En cambio, en el estudio de Castell aumento la ingesta de legumbres a dos veces por semana, así paso de tener 11 niños a 17, y sobre el consumo de leche entera de un 21% al principio a un 38% al concluir, y en cuanto al consumo de pescado los que no comían pescado nunca o casi nunca bajo de un 13% a un 4% respectivamente (15). Esto nos indica que el Programa “Crece bien” obtuvo mejores resultados en 2 semanas de duración.

El programa “Crece Bien”, presento un cambio en las actitudes y practicas respecto al consumo de alimentos procesados, comida chatarra y exceso de grasa, en nuestra dimensión de frecuencia y forma de consumo al iniciar fue de 72.3% y al final del programa el resultado indica 32.5% lo que representa un 44.9% de mejora lo cual es muy parecida a la investigación de Mhrshahi el cual obtuvo en conocimientos, actitudes y prácticas respecto a los snacks y el azúcar 79.1% frente a 56.9 que se obtuvo al iniciar el programa “Good Start” lo que significo 20% de mejoría respecto a estas dimensiones (16), lo cual nos indica que para desarrollar un programa se necesitarán

enfoques innovadores y específicos para reducir la prevalencia del sobrepeso, la obesidad y sus complicaciones resultantes en estas poblaciones.

En la investigación se obtuvo una mejoría del 44.9% en los conocimientos sobre hábitos alimentarios , en el programa se incluyeron temas sobre la correcta alimentación en casa y también sobre las consecuencias de una mala alimentación a lo largo del día, a diferencia de Gonzales quien en su estudio solo abarco el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar en su estudio obtuvo una mejoría del 76% (18), se concluye que el desarrollo de programas nutricionales mejora los hábitos alimentarios , pero debemos abarbar todos los temas respecto al hogar y la calidad de los alimentos para una correcta salud.

La investigación desarrollada con el propósito de mejorar los hábitos alimentarios logrando un resultado positivo de 68.7% lo que indica que los programas de intervención nutricional si mejoran el estado nutricional, lo cual Salva en su investigación con el propósito de determinar la relación que existe entre los hábitos alimentarios y estado nutricional (19) también obtuvo resultados positivos con una mejoría 56% indicando que si existe relación entre sus variables, ya que un correcto estado nutricional va de la mano con una adecuada nutrición y correctos hábitos en la frecuencia de consumo y la calidad de consumo.

La investigación planteada busca indicar el efecto del programa nutricional “Crece Bien”, según los resultados obtenidos se concluye favorablemente ya que el efecto es positivo sobre los alumnos , similar a Puma quien en su Investigación buscó concluir si el programa de Alimentación y Nutrición era adecuado en la mejora de los hábitos alimentarios (21) , ambos estudios concluyeron que el programa nutricional establecido en centros educativos si proporcionan una mejoría en el estado nutricional y en el nivel de conocimientos.

VI. CONCLUSIONES

1. El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
2. El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión frecuencia de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
3. El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión forma de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.
4. El programa nutricional “Crece Bien” tiene un efecto significativo en los hábitos alimentarios dimensión calidad de consumo de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022.

VII. RECOMENDACIONES

Se propone incentivar la creación de programas de intervención enfocadas en la nutricional con la metodología presencial y virtual al igual que el programa “Crece Bien”, y poner en práctica novedosas y efectivas estrategias como los juegos recreativos con actividad física para optimizar la atención, enseñar a la población a aprovechar al máximo sus recursos naturales, como los alimentos procedentes de sus regiones y permitan mantener positiva la motivación en los escolares en todo momento hasta finalizar el programa.

Formar alianzas, entre los colegios locales y los nutricionistas del Perú, para la realización de programas educativos, teniendo en cuenta los temas más relevantes como un plato saludable, la canasta básica familiar, grupos de alimentación y loncheras saludables, incluyendo la participación de los padres.

Al gobierno del Perú y al ministerio de la salud, le recomendamos promocionar los programas nutricionales a través de redes sociales o medios de comunicación, logrando así, llegar a toda la población para que se practique una correcta alimentación fomentando los correctos hábitos alimentarios y cómo influye en su vida diaria.

Se recomienda la capacitación de los docentes de las instituciones educativas tanto públicas y privadas, en temas de nutrición para mejorar los hábitos alimentarios mejorando su estado nutricional. También, implementar la participación de un nutricionista en las actividades realizadas por el colegio en la que puedan brindar un servicio de asesoría a los padres de familia y fomentar la vida saludable a través de ejercicios y buena alimentación.

REFERENCIAS

1. OMS. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Londres. 2017. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who>
2. FAO, FIDA, OPS, WFP y UNICEF. Panorama de la seguridad alimentaria y nutrición en América Latina y el Caribe 2020. Santiago de Chile, 2020. doi: <https://doi.org/10.4060/cb2242es>
3. INEI. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, 2020. Lima de Perú, 2021. Obtenido de: <https://proyectos.inei.gob.pe/endes/2020/SALUD/ENFERMEDADES ENDES 2020.pdf>
4. INEI. Nota de prensa. Perú, 2021. Obtenido de: <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-080-2021-inei.pdf>
5. MINSA. ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 17 AÑOS Y ADULTOS MAYORES DE 60 AÑOS A MÁS; VIANEV, 2017 – 2018. Perú, Informe técnico. 2019. Obtenido de: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/sala_nutricional/sala_3/informe_estado_nutricional_adolescentes_12_17_adultos_mayores_mayores_60_años.pdf
6. Andina. ¡Cuidado! Peruanos aumentaron 7.7 kilos de peso en promedio durante la pandemia. Perú: Andina, 2021. Obtenido de: <https://andina.pe/agencia/noticia-cuidado-peruanos-aumentaron-77-kilos-peso-promedio-durante-pandemia-844197.aspx>
7. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Sondeo regional U-Report sobre nutrición y actividad física durante la pandemia por la COVID-19: Resumen de resultados, UNICEF, Ciudad de Panamá, 2021. Obtenido de: <https://www.unicef.org/lac/media/30286/file/u-report-nutricion-y-actividad-fisica.pdf>
8. OMS. Obesidad y sobrepeso, 2021. Obtenido de: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
9. FAO. Marco de la FAO para la alimentación y la nutrición escolar. 2020. Obtenido de: <https://www.fao.org/3/ca4091es/CA4091ES.pdf>

10. Álvarez E., et al. Efectos de un programa de intervención en hábitos de alimentación y actividad física de un colegio particular subvencionado de la ciudad de Puerto Varas. Chile: Revista Horizonte Ciencias De La Actividad Física; 2020. 11(1), 1-9. Obtenido de: <http://revistahorizonte.ulagos.cl/index.php/horizonte/article/view/163>
11. Macías C., Basabe B., Pita G., Sanabria S., Mercader O. y Herrera D. Intervención nutricional participativa en adolescentes de enseñanza media del municipio Habana Vieja. Rev Cubana Salud Pública [Internet]. 2020 Sep [citado 2022 Mayo 24] ; 46(3): e2039. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662020000300012&lng=es
12. Berger TD, Gorodnichenko A, Fradkin A, Weiss B. The Impact of a Short-term Intervention on Adolescent Eating Habits and Nutritional Knowledge. Isr Med Assoc J. 2021 Nov;23(11):720-724. Obtenido de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34811988/>
13. Janson S. et al. Impacto do Programa de educação nutricional “Nutriamigos®” nos níveis de conhecimento sobre alimentação saudável em crianças escolares. Journal of Human Growth and Development; Sao Paulo Tomo 29, N.º 3, (2019): 390-402. DOI: 10.7322/jhgd.v29.9538
14. Rico N. et al. Efectos de un programa alternativo de promoción de la alimentación saludable en comedor escolar. Ciência & Saúde Coletiva; Rio de Janeiro Tomo 24, N.º 11, (Nov 2019). DOI: 10.1590/1413-812320182411.02482018
15. Castell I., Ferrés C. y Bach A. Panadero Martínez N. Resultados de un programa de educación nutricional en escolares de 3 a 11 años y sus familias. RIdEC 2019; 12(2):18-27. Obtenido de: <https://www.enfermeria21.com/revistas/ridec/articulo/27176/resultados-de-un-programa-de-educacion-nutricional-en-escolares-de-3-a-11-anos-y-sus-familias/>
16. Miharshahi S, Vaughan L, Fa'vale N, Welianje SDS, Manu-Sione I, Schubert L. Evaluation of the Good Start Program: a healthy eating and physical activity intervention for Maori and Pacific Islander children living in Queensland, Australia. BMC Public Health. 2017; 17
17. León E. y Prado W. Nivel de conocimientos y hábitos sobre una adecuada alimentación de los estudiantes de Instituciones Educativas emblemáticas, distrito

- de Ayacucho 2016. Ayacucho: Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga, 2017. Obtenida de: <http://repositorio.unsch.edu.pe/handle/UNSCH/1661>
18. González B., et al. Impacto de programas de educación alimentaria en el consumo de frutas y verduras durante el refrigerio escolar a nivel primario: una revisión sistemática, 2020. DOI: <https://doi.org/10.21142/tb.2020.1155>
19. Salvo O. Estado Nutricional Y Hábitos Alimentarios En Adultos Mayores Centro De Salud Zarate, 2017. 2017. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/11876>
20. Osoreo K. Hábitos Alimentarios En Adolescentes Del Colegio Francisco Bolognesi – San Juan De Lurigancho 2018. 2019. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/34769>
21. Puma D. Programa De Alimentación Y Nutrición Como Estrategia Para Mejorar Los Hábitos Alimentarios De Los Estudiantes De La Escuela De Psicología Del I Ciclo De La Universidad César Vallejo - Lima Este, 2016. 2017. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/74782>
22. OPS. Salud del adolescente. 2022. Obtenido de: <https://www.paho.org/es/temas/salud-adolescente>
23. OMS. Salud del adolescente. 2022 obtenido de: https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_2
24. Güemes M., Ceñal M. y Hidalgo M. Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales. Reino Unido: *Pediatr Integral* 2017; XXI (4): 233–244. Obtenido de: <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
25. Pérez A. Nutrición y adolescencia. Granada: *Nutr Clin Med* 2020; XIV (2): 64-84. DOI: 10.7400/NCM.2020.14.2.5090 Obtenido de: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5090.pdf>
26. Lázaro Serrano L, Domínguez Curi H. Guías Alimentarias para la Población Peruana. Lima:, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. 2019. Obtenido de: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4832.pdf>
27. Bazán Sánchez RM. Programa MISALUD en alimentación saludable para las familias del comedor popular Santísimo Salvador Las Palmas del Distrito de Pachacamac, 2020. [Tesis para optar el grado de doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad]. Lima: Universidad César Vallejo. Obtenido de: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/53672>

28. Johnson, F., Wardle, J., & Griffith, I. Original Communications-The Adolescent Food Habits Checklist: Reliability and validity of a measure of healthy eating 2002
29. Alvarado I. Montenegro L., García O., España M., Hernández A., y Navas A. Formación de Hábitos Alimentarios y de estilos de vida. p. 336. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]; Obtenido de: <https://www.unicef.org/venezuela/spanish/educinic9.pdf>
30. Moreiras C. y Cuadrado C. Hábitos alimentarios, Revista Chilena de Nutrición, vol. 39, nº 3. Chile. 2012. [Sitio en internet]. [Citado 2018 junio 03]. Obtenido de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
31. Gálvez, Patricia. Evaluación del Estado Nutricional: Evaluación de la Ingesta Alimentaria. Nutr. Clin Esc. 2018. Obtenido de: https://nanopdf.com/download/evaluaciondelestado-nutricional-evaluacion-de-la-ingesta_pdf
32. Hyeung Kim J, Ho Park S, Chan Choe Y. A study on consumer characteristics of processed rice and meat products on food-related lifestyles using beta regression model. 2016 Annual Meeting, July 31- August 2, Boston Massachusetts [Internet]. 2016 [citado 16 Oct 2017]. Obtenido de: <https://ideas.repec.org/p/ags/aaea16/235871.html>
33. Zavala M. El concepto de calidad en los alimentos i ministerio de agricultura. Peru: Midagri, 2011. Obtenido de: <http://www.minag.gob.pe/direccion-de-promocion-de-la-competitividad/direccion-de-promocion-de-la-competitividad.html>
34. Cabezas E., Andrade D., y Torres J. Introducción a la metodología de la investigación científica. Sangolquí: ESPE, 2018. Obtenido de: <http://repositorio.espe.edu.ec/jspui/bitstream/21000/15424/1/Introduccion%20a%20a%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf>
35. Feria Avila H, Matilla González M, Mantecón Licea S. LA ENTREVISTA Y LA ENCUESTA: ¿MÉTODOS O TÉCNICAS DE INDAGACIÓN EMPÍRICA?. Didasc@lia [Internet]. 30 de septiembre de 2020 [citado 27 de mayo de 2022];11(3):62-79. Obtenido de: <https://revistas.ult.edu.cu/index.php/didascalia/article/view/992>
36. Hernandez R. Metodología de la investigación. 6th. ed. México D.F.:McGRAW-HILL/ Interamericana Editores, S.A. [Online].; 2014 [citado 2022 Mayo 25]. Obtenido de: <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

37. Gonzales M. Aspectos éticos de la investigación cuantitativa. [en línea] 2002. Mayo; (029) [85 – 103 pp.] disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/800/80002905.pdf>
38. Buzarrais, María R., Prats, Enric., Tey, Amélia. Ética de la información. Editorial UOC. Madrid. 2003. [Internet] Obtenido de: <https://books.google.com.pe/books?id=v8jqcFwHfpYC&pg=PA67&dq=principios+de+la+etica&hl=es419&sa=X&ved=2ahUKEwjRzJP085r0AhXxFbkGHaAUAXIQ6AF6B-AgHEAI#v=onepage&q=principios%20de%20la%20etica&f=false>

ANEXOS

ANEXO N 1: OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Variable Independiente Programa nutricional "Crece Bien"	Un programa nutricional es un grupo de acciones y estrategias creadas para el bienestar de la población. Enfocado a realizar proyectos con un objetivo, contribuir en mejorar la alimentación a cada población (niños, adolescentes y adultos) la creación de los programas siempre estará vinculada y estructurada para la mejora tanto del estado nutrición y los hábitos alimentarios de la población, cumpliendo los objetivos acordados y a su vez obteniendo buenos resultados (27).	El programa nutricional "Crece Bien" aplicará distintas estrategias para captar la atención de los escolares como la intervención nutricional presencial, retroalimentación, uso de redes sociales, envío de materiales multimedia, entrega de planes alimentarios semanales, premios y sorteos, para motivarlos a aprender y mejorar su performance nutricional.	Educación nutricional sincrónica Educación nutricional asincrónica	Charla motivacional Asistencia Sesiones educativas Retroalimentación Exposición de materiales educativos por WhatsApp.	Nominal
Variable dependiente Hábito alimentario	Los hábitos alimenticios en adolescentes es la capacidad para ajustar la forma de alimentarse siguiendo las recomendaciones sobre alimentación saludable, teniendo en cuenta la restricción de alimentos altamente calóricos, optar por alimentos bajo en grasas, un consumo variado de frutas y verduras y conductas saludables en la elección de sus alimentos y refrigerios. Además, dichos autores hacen énfasis en el grado de control que puedan tener los adolescentes sobre la relación a la toma de decisiones y su comportamiento alimentario, en otras palabras, si serán capaces de controlar sus dietas y ajustarlas a una nutrición saludable (28).	Se utilizará un cuestionario de 24 preguntas para evaluar los hábitos alimentarios, la cual será aplicado antes y después del programa nutricional.	Frecuencia de consumo Formas de consumo Calidad de consumo	Consumo de carne, pescado o huevos Consumo de lácteos o derivados Consumo de menestras Consumo de cereales o tubérculos Consumo de verduras Consumo de frutas Consumo de embutidos Consumo de snacks dulces o salados Consumo de panadería industrial Consumo de productos para untar Consumo de sopas instantáneas Consumo de bebidas industriales Efectúa el desayuno Efectúa el almuerzo Efectúa la cena Efectúa la merienda o lonchera Consumo efectivo de agua Repetición de comidas principales Consumo incompleto de la ración Consumo inapropiado de frituras Lavado de manos Desinfección de frutas y verduras Lavado de dientes Lectura del etiquetado	Ordinal

ANEXO N°2: PROGRAMA DE INTERVENCIÓN NUTRICIONAL

1. Datos generales

Nombre de la intervención	: Crece Bien
Año	: 2022
Duración	: 2 semanas
Inicio	: 27 de junio
Término	: 8 de julio
Responsable	Taipe Lizana, Erick Anderson Laurento Flores Jhean Pool
Dirigido a	: Escolares del nivel secundario, Institución Educativa N°1263, 2022
Lugar	: Salones del Centro educativo

2. Sumilla de la intervención

El programa realizará intervención educativa nutricional de manera presencial en la institución educativa de 2 sesiones de 90 min durante 2 semanas, la cual será evaluada antes y después por las variables de hábitos alimentarios. Para analizar su efectividad con la finalidad de mejorar los hábitos alimenticios así también orientará al desarrollo de competencias que permitan identificar los factores de riesgos a enfermedades y mejorar la elección de los alimentos para optimizar el crecimiento. Para ello se contará con el uso de material didáctico, premios sorpresas, material educativo. Los resultados de este proyecto buscarán generar impacto positivo en la salud nutricional de los adolescentes a través de la dieta.

El contenido de cada sesión educativa se centrará en un tema relacionado a la alimentación saludable tomado de las Guías de alimentación para la población peruana (2019) y está direccionado por mensajes educativos a fin de interactuar con los adolescentes. Cada sesión educativa contiene actividades estratégicas a fin de sensibilizar con la información brindada.

3. Competencias de los adolescentes

Al terminar el Programa de educación nutricional, el escolar contará con las siguientes competencias:

- Conoce los componentes de la dieta adecuada.
- Distingue la porción de recomendada de alimentos en su dieta.
- Identifica los macro y micronutrientes importantes en la dieta.
- Conoce los beneficios de la actividad física y pone en práctica.
- Valora la importancia de comer en compañía.
- Evaluar el etiquetado de alimentos.

4. Logro del Programa de educación nutricional

Logros en conocimientos	Logros en prácticas
Al término del programa nutricional, el escolar afianzará los conocimientos válidos sobre los hábitos alimentarios	Al término del programa nutricional, el escolar sensibilizado mejorará sus prácticas relacionadas con los hábitos alimentarios

5. Programación de contenidos

Sesiones	CONTENIDO CONCEPTUAL	CONTENIDO PROCEDIMENTAL	ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE	MINUTOS
1	Tema: Introducción a la Alimentación saludable	Material educativo Premios atractivos Sesiones educativas entretenidas y didácticas	Se realiza la inauguración del Programa nutricional virtual. Problemática de malnutrición nacional y mundial. Alimentación saludable: Según la Guía Peruana de Alimentación y beneficios	90 min
	Tema: Etapa adolescente Requerimientos de nutricionales		Etapa adolescente Requerimiento de nutrientes en adolescentes	
	Tema: Clasificación y Clases de alimentos		Clasificación de alimentos: En macro y micronutrientes Grupos de alimentos -	

			Según función	
	Tema: 14 mensajes para una alimentación saludable		Mensajes de alimentación saludables: Según la Guía Peruana de Alimentación y actualidad Ejemplos de menú	
2	Tema: Alimentos procesados y ultra procesados daños en el organismo		Alimentos procesados y ultra procesados: Enfermedades Trastornos alimenticios	90 min
	Tema: Identificación del etiquetado nutricional en productos envasados		Identificación del etiquetado nutricional: Reconocimiento de la cantidad de sodio, azúcar y grasa saturada	
	Tema: Importancia de la actividad física		Promoción de la actividad física Beneficios Tipos de ejercicio	
	Tema: Higiene personal, limpieza y desinfección de alimentos		Lavado de manos Limpieza y desinfección de los alimentos.	

6. Procedimientos didácticos

Estrategia didáctica

La intervención se desarrollará de manera presencial con sesiones educativas entretenidas y premios para mantener activa la atención de los participantes

Estrategia metodológica

Este programa motivará a los adolescentes con premios a los más destacados y sorteos por la participación.

1. Recursos

- trípticos
- material educativo
- premios sorpresas

2. Evaluación

Los adolescentes serán evaluados antes y después de la intervención nutricional mediante la encuesta de hábitos alimentarios la cual nos permitirá evaluar los cambios del estado nutricional del adolescente.

ANEXO N 3: FÓRMULA PARA EL CÁLCULO DE LA MUESTRA

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

n = muestra

N = población

Z = nivel de confianza 1,96

E = resto de confianza 0,05

p = certeza 0,5

q = error 0,5

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (380) \times (0.5) \times (0.5)}{(0.05)^2 \times (380 - 1) + (1.96)^2 \times (0.5) \times (0.5)} =$$

n = 191

ANEXO N 4: CUESTIONARIO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS PARA ESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°1263, 2022

Criterios para la clasificación de los hábitos alimentarios en escolares del colegio 1263 Puruchuco, Ate-Vitarte

Para Identificar los hábitos alimentarios de las personas encuestadas se aplicó un criterio lógico a las alternativas, calificándose en cinco aspectos: Bueno, Regular, Malo, y otorgándose un puntaje de 2, 1 y 0 respectivamente para finalmente realizar una sumatoria de puntajes individuales a cada encuestado y determinar de manera practica sus hábitos alimentarios.

Grado:		Fecha:				
Sección:						
Instrucciones: Marque con aspa (x) las veces que usted consume o realiza los hábitos alimentarios mencionadas.						
N°	Variable: Hábitos alimentarios	PUNTAJE				
		Diario	2 a 3 veces por semana	1 vez por semana	1 a 3 veces al mes	No consume
Dimensión: Frecuencia de consumo						
1	¿Cuántas veces consume carne, pescado o huevos?	2	0	0	0	0
2	¿Cuántas veces consume lácteos o derivados?	2	2	1	0	0
3	¿Cuántas veces consume menestras?	2	2	1	0	0
4	¿Cuántas veces consume cereales o tubérculos (papa, yuca, etc)?	2	1	0	0	0
5	¿Cuántas veces consume verduras?	2	1	0	0	0
6	¿Cuántas veces consume frutas?	2	1	0	0	0
7	¿Cuántas veces consume embutidos (jamonada, hotdog, etc)?	0	0	0	1	2
8	¿Cuántas veces consume snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc)?	0	0	0	1	2
9	¿Cuántas veces consume panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)?	0	0	0	1	2
10	¿Cuántas veces consume productos para untar (margarina, mermelada, queso industrial, etc.)?	0	0	0	1	2
11	¿Cuántas veces consume sopas instantáneas?	0	0	0	1	2
12	¿Cuántas veces consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)?	0	0	0	1	2
Dimensión: Formas de consumo						
		Diario	5 a 6 veces por semana	3 a 4 veces por semana	1 a 2 veces por semana	Nunca
13	¿Cuántas veces a la semana cumple con el desayuno?	2	1	0	0	0
14	¿Cuántas veces a la semana cumple con el almuerzo?	2	1	0	0	0
15	¿Cuántas veces a la semana cumple con la cena?	2	1	0	0	0
16	¿Cuántas veces a la semana cumple con la merienda o lonchera?	2	1	0	0	0
17	¿Cuántas veces sueles beber de 6 a 8 vasos de agua al día?	2	1	0	0	0
18	¿Cuántas veces suele repetir raciones extras de las comidas principales?	0	0	0	1	2
19	¿Cuántas veces suele no terminar de comer la ración servida en tus comidas?	0	0	0	1	2
20	¿Cuántas veces suele consumir frituras?	0	0	0	1	2
Dimensión: Calidad de consumo		Siempre	Casi siempre	A veces	Casi nunca	Nunca
21	¿Suele lavarse las manos antes de comer algún alimento?	2	1	0	0	0
22	¿Suele desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas?	2	1	0	0	0
23	¿Suele lavarse los dientes después de cada comida al día?	2	1	0	0	0
24	¿Lees las etiquetas de los productos antes de consumirlas?	2	1	0	0	0

Criterios de calificación

Para identificar las personas más vulnerables, aplicamos la sumatoria de puntajes para obtener un puntaje individual que oscila de un mínimo de 0 a un máximo de 48 puntos y así poder calificar el hábito alimentario de cada adolescente con el siguiente criterio: Bueno (>32), Regular (>16) e Malo (<=16).

ANEXO N°5: VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

Certificación de validez del Instrumento

DIMENSIONES/ ítems			Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
	N	Indicador de hábitos alimentarios	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
Frecuencia de consumo	01	¿Cuántas veces consume carne, pescado o huevos?			x				x				x		
	02	¿Cuántas veces consume lácteos o derivados?			x				x				x		
	03	¿Cuántas veces consume menestras?			x				x				x		
	04	¿Cuántas veces consume cereales o tubérculos (papa, yuca, etc.)?			x				x				x		
	05	¿Cuántas veces consume verduras?			x				x				x		
	06	¿Cuántas veces consume frutas?			x				x				x		
	07	¿Cuántas veces consume embutidos (jamón, hotdog, etc.)?			x				x				x		
	08	¿Cuántas veces consume snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc.)?			x				x				x		
	09	¿Cuántas veces consume panadería industrial (galletas, pasteles, etc.)?			x				x				x		
	10	¿Cuántas veces consume productos para untar (margarina, mermelada, queso industrial, etc.)?			x				x				x		
	11	¿Cuántas veces consume sopas instantáneas?			x				x				x		
	12	¿Cuántas veces consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc.)?			x				x				x		
Formas de consumo	13	¿Cuántas veces a la semana cumple con el desayuno?			x				x				x		
	14	¿Cuántas veces a la semana cumple con el almuerzo?			x				x				x		
	15	¿Cuántas veces a la semana cumple con la cena?			x				x				x		
	16	¿Cuántas veces a la semana cumple con la merienda o lonchera?			x				x				x		
	17	¿Cuántas veces suele beber de 6 a 8 vasos de agua al día?			x				x				x		
	18	¿Cuántas veces suele repetir raciones extras de las comidas principales?			x				x				x		
	19	¿Cuántas veces suele no terminar de comer la ración servida en tus comidas?			x				x				x		
	20	¿Cuántas veces suele consumir frituras?			x				x				x		
Calidad de consumo	21	¿Suele lavarse las manos antes de comer algún alimento?			x				x				x		
	22	¿Suele desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas?			x				x				x		
	23	¿Suele lavarse los dientes después de cada comida al día?			x				x				x		
	24	¿Lee las etiquetas de los productos antes de consumirlas?			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 () Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y nombres del juez validador Mg.: Joao Alonzo Caballero Vidal

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria e investigación pedagógica.

Autor (a) del instrumento: Taípe Lizana Erick Anderson y Laurente Flores Jhean Pool


Mg. Joao Caballero Vidal
 NUTRICIONISTA
 CNP 5647

Apellidos y nombre
Firma del Experto Informante,
Especialidad

Certificación de validez del Instrumento

DIMENSIONES/ Items			Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias
	N	Indicador de hábitos alimentarios	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
Frecuencia de consumo	01	¿Cuántas veces consume carne, pescado o huevos?				X				X				X	
	02	¿Cuántas veces consume lácteos o derivados?				X				X				X	
	03	¿Cuántas veces consume menestras?				X				X				X	
	04	¿Cuántas veces consume cereales o tubérculos (papa, yuca, etc)?				X				X				X	
	05	¿Cuántas veces consume verduras?				X				X				X	
	06	¿Cuántas veces consume frutas?				X				X				X	
	07	¿Cuántas veces consume embutidos (jamón, hotdog, etc)?				X				X				X	
	08	¿Cuántas veces consume snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc)?				X				X				X	
	09	¿Cuántas veces consume panadería industrial (galletas, pasteles, etc)?				X				X				X	
	10	¿Cuántas veces consume productos para untar (margarina, mermelada, queso industrial, etc)?				X				X				X	
	11	¿Cuántas veces consume sopas instantáneas?				X				X				X	
	12	¿Cuántas veces consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc)?				X				X				X	
Formas de consumo	13	¿Cuántas veces a la semana cumple con el desayuno?				X				X				X	Reemplazar la palabra cumple por consume
	14	¿Cuántas veces a la semana cumple con el almuerzo?				X				X				X	Reemplazar la palabra cumple por consume
	15	¿Cuántas veces a la semana cumple con la cena?				X				X				X	Reemplazar la palabra cumple por consume
	16	¿Cuántas veces a la semana cumples con la merienda o lonchera?				X				X				X	Reemplazar la palabra cumple por consume
	17	¿Cuántas veces sueles beber de 6 a 8 vasos de agua al día?				X				X				X	
	18	¿Cuántas veces suele repetir raciones extras de las comidas principales?				X				X				X	
	19	¿Cuántas veces suele no terminar de comer la ración servida en tus comidas?				X				X				X	
20	¿Cuántas veces suele consumir frituras?				X				X				X		
Calidad de consumo	21	¿Suele lavarse las manos antes de comer algún alimento?				X				X				X	
	22	¿Suele desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas?				X				X				X	
	23	¿Suele lavarse los dientes después de cada comida al día?				X				X				X	
	24	¿Lee las etiquetas de los productos antes de consumirlas?				X				X				X	

MD: Muy en desacuerdo
D: En desacuerdo
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

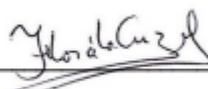
Observaciones: De la pregunta 13 a la 16 reemplazar la palabra "cumple" por "consume"

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

Apellidos y nombres del juez validador Mtra. Flor Evelyn De la Cruz Mendoza.

Especialidad del validador: Mtra Gestión de Negocios de Nutrición

Autor (a) del instrumento: Taipe Lizana Erick Anderson y Laurente Flores Jhean Pool


 Flor Evelyn De la Cruz Mendoza
 Mtra. Gestión de Negocios de Nutrición,
 Nutricionista

Certificación de validez del Instrumento

DIMENSIONES/ Items		Relevancia				Pertinencia				Claridad				Sugerencias	
	N	Indicador de hábitos alimentarios	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	MD	D	A	MA	
Frecuencia de consumo	01	¿Cuántas veces consume carne, pescado o huevos?				X				X				X	
	02	¿Cuántas veces consume lácteos o derivados?				X				X				X	
	03	¿Cuántas veces consume menestras?				X				X				X	
	04	¿Cuántas veces consume cereales o tubérculos (papa, yuca, etc)?				X				X				X	
	05	¿Cuántas veces consume verduras?				X				X				X	
	06	¿Cuántas veces consume frutas?				X				X				X	
	07	¿Cuántas veces consume embutidos (jamónada, hotdog, etc)?				X				X				X	
	08	¿Cuántas veces consume snacks dulces o salados (chizitos, papitas, etc)?				X				X				X	
	09	¿Cuántas veces consume panadería industrial (galletas, pasteles, etc)?				X				X				X	
	10	¿Cuántas veces consume productos para untar (margarina, mermelada, queso industrial, etc)?				X				X				X	
	11	¿Cuántas veces consume sopas instantáneas?				X				X				X	
	12	¿Cuántas veces consume bebidas industriales (gaseosa, néctar de frutas, bebidas energéticas, etc)?				X				X				X	
Formas de consumo	13	¿Cuántas veces a la semana cumple con el desayuno?				X				X				X	
	14	¿Cuántas veces a la semana cumple con el almuerzo?				X				X				X	
	15	¿Cuántas veces a la semana cumple con la cena?				X				X				X	
	16	¿Cuántas veces a la semana cumples con la merienda o lonchera?				X				X				X	
	17	¿Cuántas veces suele beber de 6 a 8 vasos de agua al día?				X				X				X	
	18	¿Cuántas veces suele repetir raciones extras de las comidas principales?				X				X				X	
	19	¿Cuántas veces suele no terminar de comer la ración servida en tus comidas?				X				X				X	
	20	¿Cuántas veces suele consumir frituras?				X				X				X	
Calidad de consumo	21	¿Suele lavarse las manos antes de comer algún alimento?				X				X				X	
	22	¿Suele desinfectar las frutas y verduras antes de consumirlas?				X				X				X	
	23	¿Suele lavarse los dientes después de cada comida al día?				X				X				X	
	24	¿Lee las etiquetas de los productos antes de consumirlas?				X				X				X	

MD: Muy en desacuerdo
D: En desacuerdo
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.: Angélica María Sierra Gavancho

Especialidad del validador: Nutricionista

Autor (a) del instrumento: Taipe Lizana Erick Anderson y Laurente Flores Jhean Pool



Sierra Gavancho Angélica María
Nutricionista

ANEXO 6: PRUEBA DE VALIDEZ DE V AIKEN

Max	4
Min	1
K	3

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

V = V de Aiken

\bar{X} = Promedio de calificación de jueces

k = Rango de calificaciones (Max-Min)

l = calificación más baja posible

	<p>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.</p> <p>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo</p> <p>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo</p>
--	---

<p>Con valores de V Aiken como V= 0.70 o más son adecuados (Charter, 2003).</p>
--

		J1	J2	J3	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 2	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 3	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 4	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 5	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 6	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 7	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 8	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 9	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Pertinencia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
	Claridad	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido
ITEM 10	Relevancia	3	4	4	3.6667	0.58	0.89	Valido

ANEXO N° 7

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,804	24

ANEXO N° 8: CONSTANCIAS



"Año del fortalecimiento de la soberanía nacional"

Ate, 20 de junio del 2022

Mg. Melissa Martínez Ramos
COORDINADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LA
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO.

Presente. -

Reciba un cordial saludo de parte mía y de la Institución Educativa N°1263.

En respuesta a la carta 018-2022-UCV-VA-P25-F05L02/CCP donde solicita la autorización para realizar el trabajo de investigación titulado, Efecto del programa nutricional "Crece Bien" en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022; presentado por **Taípe Lizana, Erick Anderson y Laurente Flores, Jhean Pool**, estudiantes del X ciclo de la carrera de Nutrición – campus SJL de su digna Institución, confirmamos la aceptación.

Sin otro particular, me despido de Usted, no sin antes expresar mi estima y consideración personal.

Atentamente,



Rafael Fernández Cuicapusa
Lic. RAFAEL FERNÁNDEZ CUICAPUSA
DIRECTOR



“Año del fortalecimiento de la soberanía nacional”

Ate, 15 de julio del 2022

Mg. Melissa Martínez Ramos
COORDINADORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LA
UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO.

Presente. -

Reciba un cordial saludo de parte mía y de la Institución Educativa N°1263.

La presente tiene por motivo poner en su conocimiento de manera formal la realización del trabajo de investigación titulado, “Efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022; presentado por **Taipe Lizana, Erick Anderson y Laurente Flores, Jhean Pool**, estudiantes del X ciclo de la carrera de Nutrición – campus SJL de su digna Institución.

- Fecha de aplicación del programa educativo del 27/06 al 08/07 del 2022, en las 6 secciones: 5°A, 3°B, 4°A, 1°A, 1°B y 2°C.
- Autorización del uso del nombre de la institución educativa en el trabajo de investigación y su futura publicación.

Sin otro particular, me despido de Usted, no sin antes expresar mi estima y consideración personal.

Atentamente,


 LIC. RAFAEL FERNÁNDEZ CUIACAPUSA
DIRECTOR

ANEXO N° 9: CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento acepta la participación de su menor hijo a un trabajo de investigación realizado por estudiantes de nutrición de la Universidad César Vallejo, titulado: Efecto del programa nutricional “Crece Bien” en el hábito alimentario en escolares, Institución Educativa N°1263, 2022

Se me explica que la participación de mi hijo consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que la investigación educará a mi menor hijo adolescente en cuanto a buenas prácticas de alimentación saludable.
- Acepto la aplicación de instrumentos del cuestionario de hábitos alimentarios mediante encuesta en mi menor hijo.
- Acepto la participación de mi menor hijo en esta investigación y comprendo los instrumentos que se les aplicará.

Lima,.....de.....de 2022

Nombre del padre o apoderado: _____

DNI del padre o apoderado: _____

Nombre del escolar: _____

Firma del Padre o apoderado

ANEXO N° 10

Prueba de normalidad

Tabla N°10: Estadístico de prueba para evaluar la normalidad de los datos de las variables de estudio Hábitos alimentarios antes y después del programa.

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos alimentarios (antes)	0.149	191	0.00	0.875	191	0.00
Hábitos alimentarios (después)	0.102	191	0.00	0.942	191	0.00

Fuente: Elaboración propia

Interpretación:

En la tabla N°10, se puede observar las pruebas de normalidad, la cual se trabajó con Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra era mayor a 50. En esta prueba se indica que los datos de Hábitos alimentarios tienen un valor de $P = 0.149$ a 0.102 ($p > 0.05$), identificando que los datos son de distribución asimétrica, por ello se trabajará con la prueba no paramétrica de Wilcoxon.

ANEXO N° 11: FOTOS









UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE NUTRICIÓN**

Declaratoria de Autenticidad del Asesor

Yo, HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA, docente de la FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD de la escuela profesional de NUTRICIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA ESTE, asesor de Tesis titulada: "Efecto del programa nutricional "Crece Bien" en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022", cuyos autores son TAIPE LIZANA ERICK ANDERSON, LAURENTE FLORES JHEAN POOL, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo 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.

LIMA, 05 de Agosto del 2022

Apellidos y Nombres del Asesor:	Firma
HUAUYA LEUYACC MARIA ELENA DNI: 10354243 ORCID 0000-0002-0418-8026	Firmado digitalmente por: MAHUAUYALE el 10-08- 2022 22:45:12

Código documento Trilce: TRI - 0391887