



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
"TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA"  
DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TESIS**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR  
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS  
DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108  
EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS  
EN EL AÑO 2008**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**BACHILLER : Adelmo PÉREZ VALDIVIA**

**ASESOR : Ms. Ever Salomé LÁZARO BAZÁN**

**CHACHAPOYAS - PERÚ  
2009**



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TESIS**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR  
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS DEL V  
CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL  
PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN  
EL AÑO 2008**

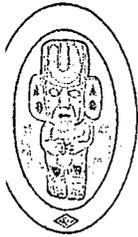
**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Bachiller: Adelmo PÉREZ VALDIVIA**

**ASESOR: Ms. Ever Salomé LÁZARO BAZÁN**

**CHACHAPOYAS - PERÚ**

**2009**



**UNIVERSIDAD NACIONAL  
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA  
DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**TESIS**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR  
LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS DEL V  
CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL  
PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN  
EL AÑO 2008**

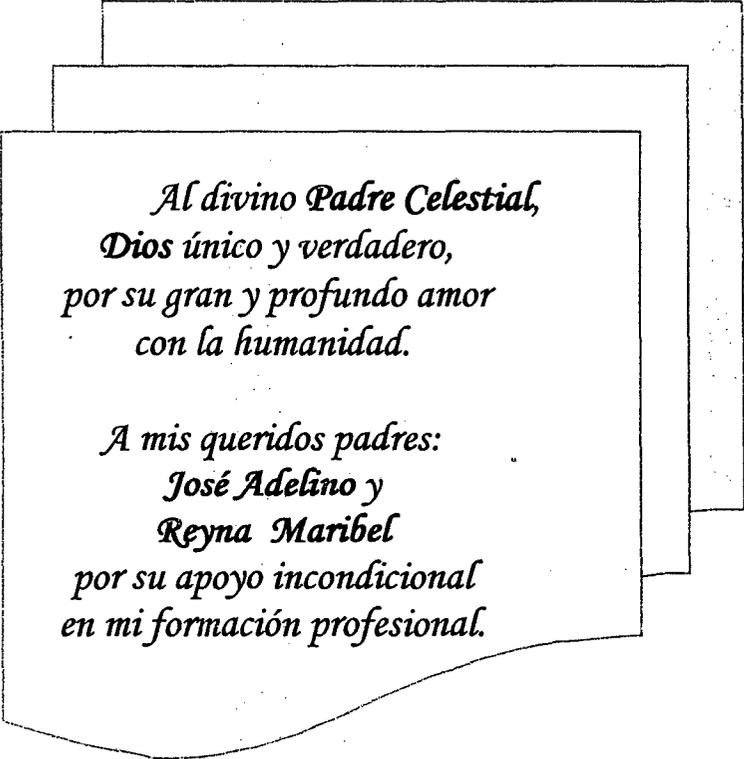
**PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO  
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Bachiller: Adelmo PÉREZ VALDIVIA**

**ASESOR: Ms. Ever Salomé LÁZARO BAZÁN**

**CHACHAPOYAS - PERÚ**

**2009**



*Al divino Padre Celestial,  
Dios único y verdadero,  
por su gran y profundo amor  
con la humanidad.*

*A mis queridos padres:  
José Adelino y  
Reyna Maribel  
por su apoyo incondicional  
en mi formación profesional.*

## **AGRADECIMIENTO**

*A los estudiantes del grupo experimental sujetos de la muestra; Bresler Ortiz Vásquez, Darlin Vásquez Sánchez, Walter Delgado Requelme, Yonson Díaz Silva, Deivis Huamán Rubio, Araseli Hernández Becerra, Erik Salazar León, Jorge Valenzuela López, Sheyla Quinde Vásquez, Karina Valdivia León, Becerra Solano Luz, Carrillo Reyes Elsa, Zenaida Vásquez Abanto, Ezequiel Olivera Terrones, Liliana Díaz Silva, Kevin Pérez Vásquez y a sus queridas madres por su esfuerzo y voluntad en asistir al programa de educación nutricional durante los días programados.*

*A la profesora Eneyda León Suarez, Directora de la I.E. N° 18108, El Progreso y a los profesores: Betty Crujer Tafur y Jorge Zavaleta Aguilar, docentes del quinto grado y sexto grado respectivamente; por darme la oportunidad y brindarme su apoyo para la ejecución de la tesis y permitirme compartir experiencias a través del programa de educación nutricional con los estudiantes del quinto y sexto grados de dicha institución.*

*Al magister Ever Salomé Lázaro Bazán, en calidad de asesor de la tesis; por las orientaciones antes, durante y después de la tesis.*

*A la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, alma máter de la educación superior amazonense, por haberme abierto sus puertas para mi formación docente en sus diversos aspectos: humanística, ética, y científica.*

*A la Municipalidad Distrital de Yambrasbamba por su apoyo económico para la ejecución de la tesis.*

# **PÁGINA DE AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

## **AUTORIDADES UNIVERSITARIAS**

### **CONAFU**

Dr. Luis Enrique Carpio Ascuña	Presidente
Dr. Jorge Arturo Benites Robles	Vicepresidente
Dr. Elio Leoncio Delgado Azañero	Consejero de Asuntos Académicos
Mg. Rafael Serafin Castañeda Castañeda	Consejero de Asuntos Administrativos
Ing. Cesar Orestes Cruz Carbajal	Consejero de Asuntos Internacionales

### **RECTORADO**

## **UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Dr. Vicente Marino Castañeda Chávez	Rector
Ms. C. Miguel Angel Barrena Gurbillón	Vicerrector Académico
Dra. Flor Teresa García Huamán	Vicerrector Administrativo
Mg. Edward E. Rojas de la Puente	Coordinador de la Facultad de Educación
Mg. Gladis Bernardita León Montoya	Decana de la Facultad de Enfermería
Ing. Guillermo Idrogo Vásquez	Decano de la Facultad de Ingeniería
CPC & lic. Juan M. Buendía Fernández	Coordinador de la Facultad de Turismo y Administración

### **CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

Mg. Edward E. Rojas de la Puente	Coordinador de la Facultad de Educación
----------------------------------	---

Chachapoyas - diciembre - 2009

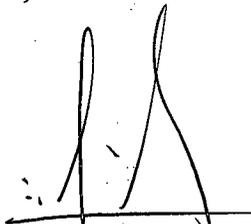
## **PÁGINA DE VISTO BUENO DEL ASESOR**

El que suscribe en cumplimiento al Art. 20° del REGLAMENTO PARA OTORGAMIENTO DEL BACHILLER DEL TÍTULO DE LICENCIADO (R.C.G. N° 010-2005-UNAT-A), da el visto bueno a la tesis:

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008** del aspirante Adelmo Pérez Valdivia.

El mismo que fue elaborado de acuerdo a la metodología científica y en concordancia con el esquema de la UNAT-A.

Chachapoyas, 04 de diciembre de 2009.



***Ms. Ever Salomé LAZARO BAZÁN***

**ASESOR**

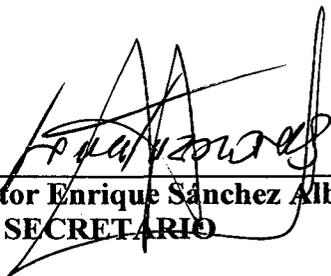
**D.N.I.: N° 17827027**

## PÁGINA DEL JURADO

El jurado ha sido designado según el Art. 25° del **REGLAMENTO PARA OTORGAMIENTO DEL BACHILLER DEL TÍTULO DE LICENCIADO** (R.C.G. N° 010-2005-UNAT-A), el mismo que está conformado por:



**Mg. José Leoncio Barbarán Mozo**  
**PRESIDENTE**



**Lic. Víctor Enrique Sánchez Albarrán**  
**SECRETARIO**



**Psic. César Daniel Ayala Miranda**  
**VOCAL**

**Diciembre - 2009**

## TABLA DE CONTENIDOS

	Pg.
DEDICATORIA.....	i
AGRADECIMIENTO.....	ii
PÁGINA DE AUTORIDADES UNIVERSITARIAS.....	iii
PÁGINA DE VISTO BUENO DEL ASESOR.....	iv
PÁGINA DEL JURADO.....	v
TABLA DE CONTENIDOS.....	vi
TABLA DE TABLAS.....	vii
TABLA DE FIGURAS.....	x
RESUMEN.....	xii
ABSTRAC.....	xiii
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	
1.1. Realidad problemática.....	16
1.2. Formulación del problema.....	18
1.3. Justificación del problema.....	18
1.4. Marco teórico.....	19
1.4.1. Antecedentes de la investigación.....	19
1.4.2. Definición de términos.....	24
1.4.3. Bases teóricas.....	26
1.5. Hipótesis.....	31
1.5.1. Hipótesis central de investigación.....	31
1.5.2. Hipótesis central nula.....	31
1.5.3. Hipótesis operacionales.....	31
1.6. Sistema de variables.....	32
1.6.1. Variable independiente.....	32
1.6.2. Variables dependientes.....	32
1.7. Objetivos de la investigación.....	35
1.8. Limitaciones de la investigación.....	35
<b>II. MATERIAL Y MÉTODOS</b>	
2.1. Población y muestra.....	37
2.1.1. Población.....	37
2.1.2. Muestra.....	37
2.2. Diseño de investigación.....	37
2.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	38
2.3.1. Metodología.....	38
2.3.2. Técnicas de recolección de datos.....	38
2.3.3. Instrumentos de recolección de datos.....	39
2.4. Procesamiento y presentación de datos.....	39
2.4.1. Procedimientos.....	39
2.4.2. Presentación de datos.....	39
2.5. Análisis e interpretación de resultados.....	46

### **III. RESULTADOS**

3.1. RESULTADOS CUALITATIVOS	
Sistematización del programa de educación nutricional.....	47

3.2. RESULTADOS CUANTITATIVOS	
Procesamiento, análisis e interpretación.....	53

<b>IV. DISCUSIÓN.....</b>	<b>65</b>
---------------------------	-----------

<b>V. CONCLUSIONES.....</b>	<b>66</b>
-----------------------------	-----------

<b>VI. RECOMENDACIONES.....</b>	<b>68</b>
---------------------------------	-----------

<b>VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>69</b>
---	-----------

### **ANEXOS**

<b>ANEXO 01: MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA TESIS.....</b>	<b>72</b>
--	-----------

<b>ANEXO 02: INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS PARA EVALUAR EL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS MEDIANTE EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL.....</b>	<b>74</b>
--	-----------

<b>ANEXO 03: INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN PARA SU VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD: ÍTEMS PARA EVALUAR EL MEJORAMIENTO DEL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS.....</b>	<b>77</b>
---	-----------

<b>ANEXO 04: CÁLCULOS DE LA CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS: MEDIA ARITMÉTICA, VARIANZA, DESVIACIÓN ESTÁNDAR Y PRUEBA PARAMÉTRICA T- ESTUDENT.....</b>	<b>82</b>
--	-----------

<b>ANEXO 05: UNIDADES EDUCATIVAS PROGRAMADAS.....</b>	<b>93</b>
---	-----------

<b>ANEXO 06: CODIFICACIÓN DE DATOS.....</b>	<b>119</b>
---	------------

<b>ANEXO 07: EVIDENCIAS.....</b>	<b>126</b>
----------------------------------	------------

## ÍNDICE DE TABLAS

Pg.

<b>TABLA N° 01: MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>53</b>
<b>TABLA N° 02: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>54</b>
<b>TABLA N° 03: MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>55</b>
<b>TABLA N° 04: MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>56</b>
<b>TABLA N° 05: MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>57</b>

<b>TABLA N° 06: MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>58</b>
<b>TABLA N° 07: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>59</b>
<b>TABLA N° 08: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>60</b>
<b>TABLA N° 09: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>61</b>
<b>TABLA N° 10: DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>62</b>

## ÍNDICE DE FIGURAS

	Pg.
<b>FIGURA N° 01: MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST.....</b>	<b>53</b>
<b>FIGURA N° 02: DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>54</b>
<b>FIGURA N° 03: MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST .....</b>	<b>55</b>
<b>FIGURA N° 04: MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST.....</b>	<b>56</b>
<b>FIGURA N° 05: MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST .....</b>	<b>57</b>
<b>FIGURA N° 06: MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST.....</b>	<b>58</b>
<b>FIGURA N° 07: DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008.....</b>	<b>59</b>

- FIGURA N° 08: DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008..... 60**
- FIGURA N° 09: DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008..... 61**
- FIGURA N° 10: DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008..... 62**

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS  
HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA -  
BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008**

<sup>1</sup> Pérez - Valdivia, A.

**CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA, UNIVERSIDAD  
NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**

<sup>1</sup>PERVA\_A21@hotmail.com

## **RESUMEN**

En la educación nacional, regional y local se refleja en los educandos de las instituciones educativas hábitos alimentarios inadecuados. Siendo una causa principal la mala orientación y/o desconocimiento de hábitos alimentarios adecuados, siendo éste a la vez factor influyente en el aprendizaje; y, que actualmente no se toma el interés necesario. En tal sentido, se ha propuesto un **programa de educación nutricional** para mejorar los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

La población estuvo constituida por los educandos del V ciclo. Se trabajó con 16 educandos, los que constituyeron la muestra del grupo experimental. La metodología utilizada se centró en tres fases; en primer lugar, se aplicó el pre test al grupo experimental, luego se ejecutó el **programa de educación nutricional** y finalmente, se aplicó el post test.

Los resultados cualitativos se traducen en el programa de educación nutricional, definida por su corpus teórico conceptual. Cuantitativamente, la contrastación de la hipótesis central y operacionales, orientadas mediante el “diseño de un solo grupo con pre y post test” se han realizado mediante la prueba estadística T - Student ( $H_1$ : Tcalculada 6.55 y Ttabulada 1.5;  $H_{1,1}$ : Tcalculada 6.16;  $H_{1,2}$ : Tcalculada 3.95;  $H_{1,3}$ : Tcalculada 7.42;  $H_{1,4}$ : Tcalculada 1.81) con una confianza al 95 %, de cuya indicación se asigna abreviadamente, el resultado siguiente: el grupo experimental demostró mejorar significativamente los hábitos alimentarios.

En conclusión, la aplicación del programa es de primordial importancia en las instituciones educativas.

**Palabras clave:** programa de educación nutricional, hábitos alimentarios.

NUTRITION EDUCATION PROGRAM FOR IMPROVING THE FOOD HABITS OF  
V IN THE STUDENTS OF THE SCHOOL CYCLE N° 18108 - PROGRESS -  
YAMBRASBAMBA - BONGO - AMAZON IN THE YEAR 2008

<sup>1</sup> Pérez - Valdivia, A.

PRIMARY CAREER EDUCATION, NATIONAL UNIVERSITY TORIBIO  
RODRIGUEZ DE MENDOZA OF AMAZONAS

<sup>1</sup>PERVA\_A21@hotmail.com

## ABSTRACT

Education in national, regional and local levels is reflected in the students of educational institutions inadequate eating habits. Being a major cause of poor orientation and / or lack of proper eating habits, this being both influential factor in learning and, currently do not take the necessary interest. In this regard, it has proposed a **nutrition education program** to improve dietary habits in the students of the V cycle No. 18,108 Educational Institution - The Progress - Yambrasbamba - Bonga - Amazonas in 2008.

The population consisted of learners of the V cycle. We worked with 16 students, who constituted the sample in the experimental group. The methodology focused on three phases: first, pre-test was applied to the experimental group, then ran the **nutrition education program** and finally the post-test was applied.

The qualitative results are reflected in the nutrition education program, defined by their conceptual theoretical corpus. Quantitatively, the contrast of the central and operational scenarios, targeted by the "single group design with pre and post test" were made through the test statistic T - Student (H1: Tcalculada 6.55 and Ttabulada 1.5; H1.1: Tcalculada 6.16; H1.2: Tcalculada 3.95; H1.3: Tcalculada 7.42; H1.4: Tcalculada 1.81) with a confidence of 95%, whose indication is given for short, the following result: the experimental group showed significant improvement in eating habits.

In conclusion, the implementation of the program is of paramount importance in educational institutions.

Keywords: nutrition education program, food habits.

# I. INTRODUCCIÓN

## 1.1. Realidad problemática

En el campo mundial se nota que los hábitos alimentarios ya no se toman en cuenta más bien la población escolar se torna a un desorden alimentario. “En la actualidad en la mayoría de la población infantil en edad escolar es palpable el desarrollo de una serie de malos hábitos alimenticios como el aumento en el consumo de comida chatarra y procesada, mientras que la comida casera y los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no está al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria” (Burgos, 2007, p.4).

“La falta de capacitación en educación en nutrición de los profesores representa quizá el aspecto más crítico de los resultados de la encuesta. En efecto, menos de la mitad de los países de América Latina y Asia indicó que la formación de los maestros incluye materias relacionadas con la nutrición. Los resultados menos negativos se registraron en el Caribe, África y el Cercano Oriente. Sin embargo, en cuanto a la capacitación en el servicio y los programas de actualización, la insuficiencia en este tipo de capacitación es incluso más aguda. En los países que cuentan con programas adecuados, la capacitación es esporádica y no cubre las necesidades. La implementación de políticas y programas nacionales de educación en nutrición en las escuelas sólo es posible si en los países, además de existir apoyo político y recursos asignados, se cuenta con maestros que disponen de los conocimientos y de la motivación necesaria para incorporar con éxito los contenidos y nuevos enfoques educativos.

La enseñanza en nutrición en las escuelas primarias se ha venido promoviendo desde hace varias décadas (FAO, 1968 y 1971). Sin embargo, se observa que las limitaciones y problemas para lograr que las escuelas contribuyan efectivamente a la formación de conductas alimentarias y de vida saludables en el niño y su familia continúan siendo los mismos. Si se desea lograr que los niños adquieran la capacidad de adquirir hábitos alimentarios saludables, es necesario consolidar los esfuerzos. El apoyo de los niveles de decisión; la implementación de iniciativas para capacitar a los profesores mediante programas sistemáticos, con suficiente cobertura y continuidad; la

inclusión de contenidos de nutrición en los currículos de la escuela, con asignación de suficiente tiempo y un enfoque orientado a lograr cambios de conducta más que a sólo aumentar los conocimientos, constituyen hoy, más que nunca, una necesidad para enfrentar los problemas nutricionales y prevenir las enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Para lograr este objetivo, la educación representa la mejor estrategia” (Olivares, 1998, p.6)

La inversión en nutrición es de prioridad y no de última instancia; en la que investigaciones realizadas declaran: “En el mundo de hoy la inversión en nutrición es una necesidad, no un lujo; una breve reseña de la evidencia demuestra la importancia de la nutrición para el poder intelectual y educacional. 36% de los niños menores de cinco años tiene retardo de crecimiento. Este número puede aumentar acerca del 50% de los niños en edad escolar. El retardo de crecimiento, aun en casos leves o moderados, está asociado con una reducción substancial en la capacidad mental y con un rendimiento escolar deficiente...” (Jukes, et.al, 2002, pp1-3).

En el círculo nacional dicha problemática se refleja con más claridad en los siguientes resultados: “En una población donde la desnutrición es endémica, el retardo severo en el crecimiento infantil durante el periodo preescolar y escolar es un indicador de riesgo para el desarrollo intelectual y la competencia educativa” (Pollit, 2002, p.356). “El grado de instrucción de las mujeres en edad fértil es uno de los factores que se encuentra asociado a problemas de salud y nutrición. En el Perú 51,6% de los niños con desnutrición crónica son hijos de mujeres sin instrucción. En el año 2000, el 13% de las mujeres de las áreas rurales no contaba con ningún grado de instrucción; mientras que en las áreas urbanas, esta cifra era de 1,7%” (Sánchez, 2003, p.41).

En la esfera local se ha reflejado hábitos alimentarios inadecuados en la mayoría de la niñez. Siendo una causa principal la mala orientación y/o desconocimiento de hábitos alimentarios adecuados tanto por los educadores como por los educandos. En la Institución Educativa N° 18108, El Progreso es muy palpitante esta problemática por notarse en los estudiantes inclinación permanente a la práctica de malos hábitos alimentarios. Hasta la actualidad la comunidad educativa, padres de familia y la sociedad local no han tomado el interés necesario ni la preocupación debida por tratar

esta situación. En tal sentido, se ejecutó un programa de educación nutricional para mejorar dichos hábitos y enrumbarles hacia un estilo de vida saludable.

Visto ésta realidad, se planteó el siguiente problema:

## **1.2. Formulación del Problema**

**¿De qué manera un programa de educación nutricional mejora los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008?**

## **1.3. Justificación del problema**

• La investigación resultó tan conveniente para la institución en el sentido de que sirvió en la contribución y fortalecimiento al campo de educación nutricional desde el punto de vista de la calidad alimentaria. De ese modo dicha investigación fue desarrollado por conveniencia.

El programa de educación nutricional marcó un nuevo rumbo en la niñez del V ciclo de la institución referida, también en las madres y docentes que fueron partícipes en cada actividad del programa quienes serán los difusores de la práctica de hábitos alimentarios adecuados en su comunidad. En tal sentido la investigación tuvo relevancia social.

Los hábitos alimentarios adecuados vienen a ser el eje medular en el desenvolvimiento escolar y en los estilos de vida de cada educando, ya que ello reveló desconocimiento de los tales, en la que resultó muy importante dar solución a dicha realidad y que además influyó en la solución de otros problemas. En esa esfera el programa evidenció tener implicancia práctica por lo que mejoró los hábitos alimentarios.

Las teorías de la alimentación y de la alimentación balanceada, las leyes de la alimentación y la ciencia neurológica apuntan al blanco de una buena alimentación pero con la labor realizada apoya a enriquecer a través de un programa de educación

nutricional que no solo se centró en un conjunto de conocimientos sino en una gama de actividades lúdicas la que se torna como sugerencia en cualquier acción en el campo nutricional. De ahí se evidenció el valor teórico de la investigación.

Para poder mejorar los hábitos alimentarios en la niñez no se empleo la metodología que se suele hacer en esta materia sino se utilizó la estrategia didáctica lúdica la que ayudó a la eficacia de la investigación teniendo utilidad metodológica.

#### **1.4. Marco teórico**

##### **1.4.1. Antecedentes de la investigación**

En un capítulo del libro Alimentación infantil, manifiesta. “En esta etapa se consolidan los hábitos alimentarios, y en este proceso tienen una importancia capital los factores educativos tanto en el seno de la familia como en la escuela.

‘En la formación del gusto por determinados alimentos, y por lo tanto de los hábitos alimentarios, intervienen factores genéticos y ambientales o culturales, que en ocasiones son difíciles de distinguir entre sí’ (Birch y Fisheer, citado por Hernández, 2001).

‘Los factores ambientales sobre los que se puede intervenir son, principalmente, de transmisión social intragrupo, familiar o no. Dentro de los segundos la influencia de los compañeros y la importancia de la imitación juegan un papel esencial. Además, en el curso del proceso de socialización el niño consigue incorporar nuevos hábitos alimentarios que actúan sobre las prácticas alimentarias de su familia. Por ello es fundamental que la familia, y principalmente la madre, sepa crear unos hábitos alimentarios saludables en su hijo y que éste reciba en la escuela el apoyo y la instrucción suficiente para desarrollarlos o modificarlos en el caso de que no fueran correctos.

El papel de la escuela es fundamental, y ha de conseguir que cumpla adecuadamente a través de programas de educación nutricional integrados dentro de las enseñanzas regladas y mediante el comedor escolar, que debe ser un instrumento de educación sanitaria’ (Pavón, citado por Hernández, 2001).

De esta forma el niño aprende que su estado de salud depende, en parte de su comportamiento alimentario y podrá mejorar los hábitos dietéticos y llegar en un mejor estado nutricional a la edad adulta” (Hernández, 2001, pp.73-74).

Estudios realizados por: Colombia Médica en 1997, da la siguiente versión: “El conocimiento actual sobre nutrición y desarrollo cognoscitivo carece de datos experimentales que permiten establecer con certeza la interrelación entre malnutrición y rendimiento intelectual del niño en la escuela..., se puede asumir que la función cognoscitiva del escolar y su rendimiento intelectual, están influidos por su historia nutricional y el ambiente psicosocial y familiar que enmarca su crecimiento y desarrollo”(Daza,1997,p.02).

La investigación realizada por un grupo de estudiantes Diplomadas en Enfermería del Centro de Atención Primaria Can Rull de Barcelona, concluyen: El 74% de los alumnos encuestados creen que hacen una dieta correcta, pero: un 11% no desayunan en casa y un 5% tampoco lo hace en la escuela, la mayoría de niños comen fruta a diario, pero solo un 29% llegan a la cantidad diaria recomendada, un 51% de los niños no comen verdura o ensalada a diario, un 64% de los encuestados comen más de una o dos veces por semana bollería industrial, un 35% bebe refrescos durante el fin de semana, al que hay añadir un 45% de niños que también los consumen durante la semana, un 71% bebe zumos envasados y sólo un 18% de los alumnos comen en la escuela y se ha podido observar que son los que no llegan a las raciones diarias recomendadas” (Canals,s/a,p.01).

“Los efectos del consumo de desayunos no tienen que ser exclusivamente en habilidades cognoscitivas o rendimiento académico. En un estudio realizado recientemente en los Estados Unidos con niños alrededor de 10 años, Murphy encontró que los estudiantes que incrementaban su consumo de desayuno escolar se sentían menos ansiosos o deprimidos...además mejoraron su rendimiento en matemáticas, así como su asistencia y puntualidad a la escuela”(Pollit,2002,p.282).

“Desde la perspectiva de la promoción de la salud, la educación nutricional tiene entre sus objetivos la transmisión de ideas básicas sobre la alimentación correcta para proteger la salud del individuo. A partir de este primer paso, debe ir más allá intentando crear actitudes positivas hacia a los hábitos alimentarios adecuados y, finalmente, instaurar conductas permanentes fruto del convencimiento...Las tendencias alimentarias de la población que se observan en la actualidad pueden resumirse en: un aumento del consumo de alimentos transformados por la industria, y del consumo de proteínas de origen animal: carnes, huevos, pescados; una reducción en el consumo de hidratos de carbono complejos: patatas, legumbres, pan; un aumento del consumo de dulces, bebidas alcohólicas, refrescos y zumo de frutas, y una estabilización en el consumo de frutas, hortalizas y verduras frescas”(Sánchez, 2000, p.317).

Carson I. A. Ritchie, ha realizado un estudio sobre la alimentación y sus consecuencias, buenas y malas, desde los tiempos más remotos hasta el siglo XX, estudio reflejado en su libro *Comida y Civilización*. Ha utilizado un método comparativo; ha investigado la interacción que hay entre la evolución de la historia y la alimentación. Ha contrastado los cambios históricos significativos, con la alimentación en ese determinado período. Se ha interesado principalmente por el efecto que los alimentos han tenido sobre la historia, y esta es la perspectiva desde la que enfoca su trabajo. La conclusión a la que llega es que la comida es importante y su papel no es secundario; tiene un protagonismo indudable en lo que llamamos historia social. (Ritchie, 1986).

Mabel Gracia Arnaiz, publica un libro titulado *Paradojas de la alimentación contemporánea* que queremos destacar por la época del estudio, ya que estudia las tres últimas décadas, por lo que demuestra de alguna forma que los cambios en la alimentación y por consiguiente los motivos y las consecuencias son incesantes. Creemos que las transformaciones de los hábitos alimentarios son cada vez mas rápido, conforme nos acercamos a nuestra época. (Gracia, 1996).

En esta investigación se analiza la cultura alimentaria en general y los comportamientos alimentarios actuales de los vegetarianos en la ciudad de Barcelona y su área metropolitana, para constatar los cambios que se han

producido en la cultura alimentaria y en el conjunto de la sociedad, como consecuencia de lo que podríamos denominar la "revolución alimentaria" provocada por la industrialización y sus concomitancias, así como por las nuevas relaciones establecidas entre alimentación y enfermedad" (García, 2001).

Teniendo en cuenta que la nutrición escolar es fundamental para el desarrollo intelectual, psicológico y físico de la niñez, dependiendo ello de la práctica de hábitos alimentarios adecuados.

"En el Perú, el Instituto de Nutrición del MINSA realizó, entre 1963-1971, una extensa investigación a lo largo del territorio recogiendo y analizando información sobre la alimentación y el estado de nutrición de la población en las diferentes regiones del país" (Collazo, 1985, p.102).

"Los departamentos que registran los porcentajes más altos (>40%) de desnutrición crónica fueron: Huancavelica (50,3%), Pasco (47,2%), Apurímac (46,9%), Ayacucho (43,2%) y Cusco (40,9%)" (Pollit, 2002, p.350).

Los tiempos modernos, la falta de tiempo y las excesivas actividades forman conductas inadecuadas en los niños y niñas a la hora de alimentarse. La realidad inmediata es reflejo de estos malos hábitos y más que todo no existe un interés común; y, la comunidad estudiantil se encuentra influenciada grandemente por la publicidad de la comida chatarra que emiten los medios de comunicación; cada día aumenta los niveles de consumo de estos alimentos que al mediano o largo plazo traerán graves consecuencias.

En las investigaciones realizadas por el gobierno nacional detalla, "La desnutrición es la debilidad del organismo por defecto del proceso nutritivo; cansado por la escasa y deficiente de alimentación que genera efectos profundos sobre la salud física, psicomotora e intelectual, y es causa de elevada mortalidad, sobre todo en la primera infancia.

En las comunidades rurales el hambre y el bajo nivel económico, el alto grado de analfabetismo y la alimentación deficiente que genera frecuentemente el

círculo: pobreza-hambre-enfermedad. Factores a los que se suma muchos lugares el crecimiento de la población y la mala nutrición” (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, p.33).

De ahí que en los pueblos peruanos la buena alimentación de los niños y las niñas en edad preescolar es importante ya que se encuentran en plena etapa de desarrollo e incorporación de conocimientos. Si se sigue con una mala alimentación en la etapa escolar, es probable que traiga disminución en la atención y en el rendimiento escolar.

El Ministerio de Educación esboza la siguiente conclusión en sus proyectos ejecutados. “La mala elección de los alimentos se debe al desconocimiento de su valor nutritivo y de sus efectos en el organismo...La desnutrición en los primeros años de vida puede tener efectos permanentes sobre la inteligencia. Investigaciones recientes señalan con claridad que la desnutrición severa en el primer año de vida puede producir retardo en el desarrollo mental del niño” (MINISTERIO DE EDUCACIÓN, p.33).

En las páginas de los diarios peruanos en las secciones de familia de acuerdo a estudios realizados publican la gran importancia de la práctica de hábitos alimentarios. “Lo importante es consumirlas con moderación y elegir los aceites vegetales, la palta, el maní, y las nueces, así como evitar el consumo excesivo de frituras” (Jnino, 2009, p.10).

“Una persona que sólo se alimenta de una comida todos los días sufrirá de desnutrición, así piense que está haciendo bien las cosas. Del mismo modo, cuando alguien se alimenta en exceso también se producirá un desequilibrio nutricional. Lo ideal que deben tener en cuenta estas personas, es llevar una alimentación balanceada donde haya porcentajes o raciones diferentes de carbohidratos, proteínas, grasas buenas, frutas, verduras o cereales. Si usted desea mejorar su alimentación, comience haciendo lo siguiente: No tome ningún alimento que haya sido frito, enlatado, envinagrado o contenga colorantes aditivos o artificiales; evita comer sin masticar y sin ensalivar bien; trate de

combinar las comidas de acuerdo a su color, así lograra acostumbrar a su organismo para que empiece una dieta balanceada” (Maurer, 2008, p.17).

Los estudios y trabajos realizados en esta materia arrojan resultados negativos. “En un estudio realizado en Perú se encontró que la implementación del programa de desayunos escolares tenía un efecto negativo sobre el tiempo que pasaban los estudiantes en el salón de clases con su profesor” (Pollit, 2002, p.279).

“...no se puede generalizar las conclusiones a la efectividad de los programas de apoyo alimentario que el gobierno peruano implementó durante la última década, en cuya ejecución no se tomó en cuenta criterios nutricionales basados en datos técnicos y no hubo sujeción al control de calidad de alimento distribuido ni al monitoreo del consumo del alimento distribuido” (Pollit, 2002, pp.343-344).

No existe trabajos específicos sobre hábitos alimentarios con resultados que permitan reforzar el estudio investigador en el ámbito regional; de allí la justificación de este proyecto.

#### **1.4.2. Definición de Términos**

##### **A. PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

El programa de educación nutricional se define desde la perspectiva educativa y del tratado de la investigación como un conjunto de actividades lúdicas y didácticas, con temas orientados exclusivamente a mejorar el nivel de los hábitos alimentarios inadecuados – regulares en los educandos del ámbito local, regional y nacional; teniendo su campo de acción con predominio en el área curricular de Ciencia y Ambiente; utiliza medios y materiales y tiene como soporte teórico a las teorías y las leyes de alimentación. El programa es una herramienta de una amplia utilidad en los diversos aspectos de la formación del niño y de la niña.

## **B. MEJORA**

Mejora, según el diccionario Academia se define en los términos siguientes: “adelanto, aumento, crecimiento, perfeccionamiento” (Campillo, 1998, p.267). En la investigación mejora radica en el adelanto de los hábitos alimentarios de inadecuados - regulares a adecuados.

## **C. HÁBITOS ALIMENTARIOS**

“Cuando hablamos de hábitos alimenticios, nos referimos a la forma en la cual comemos y nos alimentamos diariamente. Ésta es influenciada por nuestra cultura, religión, etc. Este proceso inicia desde que somos muy pequeños, con el proceso de ingerir e ir probando ciertos alimentos a medida que el bebé va creciendo. En el colegio se nos informa acerca de todos los nutrientes que nuestro cuerpo para poder crecer y desarrollarse sanamente; para tener energía y fuerzas para los estudios, etc. Incluso se nos informa detalladamente acerca de la pirámide alimenticia y de la importancia que tiene nuestra alimentación. Para tener un buen hábito alimenticio, debemos comenzar en casa. Sí señores, con el ejemplo y modelo de la alimentación que tenemos en nuestros hogares” (González, 2005, p.01).

## **D. NUEVAS TENDENCIAS EN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS**

La distribución y el consumo de alimentos es una forma muy expresiva para valorar el funcionamiento de la organización familiar, laboral y escolar así como las propias relaciones sociales que se generan en relación con los alimentos. Las denominadas preferencias alimentarias identifican e integran a los individuos en grupos y la comida rápida (comida basura) de los adolescentes, que ha convertido a las personas en camarero/ comensal, en una nueva concepción de las formas de consumir alimentos, etc.

La sociedad actual sufre una evolución notable en los hábitos alimentarios de los ciudadanos como consecuencia del impacto de los nuevos estilos de vida que han condicionado la organización familiar. Igualmente el desarrollo de avanzadas tecnologías en el área agroalimentaria ha puesto a disposición de

los consumidores los denominados “alimentos servicio”, especialmente diseñados para facilitar la preparación y consumo de los mismos.

En la actualidad existe una gran preocupación por la salud y se reconoce a la alimentación adecuada como un instrumento de protección de la salud y prevención de la enfermedad, si bien, las encuestas demuestran que la elección de alimentos está condicionada por el factor económico y el gusto en primer lugar, seguido de la comodidad, simplicidad en la preparación culinaria y el valor nutritivo que los alimentos aportan a la dieta. Hay un factor en el cambio de hábitos alimentarios muy importante: la culturización. El mundo de hoy, convertido en una “aldea global” y bajo la presión de las multinacionales que hacen de la publicidad un valioso instrumento de convicción, obtiene una gran uniformidad en los hábitos alimentarios, especialmente entre los más jóvenes.

#### **E. LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL COMO FORMAS DE INTERVENCIÓN EN LA MODIFICACIÓN DE LOS HáBITOS ALIMENTARIOS DE LA POBLACIÓN**

Uno de los instrumentos más utilizados, en las intervenciones para modificar los comportamientos de los grupos, con el fin de proteger y promover su salud, son los programas de Educación para la Salud que incluyen la educación nutricional.

Actualmente, se propone hacer de la educación nutricional un instrumento de intervención en el marco de la promoción de la salud lo que facilita políticas de protección y utilización de recursos para que ese deseo de cambio, estimulado por la educación, sea factible. La modificación de los hábitos no es tarea fácil, pero sí posible, siendo las primeras etapas de la vida los mejores momentos para el éxito de este tipo de programas; si, además, la escuela incorpora esas actividades a su proyecto educativo, será más fácil la consecución de los objetivos.

##### **1.4.3. Bases teóricas**

El trabajo de investigación tuvo sustento en las teorías de la alimentación, leyes de la alimentación y en la ciencia neurológica.

## **A. TEORÍAS DE LA ALIMENTACIÓN**

### **a. Teoría sobre la alimentación balanceada**

“Es importante que el ser humano se alimente en forma balanceada para poder mantener una buena salud. La alimentación balanceada significa ingerir todos los alimentos necesarios para estar sano y bien nutrido pero de forma equilibrada, lo que implica comer porciones adecuadas a la estatura y contextura propia. Es de suma relevancia consumir alimentos de los diferentes grupos para que sea una alimentación balanceada y así poder mantenernos saludables.

Es necesario consumir diariamente carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, así como también agua. Los carbohidratos son importantes ya que nos entregan la energía necesaria para realizar nuestras actividades, para mantenernos activos, en este grupo se encuentran los cereales, el pan, las papas, harinas, etc. También es necesario consumir proteínas, las que se dividen en origen animal como la leche y los huevos. Y las de origen vegetal como son las legumbres. Las grasas aunque también son necesarias es recomendable ingerirlas en una pequeña cantidad y evitar las grasas saturadas provenientes de los productos animales.

Las vitaminas y minerales presentes principalmente en frutas y verduras, son las encargadas de regular muchas funciones en nuestro organismo, por lo que hay que consumirlas diariamente. La fibra es también muy necesaria en la alimentación ya que cumple una importante función preventiva de las llamadas enfermedades degenerativas (cardiovasculares, diabetes, cáncer al colon). Debes tomar de 8 a 10 vasos de agua por día ya que el cuerpo pierde normalmente de 2 a 3 litros de agua y esta debe ser remplazada, ya que sirve como transporte del oxígeno y nutrición de las células. Una alimentación balanceada involucra consumir alimentos que nos den energía, que nos protejan y permitan el crecimiento, regulando las diferentes funciones de nuestro organismo. Para poder llevarlo a cabo es necesario crear un hábito, hace falta proponérselo y llevarlo a la práctica

para lograrlo. Es necesario conocer cómo alimentarse en forma sana, ya que sin duda es uno de los puntos primordiales para prolongar la juventud y evitar una vejez prematura” (Díaz, 2007).

## **b. La teoría de la alimentación**

Al igual que una estufa que suministra calor necesita energía para funcionar y no estropearse, lo mismo que un artesano precisa materias primas para sintetizar materiales nuevos, también el organismo humano depende del aporte de energía y de determinadas sustancias químicas que le llegan a través de la alimentación. Estas energías y sustancias las necesitan para su crecimiento, para mantener las funciones corporales y mentales, para conservar el calor corporal, para reconstruir los componentes destruidos o perdidos en los procesos vitales y, por lo tanto, para toda la actividad metabólica.

Por todo ello, resultan imprescindibles para el funcionamiento de nuestro organismo los componentes de los alimentos que conocemos bajo el término global de "sustancias nutritivas": proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales. En realidad, dietéticamente es indiferente con qué alimentos cubrimos nuestras necesidades nutritivas: por muy diferentes que sean los alimentos y las dietas que se basan en ellos, siempre tienen en común las mismas sustancias nutritivas. Por lo tanto, cada una de estas dietas provee al hombre de una alimentación completa, si se eligen los alimentos adecuados. En la alimentación de la población de las zonas templadas predominan los alimentos básicos ricos en hidratos de carbono: trigo, centeno, maíz, arroz y mijo; en los países tropicales se consumen preferentemente frutas, tubérculos y raíces ricas en fécula-o sea, patatas, mandioca o plátanos para cocinar. Ninguno de estos alimentos básicos resulta esencialmente superior a los demás, siempre que se compensen las insuficiencias nutritivas de algunos con los correspondientes alimentos complementarios: por ejemplo, la pobreza en proteínas de la mandioca o del maíz mediante un alimento rico en proteínas de origen animal o vegetal.

Puesto que no son los alimentos, sino las sustancias nutritivas contenidas en ellos las que resultan decisivas para una alimentación correcta y completa, no se puede catalogar a determinados alimentos como marcadamente positivos o negativos.

Otros alimentos como las grasas, los almidones puros o el azúcar se consideran faltos de sustancias nutritivas porque sólo contribuyen a la satisfacción de la necesidad energética. Limitarlos a la función de mero "concentrado calórico" o "calorías vacías" y desaconsejar su consumo no es recomendable desde el punto de vista alimentario. Siempre es prioritario adaptar la cantidad a las necesidades, conservando la proporción equilibrada de todas las sustancias nutritivas necesarias. La manera más simple de conseguirlo es mediante una alimentación variada. Con este fin, son preferibles los alimentos con variedad o alta densidad de sustancias nutritivas, que un consumo limitado a alimentos puramente calóricos.

## **B. LEYES DE LA ALIMENTACIÓN**

### **a. Ley de la cantidad**

*"La cantidad de la alimentación debe ser suficiente para cubrir las exigencias calóricas del organismo y mantener el equilibrio de su balance"*

El cuerpo humano debe reponer la cantidad calórica consumida, mediante un adecuado aporte de alimentos, especialmente los energéticos. Las proteínas, minerales, vitaminas y agua forman parte del organismo. Una vez utilizadas estas sustancias, los metabolitos finales son eliminados. Toda sustancia eliminada debe reponerse en cantidad y calidad.

### **b. Ley de la calidad**

*"El régimen de alimentación debe ser completo en su composición para ofrecer al organismo todas las sustancias que lo integran"*

Las cantidades absolutas de algunos de los componentes de la dieta, pueden tener efectos nocivos para la nutrición, la calidad de la alimentación se relaciona con el concepto de carencia pero también con el

exceso, por la que la carencia o el exceso de nutrimentos actúan sobre el organismo en función de que este es una unidad indivisible.

**c. Ley de la armonía**

*"Las cantidades de los diversos principios nutritivos que integran la alimentación deben guardar una relación de proporciones entre sí"*

Los distintos componentes de la alimentación no deben administrarse arbitrariamente porque si bien se puede suprimir el hambre, se corre el riesgo de carecer de algunos principios nutritivos. Para lograr esta relación armónica en las cantidades de los nutrientes, el aporte calórico diario debe ser el siguiente: 50- 60% de hidratos de carbono, 10- 15% de proteínas y 25- 30% de grasas.

**d. Ley de la adecuación**

*"La finalidad de la alimentación está supeditada a su adecuación al organismo"*

La alimentación debe satisfacer todas las necesidades del organismo y debe adaptarse al individuo que la ingiere. Esta adecuación será en función de sus gustos, hábitos, tendencias y situación socioeconómica. Esto implica una correcta elección de los alimentos, así como una correcta preparación.

**e. La ley de la pureza**

Todo alimento debe estar libre de agentes patógenos. El ideal de la ley de la pureza es que el alimento no contenga gérmenes nocivos o patógenos, como brúcelas, bacilo de Koch, salmonellas, shigellas, etc.

**C. LA CIENCIA NEUROLÓGICA**

“Todo educador debe velar por la alimentación de oxígeno de los cerebros de sus alumnos con el fin de proporcionarles un entorno favorable a la regeneración de sus células. La apertura sistemática de las ventanas de la clase cada hora, constituye una medida necesaria para la agilidad intelectual de los miembros del grupo de clase. Del mismo modo el

educador avisado permitirá a sus alumnos comer alguna cosa a media mañana. De este modo podrá sensibilizar a sus alumnos sobre la importancia de una alimentación equilibrada. A estómago bien lleno, neuronas bien alimentadas. Es esencial, en efecto, preocuparse por la buena salud de nuestras neuronas porque mueren muchas y no nace ninguna nueva” (Chalvin, 2003, p.17).

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis central de investigación ( $H_1$ )**

La aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

### **1.5.2. Hipótesis central nula ( $H_0$ )**

La aplicación del programa de educación nutricional no mejora significativamente los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

### **1.5.3. Hipótesis operacionales**

#### **a. Hipótesis operacional de investigación ( $H_{1,1}$ )**

La aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

#### **b. Hipótesis operacional de investigación ( $H_{1,2}$ )**

La aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios referidos a la participación en su

alimentación en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

**c. Hipótesis operacional de investigación (H<sub>1.3</sub>)**

La aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

**d. Hipótesis operacional de investigación (H<sub>1.4</sub>)**

La aplicación del programa de educación nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios referidos al clima afectivo en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

**1.6. Sistema de variables**

**1.6.1. VARIABLE INDEPENDIENTE**

Programa de educación nutricional.

**a. Definición conceptual - esquemática de la variable independiente:  
programa de educación nutricional**

El programa de educación nutricional se define por su finalidad, por su campo de acción, por sus funciones, por sus procedimientos, por sus medios y materiales que utiliza, por su versatilidad y por su soporte teórico. Esquemáticamente se configura en los componentes siguientes:

Finalidad, Dominio, Funciones, Procedimientos, Medios y Materiales, Versatilidad y Soporte Teórico.

**1.6.2. VARIABLES DEPENDIENTES**

Hábitos alimentarios.

Hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional.

Hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación.

Hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos.

Hábitos alimentarios referidos al clima afectivo.

**a. Definición conceptual de la variable dependiente: hábitos alimentarios**

Los hábitos alimentarios, se define como la repetición de actos referidos al conocimiento nutricional, a la participación en su alimentación, a la ingesta de alimentos y al clima afectivo.

**a.1. Definición conceptual de la variable dependiente: hábitos alimentarios referidos al conocimiento nutricional y alimentario**

Los hábitos alimentarios referidos al conocimiento nutricional y alimentario, radica en conocer una dieta balanceada o menú balanceado, mencionar los grupos alimenticios, conocer la importancia de masticar bien, conocer que no es bueno comer hasta llenarse, conocer los alimentos que le ayuden a crecer sano y definir una comida chatarra y evitar su consumo.

**a.2. Definición conceptual de la variable dependiente: hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación**

Los hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación, radica en ayudar a comprar los alimentos, ayudar a preparar los alimentos, comprar alimentos adecuados con su propina, exigir a sus padres para que lo alimenten bien y conocer la necesidad de una buena alimentación.

**a.3. Definición conceptual de la variable dependiente: hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos**

Los Hábitos alimentarios referido a la ingesta de alimentos, radica en fijar un horario estable para comer, comer todos los días frutas y verduras, comer todo tipo de menestras, comer un desayuno balanceado, tomar bebidas adecuadas y comer alimentos buenos en el recreo.

**a.4. Definición conceptual de la variable dependiente: hábitos alimentarios referidos al clima afectivo**

Hábitos alimentarios referido al clima afectivo, radica en comer en unión familiar y comer en un momento agradable, tranquilo y deseado.

**DEFINICIÓN OPERACIONAL DE LA VARIABLE DEPENDIENTE:**

**HÁBITOS ALIMENTARIOS**

VARIABLE DEPENDIENTE	SUBVARIABLES	INDICADORES	ITEMS
		Los sujetos muestrales estarán en la capacidad de:	
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	Conocimiento alimentario y nutricional	Conocer una dieta balanceada o menú balanceado.	4
		Mencionar los grupos alimenticios.	15
		Conocer la importancia de masticar bien.	10
		Conocer que no es bueno comer hasta llenarse.	12
		Conocer los alimentos que le ayuden a crecer sano.	14
		Definir una comida chatarra y evitar su consumo.	9,16
	Participación en su alimentación	Ayudar a comprar los alimentos.	6
		Ayudar a preparar los alimentos.	7
		Comprar alimentos adecuados con su propina.	20
		Exigir a sus padres para que lo alimenten bien.	8
		Conocer la necesidad de una buena alimentación.	13
	Ingesta de alimentos	Fijar un horario estable para comer.	2
		Comer todos los días frutas y verduras.	1
		Comer todo tipo de menestras.	3
		Comer un desayuno balanceado.	17
		Tomar bebidas adecuadas.	19
		Comer alimentos buenos en el recreo.	18
	Clima afectivo	Comer en unión familiar.	5
		Comer en un momento agradable, tranquilo y deseado.	11

**ESCALA VALORATIVA**

La escala valorativa que se utilizó, para mejorar los hábitos alimentarios por medio del Programa de Educación Nutricional, es la siguiente: adecuado, regular e inadecuado.

ESCALA VALORATIVA	PUNTAJE
ADECUADO	34 - 52
REGULAR	17 - 33
INADECUADO	0 - 16

## **1.7. Objetivos**

### **1.7.1. Objetivo General**

- ❑ Demostrar que la aplicación de un Programa de Educación Nutricional mejora los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

### **1.7.2. Objetivos Específicos**

- Determinar los hábitos alimenticios de los niños y niñas antes de la aplicación del Programa de Educación Nutricional.
- Mejorar los hábitos alimentarios mediante el desarrollo de las actividades programadas.
- Impartir conocimientos claves referentes a los hábitos alimentarios adecuados empleando materiales educativos.
- Aportar a las teorías y leyes de la alimentación con la investigación realizada y servir como sustento a posteriores investigaciones en este campo.
- Contribuir a la solución de problemas ligados directamente a los hábitos alimentarios en las instituciones educativas.

### **1.7.3. Objetivos Metodológicos**

- Definir conceptual y operacionalmente los hábitos alimentarios, en función a las teorías que la sustentan.
- Determinar las evidencias de mejoramiento de los hábitos alimentarios por el programa de educación nutricional, en los educandos del nivel primario, tabulando la información que se obtenga para su procesamiento, análisis e interpretación.

## **1.8. Limitaciones de la investigación**

- ✎ La investigación tuvo limitaciones en el “Diseño de un solo grupo con ‘pre test’ y

‘post test’ ”, como ocurre en todos aquellos que son de carácter experimental, en relación a la homogeneidad de la selección de la muestra, inasistencia de algunos sujetos e instrumentación, pero a pesar de ello se garantizó la validez interna en paralelo también se garantizó la validez externa referido al tratamiento experimental.

✎ No se contó con la opinión de expertos sobre la validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación.

✎ Los instrumentos de mensuración y evaluación, pre y post test, para el mejoramiento de los hábitos alimentarios por el programa de educación nutricional referidas a las subvariables de estudio, no se sometieron al profundo proceso de validación, confiabilidad y objetividad, los mismos que se procuró ubicarlos , cercanamente a los parámetros de tolerancia técnica y científica.

## II. MATERIAL Y MÉTODOS

### 2.1. Población y Muestra

#### 2.1.1. Población

Estuvo conformada por todos los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará, Amazonas en el año 2008; que suman un total de 32 educandos.

POBLACIÓN			
V CICLO			
5to. GRADO		6to. GRADO	
VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES
05	07	15	05
12		20	
32			

#### 2.1.2. Muestra

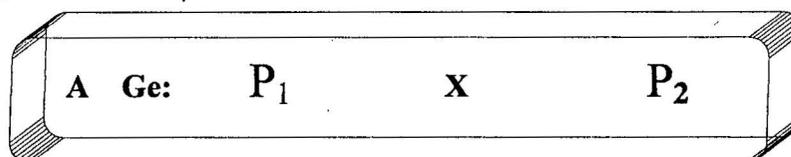
La muestra estuvo conformada por el 50% de la población; la cual conformó el grupo experimental de 16 educandos seleccionados en forma aleatoria.

MUESTRA					
V CICLO					
5to. GRADO			6to. GRADO		TOTAL
VARONES	MUJERES	VARONES	MUJERES		
02	04	07	03	16	
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>					

### 2.2. Diseño de investigación

Se seleccionó el Diseño con un solo grupo con "pre test" y "post test" para contrastar la hipótesis; es decir, para determinar si un programa de educación nutricional mejora los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

Esquema:



Donde:

A : Aleatoriamente.

Ge : Grupo experimental.

P<sub>1</sub> : Pre test aplicado al grupo único.

X : Estímulo: Programa de Educación Nutricional.

P<sub>2</sub> : Post test aplicado al grupo único.

## **2.3. Métodos, técnicas e instrumentos de recolección de datos**

### **2.3.1. Metodología**

Se realizó mediante tres fases:

- a. Fase Inicial: Aplicación del pre test al grupo experimental para determinar el nivel de hábitos alimentarios.
- b. Fase Intermedia: Aplicación del estímulo: programa de educación nutricional, al grupo experimental para mejorar los hábitos alimentarios.
- c. Fase Final: Aplicación del post test al grupo experimental, para contrastar los resultados.

### **2.3.2. Técnicas de recolección de datos**

- ☐ Técnica del fichaje para depositar ordenadamente y con criterio selectivo, toda la información adquirida, en la que se utilizó bibliografía especializada en todo el proceso.
- ☐ Técnica de la observación participativa indirecta y no participativa; en la primera se utilizó fotografías para tener una visión mas clara de la investigación y en la segunda se empleó filmaciones para evidenciar el trabajo investigador.
- ☐ Técnica de análisis de contenido para mejorar los hábitos alimentarios, en forma escrita. (ver Anexo 02)

### **2.3.3. Instrumentos de recolección de datos**

#### **a. Instrumentos de validación**

- ☛ Pre test y post test, estructurado en la primera sección por preguntas cerradas y en la segunda sección por preguntas abiertas, para determinar el nivel de hábitos alimentarios y su respectivo mejoramiento. (ver Anexo 02)
  
- ☛ Instrumento de investigación para validación y confiabilidad: ítems para evaluar el mejoramiento de hábitos alimentarios mediante un programa de educación nutricional. (ver Anexo 03)

#### **b. Instrumentos del proceso de enseñar a aprender**

- ☛ Actividades didácticas y utilización de instrumentos lúdicos para orientar el proceso de enseñar a aprender, así como del proceso de educar en hábitos alimentarios adecuados a través del programa de educación nutricional. (ver Anexo 05)

### **2.4. Procesamiento y presentación de datos**

#### **2.4.1. Procedimientos**

Los procedimientos básicos se han centrado en el suministro del instrumento de investigación, en la manera que mejoraron los hábitos alimentarios por el programa de educación nutricional en el grupo experimental.

Luego, se organizó, presentó y procesó los datos. Después, se comprobó y contrastó la hipótesis de investigación, esta fue probada y contrastada de acuerdo al diseño de investigación. Finalmente se analizó e interpretó la información obtenida.

#### **2.4.2. Presentación de datos**

Para el procesamiento de datos, previamente se presentan cuadros para el único grupo de estudio, antes y después de experimentar el programa de educación nutricional tal como se presenta a continuación:

## GRUPO EXPERIMENTAL

### HIPÓTESIS H<sub>1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PUNTUACIONES OBTENIDAS EN EL	
		PRE -TEST	POST - TEST
01	ORTIZ VÁSQUEZ, Bresler	18	34
02	VÁSQUEZ SÁNCHEZ, Darlin	21	38
03	DELGADO REQUELME, Walter	26	41
04	DIAZ SILVA, Yonson	18	36
05	HUAMÁN RUBIO, Deivis	20	36
06	HERNÁNDEZ BECERRA, Araseli	19	36
07	SALAZAR LEÓN, Erik	30	40
08	VALENZUELA LÓPEZ, Jorge	18	41
09	QUINDE VÁSQUEZ, Sheyla	30	42
10	VALDIVIA LEÓN, Karina	23	37
11	BECCERRA SOLANO, Luz	16	41
12	CARRILLO REYES, Elsa	24	50
13	VÁSQUEZ ABANTO, Zenaida	23	46
14	OLIVERA TERRONES, Ezequiel	20	41
15	DIAZ SILVA, Liliana	26	46
16	PÉREZ VÁSQUEZ, Kevin	22	41

### HIPÓTESIS H<sub>1.1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PUNTUACIONES OBTENIDAS EN EL	
		PRE -TEST	POST - TEST
01	ORTIZ VÁSQUEZ, Bresler	17.4	43.6
02	VÁSQUEZ SÁNCHEZ, Darlin	20.4	49.6
03	DELGADO REQUELME, Walter	26.2	43.8
04	DIAZ SILVA, Yonson	17.4	46.2
05	HUAMÁN RUBIO, Deivis	17.4	40.4
06	HERNÁNDEZ BECERRA, Araseli	20.4	49.6
07	SALAZAR LEÓN, Erik	43	49.6
08	VALENZUELA LÓPEZ, Jorge	11.6	49.6
09	QUINDE VÁSQUEZ, Sheyla	45.8	49.6
10	VALDIVIA LEÓN, Karina	17.4	43.8
11	BECCERRA SOLANO, Luz	17.4	43.6
12	CARRILLO REYES, Elsa	20.4	52
13	VÁSQUEZ ABANTO, Zenaida	17.4	46.2
14	OLIVERA TERRONES, Ezequiel	14.6	46.2
15	DIAZ SILVA, Liliana	20.4	43.6
16	PÉREZ VÁSQUEZ, Kevin	26.2	52

**HIPÓTESIS H<sub>1,2</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PUNTUACIONES OBTENIDAS EN EL	
		PRE -TEST	POST - TEST
01	ORTIZ VÁSQUEZ, Bresler	24.6	32.6
02	VÁSQUEZ SÁNCHEZ, Darlin	24.6	16.4
03	DELGADO REQUELME, Walter	30.4	35.6
04	DIAZ SILVA, Yonson	40.8	52
05	HUAMÁN RUBIO, Deivis	32.8	30.4
06	HERNÁNDEZ BECERRA, Araseli	32.8	38.6
07	SALAZAR LEÓN, Erik	32.6	30.4
08	VALENZUELA LÓPEZ, Jorge	24.6	35.6
09	QUINDE VÁSQUEZ, Sheyla	32.8	38.6
10	VALDIVIA LEÓN, Karina	32.8	38.6
11	BECCERRA SOLANO, Luz	16.4	35.6
12	CARRILLO REYES, Elsa	40.8	52
13	VÁSQUEZ ABANTO, Zenaida	32.8	52
14	OLIVERA TERRONES, Ezequiel	32.8	46.8
15	DIAZ SILVA, Liliana	40.8	52
16	PÉREZ VÁSQUEZ, Kevin	32.6	38.6

**HIPÓTESIS H<sub>1,3</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PUNTUACIONES OBTENIDAS EN EL	
		PRE -TEST	POST - TEST
01	ORTIZ VÁSQUEZ, Bresler	11.6	23.2
02	VÁSQUEZ SÁNCHEZ, Darlin	17.6	38
03	DELGADO REQUELME, Walter	23.2	41.2
04	DIAZ SILVA, Yonson	8.8	14.5
05	HUAMÁN RUBIO, Deivis	5.8	32.2
06	HERNÁNDEZ BECERRA, Araseli	00	23.2
07	SALAZAR LEÓN, Erik	17.6	35.4
08	VALENZUELA LÓPEZ, Jorge	11.6	34.7
09	QUINDE VÁSQUEZ, Sheyla	11.6	34.7
10	VALDIVIA LEÓN, Karina	14.8	28.9
11	BECCERRA SOLANO, Luz	17.4	40.5
12	CARRILLO REYES, Elsa	17.6	46.2
13	VÁSQUEZ ABANTO, Zenaida	14.6	40.5
14	OLIVERA TERRONES, Ezequiel	11.6	35.3
15	DIAZ SILVA, Liliana	20.4	43.6
16	PÉREZ VÁSQUEZ, Kevin	17.4	37.1

**HIPÓTESIS H<sub>1.4</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO**

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	PUNTUACIONES OBTENIDAS EN EL	
		PRE -TEST	POST - TEST
01	ORTIZ VÁSQUEZ, Bresler	26	52
02	VÁSQUEZ SÁNCHEZ, Darlin	52	52
03	DELGADO REQUELME, Walter	52	52
04	DIAZ SILVA, Yonson	00	26
05	HUAMÁN RUBIO, Deivis	52	52
06	HERNÁNDEZ BECERRA, Araseli	52	52
07	SALAZAR LEÓN, Erik	52	52
08	VALENZUELA LÓPEZ, Jorge	26	52
09	QUINDE VÁSQUEZ, Sheyla	52	52
10	VALDIVIA LEÓN, Karina	52	52
11	BECERRA SOLANO, Luz	26	52
12	CARRILLO REYES, Elsa	52	52
13	VÁSQUEZ ABANTO, Zenaida	52	52
14	OLIVERA TERRONES, Ezequiel	52	52
15	DIAZ SILVA, Liliana	52	52
16	PÉREZ VÁSQUEZ, Kevin	26	52

Para valor estadísticamente los resultados, se operaron con las diferencias contrastadas en el único grupo experimental entre el pre-test y el post-test. A dichas diferencias se aplicó el parámetro estadístico t-student cuyo procedimiento es el siguiente:

- a. Formulación de la hipótesis estadística, establecida anteriormente:

$$H_0 : P_1 = P_2$$

$$H_1 : P_1 \neq P_2$$

- b. Se determinó el tipo de prueba, teniendo en cuenta que la hipótesis de investigación ( $H_1$ ) se anticipará a la dirección de prueba, para lo cual se realizó una prueba unilateral cola izquierda.

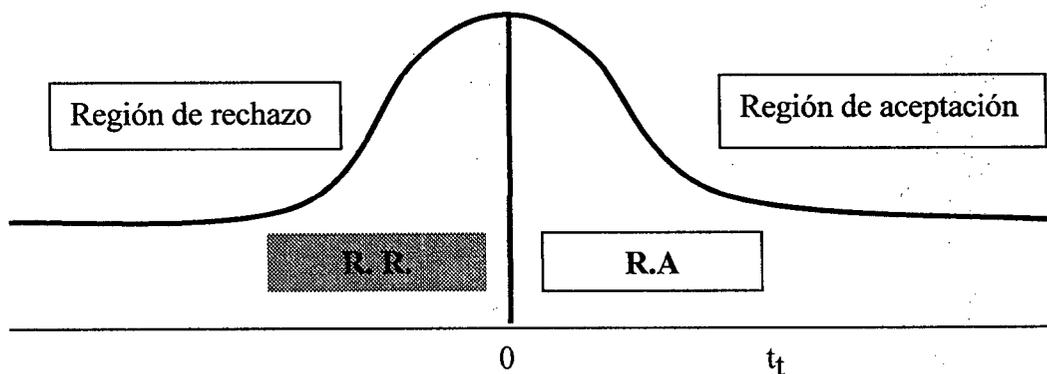
- c. Se especificó el nivel de significación de la prueba. Asumiendo el nivel de significación  $\alpha = 0.05$  ó 5%.
- d. Se determinó los grados de libertad mediante la fórmula siguiente:

$gl = n_1 + n_2 - 2$		
Donde:		
gl	=	Grados de libertad
$n_1$	=	Número de sujetos muestrales en el pre test
$n_2$	=	Número de sujetos muestrales en el post test

- e. Se especificó el valor crítico del estadístico de la prueba t-student mediante la ecuación siguiente:

$t_t = \alpha (gl)$		
Donde :		
t	=	Distribución t-student.
$t_t$	=	Es el valor de t- student tabulada ( $t_t$ ), valor que se que se obtiene de la tabla estadística al comparar el nivel de significancia ( $\alpha$ ) y los grados de libertad (gl). <b>Ver Anexo 04</b>
$\alpha$	=	Es el nivel de significancia o error de estimación

- f. Se especificó el valor crítico del estadístico de la prueba t - student graficando en curva similar a la que se describe.



g. Se calculó el estadístico de la prueba mediante las fórmulas siguientes:

$\bar{x}_1 = \frac{\sum fx}{n}$		$\bar{x}_2 = \frac{\sum fx}{n}$	
$S_1 = \sum (xi - x)^2 / n$		$S_2 = \sum (xi - x)^2 / n$	
$Tc = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$			
Donde:			
Tc	=	Distribución T - student calculada.	
$\bar{x}_1$	=	Es el promedio de los hábitos alimentarios del sujeto muestra en cada subvariable, antes de experimentarse el programa de educación nutricional aplicado al grupo experimental.	
$\bar{x}_2$	=	Es el promedio de los hábitos alimentarios del sujeto muestra en cada subvariable, después de experimentarse el programa de educación nutricional aplicado al grupo experimental.	
$S_1^2$	=	Son las diferencias elevadas al cuadrado de los hábitos alimentarios del sujeto muestra en cada subvariable, antes de experimentarse el programa de educación nutricional aplicado al grupo experimental.	
$S_2^2$	=	Son las diferencias elevadas al cuadrado de los hábitos alimentarios del sujeto muestra en cada subvariable, después de experimentarse el programa de educación nutricional aplicado al grupo experimental.	
$n_1$	=	Es el tamaño de la muestra correspondiente a los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 del Centro Poblado Menor El Progreso, distrito de Yambrasbamba, provincia de Bongará, región Amazonas en el pre test.	
$n_2$	=	Es el tamaño de la muestra correspondiente a los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 del Centro Poblado Menor El Progreso, distrito de Yambrasbamba, provincia de Bongará, región Amazonas en el post test.	

h. En un cuadro resumen se tabuló el cálculo de las medidas de estadígrafo de posición y dispersión relacionadas con la mensuración del mejoramiento de los hábitos alimentarios, en los educandos, causado por el programa de educación nutricional tal como se muestra a continuación:

**DIFERENCIAS Y EQUIVALENCIAS DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA EVALUACIÓN DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRIONAL**

<b>HIPÓTESIS OPERACIONAL DE INVESTIGACIÓN (H<sub>1.1</sub>)</b>				
<b>GRUPO DE ESTUDIO</b>	$\Sigma$ DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL CAUSADO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRIONAL	ESTADÍGRAFOS DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN		
			MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	PRE TEST	348.4	25.13	6.19
	POST TEST	749.1	43	9.81
<b>HIPÓTESIS OPERACIONAL DE INVESTIGACIÓN (H<sub>1.2</sub>)</b>				
<b>GRUPO DE ESTUDIO</b>	$\Sigma$ DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU CAUSADO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRIONAL	ESTADÍGRAFOS DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN		
			MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	PRE TEST	516	27.32	6.25
	POST TEST	628.8	38.5	8.41
<b>HIPÓTESIS OPERACIONAL DE INVESTIGACIÓN (H<sub>1.3</sub>)</b>				
<b>GRUPO DE ESTUDIO</b>	$\Sigma$ DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS CAUSADO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRIONAL	ESTADÍGRAFOS DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN		
			MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	PRE TEST	222.2	15.44	7.53
	POST TEST	538.1	35.19	7.52
<b>HIPÓTESIS OPERACIONAL DE INVESTIGACIÓN (H<sub>1.4</sub>)</b>				
<b>GRUPO DE ESTUDIO</b>	$\Sigma$ DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO CAUSADO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRIONAL	ESTADÍGRAFOS DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN		
			MEDIA ARITMÉTICA	DESVIACIÓN ESTÁNDAR
<b>GRUPO EXPERIMENTAL</b>	PRE TEST	676	36.31	7.80
	POST TEST	806	41.88	9.47

- i. Se ha contrastado la hipótesis estadística, decidiendo estadísticamente si se acepta o rechaza la hipótesis ( $H_0$ ) en función a la comparación T calculada y T tabulada.

Si  $t_c \in R/R = < -\infty, -t_t >$ , entonces se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se aceptará la hipótesis de investigación ( $H_1$ ), es decir que si esto sucede, implica que el

programa de educación nutricional ha evidenciado significativamente mejoramiento de los hábitos alimentarios, referido a cada subvariable de estudio.

Si  $t_c \in R/A = < -t_t, -\infty >$ , entonces se aceptará la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechazará la hipótesis de investigación ( $H_1$ ), es decir que si esto sucede, implica que el programa de educación nutricional no ha evidenciado significativamente mejoramiento de los hábitos alimentarios, referido a cada subvariable de estudio.

- j. En una gráfica de columnas u otra similar se presentan los resultados del grupo experimental tanto en el pre test como en el post test.

## **2.5. Análisis e interpretación de datos y resultados**

Para el análisis de los datos se tuvo en cuenta el diseño de la investigación en función al grupo experimental, es decir de acuerdo al pre test y post test, se realizó las comparaciones siguientes:

$P_2 - P_1$ : Con el objeto de observar si la media aritmética de los hábitos alimentarios, causada por el programa de educación nutricional tuvo efecto diferencial en el grupo experimental, al compararse el post test con el pre test en términos de mejoramiento.

### III. RESULTADOS

#### 3.1. RESULTADOS CUALITATIVOS

#### DEFINICIÓN ESQUEMÁTICA DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE: PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL

	COMPONENTES	CONFIGURACIÓN CONCEPTUAL DE CADA COMPONENTE
A	FINALIDAD	Mejorar los hábitos alimentarios inadecuados - regulares.
B	DOMINIO	Principalmente en el área curricular de Ciencia y Ambiente.
C	FUNCIONES	<b>FUNCIÓN DIDÁCTICA – PEDAGÓGICA</b> <b>FUNCIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES</b>
D	PROCEDIMIENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>⌚ <b>SITUACIÓN PRELIMINAR</b> Momento de ejecución de actividades lúdicas.</li> <li>⌚ <b>SITUACIÓN DE CONCRECIÓN</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pre test de exploración del nivel de los hábitos alimentarios en los educandos.</li> <li>2. Técnica didáctica: “La mano preguntona”.</li> <li>3. Exteriorización y educación para el mejoramiento de los hábitos alimentarios.</li> <li>4. Técnica didáctica: “Torbellino de ideas”.</li> <li>5. Método Lúdico: “El ludo alimenticio”, “La rayuela” y “La cajita mágica”.</li> <li>6. Refrigerios saludables.</li> </ol> </li> <li>⌚ <b>SITUACIÓN ULTERIOR</b> Momento de plática pedagógica – didáctica. Donación de un libro a cada educando titulado: “Alimentación bioenergética natural”. Post test de exploración hacia el mejoramiento de los hábitos alimentarios en cada educando.</li> </ul>
E	MEDIOS Y MATERIALES	<ul style="list-style-type: none"> <li>📁 Una Pirámide alimenticia y lámina.</li> <li>📁 Casinos alimenticios.</li> <li>📁 Tizas y plumones de diferentes colores.</li> <li>📁 Papelógrafos.</li> <li>📁 Fichas y siluetas didácticas.</li> <li>📁 Utensilios de cocina para preparar una ensalada de frutas.</li> <li>📁 Una piñata de los hábitos alimentarios.</li> <li>📁 Dos cajitas mágicas.</li> <li>📁 Video: Salud integral.</li> <li>📁 Hojas impresas de cada unidad didáctica desarrollada del programa y hojas de apuntes.</li> </ul>
F	VERSATILIDAD	✓ El programa de educación nutricional puede utilizarse en diversas acciones pedagógicas – didáctica: actividades de aprendizaje, escuela de padres, charlas de alimentación y nutrición, etc.
G	SOPORTE TEÓRICO	📖 Teorías de alimentación balanceada y de la alimentación y leyes de la cantidad, calidad, armonía, adecuación, pureza; provenientes de las ciencias de alimentación y también la ciencia neurológica.

## **DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE:**

### **PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

#### **A. FINALIDAD**

El programa de educación nutricional tiene como finalidad mejorar los hábitos alimentarios inadecuados – regulares.

#### **B. CAMPO DE ACCIÓN**

El campo de acción del programa de educación nutricional se ciñe medularmente al área curricular de Ciencia y Ambiente. No obstante, su campo de acción se adecua en el área de Personal Social y Educación Física. En todas las áreas influyendo mediante un alcance directo e indirecto.

#### **C. FUNCIONES**

**FUNCIÓN DIDÁCTICA - PEDAGÓGICA:** El programa tiene función didáctica en orientar de manera lúdica el aprendizaje de los educandos en hábitos alimentarios.

**FUNCIONES ALIMENTARIAS Y NUTRICIONALES:** El programa cumple cuatro funciones alimentarias y nutricionales: conocimiento alimentario y nutricional, participación en su alimentación, ingesta de alimentos y clima afectivo. La primera, es de suma importancia en la que el educando debe empezar a mejorar sus hábitos alimentarios por el conocimiento de los alimentos, sus beneficios, perjuicios y límites ; la segunda y la tercera, el educando debe ser un gran partícipe en su alimentación para saber que alimentos han sido preparados para él y a partir de ello rechazarlos los que le causen daño o ingerirlos de acuerdo a las normas alimenticias y la última enmarca en que todo acto alimentario debe realizarse en un marco de armonía para un trabajo de calidad en el organismo.

#### **D. PROCEDIMIENTOS**

##### **⌚ SITUACIÓN PRELIMINAR**

Momento de ejecución de actividades lúdicas.

##### **⌚ SITUACIÓN DE CONCRECIÓN**

1. Pre test de exploración del nivel de los hábitos alimentarios en los educandos.
2. Técnica didáctica: “La mano preguntona”.

3. Exteriorización y educación para el mejoramiento de los hábitos alimentarios.
4. Técnica didáctica: “Torbellino de ideas”.
5. Método Lúdico: “El ludo alimenticio”, “La rayuela” y “La cajita mágica”.
6. Refrigerios saludables.

🕒 **SITUACIÓN ULTERIOR**

Momento de plática pedagógica – didáctica, es un suceso vertebral para que el docente eduque con el ejemplo y no incite a prácticas inadecuadas en la alimentación y de allí el educando adopte aptitudes de mejorar en sus hábitos alimentarios o establecer y que no se incline a prácticas dimanadas de la publicidad o por conceptos equivocados.

Donación de un libro a cada educando, al final del programa, titulado: “Alimentación bioenergética natural”.

Post test de exploración hacia el mejoramiento de los hábitos alimentarios en cada educando.

Los procedimientos se complementan y especifican en la programación de actividades y en las unidades educativas (ver Anexo 05), que a continuación se presenta:

**PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES**

FECHA	ACTIVIDAD	PARTE TEÓRICA	HORA	PARTE PRÁCTICA	HORA
17-10-08	I.GRUPOS ALIMENTICIOS	1.1. Alimentos que nos protegen. 1.2. Alimentos que nos dan fuerza. 1.3. Alimentos que nos protegen.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Jugando con los casinos de alimentos. *Práctica: soy genial.	4:40 PM. a 5:40 PM.
24-10-08	II.MENÚS BALANCEADOS (primera parte)	2.1. Definición. 2.2. Combinación de los alimentos. 2.3. Propuesta de una dieta balanceada.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Jugando con la mano preguntona.	4:40 PM. a 5:40 PM.

31-10-08	II.MENÚS BALANCEADOS (segunda parte)	2.4. Cómo preparar un menú balanceado. 2.5. Presentación de menús.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Comentario y opiniones.	4:40 PM. a 5:40 PM.
07-11-08	III.COMIDA CHATARRA	3.1. Definición. 3.2. Alimentos que conforman la comida chatarra. 3.3. Perjuicios. 3.4. Lectura.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Jugando con el ludo.	4:40 PM. a 5:40 PM.
14-11-08	IV.REFRIGERIO ESCOLAR	4.1. Definición. 4.2. Concejos para la madre. 4.3. Grupos de alimentos. 4.4. Propuesta de refrigerio escolar.	2:30 PM. a 3:30 PM.	*Jugando a la rayuela. *Preparación de ensalada de frutas.	3:40 PM. a 5:40 PM.
21-11-08	V. HÁBITOS DE HIGIENE	5.1. Higiene. 5.2. Higiene personal. 5.3. Higiene de los alimentos.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Jugando con fichas.	4:40 PM. a 5:40 PM.
28-11-08	VI. ACTIVIDAD FÍSICA	6.1. ¿Por qué realizar actividad física? 6.2. Los juegos. 6.3. Actividades a realizar diariamente.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Realización de juegos y ejercicios físicos.	4:40 PM. a 5:40 PM.
05-12-08	VII. HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS	7.1. Hábitos alimentarios adecuados.	2:30 PM. a 4:30 PM.	*Jugando con la cajita mágica.	4:40 PM. a 5:40 PM.
08-12-08	VIII. SALUD INTEGRAL	8.1. Definición 8.2. ¿Cuándo nos abandona la salud?	2:30 PM. a 3:30 PM.	*Proyección de un video.	3:40 PM. a 5:40 PM.

## UNIDADES EDUCATIVAS PROGRAMADAS

UNIDAD	DENOMINACIÓN	OBJETIVO GENERAL	ACTIVIDADES
I	“Conociendo los grupos alimenticios”	-Conocer los grupos alimenticios y los alimentos que pertenecen a dichos grupos.	-Cantan la canción “los alimentos”. -Aprenden los grupos de alimentos mediante la pirámide alimenticia. -Juegan con los casinos alimenticios. -Resuelven una práctica.
II	“Aprendiendo a preparar menús balanceados”	-Aprender a preparar menús balanceados con alimentos de la zona.	-Preparan menús balanceados para una semana. -Presentan y exhiben menús balanceados.
III	“Disminuyendo el consumo de la comida chatarra”	-Disminuir en los(as) educandos el consumo de comida chatarra.	-Enumeran alimentos que dañan la salud. -Juegan al ludo alimenticio.
IV	“Mi refrigerio escolar”	-Conocer que alimentos y que bebidas deben conformar el refrigerio escolar.	-Conocen los alimentos y bebidas que conforman un refrigerio escolar a través de un esquema -Juegan a la rayuela. -Preparan una ensalada de frutas.
V	“Practicando hábitos de higiene”	-Poner en práctica hábitos de higiene para cuidar nuestra salud.	-Aprenden los hábitos de higiene a través de la técnica torbellino de ideas.
VI	“Realizando actividad física”	-Realizar actividad física para llevar un estilo de vida saludable.	-Realizan actividad física en un campo deportivo.
VII	“Aprendiendo los hábitos alimentarios adecuados”	-Aprender los hábitos alimentarios adecuados y poner en práctica para una vida saludable.	-Juegan a la piñata de los hábitos alimentarios adecuados. -Enuncian los hábitos alimentarios adecuados mediante siluetas. -Juegan a la cajita mágica para consolidar el aprendizaje.
VIII	“Vida saludable con una salud integral”	-Lograr en los educandos que tengan una salud integral para una vida saludable.	-Observan un video titulado: SALUD INTEGRAL.

## E. MEDIOS Y MATERIALES

Específicos	Generales
<b>Hojas impresas tituladas:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Conociendo los grupos alimenticios.</li> <li>*Aprendiendo a preparar menús balanceados.</li> <li>*Mi refrigerio escolar.</li> <li>*Disminuyendo el consumo de comida chatarra.</li> <li>*Practicando hábitos de higiene.</li> <li>*Realizando actividad física.</li> <li>*Aprendiendo los hábitos alimentarios adecuados.</li> </ul>	Tizas y plumones de diferentes colores.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Una Pirámide alimenticia y lámina.</li> <li>- Casinos alimenticios.</li> <li>- Papelógrafos.</li> <li>- Fichas y siluetas didácticas.</li> <li>- Utensilios de cocina para preparar una ensalada de frutas.</li> <li>- Una piñata de los hábitos alimentarios.</li> <li>- Dos cajitas mágicas.</li> <li>- Video: Salud integral.</li> </ul>	

## F. VERSATILIDAD

El programa de educación nutricional puede utilizarse en diversas acciones pedagógicas - didáctica: actividades de aprendizaje, escuela de padres, charlas de alimentación y nutrición, etc.

## G. SOPORTE TEÓRICO

<b>NÚCLEO TEÓRICO</b>	
El núcleo teórico del programa de educación nutricional se sustenta en:	
<b>CIENCIAS</b>	<b>TEORÍAS O ENUNCIADOS CIENTÍFICOS: OBSERVACIONES Y LEYES</b>
Alimentación	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Teoría de la alimentación balanceada.</li> <li>▶ Teoría de la alimentación.</li> <li>▶ Ley de la calidad.</li> <li>▶ Ley de la cantidad.</li> <li>▶ Ley de la armonía.</li> <li>▶ Ley de la adecuación.</li> <li>▶ Ley de la pureza.</li> </ul>
Neurología	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ "A estómago bien lleno, neuronas bien alimentadas".</li> </ul>

### 3.2. RESULTADOS CUANTITATIVOS

#### PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN GENERAL DE LA HIPÓTESIS $H_1$

**TABLA 01:**

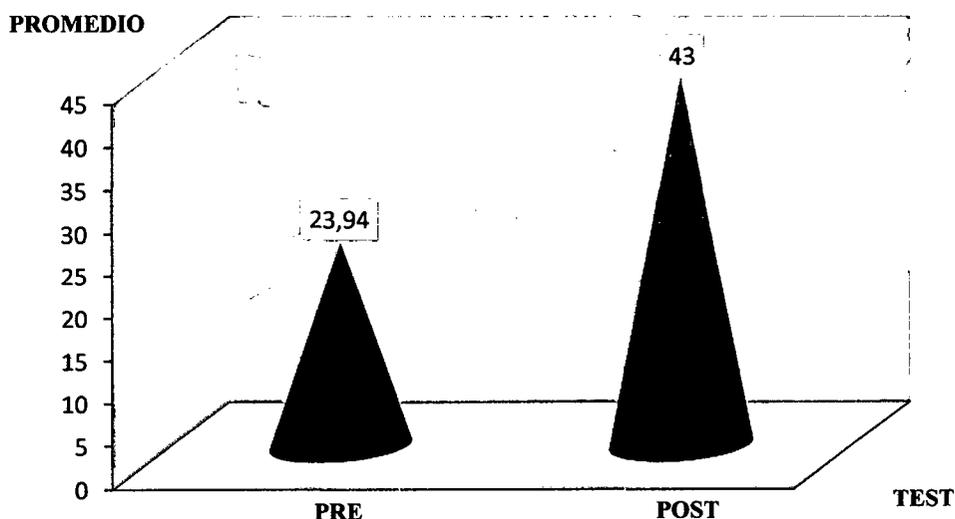
MEJORAMIENTO DE LOS **HÁBITOS ALIMENTARIOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ – AMAZONAS EN EL AÑO 2008

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS $H_1$		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN EN EL GRUPO	MEDIA ARITMÉTICA	T CALCULADA	T TABULADA	
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	23.94	6.55	1.5	Se rechaza $H_0$ y se acepta $H_1$
POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	43			

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 01:**

MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS **HÁBITOS ALIMENTARIOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST



*Fuente: TABLA 01*

La hipótesis  $H_1$  se sintetiza en el figura 01. Aquí se observa, en el único grupo experimental, que mediante la aplicación del programa de educación nutricional, en el post test, el mejoramiento de los hábitos alimentarios, alcanza un promedio de 43. Mientras que en el pre test, el promedio del referido mejoramiento, solamente alcanza 23.94. De aquí se interpreta que el programa de educación nutricional ha mejorado significativamente los hábitos alimentarios.

**TABLA 02:**

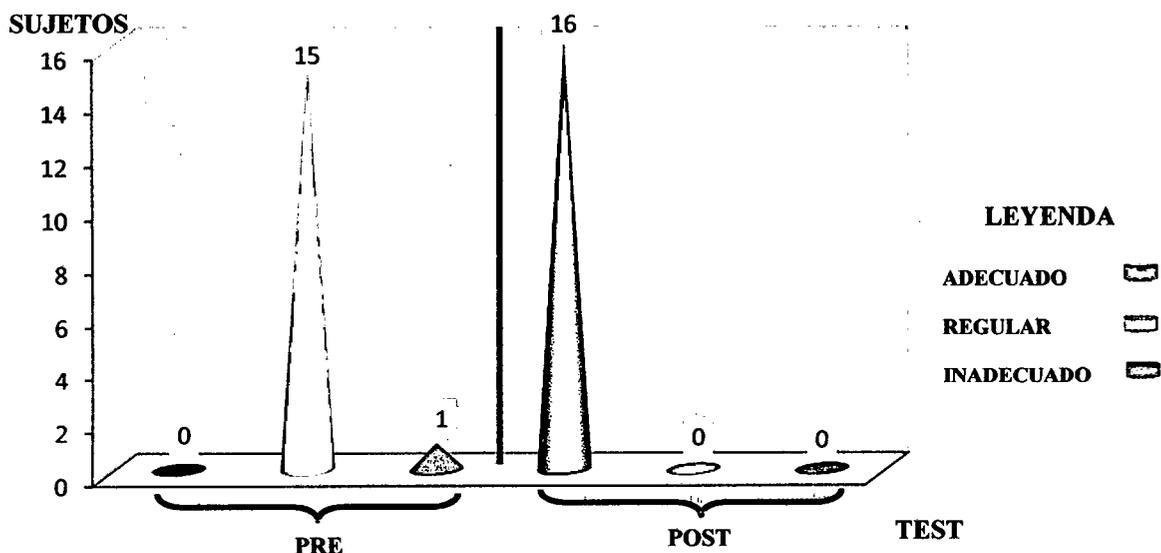
DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS **HÁBITOS ALIMENTARIOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS							
VALORACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTAJE	PRE - TEST			POST - TEST		
		fi	hi	%	fi	hi	%
<b>ADECUADO</b>	34 - 52	00	0.00	00	16	1.00	100
<b>REGULAR</b>	17 - 33	15	0.94	94	00	0.00	0
<b>INADECUADO</b>	0 - 16	01	0.06	6	00	0.00	0
<b>TOTAL</b>		16	1.00	100	16	1.00	100

Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.

**FIGURA 02:**

DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS **HÁBITOS ALIMENTARIOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008



Fuente: TABLA 02

En el único grupo experimental en el pre test se evidencia que el 0% (0 educandos de 16 por cada una de las subvariables de estudio) poseía un nivel adecuado, 94% (15 educandos de 16 por cada una de las subvariable de estudio) poseía un nivel regular y el 6% (un educando de 16 por cada subvariable de estudio) poseía un nivel inadecuado; mientras que después de experimentar el programa de educación nutricional en el post test el 100% (16 educandos mejoraron de 16 por cada subvariable de estudio) evidencia un nivel adecuado, es decir, se obtuvo un mejoramiento significativo de los hábitos alimentarios.

**PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN GENERAL DE LA HIPÓTESIS H<sub>1,1</sub>**

**TABLA 03:**

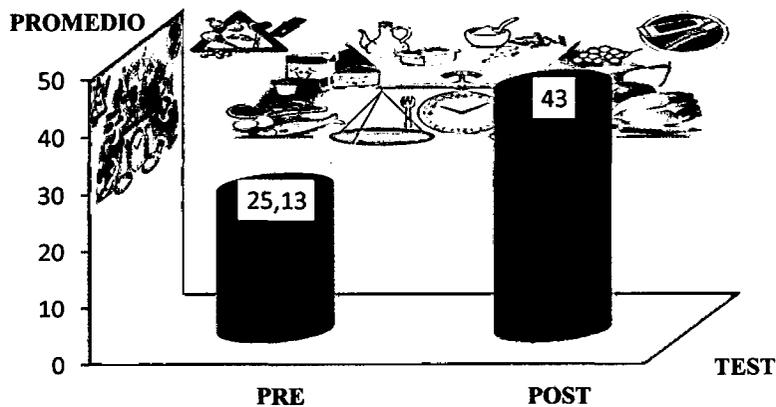
MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS H <sub>1,1</sub>		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN EN EL GRUPO	MEDIA ARITMÉTICA	T CALCULADA	T TABULADA	
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	25.13	6.16	1.5	Se rechaza H <sub>0</sub> y se acepta H <sub>1,1</sub>
POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	43			

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 03:**

MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST



*Fuente: TABLA 03*

La hipótesis H<sub>1,1</sub> se sintetiza en la figura 03. Aquí se observa, en el grupo experimental, que mediante la aplicación del programa de educación nutricional, en el post test, el mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional alcanza un promedio de 43.00. Mientras que en el pre test, el promedio del mejoramiento, solamente alcanza 25.13. De aquí se interpreta que el programa de educación nutricional ha mejorado los hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional.

**PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN GENERAL DE LA HIPÓTESIS H<sub>1,2</sub>**

**TABLA 04:**

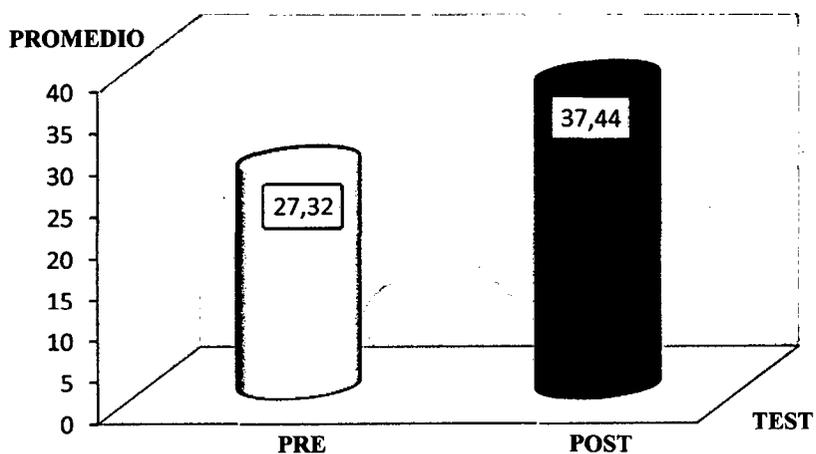
**MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008**

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS H <sub>1,2</sub>		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN EN EL GRUPO	MEDIA ARITMÉTICA	T CALCULADA	T TABULADA	
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	27.32	3.95	1.5	Se rechaza H <sub>0</sub> y se acepta H <sub>1,2</sub>
POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	37.44			

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 04:**

**MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST**



*Fuente: TABLA 04*

La hipótesis H<sub>1,2</sub> se sintetiza en la figura 04. Aquí se observa, en el único grupo experimental, que mediante la aplicación del programa de educación nutricional, en el post test, el mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación alcanza un promedio de 37.44. Mientras que en el pre test, el promedio del mejoramiento, solamente alcanza 27.32. De aquí se interpreta que el programa de educación nutricional ha mejorado los hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación.

**PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN GENERAL DE LA HIPÓTESIS H<sub>1,3</sub>**

**TABLA 05:**

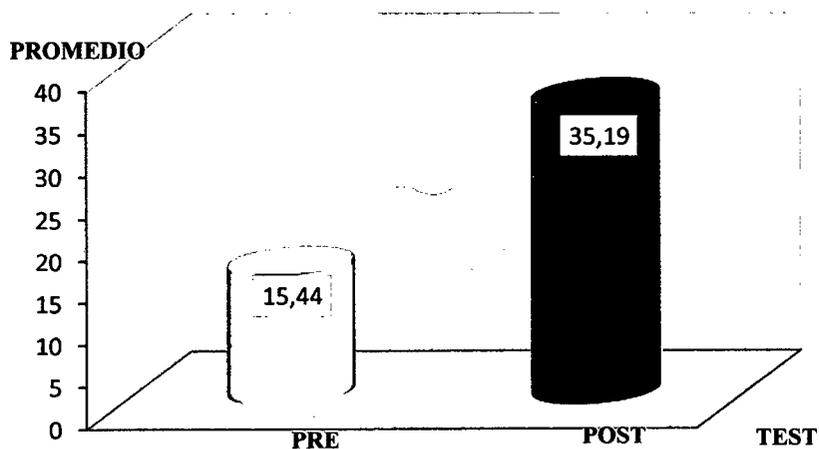
MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS H <sub>1,3</sub>		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN EN EL GRUPO	MEDIA ARITMÉTICA	T CALCULADA	T TABULADA	
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	15.44	7.42	1.5	Se rechaza H <sub>0</sub> y se acepta H <sub>1,3</sub>
POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	35.19			

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 05:**

MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST



*Fuente: TABLA 05*

La hipótesis H<sub>1,3</sub> se sintetiza en la figura 05. Aquí se observa, en el único grupo experimental, que mediante la aplicación del programa de educación nutricional, en el post test, el mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos alcanza un promedio de 35.19. Mientras que en el pre test, el promedio del mejoramiento, solamente alcanza 15.44. De aquí se interpreta que el programa de educación nutricional ha mejorado los hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos.

**PROCESAMIENTO, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN GENERAL DE LA HIPÓTESIS H<sub>1,4</sub>**

**TABLA 06:**

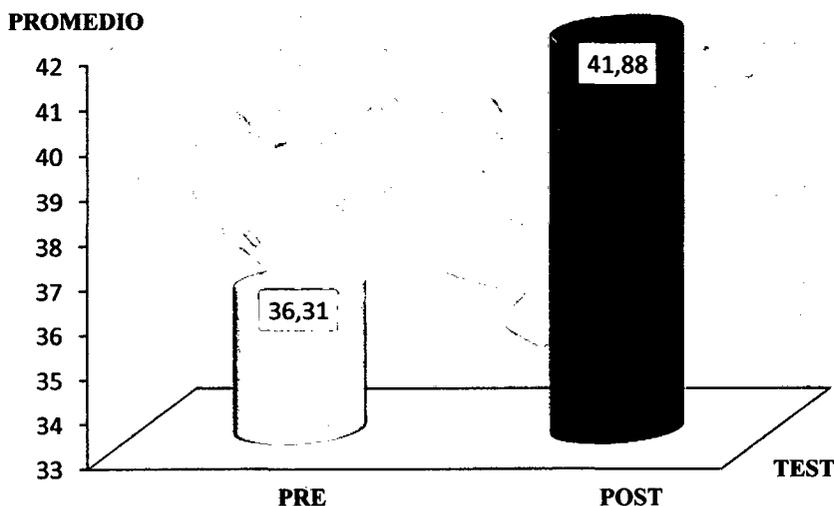
**MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008**

CONTRASTACIÓN DE LA HIPÓTESIS H <sub>1,4</sub>		DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
COMPARACIÓN EN EL GRUPO	MEDIA ARITMÉTICA	T CALCULADA	T TABULADA	
PRE TEST GRUPO EXPERIMENTAL	36.31	1.81	1.5	Se rechaza H <sub>0</sub> y se acepta H <sub>1,4</sub>
POST TEST GRUPO EXPERIMENTAL	41.88			

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 06:**

**MEDIA ARITMÉTICA DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN EL PRE TEST Y EL POST TEST**



*Fuente: TABLA 06*

La hipótesis H<sub>1,4</sub> se sintetiza en el gráfico 06. Aquí se observa, en el único grupo experimental, que mediante la aplicación del programa de educación nutricional, en el post test, el mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos al clima afectivo alcanza un promedio de 41.88. Mientras que en el pre test, el promedio del mejoramiento, solamente alcanza 36.31. De aquí se interpreta que el programa de educación nutricional ha mejorado los hábitos alimentarios referidos al clima afectivo.

**TABLA 07:**

DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008.

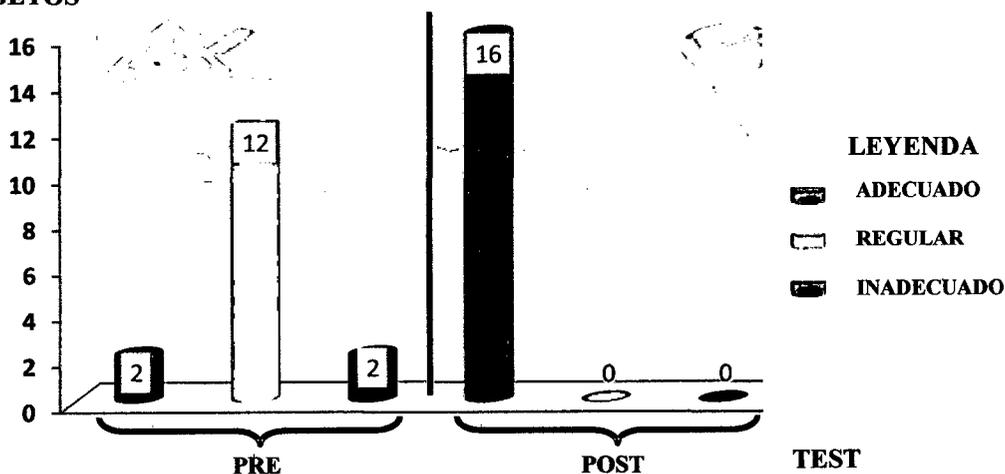
MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL							
VALORACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTAJE	PRE - TEST			POST - TEST		
		fi	hi	%	fi	hi	%
<b>ADECUADO</b>	34 - 52	02	0.125	12.5	16	1.00	100
<b>REGULAR</b>	17 - 33	12	0.75	75	0	00	0
<b>INADECUADO</b>	0 - 16	02	0.125	12.5	0	00	0
TOTAL		16	1.00	100	16	1.00	100

Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.

**FIGURA 07:**

DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

SUJETOS



Fuente: TABLA 07

En el único grupo experimental en el pre test se evidencia que un 12.5% (2 educandos) poseía un nivel adecuado, 75% (12 educandos) poseía un nivel regular y el 12.5% (2 educandos) poseía un nivel inadecuado; mientras que después de experimentar el programa de educación nutricional en el post test el 100% (16 educandos) evidencia un nivel adecuado, es decir, se obtuvo un significativo mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional.

**TABLA 08:**

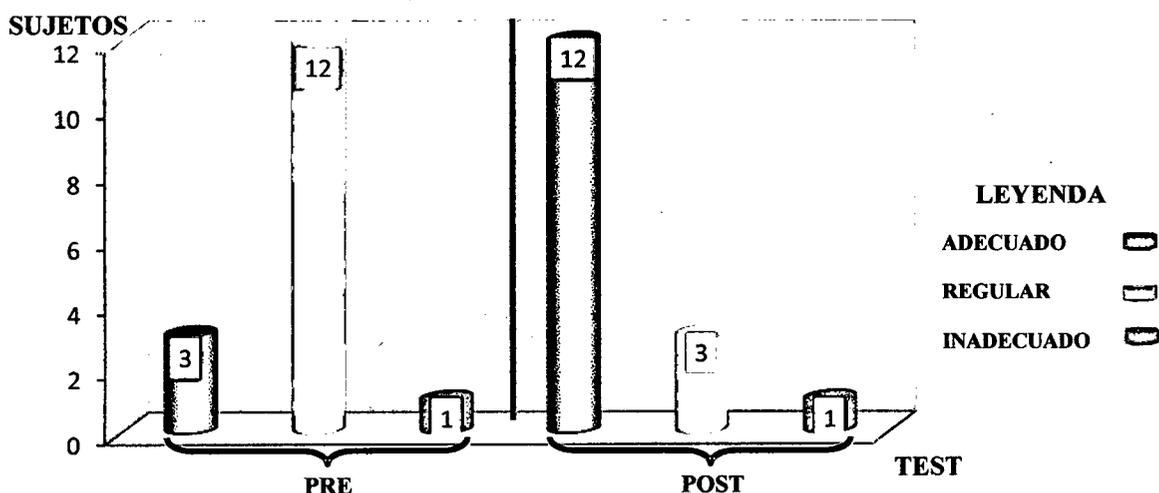
DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN							
VALORACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTAJE	PRE - TEST			POST - TEST		
		fi	hi	%	fi	hi	%
<b>ADECUADO</b>	34 - 52	03	0.19	19	12	0.75	75
<b>REGULAR</b>	17 - 33	12	0.75	75	03	0.19	19
<b>INADECUADO</b>	0 - 16	01	0.06	6	01	0.06	6
TOTAL		16	1.00	100	16	1.00	100

Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.

**FIGURA 08:**

DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008



Fuente: TABLA 08

En el único grupo experimental en el pre test se evidencia que un 19% (3 educandos) poseía un nivel adecuado, 75% (12 educandos) poseía un nivel regular y el 6% (un educando) poseía un nivel inadecuado; mientras que después de experimentar el programa de educación nutricional en el post test el 75% (12 educandos) evidencia un nivel adecuado, 19% (3 educandos) evidencia un nivel regular y el 6% (un educando) evidencia un nivel inadecuado, es decir, se obtuvo un significativo mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación.

**TABLA 09:**

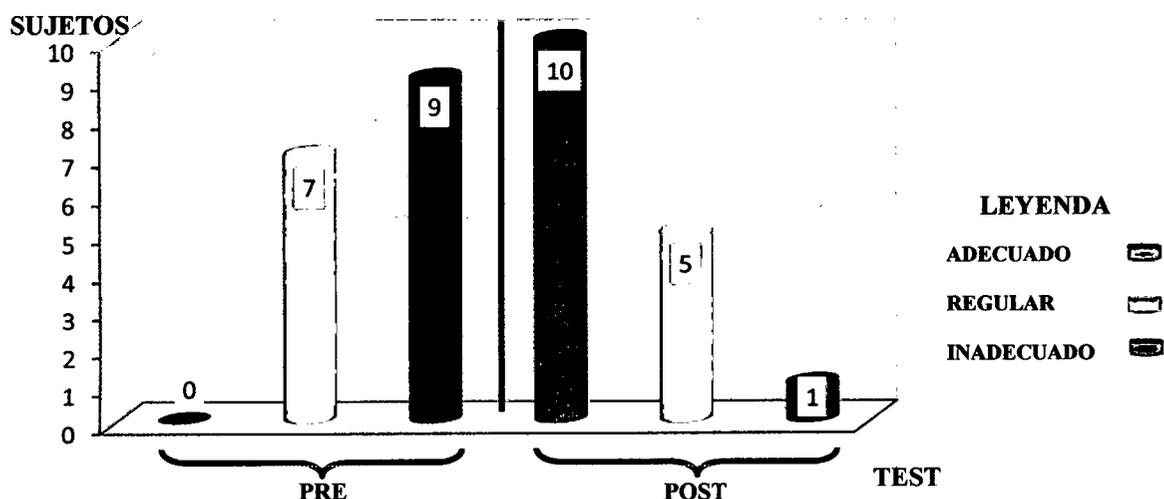
DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA **INGESTA DE ALIMENTOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS							
VALORACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTAJE	PRE - TEST			POST - TEST		
		fi	hi	%	fi	hi	%
<b>ADECUADO</b>	34 - 52	0	00	00	10	0.06	63
<b>REGULAR</b>	17 - 33	07	0.44	44	05	0.31	31
<b>INADECUADO</b>	0 - 16	09	0.56	56	01	0.063	6
<b>TOTAL</b>		16	1.00	100	16	1.00	100

*Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.*

**FIGURA 09:**

DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA **INGESTA DE ALIMENTOS** POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008



*Fuente: TABLA 09*

En el único grupo experimental en el pre test se evidencia que un 0% (0 educandos) poseía un nivel adecuado, 44% (7 educandos) poseía un nivel regular y el 56% (9 educandos) poseía un nivel inadecuado; mientras que después de experimentar el programa de educación nutricional en el post test el 63% (10 educandos) evidencia un nivel adecuado, 31% (5 educandos) evidencia un nivel regular y el 6% (un educando) evidencia un nivel inadecuado, es decir, se obtuvo un significativo mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos.

**TABLA 10:**

DISTRIBUCIÓN DE FRECUENCIAS EN EL GRUPO EXPERIMENTAL SOBRE LOS DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

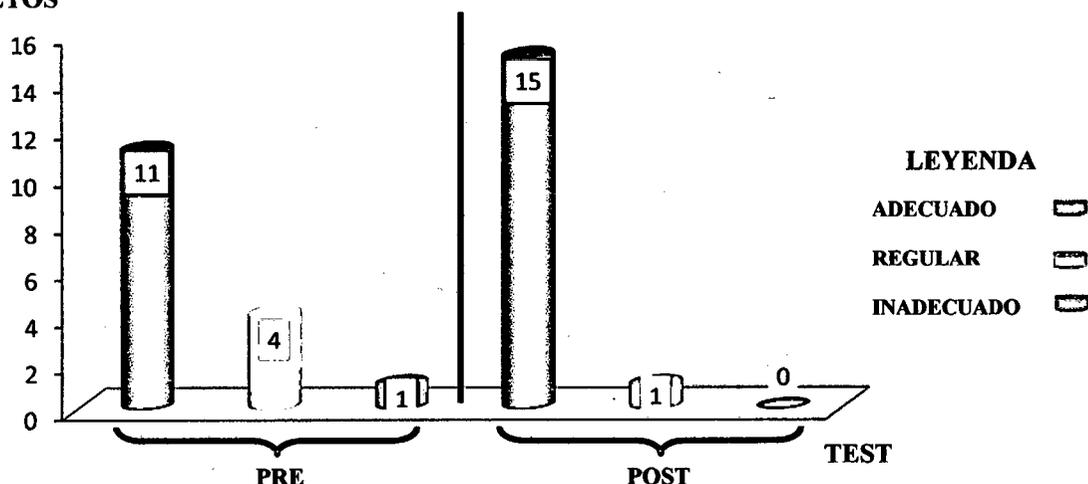
MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO							
VALORACIÓN DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	PUNTAJE	PRE - TEST			POST - TEST		
		fi	hi	%	fi	hi	%
<b>ADECUADO</b>	34 - 52	11	0.69	69	15	0.94	94
<b>REGULAR</b>	17 - 33	04	0.25	25	01	0.06	6
<b>INADECUADO</b>	0 - 16	01	0.06	6	00	0.00	0
<b>TOTAL</b>		16	1.00	100	16	1.00	100

Fuente: pre y post test de hábitos alimentarios.

**FIGURA 10:**

DATOS DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS EN EL AÑO 2008

SUJETOS



Fuente: TABLA 10

En el único grupo experimental en el pre test se evidencia que un 69% (11 educandos) poseía un nivel adecuado, 25% (4 educandos) poseía un nivel regular y el 6% (un educando) poseía un nivel inadecuado; mientras que después de experimentar el programa de educación nutricional en el post test el 94% (15 educandos) evidencia un nivel adecuado, 6% (un educando) evidencia un nivel regular y el 0% evidencia un nivel inadecuado, es decir, se obtuvo un mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos al clima afectivo.

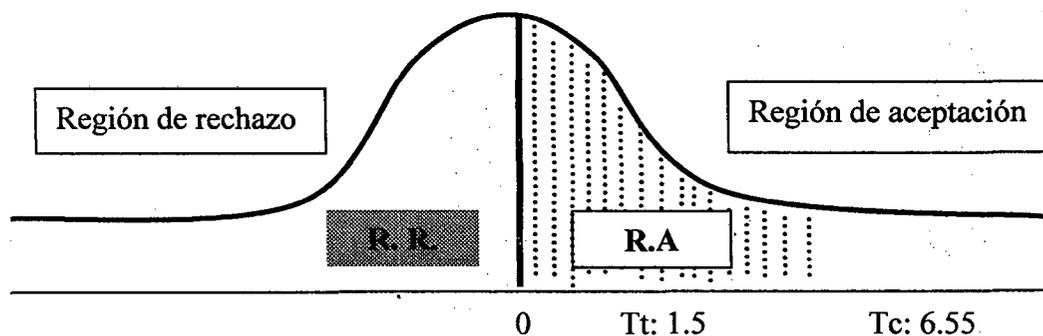
**DIFERENCIA Y EQUIVALENCIA DE POSICIÓN Y DISPERSIÓN EN EL GRUPO EXPERIMENTAL ANTES Y DESPUÉS DE LA EVALUACIÓN DEL MEJORAMIENTO DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL**

HIPÓTESIS	PRE TEST		POST TEST	
	Media aritmética	Desviación estándar	Media aritmética	Desviación estándar
H <sub>1</sub>	23.94	6.22	43	9.82
H <sub>1.1</sub>	25.13	6.19	43	9.82
H <sub>1.2</sub>	27.32	6.25	37.44	8.11
H <sub>1.3</sub>	15.44	7.53	35.19	7.52
H <sub>1.4</sub>	36.31	7.8	41.88	9.47

**CUADRO DE CONTRASTACIÓN DE LAS HIPÓTESIS**

CONTRASTACIÓN	COMPARACIÓN DE LA HIPÓTESIS CENTRAL	DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
		T CALCULADA	T TABULADA	
POST TEST EN EL GRUPO EXPERIMENTAL	H <sub>0</sub> : P <sub>1</sub> = P <sub>2</sub> H <sub>0</sub> : P <sub>1</sub> ≠ P <sub>2</sub>			Se acepta H <sub>1</sub> se rechaza H <sub>0</sub>
	H <sub>1</sub>	6.55	1.5	

El valor crítico del estadístico de la prueba T-Student graficado en curva es el siguiente:



CONTRASTACIÓN	COMPARACIÓN DE LAS HIPÓTESIS OPERACIONALES	DISTRIBUCIÓN T-STUDENT		DECISIÓN
		Tc	Tt	
PRE Y POST TEST EN EL GRUPO EXPERIMENTAL	H <sub>0</sub> : P <sub>1</sub> = P <sub>2</sub> H <sub>0</sub> : P <sub>1</sub> ≠ P <sub>2</sub>			Se rechaza Ho y se acepta H <sub>1.1</sub> Se rechaza Ho y se acepta H <sub>1.2</sub> Se rechaza Ho y se acepta H <sub>1.3</sub> Se rechaza Ho y se acepta H <sub>1.4</sub>
	H <sub>1.1</sub>	6.16	1.5	
	H <sub>1.2</sub>	3.95	1.5	
	H <sub>1.3</sub>	7.42	1.5	
	H <sub>1.4</sub>	1.81	1.5	

### III. DISCUSIÓN

- ☐ Terminado el procesamiento, análisis y tabulación de resultados de la investigación, la discusión gira en torno a explicar por qué y cómo la hipótesis central  $H_1$  compuesta por las hipótesis operacionales  $H_{1.1}$ ,  $H_{1.2}$ ,  $H_{1.3}$ , y  $H_{1.4}$ , evidencian que mediante el programa de educación nutricional se alcanza mejora en los hábitos alimentarios referidos: al conocimiento alimentario y nutricional, a la participación en su alimentación, a la ingesta de alimentos y al clima afectivo. Varios son los fundamentos que explican la mejora de los hábitos alimentarios.
  
- ☐ El haber sistematizado el programa de educación nutricional alimentada de la “teoría de la alimentación balanceada”, “teoría de la alimentación”, “ley de la calidad”, “ley de la cantidad”, “ley de la armonía”, “ley de la adecuación”, “ley de la pureza” y del enunciado “a estómago bien lleno, neuronas bien alimentadas”, sin excusa hace que ésta una la educación, el proceso de enseñar a aprender y la realidad social concreta respecto al mejoramiento de los hábitos alimentarios referidos: al conocimiento alimentario y nutricional, a la participación en su alimentación, a la ingesta de alimentos y al clima afectivo. Entiéndase, que las situaciones desprendidas del programa de educación nutricional enlazan una relación semejante a la que se vive en la realidad de la niñez en la Institución Educativa N° 18108 del Centro Poblado Menor El Progreso, Distrito de Yambrasbamba, Provincia de Bongará.
  
- ☐ La teoría sobre la alimentación balanceada y la teoría de la alimentación enfocan a los buenos hábitos alimentarios desde la perspectiva nutricional para el buen funcionamiento del organismo así como: ingerir alimentos de los tres grupos alimenticios, consumir diariamente frutas y verduras, beber abundante agua, entre otros; por ese lado estoy de acuerdo, pero no resalta cómo enseñar para crear dichos hábitos en los niños y niñas he ahí el programa de educación nutricional enfoca de manera lúdica y con términos que puedan entender y captar.
  
- ☐ Para mejorar ciertos hábitos alimentarios se debe tener en cuenta ciertas leyes desde esa esfera concuerdo con las leyes de la alimentación: de la calidad, de la cantidad, de la armonía, de la adecuación y de la pureza; por lo cual, sin estas leyes al educando se

le inclinará a crear hábitos inadecuados y como resultado final depender absolutamente de ellos.

- ☐ Estrechamente ligado a la ciencia neurológica porque el aprendizaje de los estudiantes depende de cómo estén alimentados sus cerebros en la que nos dice: a estómago bien lleno, neuronas bien alimentadas; pero el estómago de los niños en edad escolar no se les debe llenar con cualquier alimento que esté a su alcance ni con un solo tipo de alimento sino con alimentos que le aporten el oxígeno sin ningún contaminante para que tengan neuronas de calidad y ello sólo se logrará con la práctica de hábitos alimentarios adecuados.
- ☐ Los hábitos alimentarios debe tener prioridad y vital importancia en la edad escolar. Es por eso que respaldo la idea de Hernández que desarrolló en su libro Alimentación Infantil, en el sentido que la familia y principalmente la madre sepa crear hábitos alimentarios en sus hijos y que la escuela les brinde el apoyo para desarrollar estos hábitos a través de programas de educación nutricional.
- ☐ En la realidad inmediata un gran problema es el presupuesto en nutrición, desde esta perspectiva estoy de acuerdo con la propuesta de JUKES (2002), manifiesta: que la inversión en nutrición es una necesidad, no un lujo, ya que de ello depende el poder intelectual y educacional; y además agrego que en un proyecto de investigación se debe priorizar variables que apunten a la solución de tal palpitante problema.
- ☐ Los resultados obtenidos en los programas escolares ejecutados por el gobierno peruano arrojan resultados negativos según Pollit (2002, p.279), por ello concuerdo con él porque en nuestro Perú no se invierte lo suficiente y además no se toman en cuenta los hábitos alimentarios adecuados.

## IV. CONCLUSIONES

Después de ejecutada y contrastada la presente investigación se llegó a las conclusiones siguientes:

- ✍ La sistematización del programa de educación nutricional se define; por su finalidad centrada en la mejora de los hábitos alimentarios por su campo de acción con predominio en el área curricular de Ciencia y Ambiente; por sus funciones interdisciplinarias; por sus procedimientos de acuerdo a los hábitos alimentarios a mejorarse; por sus medios y materiales que utiliza, los mismos que se basan y concuerdan con las funciones del programa; por su versatilidad y por su soporte teórico basado en la ciencia de la alimentación y la ciencia neurológica. La denominación de programa de educación nutricional se trata de un conjunto de actividades lúdicas y didácticas, con temas orientados exclusivamente a mejorar el nivel de los hábitos alimentarios inadecuados - regulares en la niñez, contando principalmente con el apoyo pedagógico.
- ✍ El programa de educación nutricional mejora significativamente en la niñez los hábitos alimentarios referidos al conocimiento alimentario y nutricional.
- ✍ El programa de educación nutricional mejora significativamente en la niñez los hábitos alimentarios referidos a la participación en su alimentación.
- ✍ El programa de educación nutricional mejora significativamente en la niñez los hábitos alimentarios referidos a la ingesta de alimentos.
- ✍ El programa de educación nutricional mejora significativamente en la niñez los hábitos alimentarios referidos al clima afectivo.
- ✍ La sistematización del programa de educación nutricional se constituye en un aporte práctico y útil para que la comunidad educativa oriente el proceso de enseñar a aprender con la misma esencia a la educación alimentaria y nutricional, mejorándolas los hábitos alimentarios en los niños y niñas.

- ✍ El programa de educación nutricional ejecutado en el V ciclo de la Institución Educativa N° 18108, El Progreso, 2008, permitió mejorar significativamente los hábitos alimentarios en los niños y niñas, ya que estos les va a permitir desenvolverse eficientemente en distintos procesos cognitivos y fisiológicos por los que atraviesan y llegar con un estado saludable a la edad adulta.
  
- ✍ El trabajo de investigación aplicado ha tenido gran relevancia en la Institución Educativa N° 18108, El Progreso porque se ha contribuido, incentivado y motivado a tomar en cuenta la práctica de los hábitos alimentarios adecuados en la niñez porque absolutamente de ellos depende su rendimiento académico y su ejercicio escolar.
  
- ✍ Un programa de educación nutricional viene a ser una excelente alternativa para mejorar y crear en los educandos del nivel primario hábitos alimentarios adecuados y porque no decirlo, en los otros niveles, y en todos los seres humanos que por consiguiente influyen directamente en una vida saludable y de bienestar.
  
- ✍ Resultó más eficaz y motivador el estímulo aplicado con la participación de las madres de familia, ya que ello centró el interés y la atención de los niños y niñas durante las actividades desarrolladas y además fue indicador para el logro del objetivo general.
  
- ✍ Para mejorar o crear hábitos alimentarios adecuados en los educandos es únicamente con el ejemplo empezando con el educador y padres de familia.

## VI. RECOMENDACIONES

- ☐ Que los estudiantes que realicen investigación en este campo se les sugiere utilizar instrumentos con ítems abiertos porque ello evidenciará mejor los resultados, antes y después de la investigación, trabajen con muestras homogéneas y también elijan como tema los hábitos alimentarios para contribuir con la solución de este amplio problema.
- ☐ Que los educadores ejecuten programas de educación nutricional en las escuelas de padres porque es una necesidad la alimentación de los niños y niñas y que inclusive incluyan en sus programaciones el tema: hábitos alimentarios adecuados, para que éstos mejoren, adquieran y practiquen dichos hábitos.
- ☐ Que las instituciones educativas en los kioscos escolares se reduzca la venta de comida chatarra y se cambie por la venta de alimentos saludables.
- ☐ Que los padres de familia se preocupen arduamente en el conocimiento de los hábitos alimentarios adecuados y de ese modo inculcarles y enseñarles a sus queridos hijos a poner en práctica los buenos hábitos alimentarios.
- ☐ Que el gobierno peruano y el gobierno regional incrementen el presupuesto o asignen un presupuesto especial a los programas de educación nutricional.
- ☐ Que el Ministerio de Educación incluya en los programas escolares: programas de educación nutricional y los cuáles sean de gran prioridad en las instituciones educativas del nivel inicial, primario y secundario; y que además, se impartan constantemente.

## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 📖 Adell, M (2002). *Estrategias para mejorar el rendimiento académico de los adolescentes*. Ediciones Pirámide.
- 📖 Andrade, M. et al (s/a). *Rendimiento Académico y variables modificables de los alumnos de 2º Medio de Municipales de la comuna de Santiago*.
- 📖 Burgos, N (2007) *Alimentación y nutrición en edad escolar. Revista Digital Universitaria*. Universidad De Huelva – España. Volumen 8. Pg. 4.
- 📖 Campillo, H (1998). Diccionario Academia. Edic. 2ª Edit. FERNÁNDEZ editores. México.
- 📖 Canals, G. et al. (s/a). *Hábitos alimentarios en la edad escolar*. Diplomadas en Enfermería del Centro de Atención Primaria Can Rull. Barcelona - España. En <http://www.faecap.com/EXT/posters/habitos01.htm>
- 📖 Chalvin, M (2003). *Los dos cerebros en el aula*. Edic. 3ª. Edit. TEA Ediciones. Madrid - España.
- 📖 Collazo, C (1985). *La alimentación y el estado de Nutrición en el Perú*. Vol.II. MINSA. Instituto de Nutrición. Lima.
- 📖 Daza, C. (1997). *Nutrición infantil y rendimiento escolar*. Vol.28. Nº 02. En <http://www.colombiamedica.univalle.edu.com/VOL28N02/nutricióninfantil>. Acceso el 05/08/07.
- 📖 Díaz, L (2007). *Teoría sobre la alimentación balanceada*. En [http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion\\_balanceadateoria/23787](http://www.wikilearning.com/articulo/alimentacion_balanceadateoria/23787).
- 📖 García, G (2001). *Diversidad Intracultural de los comportamientos alimentarios: el caso de los vegetarianos en La Cataluña Urbana Actual*. Tesis. Facultad geografía e historia, Univ. Barcelona.
- 📖 Gracia, M (1996). *Paradojas de la alimentación contemporánea*. Editorial Icaria. Barcelona - España.
- 📖 Gonzáles, L (2005). *Hábitos alimentarios*. Psicología. En <http://www.prensa.com/actividad/psicología/2005/08/10/indes.htm>
- 📖 Hernández, M (2001). *Alimentación Infantil*. Edic.3ra Edit. Edigrafos S.A. Madrid -España.

- 📖 ICBF-UNICEF. (1992) *Evaluación de hogares comunitarios de bienestar* Informe Técnico. Santa Fe de Bogotá. Colombia.
- 📖 Jnino (2009). *Alimentación para la reina*. Ojo. Lima. N° 14855. Pg. 10.
- 📖 Jukes, M. et. al. (2002) *Nutrición y Educación*. Ginebra: SCN.
- 📖 Lázaro, E (2005). *Técnicas de Investigación* Edit. UNAT-A. Chachapoyas-Perú.
- 📖 Lázaro, E (2007). *Manual de Metodología de las Investigación Científica*. Edit. UNAT-A. Chachapoyas-Perú.
- 📖 Maurer, G (2008). *Excesos en la alimentación provocan enfermedades*. Trome. Lima. N° 2519. Pg.17.
- 📖 MINISTERIO DE EDUCACIÓN (1997:33) *Programa de Educación Ecológica*. Edit. MED. Proyecto Escuela Ecológica y Comunida Campesina. Lima Perú.
- 📖 O' Donell, A (s/a). *Nutrición Infantil y rendimiento escolar*. En <http://www.lanacion-com.ar/457764>. Acceso el : 28/07/07
- 📖 Olivares, S (1998). *Educación en nutrición en las escuelas primarias*. FAO.
- 📖 Pollit, E (2002). *Consecuencias de la desnutrición en el escolar peruano*. Edit. Fondo Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima - Perú.
- 📖 Sánchez, A (2000). *Enfermería Comunitaria 3*. Edit. Edigrafos S.A. Madrid - España.
- 📖 Sánchez, M (2003). *Hacia una política nutricional en el Perú*. En Revista Economía y Sociedad 49. CIES. En <http://www.blog.pucp.edu.pe>.
- 📖 Ritchie, C (1986). *Comida y civilización*. Editorial Alianza. Madrid - España.

# ANEXOS

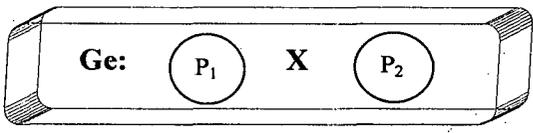
**ANEXO 01**  
**MATRIZ DE CONSISTENCIA DE LA TESIS**

## MATRIZ DE CONSISTENCIA DEL PROYECTO DE TESIS

**TÍTULO:** PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LOS EDUCANDOS DEL V CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS - 2008

**AUTOR:** Bach. ADELMO PÉREZ VALDIVIA

DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA	FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	HIPÓTESIS
Práctica de hábitos alimentarios inadecuados y desconocimiento de los tales, en los educandos de la Institución Educativa N° 18108, El Progreso.	¿De qué manera un Programa de Educación Nutricional mejora los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008?	La aplicación del Programa de Educación Nutricional mejora significativamente los hábitos alimentarios en los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - Yambrasbamba - Bongará - Amazonas en el año 2008.

VARIABLES	DISEÑO DE INVESTIGACIÓN
<b>VARIABLE INDEPENDIENTE</b> ↘ Programa de Educación Nutricional  <b>VARIABLE DEPENDIENTE</b> ↘ Hábitos alimentarios	Diseño de un solo grupo con “pre test” y “post test”  

POBLACIÓN Y MUESTRA	INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS
<b>POBLACIÓN</b> Conformada por los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 – El Progreso.  <b>MUESTRA</b> Conformada por el 50% de la población, es decir 16 educandos.	Pre test y Post test
	<b>TÉCNICA ESTADÍSTICA</b>
	$Tc = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$

**ANEXO 02**  
**INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS**



## INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS

**CÓDIGO:** \_\_\_\_\_  
**INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°:** \_\_\_\_\_  
**GRADO:** \_\_\_\_\_ **FECHA:** \_\_\_\_\_

**OBJETIVO:** *Determinar los hábitos alimentarios de los educandos del V ciclo de la Institución Educativa N° 18108 - El Progreso - 2008.*

**INSTRUCCIONES:** Estimado(a) estudiante; a continuación se te presenta unas 20. Responde del 1 al 14 colocando X en los recuadros según corresponda y del 15 al 20 contesta en los espacios en blanco según creas conveniente. Tu respuesta hazlo únicamente con la verdad.

N°	PREGUNTAS	SI	NO
1	¿Sabes qué es un menú balanceado?		
2	¿Tienes una hora fija para comer?		
3	A la hora de comer, ¿lo haces junto a tus familiares?		
4	¿Comes todos los días frutas y verduras?		
5	¿Consumes todo tipo de menestras en tus comidas?		
6	¿En tu casa ayudas a comprar los alimentos?		
7	¿Ayudas a mamá a preparar las comidas?		
8	¿Tus padres se preocupan por la clase de alimentos que consumes?		
9	¿Las golosinas y gaseosas son alimentos que te ayudan a estar sano?		
10	¿Al momento de comer, lo haces moderadamente y masticando bien?		
11	¿A la hora que comes es un rato agradable, tranquilo y deseado?		
12	¿Es bueno comer hasta estar completamente lleno?		



13	¿Te preocupas por tener una buena alimentación?		
14	¿Sabes qué alimentos te ayudan a crecer sano y fuerte?		

**15.- Menciona los grupos alimenticios**

.....  
 .....

**16.- ¿Qué es una comida chatarra?**

.....  
 .....

**17.- ¿Qué acostumbras comer en el desayuno?**

.....  
 .....

**18.- Durante el recreo ¿Qué alimentos consumes?**

.....  
 .....

**19.- Enumera las bebidas que tomas cuando tienes sed.**

.....  
 .....

**20.- Escribe lo que compras con la propina que te dan tus padres.**

.....  
 .....

*Se te agradece cariñosamente por tu respuesta.*

 *Adelmo*

### **ANEXO 03**

**INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN PARA  
VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD: ÍTEMS PARA  
EVALUAR EL MEJORAMIENTO DE LOS HáBITOS  
ALIMENTARIO POR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
NUTRICIONAL**

**CRITERIOS PARA LA EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 18108 - EL PROGRESO - YAMBRASBAMBA - BONGARÁ - AMAZONAS**

<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS (H<sub>1</sub>)</b>			
<b>ITEMS</b>	<b>PUNTAJE POR ITEMS</b>	<b>CRITERIOS</b>	<b>PUNTOS POR CRITERIO</b>
<b>1</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>2</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>3</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>4</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>5</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>6</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>7</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>8</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>9</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
<b>10</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>11</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>12</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
<b>13</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>14</b>	<b>02 Puntos</b>	SI. Coloca X en este recuadro.	<b>02 puntos</b>
		NO. Coloca X en este recuadro.	<b>00 punto</b>
<b>15</b>	<b>04 Puntos</b>	A. Menciona los tres grupos alimenticios.	<b>04 puntos</b>
		B. Menciona dos grupos alimenticios.	<b>03 puntos</b>
		C. Menciona un grupo alimenticio.	<b>02 puntos</b>
		D. Menciona algunos alimentos de los grupos alimenticios.	<b>01 puntos</b>

16	04 Puntos	A. Define correctamente el concepto determinado con ejemplos.	04 puntos
		B. Define correctamente el concepto determinado sin ejemplos.	03 puntos
		C. Define con un concepto considerable a la respuesta.	02 puntos
		D. Menciona solamente ejemplos.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
17	04 Puntos	A. Menciona alimentos que conforman un desayuno balanceado.	04 puntos
		B. Menciona alimentos que conforman un desayuno regular.	03 puntos
		C. Menciona alimentos que conforman un desayuno incompleto.	02 puntos
		D. Menciona alimentos que conforma un desayuno mal combinado.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
18	04 Puntos	A. Menciona más de cuatro alimentos adecuados que consume en el recreo.	04 puntos
		B. Menciona tres alimentos adecuados que consume en el recreo.	03 puntos
		C. Menciona dos alimentos adecuados que consume en el recreo.	02 puntos
		D. Menciona un alimento adecuado que consume en el recreo.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
19	04 Puntos	A. Menciona más de cuatro bebidas adecuadas que bebe.	04 puntos
		B. Menciona tres bebidas adecuadas que bebe.	03 puntos
		C. Menciona dos bebidas adecuadas que bebe.	02 puntos
		D. Menciona una bebida adecuada que bebe.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
20	04 Puntos	A. Escribe más de cuatro alimentos adecuados que compra con su propina.	04 puntos
		B. Escribe tres alimentos adecuados que compra con su propina.	03 puntos
		C. Escribe dos alimentos adecuados que compra con su propina.	02 puntos
		D. Escribe un alimento adecuado que compra con su propina.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto

**HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL (H<sub>1.1</sub>)**

ITEMS	PUNTAJE POR ITEMS	CRITERIOS	PUNTOS POR CRITERIO
4	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
9	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	00 punto
		NO. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
10	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
12	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	00 punto
		NO. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
14	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto

15	11.4 Puntos	A. Menciona los tres grupos alimenticios.	11.4 puntos
		B. Menciona dos grupos alimenticios.	09 puntos
		C. Menciona un grupo alimenticio.	5.8 puntos
		D. Menciona algunos alimentos de los grupos alimenticios.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
16	11.6 Puntos	A. Define correctamente el concepto determinado con ejemplos.	11.6 puntos
		B. Define correctamente el concepto determinado sin ejemplos.	09 puntos
		C. Define con un concepto considerable a la respuesta.	5.8 puntos
		D. Menciona solamente ejemplos.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN DE SU ALIMENTACIÓN (H<sub>1.2</sub>)</b>			
6	8.2 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	8.2 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
7	8.2 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	8.2 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
8	8.2 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	8.2 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
13	8.2 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	8.2 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
20	19.2 Puntos	A. Escribe más de cuatro alimentos adecuados que compra con su propina.	19.2 puntos
		B. Escribe tres alimentos adecuados que compra con su propina.	14 puntos
		C. Escribe dos alimentos adecuados que compra con su propina.	08 puntos
		D. Escribe un alimento adecuado que compra con su propina.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS (H<sub>1.3</sub>)</b>			
1	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
2	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
3	5.8 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	5.8 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto

17	11.5 Puntos	A. Menciona alimentos que conforman un desayuno balanceado.	11.5 puntos
		B. Menciona alimentos que conforman un desayuno regular.	9 puntos
		C. Menciona alimentos que conforman un desayuno incompleto.	5.8 puntos
		D. Menciona alimentos que conforma un desayuno mal combinado.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
18	11.5 Puntos	A. Menciona más de cuatro alimentos adecuados que consume en el recreo.	11.5 puntos
		B. Menciona tres alimentos adecuados que consume en el recreo.	9 puntos
		C. Menciona dos alimentos adecuados que consume en el recreo.	5.8 puntos
		D. Menciona un alimento adecuado que consume en el recreo.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
19	11.6 Puntos	A. Menciona más de cuatro bebidas adecuadas que bebe.	11.6 puntos
		B. Menciona tres bebidas adecuadas que bebe.	9 puntos
		C. Menciona dos bebidas adecuadas que bebe.	5.8 puntos
		D. Menciona una bebida adecuada que bebe.	01 puntos
		E. Contesta incorrectamente o no responde.	00 punto
<b>HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO (H<sub>1,d</sub>)</b>			
ITEMS	PUNTAJE POR ITEMS	CRITERIOS	PUNTOS POR CRITERIO
5	26 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	26 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto
11	26 Puntos	SI. Coloca X en este recuadro.	26 puntos
		NO. Coloca X en este recuadro.	00 punto

ESCALA VALORATIVA	PUNTAJE
ADECUADO	34 - 52
REGULAR	17 - 33
INADECUADO	0 - 16

## **ANEXO 04**

**CÁLCULOS DE LA CONTRASTACIÓN DE LA  
HIPÓTESIS: MEDIA ARITMÉTICA, VARIANZA,  
DESVIACIÓN ESTÁNDAR Y PRUEBA PARAMÉTRICA  
T-STUDENT**

## GRUPO EXPERIMENTAL

HIPÓTESIS H<sub>1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS

TABLA DE FRECUENCIAS Y RESUMEN DE DATOS

CLASE (Ls - Li)	PRE TEST					POST TEST				
	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>
0 - 16 INADECUADO	8	1	8	-15.94	254.08	8	0	0	-35	1225
17 - 33 REGULAR	25	15	375	1.06	1.12	25	0	0	-18	324
34 - 52 ADECUADO	43	0	0	19.06	363.28	43	16	688	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>383</b>	<b>-</b>	<b>618.48</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>688</b>	<b>-</b>	<b>1549</b>

### PRE TEST

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{383}{16} = 23.94$

⇒ **VARIANZA:**  $S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{618.48}{16} = 38.66$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{38.65} = 6.22$

### POST TEST

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{688}{16} = 43$

⇒ **VARIANZA:**  $S_1^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1549}{16} = 96.81$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S_1 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{96.81} = 9.84$

⇒ APLICACIÓN DE LA PRUEBA PARAMÉTRICA "T DE ESTUDENT"

$$H_0: P_{\text{postest}} = P_{\text{pretest}}$$

$$H_1: P_{\text{postest}} \neq P_{\text{pretest}}$$

$$\alpha: 5\% = 0.05$$

$$Tc = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{43 - 23.94}{\sqrt{\frac{(9.84)^2}{16} + \frac{(6.22)^2}{16}}} = \frac{19.06}{\sqrt{\frac{96.83}{16} + \frac{38.69}{16}}}$$

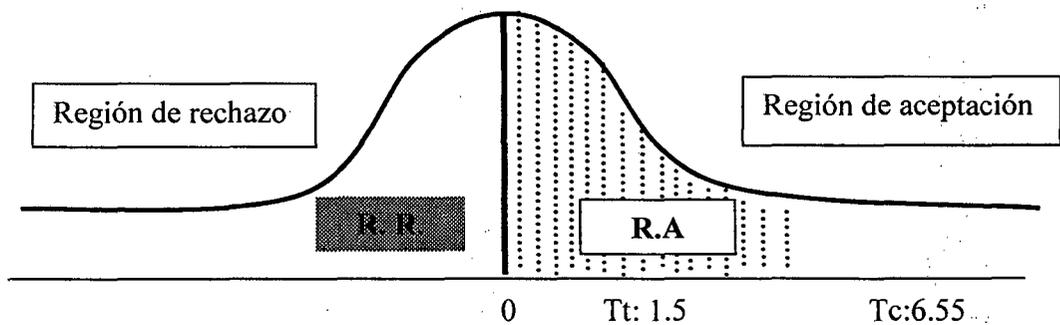
$$Tc = \frac{19.06}{\sqrt{6.05 + 2.42}} = \frac{19.06}{\sqrt{8.47}} = \frac{19.06}{2.91} \quad \boxed{Tc = 6.55}$$

$$t_t = (n_1 + n_2 - 2) \alpha$$

$$t_t = (16 + 16 - 2) \alpha$$

$$t_t = (30) 0.05$$

$$\boxed{t_t = 1.5}$$



DECISIÓN: Se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_1$

**HIPÓTESIS H<sub>1,1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL**

**TABLA DE FRECUENCIAS Y RESUMEN DE DATOS**

CLASE (Ls - Li)	PRE TEST					POST TEST				
	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>
0 - 16 <b>INADECUADO</b>	8	02	16	-17.13	293.44	8	0	0	-35	1225
17 - 33 <b>REGULAR</b>	25	12	300	-0.13	0.02	25	0	0	-18	324
34 - 52 <b>ADECUADO</b>	43	02	86	17.87	319.34	43	16	688	0	0
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>402</b>	<b>-</b>	<b>612.8</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>688</b>	<b>-</b>	<b>1549</b>

**PRE TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{402}{16} = 25.13$

⇒ **VARIANZA:**  $S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{612.8}{16} = 38.3$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{38.3} = 6.19$

**POST TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{688}{16} = 43$

⇒ **VARIANZA:**  $S_1^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1549}{16} = 96.81$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S_1 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{96.81} = 9.84$

⇒ APLICACIÓN DE LA PRUEBA PARAMÉTRICA “T DE ESTUDENT”

$$H_0: P_{\text{postest}} = P_{\text{pretest}}$$

$$H_{1,1}: P_{\text{postest}} \neq P_{\text{pretest}}$$

$$\alpha: 5\% = 0.05$$

$$T_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{43 - 25.13}{\sqrt{\frac{(6.19)^2}{16} + \frac{(9.82)^2}{16}}} = \frac{17.87}{\sqrt{\frac{38.32}{16} + \frac{96.43}{16}}}$$

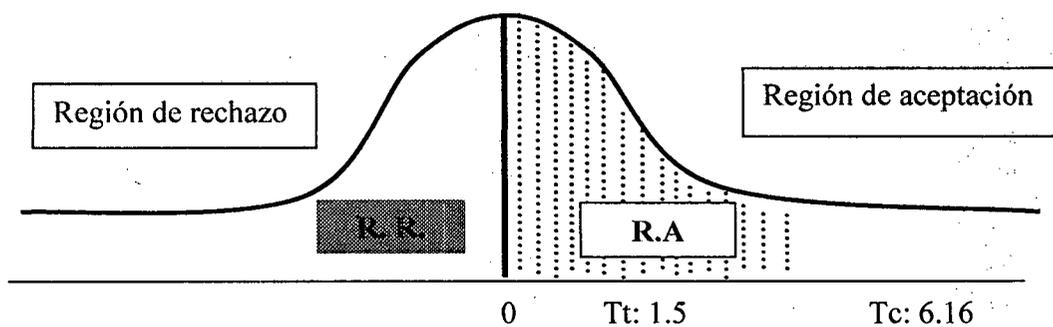
$$T_c = \frac{19.06}{\sqrt{2.4 + 6.03}} = \frac{19.06}{\sqrt{8.43}} = \frac{19.06}{2.90} \quad \boxed{T_c = 6.16}$$

$$t_t = (n_1 + n_2 - 2) \alpha$$

$$t_t = (16 + 16 - 2) \alpha$$

$$t_t = (30) 0.05$$

$$\boxed{t_t = 1.5}$$



DECISIÓN: Se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_{1,1}$

**HIPÓTESIS H<sub>1,2</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN**

**TABLA DE FRECUENCIAS Y RESUMEN DE DATOS**

CLASE (Ls - Li)	PRE TEST					POST TEST				
	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>
0 - 16 <b>INADECUADO</b>	8	01	8	-19.32	373.26	8	01	08	-29.44	866.71
17 - 33 <b>REGULAR</b>	25	12	300	-2.32	5.38	25	03	75	-12.44	154.75
34 - 52 <b>ADECUADO</b>	43	03	129	15.68	245.86	43	12	516	5.56	30.91
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>437</b>	<b>-</b>	<b>624.5</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>599</b>	<b>-</b>	<b>1052.37</b>

**PRE TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{437}{16} = 27.32$

⇒ **VARIANZA:**  $S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{624.5}{16} = 39.03$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{39.03} = 6.25$

**POST TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{599}{16} = 37.44$

⇒ **VARIANZA:**  $S_1^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1052.37}{16} = 65.77$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S_1 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{65.67} = 8.11$

⇒ APLICACIÓN DE LA PRUEBA PARAMÉTRICA “T DE ESTUDENT”

$$H_0: P_{\text{postest}} = P_{\text{pretest}}$$

$$H_{1,2}: P_{\text{postest}} \neq P_{\text{pretest}}$$

$$\alpha: 5\% = 0.05$$

$$T_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{37.44 - 27.32}{\sqrt{\frac{(6.25)^2}{16} + \frac{(8.11)^2}{16}}} = \frac{10.12}{\sqrt{\frac{39.06}{16} + \frac{65.77}{16}}}$$

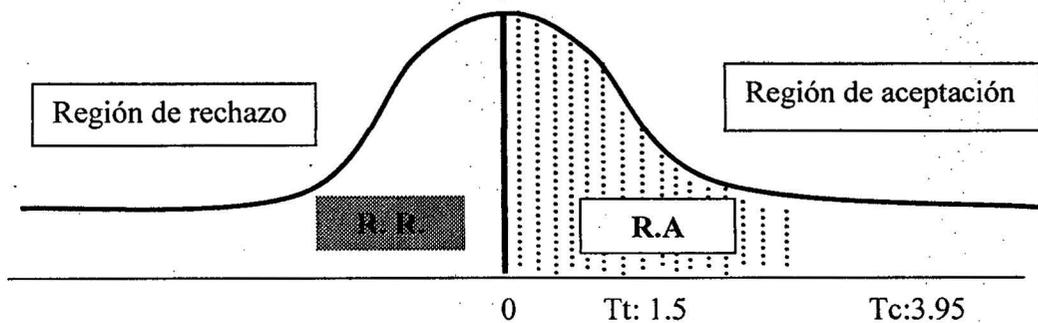
$$T_c = \frac{10.12}{\sqrt{2.44 + 4.11}} = \frac{10.12}{\sqrt{6.55}} = \frac{10.12}{2.56} \quad \boxed{T_c = 3.95}$$

$$t_t = (n_1 + n_2 - 2) \alpha$$

$$t_t = (16 + 16 - 2) \alpha$$

$$t_t = (30) 0.05$$

$$\boxed{t_t = 1.5}$$



DECISIÓN: Se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_{1,2}$

**HIPÓTESIS H<sub>1.3</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS**

**TABLA DE FRECUENCIAS Y RESUMEN DE DATOS**

CLASE (Ls - Li)	PRE TEST					POST TEST				
	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>
0 - 16 <b>INADECUADO</b>	8	09	72	-7.44	55.35	8	01	08	-27.19	739.3
17 - 33 <b>REGULAR</b>	25	07	175	9.56	91.39	25	05	125	-10.19	103.84
34 - 52 <b>ADECUADO</b>	43	00	00	27.56	759.55	43	10	430	7.81	61
<b>TOTAL</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>247</b>	<b>-</b>	<b>906.29</b>	<b>76</b>	<b>16</b>	<b>563</b>	<b>-</b>	<b>904.14</b>

**PRE TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{247}{16} = 15.44$

⇒ **VARIANZA:**  $S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{906.29}{16} = 56.64$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{56.64} = 7.53$

**POST TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{563}{16} = 35.19$

⇒ **VARIANZA:**  $S_1^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{904.14}{16} = 56.51$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S_1 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{56.51} = 7.52$

⇒ APLICACIÓN DE LA PRUEBA PARAMÉTRICA “T DE ESTUDENT”

$$H_0: P_{\text{postest}} = P_{\text{pretest}}$$

$$H_{1.3}: P_{\text{postest}} \neq P_{\text{pretest}}$$

$$\alpha: 5\% = 0.05$$

$$Tc = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{35.19 - 15.44}{\sqrt{\frac{(7.53)^2}{16} + \frac{(7.52)^2}{16}}} = \frac{19.75}{\sqrt{\frac{56.70}{16} + \frac{56.55}{16}}}$$

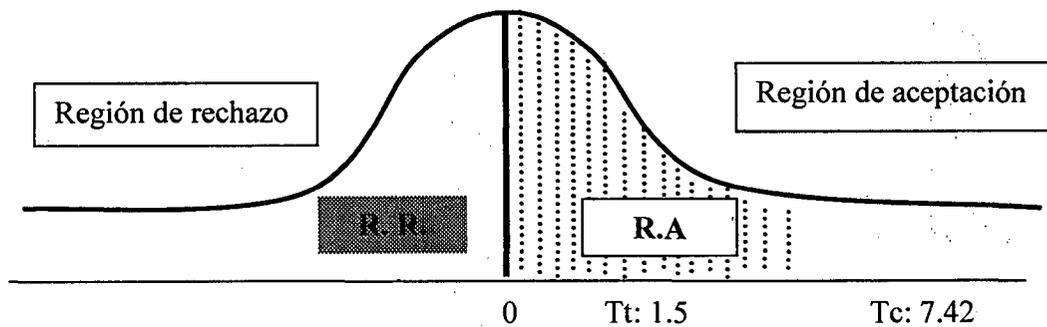
$$Tc = \frac{11.18}{\sqrt{3.54 + 3.53}} = \frac{11.18}{\sqrt{6.82}} = \frac{11.18}{2.66} \quad \boxed{Tc = 7.42}$$

$$t_t = (n_1 + n_2 - 2) \alpha$$

$$t_t = (16 + 16 - 2) \alpha$$

$$t_t = (30) 0.05$$

$$\boxed{t_t = 1.5}$$



DECISIÓN: Se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_{1.3}$

**HIPÓTESIS H<sub>1.4</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA EMOCIONAL**

**TABLA DE FRECUENCIAS Y RESUMEN DE DATOS**

CLASE (Ls - Li)	PRE TEST					POST TEST				
	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>	x	f	fx	x - $\bar{x}$	(x - $\bar{x}$ ) <sup>2</sup>
0 - 16 INADECUADO	8	01	8	-28.31	801.46	8	0	0	-33.88	1147.85
17 - 33 REGULAR	25	04	100	-11.31	127.92	25	01	25	-16.88	284.93
34 - 52 ADECUADO	43	11	473	6.69	44.76	43	15	645	1.12	1.25
TOTAL	76	16	581	-	974.14	76	16	670	-	1434.03

**PRE TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{5.81}{16} = 36.31$

⇒ **VARIANZA:**  $S^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{974.14}{16} = 60.88$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{60.88} = 7.80$

**POST TEST**

⇒ **MEDIA ARITMÉTICA:**  $\bar{x} = \frac{\sum fx}{n} = \frac{670}{16} = 41.88$

⇒ **VARIANZA:**  $S_1^2 = \frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n} = \frac{1434.03}{16} = 89.63$

⇒ **DESVIACIÓN ESTÁNDAR:**  $S_1 = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}} = \sqrt{89.63} = 9.47$

⇒ APLICACIÓN DE LA PRUEBA PARAMÉTRICA “T DE ESTUDENT”

$$H_0: P_{\text{postest}} = P_{\text{pretest}}$$

$$H_{1.4}: P_{\text{postest}} \neq P_{\text{pretest}}$$

$$\alpha: 5\% = 0.05$$

$$T_c = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{41.88 - 36.31}{\sqrt{\frac{(780)^2}{16} + \frac{(9.47)^2}{16}}} = \frac{5.57}{\sqrt{\frac{60.84}{16} + \frac{89.68}{16}}}$$

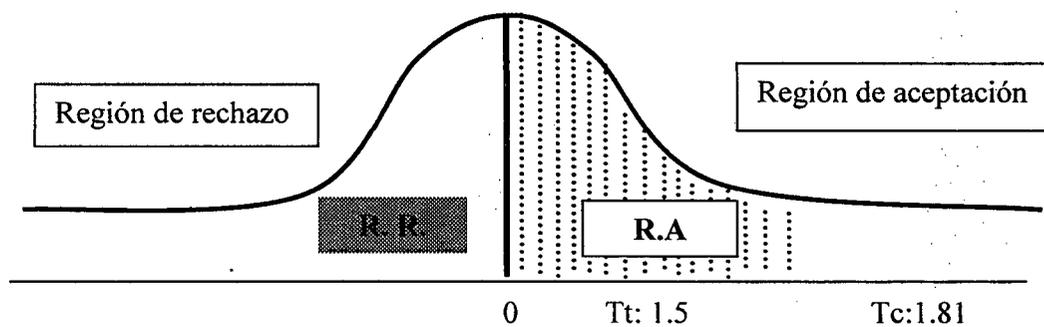
$$T_c = \frac{5.57}{\sqrt{3.80 + 5.61}} = \frac{5.57}{\sqrt{9.41}} = \frac{5.57}{3.07} \quad \boxed{T_c = 1.81}$$

$$t_t = (n_1 + n_2 - 2) \alpha$$

$$t_t = (16 + 16 - 2) \alpha$$

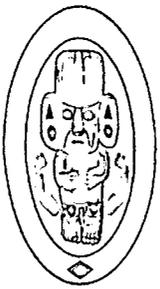
$$t_t = (30) 0.05$$

$$\boxed{t_t = 1.5}$$



DECISIÓN: Se rechaza  $H_0$  y se acepta  $H_{1.4}$

**ANEXO 05**  
**UNIDADES EDUCATIVAS PROGRAMADAS**



# UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS



CARRERA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN PRIMARIA

UNIDADES EDUCATIVAS PROGRAMADAS

*“¡Fuerza y salud!... practicando hábitos alimentarios  
adecuados  
... además aprenderás mejor...”*

## UNIDADES:

- **GRUPOS ALIMENTICIOS**
- **MENÚS BALANCEADOS**
- **COMIDA CHATARRA**
- **REFRIGERIO ESCOLAR**
- **HÁBITOS DE HIGIENE**
- **ACTIVIDAD FÍSICA**
- **HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS**



*“Mas vale comer calidad que cantidad”  
“Que tu propio alimento sea tu medicina”*

UHHH.... ¡QUÉ RICO! ... ¡QUIERO COMER BIÉN!

PROGRESO - PERÚ



## I. CONOCIENDO LOS GRUPOS ALIMENTICIOS

*“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”*

### ALIMENTACIÓN

La **alimentación** consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos. La **alimentación** es un acto voluntario.

La necesidad de tomar alimentos se manifiesta por el hambre y la sed.

La **nutrición** es el conjunto de procesos fisiológicos mediante el cual los alimentos ingeridos se transforman y se asimilan, es decir, se incorporan al organismo de los seres vivos, que deben hacer conciencia (aprender) acerca de lo que ingieren, para qué lo ingieren, cuál es su utilidad, cuáles son los riesgos. La **nutrición** es un acto involuntario.

### NUTRICIÓN

Se clasifican en tres grupos:

#### LOS ALIMENTOS QUE NOS FORMAN (Las proteínas)

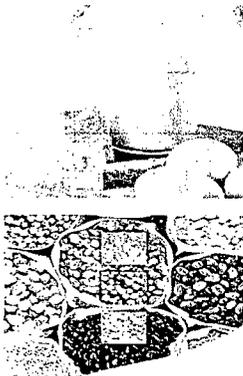
- Los alimentos en este grupo contienen mucha proteína. Las proteínas sirven para el crecimiento, formación y reparación de los músculos, el cerebro, la sangre, los huesos y todos los órganos y tejidos del cuerpo.
- Son esenciales para el crecimiento y para la vida.
- Son los materiales de construcción. Construyen y reparan los tejidos del organismo. Forman el armazón de todas las células (de modo parecido a las vigas y ladrillos de una casa).

CONSTRUCCIÓN

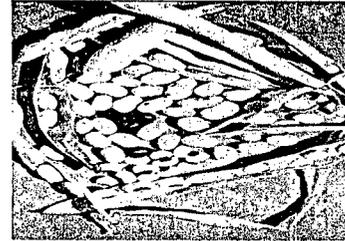




Los alimentos que nos forman:



- \* Leche
- \* Huevos
- \* Carne vegetal
- \* Queso
- \* Fréjoles
- \* Arvejas
- \* Lentejas
- \* Habas
- \* Chileno
- \* Arveja partida
- \* Fréjol bocanegra



1 Porción de LEGUMINOSAS

habas  
arvejas  
fréjol  
lenteja  
maíz



(o quinoa sola)

&

2 Porciones de GRANOS

trigo  
cebada  
maíz  
arroz  
avena



= UNA PROTEINA COMPLETA

(que puede reemplazar la carne)

### ALIMENTOS QUE NOS DAN FUERZA (Carbohidratos y lípidos)

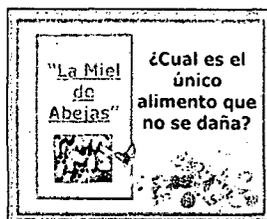
- Los alimentos que nos dan fuerza son los hidratos de carbono, grasas y azúcares. Sirven como leña para un fuego. Dan energía al cuerpo para poder trabajar, caminar y hacer toda clase de actividad y ejercicio. Pero una dieta que consiste solamente de comidas de este grupo no es suficiente para el cuerpo.
- Aportan, casi todo el calor gastado diariamente.
- **Azúcar:** tienen sabor dulce.
- **Carbohidratos:** tubérculos y cereales.
- **Grasas:** se presentan en forma de grasa manteca o aceite y nos dan mas energía que los carbohidratos.





Los alimentos que nos dan fuerza:

- \* Miel de abeja
- \* Yuca
- \* Camote
- \* Papa
- \* Racacha
- \* Bituca
- \* Trigo
- \* Cebada
- \* Maíz

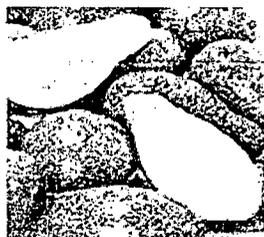


Los carbohidratos complejos suministran vitaminas, minerales y fibra.

Alimentos tales como panes, legumbres, arroz, pasta y vegetales que producen fécula contienen carbohidratos complejos.



ADAM



- \* Leche
- \* Aceites
- \* Palta
- \* Aceitunas
- \* Maní

**LOS ALIMENTOS QUE NOS PROTEGEN**  
(Frutas y verduras)

- Los alimentos que constituyen este grupo contienen muchas vitaminas y minerales. Son las frutas y las verduras. Cada vitamina y mineral tiene una función distinta, pero en general, los alimentos de esta clase trabajan para que el cuerpo funcione bien. Las frutas y las verduras también nos ayudan a resistir las enfermedades.
- Desempeñan un elevado papel en el desenvolvimiento, conservación y funcionamiento del organismo.
- Actúan como intermediarios, como protectores del gigantesco laboratorio químico que es el organismo humano.

**PROTECCIÓN**

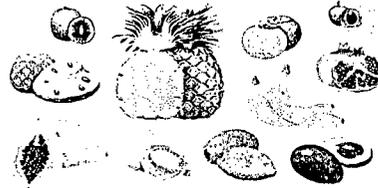




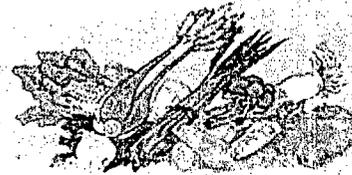
Los alimentos que nos protegen:

- \* Naranja
- \* Manzana
- \* Piña
- \* Papaya
- \* Uva
- \* Plátano
- \* Lechuga
- \* Repollo
- \* Betarraga
- \* Zanahoria
- \* Coliflor
- \* Rabanito
- \* Cebolla

### FRUTAS



### VERDURAS



## LAS VITAMINAS Y LAS SALES MINERALES

- Es importante que comamos una cantidad adecuada de las vitaminas y minerales todos los días. Estas se encuentran en las comidas nutritivas. Si uno come una dieta variada de los tres grupos de alimentos, va a obtener todas las vitaminas y minerales que necesita. Siempre es mejor comer bien que comprar pastillas o inyecciones de vitaminas.
- Si quiere vitaminas, compre alimentos nutritivos en vez de pastillas o inyecciones

## EL AGUA

- No se puede realizar ninguna acción vital sin el agua.
- Es el regulador de la temperatura del cuerpo.
- El mejor refrigerante es el agua pura y fresca o en forma de jugos de frutas naturales o verduras.
- No se debe beber agua con las comidas.





**SOY GENIAL**  
 GRUPOS ALIMENTICIOS

**CÓDIGO:**.....  
**GRADO:**..... **FECHA:**.....

**INSTRUCCIONES:** Une con una línea los alimentos al grupo que corresponde.

- ❖ Manzana
- ❖ Yuca
- ❖ Palta
- ❖ Trigo
- ❖ Repollo
- ❖ Plátano
- ❖ Fréjol
- ❖ Aceitunas
- ❖ Leche
- ❖ Queso
- ❖ Huevos
- ❖ Arroz
- ❖ Lentejas
- ❖ Lechuga
- ❖ Cebolla
- ❖ Zanahoria
- ❖ Papa
- ❖ Miel de abeja
- ❖ Carne de soya
- ❖ Rabanito
- ❖ Habas
- ❖ Camote
- ❖ Bituca
- ❖ Maíz

**LOS ALIMENTOS**  
**QUE NOS DAN FUERZA**

**LOS ALIMENTOS**  
**QUE NOS PROTEGEN**

**LOS ALIMENTOS**  
**QUE NOS FORMAN**

**“No es necesario ser rico para comer bien”.**

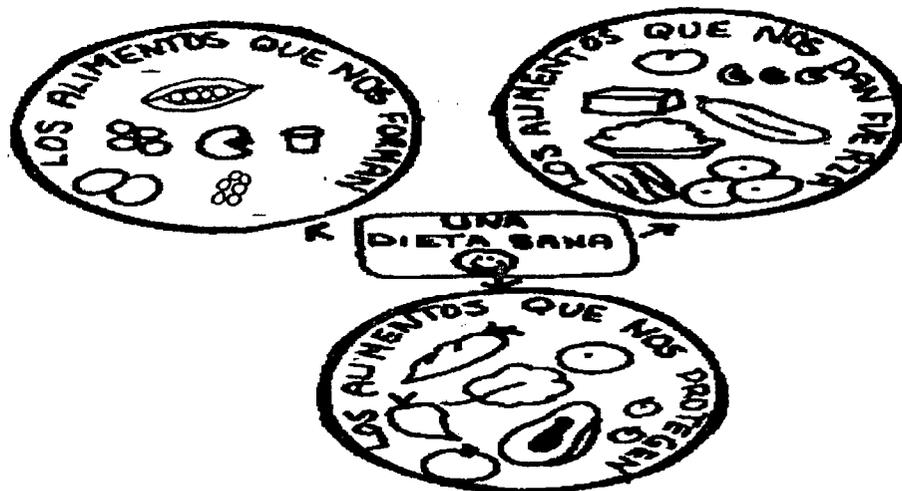


## II. APRENDIENDO A PREPARAR MENÚS BALANCEADOS

*“Mas vale comer calidad y no cantidad”*

Hacer una dieta balanceada significa que debes comer todos los alimentos que tu cuerpo necesita y en las cantidades que precisa.

En una dieta equilibrada se combinan los alimentos ricos en hidratos de carbono o glúcidos, lípidos (alimentos que nos dan fuerzas), proteínas (alimentos que nos forman), frutas y verduras (alimentos que nos protegen) y agua.



Con una dieta equilibrada prevendrás las enfermedades.

Con una dieta equilibrada prevendrás las enfermedades.

La acertada combinación de alimentos favorece la buena digestión.

En regla general, no es bueno usar **alimentos dulces** con **alimentos grasosos**, pues las grasas y los azúcares son incompatibles, dificultan la digestión y aumentan el trabajo del hígado produciendo en muchos casos serias fermentaciones intestinales, donde resultan dolores de cabeza y otros trastornos.

**Ejemplo:** azúcar con leche, forman una muy mala combinación, y debe ser terminantemente evitado.



**TABLA DE COMBINACIONES ALIMENTICIAS SEGÚN EL  
 DR. MANUEL LEZAETA ACHARAN**

**Combinaciones malas**

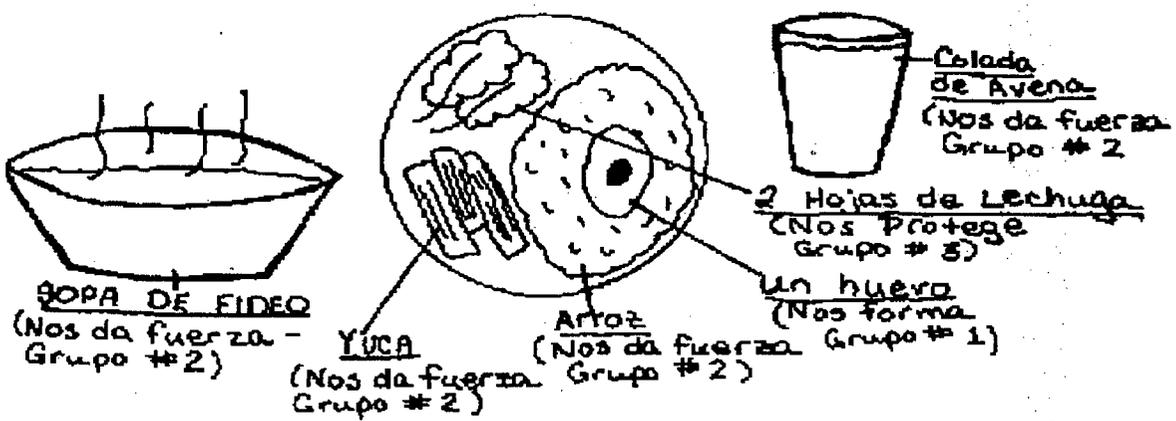
Huevos, leche o queso,	con miel, frutas frescas o secas.
Cereales y legumbres,	con plátanos.
Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc,	con papas, fideos, masas.
Cereales y tubérculos,	con frutas ácidas.
Frutas aleaginosas y aceites,	con frutas dulces, miel y azucars.
Crustáceos, carnes, peces y aves,	con frutas frescas y dulces.
Vino y sal,	con sandía o leche.
Limón y otras frutas acidas y vinagre,	con tomates, leche, plátanos, cereales, tubérculos y legumbres.
Leche,	con ensaladas crudas, hortalizas, tomates o frutas jugosas.
Huevos,	con queso o leche.
Frutas,	con hortalizas.
Miel o azúcar,	con hortalizas.
Aceitunas,	con miel o azúcar o frutas dulces.

**Buenas combinaciones**

Frutas desecadas y miel,	con frutas frescas dulces.
Leche, queso y huevo	con cereales, tubérculos y legumbres.
Cereales: trigo, maíz, arroz, avena, etc,	con verduras, raíces y frutas u oleaginosas.
Tubérculos,	con verduras y sumo de uva.
Legumbres,	con tomates, calabazas y ensaladas.
Pan, queso y yema de huevo,	con frutas frescas, dulce de frutas.
Verduras, raíces y tomates,	con aceites, frutas oleas y huevos.
Frutas dulces,	con yema de huevo y pan.
Legumbres,	con verduras y mantequilla.
Aceite y frutas oleaginosas,	con tomates, calabazas y ensaladas.
Aceites, verduras y raíces,	con huevos, patatas, cereales y legumbres secas.
Plátanos y frutas harináceas,	con leche, huevo y frutas dulces.
Hortalizas,	con cereales o papas.
Ensaladas de hojas tallos o raíces,	con aceite, cereales, o papas.
Aceitunas,	con cereales, hortalizas.
Queso mejor fresco que seco,	con cereales, pan o papas.
Arvejas, frijoles, lentejas, etc,	con hortalizas.
Cereales,	con toda clase de vegetales.
Huevos, mejor bien cocidos,	con frutas dulces, hortalizas.
Pan, mejor integral,	con leche, miel, huevos, aceite.



**DIETA EQUILIBRADA PARA UNA SEMANA**



	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
<b>LUNES</b>	- Avena con manzana. - Papa. - Quesillo.	- Sopa de sémola. - Arroz, lentejas. - Ensalada. - Té de enojo.	- Sopa de fideo con verduras.
<b>MARTES</b>	- Leche con plátano. - Yuca. - Huevo.	- Arroz, fríjol. - Ensalada. - Té de manzana.	- Sopa de trigo.
<b>MIÉRCOLES</b>	- Té de manzana. - Camote. - Tortilla de verduras.	- Arroz, saltado de verduras. - Té de manzanilla.	- Frutas.
<b>JUEVES</b>	- Té de manzanilla. - Humitas o tamales.	- Sopa de verduras. - Arroz, arveja, tortilla. - Ensalada.	- Sopa de chochoca.
<b>VIERNES</b>	- Avena con leche. - Mote, fríjol. - Queso.	- Arroz. - Ensalada rusa. - Té de anís.	- Jugo de plátano. - Pan.
<b>SÁBADO</b>	- Té de anís. - Yuca - Ensalada de palta.	- Trigo, frejol, queso. - Ensalada. - Jugo.	- Frutas.
<b>DOMINGO</b>	- Panetela de plátano. - Plátano. - Huevo o queso.	- Guiso de olluco. - Ensalada. - Refresco de naranja u otra fruta.	- Sopa de verduras.

**“Desayuna como un rey, almuerza como príncipe y cena como un mendigo”.**



## LA MANO PREGUNTONA

¿Es bueno comer a la misma vez  
alimentos dulces y salados?

Da un ejemplo de una  
mala combinación

Da un ejemplo de un  
menú balanceado

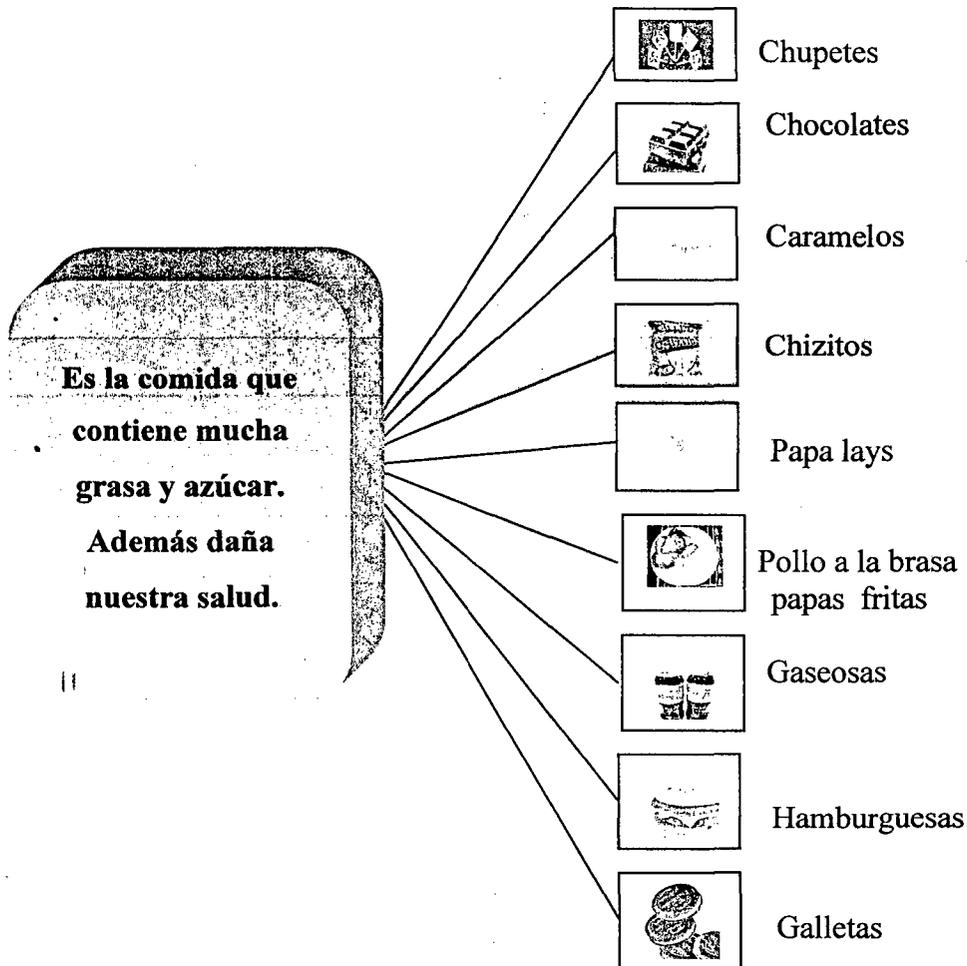
Da un ejemplo de una  
buena combinación

¿Qué es una dieta  
balanceada?

**MENÚ  
BALANCEADO**

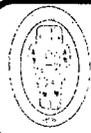


### III. DISMINUYENDO EL CONSUMO DE LA COMIDA CHATARRA



#### PERJUICIOS:

- La comida chatarra es muy rica pero muy dañina. Llena, pero no nutre.
- Destruye nuestros dientes los caramelos y los chupetes.
- Alimentan a los parásitos intestinales.
- No contienen nutrientes, es comida de desecho.
- Enferman a nuestros órganos.



LECTURA

**¿SABES COMER BIÉN?  
¡NO ES NECESARIO SER RICO!**

*El ser humano fue creado para ser feliz, y la conservación de la salud*

*contribuye más que otra cosa alguna a su bienestar. Pero la salud*

*depende de la nutrición en mayor medida que de cualquier otro factor.*

*Hoy nos vemos obligados a admitir que más del noventa por ciento (90%)*

*de las enfermedades se deben directamente o indirectamente*

*a la alimentación. De manera que cuantos amen la vida*

*y deseen gozarla plenamente necesitan pensar un poco*

*en su régimen alimentario.*

***“Comamos alimentos ricos  
en vitaminas y nutrientes  
para vivir sanos y fuertes”***

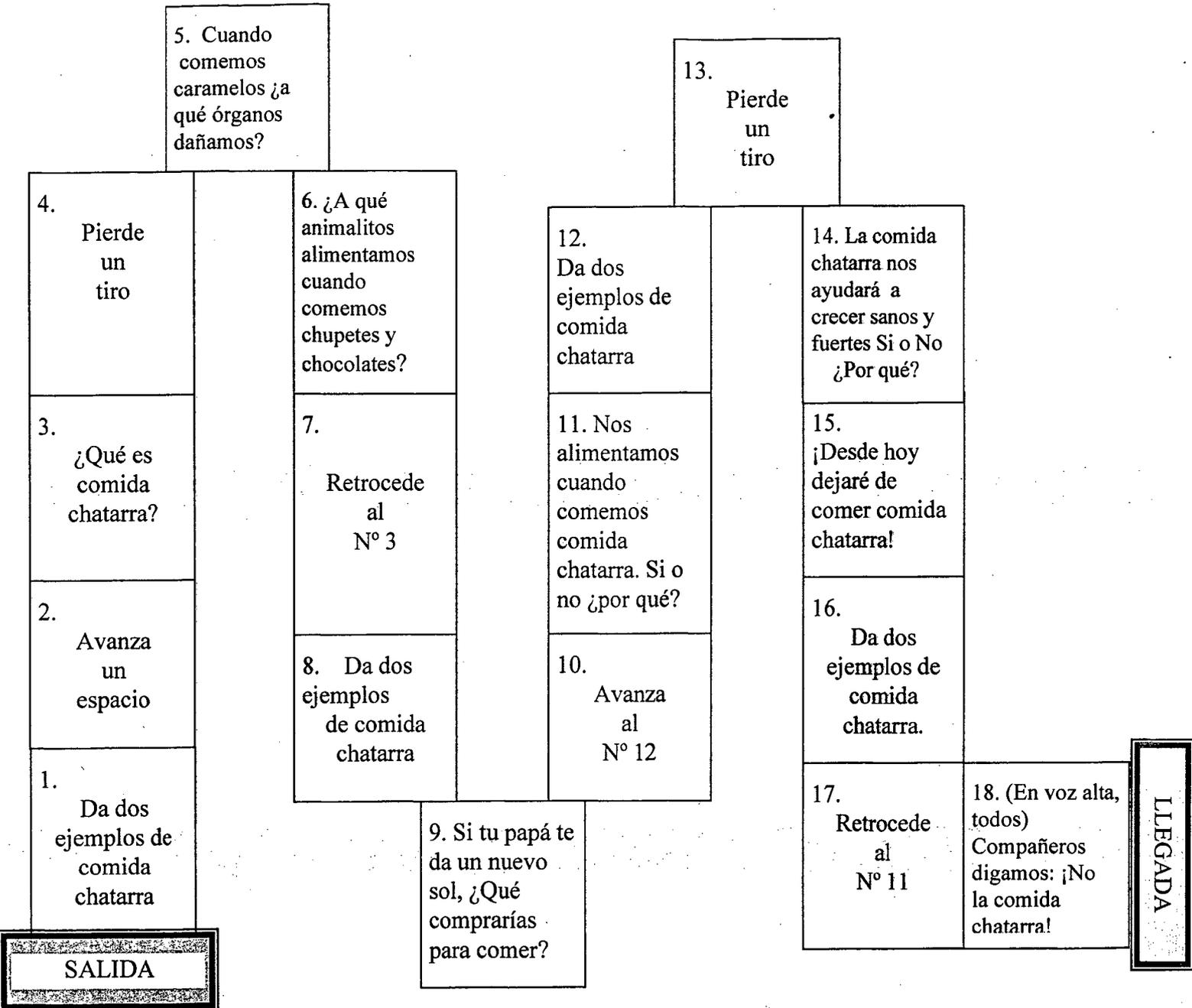
***¡Dile no a la comida chatarra!***





JUGANDO CON EL LUDO APRENDO QUE LA COMIDA CHATARRA NO ES NUTRITIVA

LLEGADA





## MI REFRIGERIO ESCOLAR

“Los niños y niñas no pueden aprender con hambre”

### 4.1. DEFINICIÓN

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo, Lonche o Cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales, bebidas, entre otros.

### 4.2. CONSEJOS PARA LA MADRE

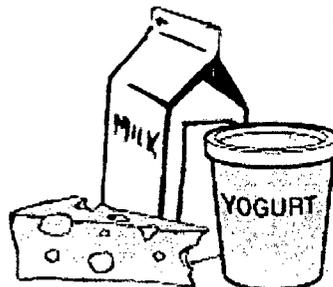
- ① Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- ② Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas. Incluirlos como refrigerios debidamente picados o preparados y en envases herméticos (tapers).
- ③ Utilizar recipientes limpios, y fáciles de abrir.
- ④ Explicar a los niños el porque deben o no comer un alimento.
- ⑤ Planificar conjuntamente con la niña o niño, los alimentos a incluir en la lonchera.
- ⑥ En caso de incluir alimentos dulces (con azúcar) recomendar el lavado inmediato de dientes.
- ⑦ De vez en cuando incluir alguna “sorpresita”. (alimento que le guste al niño y que no es consumido habitualmente) .

### 4.3. ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

#### GRUPOS DE ALIMENTOS

#### Lácteos

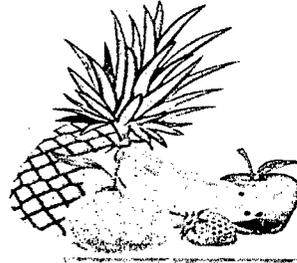
Queso, yogurt





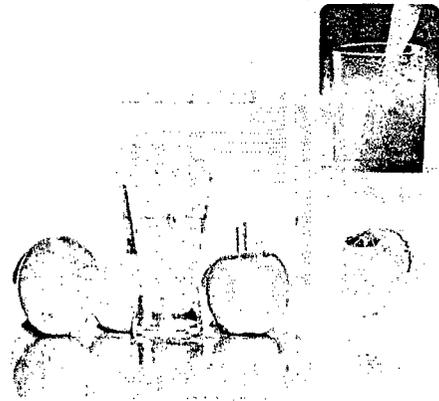
Frutas

**Frescas:** manzana, piña, papaya, plátanos, pera, uvas, naranja, etc.



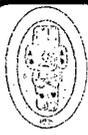
Bebidas

Limonada, naranjada, anís, manzanilla, enojo, agua de manzana, agua hervida pura, jugo de papaya, jugo de naranja, etc.  
 (todas con bajo o sin contenido de azúcar)



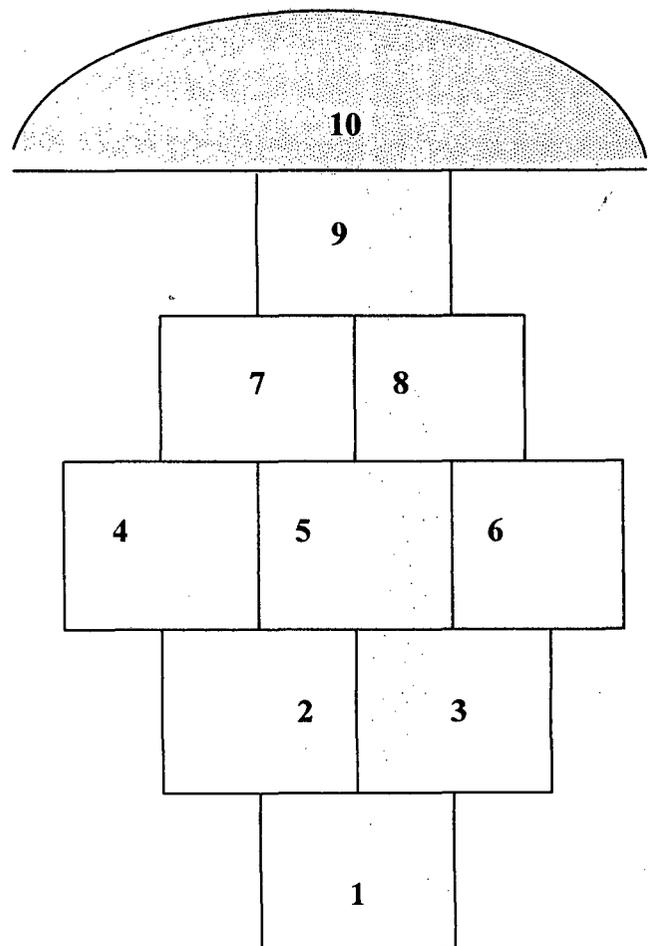
4.4. EJEMPLO DE REFRIGERIO ESCOLAR PARA UNA SEMANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Manzana.</li> <li>☉ Agua de enojo.</li> <li>☉ Agua de manzana.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Plátano.</li> <li>☉ Agua de anís.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Yogurt.</li> <li>☉ Huevo sancochado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Naranja.</li> <li>☉ Agua de piña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Pan con queso.</li> <li>☉ Pan con palta.</li> <li>☉ Yogurt.</li> </ul>



## **¿QUÉ RICO MI REFRIGERIO ESCOLAR! LA RAYUELA**

- 1.- ¿Qué debes comer durante el recreo?
- 2.- ¿Qué es refrigerio escolar?
- 3.- ¿Podrás aprender con el estómago vacío?
- 4.- Da dos ejemplos de alimentos que debes comer en el recreo.
- 5.- Desde hoy ¿Qué comerás en el recreo?
- 6.- ¿Qué debes beber cuando tienes sed?
- 7.- ¿Qué no debes comer durante el recreo?
- 8.- Desde hoy ¿Qué comprarás con la propina que te da tu papá?
- 9.- Compañero me gusta las golosinas pero dejaré de comer para no dañar mi salud.
- 10.- (En su oído a cada compañero) Amigo(a) durante el recreo debemos comer alimentos nutritivos para crecer fuertes y sanos y podamos aprender más.





V.

## PRACTICANDO HÁBITOS DE HIGIENE

### LA HIGIENE

La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas.

**La higiene corporal**, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.

**La higiene mental**, se refiere al conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hacen sentirnos valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas.

### Higiene personal

Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

A continuación se describen los principales hábitos de higiene personal y su importancia:

- La ducha diaria es la mejor forma de aseo.
- El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.
- El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones.
- La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración.
- La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.
- La higiene de la boca evita diversas enfermedades.
- La higiene de los oídos facilita la buena escucha.
- La higiene de los genitales es clave para evitar infecciones.



- Higiene de la vivienda.
- Higiene en la escuela
- Higiene de los alimentos.

### La higiene de los alimentos

Abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos. La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos.

#### En la escuela

Al igual que la cocina de nuestra casa la escuela debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que para allí se llevan.

#### En la vivienda

La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas.

La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación.

Algunas normas importantes a tener en cuenta:

- Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas).
- Preparar los alimentos con agua hervida.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.
- Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos.
- Lavarse las manos con la frecuencia necesaria.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Tener los tachos de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos.



## **Cinco claves para la conservación de los alimentos:**

La Organización Mundial de la Salud, OMS, interesada en disminuir los riesgos para la salud por consumo de alimentos, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la conservación y no contaminación de los alimentos". Dichas claves son:

### **1. MANTENGA LA LIMPIEZA**

- Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y a menudo durante su preparación.
- Lávese las manos antes de ir al baño y después de salir.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

### **2. SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS**

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados, y de los listos para comer.
- Use utensilios adecuados para manipular los alimentos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos.

### **3. COCINE COMPLETAMENTE**

- Cocine completamente los alimentos.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C

### **4. MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS**

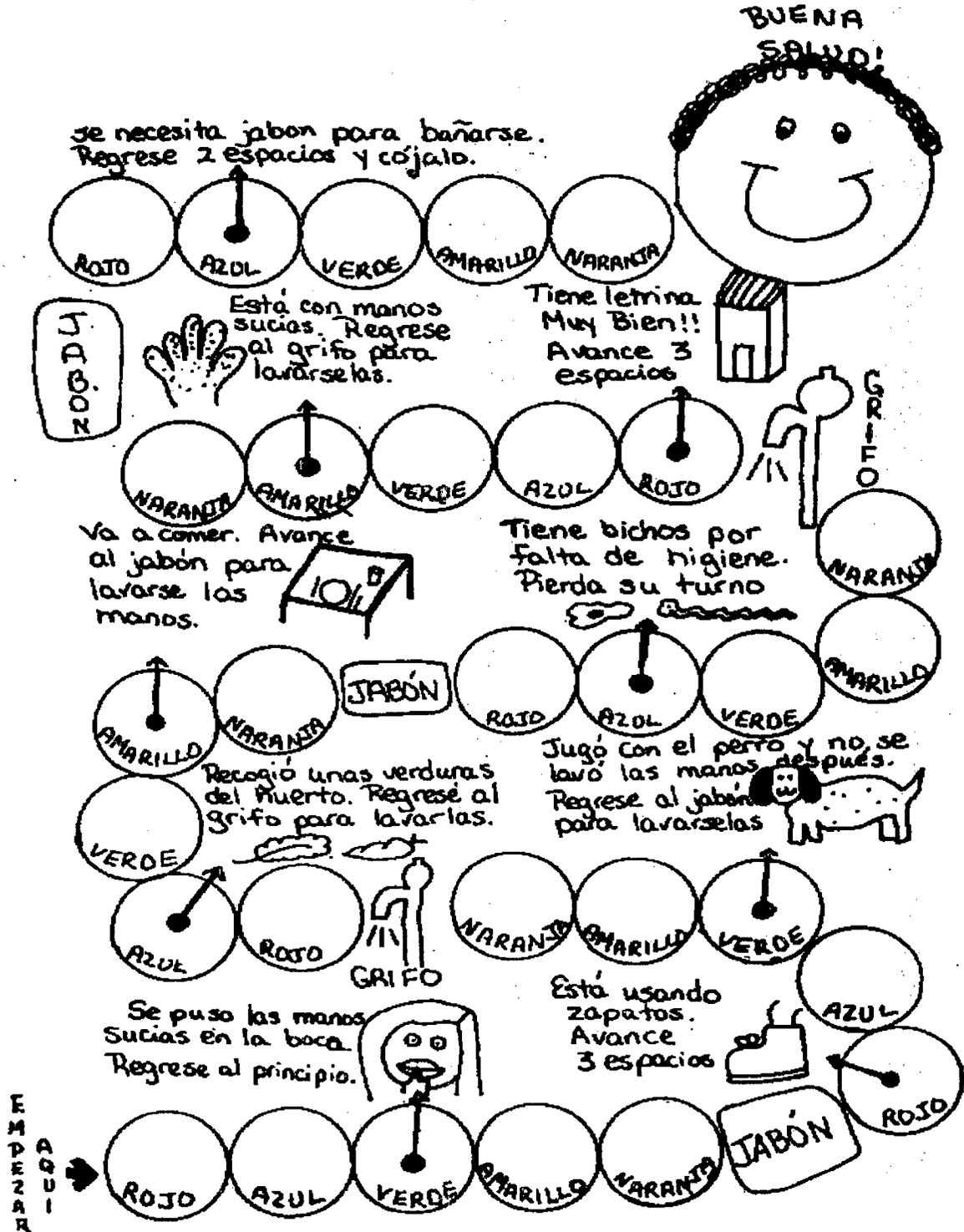
- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C)
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

### **5. USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS**

- Use agua limpia, que resulta segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Lave las frutas, verduras, y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas.
- No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento.



# UNA GRAN AVENTURA HÁBITOS DE HIGIENE



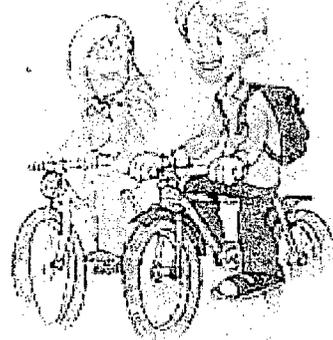


VI.

## REALIZANDO ACTIVIDAD FÍSICA

**¿Por qué es importante hacer actividad física?**

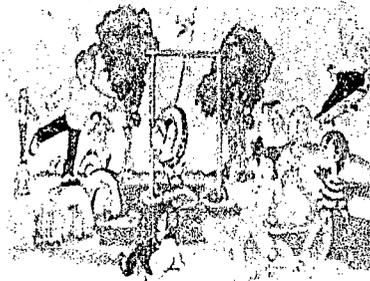
- Aprendes a conocer tu cuerpo y a saber lo que puedes y no puedes hacer.
- Gastar mas energía y evitas engordar.
- Ayuda a tu desarrollo y crecimiento, mejora tu salud.
- Mejora tu capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- Desarrolla tu capacidad para resolver problemas, ayuda a tu inteligencia.
- Te permite compartir, lo que te ayuda a tener mas amigas o amigos.
- Te permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.

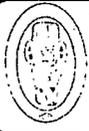


*No olvides tomar agua...*

**Los juegos sirven para:**

- ☼ Compartir.
- ☼ Aumentar tu fuerza.
- ☼ Mejorar y aumentar tu flexibilidad.
- ☼ Mejorar y aumentar tu resistencia.
- ☼ Mejora tu concentración.
- ☼ Ser más competente.
- ☼ Ser mas hábil.
- ☼ Mas perceptivo.
- ☼ Aprendes de tus compañeros.





➡ Además a través del juego se resaltan valores como la cooperación, la honestidad, la justicia, el respeto y la capacidad de superación.

➡ Reduce el tiempo que dedicas a ver televisión, a jugar en el computador o simplemente a estar sentado.

### ¿Que, actividades debes realizar diariamente?

- ⊕ No olvides tener mucho cuidado cuando andes en bicicleta, o realices otros juegos similares.
- ⊕ Realiza juegos de fuerza como: tracciones, luchas, trepas, saltos, etc. para que tus huesos y músculos permanezcan mas fuertes y tener una buena postura.
- ⊕ Realiza juegos continuos, llamados de resistencia: juega fútbol, básquetbol, anda en bicicleta, u otros deportes para que tu corazón y pulmones sean purificados y se conserven en un estado perfecto.
- ⊕ Realiza juegos de destrezas y habilidades, con: balones, cuerdas, bastones, paletas, o con cualquier otro objeto que sea adecuado.
- ⊕ Juega con tus padres, tus amigos y amigas.

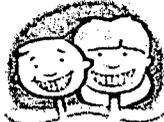


DESPUÉS DE JUGAR ME VOY A  
BAÑAR...



## VII. APRENDIENDO LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS

“El alimento es el combustible de la vida”

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tener una hora fija para comer.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer abundante verduras y frutas todos los días.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Evitar el consumo de carnes rojas.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ No abusar de frituras o guisos.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reducir al mínimo el consumo de alcohol, café, bebidas gaseosas y condimentos picantes.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer poco, sin alcanzar nunca la sensación de saciedad, y sin esforzarse cuando no se tiene hambre. Comer algo cuando se tiene hambre.</li> </ul>	<p>NO COMAS MUCHO... COME ALGO CUANDO TIENES HAMBRE..</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Disponer de un rato de tranquilidad, sin prisas. Que la hora de comer sea un rato agradable, tranquilo y deseado.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer sosegadamente, masticando e insalivando bien cada bocado. Se debería masticar unas treinta veces. (o de acuerdo a la consistencia).</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ La hora de comer sea el momento de encuentro y diálogo con los familiares.</li> </ul>	



<p>☒ Incluir alimentos variados en cada comida de todos los grupos alimenticios.</p>	<p>COME ALIMENTOS DE LOS TRES GRUPOS</p>
<p>☒ Disminuir el consumo de sal y azúcar.</p>	
<p>☒ Tomar abundante cantidad de agua hervida a lo largo del día.</p>	
<p>☒ Comienza el día con un buen desayuno.</p>	
<p>☒ Ayuda a mamá a comprar los alimentos y a preparar la comida.</p>	
<p>☒ Lavarse las manos antes de comer y después de salir del baño. Los dientes se deben lavar después de cada comida.</p>	
<p>☒ Lavar bien los alimentos antes de comer.</p>	
<p>☒ Reducir al mínimo el consumo de comida chatarra.</p>	
<p>☒ Hacer actividad física para el buen funcionamiento de nuestros órganos.</p>	



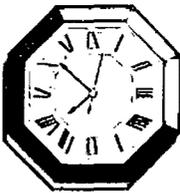
## LA CAJITA MÁGICA

**TÍTULO:** Conociendo los hábitos alimentarios adecuados.

### FICHAS

1.- Comer abundante frutas y verduras	2.- Evitar el consumo de carnes rojas	3.- Reducir al mínimo el consumo de alcohol, café y gaseosa	4.- Comer sosegadamente e insalivando bien cada bocado	5.- Disminuir al mínimo el consumo de sal y azúcar.	6.- Tomar Abundante Agua hervida
7.- Hacer actividad física.	8.- La hora de comer sea el momento de encuentro y diálogo con los familiares	9.- Ayuda a mamá a comprar y a preparar los alimentos	10.- Comer a una hora fija.	11.- Lavarse las manos antes de comer y después de salir del baño	12.- Reducir al mínimo el consumo de comida chatarra.

### RESPUESTAS

### CLAVE


**ANEXO 06**  
**CODIFICACIÓN DE DATOS**

**GRUPO EXPERIMENTAL**

**HIPÓTESIS H<sub>1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS**

**PRE TEST**

CÓDIGO	PREGUNTAS																				PUNTAJE	NIVEL DE HÁB. ALIM.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
01	2	0	2	2	2	2	2	0	2	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	0	18	R
02	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	0	0	0	0	1	0	21	R
03	0	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	1	2	1	0	2	26	R
04	0	0	2	2	0	2	2	2	2	0	0	0	2	2	0	0	1	0	0	1	18	R
05	0	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	0	0	0	0	0	20	R
06	0	0	0	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	1	0	0	0	0	19	R
07	2	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	4	0	0	0	1	1	30	R
08	2	2	0	2	2	2	2	0	2	0	0	0	2	2	0	0	0	0	0	0	18	R
09	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	0	0	0	0	30	R
10	2	0	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	2	1	1	1	0	23	R
11	2	0	2	0	2	0	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	16	I
12	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	0	1	1	24	R
13	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	0	0	0	1	0	23	R
14	0	0	2	0	2	2	2	2	2	0	2	0	2	2	0	0	0	2	0	0	20	R
15	2	0	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	1	1	0	1	1	26	R
16	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2	0	0	2	2	0	1	0	1	0	2	22	R

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	0	0
REGULAR	15	93,75
INADECUADO	01	6,25

**POST TEST**

CÓDIGO	PREGUNTAS																				PUNTAJE	NIVEL DE HÁB. ALIM.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
01	0	0	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	2	4	3	2	2	1	2	34	A
02	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	0	2	3	4	3	2	4	0	38	A
03	0	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	0	0	2	3	4	3	3	4	4	41	A
04	0	0	0	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2	2	4	4	4	0	2	4	36	A
05	2	2	0	2	2	0	0	2	2	0	2	2	2	2	4	2	2	2	3	3	36	A
06	0	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	1	2	1	3	36	A
07	2	0	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	40	A
08	0	2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	4	41	A
09	0	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	2	2	3	42	A
10	0	0	2	2	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	3	4	4	2	2	2	37	A
11	2	0	2	2	2	0	0	2	0	2	2	2	2	2	4	3	2	4	4	4	41	A
12	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	50	A
13	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	4	4	2	4	4	4	46	A
14	0	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	4	4	3	3	2	3	41	A
15	2	0	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	4	3	3	4	4	4	46	A
16	0	2	0	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	2	2	3	41	A

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	16	100
REGULAR	0	0
INADECUADO	0	0

**HIPÓTESIS H<sub>1.1</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CONOCIMIENTO ALIMENTARIO Y NUTRICIONAL**

**PRE TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>PREGUNTAS</b>	4	5.8	0	0	5.8	0	0	5.8	5.8	5.8	0	0	0	0	0	0	5.8
	9	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8
	10	0	5.8	5.8	0	0	5.8	5.8	0	5.8	0	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8
	12	5.8	0	5.8	0	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	0	0	0	0	0	0
	14	0	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8
	15	0	0	0	0	0	0	11	0	11	0	0	0	0	0	0	0
	16	0	3	3	0	0	3	3	0	5.8	5.8	0	3	0	3	3	3
<b>PUNTAJE</b>	17.4	20.4	26.2	17.4	17.4	20.4	43	11.6	45.8	17.4	17.4	20.4	17.4	14.6	20.4	26.2	
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	R	R	R	R	R	R	A	I	A	R	R	R	R	I	R	R	

<b>ESCALA DE VALORES</b>		
<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>		<b>PUNTAJE</b>
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>Nº DE EDUCANDOS</b>	<b>%</b>
ADECUADO	02	12.5
REGULAR	12	75
INADECUADO	02	12.5

**POST TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>PREGUNTAS</b>	4	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	
	9	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8	5.8	
	10	5.8	5.8	5.8	0	0	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8	0	0	5.8
	12	0	5.8	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	5.8	5.8
	14	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8
	15	11.4	9	9	11.4	11.4	9	11.4	9	9	9	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4	11.4
	16	9	11.6	11.6	11.6	5.8	11.6	9	11.6	11.6	11.6	9	11.6	11.6	11.6	9	11.6
<b>PUNTAJE</b>	43.6	49.6	43.8	46.2	40.4	49.6	49.4	49.6	49.6	43.8	43.6	52	46.2	46.2	43.6	52	
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	

<b>ESCALA DE VALORES</b>		
<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>		<b>PUNTAJE</b>
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>Nº DE EDUCANDOS</b>	<b>%</b>
ADECUADO	16	100
REGULAR	0	0
INADECUADO	0	0

**HIPÓTESIS H<sub>1,2</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA PARTICIPACIÓN EN SU ALIMENTACIÓN**

**PRE TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>PREGUNTAS</b>	6	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2
	7	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	0	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	0
	8	0	0	0	8.2	8.2	8.2	8.2	0	8.2	8.2	0	8.2	8.2	8.2	8.2
	13	8.2	8.2	0	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	0	8.2	8.2	8.2	8.2
	20	0	0	14	8	0	0	8	0	0	0	0	8	0	0	8
<b>PUNTAJE</b>	24.6	24.6	30.4	40.8	32.8	32.8	32.6	24.6	32.8	32.8	16.4	40.8	32.8	32.8	40.8	32.6
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	R	R	R	A	R	R	R	R	R	R	I	A	R	R	A	R

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	03	19
REGULAR	12	75
INADECUADO	01	06

**POST TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>PREGUNTAS</b>	6	8.2	8.2	8.2	8.2	0	0	0	0	8.2	0	0	8.2	8.2	8.2	8.2
	7	0	8.2	8.2	8.2	0	8.2	0	0	0	8.2	0	8.2	8.2	8.2	0
	8	8.2	0	0	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2
	13	8.2	0	0	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2	8.2
	20	8	0	19.2	19.2	14	14	14	19.2	14	14	19.2	19.2	19.2	14	19.2
<b>PUNTAJE</b>	32.6	16.4	35.6	52	30.4	38.6	30.4	35.6	38.6	38.6	35.6	52	52	46.8	52	38.6
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	R	I	A	A	R	A	R	A	A	A	A	A	A	A	A	A

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	12	75
REGULAR	3	19
INADECUADO	01	6

**HIPÓTESIS H<sub>1.3</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS A LA INGESTA DE ALIMENTOS**

**PRE TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>PREGUNTAS</b>	1	5.8	0	0	0	0	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	0	5.8	0
	2	0	5.8	5.8	0	5.8	0	0	5.8	0	0	0	0	0	0	5.8
	3	5.8	5.8	5.8	5.8	0	0	5.8	0	5.8	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8
	17	0	3	5.8	3	0	0	0	0	0	3	0	0	0	5.8	0
	18	0	0	5.8	0	0	0	3	0	0	3	5.8	3	0	5.8	0
19	0	3	0	0	0	0	3	0	0	3	0	3	3	0	3	0
<b>PUNTAJE</b>	11.6	17.6	23.2	8.8	5.8	0	17.6	11.6	11.6	14.8	17.4	17.6	14.6	11.6	20.4	17.4
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	I	R	R	I	I	I	R	I	I	I	R	R	I	I	R	R

<b>ESCALA DE VALORES</b>		
<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>		<b>PUNTAJE</b>
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>Nº DE EDUCANDOS</b>	<b>%</b>
ADECUADO	00	00
REGULAR	07	43.75
INADECUADO	09	56.25

**POST TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>PREGUNTAS</b>	1	0	0	0	0	5.8	0	5.8	0	0	0	5.8	5.8	5.8	0	5.8
	2	0	5.8	5.8	0	5.8	0	0	5.8	5.8	0	0	0	0	0	5.8
	3	5.8	5.8	5.8	0	0	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8	5.8
	17	5.8	9	9	11.5	5.8	5.8	5.8	11.5	11.5	11.5	5.8	11.5	5.8	11.5	9
	18	5.8	5.8	9	0	5.8	5.8	9	5.8	5.8	5.8	11.5	11.5	11.5	9	11.5
19	5.8	11.6	11.6	3	9	5.8	9	5.8	5.8	5.8	11.6	11.6	11.6	9	11.5	
<b>PUNTAJE</b>	23.2	38	41.2	14.5	32.2	23.2	35.4	34.7	34.7	28.9	40.5	46.2	40.5	35.3	43.6	
<b>NIVEL DE HÁB. ALIM.</b>	R	A	A	I	R	R	A	A	A	R	A	A	A	A	A	

<b>ESCALA DE VALORES</b>		
<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>		<b>PUNTAJE</b>
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

<b>NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS</b>	<b>Nº DE EDUCANDOS</b>	<b>%</b>
ADECUADO	11	75
REGULAR	05	19
INADECUADO	01	6

**HIPÓTESIS H<sub>1,4</sub>: HÁBITOS ALIMENTARIOS REFERIDOS AL CLIMA AFECTIVO**

**PRE TEST**

CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
PREGUNTAS	5	26	26	26	0	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	11	0	26	26	0	26	26	26	0	26	26	0	26	26	26	26	0
PUNTAJE	26	52	52	0	52	52	52	26	52	52	26	52	52	52	52	26	
NIVEL DE HÁB. ALIM.	R	A	A	I	A	A	A	R	A	A	R	A	A	A	A	R	

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	11	68.75
REGULAR	4	25
INADECUADO	01	6.25

**POST TEST**

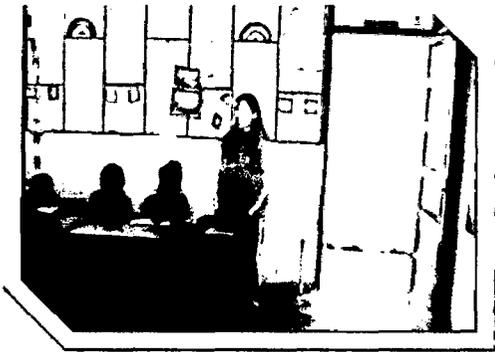
CÓDIGO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
PREGUNTAS	5	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
	11	26	26	26	0	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
PUNTAJE	52	52	52	26	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
NIVEL DE HÁB. ALIM.	A	A	A	R	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A

ESCALA DE VALORES		
NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS		PUNTAJE
ADECUADO	A	34-52
REGULAR	R	17-33
INADECUADO	I	0-16

NIVEL DE HÁBITOS ALIMENTARIOS	Nº DE EDUCANDOS	%
ADECUADO	15	93.75
REGULAR	01	6.25
INADECUADO	00	0

**ANEXO 07**  
**EVIDENCIAS**

# PROGRAMA DE EDUCACIÓN NUTRICIONAL



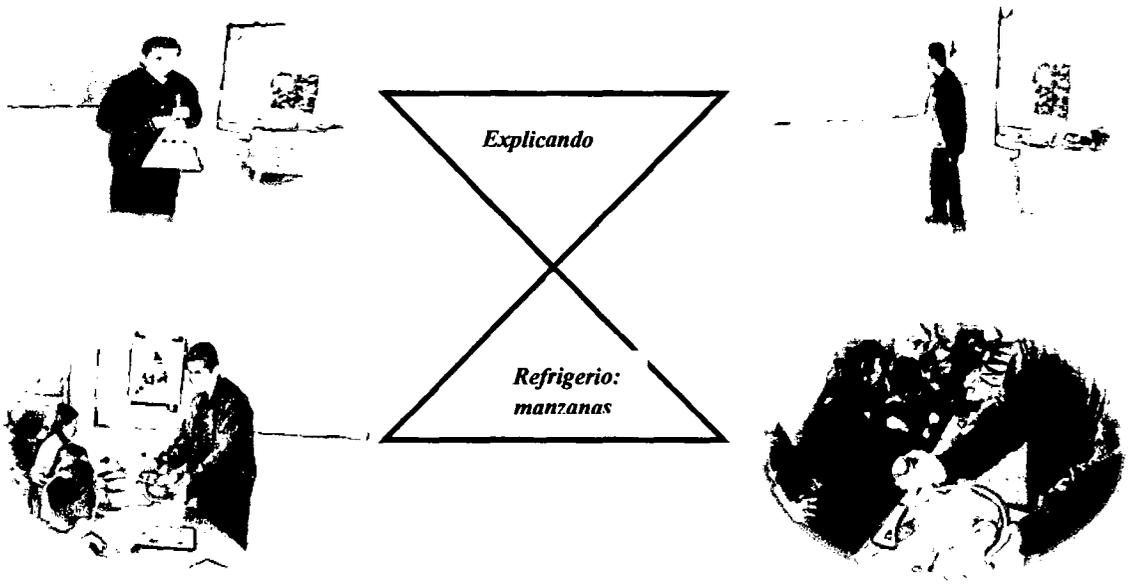
APERTURA  
DEL  
PROGRAMA



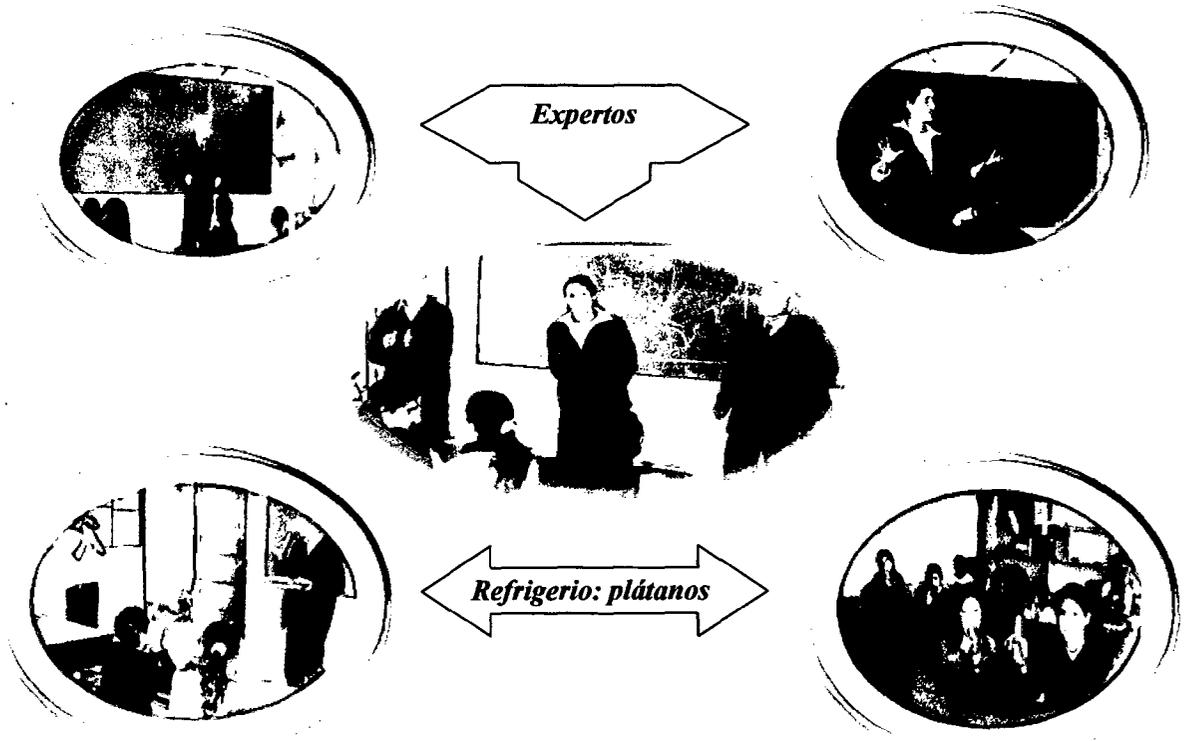
Entrega de  
materiales y  
orientaciones



**II. GRUPOS ALIMENTICIOS**



**II. MENÚS BALANCEADOS**





*Presentación de menús  
balanceados*



*Refrigerio: papaya*



III. COMIDA CHATARRA

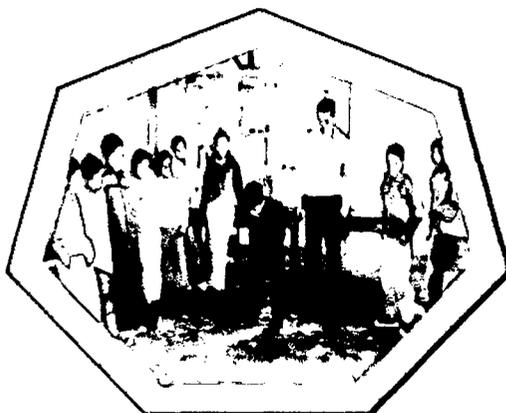


*Jugando con el ludo  
aprendo que la comida  
chatarra no es nutritiva*

*Refrigerio: naranjas*



#### IV. REFRIGERIO ESCOLAR

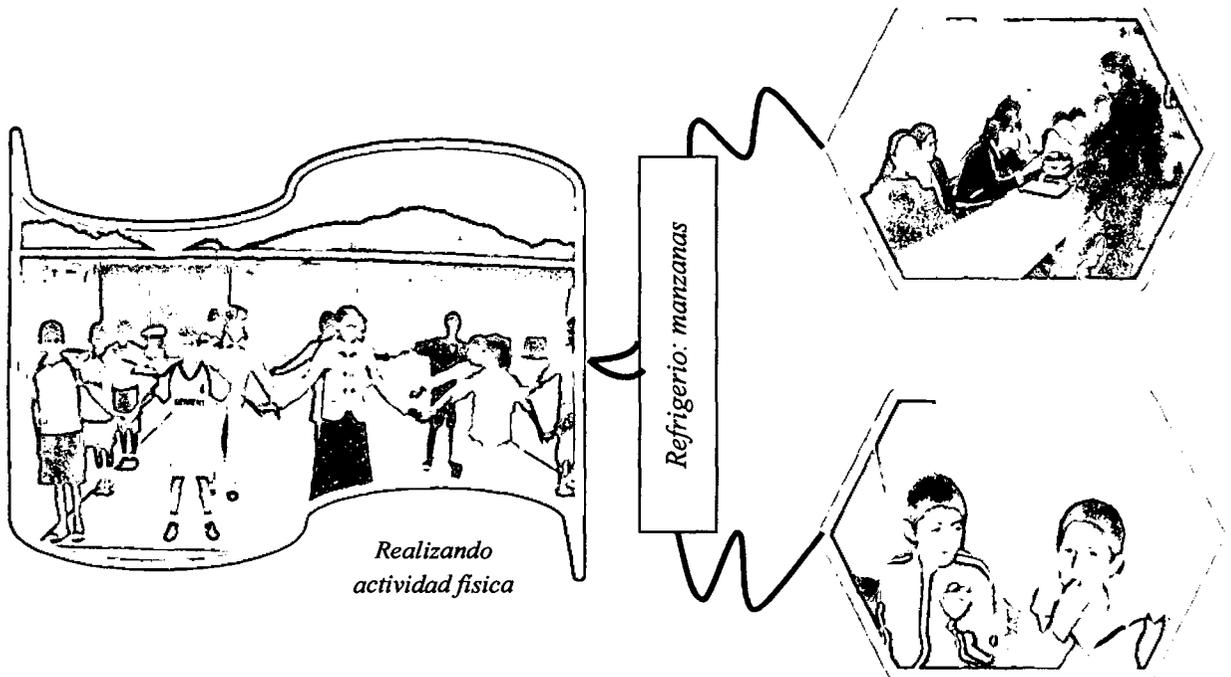


*Jugando con  
la rayuela*

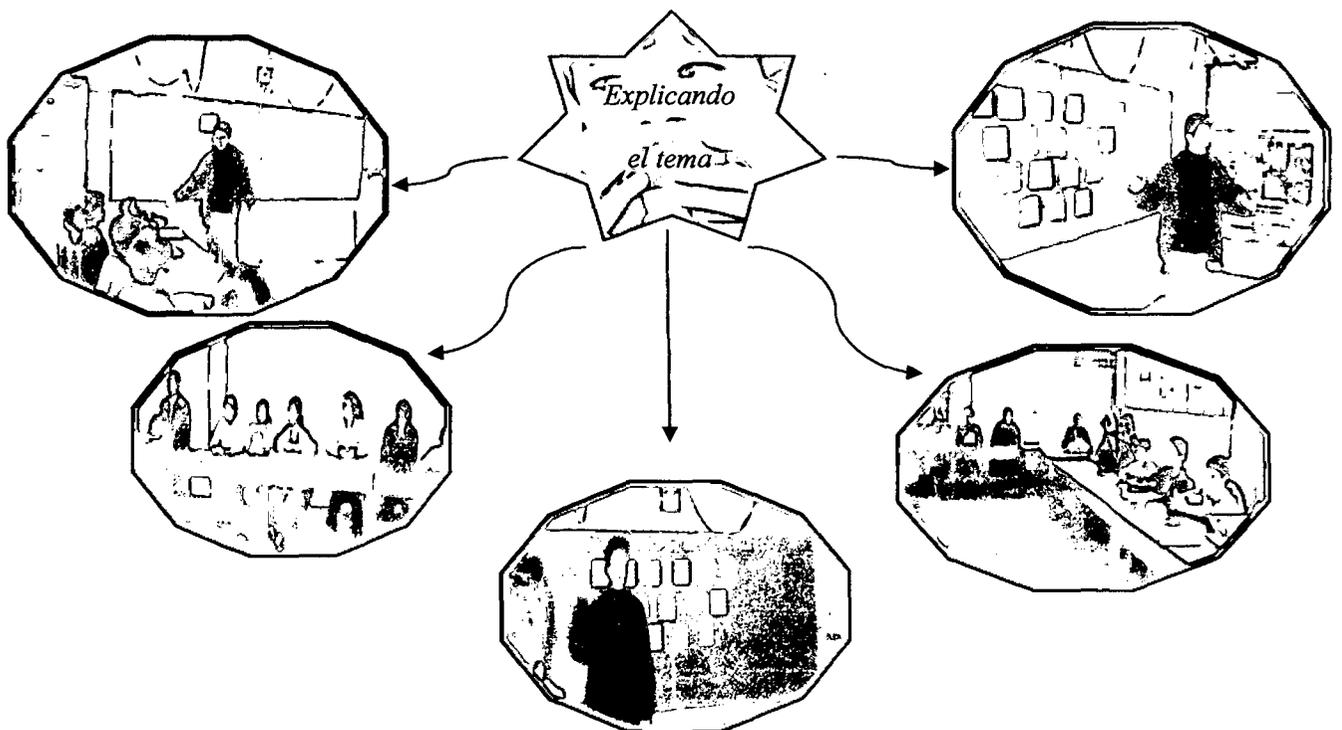


*Preparando una ensalada de frutas*

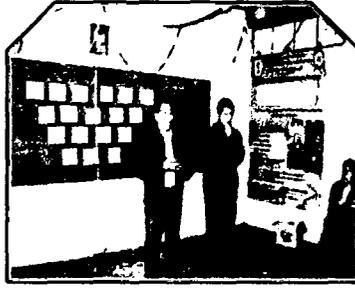
## V. ACTIVIDAD FÍSICA



## VI. HÁBITOS ALIMENTARIOS ADECUADOS



**CLAUSURA DEL PROGRAMA**



*Palabras del asesor*



*Chocolatada*

*Entrega de un libro a cada participante*



**GRUPO EXPERIMENTAL**



*Integrantes del grupo Experimental*

*Grupo experimental, asesor, docentes y madres de familia*

