

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Efecto del programa educativo nutricional en el consumo de
alimentos saludables en estudiantes del nivel primario**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Nutrición Humana

Por:

Yasti Nayeli Garcia Castillo
Ariana Gabriela Elera Campos

Asesor:

Mg. Mery Rodríguez Vásquez

Lima, noviembre de 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo **Mg. Mery Rodríguez Vásquez** Asesora de la Facultad de ciencias de la salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que el presente informe de investigación titulado: **“Efecto del programa educativo nutricional en el consumo de alimentos saludables en estudiantes del nivel primario”** de los autores Yasti Nayeli Garcia Castillo y Ariana Gabriela Elera Campos tiene un índice de similitud de 7 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 25 días del mes de noviembre del año 2025



Mg. Mery Rodríguez Vásquez

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 18 día(s) del mes de Noviembre del año 2025 siendo las 15:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a)

Mg. Yaqvelin Evelyn Calizaya Milla el (la) secretario(a): Mg. Bertha Chanducaz Lozano y los demás miembros: Mg. Tabita Eleyda Lozano López y el (la) asesor(a) Mg. Mary Rodríguez Vasquez

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Efecto del Programa Educativo Nutricional en el consumo de alimentos saludables en estudiantes del nivel primaria

- a) Yasti Nayeli García Castillo de los (las) bachilleres:
- b) Ariana Gabriela Elera Campos
- c) _____

conducente a la obtención del título profesional de: Nutrición Humana

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Yasti Nayeli García Castillo

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (b): Ariana Gabriela Elera Campos

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
<u>Aprobado</u>	<u>17</u>	<u>B+</u>	<u>Muy Bueno</u>	<u>Sobresaliente</u>

Bachiller (c): _____

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

[Firma] Presidente/a
[Firma] Asesor/a
[Firma] Bachiller (a)
[Firma] Miembro
[Firma] Bachiller (b)
[Firma] Secretario/a
[Firma] Miembro
[Firma] Bachiller (c)

DEDICATORIAS

Dedicamos este trabajo, en primer lugar, a Dios, creador de todas las cosas, por habernos dado la fortaleza para continuar, por recordarnos que su tiempo es perfecto, por fortalecer nuestros corazones e iluminar nuestras mentes en cada paso de este camino.

A nuestras familias, por ser nuestro refugio y constante fuente de inspiración. Su amor incondicional, sus palabras de aliento y su compañía constante han sido la base sobre la que nos hemos apoyado para seguir adelante.

A nuestros padres, cuyo ejemplo de esfuerzo, amor, entrega y perseverancia nos ha enseñado a no rendirnos. Gracias por brindarnos siempre su apoyo incondicional y por ser el pilar firme en cada etapa de nuestras vidas.

A nuestras docentes, por su dedicación, compromiso y vocación. Su guía y enseñanza han dejado una huella significativa en nuestra formación académica y personal.

Este logro no es solo nuestro, sino también de todos aquellos que nos acompañaron con afecto, comprensión y sabiduría durante este camino.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por su amor infinito, por ser nuestro refugio en los momentos difíciles y por darnos la fortaleza necesaria para continuar cuando sentíamos que no podíamos más. Sin su guía, nada de esto habría sido posible.

A nuestras familias, por estar siempre presente, con una palabra de aliento, un abrazo oportuno o un simple “tú puedes” que nos devolvía la esperanza. Gracias por su paciencia, comprensión y amor incondicional a lo largo de este proceso.

A nuestros padres, a quienes debo todo lo que somos. Gracias por enseñarnos a ser fuertes, a luchar por nuestros sueños y a valorar cada pequeño logro. Su apoyo ha sido el motor que nos impulsó a seguir adelante.

A nuestros docentes, por cada lección compartida, por su entrega y por el compromiso con nuestra formación. Gracias por sembrar en nosotras el amor por el aprendizaje y por confiar en nuestras capacidades.

A nuestros asesores de tesis, por su valiosa orientación, su tiempo y su paciencia. Gracias por acompañarnos en esta etapa con dedicación y por guiarnos con sabiduría en cada corrección, en cada duda y en cada avance. Su apoyo ha sido fundamental para la culminación de este trabajo.

Finalmente, gracias a cada persona que, con una palabra, un gesto o una presencia silenciosa, nos acompañó en este proceso. Cada uno dejó una huella imborrable en nuestro camino.

INDICE

DEDICATORIAS	IV
AGRADECIMIENTOS	V
ÍNDICE DE TABLAS.....	7
RESUMEN.....	8
ABSTRACT.....	9
INTRODUCCIÓN.....	10
MATERIALES Y MÉTODOS.....	13
DISCUSIÓN	20
REFERENCIAS	26
ANEXOS	29

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Características sociodemográficas de la madre y el niño de la muestra experimental (n=23)	15
Tabla 2. Comparación de la calidad de la dieta antes y después de la aplicación del programa nutricional.....	17
Tabla 3. Comparación de las categorías de calidad de la dieta antes y después de la aplicación del programa nutricional.	17
Tabla 4. Comparación de los ítems de calidad de la dieta antes y después de la aplicación del programa nutricional.	18

EFFECTO DEL PROGRAMA EDUCATIVO NUTRICIONAL EN EL CONSUMO DE ALIMENTOS SALUDABLES EN ESTUDIANTES DEL NIVEL PRIMARIO LIMA ESTE, 2025.

EFFECT OF THE NUTRITIONAL EDUCATION PROGRAM ON HEALTHY FOOD CONSUMPTION AMONG PRIMARY SCHOOL STUDENTS IN EAST LIMA, 2025.

RESUMEN

Actualmente, a nivel mundial los escolares atraviesan una crisis de salud pública, marcada por el aumento del sobrepeso y la obesidad. En este contexto, las escuelas se consideran un entorno clave para la implementación de estrategias nutricionales que prevengan enfermedades y fomenten prácticas alimenticias saludables. Por ende, este estudio tuvo como objetivo determinar el efecto del programa educativo nutricional en el consumo de alimentos saludables en estudiantes del nivel primario.

Materiales y métodos: Se realizó un estudio cuantitativo, de diseño preexperimental de un solo grupo con preprueba y posprueba, conformado por 23 escolares de entre 10 a 12 años, seleccionados mediante muestreo aleatorio simple. Se aplicó un cuestionario validado de frecuencia de consumo de alimentos antes y después de una intervención educativa de dos meses. El análisis estadístico incluyó la prueba de Wilcoxon y el cálculo del tamaño del efecto.

Resultados: Se observó una mejora significativa en el consumo de alimentos saludables tras la intervención, con un incremento en el puntaje promedio de 25.83 (DE=1.56) a 28.91 (DE=4.56), y un tamaño de efecto grande ($r = .609$, $p < .003$). La proporción de escolares con una alimentación saludable aumentó de 34.8 % a 73.9 %. Nueve de los doce ítems del cuestionario mostraron cambios estadísticamente significativos, destacando el mayor consumo de frutas frescas, legumbres, frutas secas, cereales cocidos y agua, así como la reducción en el consumo de grasas, azúcar, embutidos y bebidas azucaradas.

Conclusiones: El programa educativo nutricional generó un efecto positivo y significativo en el consumo de alimentos saludables de los escolares. Aun con una duración breve, la intervención logró modificar conductas alimentarias, destacando la relevancia del entorno escolar y la participación familiar en la promoción de hábitos saludables desde edades tempranas.

Palabras clave: *Educación nutricional, Escolares, Hábitos alimentarios.*