

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Nutrición Humana



**Eficacia del programa educativo “Alimentarse es un arte” para mejorar hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador, Villa el Salvador 2024**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana

**Autor:**

Jharim Junior Maiz Ubaldo

**Asesor:**

Mg. Bertha Chanducas Lozano

Lima, noviembre de 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Mg. Bertha Chanducas Lozano, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Nutrición Humana, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO ALIMENTARSE ES UN ARTE PARA MEJORAR HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DE CUARTO AÑO DE NIVEL SECUNDARIA DEL COLEGIO ADVENTISTA SALVADOR, VILLA EL SALVADOR 2024”** del (los) autor Jharim Junior Maiz Ubaldo tiene un índice de similitud de 18 % 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 12 días del mes de noviembre del año 2025



---

Bertha Chanducas Lozano

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Lima, Naña, Villa Unión, a 05 día(s) del mes de Noviembre del año 2025, siendo las 8:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a) Mg. María Alina Miranda Flores, el (la) secretario(a) Mg. María B. Collantes Casio y los demás miembros: Mg. Yaquelin Brochiz Calizaya y el (la) asesor(a) Mg. Bertha Charducas Jozand Milla.

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Eficacia del Programa educativo "Alimentarse es un arte" para mejorar hábitos alimentarios en estudiantes de cuarto año del nivel secundario del Colegio Adventista Salvador, Piti El Salvador 2024 de los (las) bachilleres: a) Jharim Junior Maiz Ubaldo.

b) \_\_\_\_\_  
 c) \_\_\_\_\_  
 conducente a la obtención del título profesional de: Licenciado en 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): Jharim Junior Maiz Ubaldo.

| CALIFICACIÓN    | ESCALAS   |          |              | Mérito           |
|-----------------|-----------|----------|--------------|------------------|
|                 | Vigesimal | Líteral  | Cualitativa  |                  |
| <u>Aprobado</u> | <u>16</u> | <u>B</u> | <u>Bueno</u> | <u>Muy bueno</u> |

Bachiller (b): \_\_\_\_\_

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
|              | Vigesimal | Líteral | Cualitativa |        |
|              |           |         |             |        |

Bachiller (c): \_\_\_\_\_

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito |
|--------------|-----------|---------|-------------|--------|
|              | Vigesimal | Líteral | 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.

 Presidente(a)  
 Asesor(a)  
 Bachiller (a)  
 Miembro  
 Bachiller (b)  
 Secretario(a)  
 Miembro  
 Bachiller (c)

## **DEDICATORIA**

Dedico el trabajo a mi Dios y a mi familia.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco a mi Dios, a mi asesora la Mg. Bertha Chanducas Lozano, al director del colegio Adventista Salvador Alfredo Cruz Puma y a mis alumnos de cuarto año de nivel secundaria que formaron parte de esta investigación.

## TABLA DE CONTENIDO

|                           |      |
|---------------------------|------|
| DEDICATORIA.....          | iv   |
| AGRADECIMIENTOS .....     | v    |
| TABLA DE CONTENIDO .....  | vi   |
| ÍNDICE DE TABLAS.....     | vii  |
| RESUMEN.....              | viii |
| ABSTRACT.....             | ix   |
| INTRODUCCIÓN.....         | 10   |
| MATERIALES Y MÉTODOS..... | 12   |
| RESULTADOS.....           | 14   |
| DISCUSIÓN.....            | 16   |
| CONCLUSIONES.....         | 19   |
| RECOMENDACIONES .....     | 19   |
| REFERENCIAS.....          | 20   |
| ANEXOS .....              | 23   |

## ÍNDICE DE TABLAS

|  |    |
|--|----|
| <b>Tabla 1.</b> <i>Tabla de los datos sociodemográficos</i> .....  | 14 |
| <b>Tabla 2.</b> <i>Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo</i> .....                                   | 14 |
| <b>Tabla 3.</b> <i>Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones</i> .....                   | 14 |
| <b>Tabla 4</b> <i>Diferencias en los hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones</i> ..... | 15 |

## RESUMEN

**Objetivo:** Determinar la eficacia del programa educativo "Alimentarse es un arte" para mejorar hábitos alimentarios en los estudiantes del cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador, Villa el Salvador. **Materiales y métodos:** Mediante un estudio experimental, de corte longitudinal y de tipo pre experimental, se aplicó un cuestionario sobre hábitos alimentarios. La selección de la muestra se realizó mediante el método no probabilístico por conveniencia, conformado por 39 estudiantes de cuarto año de nivel secundaria, con edades comprendidas entre 15 a 17 años. **Resultados:** Antes de la aplicación del programa se obtuvo 84,6% de escolares con hábitos alimentarios no saludables y 15,4% con hábitos alimentarios saludables. Después del programa se evidenció 17,9% con hábitos alimentarios no saludables y 82,1% con hábitos alimentarios saludables.

**Conclusión:** Según los datos estadísticos obtenidos  $p < 0.01$  se pudo comprobar estadísticamente la efectividad del programa educativo "Alimentarse es un arte".

**Palabras clave:** Programa educativo y hábitos alimentarios.

## **ABSTRACT**

**Objective:** To determine the effectiveness of the educational program “Feeding is an art” to improve eating habits in fourth year high school students of Colegio Adventista Salvador, Villa el Salvador. **Materials and methods:** An experimental, longitudinal, pre-experimental study was carried out by means of a questionnaire on eating habits. The sample was selected by means of a non-probabilistic method of convenience, made up of 39 students in the fourth year of secondary school, aged between 15 and 17 years. **Results:** Before the application of the program, 84.6% of students had unhealthy eating habits and 15.4% had healthy eating habits. After the program, 17.9% had unhealthy eating habits and 82.1% had healthy eating habits.

**Conclusion:** According to the statistical data obtained  $p < 0.01$ , the effectiveness of the educational program “Feeding is an art” was statistically proven.

**Key words:** Educational program, eating habits and fourth year high school students.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los adolescentes presentan diversos cambios físicos, cognitivos y psicosociales (1), además, de incrementarse las necesidades de energía, proteínas, calcio, hierro y zinc (2), por lo tanto, los hábitos alimentarios juegan un papel muy importante en la salud y estos se forman desde la infancia y están relacionadas al consumo de alimentos que la persona adquiere por la práctica constante (3). Por ello, el poco o mucho conocimiento sobre nutrición influirá en el tipo de hábito, abriendo camino a un estado de completo bienestar o enfermedades (4).

También señala que una alimentación inadecuada incrementa el riesgo de mortalidad por enfermedades no transmisibles (ENT) (5), a la vez, una ingesta calórica por encima de los requerimientos conlleva a padecer de sobrepeso. En el 2022, el 20% de niños y adolescentes entre las edades de 5 a 19 años presentaron sobrepeso y obesidad, aumentando así un 12% desde 1990 (6). A nivel de Latinoamérica, en el 2023, 49 millones de niños y adolescentes presentaron sobrepeso (7) y, a nivel nacional, el mismo año, el 37,2% y 24,1% de individuos >15 años de edad presentaron sobrepeso y obesidad respectivamente (8).

Actualmente, se ha comprobado que existe relación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios (9–12). Por ello, la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación (FAO), señala que cada país es responsable de velar por la educación nutricional, porque no basta con la seguridad alimentaria, sino que es necesario enseñar a las personas en qué consiste una alimentación saludable, de tal forma, puedan ellos mismos elegir de forma adecuada los alimentos (13).

Por otro lado, para la OMS, los establecimientos públicos, incluidos los colegios, deberían de promover una alimentación saludable, de tal manera, que los alimentos ofrecidos contribuyan en la salud de las personas (14), por ello, el Ministerio de Salud (MINSa), a través de la Ley N° 30021, busca promover la alimentación saludable en los colegios, por medio de kioscos que brinden alimentos con bajo contenido de azúcar, sodio y grasas (15).

Sin embargo, las comidas chatarras son todavía una realidad en los colegios, por ello, es importante educar a los estudiantes en temas de nutrición, así lo mencionan diversos estudios quienes señalan los beneficios de realizar una intervención educativa en este grupo etario. Por ejemplo, Montenegro et al. (2023), llevaron a cabo una intervención educativa en México, el objetivo fue modificar los hábitos alimentarios en 14 adolescentes durante un mes, sus resultados mostrando que antes de la intervención ningún estudiante tenía hábitos alimentarios adecuados, después de la implementación del programa el 7,14% de los estudiantes mejoró sus hábitos alimentarios (16). De igual forma, Palacios (2022), realizó una intervención educativa

virtual para mejorar los conocimientos de 53 estudiantes que oscilaban entre 15 a 17 años, la intervención duró 3 semanas, en el pre test solo el 13,2% presentó un nivel de conocimiento alto, después del programa el 50,9% mejoró (17). También, Laurente y Taipe (2022), realizaron una intervención educativa para mejorar los hábitos alimentarios en 191 estudiantes los cuales mostraron que antes de la intervención el 7.3% presentó hábitos buenos, luego aumentó a un 11%. (18). Así mismo, Alemán et al. (2022), realizaron una intervención educativa con el objetivo de enseñar a los escolares sobre nutrición, la edad de los niños osciló entre 8 a 11 años y la intervención duró 14 semanas. Al terminar la intervención se observó que el grupo experimental disminuyó calorías, proteínas, carbohidratos y azúcar y aumentó el consumo de cereales integrales, verduras, frejoles y pan integral (19). Finalmente, Ortiz (2022) realizó una intervención educativa a estudiantes de cuarto año de secundaria con edades de 14 a 17 años, encontró que después de la intervención educativa, el 84% de los estudiantes mejoraron sus hábitos alimenticios (20).

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue mejorar los hábitos alimentarios mediante el programa educativo “Alimentarse es un arte” en estudiantes de una institución privada.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Diseño, tipo de investigación y participantes**

El diseño de esta investigación es de tipo pre experimental y de enfoque cuantitativo con un corte longitudinal, la población de estudio estuvo conformada por 238 escolares de nivel secundaria pertenecientes al Colegio Adventista Salvador de Villa el Salvador. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia y se estableció una muestra de 39 estudiantes entre las edades de 15 a 17. Se consideró estudiantes que presenten alguna condición física o mental que impida su participación y estudiantes que no haya participado en 6 sesiones educativas como criterios de exclusión, por otro lado, se consideró estudiantes que sus padres hayan firmado el consentimiento informado como criterio de inclusión.

### **Cuestionario de hábitos alimentarios “Adolescent Food Habits Checklist”**

En cuanto a los instrumentos, se utilizó el cuestionario creado por Johnson y colaboradores en el año 2001, mostrando un coeficiente de confiabilidad de 0,82 según Alfa de Cronbach, adaptado transculturalmente al español por Morales y colaboradores en el año 2012, el mismo con un coeficiente de confiabilidad de 0,863 según Alfa de Cronbach. Finalmente, fue modificado por Cano en el año 2021, quien cambió la terminología para que los estudiantes peruanos puedan entender los ítems del cuestionario con un Alfa de Cronbach de 0,856. Así mismo, este instrumento consta de 18 ítems con 3 dimensiones: Evasión de alimentos densamente calóricos, consumo de frutas y vegetales, consumo de bajas cantidades de grasas, además, clasifica los hábitos alimentarios en saludables ( $> 43$  puntos) y no saludables ( $\leq 43$  puntos). El puntaje asignado a cada ítem es el siguiente: nunca = 0 puntos, rara vez = 1 punto, a veces = 2 puntos, casi siempre = 3 puntos y siempre = 4 puntos (21,22). Para las dimensiones se usó la escala ordinal, con un puntaje en cuestión a la cantidad de ítems por dimensión y clasificados de la siguiente manera: para la dimensión “evasión de alimentos densamente calóricos” se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía  $>20$  puntos y no saludables  $\leq$  a 20 puntos, así mismo para la dimensión “Consumo de frutas y verduras se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía  $>10$  puntos y no saludables  $\leq$  a 10 puntos y finalmente para la dimensión “consumo de bajas cantidades de grasas” se calificó los hábitos alimentarios saludables cuando se obtenía  $>6$  puntos y no saludables  $\leq$  a 6 puntos. El cuestionario se realizó en el salón de clases antes y después del programa educativo y el tiempo estimado para responder el cuestionario fue de 15 minutos. Así mismo, se brindó el consentimiento informado a los padres por medio de los estudiantes que voluntariamente decidieron participar. Además, se contó con la aprobación ética institucional con número 2025-CEB-FCS - UPeU-Nro.022/2025. Este cuestionario tuvo el propósito de brindar información sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes.

## **Programa educativo “Alimentarse es un arte”**

Para aplicar el instrumento se elaboró un programa con la metodología ARDE, constó de 8 sesiones con una duración de 90 minutos por sesión, inició con la animación, luego la reflexión, después la demostración y finalmente la evaluación. La parte práctica de las sesiones incluyó la participación de los estudiantes, antes de exponer el tema se realizaba una dinámica relacionada al tema a tratar y al finalizar la exposición se realizaba el apartado de la demostración donde los estudiantes demostraban lo aprendido por medio de una dinámica, finalmente los estudiantes rendían una prueba para evaluar su aprendizaje. Las sesiones fueron las siguientes: hábitos alimentarios, el sistema digestivo, leyes de la alimentación, nutrientes, clasificación de los alimentos, octógonos, consumo de agua y lonchera saludable. El programa tuvo una duración de cuatro semanas, inició el 18 de noviembre y terminó el 18 de diciembre de 2024. Así mismo, dentro de las 8 sesiones que brindé se encuentran temas que abordan cada ítem del cuestionario, por ejemplo, el ítem 1 el cuál menciona: Cuando como carnes rojas las escojo con poca grasa visible, lo abordé específicamente con el Power Point 5 (Clasificación de los alimentos), de la misma forma cada ítem fue abordado con temas específicos para cada ítem desarrollados con un Power Point. El resto de temas como el consumo de agua (Power Point 7), hábitos alimentarios (Power Point 1) y sistema digestivo (Power Point 2) fueron brindados con el objetivo de reforzar sobre una alimentación saludable, por ejemplo, en el tema de sistema digestivo les expliqué sobre la importancia de la masticación y el tiempo de digestión de los alimentos y ser cuidadosos en comer las 3 comidas principales en un horario específico.

### **Ficha de registro: características sociodemográficas de los participantes**

Con respecto a los datos sociodemográficos se elaboró una ficha para recoger sexo, edad, cantidad de hermanos y el tipo de lonchera.

### **Análisis estadístico**

Para el análisis estadístico se utilizó el software IBM SPSS Statistics versión 28, mediante el cual se evaluó la normalidad de los datos a través de la prueba de Shapiro-Wilk, dado que la muestra fue menor a 50 participantes. Los resultados indicaron que las variables correspondientes a las dimensiones General, D1 (alimentos calóricos) y D2 (frutas y vegetales) presentaron una distribución normal ( $p > 0.05$ ), mientras que la dimensión D3 (bajo consumo de grasas) no presentó normalidad en el posttest ( $p < 0.05$ ).

En consecuencia, se aplicó la prueba t de Student para muestras relacionadas en las dimensiones que cumplieron con el supuesto de normalidad (General, D1 y D2), y la prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para la dimensión D3, debido a la no normalidad de los datos.

## RESULTADOS

**Tabla 1.** Tabla de los datos sociodemográficos

| <b>Características</b>    | <b>Total</b> | <b>Mujeres</b> | <b>Hombres</b> |
|---------------------------|--------------|----------------|----------------|
| <b>Edad</b>               |              |                |                |
| 15 años                   | 19 (48.72%)  | 8 (47.06%)     | 11 (50%)       |
| 16 años                   | 19 (48.72%)  | 9 (52.94%)     | 10 (45.45%)    |
| 17 años                   | 1 (2.56%)    | 0 (0%)         | 1 (4.55%)      |
| <b>Numero de Hermanos</b> |              |                |                |
| <= 1 Hermano              | 20 (51.28%)  | 9 (52.94%)     | 11 (50%)       |
| >1 Hermanos               | 19 (48.72%)  | 8 (47.06%)     | 11 (50%)       |
| <b>Loncheras</b>          |              |                |                |
| Preparada                 | 3 (7.69%)    | 0 (0%)         | 3 (13.64%)     |
| Propina                   | 1 (2.56%)    | 0 (0%)         | 1 (4.55%)      |
| Ambos                     | 15 (38.46%)  | 9 (52.94%)     | 6 (27.27%)     |
| Varia                     | 19 (48.72%)  | 8 (47.06%)     | 11 (50%)       |
| Ninguna                   | 1 (2.56%)    | 0 (0%)         | 1 (4.55%)      |

La Tabla 1 muestra que la mayoría de los 39 estudiantes participantes tenía entre 15 y 16 años, con una distribución equilibrada por sexo. En cuanto al número de hermanos, se observó una proporción similar entre quienes tienen uno o menos y quienes tienen más de uno. Respecto al tipo de lonchera, predominó la opción varia (48.72%), seguida por quienes reciben tanto lonchera preparada como propina (38.46%), mientras que las demás opciones fueron menos frecuentes.

**Tabla 2.** Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo

| <b>Hábitos alimentarios</b> | <b>Pre</b> |       | <b>Post</b> |      |
|-----------------------------|------------|-------|-------------|------|
|                             | n          | %     | n           | %    |
| No saludables               | 33         | 84,6  | 7           | 17,9 |
| Saludables                  | 6          | 15,4  | 32          | 82,1 |
| Total                       | 39         | 100,0 | 39          | 100  |

En la tabla 2, se observa que solo el 15,4% de los estudiantes tenían hábitos alimentarios saludables antes de implementar el programa educativo “Alimentarse es un arte”, sin embargo, después del programa el 82,1% presentó hábitos alimentarios saludables.

**Tabla 3.** Hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones

| <b>Dimensiones</b> | <b>Hábitos alimentarios</b> |             |
|--------------------|-----------------------------|-------------|
|                    | <b>Pre</b>                  | <b>Post</b> |

|   |               | n  | %    | n  | %    |
|---|---------------|----|------|----|------|
| Evasión de alimentos densamente calóricos | No saludables | 28 | 71.8 | 5  | 12.8 |
|   | Saludables    | 11 | 28.2 | 34 | 87.2 |
| Consumo de frutas y verduras              | No saludables | 17 | 43.6 | 4  | 10.3 |
|   | Saludables    | 22 | 56.4 | 35 | 89.7 |
| Consumo de bajas cantidades de grasas     | No saludables | 39 | 100  | 4  | 10.3 |
|   | Saludables    | 0  | 0    | 35 | 89.7 |

La Tabla 3 muestra la clasificación de los hábitos alimentarios en categorías de “saludables” y “no saludables”, antes y después de la aplicación del programa educativo. En todas las dimensiones se evidenció una mejora en la proporción de estudiantes con hábitos saludables.

En la evasión de alimentos densamente calóricos (D1), solo el 28.2% de los estudiantes presentaban hábitos saludables en la medición pretest; tras la intervención, esta cifra aumentó a 87.2%. En la dimensión consumo de frutas y verduras (D2), el porcentaje de estudiantes con hábitos saludables pasó de 56.4% a 89.7%. En la dimensión bajo consumo de grasas (D3), se identificó el cambio más drástico: en el pretest, ningún estudiante presentó hábitos saludables (0%), mientras que en el posttest el 89.7% alcanzó esta categoría.

**Tabla 4** Diferencias en los hábitos alimentarios antes y después del programa educativo por dimensiones

| Variable                          | Media | DE    | Dif. de medias | Estadístico          | P valor  |
|-----------------------------------|-------|-------|----------------|----------------------|----------|
| <b>General</b>                    |       |       |                |                      |          |
| Pre                               | 34.28 | 8.578 | +16.59         | -11.319 <sup>a</sup> | < 0.01** |
| Post                              | 50.87 | 8.442 |                |                      |          |
| <b>D1: Alimentos calóricos</b>    |       |       |                |                      |          |
| Pre                               | 16.66 | 5.576 | +10.49         | -9.495 <sup>a</sup>  | < 0.01** |
| Post                              | 27.05 | 5.876 |                |                      |          |
| <b>D2: Frutas y vegetales</b>     |       |       |                |                      |          |
| Pre                               | 11.05 | 3.755 | +3.62          | -7.243 <sup>a</sup>  | < 0.01** |
| Post                              | 14.67 | 3.123 |                |                      |          |
| <b>D3: Bajo consumo de grasas</b> |       |       |                |                      |          |
| Pre                               | 6.67  | 2.698 | +2.49          | -5.105 <sup>β</sup>  | < 0.01** |
| Post                              | 9.15  | 2.266 |                |                      |          |

**\*\*Significancia al nivel  $p < 0.01$ , <sup>α</sup>Prueba t de Student para muestras relacionadas, <sup>β</sup> Prueba de los rangos con signo de Wilcoxon para muestras relacionadas.**

Los resultados obtenidos en la tabla 4 muestran diferencias estadísticamente significativas en todas las dimensiones de hábitos alimentarios evaluadas antes y después de la intervención. Se observó un aumento en los puntajes medios tras la aplicación del programa educativo “Alimentarse es un arte”, lo cual indica una mejora en los hábitos alimentarios de los estudiantes.

En la dimensión **General**, el puntaje medio aumentó de 34.28 a 50.87, con una diferencia significativa ( $t = -11.319$ ,  $p < 0.01^{\alpha}$ ), en **D1 (evasión de alimentos densamente calóricos)**, el incremento fue de 10.49 puntos ( $t = -9.495$ ,  $p < 0.01^{\alpha}$ ), en **D2 (consumo de frutas y vegetales)**, el aumento fue de 3.62 puntos ( $t = -7.243$ ,  $p < 0.01^{\alpha}$ ), finalmente, en **D3 (bajo consumo de grasas)**, se identificó una mejora de 2.49 puntos, la cual también fue significativa según la prueba de Wilcoxon ( $Z = -5.105$ ,  $p < 0.01^{\beta}$ ).

Estos resultados demuestran que el programa educativo tuvo un impacto positivo y significativo en los hábitos alimentarios de los estudiantes participantes.

## **DISCUSIÓN**

El presente trabajo de investigación tuvo como objetivo evaluar la eficacia del programa educativo “Alimentarse es un arte” para mejorar hábitos alimentarios en los estudiantes del cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador, el cual demostró ser significativo ( $P$  valor  $< 0.01$ ). Por lo tanto, frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Esto quiere decir que la educación nutricional sugiere impacto en los cambios de hábitos alimentarios, así lo menciona Laurente y Taipe (2022) quienes a su vez también hicieron un estudio con adolescente en una muestra de 191 estudiantes la cual también demostró ser estadísticamente significativa ( $P$  valor  $< 0.01$ ) (18). Así mismo, de acuerdo con la tabla 2 podemos observar que antes de aplicar el programa educativo solamente el 15,4% presentó hábitos alimentarios saludables, después de la intervención, aumentó a 82,1%, similar a Laurente y Taipe quienes obtuvieron 54,9% y 87,4% en hábitos alimentarios bueno-regular antes y después de aplicar el programa educativo respectivamente (18). Esto podría darse porque en cuanto al número de hermanos más del 50% de estudiantes tiene uno o menos, lo cual podría indicar que los apoderados tienen menos gastos económicos y mayor factibilidad para educar en comparación con los que tienen más hijos.

Como segundo objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo “Alimentarse es un arte” para mejorar hábitos alimentarios dimensión “Evasión de alimentos densamente calóricos” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador”, de acuerdo con la tabla 4 se pudo encontrar el valor (P valor < 0.01) a través de la prueba t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes tomaron conciencia en evitar consumir alimentos con un alto contenido de calorías en relación con su peso, así mismo, en la tabla 3 se observó que mejoró de un 28,2% a 87,2% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios dimensión “Evasión de alimentos densamente calóricos” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Almanza (2024) quien realizó una intervención nutricional en una muestra de 812 estudiantes entre 7 y 12 años de edad durante 16 semanas, sus resultados mostraron una reducción del consumo de calorías, los estudiantes del grupo intervención consumían 15,43g de azúcares y luego de la educación nutricional redujeron su consumo a 13,18g, también los carbohidratos se redujeron de 52,05g a 48,81g (23), igualmente, Rakhshani et al. (2024) realizaron sesiones educativas en una muestra de 180 estudiantes entre 15 y 18 años de edad durante 2 meses, sus resultados mostraron una disminución del consumo de comida rápida en el grupo experimental en comparación con el grupo control, antes de la intervención el 88,88% de estudiantes del grupo experimental consumía comida rápida, después disminuyó a 37,77% (24). Estos estudios sugieren que las intervenciones educativas en las escuelas mejoran los hábitos alimentarios. En el presente estudio esto se debió porque se concientizó a los estudiantes sobre las enfermedades ocasionadas por una mala alimentación.

Como tercer objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo “Alimentarse es un arte” para mejorar hábitos alimentarios dimensión “Consumo de frutas y verduras” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador”, de acuerdo con la tabla 4 se pudo encontrar el valor (P valor < 0.01) a través de la prueba t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes comenzaron a incluir como parte de su alimentación diaria frutas y vegetales, así mismo, en la tabla 3 se observó que mejoró de un 56,4% a 89,7% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios dimensión “Consumo de frutas y verduras” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Alemán et al. (2022) quienes hicieron un estudio con estudiantes de primaria en una muestra de 1569 niños, sus resultados mostraron que

en el pre test para el grupo experimental el 20,7% de los escolares incluía frutas y verduras en sus loncheras y después de aplicar el programa aumentó a 26,7% mejorando en un 6% (19), de igual forma, Aygun y Muslu (2022) realizaron un estudio en estudiantes de nivel secundario con el objetivo de promover el consumo de frutas y verduras, la intervención educativa duró 24 semanas y la muestra estuvo conformada por 378 participantes, sus resultados mostraron que después de 6 y 12 meses de haber realizado la intervención el consumo de frutas y verduras del grupo intervención fue significativamente mayor (P valor < 0.01) comparado con el grupo control (25). Bajo lo referido anteriormente, y al analizar estos resultados, se sugiere que los programas educativos ayudan al aumento del consumo de frutas y verduras de los estudiantes. En el presente estudio esto se debió porque se abordaron temas como lonchera saludables y clasificación de los alimentos donde se explicaron las bondades de las frutas y las verduras y de su frecuencia de consumo.

Como cuarto y último objetivo se buscó analizar la eficacia del programa educativo “Alimentarse es un arte” para mejorar hábitos alimentarios dimensión “Consumo de bajas cantidades de grasas” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador”, de acuerdo con la tabla 4 se pudo encontrar el valor (P valor < 0.01) a través de la prueba t de Student, lo cual indica que hay diferencia estadísticamente significativa. Esto quiere decir que los estudiantes disminuyeron su consumo de grasas, así mismo, en la tabla 3 se observó que mejoró de un 0% a 89,7% los hábitos alimentarios saludables. Por lo tanto, frente a lo mencionado se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de la investigación, lo que indica que el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios dimensión “Consumo de bajas cantidades de grasas” en los estudiantes de cuarto año de nivel secundaria de este colegio. Estos resultados son corroborados por Ponnambalam et al. (2022) quienes realizaron un estudio con estudiantes entre 11 a 14 años de edad en una muestra de 280 participantes, los estudiantes recibieron 18 sesiones educativas en 9 meses, sus resultados mostraron que la ingesta de calorías y de grasas se redujeron significativamente (P valor < 0.001) en el grupo de estudio al final de los 9 meses (26), igualmente, Andueza et al. (2023) realizaron una intervención nutricional durante 2 meses con el objetivo de mejorar la calidad de la dieta en estudiantes de 6 a 12 años de edad en una muestra de 55 participantes, sus resultados mostraron que posterior a la intervención los estudiantes redujeron su consumo de calorías (P valor < 0.046), grasas totales (P valor < 0.016) y grasas saturadas (P valor < 0.011), además disminuyeron el consumo de carne grasa (P valor < 0.014), grano refinado (P valor < 0.008), pastelería (P valor < 0.001), comida rápida (P valor < 0.001) y azúcar (P valor < 0.001) (27). En relación a lo mencionado anteriormente y al analizar los resultados, se sugiere que el conocimiento de nutrición proporcionado por la educación nutricional en escolares contribuye en la disminución del consumo grasas. En el presente estudio esto se debió porque se utilizó como

estrategia el incentivo de mejora en la calificación del curso de Ciencia y Tecnología de los estudiantes.

### **LIMITACIONES**

No aleatorización, falta de seguimiento y tamaño muestral.

### **FORTALEZAS**

Instrumento validado y adherencia a sesiones.

### **CONCLUSIONES**

La comparación de los hábitos alimentarios antes y después del programa mostraron un P valor  $< 0.01$ , esto sugiere que el programa educativo “Alimentarse es un arte” es eficaz para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes.

Además, el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios de los estudiantes en la dimensión evasión de alimentos densamente calóricos

Además, el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios de los estudiantes en la dimensión consumo de frutas y verduras.

Además, el programa educativo “Alimentarse es un arte” se asocia con la mejora de hábitos alimentarios de los estudiantes en la dimensión consumo de bajas cantidades de grasas.

### **RECOMENDACIONES**

Para futuras investigaciones se recomienda evaluar otras variables: como el índice de masa corporal (IMC) e índice cintura/cadera (ICC).

También se sugiere aumentar el tamaño de muestra, realizar programas educativos con mayor duración (>6 meses) y tomar datos antes, a la mitad y al finalizar el programa para que los conocimientos adquiridos puedan fijarse mucho mejor en los estudiantes y forme parte de su estilo de vida.

Finalmente, realizar más investigaciones de este tipo donde se puedan ver involucrados no solo los estudiantes, también los profesores y padres de familia.

### **Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:**

El estudio fue financiado por el autor, quien declara no tener ningún tipo de conflicto de interés en la investigación realizada.

## REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Salud del adolescente [Internet]. Available from: [https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1)
2. Salazar J, Martínez V. Nutrición en el adolescente. Trat en Gastroenterol Hepatol y Nutr Pediátrica [Internet]. 2021;769–82. Available from: [https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38\\_nutricion\\_adolescente.pdf](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/38_nutricion_adolescente.pdf)
3. García P. Fundamentos de Nutrición [Internet]. 2000. Available from: [https://www.google.com.pe/books/edition/Fundamentos\\_de\\_Nutrición/Canubde1Z6kC?hl=es&gbpv=1&dq=habitos+alimentarios&pg=PA104&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Fundamentos_de_Nutrición/Canubde1Z6kC?hl=es&gbpv=1&dq=habitos+alimentarios&pg=PA104&printsec=frontcover)
4. OMS. Alimentación sana [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2018. p. 1. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
5. OMS. Enfermedades no transmisibles [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2023. p. 1. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
6. OMS. Obesidad y sobrepeso [Internet]. Organización Mundial de la Salud. 2024. p. 1. Available from: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
7. UNICEF. Crece la ola de sobrepeso en la niñez [Internet]. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. 2023. p. 6. Available from: [https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte\\_sobrepeso\\_ninez\\_america\\_latina\\_caribe\\_2023\\_UNICEF.pdf](https://www.unicef.org/lac/media/43026/file/Reporte_sobrepeso_ninez_america_latina_caribe_2023_UNICEF.pdf)
8. MINSA. En el Perú, una de cada cuatro personas mayores de 15 años tiene obesidad [Internet]. 2024. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/1040352-en-el-peru-una-de-cada-cuatro-personas-mayores-de-15-anos-tiene-obesidad>
9. Changana AA. Estado nutricional y su relación con los hábitos alimentarios en adolescentes del 5to año de secundaria de la I.E 20321 Santa Rosa-Distrito de Huacho [Internet]. 2023. Available from: [https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8432/CORREGIDO\\_hoy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8432/CORREGIDO_hoy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Ruiton J. Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana [Internet]. 2020. Available from: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF\\_d38e5609e7c081e114d6c15b25a5bbd9/Description#tabnav](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RUNF_d38e5609e7c081e114d6c15b25a5bbd9/Description#tabnav)
11. Villafuerte C, Aragon M. Relación de los hábitos alimentarios con el estado nutricional de escolares del colegio de Ciencias San Andrés del distrito de Hunter en Arequipa 2019. [Internet]. 2021. Available from: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/4992ede4-b9f5-42b4-a040-7dca3141b8c4>
12. Leon S, Obregón S, Ojeda H. Estado nutricional y hábitos alimenticios en escolares de una institución educativa, Los Olivos, 2021. 2021.
13. FAO. La importancia de la Educación Nutricional [Internet]. p. 16. Available from: <https://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>

14. OMS. La OMS insta a los gobiernos a fomentar la alimentación saludable en los establecimientos públicos [Internet]. 2021. Available from: <https://www.who.int/es/news/item/12-01-2021-who-urges-governments-to-promote-healthy-food-in-public-facilities#:~:text=Tedros Adhanom Ghebreyesus%2C Director General,se eviten los alimentos perjudiciales>.
15. MINSA. Documento técnico: lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica [Internet]. 2019. p. 27. Available from: [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM\\_N\\_\\_195-2019-MINSA.PDF?v=1551542279](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N__195-2019-MINSA.PDF?v=1551542279)
16. Montenegro D, Flores N, Rodríguez B, Arriaga N, Yáñez D, Fernández T. Hábitos alimentarios: Intervención educativa nutricional en adolescentes de Huichapan, Hidalgo. Educ y Salud Boletín Científico Inst Ciencias la Salud Univ Autónoma del Estado Hidalgo [Internet]. 2023;12(23):167–74. Available from: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/10224/10737>
17. Palacios L. EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE, EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA. 2022.
18. Laurente JP, Taipe EA. Efecto del programa nutricional “Crece Bien” en los hábitos alimentarios de escolares, Institución Educativa N°1263, 2022 [Internet]. 2022. Available from: [https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS\\_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1207/TESIS_FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
19. Alemán SE, Perales AL, Gonzales AL, Ríos C, Bacardí M, Jiménez A, et al. Intervención para modificar hábitos alimentarios en los refrigerios de escolares de una ciudad fronteriza México / Estados Unidos. Glob Health Promot. 2022;29(3):178–87.
20. Ortiz SK. PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y HáBITOS ALIMENTICIOS EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA “JAVIER HERAUD” DE HUANCÁN. 2022.
21. Morales A, Montilva M, Gómez N, Cordero M. Adaptación transcultural de la escala de evaluación de conductas alimentarias en adolescentes: “adolescent food habits checklist.” An Venez Nutr [Internet]. 2012;25(1):25–33. Available from: <https://ve.scielo.org/pdf/avn/v25n1/art04.pdf>
22. Cano J. Asociación entre hábitos alimentarios, actividad física y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una institución educativa pública de Lima, 2021 [Internet]. 2022. Available from: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12805/2725/TL-Alvarez J-Ext.pdf?sequence=11&isAllowed=y>
23. Almanza O, Alemán S, Castillo O, Perales A, Bezares V del R, Rodríguez G. Efecto de una intervención nutricional sobre el contenido de nutrientes de los refrigerios escolares en escuelas de educación pública de México. Nutr Hosp. 2024;41(5):955–62.
24. Rakhshani T, Asadi S, Kashfi SM, Sohrabi Z, Kamyab A, Jeihooni AK. The effect of education based on the theory of planned behavior to prevent the consumption of fast food in a population of teenagers. J Heal Popul Nutr. 2024;43(1):1–8.

25. Aygun O, Muslu GK. The effect of a school-based fruit and vegetable promotion program on adolescents' fruit and vegetable consumption behavior in Turkey. *J Pediatr Nurs.* 2022;66:e27–36.
26. Ponnambalam S, Palanisamy S, Singaravelu R, Janardhanan HA. Effectiveness of a school- based nutrition education program on waist circumference and dietary behavior among overweight adolescents in Puducherry, India. *J Educ Health Promot.* 2022;11(1):323.
27. Andueza N, Calvo NM, Carretero SN, Cuervo M. The ALINFA Intervention Improves Diet Quality and Nutritional Status in Children 6 to 12 Years Old. *Nutrients.* 2023;15(10):2375.

## **ANEXOS**

### **ANEXO 1: Consentimiento informado**

Estimado padre/madre de familia o apoderado, mi nombre es Jharim Junior Maiz Ubaldo, soy bachiller de la Universidad Peruana Unión de la escuela profesional de Nutrición Humana. Estoy realizando una investigación titulada: Eficacia del Programa “Alimentarse es un arte” en estudiantes de cuarto año de nivel secundaria del Colegio Adventista Salvador, Villa el Salvador 2024. El propósito de la investigación es, educar a su menor hijo(a) en nutrición, de tal forma, que en el futuro pueda prevenir enfermedades que hoy en día están matando a todo el mundo, tales como la diabetes, la hipertensión arterial, el cáncer, entre otras. Para ello, se les brindará a los estudiantes un cuestionario sobre hábitos alimentarios antes y después de las sesiones educativas. La participación del estudio, no tiene ningún costo y se realizará con la autorización del colegio. Además, todos los datos obtenidos en el estudio serán completamente reservados y usted podrá retirar a su menor hijo(a) en cualquier momento de la investigación si así usted lo desea, sin ningún problema.

Autorización:

Yo, \_\_\_\_\_ con DNI N° \_\_\_\_\_  
acepto la participación de mi menor hijo(a) en esta investigación.

## **ANEXO 2: Cuestionario de hábitos alimentarios “Adolescent Food Habits Checklist”**

Datos sociodemográficos:

Sexo: Masculino ( ) Femenino ( )

Edad: \_\_\_\_\_

Cantidad de hermanos: \_\_\_\_\_

Lonchera: Preparada ( ) Propina ( ) Ambos ( ) Varia ( )

1. Cuando como carnes rojas, las escojo con poca grasa visible.

( ) Nunca

( ) Rara vez

( ) A veces

( ) Casi siempre

( ) Siempre

2. Cuando como pollo, evito comer piel.

( ) Nunca

( ) Rara vez

( ) A veces

( ) Casi siempre

( ) Siempre

3. Me aseguro de comer vegetales crudos o cocidos, al menos, una porción en forma de ensalada, una vez al día.

( ) Nunca

( ) Rara vez

( ) A veces

( ) Casi siempre

Siempre

4. Trato de comer muchos vegetales crudos o cocidos en forma de ensalada en un día.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

5. Me aseguro de comer frutas, al menos una porción, una vez al día.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

6. Trato de comer, al menos, tres porciones de fruta en un día.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

7. Cuando como un refrigerio o lonche, como frutas.

Nunca

- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

8. Si hay postres (torta, queque, gelatina, etc) en la casa, evito comerlos en exceso.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

9. Cuando como un refrigerio o lonche, evito comer chocolate, galletas, postres (torta, queque, etc), caramelos o cualquier otra golosina (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snack (galletas, papas fritas embolsadas, etc.)

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

10. Evito comprar postres (torta, queque, gelatina, etc), golosinas (caramelos, chicles, chupetines, etc) o snacks (galletas, papas fritas embolsadas, etc).

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre

Siempre

11. Cuando como postres, escojo los que son bajos en grasa, tales como: gelatina, dulces de fruta, helados light o de dieta.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

12. Evito ponerles a los helados: leche condensada, miel, chips de chocolate u otros aditivos dulces.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

13. Evito beber gaseosas.

Nunca

Rara vez

A veces

Casi siempre

Siempre

14. Cuando bebo una gaseosa escojo una "light" o de dieta o sin octógonos.

Nunca

Rara vez

- A veces
- Casi siempre
- Siempre

15. Evito comer alimentos fritos.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

16. Evito comer mayonesa.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

17. Cuando le coloco mantequilla o margarina al pan, evito ponerle en exceso (más de una cucharadita de té llena)

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

18. Evito comer jamonada, jamón de cerdo, hot dog o cualquier otro embutido.

- Nunca
- Rara vez
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

### ANEXO 3: Sesiones educativas

| SESIÓN 1     |                                 |   |   |   |
|--------------|---------------------------------|---|---|---|
| Contenido    | HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES |   |   |   |
| Pasos        | Tiempo                          | Contenido   | Procedimiento   | Materiales  |
| Animación    | 15 minutos                      | Dinámica de presentación                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se formará un círculo con todos los participantes. Posterior a ello, se irá lanzando una pelotita y la persona que lo tenga dirá su nombre, edad, comida favorita y que van a estudiar.</li> </ul> | Registro de asistencia.<br><br>Una pelotita         |
|              | 10 minutos                      | Saberes previos                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>   | Hoja pre test                                       |
| Reflexión    | 25 minutos                      | Desarrollo del tema                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar la definición de hábitos alimentarios, sus condicionantes, su clasificación y finalmente la importancia de practicar hábitos alimentarios saludables.</li> </ul>  | PPT   |
| Demostración | 30 minutos                      | Sesión demostrativa:<br>Armando mi desayuno saludable | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar la correcta selección de alimentos para armar un desayuno saludable. Los estudiantes seleccionarán los diferentes alimentos para armar un desayuno saludable.</li> </ul>   | Figuras con diferentes alimentos<br><br>Limpia tipo |
| Evaluación   | 10 minutos                      | Conocimientos aprendidos                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>   | Hoja de post test                                   |

## SESIÓN 2

| SESIÓN 2            |                      |   |   |   |
|---------------------|----------------------|---|---|---|
| Contenido           | EL SISTEMA DIGESTIVO |   |   |   |
| Pasos               | Tiempo               | Contenido   | Procedimiento   | Materiales                                    |
| <b>Animación</b>    | 15 minutos           | Dinámica de presentación                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>• Se dividirá a los estudiantes en 2 grupos, de varones y de mujeres. Se formará un círculo con cada grupo y buscarán hacer entrar la pelotita en la huacha de algún compañero para luego todos decir la palabra digestión.</li> </ul> | Registro de asistencia.<br><br>Una pelotita.  |
|                     | 10 minutos           | Saberes previos                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>   | Hoja pre test                                 |
| <b>Reflexión</b>    | 25 minutos           | Desarrollo del tema                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentar y explicar la definición del sistema digestivo, etapas del proceso digestivo y finalmente su importancia.</li> </ul>   | PPT   |
| <b>Demostración</b> | 30 minutos           | Sesión demostrativa: Armando mi sistema digestivo | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostrar las partes del sistema digestivo armando una rompecabeza. Los estudiantes seleccionarán los diferentes órganos en figuras y armarán el sistema digestivo.</li> </ul>   | Figuras con las partes del sistema digestivo. |
| <b>Evaluación</b>   | 10 minutos           | Conocimientos aprendidos                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>   | Hoja de post test                             |

### SESIÓN 3

| SESIÓN 3     |                          |  |   |   |
|--------------|--------------------------|--|---|---|
| Contenido    | LEYES DE LA ALIMENTACIÓN |  |   |   |
| Pasos        | Tiempo                   | Contenido  | Procedimiento   | Materiales  |
| Animación    | 15 minutos               | Dinámica de presentación                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se ubicará a los estudiantes en 2 filas, cada uno dando la espalda al otro, además, se colocará una mandarina en el medio de cada par de participantes. Posterior a ello, se mencionará aleatoriamente las diferentes partes del cuerpo. Finalmente, se dirá la palabra premio y el participante que se voltee y coja más rápido la mandarina, se lo podrá comer.</li> </ul> | Registro de asistencia.<br><br>Mandarinas.          |
|              | 10 minutos               | Saberes previos                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>   | Hoja pre test                                       |
| Reflexión    | 25 minutos               | Desarrollo del tema                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar la definición de las leyes de la alimentación y finalmente su clasificación.</li> </ul>   | PPT   |
| Demostración | 30 minutos               | Sesión demostrativa:<br>Armando mi plato saludable | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar la clasificación de los alimentos según su función en el plato saludable. Los estudiantes seleccionarán los diferentes alimentos en figuras y los ubicarán en el plato saludable.</li> </ul>   | Papelógrafo<br>Figuras con alimentos<br>Limpiaativo |
| Evaluación   | 10 minutos               | Conocimientos aprendidos                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>   | Hoja de post test                                   |

## SESIÓN 4

| Contenido           | NUTRIENTES |  |  |  |
|---------------------|------------|--|--|--|
| Pasos               | Tiempo     | Contenido  | Procedimiento  | Materiales                                   |
| <b>Animación</b>    | 15 minutos | Dinámica de presentación                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se formarán 4 grupos en forma de círculo y, cada uno de ellos se moverá al sonido de los nutrientes (Proteínas=un salto adelante, Carbohidratos=un salto atrás, Lípidos=Girar, Vitaminas=un salto a la izquierda y Minerales=un salto a la derecha).</li> </ul> | Registro de asistencia.                      |
|                     | 10 minutos | Saberes previos                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>  | Hoja pre test                                |
| <b>Reflexión</b>    | 25 minutos | Desarrollo del tema                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar la definición de los nutrientes y su clasificación.</li> </ul>   | PPT  |
| <b>Demostración</b> | 30 minutos | Sesión demostrativa:<br>Distribuyendo los nutrientes | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar la clasificación de los nutrientes. Los estudiantes seleccionarán las diferentes figuras de nutrientes y lo clasificarán en macronutrientes y micronutrientes.</li> </ul>   | Figuras con los nutrientes<br><br>Limpiativo |
| <b>Evaluación</b>   | 10 minutos | Conocimientos aprendidos                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>  | Hoja de post test                            |

## SESIÓN 5

| Contenido           | CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS |  |  |  |
|---------------------|--------------------------------|--|--|--|
| Pasos               | Tiempo                         | Contenido  | Procedimiento  | Materiales                             |
| <b>Animación</b>    | 15 minutos                     | Dinámica de presentación                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se formarán 4 grupos y competirán un grupo con el otro poniéndose de acuerdo como grupo si sacar piedra, papel o tijera.</li> </ul> | Registro de asistencia.                |
|                     | 10 minutos                     | Saberes previos                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>  | Hoja pre test                          |
| <b>Reflexión</b>    | 25 minutos                     | Desarrollo del tema                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar los alimentos naturales, mínimamente procesados, ingredientes culinarios, procesados y finalmente los ultraprocesados.</li> </ul>                                    | PPT                                    |
| <b>Demostración</b> | 30 minutos                     | Sesión demostrativa:<br>Clasificando los alimentos | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar la clasificación de los alimentos. Los estudiantes seleccionarán las diferentes figuras de alimentos y los clasificarán en los diferentes grupos de alimentos.</li> </ul>       | Figuras de alimentos<br><br>Limpiativo |
| <b>Evaluación</b>   | 10 minutos                     | Conocimientos aprendidos                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>  | Hoja de post test                      |

## SESIÓN 6

| OCTÓGONOS           |            |  |   |                         |
|---------------------|------------|--|---|-------------------------|
| Contenido           |            |  |   |                         |
| Pasos               | Tiempo     | Contenido                                    | Procedimiento   | Materiales              |
| <b>Animación</b>    | 15 minutos | Dinámica de presentación                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se ubicará a los participantes en 2 filas frente a frente. Posterior a ello, se mencionará aleatoriamente los diferentes octógonos y los participantes se tendrán que mover de acuerdo al octógono (Alto en sodio=un aplauso, Alto en azúcar=juntar las 2 manos con el compañero del frente, Alto en grasas saturadas=una vuelta, Contiene grasas trans=un salto y libre de octógonos=cambiarse de posición).</li> </ul> | Registro de asistencia. |
|                     | 10 minutos | Saberes previos                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>   | Hoja pre test           |
| <b>Reflexión</b>    | 25 minutos | Desarrollo del tema                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar la definición de octógonos, su objetivo, sus consecuencias y sus parámetros.</li> </ul>   | PPT                     |
| <b>Demostración</b> | 30 minutos | Sesión demostrativa: Revelando los octógonos | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar la cantidad en gramos o mililitros que se han pasado del parámetro permitido algunos productos con octógonos. Los estudiantes señalarán en gramos o mililitros lo que se ha pasado del parámetro un producto con octógonos.</li> </ul>   | PPT                     |
| <b>Evaluación</b>   | 10 minutos | Conocimientos aprendidos                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>   | Hoja de post test       |

## SESIÓN 7

| Contenido           | CONSUMO DE AGUA |   |   |                         |
|---------------------|-----------------|---|---|-------------------------|
| Pasos               | Tiempo          | Contenido                               | Procedimiento   | Materiales              |
| <b>Animación</b>    | 15 minutos      | Dinámica de presentación                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>● Se dividirá a los estudiantes en 2 grupos, de varones y de mujeres. Se les dará un plumón de colores diferentes a dos de los estudiantes. A la cuenta de 3 tendrán de irse pasando el plumón hasta que llegue a su origen, el primero en llegar dice la palabra agua.</li> </ul> | Registro de asistencia. |
|                     | 10 minutos      | Saberes previos                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>   | Hoja pre test           |
| <b>Reflexión</b>    | 25 minutos      | Desarrollo del tema                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Presentar y explicar la cantidad de agua que se necesita beber, sus factores y finalmente sus beneficios.</li> </ul>   | PPT                     |
| <b>Demostración</b> | 30 minutos      | Sesión demostrativa:<br>El agua es vida | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Demostrar las diferentes bebidas que se pueden consumir y las que se deberían evitar.</li> </ul>   | PPT                     |
| <b>Evaluación</b>   | 10 minutos      | Conocimientos aprendidos                | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>   | Hoja de post test       |

## SESIÓN 8

### Contenido

### LONCHERA SALUDABLE

| Pasos        | Tiempo     | Contenido  | Procedimiento  | Materiales   |
|--------------|------------|--|--|--|
| Animación    | 15 minutos | Dinámica de presentación                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se llevará a cabo un registro de asistencia.</li> <li>Se dividirá a los estudiantes en 2 grupos, de varones y de mujeres. Se formarán 2 filas. Los 2 estudiantes que se encuentran al final de la fila recibirán un dibujo y comenzarán a dibujar con el dedo en la espalda de su compañero del frente, luego el siguiente repetirá el dibujo en su compañero del frente y así sucesivamente cada estudiante dibujará en la espalda de su compañero hasta llegar al primero, el cual tendrá que dibujar el dibujo en una hoja bon.</li> </ul> | Registro de asistencia.<br><br>Hoja bond<br><br>Plumones |
|              | 10 minutos | Saberes previos                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>Se les realizará un pre test sobre los saberes que tienen relacionados al tema de hábitos alimentarios.</li> </ul>  | Hoja pre test  |
| Reflexión    | 25 minutos | Desarrollo del tema                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Presentar y explicar los nutrientes que deben de contener una lonchera saludable y algunas consideraciones a tener en cuenta tales como no incluir alimentos procesados y el consumo de frutos secos.</li> </ul>  | PPT  |
| Demostración | 30 minutos | Sesión demostrativa: Armado mi lonchera saludable. | <ul style="list-style-type: none"> <li>Demostrar como armar una lonchera saludable.</li> </ul>   | Limonada, choclo, queso y una mandarina                  |
| Evaluación   | 10 minutos | Conocimientos aprendidos                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar un post test para verificar el nivel de logro de aprendizaje de los estudiantes.</li> </ul>  | Hoja de post test  |

