

**UNIVERSIDAD SAN PEDRO**  
**ESCUELA DE POSGRADO**  
**SECCIÓN DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE**  
**EDUCACIÓN Y HUMANIDADES**



**Nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos en los  
alumnos de primaria de la Institución Educativa San Juan Bautista  
de Characato Arequipa – 2020**

Tesis para obtener el Grado de Maestro en Educación con Mención en  
Docencia Universitaria e Investigación Pedagógica

**Autor**  
**Bravo Herrera, Blanca**

**Asesor**  
**Villanque Alegre, Boris**

**Código Orcid-Asesor**  
0000-0002-1449-6989

**Chimbote – Perú**  
**2022**

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	ii
ÍNDICE DE ANEXOS .....	iii
PALABRA CLAVE .....	iv
TÍTULO .....	v
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT .....	vii
INTRODUCCIÓN .....	1
METODOLOGÍA .....	35
RESULTADOS .....	39
ANÁLISIS Y DISCUSIÓN .....	64
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	75
AGRADECIMIENTO .....	78
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	79
ANEXOS .....	81

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1.....	65
Nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos a escolares del cuarto grado de primaria	
Anexo 2.....	66
Nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos a docentes del cuarto grado de primaria	
Anexo 3.....	69
Lista de Alimentos saludables recomendados para su expendio en los quioscos escolares de las instituciones educativas.	

## **PALABRA CLAVE**

Tema	Conocimientos, valor nutritivo, alimentos.
Especialidad	Educación.

## **KEYWORDS**

Theme	Knowledge, nutritional value, food.
Specialty	Education.

## **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Línea de Investigación	Teoría y tecnología que fundamentan la educación.
Área	Ciencias Sociales.
Subárea	Otras Ciencias Sociales.
Disciplina	Ciencias Sociales, interdisciplinaria.

## **TÍTULO**

**Nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos en los alumnos de primaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Characato Arequipa – 2020.**

## **TITLE**

**Level of knowledge of the nutritional value of food in primary school students of the Educational Institution San Juan Bautista de Characato Arequipa – 2020.**

## RESUMEN

El objetivo del estudio fue describir el nivel de conocimientos de los escolares del cuarto grado de primaria de la IE de Characato sobre el valor nutritivo de los alimentos. El estudio fue de tipo descriptivo y de corte transversal. El presente trabajo se realizó con 80 estudiantes del 4to grado de primaria de las IEs de Sabandia, Mollebaya, Yarabamba, Quequeña, Polobaya, Pocsi y San Juan Bautista de Characato, cuyas edades estaban comprendidas entre 8 y 9 años: a los cuales se les aplicó una encuesta sobre el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos, al aplicarla solo se validó 27 que corresponde a la IE San Juan Bautista de Characato; ya que todos los escolares no tienen el mismo grado de madurez. Se obtuvo evidencia de que la mayoría de nuestros escolares encuestados tiene edades comprendidas entre 8 y 9 años y hay más niñas que niños, pero no difiere mucho. Los escolares del cuarto grado de primaria desconocen el valor nutritivo de los alimentos; no conocen las menestras, cereales, que alimentos les ayudan a crecer y que preparaciones son más nutritivas, no saben identificar que alimentos son más nutritivos que otros. En relación a la encuesta aplicada a los docentes la mayoría de ellos si están involucrados con la situación de los escolares. Los docentes realizan acciones para evitar el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos, pero necesitan estar más capacitados. Con dicha investigación, se pudo concluir que las madres son las responsables de los adecuados o inadecuados conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos de sus hijos y que los docentes cumplen un rol muy importante en brindar las nociones sobre este tema pero se sugiere que se capaciten constantemente tanto a las madres de familia como a los docentes en estos aspectos ya que el conocimiento unido a la práctica mejoraría notablemente el estado de salud de la población escolar.

## **ABSTRACT**

The objective of the study was to describe the level of knowledge of the schoolchildren of the fourth grade of primary school of the characato school about the nutritional value of food. The study was descriptive and cross-sectional. The present work was carried out with 80 students of the 4th grade of primary school from Sabandia, Mollebaya, Yarabamba, Quequeña, Polobaya, Poci and San Juan Bautista de characato, whose ages were between 8 and 9 years old: to whom a survey was applied on the level of knowledge of the nutritional value of food, when applied it was only validated 27 which corresponds to the IE San Juan Bautista de Characato; since all schoolchildren do not have the same degree of maturity. Evidence was obtained that the majority of our schoolchildren surveyed are between 8 and 9 years old and there are more girls than boys, but it does not differ much. Schoolchildren in the fourth grade of primary school are unaware of the nutritional value of food; They do not know the beans, cereals, what foods help them grow and what preparations are more nutritious, they do not know how to identify which foods are more nutritious than others. In relation to the survey applied to teachers, most of them are involved with the situation of schoolchildren. Teachers carry out actions to avoid ignorance of the nutritional value of food, but they need to be more trained. With this investigation, it was possible to conclude that mothers are responsible for the adequate or inadequate knowledge about the nutritional value of their children's food and that teachers play a very important role in providing notions on this subject, but it is suggested that constantly train both mothers and teachers in these aspects, since knowledge combined with practice would notably improve the health status of the school population.

## INTRODUCCIÓN

### 1.- Antecedentes y Fundamentación Científica

Por consiguiente, es relevante destacar que en la actualidad los trabajos de investigación la mayoría de estos temas son escasos los estudios relacionados a medir el nivel de conocimiento del valor nutritivo en niños, de manera que se dedican a temas tales como a padres o instituciones entre otros estudios, sin embargo, pudimos conseguir antecedentes que guardan relación con nuestro trabajo investigativo la cual se nombraran acá las siguientes:

#### **Antecedentes internacionales**

Realpe (2016). Estableció el estudio sobre la Influencia de consciencia, capacidades y hábitos alimenticios de los de los asistentes de la casa hogar, por lo cual los niños y niñas que acuden en el centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé, Pontificia de la Universidad Católica Del Ecuador, donde aplicaron encuesta a los asistente de la prenombrada institución infantil con 25 preguntas abiertas y cerradas, la cual les permitió saber el grado de conocimiento de acuerdo al tema alimenticio, de manera del comportamiento que tienen los asistente con los niños a la costumbres al momento de ingerir los alimentos y sobre el buen lavado de alimentos. De este modo pudieron evaluar el bienestar de nutrición de los niños de manera de las condiciones de edad, peso, edad y talla. Donde les permitió conocer que las personas encuestadas poseían un alto conocimiento, buenas capacidades con respecto a un buen habito alimenticio sano y reglas de seguridad alimentaria, observando el bienestar de nutrición de los niños examinados; el 81% están en condición de nutrición estable, el 11% amenaza de obesidad, el 2% exceso de peso, y el 6% amenaza de malnutrición.

Méndez y Muñoz (2017) presentaron un trabajo cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de conocimiento y consumo de alimentos en escolares respecto a la implementación de la Ley 20.606 en Chile. Como tipo de investigación utilizaron no experimental transversal con un diseño



descriptivo. La muestra fue conformada por todos los escolares del segundo y tercer año de nivel secundario. El instrumento para recoger la información fue el cuestionario. Los resultados indicaron que los escolares sí tienen un nivel alto de conocimientos sobre el consumo de los alimentos, puesto que la mayoría de ellos reconoce sellos y advertencias octagonales en los empaques. La conclusión del estudio señala que se acepta la hipótesis alterna y se rechaza la hipótesis nula.

Por otro lado, Rizzo y Vera (2017) determinó que la alimentación infantil en la faena escolar y la influencia de la enseñanza de los niños de la educación inicial II de la Unidad Educativa Moderna, Cantón Milagro, en el periodo 2015 – 2016. La cual su propósito era el de establecer la importancia de una excelente nutrición habitual escolar con el fin de reforzar la enseñanza de los niños y niñas. Utilizando el enfoque de tipo o descriptivo y deductivo, con una muestra de 26 personas que hacen vida en la referida institución educativa anterior mencionada, aplicando, una entrevista usando la técnica, y la observación, llegando a la Conclusión: evidenciando la suma importancia buenos hábitos de nutrición y en sus hogares, ya que se pudo reflejar en los niños durante la realización de sus actividades rutinarias, con respecto a su buen rendimiento escolar. Finalizando que una buena alimentación balanceada en la jornada escolar desarrolla un desempeño a los niños en sus tareas diarias.

### **Antecedentes nacionales**

Albornoz y Macedo, (2019) en su tesis que tuvo como propósito establecer relación existente entre hábitos alimenticios y el estado nutricional en niños de 1 a 3 años de edad atendidos en el centro de salud Breña, Lima 2018. Se aplicó metodología no experimental con enfoque cuantitativo correlacional, con una población de 127 niños y muestra, 118 individuos; aplicándose la encuesta como técnica y el cuestionario KPI modificado el ítem 47, como instrumento. Conclusiones: en gran parte la muestra presenta hábitos alimenticios y adecuado estado nutricional;

estadísticamente el p-valor fue  $<0.05$ ; por lo que concluye que hay correlación significativa positiva entre las variables de estudio (p.72).

Churata (2018) es su trabajo de grado titulado “Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable de los estudiantes adolescentes de la I. E. S. San Juan De Huata – 2018.” De la Universidad Nacional Del Altiplano. Su objetivo principal; determinar la relación entre el grado de nociones y actitudes de una buena alimentación sana de los estudiantes de esta casa de estudio prenombrada esta investigación es de tipo descriptivo, analítico de corte transversal, con una población de 225 estudiantes y una muestra de 87 estudiantes de primer grado hasta quinto grado, se seleccionaron a través muestreo aleatorio simple estratificado, para constatar la noción de la sana alimentación en los estudiantes, utilizando la técnica de entrevista, cuestionario de manera a escala tipo Likert. Concluyeron: que los estudiantes poseían conocimientos y actitudes para una buena alimentación sana y beneficiada

Egoavil y Yataco (2017) en su estudio titulado “Hábitos Alimentarios, Crecimiento Y Desarrollo De Niños De 3 - 5 Años Que Asisten A La I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra – 2017. De la Universidad Cayetano Heredia. Su Objetivo era: determinar hábitos alimenticios, el crecimiento y desarrollo en los niños en edades comprendidas de 3 a 5 años que acuden regularmente en esta institución educativa, el estudio fue de carácter descriptivo de corte transversal, con una población de 48 pre escolares. Para la evaluación de los hábitos alimenticios, para obtener la información veraz y concisa se usó el instrumento de recolección de datos como el cuestionario elaborado por los autores de este estudio “frecuencia de consumo de alimentos”, Para la evaluación del bienestar de nutrición de los preescolares se usaron indicadores antropométricos; talla para la edad (T/E) y peso para la talla (P/T) peso para la edad (P/E); y para culminar la evaluación de desarrollo psicomotor se utilizó el TEPSI, el cual son las siguientes: lenguaje, coordinación y motricidad. Conclusión: donde constataron que la mayoría de

los preescolares su alto consumo era las verduras y la cual son un menor grupo de grasas y azúcares, referencia al crecimiento demostraron un relevante porcentaje con sobrepeso, al igual que un significativo porcentaje de amenaza y retraso en las tres áreas evaluadas.

Valdarrago (2017) en su tesis con el propósito de establecer relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional de estudiantes en una institución educativa de Lima. La metodología aplicada tuvo enfoque cuantitativo, tipo descriptivo correlacional transversal. La población muestral la conformaron: 3er grado: 83 estudiantes, 4to grado 65 y del 5to grado 61; en total 209 individuos. Como técnica se empleó la entrevista y un cuestionario como instrumento. Conclusiones: Un gran porcentaje de escolares registró hábitos alimentarios buenos y un porcentaje mínimo presenta hábitos regulares y malos. La mayoría presenta normal estado nutricional; asimismo se evidencia bajo peso en un mínimo porcentaje, así como obesidad y sobrepeso. De acuerdo a la prueba chi cuadrado aplicada existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, lo cual prueba la hipótesis planteada. (p.19)

## **Fundamentación Científica**

### **Conocimiento**

Por consiguiente, Según la Real Academia de la Lengua Española, define al conocimiento como la acción y efecto de saber, o el entendimiento, inteligencia, razón natural. En este sentido Keller (2016), determinó que el conocimiento viene de la palabra griega logos la cual se puede interpretar; inteligencia y razón. De acuerdo a lo antes expuesto el término “conocimiento” es el producto de saberes de razonamiento al momento de poner en práctica lo aprendido de acuerdo al tipo de.

A su vez González (2011) señaló que “es el proceso de curiosidad, preciar, mediante procesos mentales, inteligencia, el porqué, como, cuando, además de las relaciones y cualidades de las cosas, obteniendo de esa manera el conocimiento, que no es sino el efecto y acción de conocer. “(p.84)

De acuerdo a lo antes señalado la palabra conocimiento es la de guardar a corto o largo plazo la información que fue adquirida a través del aprendizaje bien sea formal o de las vivencias del transcurrir del día a día en el mundo que le rodea, por consiguiente, un conocimiento imparcial y de ciencia. La obtención del conocimiento va a ser de manera continúa dependiendo a la interacción de los individuos. (Córdova, 2012)

Es de hacer notar que un conocimiento adquirido va a depender de otros métodos propios de cada individuo de manera a como con lleva su vida que va evolucionando, por otra parte, de pendiendo a su alto grado profesional, el entorno familiar, también muchas veces se da dependiendo de nuestras costumbres que pueden estar en lo correcto o incorrecto, pero son parte de la cultura.

### **Niveles de conocimiento**

De este modo el conocimiento se debe al conjunto de saberes y procedimientos obtenidos de manera cualitativa o cuantitativa de un individuo, alcanzados por la inclusión social, intelecto y convivencia de actividades prácticas en la actividad práctica de la vida rutinaria, para luego adoptarlas con obligación al solventar o resolver un conflicto y determinar soluciones acertadas frente a ellas. En este proceso se puede dar con algunas referencias y niveles de complejidad, según la finalidad y material de a poyo que participar, por juicio en relación con criterios externos. (Cahua y Yucra, 2014).

Por tal motivo el autor a Churata (2018) constato que el conocimiento se podrá medir de acuerdo al grado superior se puede clasificar de tres maneras; bueno, regular y deficiente.

- Deficiente: esta se debe a la falta de interés como el pesimismo ideas no organizada al momento de no querer aprender algún oficio nuevo entre otros fundamentos lógicos.
- Regular: hay una incorporación parcial de ideas manifestadas, referente nociones básicas y dotar de otros, si fuera necesario, plantea correcciones para un buen éxito logro de objetivos alcanzados.
- Bueno: determinado “perfecto”, porque hay una adecuada propagación intelectual, las intenciones son exitosas, la conceptualización y el pensamiento son coherentes, la expresión es acertada y fundamentada además hay una corrección a fondo de acuerdo a los criterios básicos del tema o materia desarrollado.

### **Nutrientes**

Por esta razón los autores Adrien & Beghin (2018) opinaron sobre el tema “Los nutrientes son sustancias químicas que contienen los alimentos y son las proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y el agua.”

En análisis a este autor la nutrición tiene que ver con una serie de procedimiento por el cual el ser humano desecha sustancia nutritivas que contiene cada alimento al momento de consumir los alimentos nuestro cuerpo, digiere, absorbe, transforma, con el propósito de mantener una vida balanceada, sana, ganar energía, la cual construye y reparar los órganos corporales, así como el metabolismo debe estar regulable.

### **Tipos de Alimentos**

En otro orden de idea el autor González (2010) planteo de que los alimentos se pueden diferenciar de manera por el tipo y cantidad de nutrientes que contienen cada uno, la cual se clasifican de la manera siguientes grupos:

#### **GRUPO 1: LÁCTEOS Y DERIVADOS**

Proporcionan vitaminas A y D, es la fuente elemental del calcio, fosforo, no posee hierro, contienen proteínas, tales como; ácidos grasos saturados y

lactosa. Que son incluidos en una dieta balanceada y saludable que benefician al buen metabolismo del ser humano.

#### GRUPO 2: CARNES PESCADOS Y HUEVOS.

Estos aportan vitaminas de complejo B; ácidos grasos saturados, aminoácidos fundamentales que necesita el cuerpo, para el desarrollo proteínas, hierro y fósforo. El hígado, también aportan en vitaminas A, D, B, así como de hierro y zinc. Los huevos tienen un alto contenido en proteínas. La clara está compuesta principalmente por albúmina. La yema contiene otras proteínas, vitaminas, hierro, azufre y grasas.

#### GRUPO 3: MENESTRAS, TUBÉRCULOS Y FRUTOS SECOS

. Los frutos secos contienen proteínas, ácidos grasos poli-insaturado y minerales como potasio, calcio, hierro, fósforo y magnesio. Las menestras tienen un alto contenido en proteínas, fibra, minerales (calcio, hierro y magnesio), vitaminas del grupo B y carbohidratos. Los tubérculos contienen carbohidratos y son bajos en proteínas, y ricos en vitaminas y minerales.

#### GRUPO 4: VERDURAS Y HORTALIZAS

Poseen un nivel alto en contenido de fibra y agua. Vitaminas C, carotenos y vitaminas del grupo B y minerales (calcio, potasio, magnesio, hierro, zinc, manganeso, cromo, yodo, cobalto, sodio, selenio y cobre).

#### GRUPO 5: FRUTAS

Tienen un alto contenido en agua, fibra, minerales y vitaminas A y C.

#### GRUPO 6: CEREALES

Son bajos en proteínas y grasas, vitaminas del grupo B, E y A; y minerales tales es; el hierro, el potasio y el fósforo. Conformado por el trigo, el arroz, el maíz, también posee carbohidratos; constituyen una fuente rápida de calorías y fácil.

#### GRUPO 7: GRASAS Y AZUCARES

Son las que forman parte de las grasas de animales de la carne ácidos grasos saturados, mientras que las del pescado lo son en poli-insaturados.

### **Pirámide Nutricional**

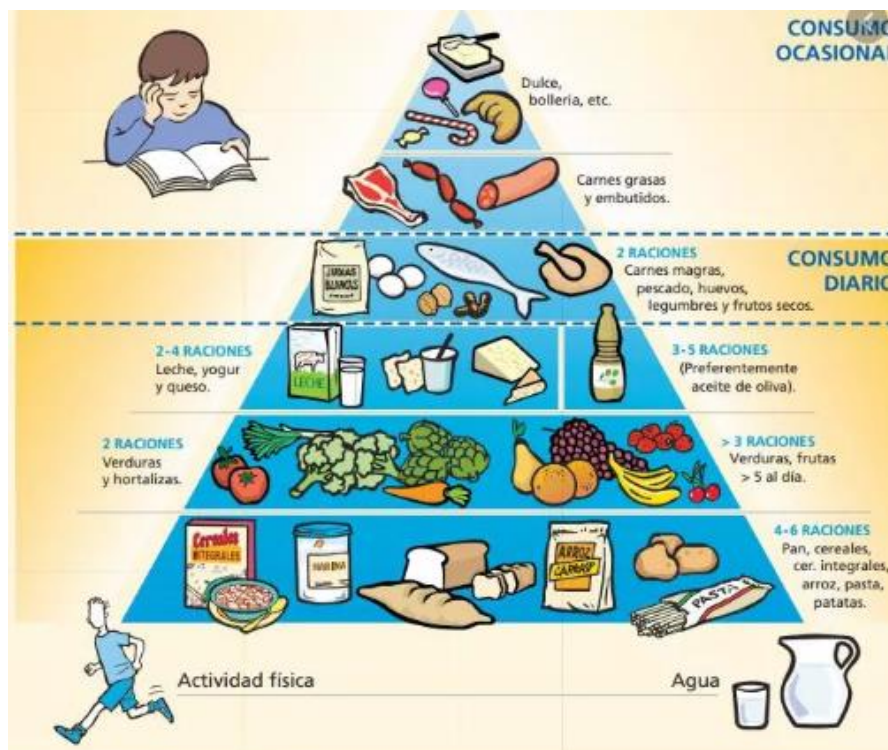
Primer nivel. La mayoría de estos alimentos contienen un buen nivel energético que son tales como; los (carbohidratos) y promueven un mayor contenido en las calorías que un ser humano debe consumir sanamente al día. Corresponde a la parte más baja de la Pirámide o base, y allí se encuentran: Las patatas, el pan, el arroz, la pasta, los cereales. En consecuencia, se incorporan también a este nivel, actividad física y consumo habitual del vital líquido (agua) pura, para prevenir el sedentarismo que más adelante podrá llevarnos al exceso de peso y a la obesidad. (Peña, 2012)

Segundo Nivel. Se divide en dos grupos de conductas o bloques continuos, tales: las verduras y las frutas, estos grupos es de suma importancia el consumo puesto regenera el bienestar nutricional aportando vitaminas, especialmente las antioxidantes, y por su contenido en fibra. Se debe tratar de motivar el consumo en todos los grupos de edades. (Peña, 2012)

Tercer nivel. Estas se dividen en dos partes tales como: carnes, pescados, mariscos, huevos, legumbres y frutos secos. El grupo de los lácteos (leche, quesos, yogures y demás derivados lácteos) precisamente proporcionan calcio y proteínas de valor biológico alto. Todo ser humano por lo menos deberían diariamente consumir lácteos. (Peña, 2012)

Cuarto nivel. En el grupo de las carnes se enfatiza el consumo de pescado, por su buenísimo aporte de proteínas, hierro y, es esencial, ya que son grasas sanamente con impacto de prevención sobre los modos de amenazas cardiovasculares. Después del pescado, preferiblemente es recomendable consumir carnes blancas, por su contenido de menor grasas y, en el caso de las carnes rojas, ellas aportan proteínas de un valor alto biológico, hierro y zinc, minerales esenciales de buena biodisponibilidad. (Peña, 2012)

Pico de la pirámide. Este tiene que ver con; las carnes grasas, embutidos, dulces en general que tienen un aporte alto energético, de gran preferencia por lo niños y niñas por su sabor y presentación, pueden consumirse de manera ocasional. (Peña, 2012)



*Pirámide de la alimentación saludable para niños y adolescentes (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria).*

### Valor nutritivo

López (2013) "se define como la cantidad de nutrientes que se encuentran presentes en un alimento, requeridos para cumplir funciones vitales en nuestro organismo." (p.74)

Para que la dieta sea acorde y balanceadas es fundamental tener en cuenta que todo individuo debería consumir una cantidad nutrientes, para satisfacer las necesidades físicas del individuo, además de conseguir un óptimo estado de salud.

*Factores que condicionan el valor nutricional de los alimentos*



Los nutrientes lo podemos encontrar distribuidos en todos los alimentos para tener una dieta balanceada es necesario realizar una variada en indispensables combinaciones. Por cuanto a su importancia del valor nutricional de la dieta depende de la concentración de los alimentos y de los nutrientes que aporta, con el objetivo de consumir una dieta con un buen balance nutricional. Para Carbajal (2013) existen varios elementos que permiten corregir la composición del alimento, los cuales se mencionan a continuación:

- a. Composición en crudo de los alimentos.
- b. Transporte, almacenamiento, preparación, adición de otros nutrientes y tipo de preparación. Hay varios nutrientes que pueden ser alterados con la luz, calor, oxígeno, ácidos, álcalis.
- c. Interacción de los nutrientes con otros componentes de la dieta. d. Cantidad y frecuencia de consumo.

### **Educación Nutricional**

Son cada vez más los trabajos estudios que ponen evidencia el papel fundamental que juegan los hábitos de vida, entre ellos los alimentarios, en el estado de salud de los individuos. De ahí el interés de las medidas dirigidas a concientizar a las personas y a las comunidades en este sentido, constituyéndose las mismas en una parte esencial de la planificación sanitaria en materia de nutrición. (Belén, 2013)

La correcta adaptación a cerca de temas relacionados de hábitos alimenticios de forma crucial para promover la salud individual y colectiva, así como para prevenir un gran número de enfermedades que en mayor o menor medida están relacionadas con la alimentación. Por todo ello, el adquirir conocimientos sobre los alimentos y los nutrientes, la frecuencia de consumo y las cantidades que son adecuadas en función de las circunstancias de cada persona, conforman la base fundamental para crear

una actitud responsable hacia la forma de alimentarse. Unas buenas salud dependen de varios factores fundamentales puesto a que tiene que ver al requerimiento de conocimientos que pueden ser favorecido al ser humano tiene que ver al buen habito alimenticio sanamente forman parte de los factores que condicionan el estado de salud.

La educación nutricional es definida por Cárdenas (2010) como: "la parte de la nutrición orienta sus recursos hacia la adecuada enseñanza de costumbres y hábitos alimenticios verdaderamente sanos, en consecuente saberes de ciencias en materia de nutrición, con vigilancia con el objetivo último de promover salud a los del individuo y la comunidad". Debemos sensibilizar hábitos alimenticios sanos desde los hogares y en la escuela, que son los aprendizajes de conocimientos que intercambian los niños y jóvenes con padres y profesores.

Entre las maneras de fomentar una alimentación saludable se incluyen:

- Dar un buen ejemplo en casa ofreciendo con regularidad una variedad de alimentos nutritivos.
- Conversar sobre la alimentación saludable y fomentar la actividad física.
- Motivar a los niños para que participen en actividades relacionadas con alimentos, tales como planear comidas, comprar alimentos y cocinar. Conversar con los hijos sobre la promoción y publicidad de los alimentos.
- Interesarse en los alimentos que se comen o venden en las escuelas y fomentar que se escojan los saludables.
- Comer juntos en casa, lo cual ayuda a desarrollar hábitos de alimentación más saludables.

Existen dos grupos de inconveniente de nutrición alimentación inadecuada crónicos susceptibles de evitarse o reducirse con una alimentación apropiada o correcta: los que se deben al consumo insuficiente de alimentos

de buena calidad e inocuos, y los que obedecen a la ingesta excesiva o no balanceada de alimentos o de ciertos tipos de alimentos.

Una eficaz instrucción referente el tema de nutrición puede conllevar a los individuos y permitir adaptar parámetros de una sana alimentación y de vida.

La educación en nutrición propone una concentración de las siguientes actividades: suministro de información, aporte de saberes sobre aprovechamiento de ingerir ciertos alimentos y adopción de ciertas conductas, influencia en sus actitudes y opiniones, ayuda a adquirir aptitudes personales y motivación a la hora de adoptar prácticas alimentarias saludables. La instrucción en nutrición, en su sentido más amplio, también supone influir en la política pública y promover el acceso a una variedad de alimentos nutritivos, ricos en macro y micro nutrientes. (Lozada, 2018)

Los niños de hoy su alimentación es deficiente puesto a la poca cantidad de lácteos, verduras, frutas, legumbres y pescado. Por lo consiguiente, cobra un aumento claro en el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas, azúcar y sal” de hecho, se come menos de lo que se recomienda.

### **Factores que influyen en los hábitos alimentarios adecuados**

#### **PRECIO DE LOS ALIMENTOS.**

Actualmente Las frutas y verduras frescas son más caras proporcionalmente hablando que muchas comidas rápidas, bebidas y snacks. Además, su compra es menos accesible y su elaboración culinaria exige mayor dedicación.

#### **EL TIEMPO DE LOS PADRES.**

Hoy en día la mayoría de los padres ambos trabajan no les dedican tiempos a sus hijos (niño y niñas) y lamentablemente terminan dejándolos en guarderías, cunas, etc y a los más grandes los matriculan en jardines antes de tiempo.

## EL TAMAÑO DE LAS RACIONES.

Los alimentos procesados (hamburguesas, patatas fritas, pizzas, etc.) se presentan cada vez más en raciones mayores, a un precio bajo.

En la actualidad destaca gran relevancia del papel fundamental la que tienen la televisión y los mensajes publicitarios estimulando al consumo de alimentos rápidos, lo que quizá explique cómo se ha llegado a que los niños elijan los alimentos que deben consumir.

## PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS A LA ALIMENTACIÓN

Una mala alimentación no apropiada por tiempo prolongado nos conlleva a presentar signos y síntomas que si nos son tratados a tiempo pueden dar a la muerte dentro de ellos tenemos:

### IRA NO NEUMONÍA:

Se debe al bajo consumo de alimentos que contenga vitamina C puede predisponer enfermedades en el aparato respiratorio debido a que el sistema inmunológico está débil. Los síntomas más comunes son: rinorrea, tos, fiebre, malestar general.

### ANEMIA

Esto se debe por la falta de consumo de proteínas la cual ocasiona la baja hemoglobina por los glóbulos rojos en la sangre, debido a la falta de hierro, vitamina B12, ácido fólico; que se evidencia con fatiga, debilidad, palidez, pérdida de peso, vómitos, diarrea o estreñimiento.

### ENFERMEDAD DIARREICA AGUDA (EDA)

Puede ser producida por el consumo de alimentos que contiene sustancias tóxicas que dañan la flora del intestino produciéndose deshidratación, diarrea, anorexia, y casos más graves puede conllevar a un shock hipovolémico. también por el mal lavado de las frutas y verduras y utensilios donde se preparan los alimentos

### CARIES DENTAL

La bacteria ácido gálico que está presente en la boca, reacciona con los carbohidratos de los alimentos para formar ácidos que disuelven el esmalte.

### AVITAMINOSIS

Enfermedad producida por déficit de vitaminas causado por las dietas inadecuadas, caprichos y errores alimentarios.

Dentro de ellas tenemos:

Xeroftalmia (Ojos Secos), por la deficiencia de la vitamina A

Beriberi:(Temblor muscular) por la deficiencia de la vitamina B1

Pelagra:(Enrojecimiento y descamación cutánea) por la deficiencia de la vitamina B3 (niacina)

Anemia Perniciosa resistente al tratamiento con hierro por la deficiencia de la vitamina B12

Escorbuto por la deficiencia de vitamina C

Raquitismo infantil: (Talla y desarrollo óseo deficitarios) Por la deficiencia de la vitamina D

ALERGIAS: Por consumo de colorantes no permitidos.

**EXCESO DE PESO Y GORDURA:** Existen trastornos indicios en el acontecer humano puesto que la mala alimentación desordena y el descontrol de no clasificar los alimentos de proteínas y carbohidratos ocasionan a futuras Trastorno alimentario por una dieta inadecuada. Los escolares con gordura y exceso de peso, tiene mayor probabilidad de padecer otras enfermedades tales como la diabetes prematura asociadas, por lo que evaluar su alimentación se convierte en una prioridad sanitaria.

### **Niñez y edad escolar**

### **NUTRICIÓN DURANTE EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO**

El crecimiento es un factor fundamental el desarrollo del crecimiento de elementales de gran magnitud y calidad genera cambios hechos y derechos a nivel del organismo.

El crecimiento se define por Sánchez (2014) como el “proceso por el cual se logra un incremento en el tamaño corporal, que es consecuencia de la multiplicación celular. De este modo se debe al procedimiento asociado mediante el cual los tejidos u órganos adquieren mayor complejidad en sus funciones” Continuando con el criterio de Yoshiko (2015). un aporte adecuado de nutrientes como una adecuada metabolización de los mismos, serían los pilares fundamentales para lograr un eficiente patrón de crecimiento. No se debe dejar de lado factores a nivel social, psicológico y cultural que pueden afectar el potencial de crecimiento fisiológico.

La niñez es un momento fundamental biológico especial que se caracteriza por un activo crecimiento de la masa corporal que se produce en forma continua englobando tanto el desarrollo físico como psíquico. Los niños crecen rápidamente durante los dos primeros inicios de vida. El crecimiento continúa a un ritmo menor durante el resto de la infancia, antes de comenzar con el empuje puberal. (Yoshiko, 2015).

El niño crece de 5 a 6 cm en promedio y aumenta alrededor de 3 kg por año. El perímetro craneano solo crece de 2 a 3 cm en todo el período de la niñez.

La masa muscular y la masa ósea sufren cambios según el sexo. El sistema nervioso completa entre los 6 y 7 años; los órganos genitales presentan un escaso crecimiento hasta la pubertad. El sistema linfático se encuentra en plena actividad con un gran desarrollo de las amígdalas y nódulos linfáticos. La pérdida de la dentadura temporales uno de los signos característicos de esta etapa; la que es seguida por la aparición de los primeros molares de la dentición definitiva.

Como producto de los cambios anteriores, los niños tienen mayor fuerza muscular y mejor destreza motoras, que les permitirán realizar movimientos más complejos, como realizar deportes, arte o música.

En cuanto a la terminación cognitiva, que presentan pensamientos racionales, diferenciando la fantasía de la realidad. Poseen capacidad de formación y comprensión social y emocional la cual se realiza el hogar y en la escuela. Los niños tienen mayor control sobre sus comportamientos, y pueden aparecer actos compulsivos o movimientos motores repetitivos (tics) (Sánchez, 2014)

La escuela es el escenario de mayor exigencia social para los niños, donde deben demostrarse que son capaces de ser aceptados y queridos por sus pares y cumplir con las expectativas de sus padres y maestros.

La edad escolar abarca desde los 6 años hasta los 12 años de edad. En los primeros 8 años de vida, todo lo relacionado con hábitos, valores personales, actitudes, y destrezas para la vida, es fundamental que establecen parámetros de comportamientos que permanecerán en la vida adulta y los hábitos higiénicos dietéticos adquiridos, serán los que determinen una vida saludable o no. (Benites, 2017)

En ésta etapa el niño produce diversos cambios en la vida, el cual es necesario aprender a alimentarse en condiciones que pueden ser diferentes a los de su familia. Debido a que los niños tienen más actividades y pasan más tiempo fuera de sus hogares, es más difícil que los padres puedan supervisar los alimentos que sus hijos consumen. Un niño que no posea una calidad de alimentación, estará en baja condiciones al momento de rendir la actividad escolar y otras que realice fuera de este ámbito.

Posea una buena alimentación, estará en peores condiciones para afrontar la actividad escolar y otras que realice fuera de este ámbito.

Sánchez (2014), señala que una alimentación adecuada ayuda al crecimiento y desarrollo del niño, formando actitudes interpersonales positivas, dándole

asistencia al momento de elegir sus alimentos y poniendo a su disposición una dieta variada, la cual generará en él, buenos hábitos que determinarán su estilo de vida y estado de salud.

## **NIÑOS DE 7-12 AÑOS DE EDAD**

### **CARACTERÍSTICAS DE ESTA ETAPA**

En esta etapa el periodo de crecimiento relativamente que comienza a aumentar ante de la pubertad. En los últimos años, el aumento de peso medio es de uno 3 a 5 kg por año, la altura ha aumentado unos 6 cm por año. Del mismo modo, la capacidad física, como correr y escalar se comienza a ver de manera más especializada, adquiriendo así músculos y habilidades motoras especiales. Físicamente se ha completado la detención principal y se han modificado el peso, la altura y el desarrollo muscular.

### **ALIMENTACIÓN EN LA EDAD ESCOLAR**

El ritmo de crecimiento en esta edad escolar es lento, su estomago le permite comer más y sus hábitos alimenticios se han formado e integrado en la dieta familiar. A esta edad, los niños toman un tiempo importante en la escuela, pasa tiempo con otros niños y adquieren mucha independencia. Esta mayor independencia y la influencia de los medios de comunicación o sus compañeros a menudo los hace tomar decisiones equivocadas sobre los alimentos que comen. (Benites, 2017).

En la edad escolar encontramos que los errores más comunes son el desayuno, en cuanto a su calidad, escasa cantidad o no hay tiempo para comer. Es por eso que el desayuno es muy importante, debido a que la ausencia del mismo origina una menor concentración y capacidad de aprendizaje para los niños. Igualmente, la elección insuficiente o inapropiada del almuerzo, especialmente cuando no comen en casa y el niño debe decidir sus alimentos. Para la cena el tipo de alimento preferido son los productos con poca o ninguna nutrición. Por estas razones y otras que afectan directamente a su salud, muchos niños en edad escolar se han convertido en infantes con problemas de desnutrición,



desarrollo motor y psicomotor, especialmente en áreas rurales y grupos familiares de bajo ingresos económicos. Así mismos, existen gran cantidad de niños que presentan obesidad y sobrepeso en las áreas urbanas. No obstante, es necesario que los adultos enseñen a los niños en edad escolar a elegir y mezclar alimentos para alcanzar una dieta adecuada que le ayude a desarrollarse y crecer sanamente.

Por otra parte, Sánchez (2014), dice que la edad escolar se sitúa entre los seis y los doce años. Esta etapa determina un crecimiento lento, pero también constante y a su vez, está asociado a un aumento constante del consumo de alimentos.

En este punto, los infantes permanecen más tiempo en la escuela, ocasionado que mucho niño en la edad escolar originados cambios en el estilo de vida haciéndolos responsables del desayuno, lo que a menudo lleva a que este tipo de alimentos no se han los más adecuado para una nutrición sana para su edad.

Los pequeños que no desayunan en la casa ni en la escuela tienen más probabilidades de comportarse mal que los niños que sin lo hacen. Así mismos Sánchez (2014), reseña que los niños en la edad escolar tienden a comer bocadillos menos nutritivos a medida que crecen y obtiene el dinero que usan en comidas rápidas, entre otros.

Actualmente, la meta de la nutrición en edad escolar a punta a lograr un crecimiento optimo sin desnutrición y padecimientos, buscando la madurez que permitan desarrollar hábitos saludables y prevenir la aparición de enfermedades, tratando de lograr una alimentación saludable y una mayor calidad de vida. (Esparza, 2016)

## **CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR**

La dieta de los infantes se caracteriza por un elevado aporte energético y proteico. Estas proteínas, son casi en su totalidad derivadas de animales con un alto contenido de grasa, elevados aportes de embutidos, entre otros, tomando en cuenta que las tortas y los dulces aportan azúcares simples y no

permiten la absorción pausada de almidón, como granos, pasta, arroz, el bajo consumo de frutas, hortalizas y fibras. Para obtener una alimentación balanceada, completa, equilibrada, higiénica, suficiente y variada.

Por ende, para optimizar este contexto y permitir que los niños desarrollen prácticas alimenticias saludables, se deben aplicar dentro del grupo familiar una serie de recomendaciones las cuales son esenciales para desarrollar una alimentación balanceada y en las primeras etapas del crecimiento, como son:

- Hacer cinco comidas al día por lo que no hay mucho tiempo entre dos comidas, por esta razón el desayuno es muy importante y omitirlo o saltarlo significa que no se puedan satisfacer las necesidades nutricionales del día. Esto puede variar incluyendo alimentos provenientes de productos lácteos y frutas.
- Crear que los infantes procuren no tener hambre, pero nunca deben comer de manera excesiva para estar lleno.
- Tener que planear una dieta diversa, en la que se priorice la calidad y cantidad de comida, teniendo como guía la pirámide de los alimentos ya que divide y categoriza los alimentos para la ingesta recomendada.
- Asegurarse de que la ingesta adecuada de los productos lácteos sea capaz de satisfacer los requisitos de calcio, tomando en cuenta que se debe consumir de dos a cuatro porciones de leche y sus derivados al día.
- Reducir los alimentos refinados y preferir los granos integrales para obtener los beneficios necesarios para la salud, los cuales son ricos en nutrientes, previenen el estreñimiento, mejoran la circulación, entre otros. Para los niños con escaso deseo de comer, se sugiere consumirlos a primeras horas de la mañana.
- Evitar poner saleros en la mesa y alimentos procesados que contienen mucha sal y así poder reducir la ingesta de la misma

- Evitar el consumo de alimentos procesados como los provenientes de panaderías, dulces, entre otros, promoviendo la ingesta de frutas y alimentos preparados en casa.
- Consumir agua con frecuencia y jugos naturales, al igual que comidas con poca cantidad de azúcar. Evitando así, la tentación de consumirlos de forma excesiva y hacerlo solo en circunstancias especiales.

Por otra parte, se debe propiciar que el instante del almuerzo debe ser relajado y no distraído, donde los niños coman en familia y evitar que vean televisión o jugar al momento de consumir los alimentos. Si los infantes tienen dificultades para masticar los alimentos, especialmente a una edad temprana, podemos proporcionarles comidas alternativas que puedan tolerar; siempre respetando sus gustos y preferencias alimentarias.

Para los niños que comen en la escuela, es trascendental monitorear los menús ya que deben brindar alimentos de alta calidad desde la perspectiva de la nutrición y asegurarse de que estén supervisados por un nutricionista. De igual forma, la comida preparada en casa debe complementar la suministrada por el colegio a partir de una dieta diversa y saludable.

## **REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES**

El mantenimiento de una dieta adecuada y bien equilibrada, constituida por los nutrientes esenciales con la riqueza calórica adecuada, son imprescindible para promover el crecimiento, cubrir los requerimientos fisiológicos del niño en las distintas fases de su desarrollo y así poder garantizar un crecimiento sano.

### **MACRO NUTRIENTES**

Las necesidades nutricionales varían considerablemente con la edad, niveles de actividad y condiciones ambientales del niño, están en relación directa con la tasa de crecimiento. Durante la edad escolar y los primeros años escolares el crecimiento no es uniforme, sino que se produce estirones con amplias fluctuaciones en el consumo de caloría y en el apetito. Por lo general, el niño

gasta un 55% de la energía (Carbohidratos) en su mantenimiento metabólico, el 25% en sus actividades físicas, el 12% en el crecimiento y el 8% en la función excretora.

## HIDRATOS DE CARBONO

El infante, debe absorber alimentos que contenga carbohidratos que le suministre energía durante todo el día, sin descuidar los carbohidratos simples que proporciona energía rápida. (Esparta, 2016)

Por ende, los hidratos de carbonos tienen como función la fuente de energía fácilmente disponible (calor corporal y trabajo muscular), anticetogenos, estructura celular, anticuerpos, fuente de caloría almacenadas, conversión de grasas, entre otros. Por tanto, en los niños de edad escolar se recomienda que para satisfacer la demanda de carbohidratos que requiere su organismo, se debe consumir diariamente leche, cereales, frutas, sacarosa, jarabe, féculas, verduras.

## PROTEÍNAS

La proteína durante infancia, juega un factor nutritivo especial para la formación de protoplasma celular, se encuentra principalmente en los tejidos musculares, nerviosos, viscerales y glandulares. Así mismos, suministran aminoácidos para el crecimiento y la reparación de células histicas, sales para el equilibrio osmótico, iones para el equilibrio de ácidos básicos, con grupo prostético forman hemoglobina, nucleoproteínas, glucoproteínas y lipoproteínas.

No obstante, las proteínas ayudan a la producción de anticuerpos, enzimas, hormonas, sustancias respiratorias celular y estructura de protección (uñas y pelo) y son suministrados por alimentos como leche, huevos, carne, pescado, queso, soja, guisantes, legumbres, cereales, nueces y lentejas.

## LÍPIDOS O GRASAS

Los lípidos tienen como función la reserva de energía concentrada, protección física para los vasos, nervios y órganos del cuerpo, así como el aislamiento

contra los cambios de temperatura, estructura de los tejidos orgánicos, membranas celulares, núcleo y como vehículo para la absorción de vitaminas (A, D, E y K), estimulan el apetito y a la saciedad. (Esparta, 2016)

Para evitar la necesidad de ingerir grandes cantidades de masas de alimentos, ahorrar proteínas, Vitaminas A y B; se recomienda consumir diariamente en proporciones moderadas leche, mantequilla, yema de huevo, manteca de cerdo, tocino, carne, pescado, queso, frutos secos, aceite. Los lípidos son fundamentales para salud aportan principalmente energía y son esenciales para el funcionamiento normal del organismo, especialmente en la membrana celular. (Sánchez, 2014)

## MICRONUTRIENTES

### FRUTAS Y HORTALIZAS

Las frutas, forman parte del alimento con mayor contenido de nutrientes y sustancias naturales, lo que es bueno para la salud. Así mismos, las frutas y los zumos de frutas aportan al organismo, Vitamina (C), Minerales (potasio, selenio), fibras y agua, lo cual se recomienda alternar entre el consumo de jugo y de la fruta entera para asegurar un aporte suficiente de fibras al organismo.

Igualmente, las verduras y hortaliza son ricas en fibras, minerales y vitaminas, las cuales se convierte en un excelente regulador del tránsito intestinal, se sugiere que se ingiera de manera natural ya que así aporta mayor nutriente al organismo. Así mismos, se recomienda cocinar la verdura para que no se pierda la fibra que contiene.

## **Dimensiones del conocimiento sobre valor nutritivo de los alimentos**

### **Actitudes**

Rodríguez (2014), comenta que la actitud es un estado de tendencia mental y neurológica organizado a través de la práctica, que tendrá una influencia dinámica e indicativa en las repuestas de las personas ante diversas cosas y contextos. Además, las organizaciones con dogmas, cogniciones duraderas

suelen tener creencias y habilidades cognitivas duraderas. Las emociones dan objetos específicos o impulsos emocionales que son consistentes con la cognición y las emociones relativas.

La actitud es muy importante ya que afecta el comportamiento de las personas, se puede intervenir o cambiar debido a las acciones psicológicas y educativas que originen las prácticas alimenticias adecuadas en los jóvenes. De igual forma, la actitud son medidores de los cambios de comportamientos en los jóvenes, por lo que se puede predecir que los comportamientos que conduce a dietas y estilos de vida deficientes se convertirán en un problema de salud pública mundial.

La actitud se clasifica de la siguiente manera:

*Actitud positiva o favorable*

Será una persona que aprecia las necesidades y beneficios de una dieta saludable, impidiendo los excesos y deficiencias al provocar condiciones nocivas a la salud (22).

*Actitud negativa o desfavorable*

Esta será la razón para no prestar atención a la necesidad de una ingesta saludable o sus beneficios, eligiendo consumir alimentos impropios y comprender las actitudes que tienen los infantes hacia la alimentación y una nutrición saludable es muy trascendental ya que la falta de interés en conocer y comprender la importancia de una alimentación adecuada origina problemas de salud. (Norma, 2016)

La necesidad de poseer independencia hace que los infantes asuman una actitud hacia la dieta, pero carezcan de una actitud suficiente con respecto a la nutrición, debido a que se enfoca en hacer dietas para reducir el peso y aumentar la masa muscular.

*Componentes de la actitud.*

Componente cognoscitivo Es un conjunto de datos e información sobre la comprensión del sujeto de la actitud del sujeto. Es una comprensión detallada del objeto ayuda asócialo con el objeto. Para la actitud de existencia, también debe haber una representación cognitiva del objeto. Consiste en la percepción, creencia de un objeto y muestra información sobre un objeto. Un objeto desconocido o notificado incorrectamente no puede producir un gesto. El desempeño cognitivo puede ser vago o incorrecto en el primer caso, los efectos relacionados con el objeto no suelen ser muy fuertes. Las palabras incorrectas no afectaran en absoluto la fuerza de la relación. (Zavafeta, 2015)

Componente afectivo: son las impresiones y emociones que el objeto causa en la persona, son el apoyo o la oposición al objeto social. Esta es la parte más típica de la actitud. La primordial diferencia entre las creencias y opciones caracterizadas por componentes cognitivos es que la experiencia del sujeto es diferente ya que pueden ser favorables o desfavorables (Zavafeta, 2015)

Componente conductual: Son los propósitos, instrucciones o tendencias hacia los objetos, cuando se forma una conexión real entre componentes conductual de la persona (objeto y sujeto). Esta es la predisposición al rebelarse ante los objetos de ciertas formas, es una parte positiva de la actitud. (Zavafeta, 2015)

#### *Funciones de las actitudes*

Las actitudes son la base del conocimiento y los procesos (cognitivos, emocionales, conductuales y sociales), dirigidos en el entorno, donde la función principal es la cognición. Sherif (2015), señala “que las actitudes pueden tener funciones instrumentales, expresivas y sociales dentro del entorno donde se desenvuelve el individuo”.

La función instrumental fortalecer a las actitudes de las personas o evitar el castigo. Los objetos de pose se clasifican según los resultados proporcionados, mostrando una buena actitud hacia los grupos que permitan ayudar a los jóvenes a integrarse con grupos de amigos. Mientras, que la función defensiva puede ayudar a mejorar la autoestima de la persona. Sin

embargo, la función expresiva, son vitales para su sistema de valores para que la persona pueda demostrar creencias como principio general. En conclusión, una actitud puede proporcionar diferentes funciones para diferentes personas y la misma actitud puede proporcionar múltiples funciones para la misma persona.

### **Valoraciones**

(Pita et al. 2012), define la valoración nutricional, determina la cantidad de nutrientes necesarios que necesita el individuo para su mejorar su calidad de vida, con el fin de conocer la existencia, naturaleza y extensión de los cambios en el estado nutricional, que pueden ir desde insuficiente a excesiva.

De igual forma, la evaluación nutricional se refiere a la evaluación del crecimiento y desarrollo físico, psicológico y social apropiado, la cual se basa en la historia clínica (constituye el primer paso de la valoración nutricional y tendrá como objetivo la obtención de múltiples aspectos: patología, historia clínica familiar, personal, perfil de desarrollo, encuesta dietética y valoración del ejercicio físico), el recuerdo, el examen clínico y la antropometría. (Pita et al. 2012)

La historia clínica debe recolectar datos sociales y familiares del padre y hermanos, antecedentes patológicos. En cuanto a la anamnesis, es necesario obtener cuatro datos de máximo interés: El tipo de la dieta, la conducta alimentaria, la actividad física y la existencia de enfermedades que puedan alterar la nutrición. (Pita et al, 2012)

### **Percepciones**

Una revisión teórica de la percepción comenzara con una revisión cambiante de la investigación. Al respecto, cabe señalar que la teoría que sustenta el trabajo realizado se basa en la posición de Sotomayor (2012), quien propuso el concepto de auto eficacia, que se refiere a la percepción que el sujeto tiene de sí mismos en sus acciones. De la capacidad de actuar en cualquier situación confusa.



Por otra parte, la percepción también se entiende como un dogma orientado sobre el nivel de habilidades que una persona espera exhibir en una situación dada, más que su desempeño real, lo cual equivale a la confianza en la relación de determinadas tareas y en la consecución de algunos resultados. De igual forma, define la autoeficacia como la percepción que tienen los profesores para lograr resultados de aprendizajes en cualquier campo. (Burker, 2015).

Sin embargo, esta percepción afectara el comportamiento del individuo, sus esfuerzos y ambiciones. Burker demostró que la autoeficacia puede predecir en gran medida las metas y logros de las personas.

Desde este punto de vista, se puede indicar que la percepción de la eficacia permanece como parte integral de la identidad de un individuo como profesional, la cual está relacionada con su agrado o desagrado en la realización de tareas como profesor. (Sotomayor, 2012).

Por otra parte, cabe destacar que la definición de percepción social se desarrolla a partir de la psicología social. Según Escalante (2018), la define como el proceso mediante el cual buscamos conocer y comprender a los demás. De esta forma, Imbernón, (2011) denomina la comprensión de los fenómenos sociales a la comprensión de los fenómenos de la relación entre los individuos y la sociedad.

Esta definición final, permite estudiar la interacción entre fenómenos complejos y otros fenómenos sociales. La autoeficacia no es una característica natural de los individuos, sin un sistema de creencias activas e informadas que se mantienen en un contexto social y cultural específico.

### **Interés alimentario**

El interés alimentario implica una situación de elección. En donde se elige o dos o más alimentos, por lo que se diferencia de la palabra sabor porque se refiere a la respuesta emocional a la comida de preferencia. (Ogden, 2005)

Para Domínguez, Olivares y Santos (2008) el beneficio de la comida se refiere a ciertos alimentos que a las personas les gusta comer, no obstante, esto no representa que deban consumir estos alimentos o seleccione una determinada comida y bebida de los alimentos favorables.

La anorexia y el gusto por la comida, juega un papel decisivo en la conducta alimentaria de los infantes o cualquier persona debido a que si no tiene un buen sabor o preparación tiende a dejarlo y rechazarlo, esto se debe a menudo por a la influencia de una serie agentes como biológico donde los seres humanos casi no tiene preferencia alimentaria esenciales. Mientras que la genética hace preferencia dietética de los gemelos homocigóticos son más similares que la dieta de los gemelos fraternos. En cuanto a los factores sociales y culturales podemos decir que tiene un gran dominio al momento de elegir los alimentos a consumir tomando en cuenta la cultura alimenticia donde se desenvuelven el individuo o tradiciones que permanecen de generación en generación dentro un grupo familiar obligando a las personas a estimular el gusto por la mismas

### **Plan de alimentación para niñas y niños de 6 a 12 años**

Para que los infantes se desarrollen de manera saludable deben comer los alimentos de forma adecuada y balanceada.

#### Alimentación en la escuela

Lo que consumen los infantes en su etapa escolar, representa parte de su diaria, pero generalmente la calidad de estos alimentos está muy lejos de ser la adecuada para su consumo en esta etapa de su vida.

En las cantinas escolares se pueden encontrar alimentos con alto contenidos energéticos en grasas, lípidos, proteínas entre otros. A pesar de la mala calidad nutricional que esto representa, sigue siendo los alimentos preferidos por los niños debido al apoyo publicitario. Sin embargo, los infantes comen este tipo de alimento todos los días, junto con lo que ingiere en casa sin

ningún tipo de ejercicio físico, lo cual provoca un aumento de peso y enfermedades como diabetes, colesterol e hipertensión arterial.

No obstante, los adultos e infantes en edad primaria pueden responder al apetito interno que no están relacionadas con los horarios de la comida, ni con lo que ingiere en cada comida (Ruano 2015). Así como los hábitos alimenticios en el primer año de escolaridad, en que cada comida varía mucho, por lo general, después de comer una pequeña cantidad de comida y viceversa.

Tejada (2017) “Las actitudes hacia la comida cambian con la edad, se restaura el apetito y los antojos caprichosos tienden a desaparecer. Entre los estudiantes mayores, los horarios de las comidas suelen ser más irregulares, lo que se ve muy afectado por el ritmo de la escuela”

La ingesta escolar es volátil e inestable, se debe establecer un horario regular de comidas para brindar cierta flexibilidad en la composición de cada parte. “se recomienda proporcionar cuatro o cinco comidas al día”. En otras palabras, sirva porciones más pequeñas.

#### Rol de la escuela en la alimentación del niño

Tanto en hogar, como la escuela, son cruciales para determinar la cultura alimentaria. De hecho, a través de la intervención educativa, se puede ajustar el comportamiento e incluso se pueden cambiar los hábitos los infantes en la edad primaria. Como promover la eliminación de los alimentos con bajo valor energético.

#### Kiosco escolar saludable

Los infantes pasan gran parte de su tiempo en el colegio, donde comparten, desarrollan e imitan hábitos alimenticios, a la hora de elegir alimentos, el sabor, color, olor, textura, precio, hábitos son cruciales. En vista de estos, el valor de los alimentos para la salud que en segundo plano. Una medida que las escuelas puedan tomar para promover hábitos alimenticio más saludable es la implementación de kiosco de auto servicio que fomente cambios

positivos y tomen medidas favorables para la comunidad escolar, como un camino de desarrollo sostenible a largo plazo. (Carvajal, 2013)

## **2.- Justificación**

La investigación se justifica desde el punto de vista científico porque brindó conocimientos sólidos respecto de la aplicación del método científico, como son la observación y el análisis para que, desde las aulas, el personal docente promueva el empleo de indicadores como las medidas antropométricas para mejorar progresivamente los hábitos alimentarios en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa San Juan Bautista de Characato, Arequipa. A su vez, la investigación debe servir como antecedente para futuras investigaciones relacionadas con dichas costumbres alimentarias en la población estudiantil.

La investigación tuvo beneficio social puesto que, al promover mejores hábitos alimentarios en los estudiantes adolescentes, estos deben mejorar su condición biológica, psicológica y social, por lo cual deben mejorar su rendimiento académico. También, se benefició el personal docente y potencialmente, a todas las familias de la Institución Educativa San Juan Bautista de Characato, Arequipa.

## **3.- Problema**

Los hábitos alimenticios son costumbres socioculturales, transmitidas de generación en generación, que hacen que los comportamientos se copien una y otra vez. Dado que la comida es un determinante importante de la salud de las personas, también es una preocupación del gobierno. Por lo tanto, la desnutrición infantil es uno de los principales problemas que deben resolverse en los países en desarrollo.

En 2011, el experto de la Organización Panamericana de la Salud Adrián Díaz señaló que la tasa de obesidad infantil de Perú ocupa el octavo lugar en el mundo, y la tasa de obesidad infantil promedio del país es del 16%, de los cuales los niños de 6 a 9 años son los más afectados.

Los Institutos Nacionales de Salud investigaron "Métodos para el impacto de los programas de desayunos escolares en el desempeño intelectual de la infancia y los estudiantes de primaria del Perú" (2003) y concluyeron que los desayunos regulares y equilibrados pueden ayudar a mejorar el estado nutricional de los niños. Estudiantes y mejorar su potencial de rendimiento intelectual.

Desde este punto de vista, algunos estudiantes tienen baja eficiencia dietética, lo que les hace perder la concentración en las actividades que realizan, mostrando fatiga, desgano e indiferencia. Por tanto, el rendimiento académico es bajo, lo que puede llevar al fracaso de la asignatura. En este sentido, Rodríguez (2014) señaló que el primer hábito alimenticio que todos deben desarrollar es cuidar o practicar un buen desayuno diario. (p. 96).

En la Institución Educativa San Juan Bautista Characato de Arequipa, tenemos estudiantes, que denotan un nivel académico regular, y cuando es el momento de alimentarse durante su refrigerio evidenciamos que, el tipo de alimentos no son los adecuados nutricionalmente para su edad y preparación.

Por ello, es necesario señalar la importancia e una buena nutrición en la infancia, porque ayuda a los estudiantes a desarrollar hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida y beneficiarse de una buena salud desde la niñez y adolescencia y su vida adulta. La combinación de una dieta equilibrada y actividad física permitirá un aprendizaje adecuado en el aula. En este sentido, la pregunta planteada es la siguiente.

Ante lo expuesto, se formula la siguiente pregunta de investigación

¿Cuál es el de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos que tienen los escolares del 4to de primaria de la institucion educativa San Juan Bautista de Characato- Arequipa?

#### **4.- Operacionalización de variable (definición conceptual y operacional)**

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores
Nivel	El nivel de	El nivel de	Actitudes	- Destacar la Importancia del

Conocimiento del valor nutritivo de los alimentos	conocimientos del valor nutritivo de los alimentos es el grado de saberes que se a adquirido en el transcurso del tiempo. Un buen conocimiento del valor nutritivo de los alimentos y aplicacion de los mismos influyen en la disminucion de los problemas nutricionales y de salud observados y mejora el rendimiento escolar.	conocimientos del valor nutritivo de los alimentos es el grado de saberes que se a adquirido en el transcurso del tiempo y que contribuyen a desarrollar actitudes, en beneficio de la salud , estado nutricional y el rendimiento escolar. El nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos se clasifica en base a las actitudes Es la respuesta que los alumnos tienen del conocimiento sobre el valor nutritivo de los alimentos		valor nutritivo de los alimentos - Necesidad de conocer los alimentos nutritivos. -
			Valoraciones	- Valorar el consumo de una dieta saludable para un buen crecimiento y desarrollo. - Valorar el consumo de alimentos nutritivos locales -
			Percepciones	- Percepción sobre el valor nutritivo de los alimentos. - Actitud sobre los alimentos nutritivos - Percepción sobre la alimentación saludable,
			Intereses	- Elegir alimentos nutritivos para conservar una buena salud - Preferir una dieta saludable para mejorar el rendimiento escolar .

### 5.- Hipótesis

Predomina un bajo nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos en los estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa- 2019.

#### Hipótesis específicas

¿Que nivel de conocimientos tienen los escolares sobre el valor nutritivo de los alimentos?

¿Los alumnos aplican sus conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos?

¿Los alumnos saben identificar los platos más nutritivos?

¿Los alumnos saben identificar que alimentos son los más nutritivos que otros?

¿Los alumnos conocen que es una alimentación saludable y la aplican en su vida diaria?

¿Los docentes están bien capacitados en alimentación y nutrición?

## **6.- Objetivos**

### **Objetivo general**

Determinar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos que tienen los escolares del 4to de primaria de la institución educativa San Juan Bautista de Characato- Arequipa.

### **Objetivos específicos**

- Evaluar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos en escolares del 4to grado de primaria.
- Conocer los problemas nutricionales que se presentan en los niños con bajo nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos.
- Caracterizar a los escolares según sexo, edad, grado de instrucción de los padres, ingresos económicos, ocupación.
- Dar a conocer a los escolares de 4to grado de primaria la importancia del valor nutritivo de los alimentos para conservar una buena salud, mejorar el rendimiento escolar y permitir un crecimiento y desarrollo adecuado.
- Dar a conocer a los padres de familia, maestros y comunidad en general sobre los problemas que causa los escasos conocimientos del valor

nutritivo de los alimentos en la salud, en el proceso de aprendizaje y en el crecimiento y desarrollo adecuado de sus hijos.

- Destacar el rol de los de los padres, maestros, personal de salud, medios de comunicación en el conocimiento y consumo de alimentos nutritivos por parte de los estudiantes.
- Proponer la inclusión de contenidos sobre alimentación y nutrición humana en el currículo de educación primaria
- Concientizar en los escolares el consumo de alimentos nutritivos.



## METODOLOGÍA

### 1.- Tipo y diseño de investigación

El presente trabajo es descriptivo porque comprende el estudio de sucesos que vienen sucediendo actualmente, el enfoque se orienta sobre condiciones actuales, es decir, comprende el análisis e interpretación del nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos es estudiantes de nivel primario.

Diseño descriptivo simple no experimental y de tipo transversal cuyo diagrama es el siguiente:

M - O

Donde:

M = Muestra

O = Encuesta (observación)

### 2.- Población y muestra

La población de estudio del presente trabajo de investigación estuvo constituida por 27 Niños provenientes de las diversas localidades del distrito de Characato que cursan el 4to grado de primaria.

*Población del estudio*

Institución educativa	Grado y sección	Estudiantes		Total
		Varones	Mujeres	
San Juan Bautista de Characato	Cuarto grado sección única	13	14	27
Total		13	14	27

Fuente: Dirección De La Institución Educativa San Juan Bautista de Characato – 2018.

Al tratarse de una población pequeña se decidió considerar a todos los estudiantes del ámbito de la microred Characato que corresponden a los distritos de Sabandía, Piaca Poci, Polobaya, Yarabamba, Quequeña, es decir, una muestra censal.

A este respecto, Sánchez y Reyes (2003) hacen una exhortación, sostienen que la muestra debe ser adecuadamente seleccionada, así los resultados a lograrse puedan brindar conclusiones tan veraces como los de un estudio longitudinal, con la ventaja del ahorro de tiempo. De no seleccionarse cuidadosamente la muestra, podrían surgir diferencias centrales afectando de manera categórica el estudio, de tal forma que los resultados logrados carecerían de validez.

*Criterios de inclusión y exclusión*

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudiantes del cuarto grado de primaria del ámbito de la microred characato</li> <li>▪ Estudiantes con asistencia permanente a la institución educativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudiantes de otros grados de estudio.</li> <li>▪ Estudiantes con retardo del desarrollo</li> </ul>

Fuente: Elaboración propia

**3.-Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

El presente trabajo de investigación utilizó la encuesta (técnica) mediante la entrevista (instrumento) para recolección de datos.

*Escalas e ítems del instrumento de investigación*

Escalas	Ítems
---------	-------

<p>a) Actitudes hacia el conocimiento del valor nutritivo de los alimentos</p> <p>b) Valoraciones hacia la importancia del consumo de alimentos nutritivos.</p> <p>c) Percepciones hacia el valor nutritivo de los alimentos.</p> <p>d) Intereses hacia el valor nutritivo de los alimentos para un crecimiento y desarrollo adecuados y un buen rendimiento escolar.</p>	<p>Ítems 1 al 17</p>
---	----------------------

Fuente: Elaboración propia

#### **4.- Técnicas de procesamiento estadístico de la información**

Los datos obtenidos se procesaron para tener una idea más clara y precisa del tema en estudio, con ellos se construyeron tablas-gráficas de tal manera que se simplificaron sus valores y se obtuvieron preposiciones de carácter teórico, asociando, relacionando y/o analizando los datos, para obtener generalizaciones empíricas, su análisis precisó un conjunto de transformaciones como la evaluación de los datos, edición de los datos, la clasificación de los datos y la agrupación sistemática.

Para determinar el nivel socioeconómico se utilizó una encuesta de opinión distribuida a informantes clave (docentes del cuarto grado de primaria), quienes por el conocimiento del contexto educativo donde laboran, brindaron la información solicitada. Las preguntas de la encuesta determinaron la ocupación, el nivel educativo y el posible ingreso económico de los padres, tales preguntas se consideraron como variables predictoras del nivel socioeconómico. El nivel socioeconómico de los alumnos que cursan el cuarto grado de primaria se clasificaron en bajo y medio. Para determinar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos se utilizó un cuestionario de 17 Ítems con preguntas abiertas y cerradas y de selección única, el mismo fue validado en una muestra de 27 Niños con características similares a los niños que participarían en la investigación. Al cuestionario se le realizó un análisis de confiabilidad utilizando el Índice de Discriminación A de Cronbach. Los criterios empleados para la discriminación

fueron: aquellos ítems con un A de Cronbach cuyo valor fue igual o superior a 0.30 permanecieron en el instrumento, los ítems con un A de Cronbach menor de 0.30 fueron eliminados del formulario. Finalmente se obtuvo un instrumento de medición de conocimientos conformado por 20 preguntas y un nivel de confiabilidad del 80%. El análisis permitió determinar que los ítems del cuestionario estaban asociados con las siguientes dimensiones: nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos y su importancia para conservar una buena salud. Bajo el método de auto cuestionario se ha demostrado la utilidad de 150 ítems o menos, puesto que si son más largos se pierde cooperación y energía mental. El estudio se ha elaborado con 24 preguntas realizándolos en una media de 20 minutos tanto para docentes como para alumnos. Este método ha demostrado ser eficaz y de cómoda aplicación en niños y adolescentes. El nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos se midió finalmente utilizando un índice de conocimientos expresado en un valor numérico absoluto, para lo cual se emplearon los siguientes criterios:

90-100 puntos: conocimiento óptimo; 89-70 puntos: conocimiento bueno; 69-60 puntos: conocimiento regular; menos de 60 puntos: conocimiento deficiente.

## RESULTADOS

Tabla 1 *Importancia del desayuno y que alimentos debe contener*

Importancia	Porcentaje	Frecuencia
Si	89%	24
No	11%	3
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

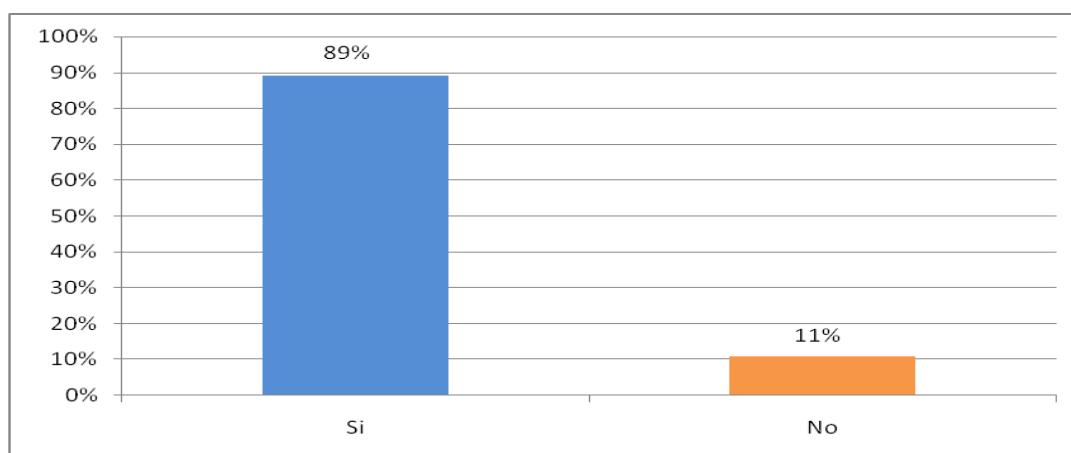


Figura1: *Importancia del desayuno y que alimentos debe contener*

### Interpretacion :

En la presente tabla tenemos que el 89% de los alumnos del cuarto grado de primaria conocen cuan importante es tomar desayuno y que alimentos debe contener. La mayoría coincide que el desayuno debe contener una fuente de proteínas como la leche, queso ,huevo o carne y que el desayuno es muy importante para mantenerse

fuertes y sanos.El 11% no saben la importancia del desayuno y que alimentos debe contener.

Tabla 2 *Refrigerios que consumen*

Refrigerios que consumen	Porcentaje	Frecuencia
Frutas y agua	33%	9
Sándwich ,fruta y agua	56%	15
Comida y agua	11%	3
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

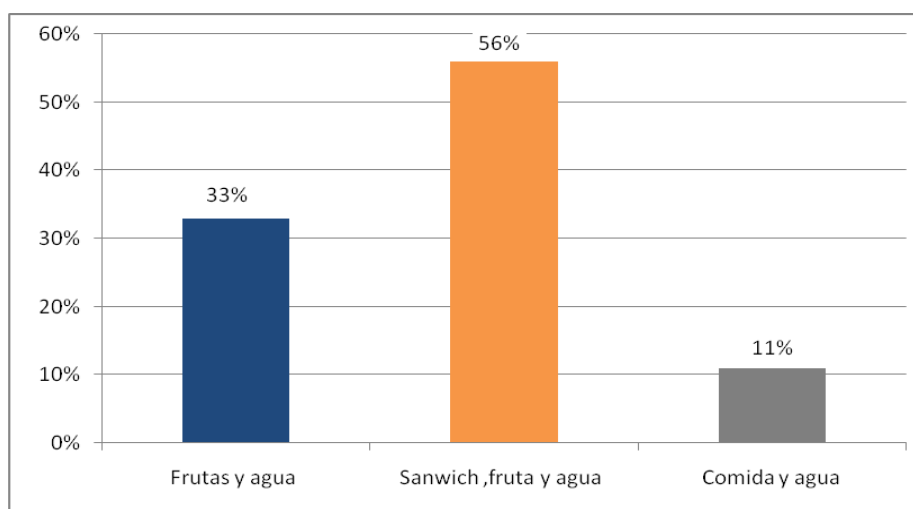


Figura 2 *Refrigerios que consumen*

**Interpretacion:**

Según la tabla el 56% de los alumnos del 4to grado de primaria consumen a la hora del refrigerio sandwich,fruta y agua a diferencia de un 11% que consumen comida y agua ,lo mas caracteristico es que la mayoría no consume comida chatarra a la hora del refrigerio pero según los docentes si consumen golosinas.

Tabla 3 *Importancia del agua y cuantos litros deben consumir*

Condición	Porcentaje	Frecuencia
Si	67%	18
No	33%	9
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

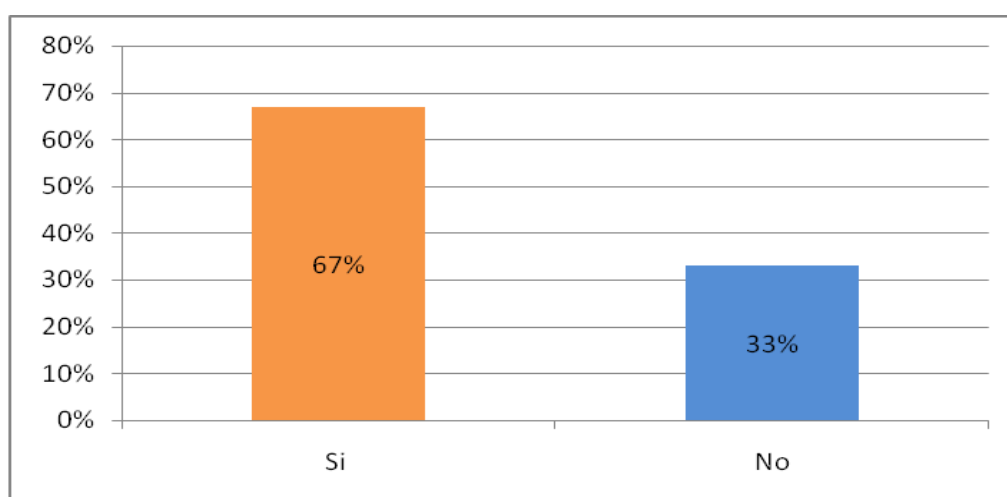


Figura 3 *Importancia del agua y cuantos litros deben consumir*

**Interpretación:**

El 67% es decir la mayoría de los escolares del 4to grado de primaria conocen la importancia del agua y cuantos litros deben consumir y afirman que el agua sirve para evitar la deshidratación y que deben consumir 2 litros diarios, mientras que un 33% desconoce la importancia del agua y cuantos litros deben consumir.



Tabla 4 *Conocimiento de la variedad de menestras*

Conocimiento de menestras	Porcentaje	Frecuencia
Si	17	23
No	83	4
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

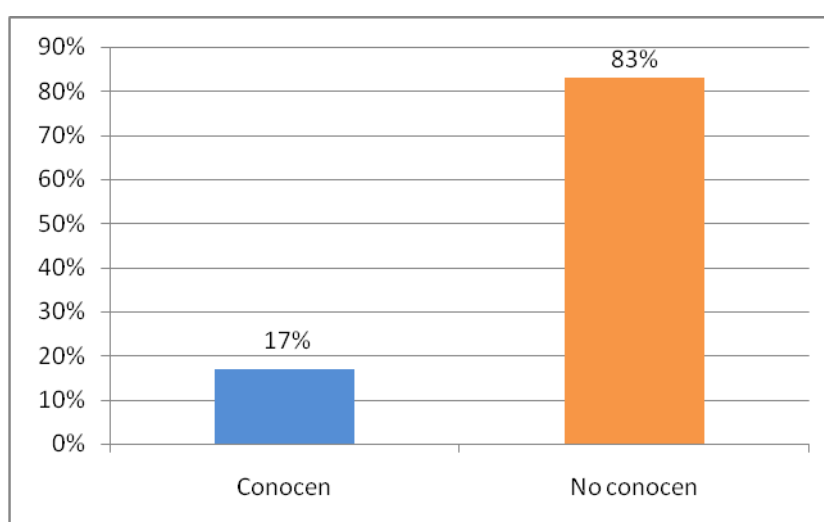


Figura 4 *Conocimientos de las menestras*

### **Interpretacion:**

El 83 % , la mayoría de los escolares del 4to grado de primaria no conocen la variedad de menestras debido probablemente a que en casa no las consumen en forma frecuente y solo un 17% si las conocen porque quizás la consumen en forma habitual y en este sentido son los padres los responsables que los niños conozcan y consuman las menestras por lo menos 3 veces a la semana.

Tabla 5 Frecuencia del consumo de carnes

Consumo de Carnes	Porcentaje	Frecuencia
1 vez por semana	48%	13
2 a 3 veces por semana	33%	9
4 a 5 veces por semana	4%	1
Siempre	15%	4
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

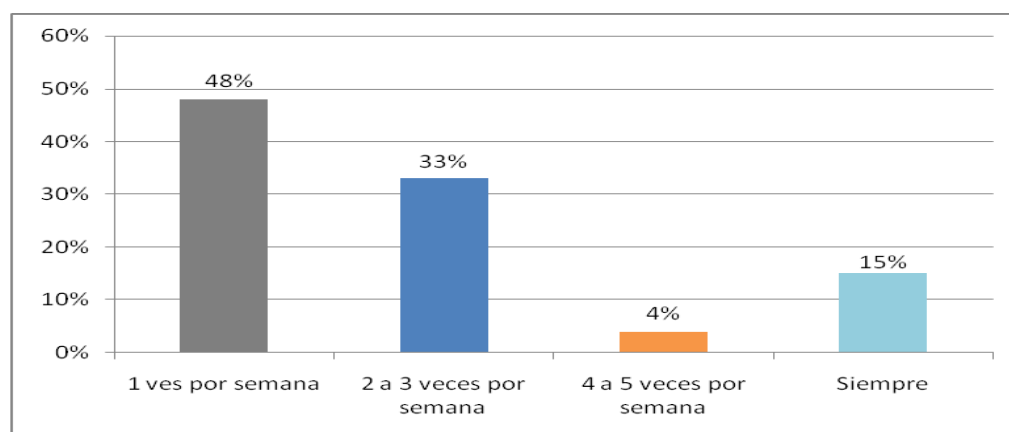


Figura 5 Frecuencia de consumo de carnes

### Interpretacion:

En la presente tabla tenemos que el 48% de los alumnos del 4to grado de primaria consumen 1 vez por semana pollo, carne, pescado, menudencias o vísceras y un 4% consumen 4 a 5 veces por semana pollo, carne, pescado o menudencia. Lo que significa que su consumo de carnes es bajo; lo que se refleja en la talla baja y riesgo de talla baja que presentan los escolares además de anemia.

Tabla 6 *Conocimiento de los cereales y para qué sirven*

Conocimiento y usos	Porcentaje	Frecuencia
Si	4%	2
No	96%	25
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

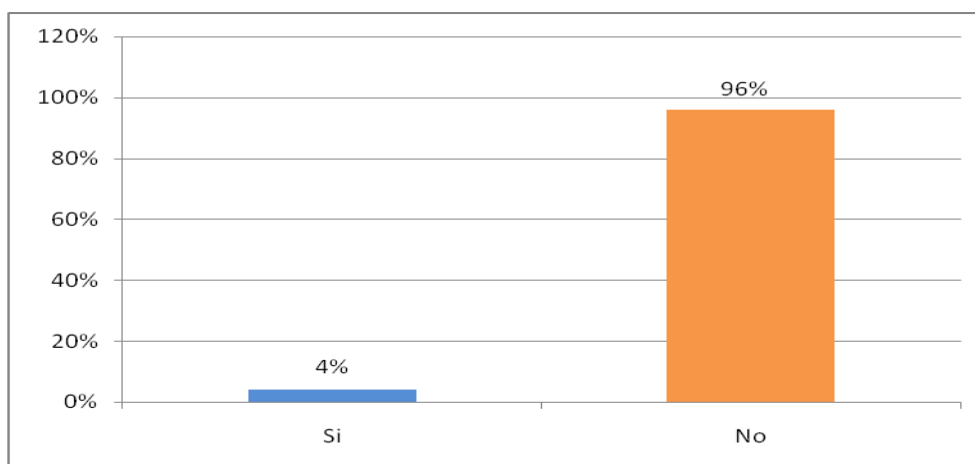


Figura 6 *Conocimiento de los cereales y para qué sirven*

**Interpretacion:**

El 96 % la mayoría de los escolares del 4to grado de primaria no conocen a los cereales y para que sirven, los relacionan con marcas comerciales como cereales angel ,tito,etc mientras que un bajo porcentaje 4% si conocen a los cereales y saben para que sirven porque probablemente en sus hogares lo consumen en forma frecuente o no hablan de que alimentos estan consumiendo.

Tabla 7 Alimentos que ayudan a subir de peso

Alimentos que suben de Peso	Porcentaje	Frecuencia
Si saben	74%	20
No saben	26%	7
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

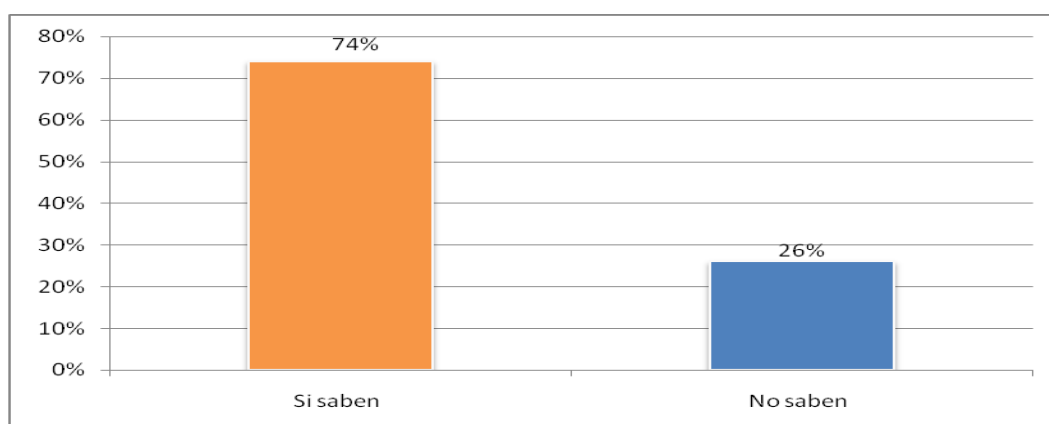


Figura 7 Alimentos que ayudan a subir de peso

### Interpretacion:

En la presente tabla podemos observar que la mayoría el 74% de los escolares del 4to grado de primaria saben que alimentos ayudan a subir de peso y entre ellos cabe mencionar a la comida chatarra, pollo frito papa frita hamburguesas, y otros consideraron el arroz, papa y fideo y chuño. Un 26% no lo saben. y algo característico cuando se les preguntó que alimentos ayudan a subir de peso ellos lo relacionaron directamente con el sobrepeso y obesidad y no que si algunos escolares están bajitos de peso deben consumir alimentos como arroz, papa, fideo, etc

**Tabla 8** Preparaciones que consideran importantes y debes consumir a diario

Preparaciones	Porcentaje	Frecuencia
Segundos sopas y postres	67%	18
Jugos de frutas	22%	6
Postres y sopas	7%	2
Refrescos y mazamorras	4%	1
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

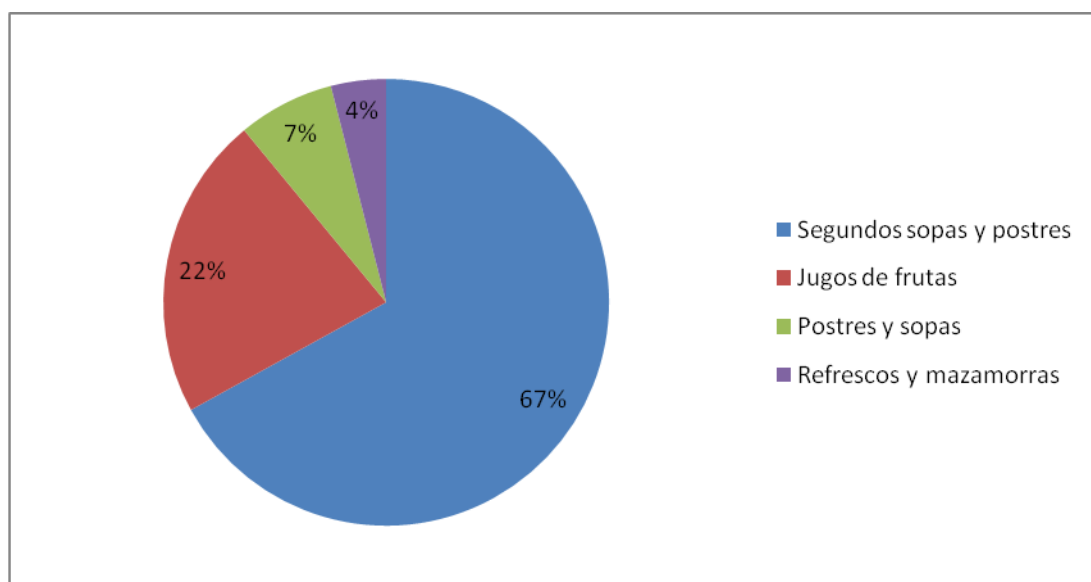


Figura 8 Preparaciones que consideran importantes y deben consumir a diario

**Interpretación:**

Observando la presente tabla tenemos que la mayoría es decir el 67% de los escolares del 4to grado de primaria consideran los segundos sopas y postres como preparaciones que consideran importantes y deben consumir a diario y en segundo lugar están los jugos de frutas con un 22%

Tabla 9 Preparaciones Mas Nutritivas

Preparaciones mas Nutritivas	Porcentaje	Frecuencia
Tallarines con espinaca y pescado, puré de papa con arroz y carne	42%	11
Ensalada de frutas tortilla con puré	44%	12
Frijol con carne, pollo a la brasa y tallarines con papa	7%	2
Pollo frito, papas fritas y huevo frito	7%	2
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

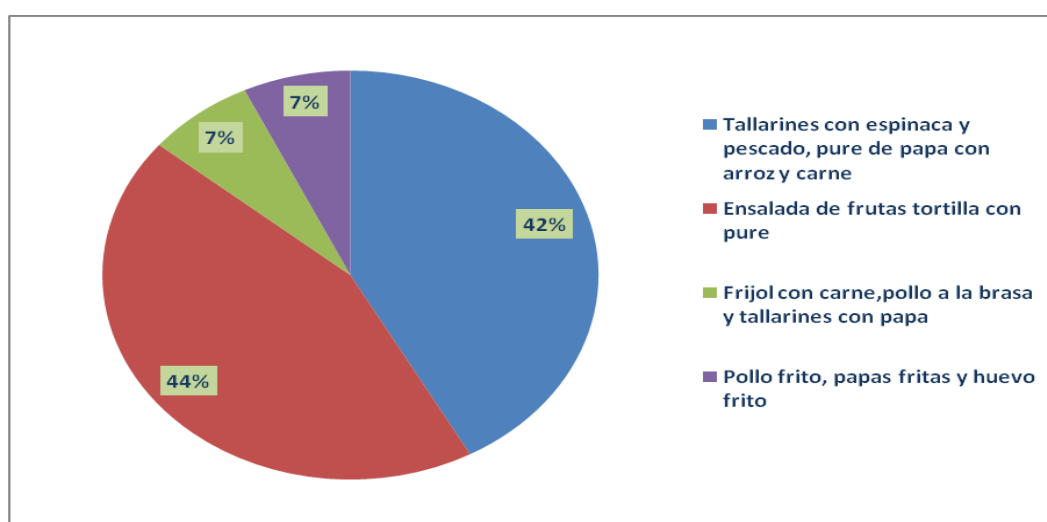


Figura 9 Preparaciones mas nutritivas

### Interpretacion:

Según el presente tabla tenemos que la preparacion mas nutritivas según los escolares del 4to grado de primaria son las ensaladas de frutas, tortilla y pure con un 44% y en segundo lugar 42% estan los tallarines con espinaca y pescado, pure de papa con arroz y carne, lo que nos hace pensar que a las frutas las consideran mas nutritivas y mas saludables que otros alimentos.

**Tabla 10** *Frecuencia del consumo de huevo*

Consumo	Porcentaje	Frecuencia
1 vez por semana	45%	12
2 veces por semana	22%	6
Siempre	22%	6
3 veces por semana	11%	3
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

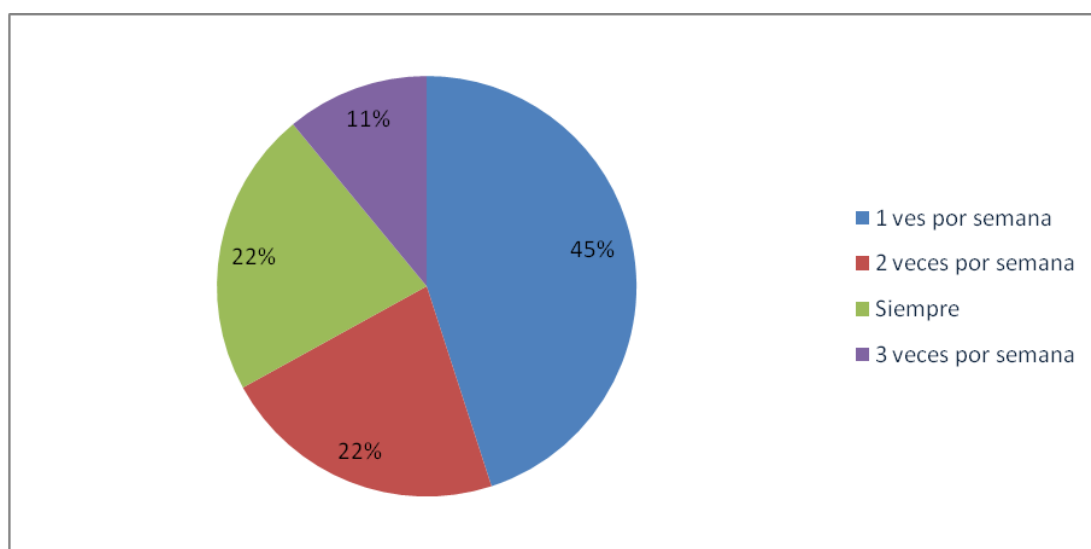


Figura 10 *Frecuencia del consumo de huevo*

**Interpretacion:**

El huevo es una buena fuente de calcio y proteínas para los niños que están en crecimiento, en este caso el 45% de los niños del 4to grado de primaria consumen huevo 1 vez por semana, mientras que un 11% lo consumen 3 veces por semana.

Tabla 11 *Consumo de leche*

Consumo	Porcentaje	Frecuencia
1 vaso diario	30%	8
2 vasos diarios	30%	8
3 vasos diarios	33%	9
1/2 vaso diario	7%	2
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

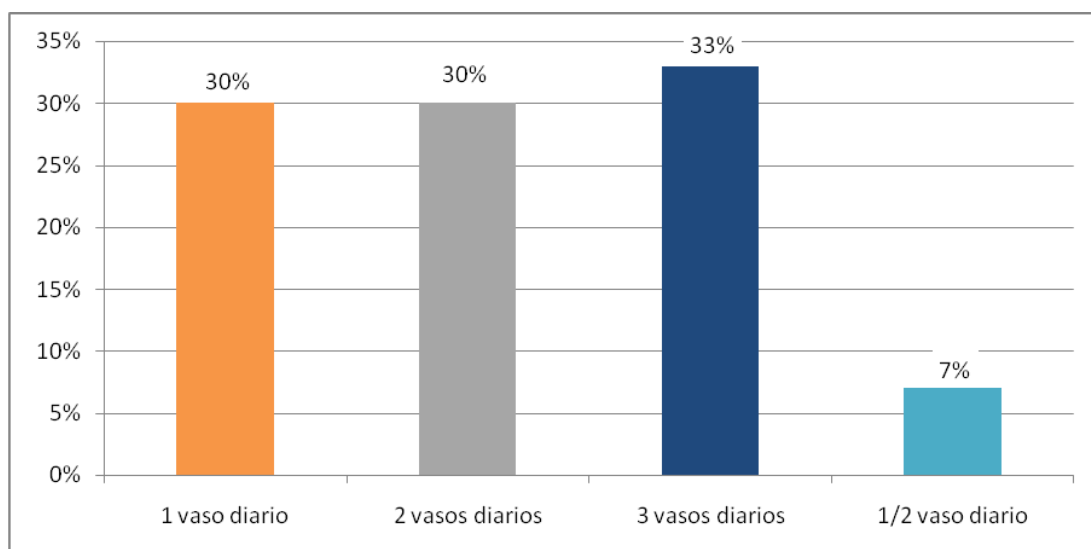


Figura 11 *Frecuencia de consumo de leche*

**Interpretacion:**

La leche es un alimento muy importante en el niño que esta en crecimiento porque contiene vitamina D y Calcio, en este caso podemos observar que el 33 % de niños del 4to grado de primaria toman 3 vasos de leche diarios y un 60% toma entre 1 y 2 vaso diarios.



Tabla 12 *Frecuencia del consumo de frutas*

Consumo de frutas	Porcentaje	Frecuencia
1 ves al día	30%	8
2 veces al día	26%	7
3-4 veces al día	18%	5
5 veces al día	26%	7
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

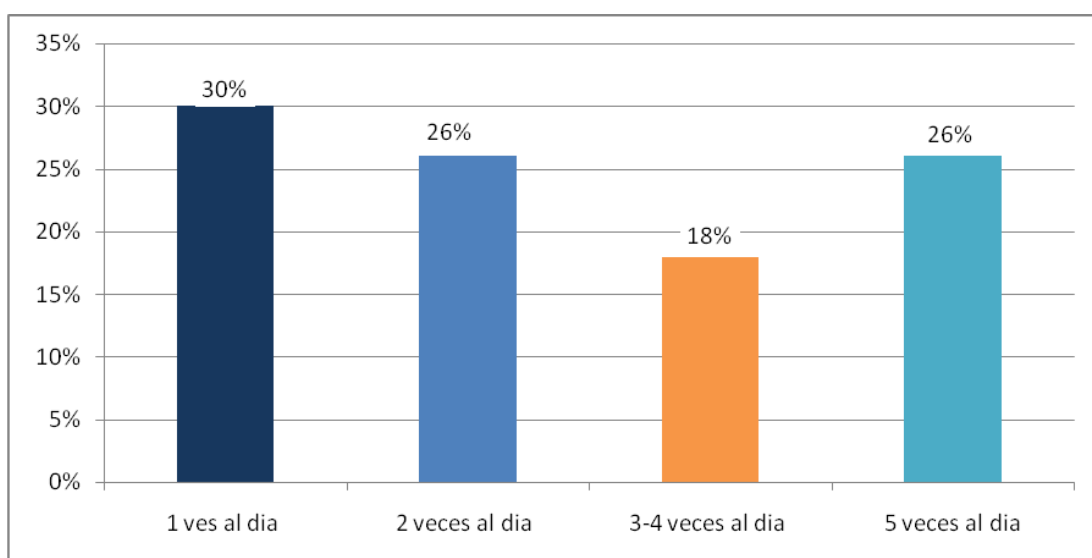


Figura 12 *Frecuencia del consumo de frutas*

**Interpretacion:**

Según la presente tabla tenemos que el 30 % de los niños de 4to grado de primaria consumen fruta una vez al día y posiblemente a la hora del refrigerio pero este porcentaje no varia mucho de los que consumen 5 veces al día con un 26 %.

Tabla 13 *Importancia del consumo de frutas*

Importancia	Porcentaje	Frecuencia
Si	41%	11
No	59%	16
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

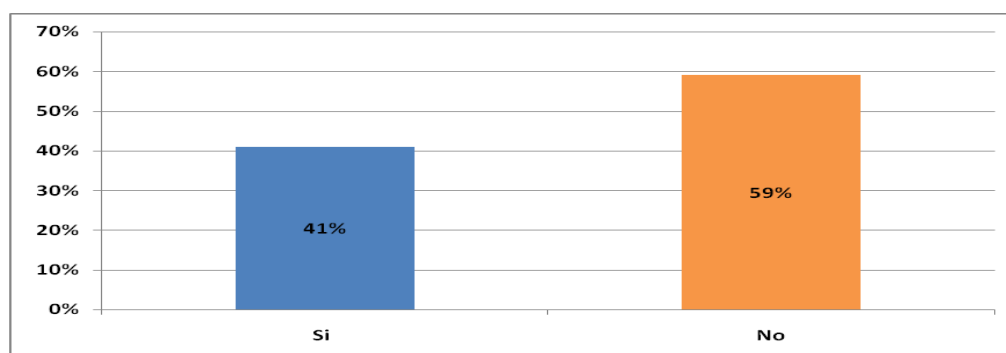


Figura 13 *Importancia del consumo de frutas y verduras*

### **Interpretacion:**

La mayoría de los estudiantes del 4to grado de primaria es decir el 59% desconocen la importancia del consumo de frutas y verduras en la alimentación, piensa que las frutas y verduras les ayudan a crecer y estar mas fuertes mientras que un 41% si conocen su importancia y afirman que contiene vitaminas y minerales, que son saludables y que les ayudan a evitar las enfermedades.

**Tabla 14** *Frutas mas nutritivas*

Presentación	Porcentaje	Frecuencia
Jugo de frutas en lata	0%	0
Jugo de frutas	18%	5
Fruta al natural	82%	22
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

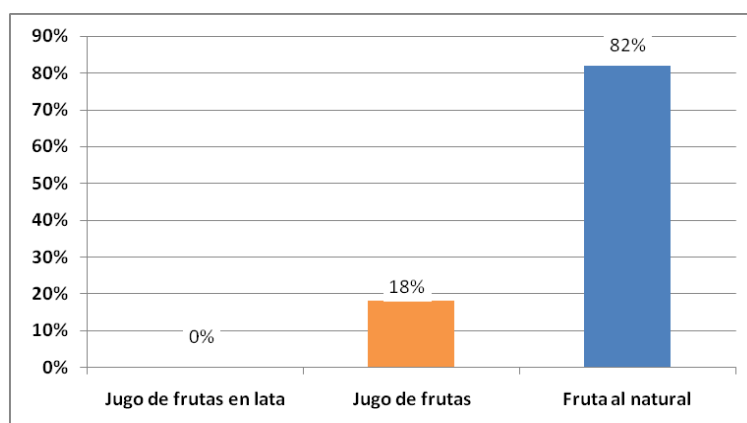


Figura 14 *Frutas mas nutritivas*

**Interpretacion:**

Observando la presente tabla podemos deducir que el 82% de los niños de 4to grado de primaria saben exactamete que la fruta al natural es mas nutritiva que el jugo de frutas en lata que es 0% nutritiva debido probablemente a que las madres les dan a sus niños frutas al natural por el tiempo.

Tabla 15 *Alimentos que ayudan a crecer*

Alimentos	Porcentaje	Frecuencia
Frutas y Verduras	74%	20
Leche chocolatada y Frutas	15%	4
Carnes Menestras	11%	3
Golosinas y Chocolates	0%	0
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

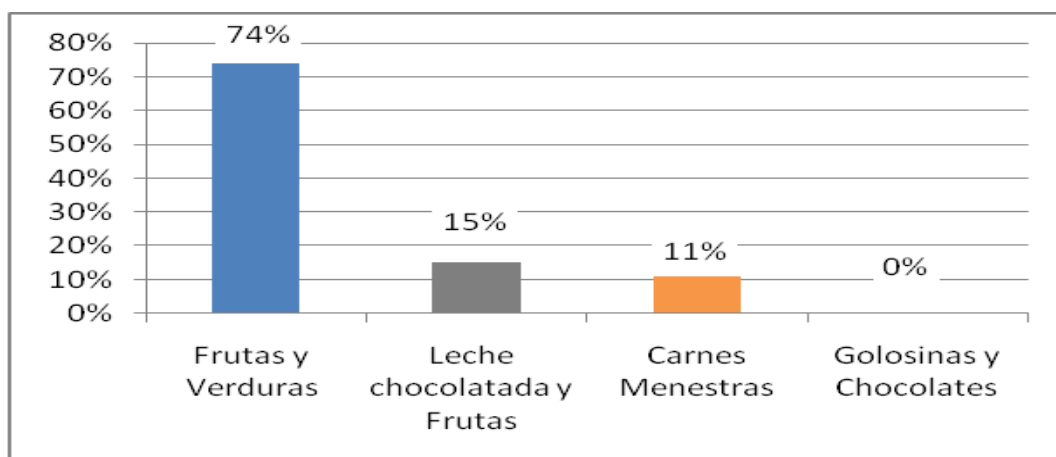


Figura 15 *Alimentos que ayudan a crecer*

**Interpretacion:**

La tabla nos muestra que los escolares del 4to grado de primaria consideran a las frutas y verduras como alimentos que ayudan a crecer en un 74 % y en 11% a las menestras y carnes porcentaje muy bajo si tenemos en cuenta que la población ya no crece como antes .

Tabla 16 *Cuántas veces al día comen los escolares*

Frecuencia	Porcentaje	Consumo
Desayuno-Almuerzo	7%	2
Desayuno-Almuerzo-Lonche	4%	1
Desayuno-Almuerzo-Cena	78%	21
Desayuno-1/2 mañana-Almuerzo-1/2 tarde-Cena	11%	3
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

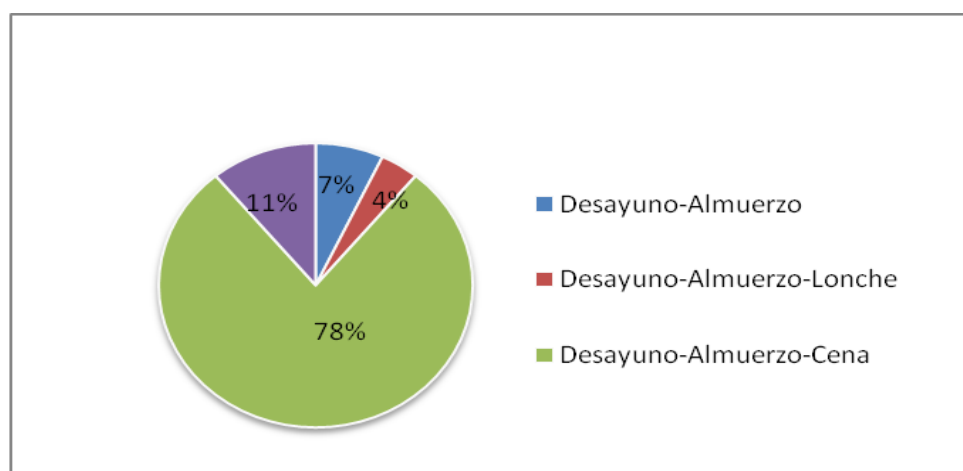


Figura 16 *Frecuencia de consumo de alimentos en escolares*

**Interpretación:**

Según el presente cuadro un 7% de la población escolar solo desayuna y almuerza, el 78% la mayoría de comen 3 veces al día (desayuno almuerzo y cena) y solo un 11% come 5 veces al día lo cual es muy importante para aportar todos los nutrientes para un crecimiento y desarrollo adecuado.

Tabla 17 *Alimento más nutritivo*

Alimento mas nutritivo	Porcentaje	Frecuencia
Maíz	33%	9
Carne	19%	5
Avena	30%	8
Arroz	7%	2
Ninguno	11%	3
Total	100	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

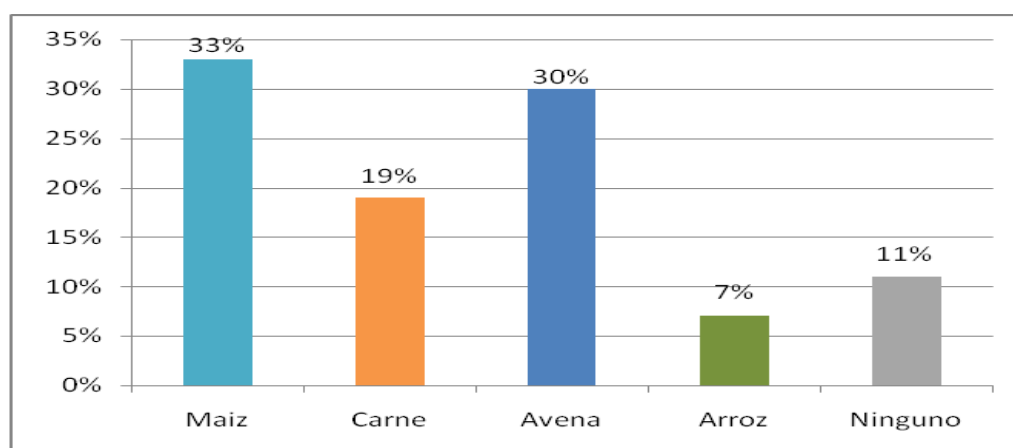


Figura 17 *Alimento mas nutritivo*

### **Interpretacion:**

La presente tabla nos muestra como es que los alumnos del 4to grado de primaria dentro de varias alternativas que se les presento eligieron como alimento mas nutritiva al maiz con un 33%posiblemente porque las consumen en forma frecuente en sus hogares seguidamente a la avena con un 30% la carne siendo mas nutritiva esta en 3er lugar con un 19% porque posiblemete en casa no la consumen seguido.

Tabla 18 *Distribución de escolares según edad*

Intervalo Edad	Porcentaje	Frecuencia
8a-9a	83%	13
10a-11a	17%	14
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.

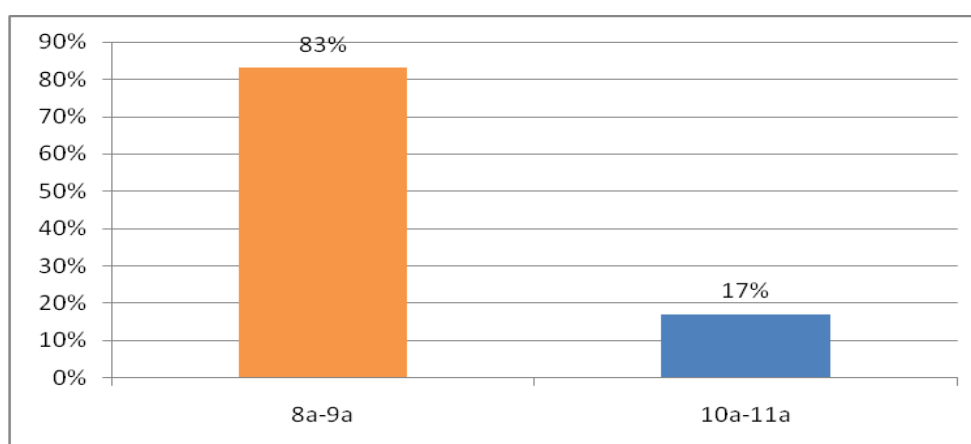


Figura 18 *Distribucion de escolares segun edad*

### **Interpretacion:**

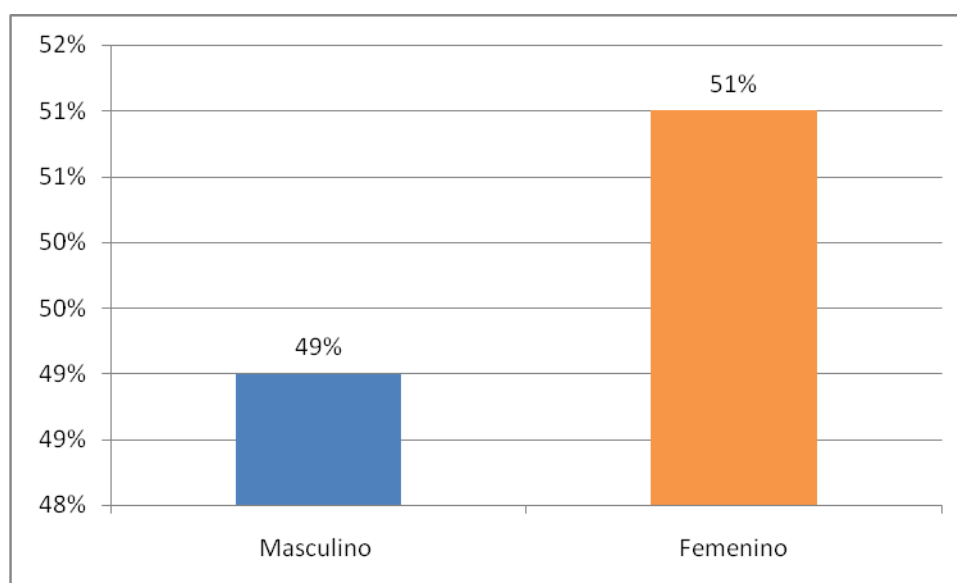
Como podemos observar en la presentetabla tenemos que la mayoría, es decir el 83% de nuestra población tiene edades comprendidas entre 8 y 9 años de edad y solo un 17% esta comprendida entre 10 y 11 años.

Hacia los nueve años el apetito se reduce con respecto a los años anteriores, pero hacia los diez y once, coincidiendo con el inicio de la pubertad, se inicia un gran crecimiento y con él aumenta el apetito considerablemente, especialmente en los varones. A esta edad ya no estará comiendo tan rápido como antes y se fija más en los sabores y en las texturas. Es un excelente momento para introducir nuevos alimentos que antes no les gustaban demasiado. Esta también es una etapa en la que empiezan a iniciarse los trastornos de la alimentación, algo que debe vigilarse.

**Tabla 19** *Distribución de escolares según sexo*

Sexo	Porcentaje	Frecuencia
Masculino	49%	13
Femenino	51%	14
Total	100%	27

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018.



**Figura 19** *Distribucion de escolares según sexo*

**Interpretacion:**

Según el presente cuadro vemos que el 51 % de los escolares encuestados son del sexo femenino cifra que no varia mucho en relacion al sexo masculino que tiene un 49% .



Tabla 20 *Problemas Nutricionales*

Problemas Nutricionales	Porcentaje	Frecuencia
Si hay problemas nutricionales	83%	32
No saben	17%	2
Total	100	34

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de characato – Arequipa 2018.

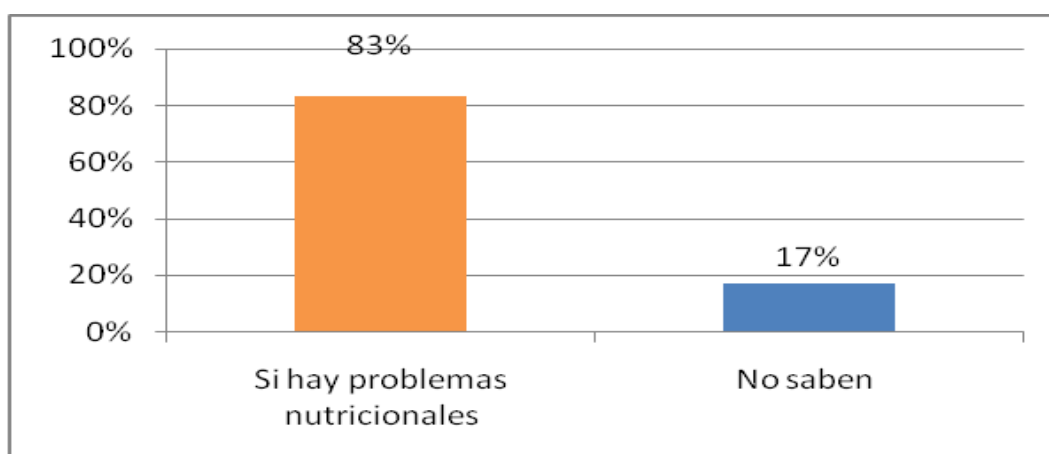


Figura 19 *Problemas nutricionales encontrados*

### **Interpretacion:**

En el presente grafico tenemos que según los docentes el 83% de niños de educación primaria presentan problemas nutricionales tales como talla baja, delgadez, sobrepeso y obesidad debido a sus malos hábitos alimentarios además de una alimentación inadecuada en el hogar.

En muchas familias venezolanas, las sopas representan el plato único y es lo que algunas madres les ofrecen más a sus niños por eso los niños piensan que las sopas son suficientes o muy nutritivas, confiriéndole el valor nutricional más alto a la de pollo.

Tabla 21 *Ocupacion de los padres de familia*

Ocupación Frecuente	Porcentaje	Frecuencia
Chacra	29%	10
Ambulantes	17%	6
Construcción	15%	5
Ladrillería	15%	5
Obreros	6%	2
Profesionales	12%	4
Otros	6%	2
Total	100%	34

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de characato – Arequipa 2018.

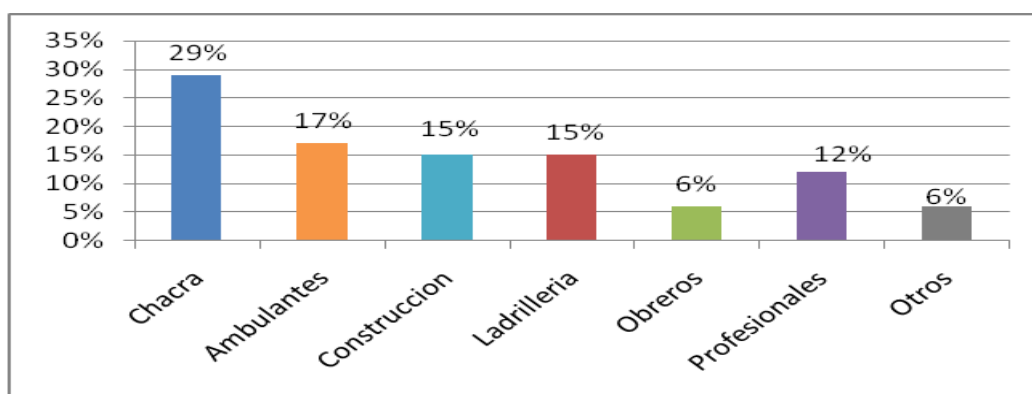


Figura 20 *Ocupacion de los padres de familia*

### **Interpretacion:**

Según el presente grafico tenemos que el 46% de los padres de familia trabajan en la chacra y/o son ambulantes lo que implica que salen temprano de su hogares, regresan tarde a casa y permanecen poco tiempo con sus hijos ademas que sus ingresos son bajos.

Tabla 22 *Grado de Instrucción de los Padres de Familia*

Grado de instrucción	Porcentaje	Frecuencia
Primaria completa	27%	12
Primaria incompleta	13%	6
Secundaria completa	29%	13
Secundaria Incompleta	18%	8
Superior	4%	2
Analfabetos	5%	2
Técnicos	2%	1
No saben	2%	1
Total	100	45

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de Characato – Arequipa 2018

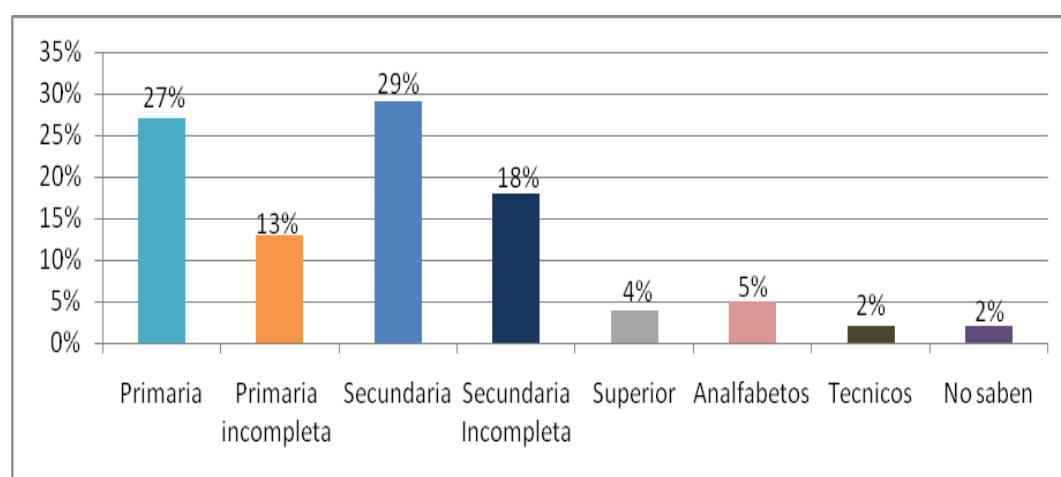


Figura 22 *Grado de instrucción de los padres de familia*

### Interpretación:

Según la presente tabla tenemos que el grado de instrucción más frecuente de los padres de familia según los docentes es secundaria completa con un 29% pero si contrastamos con el cuadro anterior veremos que tiene grado de instrucción secundaria completa pero se dedican a labores de la chacra o son ambulantes, ello implica que salen temprano de casa y dejan al cuidado del hermano mayor la alimentación y cuidado.

Tabla 23 *Ingresos Económicos de los Padres de Familia*

Ingresos Económicos	Porcentaje	Frecuencia
750	29%	10
400	3%	1
600	12%	4
500	6%	2
320	3%	1
800	3%	1
1200	3%	1
No Saben	41%	14
Total	100%	34

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de characato – Arequipa 2018

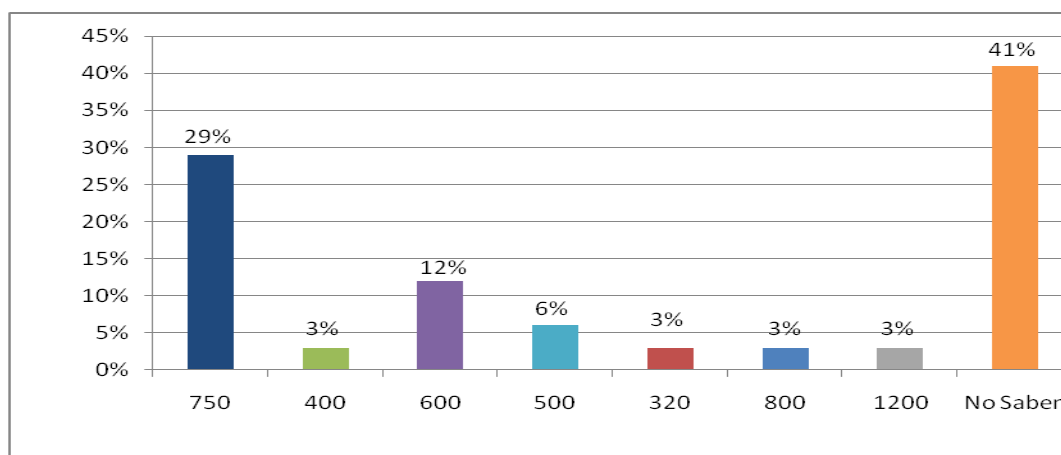


Figura 23 *Ingresos economicos de los padres de familia*

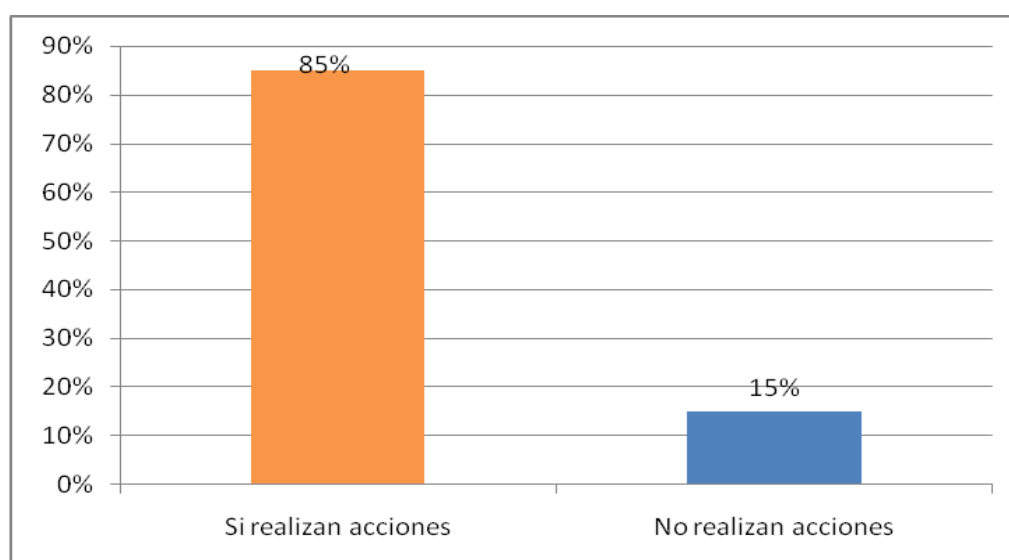
### **Interpretacion:**

Teniendo en cuenta los siguientes datos tenemos que la mayoría de los docentes el 41% desconocen cuánto ganan los padres de familia pero un 29% afirman que ganan como promedio 750 soles; que como se sabe no está acorde con la canasta básica. Los ingresos económicos que los padres perciben son muy importantes para acceder a los alimentos que van a nutrir a sus hijos.

**Tabla 24** Acciones que realizan los docentes

Acciones	Porcentaje	Frecuencia
Si realizan acciones	85%	29
No realizan acciones	15%	5
Total	100%	34

Fuente: Cuestionario aplicado a estudiantes de la institución educativa San Juan Bautista de characato – Arequipa 2018.



*Figura 24. Acciones que realizan los docente para evitar el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos en escolares*

**Interpretacion:**

Observamos en la presente tabla que el 85 % de los Docentes de primaria si realizan acciones para evitar el desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos en escolares dentro de ellas cabe destacar sesiones educativas ,talleres para padres ,trabajos en grupo,etc y un 15% no realizan acciones por la carga laboral.

## ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

El presente trabajo de investigación tuvo como propósito determinar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos que tienen los escolares del 4to de primaria de la institución educativa San Juan Bautista de Characato en especial que alimentos le ayudan a crecer, que cereales y menestras conoces y para que sirven, saber identificar que preparaciones son más nutritivas y que alimentos son más nutritivos. Se pudo identificar que no solo importa la adquisición de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos si no su aplicación en la vida diaria. Por ello es muy importante que los escolares conozcan el valor nutritivo de los alimentos y lo apliquen en su vida diaria para que conserven un buen estado de salud, nutrición y nivel intelectual. Los hábitos alimentarios que se practican continuamente unido al conocimiento científico determinan la frecuencia de consumo de los alimentos y si los consideran o no nutritivos.

En relación al objetivo del trabajo de investigación denominado identificar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos en escolares del cuarto grado de primaria tenemos que el nivel de conocimientos es bajo debido probablemente a que los padres de familia no permanecen con ellos y solo se ven en las noches. Resultados que tienen relación con el trabajo de Egoavil y Yataco (2017) quienes llegaron a la conclusión que la mayoría de los preescolares su alto consumo era las verduras y la cual son un menor grupo de grasas y azúcares, referencia al crecimiento demostraron un relevante porcentaje con sobrepeso, al igual que un significativo porcentaje de amenaza y retraso en las tres áreas evaluadas.

Los resultados obtenidos a través de la ejecución del instrumento de investigación muestran los siguientes:

El desayuno aporta, la energía necesaria para empezar a trabajar, por ello es una de las ingestas alimentarias más importantes, debería cubrir del 25-30% de las necesidades nutritivas diarias e incluir: Leche y sus derivados, cereales y frutas. De allí la importancia de que el 100% de los escolares conozcan la importancia de consumir el desayuno, pero en el estudio realizado hay un 11% que desconoce su

importancia. Conclusión que se relaciona con el estudio de Churata (2018) quien constató la de la sana alimentación en los estudiantes, utilizando la técnica de entrevista, cuestionario de manera a escala tipo Likert y que concluyó que los estudiantes poseían conocimientos y actitudes para una buena alimentación sana y beneficiada

Los escolares del cuarto grado de primaria no conocen la variedad de cereales que existen y sus usos; en la mayoría de los casos los confundieron con las marcas comerciales ÁNGEL o cereales TITO; ello nos hace reflexionar y trabajar más con los docentes para que en las clases de ciencia y ambiente hablen sobre el valor nutritivo de los cereales y para que sirven y estos conocimientos sean reforzados en casa. Los cereales son semillas o granos, dentro de ellos tenemos: trigo, quinua, kiwicha, cañihua, arroz, alpiste, maíz, avena, cebada, que son ricos en salvado (fibra), vitamina B1, Vitamina E, carbohidratos, proteínas. Los cereales integrales contienen mayor cantidad de nutrientes y fibra, ayudan a la digestión y a disminuir el colesterol en la sangre. Estos resultados no coinciden con el trabajo de Valdarrago (2017) ya que el autor encontró un gran porcentaje de escolares que registró hábitos alimentarios buenos y un porcentaje mínimo presenta hábitos regulares y malos. La mayoría presenta normal estado nutricional; asimismo se evidencia bajo peso en un mínimo porcentaje, así como obesidad y sobrepeso. De acuerdo a la prueba chi cuadrado aplicada existe relación significativa entre hábitos alimentarios y estado nutricional, lo cual prueba la hipótesis planteada.

La mayoría de los escolares del cuarto grado de primaria saben que los segundos las sopas y los postres son preparaciones importantes y deben consumir a diario, pero no lo consumen en forma habitual y la realidad es otra debido al bajo ingreso económico de los padres de familia. Como se sabe los segundos son preparaciones que conservar mas el valor nutritivo y aportan todos los nutrientes para el crecimiento y desarrollo adecuado y los jugos que los escolares eligieron como segunda opción solo aportan vitaminas y minerales y es por ello la importancia de realizar sesiones educativas sobre el valor nutritivo de los alimentos en escolares.

Resultados que guardan relación con el trabajo de Realpe (2016) quien en sus conclusiones permitió conocer que las personas encuestadas poseían un alto conocimiento, buenas capacidades con respecto a un buen hábito alimenticio sano y reglas de seguridad alimentaria, observando el bienestar de nutrición de los niños examinados; el 81% están en condición de nutrición estable, el 11% amenaza de obesidad, el 2% exceso de peso, y el 6% amenaza de malnutrición.



## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### Conclusiones

- Los conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos en los escolares del cuarto grado de primaria de la IE San Juan Bautista de Characato son bajos.
- La mayoría de los estudiantes están con problemas de sobrepeso y riesgo de talla baja además de tener problemas bucales.
- la mayoría de nuestra población estudiada tiene edades comprendidas entre 8 y 9 años de edad.
- Los escolares encuestados son del sexo femenino cifra que no varía mucho en relación al sexo masculino.
- Los padres de familia de los alumnos del cuarto grado de primaria tienen grado de instrucción primaria completa y/o secundaria completa
- Los padres de familia de los alumnos del cuarto grado de primaria ganan en promedio de 750 soles mensuales y trabajan en la chacra y /o son ambulantes. Los ingresos económicos influyen en la adquisición y variedad de alimentos que los alumnos del cuarto grado de primaria van a consumir.
- La concientización constante a los escolares del cuarto grado de primaria es muy importante para que destaquen la importancia del valor nutritivo de los alimentos para conservar una buena salud, mejorar el rendimiento escolar y permitir un crecimiento y desarrollo adecuados.
- Las sesiones demostrativas, sesiones educativas, vivencias; son muy importantes para elevar el nivel de conocimientos sobre el valor nutritivo de los alimentos en escolares de cuarto grado de primaria.
- Los padres de familia, maestros, personal de salud, comunidad en general y medios de comunicación cumplen un rol muy importante en el nivel de

conocimientos que tienen los escolares del cuarto grado de primaria y la aplicación de los mismos en la vida diaria.

- La inclusión de contenidos educativos sobre alimentación y nutrición humana en la currículum de educación primaria es muy importante para mejorar el nivel de conocimientos del valor nutritivo de los alimentos.
- El conocimiento unido a la práctica mejoraría notablemente el estado de salud de la población escolar.

## **Recomendaciones**

- Estudiar el nivel de conocimientos de las madres de los alumnos de la IE de Characato sobre el valor nutritivo de los alimentos.
- Se recomienda elaborar trabajos de investigación para conocer cuánto se comunican los padres de familia con sus hijos en relación a temas relacionados con la alimentación.
- Aplicar una encuesta de conocimientos nutricionales a los docentes de las diferentes instituciones educativas.
- Capacitar continuamente a los padres de familia en aspectos de nutrición y alimentación saludable.
- Se sugiere evaluar las comidas consumidas por los niños de primaria de las diferentes instituciones educativas

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios, por darme salud y sabiduría para obrar según su voluntad y poder culminar mis estudios.

A la IE San Juan Bautista de Characato por su apoyo en la realización del Presente trabajo

A mis padres Benigno y María, por criarme con amor, educarme con valores, y ayudarme en mí Formación personal.

A mis compañeros de estudio por compartir sus experiencias.

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adrien, M. & Beghin, I. (2018) *Nutrición y Comunicación*. Universidad Iberoamericana.
- Albornoz, I. y Macedo, R. (2019) *Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños*, Centro de Salud de Breña. Universidad Norbert Wiener. Lima.
- Beech, B., Rice, L., Myers, C. y Nicklas, T. (1999) Knowledge, attitudes, and practices related to fruit and vegetable consumption of high school students. *Journal of Adolescent Health*. Vol. 24 No.4:244-250
- Belen, M. (2013) *Valoración del estado nutricional con distintas referencias antropométricas de embarazadas*. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.
- Benites, T. (2017) *La autonomía personal infantil: hábitos higiénicos, alimenticios y de actividad y descanso*. Temas para la educación. España.
- Birch, L. y Sullivan, M. (1991). *Measuring Children's Food Preference*. *Journal School Health*. 61: Glanz, K: 1993. Development and validation of measures of factors psychosocial influencing fat and fiber related dietary behavior. *Preventive Medicine*. 22: 373- 387.
- Cahua, V. y Yucra, H. (2014) *Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las I.E. N° 2017 Llavini y la I.E. N°224 San José de Puno*. Universidad Nacional del Altiplano.
- Calvo, P. (2003). *Encuesta nutricional en Rincón Grande de Pavas*. Trabajo Final de Nutrición Comunitaria. Escuela de Nutrición. Universidad de Costa Rica (San José, Costa Rica)
- Carbajal, A. (2013) *Manual de nutrición y dietética*. Universitas Complutensis Matritensis. España.

- Cárdenas, V. (2010) La educación alimentaria y nutricional como parte de la atención de jóvenes con síndrome de Down en una fundación especializada de la ciudad de Medellín, Colombia. Universidad Para El Desarrollo Andino.
- Churata, E. (2018) Conocimientos y actitudes sobre alimentación saludable en los estudiantes adolescentes de la I.E.S. San Juan de Huata. Universidad Nacional del Altiplano. Puno.
- Domínguez, P., Olivares, S. y Santos, J. (2008) Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Archivos latinoamericanos de Nutrición. México.
- Egoavil, S. y Yataco, A. (2017) Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 a 5 años que asisten a la I.E. "Mi Futuro" de Puente Piedra – 2017. Universidad Peruana Cayetano Heredia. Lima.
- Gibson, E., Wardle, J. y Watts, C. (1998) Fruit and vegetables consumption, nutritional knowledge and beliefs in mothers and children. *Appetite*. Vol. 31 No.2: 205-228
- González, G. (2011) La reflexión de los profesores de ciencias sociales en formación sobre la evaluación. Universidad de Girona. España.
- Gritz, E, y Bastani, R. (1993) Cancer Prevention - Behavior Changes: The short and the long of it. *Preventive. Medicine*. 22: 676 - 688.
- Keller, K. (2016) Administración estratégica de marca. Ed. Pearson. México
- López, P., Esqueda, L., Rivas, F., Chacón, R. y Buccé, A. (2008) Facultad de Medicina. Universidad de Los Andes. Mérida. Venezuela.
- Lozano, M. (2018) Hábitos alimentarios en adolescentes de Bucaramanga. Universidad Católica de Córdoba. Colombia.
- Mahshid, M. (2000) The correlation between nutrition knowledge and eating behavior in an American school: the role of ethnicity. *Nutrition and Health*. Vol. 14 No.2: 89-107

- Maldonado R, y Villabi, J. (1993) Food Preference among students. *Annual Specialist Pediatrician*. 39: 10- 14.
- Menchú, M. (2017) Recomendaciones Dietéticas Diarias. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá.
- Meneses, S. (1993) Análisis de ítems de opción múltiple en matemática. *Las Matemáticas y su Enseñanza*. Vol. 14 No. 5:15-24
- Moore, D. (1993) Body image and eating behavior in adolescents. *Journal American College Nutrition*. 12: 505 - 510.
- Méndez, K. y Muñoz, K. (2017) Nivel de conocimiento y consumo de alimentos en escolares respecto a la implementación de la ley 20.606. Universidad Católica de la Santísima Concepción. Chile.
- Ogden, J. (2005) *Psicología de la alimentación: comportamientos saludables y trastornos alimentarios*. Ed. Morata. Madrid.
- Pita, S. et al. (2012) Estado nutricional y su repercusión en el rendimiento escolar. Universidad Técnica del Manabí. Portoviejo.
- Realpe, F. (2016) Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Reynolds, K., A. Hinton, R. Shewchuk, & Hickey, C. (1999). Social cognitive model of fruit and vegetable consumption in elementary school children. *Journal of Nutrition Education*. Vol.31 No. 1:23-30
- Sánchez, H. y Reyes, C. (2003) *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.
- SISVAN (1995) *Sistema de Vigilancia Nutricional*. Instituto Nacional de Nutrición. Caracas. Venezuela.1 Trenkner LL, Rooney B. 1990. Development of a scale using nutrition attitudes for audience segmentation. *Health Education Research* 5: 479-487.

- Rizzo, A y Vera, K. (2017) La alimentación infantil en la faena escolar y la influencia de la enseñanza de los niños de la educación inicial II de la Unidad Educativa Moderna, Cantón Milagro, en el periodo 2015 – 2016. Universidad de Guayaquil.
- Rodríguez, J. (2014) Importancia del desayuno en la mejora nutricional y sanitaria. Nutrición Hospitalaria. Madrid.
- Ureña, M. (2004). Conocimientos y prácticas relacionadas con el consumo de frutas y vegetales en niños de 10 a 12 años. Tesis sometida a la Consideración de la Comisión del Programa de Estudios de Posgrado en Nutrición Humana para optar al grado de Magíster Scientiae. Universidad de Costa Rica (San José, Costa Rica)
- Valdarrago, S. (2017) Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes escolares en la IEP “Alfred Nobel”, periodo mayo – agosto 2017. Universidad San Martín de Porres.
- Wolfe, W. (1993) Food patterns, diet quality, and related characteristics of school children in New York. Journal American Diet Association; 1280 – 1284.



# **ANEXOS**

**ANEXO 1**

**NIVEL DE CONOCIMIENTOS DEL VALOR NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS**

Nombres y Apellidos:

.....

Edad:

.....

Grado y sección.....

1.- ¿Porque es importante tomar desayuno y que alimentos debe contener?

.....  
.....  
.....  
.....

2.- ¿Qué alimentos consumes a la hora del refrigerio?

.....  
.....  
.....  
.....

3. ¿Porque es importante tomar agua y cuantos litros debes consumir en el transcurso del día?

.....  
.....  
.....  
.....

4.- ¿Enumere las menestras que conoces?

.....  
.....

.....  
.....  
5.- Cuántas veces por semana debes consumir; Carne Pollo, pescado

Menudencias o vísceras.

- a) 1 vez por semana
- b) 2 a 3 veces por semana
- c) 4 a 5 veces por semana
- d) Siempre

6.- Que cereales conoces y para qué sirven?

.....  
.....  
.....  
.....

7.-Cuales son los alimentos que te ayudan a subir de peso?

.....  
.....  
.....  
.....

8. Encierra con un círculo las preparaciones que consideras importantes y que

Debes consumir a diario.

- a) Postres y sopas
- b) Jugos y frutas
- c) Refrescos y mazamorra
- d) Segundo, sopa y postres

9.Cuál de las siguientes preparaciones es la más nutritiva.

- a) Pollo frito, papas fritas y huevo frito.
- b) Fríjol con carne, pollo a la brasa y tallarines con papa.
- c) Tallarines con espinaca y pescado, puré de papa y arroz con carne.
- d) Ensalada de fruta, tortillas y puré.

10. ¿Cuántas veces por semana debes comer huevo?

- a) 1 vez por semana

- b) 2 veces por semana
- c) 3 veces por semana
- d) Siempre
- e) Ninguna

11. Cuantos vasos de leche debe consumir a diario?

- a) 1/2 vaso diario
- b) 1 vaso diario
- c) 2 vasos diarios
- d) 3 vasos diarios

12. El alimento que contiene más vitaminas es:

- a) Frutas
- b) Menestras
- c) Grasas
- d) Golosinas

13. Con que frecuencia debes consumir fruta.

- a) Una vez al día
- b) 2 veces al día
- c) 3-4 veces al día
- d) 5 veces al día

14.- ¿Porque es importante consumir frutas y verduras en la alimentación?

.....

.....

.....

.....

15. Encierra en un circulo que alimentos te ayudan al crecer?

- a) Frutas y verduras
- b) Leche chocolatada, frutas
- c) Carnes, menestras
- d) Golosinas y chocolates

16. Encierra en un círculo cuantas veces al día debes comer?

- a) Desayuno – almuerzo

- b) Desayuno – almuerzo – lonche
- c) Desayuno – almuerzo – cena
- d) Desayuno – ½ mañana - almuerzo – ½ tarde – cena

17.-Señale cuál de las siguientes opciones es la más nutritiva

- a) Jugo de frutas en lata
- b) Jugo de frutas
- c) Fruta al natural

18.-De los siguientes alimentos cual crees que es el más nutritivo

- a) Arroz
- b) Avena
- c) Maíz
- d) Carne
- e) Ninguno

19.-De las siguientes alternativas cual crees que es la más nutritiva

- a) Mayonesa
- b) Mantequilla
- c) Aceite
- d) Margarina
- e) Ninguna

20.-De las siguientes alternativas cual elegirías

- a) Chisitos, gaseosa, chupetín.
- b) Yogurt, galletas de chocolate, papitas fritas.
- c) Naranja, pan con carne, limonada
- d) Ninguna

**ANEXO 2**  
**NIVEL DE CONOCIMIENTOS DEL VALOR NUTRITIVO DE LOS**  
**ALIMENTOS**

**Encuesta (Docentes)**

1.- ¿Considera Ud. Que es importante conocer el valor nutritivo de los alimentos

Si

No

Porque

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2.- ¿Ha observado Ud. ¿Que sus alumnos consumen comida chatarra a la hora del refrigerio?

En qué porcentaje

.....  
.....

3.- ¿Ha observado Ud. Niños que están con sobrepeso o delgadez en el Aula?

En qué porcentaje

.....  
.....

4.- ¿Ha observado Ud. Niños que presentan caries dental?

En qué porcentaje

.....  
.....

5.- ¿Ha encontrado en su práctica docente a niños que tengan bajo rendimiento por motivo de una mala alimentación en el hogar?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

6.-Ud. Para superar los problemas del desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos en su aula, ¿emprende acciones emergentes?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

8.-¿Porque es importante tomar desayuno? y que debe contener?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

7.- Dibuja la Pirámide Alimentaria?

8.- Participa y promueve actividades de producción de alimentos?

.....

.....

.....

.....

.....



## **ANEXO 3**

### **LISTA DE ALIMENTOS SALUDABLES RECOMENDADOS PARA SU EXPENDIO EN LOS QUIOSCOS ESCOLARES DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS**

#### **1. CEREALES**

- Cereales no refinados: kiwicha, quinua, cañihua, centeno, trigo, cebada, arroz, maíz y sus productos derivados en preparados bajos en sal, bajos en aceite, y/o bajos en azúcar.
- Productos de panificación y galletería: pan campesino, pan de cebada, pan de labranza, pan francés, entre otros de la localidad, así como panes, tostados y galletas con bajo contenido en sal, azúcar y grasas trans.

#### **2. FRUTAS, VEGETALES (HORTALIZAS, LEGUMBRES) Y TUBÉRCULOS**

- Frutos secos o semillas envasadas: maní, pecanas, nueces, habas, pasas, guindones, ajonjolí, almendras, castañas, etc., al natural o tostados sin adición de azúcar o sal.
- Frutas frescas de estación, disponibles localmente según ámbitos geográficos, previamente lavadas y desinfectadas.
- Verduras y hortalizas frescas de estación, disponibles localmente, según ámbitos geográficos previamente lavadas y desinfectadas, preparadas y sin cremas.
- Tubérculos y raíces sancochadas: papa, olluco, oca, mashua, chuño o moraya, yacón, yuca, camote, arracacha, dale dale, uncucha, entre otros, en preparados bajos en sal.
- Legumbres: habas, tarwi, sancochadas o tostadas bajas en sal y/o aceite.

#### **3. LÍQUIDOS**

- Jugos de frutas naturales de estación, disponibles localmente lavadas (para el caso de fresas deben ser desinfectadas) y sin azúcar o con bajo contenido de azúcar, preparados al momento.
- Refrescos de frutas naturales de estación previamente lavadas con bajo contenido de azúcar, disponibles localmente según ámbitos geográficos.
- Infusiones de hierbas aromáticas como: manzanilla, anís, hierbaluisa, hoja de coca, boldo, manayupa, cedrón, muña, jazmín, entre otras, frías o calientes sin o con bajo contenido de azúcar.
- Agua hervida o envasada con o sin gas.

#### **4. LÁCTEOS Y DERIVADOS**

- Leches enteras, semidescremadas o descremadas pasteurizadas, no saborizadas, sin colorantes, sin o con bajo contenido de azúcar.
- Yogures semi descremados o descremados con bajo contenido de azúcar.
- Quesos frescos pasteurizados u otros bajos en sal y grasas.

#### **5. ALIMENTOS PREPARADOS**

Preparaciones elaboradas con los alimentos indicados en la presente lista en condiciones higiénicas, como, por ejemplo:

- Ensalada de frutas
- Ensalada de vegetales preparados y sin cremas.
- Plátano asado, entre otras preparaciones de cada región.
- Carnes frescas o secas preparados para sándwiches u otros:

Pescado de mar o de río, pollo, pavo, res, pata, majaz, sajino u otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos, sin salsas, ni cremas ni ají, Vísceras preparadas para sánduche u otros: sangrecita, mollejititas, hígado, corazón, entre otros; guisados, sancochadas, horneados o a la plancha, bien cocidos; sin salsas, ni cremas ni ají.

## **INDICACIONES PARA SER TOMADAS EN CUENTA**

Los alimentos deben ser preparados en ambientes que reúnan las condiciones sanitarias que establezca la autoridad competente, así también se deberá desarrollar las buenas prácticas de manipulación, limpieza y desinfección a fin de asegurar su calidad sanitaria. Las preparaciones deben realizarse en el día y ser consumidas de inmediato.

Los productos industrializados deberán contar con registro sanitario y fecha de vencimiento vigente, además la información consignada en el rotulado de estos productos deberá cumplir con lo establecido en el Artículo 117° del Reglamento sobre Vigilancia Sanitaria y Control Sanitario de Alimentos y Bebidas, aprobado por Decreto Supremo N° 007-98/SA2.

Para el caso de alimentos perecibles como las carnes, leche y sus derivados, el establecimiento debe contar con equipos de refrigeración que permita mantener la cadena de frío.

Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados sólidos:

Bajo en azúcar 5g (1 cucharadita) por 100 g

Bajo en sal 1,25 g (1/4cucharadita) por 100g

Bajo en aceite s 3g (1/2 cucharadita por 100 g

Definiciones de ingredientes añadidos para alimentos preparados líquidos:

Bajo en azúcar 6.25 g (1 % cucharadita) por vaso de 250 ml