

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE**



**PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE  
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo  
de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla -  
Callao, 2022.**

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

**AUTORAS:**

Huanca Solano Carmen Rosa (ORCID: 0000-0002-5296-8828)

Huánuco Contreras Milagros Elena (ORCID: 0000-0002-5299-0267)

**ASESOR:**

Hermenegildo Espinoza Quiñones (ORCID: 0000-0002-8107-3513)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Bienestar del estudiante

**SUB LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Nutrición

**Nuevo Chimbote - Perú**

**2024**

## METADATOS COMPLEMENTARIOS

<b>DATOS DE LOS AUTORES</b>	
<b>Datos del autor 1</b>	
Nombres y apellidos	Carmen Rosa Huanca Solano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	10158919
URL de ORCID	0000-0002-5296-8828
<b>Datos del autor 2</b>	
Nombres y apellidos	Milagros Elena Huánuco Contreras
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40710002
URL de ORCID	0000-0002-5299-0267
<b>DATOS DE ASESOR</b>	
Nombres y apellidos	Hermenegildo Espinoza Quiñones
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32981194
URL de ORCID	0000-0002-8107-3513
Título / Grado académico	Licenciado / Magíster
<b>DATOS DEL JURADO</b>	
<b>Presidente</b>	
Nombres y apellidos	Santos Valentín Valera Rodríguez
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32772225
URL de ORCID	0000-0001-8525-1447
Título / Grado académico	Magister en Educación
<b>Secretario</b>	
Nombres y apellidos	Patricia Maribi Guevara Chinchayan
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32770703
URL de ORCID	0000-0002-5360-9018
Título / Grado académico	Doctora en Administración de la Educación
<b>Vocal</b>	
Nombres y apellidos	Guadalupe del Carmen Balta Sevillano
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	32796130
URL de ORCID	0000-0002-1413-0653
Título / Grado académico	Magister en Educación

<b>DATOS DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
Campo de la investigación y el desarrollo OCDE Consultar el listado en el enlace:	Educación general <a href="https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01">https://purl.org/pe.repo/ocde/ford-5.03.01</a>
Idioma (Normal ISO 639-3)	SPA - español
Tipo de trabajo de investigación	Tesis
País de publicación	PE - Perú
Grado académico o título profesional	Título Profesional
Nombre del grado o título profesional	Licenciado en Educación Primaria
Ubicación geográfica de la investigación	País: Perú Departamento: Callao Provincia: Callao Distrito: Ventanilla Lugar: Institución Educativa N°5091 Hijos de Grau
Nombre del programa de estudios	Educación Primaria
Código del programa Consultar el listado en el enlace	112016
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Marzo 2022 – Diciembre 2022

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo, Hermenegildo Espinoza Quiñones, formador de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, asesor de la tesis de investigación, titulada: “Hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022”, presentado por las autoras: Carmen Rosa Huanca Solano y Milagros Elena Huánuco Contreras, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Educación en el Programa de Estudios de Educación Primaria.

CERTIFICO que:

El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de 25%, nivel PERMITIDO; así lo consigna el reporte emitido por el software de similitud Turnitin el 17/12/2023, con noventa y nueve (89) folios, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio institucional.

Se emite el presente certificado en cumplimiento de lo establecido en las normas vigentes, como uno de los requisitos para la obtención del título correspondiente.

Nuevo Chimbote, 04 de marzo de 2024

Firma del Asesor:



DNI: 32981194

**Nombres y apellidos del asesor:** Hermenegildo Espinoza Quiñones

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Nosotras Huanca Solano Carmen Rosa y Huánuco Contreras Milagros Elena, bachilleres del Programa de Estudios de Educación Primaria de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública Chimbote, presentamos el informe de tesis titulado: "Hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla – Callao, 2022 "; para obtener el Título Profesional de Licenciadas en Educación, del programa de estudios de Educación Primaria.

Por tanto, declaramos su autenticidad bajo juramento, lo siguiente:

- Que, la investigación desarrollada es de nuestra autoría.
- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en la investigación, identificando toda cita textual o de parafraseo provenientes de otras fuentes, de acuerdo con los establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- La investigación no ha sido previamente presentada, completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.

De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos sometemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 05 de marzo de 2024

Las autoras



---

Huanca Solano Carmen Rosa  
DNI: 10158919



---

Huánuco Contreras Milagros Elena  
DNI: 40710002

## **DEDICATORIA**

De manera especial a mi hijo y a mi madre, quienes han sido mi motivación, fortaleza y empuje constante para poder lograr este objetivo tan anhelado desde hace mucho tiempo.

**Carmen**

A Dios por bendecirme en mi vida profesional y personal, a mi familia quienes son mi soporte en este proceso de crecimiento profesional.

**Milagros**

## **AGRADECIMIENTO**

En este trabajo de tesis agradecemos a nuestro creador por dotarnos de salud y perseverancia para continuar con nuestro crecimiento profesional, a cada una de nuestras familias por brindarnos el soporte emocional para poder concluir nuestros estudios y así poder ver realizados nuestros objetivos trazados.

Asimismo, agradecemos de manera infinita a la Institución formadora en servicio como es La Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública de Chimbote, quién nos ha impartido los conocimientos básicos para elaborar nuestro trabajo de tesis a través de excelentes profesionales.

De igual manera a nuestro asesor el magister Hermenegildo Espinoza Quiñones por sus orientaciones y apoyo constante e incondicional para poder culminar de forma exitosa nuestro informe de tesis.

A la Institución Educativa N° 5091, a su director el Mg. José Antonio Gutiérrez Cherres por brindarnos las facilidades y apoyo pertinente para llevar a cabo nuestra investigación, a los padres de familia y estudiantes por su disposición y a los estudiantes que formaron parte de este proceso.

Las autoras

## ÍNDICE TEMÁTICO

Carátula.....	i
Metadatos complementarios.....	ii
Certificado de similitud.....	iv
Declaración jurada de autenticidad.....	v
Dedicatoria.....	vi
Agradecimiento.....	vii
Índice temático.....	viii
Índice de tablas y figuras.....	xi
Resumen.....	xii
Abstract.....	xiii
<b>1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>14</b>
1.1. Descripción y formulación del problema.....	14
1.2. Objetivos de la investigación.....	17
1.3. Justificación del estudio.....	17
<b>2. MARCO TEORICO.....</b>	<b>20</b>
2.1. Marco referencial.....	20
2.2. Bases teóricas.....	24
2.3. Marco conceptual.....	29
<b>3. METODOLOGÍA.....</b>	<b>31</b>
3.1. Tipo y diseño de investigación.....	31

3.2. Variables de estudio: Operacionalización.....	32
3.3. Población, muestra y muestreo.....	33
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	34
3.5. Procedimientos para la validación y confiabilidad de instrumentos.....	35
3.6. Técnicas estadísticas para el procesamiento de datos.....	36
3.7. Aspectos éticos.....	37
<b>4. RESULTADOS OBTENIDOS.....</b>	<b>39</b>
4.1. Resultado en el objetivo específico 1.....	39
4.2. Resultado en el objetivo específico 2.....	44
4.3. Resultado en el objetivo específico 3.....	50
4.4. Resultado en el objetivo general.....	55
<b>5. DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>56</b>
<b>6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>62</b>
6.1. Conclusiones.....	62
6.2. Recomendaciones.....	62
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>65</b>

## **ANEXOS**

Anexo N° 01: Matriz de consistencia

Anexo N° 02: Matriz del instrumento (s)

Anexo N° 03: Instrumentos de recolección de datos

Anexo N° 04: Ficha técnica

Anexo N° 05: Evidencia de validación y confiabilidad

Anexo N° 06: Base de datos

Anexo N° 07: Confiabilidad del instrumento

Anexo N° 08: Evidencia fotográfica

Anexo N° 09: Declaración jurada

## ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

<b>Tabla 1.</b> Incluye alimentos con alto contenido de hierro en la lonchera.	30
<b>Tabla 2.</b> Añade frutas durante la semana en la lonchera.	31
<b>Tabla 3.</b> Incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera	31
<b>Tabla 4.</b> Consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria.	32
<b>Tabla 5.</b> Considera el consumo de alimentos de origen animal en su alimentación diaria.	32
<b>Tabla 6</b> Incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria.	33
<b>Tabla 7.</b> Envía alimentos nutritivos, preparados en casa.	33
<b>Tabla 8</b> Tiene en cuenta el valor nutritivo del alimento sal momento de preparar l lonchera.	34
<b>Tabla 9.</b> Nivel en la dimensión de alimentos saludables	34
<b>Tabla 10.</b> Desinfecta sus manos antes de manipular los alimentos.	35
<b>Tabla 11.</b> Lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos.	36
<b>Tabla 12.</b> Limpia las superficies y utensilios al momento de preparar los alimento	36
<b>Tabla 13.</b> Previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes.	37
<b>Tabla 14.</b> Almacena los alimentos de forma adecuada.	38
<b>Tabla 15.</b> Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.	38
<b>Tabla 16.</b> Consume agua hervida o clorada para beber.	39
<b>Tabla 17.</b> Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.	39
<b>Tabla 18.</b> Nivel de la dimensión inocuidad de los alimentos	40
<b>Tabla 19</b> Prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras.	41
<b>Tabla 20:</b> Consume alimentos con mayor demanda en su localidad.	41
<b>Tabla 21.</b> Previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas	42
<b>Tabla 22.</b> Evita la anemia consumiendo menestras	42
<b>Tabla 23.</b> Controla el peso y talla de su niño	43
<b>Tabla 24.</b> Tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos	43
<b>Tabla 25.</b> Compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares	44
<b>Tabla 26.</b> Orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables	44
<b>Tabla 27.</b> Nivel de la dimensión alimentos no saludables	45
<b>Tabla 28.</b> Nivel en la variable: Hábitos alimenticios en estudiantes del III Ciclo	46
<b>Gráfico 1:</b> Nivel en la dimensión de alimentos saludables	35
<b>Gráfico 2:</b> Nivel de la dimensión inocuidad de los alimentos	40
<b>Gráfico 3:</b> Nivel de la dimensión alimentos no saludables	45

## RESUMEN

El presente estudio ha tenido como finalidad determinar los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022; por su finalidad es investigación básica; según la profundidad es descriptiva, por su carácter cuantitativa; asumió el diseño no experimental transaccional descriptivo, en una población de 123 padres de familia y una muestra integrada por 35 y 25 estudiantes de las secciones "A" y "B" del primer y segundo grado, seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencionado por conveniencia, se aplicó la técnica de la encuesta y el cuestionario con preguntas politómicas de selección única como instrumento; validado mediante consulta a expertos, con una confiabilidad alfa de Crombach de 0,72 que se interpreta como aceptada. Los principales resultados indican que en las dimensiones alimentos saludables el 100 % y en no saludables el 73,81% se encuentran en un nivel regular, respecto a inocuidad el 83,33% está en un nivel bueno; concluyendo que los hábitos alimenticios según a la percepción de las madres de familia de los estudiantes del III ciclo de educación primaria de la Institución Educativa N° 5091, el 59,52% de los estudiantes presentan un nivel adecuado, en tanto que el 40,48% en nivel regular.

Palabras claves: hábitos alimenticios, alimentos saludables, inocuidad de los alimentos, alimentos no saludables.

## **ASBTRACT**

The study carried out has had as objective to determine the eating habits in students of the III cycle of the Educational Institution N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022; due to its purpose it is basic research; according to the depth it is descriptive, due to its quantitative character; assumed the descriptive transectional non-experimental design, in a population of 123 parents and a sample of 35 and 25 students from sections "A" and "B" of the first and second grade, selected by non-probabilistic sampling intentional for convenience, the survey technique and the questionnaire with single-selection polytomous questions were applied as an instrument; validated by consulting experts, with a Cronbach alpha reliability of 0.72, which is interpreted as accepted. The main results indicate that in the healthy food dimensions 100% and in unhealthy 73.81% are at a regular level and in safety 83.33% at a good level; It is concluded that the eating habits according to the perception of the mothers of the students of the III cycle of primary education of the Educational Institution N° 5091, 59.52% are at an adequate level, while 40.48 % at regular level.

Keywords: eating habits, healthy foods, food safety, unhealthy foods.

## Hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



Encontrándose **APTAS** para iniciar el proceso de revisión, aprobación y sustentación del informe de tesis para obtener el Grado Académico de Licenciatura.

Es todo cuanto tengo que informar

Cordialmente,

Mg. ESPINOZA QUIÑONES HERMENEGILDO  
Docente del Taller de Investigación III – PPD 2022

(043)-314528

Zona de equipamiento  
Metropolitano M-C Lt-1  
Nuevo Chimbote

pedagogicochimbote@  
hotmail.com

www.pedagogico  
chimbote.edu.pe



## **1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

### **1.1 DESCRIPCIÓN Y FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

Actualmente los estudiantes del nivel primaria presentan con mayor frecuencia problemas alimenticios debido a la práctica de hábitos inadecuados, dado que es la primera etapa en la que presentan variaciones en su desarrollo físico y mental; en consecuencia la buena alimentación es necesaria para lograr el adecuado proceso de crecimiento y desarrollo de los niños durante esta etapa; por ese motivo, una buena alimentación brindara un óptimo desarrollo, mejorando así su nivel nutricional para lograr un buen desempeño académico, según indica el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef, 2018).

De acuerdo a la realidad internacional la Unicef (2018) sostiene que la inadecuada nutrición durante la infancia especialmente en los estudiantes del nivel primaria constituye un problema sumamente preocupante que impide al estudiante desarrollar su potencial al máximo influyendo desfavorablemente en su capacidad intelectual y cognitiva generando un bajo rendimiento escolar, desarrollo, concentración y otras habilidades que le permitan enfrentarse a diversas situaciones de la vida cotidiana; asimismo, la organización citada señala que este problema es muy común en los países sub desarrollados cuyos hábitos alimenticios están limitados de acuerdo a la realidad social y económica donde se desarrolla el estudiante; sobre el tema descrito Mallma (2016) menciona que la inocuidad de los alimentos está en estrecha relación con el desempeño académico y establece las limitaciones para un desarrollo adecuado e integral en los estudiantes; por lo tanto los hábitos de una adecuada alimentación son fundamentales en el desarrollo de los estudiantes considerando el progreso de una vida saludable.

Según lo señalado, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) expresa que la alimentación inadecuada constituye una gran amenaza que influye de manera significativa en el inicio de Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT), las cuales se están evidenciando de manera alarmante en la población de infantil a nivel mundial, de esta manera cada año las Enfermedades No Transmisibles (ENT) originan 30 millones de muertes al año, de las cuales el 75% son producidas en países subdesarrollados. Un dato similar es presentado por Mallma (2016) indicando que diversos países del mundo evidencian una cultura carente de alimentación saludable; priorizando el consumo de comida rápida con una estadística del 17% en toda Europa, 36% en el continente de Asia Pacífico y 47% en las Américas.

En el Perú, según Zavaleta (2021) la anemia infantil se considera un problema de salud nacional que afecta al 43,6% de los niños, cifra que permanece sin ningún cambio durante los últimos años a pesar de los esfuerzos por contrarrestarla, esta situación sin duda ha puesto a la población en estado de alarma y preocupación que en relación a los estudios realizados en los niños se puede determinar que la anemia influye el desarrollo psicomotor y que este permanecerá, a pesar de que esta se supere, a su vez existen investigaciones que sustentan el costo social y económico que esta enfermedad genera en un país, produciendo una limitación de las capacidades y habilidades físicas así como de productividad.

En esta cita también se menciona que el escaso consumo de alimentos ferrosos y otros nutrientes pueden dar origen a la anemia, a esto se añade la alta necesidad del consumo de hierro y nutrientes, que son necesario para contrarrestar su acelerada velocidad de incremento dentro de la población infantil, es decir, durante el primer año de vida, el niño triplica su peso al nacer; las enfermedades comunes a esta edad como la diarrea y la parasitosis, contribuyen a un índice elevado de anemia observada, dentro de esta realidad, el enfoque para prevenir la anemia debe darse de una manera integral, no solo para lograr que mejore el consumo de hierro y micronutrientes en el niño, sino para disminuir la carga de parasitosis y diarrea. Canchari (2021) en su revista titulada salud en pediatría afirma que teniendo en cuenta el alto porcentaje de anemia en niños y sus consecuencias, el Gobierno ha aprobado en el presente año el Plan Nacional para la Reducción y Control de la Anemia Materno Infantil y la Desnutrición Crónica Infantil en el Perú. Este Plan incluye numerosas estrategias que como meta principal es reducir la anemia al 19% en el 2021, si bien podemos afirmar que la anemia en la actualidad presenta cifras menores que en años anteriores aun los indicadores tienen cifras preocupantes en comparación a países vecinos cuyo índice de anemia es menor a la del Perú, para dar frente a este problema es necesario enfocarse en los factores socioeconómicos, geográficos y étnicos que afectan de manera directa al óptimo desarrollo físico e intelectual del niño, para el cual se requiere de una inversión de parte de las autoridades.

Por su parte la nutricionista del Instituto Nacional de Salud, Alvares (2022) mostró un estudio realizado en el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN), que afirma que, debido a los hábitos inadecuados de alimentación en niños entre 6 y 12 años, el riesgo de que padezcan diversas enfermedades como anemia, obesidad, caries y desnutrición se eleven y la salud y el rendimiento escolar estén en riesgo; es por ello, que se deben adoptar acciones específicas que involucren a las escuelas, las familias y

a la comunidad para que en el futuro los estudiantes no sean parte de una población con problemas de salud que estén relacionados a los malos hábitos alimenticios, esto debido que en su informe correspondiente a este tramo de edades, el sobrepeso en niños de ambos sexos, se elevó del 15% a 22%, y la obesidad del 6,1% al 16,0% entre los años 2007 al 2017/2018.

En el plano local según Perú Informa (2019) en el distrito de Ventanilla el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis), a través del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma formó parte de una campaña social cuyo objetivo era concientizar a la población acerca de la importancia de una alimentación saludable, sostenible y accesible que contribuya a mejorar el rendimiento académico, la asistencia escolar y buenos hábitos alimenticios, así como, buenas prácticas de higiene, manipulación y la calidad de los productos presentes en los alimentos distribuidos, los cuales son nutritivos y fortificados para el consumo de los estudiantes en colegios focalizados; es por ello que en Lima y Callao el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma atiende a 610 mil 64 niñas, niños y adolescentes de 2 mil 453 instituciones educativas públicas.

Dentro de la realidad asumida como escenario para la investigación, se ubica la Institución Educativa N° 5091 en el distrito de Ventanilla en la provincia del Callao, donde se observa que los estudiantes del III ciclo de primaria sobre todo en la hora de refrigerio un gran número acude a los kioscos a consumir bebidas endulzantes, comida rápida, alta en azúcar, sodio, carbohidratos, mientras que otro grupo ingiere loncheras poco saludables como grasas y harinas, esto genera a que durante el desarrollo de las clases presentan desganado, cansancio, sueño y desmotivación ya que no se encuentran en las condiciones adecuadas para desarrollar las diversas actividades de aprendizaje programadas durante el periodo lectivo; esta situación se convierte en una dificultad para el logro de los aprendizajes, lo que se considera tiene como causante que los estudiantes proviene de hogares de extrema pobreza, estudiantes con varios hermanos en edades seguidas, padres con trabajos eventuales y escasos, falta de orientación en la preparación de comida saludable. Estas dificultades al no ser atendidas a tiempo pueden traer como consecuencia que los estudiantes presenten enfermedades crónicas como desnutrición, anemia y problemas de salud bucal, estudiantes que no logran los aprendizajes esperados debido a una inadecuada alimentación. Por lo tanto, se hace necesario que en las instituciones se brinde talleres de orientación en la

preparación de comida saludable con alimentos regionales y de estación, promover el consumo de loncheras saludables dentro del aula, establecer normas de una adecuada alimentación promoviendo los hábitos saludables.

Por lo señalado se realizó la siguiente investigación, a través de la cual se dio respuesta a la siguiente interrogante:

¿Cuáles son los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022?

## **1.2 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN:**

### **1.2.1 General**

Determinar los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N°5091, Ventanilla - Callao, 2022

### **1.2.2 Específicos:**

1.2.1.1 Caracterizar el consumo de los alimentos saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.

1.2.1.2 Describir la inocuidad de los alimentos que consumen los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.

1.2.1.3 Caracterizar el consumo de los alimentos no saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.

## **1.3 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.**

La investigación ejecutada se justifica desde los siguientes aspectos:

En consideración al aspecto teórico, la investigación realizada significó un aporte en materia de conocimiento para reforzar los ya existentes sobre la relación entre los hábitos alimenticios sobre la cual el Fondo de la naciones unidas para la infancia (UNICEF,2018) señala que la mala nutrición en los niños constituye un problema que no le permite desarrollar todo su potencial, influyendo en el rendimiento intelectual, limitando el desarrollo de diversas habilidades y capacidades, desarrollo, concentración y otras habilidades que le permitan enfrentarse a diversas situaciones de la vida cotidiana. Este aporte teórico es verificado a la luz de los resultados, con lo cual se favorecerán los conocimientos científicos sobre la temática.

Desde el aspecto práctico, este trabajo de investigación sirve de apoyo para los profesionales de la salud, educación e investigadores que deseen conocer y ampliar sus conocimientos sobre los hábitos alimenticios como parte importante en el óptimo desarrollo de los estudiantes, para que puedan adquirir adecuadamente sus aprendizajes, un desarrollo y crecimiento ideal de acuerdo a su talla y peso, además de prevenir enfermedades como la anemia, obesidad, caries, entre otras de tipo gastro intestinales, en general una vida saludable, caso contrario las malas prácticas alimenticias afectan la salud física, emocional e intelectual de los mismos; es por ello que es de vital importancia la concientización a las familias, escuela y comunidad como soporte de la niñez a poner en práctica los buenos hábitos alimenticios a través de diversas actividades dentro y fuera de los espacios donde se desenvuelven los estudiantes.

Desde el aspecto metodológico, este proyecto es un antecedente para estudios posteriores relacionados al tema, al mismo tiempo se puede aplicar como estrategia de trabajo en poblaciones con características similares ya que las técnicas e instrumentos también serán material de apoyo para estudios posteriores ya que harán posible identificar cuáles son los hábitos alimenticios que practican los escolares a través de listas de cotejos, observación, encuesta, tabulaciones y en función a ello dar tratamiento respectivo para que los escolares de la institución educativa; asimismo, las nuevas generaciones pueden tomar como consulta esta investigación ya que es un recurso que apoya con pautas y acciones necesarias en la mejora de los hábitos alimenticios en niñas y niños de temprana edad, teniendo en cuenta los hábitos alimenticios adecuados que ayuden a generar una adecuada calidad de vida, rendimiento académico y prevención de enfermedades relacionadas a los hábitos inadecuados de alimentación.

Desde el aspecto social, el presente trabajo de investigación aporta a todas las familias ya la sociedad ya que en este trabajo se consideran alternativas de solución que aportarán al tratamiento de una problemática que está afectando a los sectores con más vulnerabilidad que están conformados por los distritos y conos de las ciudades de bajos recursos económicos y que desconocen de una alimentación adecuada, tienen malas prácticas de higiene y manipulación de alimentos debido al poco acceso a los servicios básicos como el agua potable y el desagüe y poca información sobre los hábitos alimenticios seguros, debido a que carecen de diversas necesidades y al mismo tiempo desconocen la importancia que tiene la práctica de adecuados hábitos alimenticios que muchas veces conlleva a enfermedades gastrointestinales

y degenerativas como la anemia, generando una influencia negativa en el desarrollo y aprendizaje de los estudiantes.

## **2. MARCO TEÓRICO**

### **2.1 MARCO REFERENCIAL**

En el nivel internacional se ubica el artículo presentado por Fariño, et al. (2018) titulado valoración nutricional en niños de comunidades indígenas publicado en Ecuador, metodológicamente es una investigación de tipo descriptivo, transversal y con diseño no experimental en la que se consideró una muestra de 156 niños y niñas; donde se aplicó una encuesta para la recolección de datos sobre las características alimenticias de los estudiantes que partir de sus resultados el 21,79% presenta desnutrición, el 6,41% del total de niños presenta bajo peso, el 1,92% del total de niños atendidos presenta sobrepeso. Concluyeron que es importante una adecuada alimentación de manera balanceada de acuerdo a sus necesidades nutricionales para lograr los resultados óptimos en relación al peso y talla de acuerdo a la edad establecida para evitar enfermedades posteriores.

López et al. (2020) en su artículo titulado hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de México metodológicamente es una investigación de tipo descriptivo, transversal y con diseño no experimental en la que se consideró una muestra de 102 encuestas, predominó el sexo femenino, los resultados indican que cerca del 50%, indicó traer alimentos preparados en casa y tener el hábito de tomar desayuno, sin embargo, un porcentaje menor a la mitad de la muestra consume al menos una fruta y/o verdura al día. Un 76% es consciente que los alimentos que consume influyen en su rendimiento académico. Concluyendo que es importante crear conciencia en los estudiantes sobre la forma adecuada de alimentarse para evitar consecuencias negativas en su rendimiento académico, así como fomentar estilos de vida saludables y brindar la información necesaria y correcta para seleccionar correctamente sus alimentos y bebidas sin poner en riesgo su salud evitando una influencia negativa de la sociedad.

Rivadulla et al. (2020) en su artículo titulado los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas México metodológicamente es una investigación de tipo descriptivo, transversal y con diseño no experimental en la que se consideró una muestra de 967 participantes, estos datos fueron recogidos mediante una investigación diagnóstica y cuestionario, los resultados muestran que las loncheras escolares tienen carencias nutricionales, llegando a la conclusión que en las escuelas se debe priorizar la alimentación en colaboración con las familias, pues ambos son los agentes más influyentes en la vida y el desarrollo de los estudiantes.

A nivel nacional se encuentra la investigación de Cahuaza (2020) cuyo título es hábitos alimenticios y su relación con los logros de aprendizaje de los estudiantes del nivel primaria en el departamento de Loreto. La metodología de la investigación realizada fue de enfoque cuantitativo, de tipo básico, de nivel correlacional, con un diseño no experimental, de corte transversal, en una población conformada por 150 estudiantes distribuidos en 6 aulas del 1° al 6° grado, de los cuales se seleccionó una muestra de 25 estudiantes por grado, siendo empleada como técnica de recolección de datos la encuesta y el instrumento un cuestionario; a partir de los resultados de la investigación se estableció como conclusión que existe una estrecha relación entre hábitos alimenticios y el logro de aprendizaje en los estudiantes del nivel primaria en el departamento de Loreto.

Asimismo, se ubica la tesis presentada por Juárez (2020) cuyo título es precisar las prácticas alimenticias en los estudiantes del V ciclo del nivel primaria en el departamento de Piura. La metodología de la investigación realizada fue descriptiva, cuantitativa de tipo no experimental, en una población conformada por 23 estudiantes del nivel primaria, para ello se utilizó en el recojo de datos el instrumento cuestionario; en los resultados de la investigación se evidencia que los niños y niñas de esta Institución educativa consumen en su mayoría alimentos procesados o artificiales durante su refrigerio, los mismos que están cargados de carbohidratos, azúcares y escasa cantidad de nutrientes que los benefician, llegando a la conclusión que los alimentos consumidos no responden a sus necesidades nutricionales generando hábitos alimenticios inadecuados que se deben mejorar con el apoyo de las familias y comunidad educativa respetando los estándares de alimentación adecuada de acuerdo a la edad en estudio.

También, se encuentra la investigación de Paiva (2021) cuyo título es hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes del cuarto grado en una Institución Educativa de Sullana. La metodología de la investigación fue de nivel correlacional, en una población conformada por 743 estudiantes del nivel primario, de los cuales se seleccionó una muestra de 33 educandos, siendo empleada como técnica de recolección de datos el cuestionario mediante la escala de Likert con preguntas de opción múltiple, obteniendo los siguientes resultados el 70% de los niños y niñas ingieren alimentos en estado insalubres manifestando tener inadecuados hábitos alimenticios, los cuales se evidencian en las loncheras y en los alimentos consumidos durante el horario de recreo, algunos estudiantes asisten a la institución educativa sin desayunar y otros almuerzan fuera del horario establecido; a partir de los resultados de

la investigación se concluye que existe una coincidencia sustancial entre las buenas prácticas alimenticias y rendimiento en los aprendizajes; por lo que se concluye que los estudiantes con buenos hábitos alimenticios tienen mejores resultados académicos en las áreas de aprendizaje, así como en su participación dentro del proceso de enseñanza.

De igual modo se encuentra la tesis presentada por Inocente (2021) cuyo título es hábitos alimenticios en el aprendizaje de los alumnos de una Institución educativa de Végueta en la provincia de Huaura. Cuyo objetivo es modificar la alimentación de los estudiantes para evitar enfermedades futuras y lograr un mejor rendimiento académico, la metodología de la investigación realizada fue descriptiva, cuantitativa de tipo no experimental, en una población conformada por 200 estudiantes del nivel primaria de los cuales se tomó como muestra 40, para ello se utilizó en el recojo de datos una encuesta que consistía en 23 ítems en un formulario de doble entrada; a partir de los resultados de la investigación se concluye que los hábitos alimenticios son un factor importante que si no son resarcidos a tiempo estos afectarán la vitalidad de los estudiantes trayendo como consecuencia enfermedades nutricionales y problemas relacionados a su entorno educativo y social de los niños y niñas; sólo una vida con adecuados hábitos alimenticios permitirá tener una salud equilibrada, responsable y saludable en los estudiantes.

A nivel local se encuentra la investigación de Pariona (2019) cuyo título es Hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes del nivel primaria de una Institución pública del callao. La metodología de la investigación realizada fue de tipo cuantitativa, nivel descriptivo, método descriptivo transversal y diseño correlacional, de los cuales se seleccionó una muestra de 140 estudiantes, siendo empleada como técnica de recolección de datos el cuestionario; a partir de los resultados de la investigación se estableció que los resultados obtenidos respecto a los hábitos alimenticios fueron que el 60.00% presentan un nivel regular, el 22.14% un nivel malo y sólo el 17.86% un nivel bueno; con respecto al nivel nutricional se encontró que 62,14% un nivel normal, el 20.71% en un nivel por exceso y el 17.14% en un nivel por defecto, concluyendo que los hábitos alimenticios están relacionados al valor nutricional que consumen los estudiantes en consecuencia se recomendó motivar el trabajo colaborativo entre los estudiantes y padres de familia.

A nivel local se encuentra la investigación de Fustamante et al. (2019) cuyo título es la relación de los determinantes de la salud con el sobrepeso y obesidad en escolares del nivel primaria de una Institución Educativa de Lima- Callao, cuya metodología que se utilizó en el estudio fue el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental de alcance correlacional , la muestra estuvo constituida por 65 escolares de segundo a sexto grado, los cuales fueron seleccionada por criterios de conveniencia, por presentar sobrepeso y obesidad, siendo empleada como técnica la encuesta y como instrumentos: cuestionario; y hoja de registro de datos para la recolección de datos de la valoración nutricional, el cuestionario constó de 35 preguntas previamente validadas por 8 jueces expertos con un grado de concordancia al 100% y un alfa de cronbach de 0,803 llegando a la conclusión que los problemas de la salud están relacionados significativamente con el sobrepeso y obesidad, con un valor  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ). La presencia de obesidad representó el 73,8% y el sobrepeso representa el 26,2%. Es decir, existe relación significativa entre los determinantes de la salud a través de hábitos alimentarios conjuntamente y la actividad física con el sobrepeso y obesidad, determinando así en que estos afectan en gran magnitud a nuestros estudiantes, resultando altamente nocivos y con alto riesgo de convertirse en agentes de desarrollo de enfermedades crónicas a temprana edad.

Baños (2019) en su trabajo de investigación titulado determinar la ingesta de sodio del consumo de productos alimenticios ultra procesados de los estudiantes en el entorno escolar en la institución educativa particular del distrito de Mi Perú en el Callao, donde se realizó una investigación no experimentan, transversal y descriptivo, la muestra fue 32 estudiantes donde se aplicó la frecuencia de productos alimenticios ultra procesados donde se pudo determinar la ingesta de sodio a través de una entrevista obteniendo como resultado que la ingesta de sodio supera los 2g/día que la OMS recomienda, llegando a determinar que el consumo de alimentos ricos en de sodio y ultra procesados superó los índices permitidos y las razones se debe a las características de estos alimentos el cual son elaborados con altas cantidades de sodio el cual produce riesgos para desarrollar hipertensión arterial, problemas en el corazón y daños en los riñones provocando insuficiencia renal, por el cual se ve pertinente trabajar en conjunto con los quioscos escolares y la familia.

Cárdenas (2021) sostiene en su trabajo de investigación consistente en establecer la vinculación entre la adquisición de compras y calidad de servicio del PNAE Qali Warma en el periodo de pandemia social de la Región Callao. La investigación fue básica de nivel descriptiva correlacional de enfoque cuantitativo de diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo determinada por 256 colegios de carácter público del Callao. La técnica empleada fue una encuesta y los instrumentos fueron cuestionarios, estos fueron sigilosamente validados, llegando a concluir en que existe una estrecha vinculación entre las adquisiciones adecuadas de compras y calidad de los alimentos del PNAE Qali Warma durante el periodo de aislamiento, donde se brinden productos de calidad y de acuerdo a las necesidades alimenticias requeridas para los estudiantes de la población beneficiada.

## **2.2. BASES TEÓRICAS**

### **2.2.1. Teorías sobre los hábitos alimenticios**

#### **2.2.1.1. Teoría de la jerarquía de necesidades**

De acuerdo con Maslow (1943), citado por Mazzotta (2013) hay necesidades que se priorizan por encima de otras, así lo da a conocer en su Teoría de la Jerarquización, conocida también como la Pirámide de Maslow, en la cual se detalla en jerarquía las necesidades que las personas requieren para satisfacerse, ordenando las motivaciones y necesidades del hombre en cinco categorías primando las Necesidades fisiológicas como la base de la pirámide consistente en alimentos, agua y refugio, son necesidades principales para lograr la supervivencia y emprender por otras necesidades que requieran ser satisfechas, por su parte Gtresonline Agencia de prensa de la revista ¡Hola! (2020) en su artículo denominado la Pirámide de Maslow en la alimentación menciona que satisfacción de necesidades forma parte de una teoría psicológica que investiga a cerca de la motivación y las necesidades de las personas y que, si estas no son cubiertas, no se puede alcanzar otras.

Por ejemplo, ¿cómo podemos dedicarle tiempo a querer sentirnos respetados si no tenemos nada con que llenar nuestro estómago?, desde este punto, el psicólogo tomaba a la alimentación en la base del escalón y, aunque es cierto que sin el consumo de alimentos el hombre podría llegar a la muerte, esta necesidad ha ido evolucionando y recorriendo el resto de niveles de la pirámide; lo cierto es que en la

mente de los consumidores, la necesidad de alimentarse de manera adecuada se ha convertido en un medio de subsistencia, así como para la prevención de diversas enfermedades relacionadas con la alimentación obteniendo de esa manera bienestar y calidad de vida en el futuro, más que en un medio necesario para cubrir las necesidades de nutrición se ha dado a entender que las necesidades se satisfacen de acuerdo a una jerarquía, una vez que se satisface las más necesarias las personas desarrollaremos otras, el cual influyen positivamente en el desarrollo físico y mental del hombre.

Según Colmenares et al. (2020) el Minsalud indica que busca promover la alimentación saludable y balanceada, además de realizar acciones que garanticen el derecho a la subsistencia sana, adecuada y con equidad durante la vida del hombre, de esa manera define que las características más relevantes para tener una alimentación saludable son: 1 debe ser completa: es decir contar con todos los macro y micronutrientes (proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas, minerales), agua y fibra. 2 debe ser equilibrada: incluir cantidades proporcionadas de acuerdo a los grupos de alimentos, los cuales, al ser combinados deben aportar la cantidad suficiente de nutrientes para garantizar el crecimiento adecuado y el buen estado de salud. 3 debe ser suficiente: tanto en energía como en nutrientes que garantice el crecimiento en los niños y un peso saludable en cada una de las etapas de su vida. 4 debe ser adecuada: que sea del agrado y gusto del niño, de acuerdo a sus recursos económicos y hábitos alimentarios de los individuos. 5. debe ser inocua: es decir libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en contra del estado de salud del consumidor, asimismo los autores señalan que Min salud también propone que los beneficios de una alimentación sana también depende en aumentar el consumo de frutas y verduras que reducen enfermedades al corazón, la probabilidad de cáncer al estómago, esófago, pulmón y de colon, favorece el metabolismo de las grasas, reduce los niveles de colesterol, mejora el tránsito intestinal, disminuye el nivel de azúcar en la sangre y contribuye a la eliminación de las toxinas también propone consumir alimentos ricos en calcio y vitamina D que fortalece los huesos, en comer alimentos bajos en grasa que incluyan abundantes granos integrales, frutas, vegetales y productos lácteos; para lograr de esa manera salvaguardar la salud integral de las personas promoviendo la alimentación segura y sana.

### 2.2.1.2 Documentos normativos y de política social

De acuerdo con Huamán (2019) quien en su investigación denominada Identificación de los factores que limitan la aplicación de la Ley de Inocuidad de los Alimentos detalla que es muy importante tener en cuenta las políticas sociales ya que estas son muy necesarias debido a que los beneficios en cuanto al crecimiento económico no llegan a todos los ciudadanos por diversos motivos y sobre todo a los que presentan diversas carencias, asimismo refiere que si se quiere avanzar como comunidad, localidad o país los gobiernos deben fiscalizar que las diversas políticas enmarcadas al crecimiento económico llegue a todos los ciudadanos de manera entendible, asequible tal y como lo describe el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021, en el cual se declaró de interés nacional y de necesidad pública la seguridad alimentaria y nutricional de la población nacional y creó la Comisión Multisectorial que salvaguarda la salubridad alimentaria y nutricional de las personas de manera permanente, adscrita al Ministerio de Agricultura y Riego (MINAGRI), con la finalidad de coordinar los esfuerzos de las instituciones públicas, privadas, nacionales, extranjeras y representantes de la sociedad civil, orientados a fortalecer las capacidades de las buenas prácticas de salubridad en los diferentes centros de abastos potenciando así la capacidad social de la salud a través del involucramiento de diversas instituciones partiendo por los gobiernos locales, regionales, nacionales y con la participación de la sociedad civil con la finalidad de que las diversas políticas, planes y normas de reglamentación indiquen con claridad la importancia de poner en marcha acciones orientadas a salvaguardar la alimentación con una buena nutrición libre de agentes perjudiciales, que reduzca el porcentaje de desnutrición y diversas enfermedades asociadas a ello en niños de diferentes edades.

De acuerdo con Castro (2016) el Perú no es ajeno a la implementación de normativas y políticas públicas orientadas a dar solución a problemas de índole social involucrando a entidades públicas y privadas para su ejecución, estas propuestas sociales están relacionadas a la inocuidad de los alimentos dado que hemos atravesado episodios como el brote del cólera en 1991 el cual generó más de trescientos mil casos de personas infectadas esto debido a la contaminación del agua y al desconocimiento de normas de limpieza y conservación de la misma evidenciando la debilidad de nuestro país en cuanto a medidas sanitarias, posteriormente hemos tenido casos relacionados con la contaminación de alimentos en los

programas sociales y establecimientos de venta de comida preparada trayendo como consecuencia personas con infecciones gastrointestinales; esto nos indica con claridad que la inocuidad de los alimentos están estrechamente relacionados con las normas de seguridad alimentaria y nutricional, hace hincapié en que es responsabilidad de los gobiernos implementar leyes y normas que regulen el almacenamiento, preparación de los alimentos, normas de salubridad, tratamiento del agua con la finalidad de asegurar la inocuidad de los alimentos ya sea crudos o cocidos garantizando de esta manera la buena alimentación para los consumidores sobre todo en infantes, adolescentes y adultos mayores.

Para Torres (2018) es de vital importancia que los gobiernos en sus diversas instancias implementen el plan de Análisis de peligros y puntos Críticos de Control ( APPCC) el cual es un documento que describe acciones primordiales para garantizar la inocuidad de los alimentos a través de medidas que se deben de poner en práctica en los programas sociales, comedores populares, locales en donde se expanda al público productos alimenticios crudos o preparados para de esta manera prevenir riesgos de contaminación que afecte la salud de las personas que lo consumen, el plan de APPCC debe contener actividades que proporcionen un alto nivel de garantía respecto a la seguridad de los alimentos, este documento de gestión debe ser monitoreado por un comité multidisciplinario que se encargue de hacer cumplir a cabalidad las actividades como selección, acopiamiento, almacenamiento, distribución, empaque, reparto entre otros y al mismo tiempo de sancionar a los responsables de su incumplimiento sólo de esta manera este plan será operativo de lo contrario se convertirá en uno más de los tantos que existen en las diversas entidades relacionadas con la salud y alimentación pública.

De acuerdo con Chávez y Fragozo (2013) el consumo excesivo de comida rápida por parte de los estudiantes no sólo favorece al desarrollo de la obesidad, sino que también es un indicador de riesgo para el desarrollo de diversas enfermedades asociadas a los malos hábitos alimenticios. Por tal motivo, hay razones suficientes para crear conciencia entre la población sobre todo en los que se encuentran en la edad escolar diferenciando que es alimento sano y que no lo es, que le nutre y le sirve al cuerpo para su desarrollo integral y este es el objetivo de la presente investigación, proponerle diversas maneras de alimentarse adecuadamente adoptando hábitos saludables; ya que algunas enfermedades relacionadas al sobrepeso y la obesidad se han convertido en un enemigo silencioso de la humanidad, puesto que no son por simples razones de estética, sino el riesgo de padecer graves problemas de salud que

pueden desencadenar en enfermedades de riesgo como la diabetes tipo 2 y la hipertensión.

Los mismos autores señalan que los expertos en salud afirman que la comida rápida no es la más adecuada y saludable, ya que pequeñas cantidades de comida concentran muchas calorías, es decir, si se comieran de forma esporádica los riesgos para la salud no serían tan peligrosos, asimismo indican que comúnmente se denomina a comida chatarra a aquellos alimentos de bajo valor nutritivo, que poseen altos contenidos de azúcares, harinas o grasas

tales como botanas, refrescos, pastelillos, dulces o cereales refinados y según la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo ISSN 2007 - 7467 Vol. 4, Núm. 7 Julio – Diciembre 2013 182 señala que las comidas rápidas se vuelven perjudiciales para la salud cuando su consumo se convierten en un hábito, ya que el exceso de las mismas provoca un exceso de energía, favoreciendo o promoviendo al incremento de peso corporal, en consecuencia para permitir un crecimiento y desarrollo adecuado, la alimentación normal del ser humano debe proporcionarse en una cantidad acorde a la edad, sexo y actividad física, manteniendo el consumo de porciones adecuada tanto de macronutrientes como de micro nutrientes y evitando en lo posible el consumo excesivo de comida rápida.

Macías et al. (2012) la importancia de generar buenos hábitos alimenticios recae tres agentes como son la familia, los medios de comunicación y la escuela. Es en esta última en la cual se debe incidir en brindar una educación orientada a salvaguardar la salud, a trabajar actividades relacionadas en la modificación de costumbres erróneas y malos hábitos en la forma de alimentarse, es aquí en donde se debe poner en marcha estrategias que fomenten hábitos y estilos de vida saludables que contrarresten la obesidad, la caries, las enfermedades gastrointestinales, anemias en los infantes y adolescentes, haciendo comprender que una buena y adecuada alimentación favorece su crecimiento, desarrollo intelectual, aporta buena salud física y mental, los previene de diversas enfermedades, asimismo para que estas estrategias tengan éxito deben estar incluidas en los documentos de gestión a largo y corto plazo de las escuelas, se deben de incluir en las actividades de aprendizaje de manera constante y se debe de dar como prioridad entre los demás ejes de acción que cuenten las comunidades escolares, también para garantizar el éxito de generar en los escolares hábitos alimenticios saludables recae en el involucramiento de las familias, de contar con agentes cercanos como los medios de comunicación para que ayuden en la difusión y propagación de la importancia de poner en práctica y fomentar hábitos alimenticios saludables sobre todo

en las poblaciones escolares, refiere también que la actividad física debe ser un complemento para lograr dicho fin, sin embargo es una tarea muy difícil ya que hay que romper esquemas tradicionales relacionadas con la alimentación de las familias, no obstante es necesario contar también con aliados estratégicos, programas y profesionales de la salud que sumen a los esfuerzos y estrategias puestas en prácticas por las escuelas.

Rojas (2023) manifiesta que por lo general en países como el nuestro la permanencia de los estudiantes de educación primaria en las instituciones educativas públicas o privadas es alrededor de siete horas desde el momento que ingresan al colegio, eso significa que los alimentos como el desayuno, refrigerio y almuerzo lo consumen fuera de sus hogares ya sea en el kiosco, bodega, mercado, carretilla, etc, y como es sabido en estos lugares al no haber controles sanitarios respecto a los alimentos mayormente se expende productos procesados, otros de tipo caseros sin los cuidados necesarios para su preparación como los queques, pasteles, empanadas, otros altos en sodio, en grasas trans como son los snacks, bebidas gaseosas, rehidratantes, jugos embotellados, entre otros; estas prácticas alimenticias que realizan los escolares de educación primaria se da porque son de rápida adquisición, desconociendo las consecuencias que les puede ocasionar en su estado de salud, es por ello que se necesita la orientación de los formadores ya que la población escolar se encuentran en proceso de comprender la importancia de adquirir prácticas adecuadas y buenos hábitos alimenticios, para que de esta manera se pueda prevenir y frenar el riesgo de desarrollar enfermedades y otras complicaciones relacionados a las inadecuadas prácticas y consumo de alimentos saludables.

### **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

#### **- Alimentos saludables**

Fajardo et.al (2022) sostiene que una alimentación saludable garantiza una seguridad alimentaria el cual implica disponer alimentos con alto valor nutritivo y en cantidades apropiadas para satisfacer las necesidades de alimentación de las personas, esto implica a su vez que se debe contar con los recursos suficientes para que podamos sostener una alimentación adecuada, sana y de calidad, frente a este contexto se debe mejorar la producción y el consumo de alimentos sostenibles y saludables que satisfacen los parámetros requeridos para tener una vida física y mental saludable.

- **Inocuidad de los alimentos**

Salcido (2017) sostiene que la inocuidad garantiza la calidad total de los alimentos para el consumo humano, un alimento inocuo es aquel que no ocasiona un daño o enfermedad al momento de ser ingerido, debido a la fuerte relación que existe entre la inocuidad y la salud de los consumidores los alimentos durante su obtención, preparación, manipulación, transporte, almacenamiento o consumo debe poseer las condiciones necesarias para no alterar su calidad y garantizar la salud de las personas sin exposiciones a enfermedades gastrointestinales o intoxicaciones.

- **Alimentos no saludables**

Martínez et. Al (2019) sostiene que los alimentos no saludables son aquellos que no poseen los nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud, el cual puede producir el desarrollo de enfermedades no transmisibles y riesgo de mortalidad tanto en niños como adultos, entre estos alimentos no saludables tenemos aquellos con alto índice de sodio, grasas saturadas y azúcares, actualmente el alto índice de muertes en el mundo se da por la ingesta de estos para el cual se debe trabajar con los medios de comunicación y las industrias que motivan su consumo descontrolado en la población.

- **Hábitos alimenticios**

Rojas (2023) Alude que los hábitos alimenticios se presentan a través de performances y patrones que están presentes de manera correcta o incorrecta en las personas, familias, comunidades y en la sociedad en general, todo ello parte de la influencia de diversos factores principalmente lo socioeconómico y cultural, que conlleva a una alimentación baja en nutrientes necesarios que el organismo necesita para poder desarrollarse sobre todo en la edad escolar puesto que se evidencia el consumo de alimentos procesados y altos en carbohidratos que afectan su salud acarreando enfermedades relacionadas a los hábitos alimenticios inadecuados como son la anemia, obesidad, caries, EDAS, entre otras.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

El estudio de acuerdo a su fin es una investigación básica que según Carrasco (2006), es aquella que no está dirigida a dar tratamiento inmediato de situaciones, fenómenos o hechos concretos ni a resolver interrogantes que de estos se desprenden, sino que más bien es una investigación para profundizar y ampliar información sobre las teorías sociales; asimismo, teniendo en cuenta la profundidad del estudio es descriptiva que en palabras de Behar (2008), su finalidad es describir cómo son y cómo se manifiestan ciertos comportamientos, características, aspectos relevantes, actitudes, formas de comportamiento en determinados grupos u objetos de estudio; también considera el estudio de acuerdo a su carácter, cuantitativa que según Guerrero, et al (2014), consiste en recoger y analizar datos sobre una o dos variables con la intención de encontrar la similitud entre las mismas a través de una muestra, para hacer inferencias sobre las causales que generan ciertos comportamientos, etc. Para el caso del presente estudio se considera evaluar los hábitos alimenticios de los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa 5091 Hijos de Grau.

Respecto al diseño de investigación, se asume el no experimental transaccional descriptivo que para Ortiz (2003), tienen la finalidad de indagar y /o medir cierta variable o variables a través del comportamiento, características de un grupo, muestra o universo de estudio para obtener una descripción concreta.

La representación gráfica del diseño es como sigue:

M= Muestra (Padres de familia de los estudiantes del tercer ciclo del nivel

primaria) O=Observación de la variable (Hábitos alimenticios)

### 3.2 Variables de estudio: Operacionalización

VARIABLES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Hábitos alimenticios	<p>La variable <b>Hábitos alimenticios</b> fue medida a través de encuestas para evaluar el comportamiento de sus dimensiones</p> <p>Alimentos saludables</p> <p>Inocuidad de los alimentos</p> <p>Alimentos no saludables.</p> <p>mediante un cuestionario que consideró 24 ítems con una valoración de siempre, a veces, nunca.</p>	Alimentos saludables	-Consume alimentos con alto contenido de nutrientes.	1, 2, 3	<p>Bueno 51 - 72</p> <p>Regular 29 – 50</p> <p>Deficiente 9 - 13</p>
			-Selecciona adecuadamente la división del plato nutritivo.	4, 5,	
			-Consume loncheras saludables.	6, 7, 8,	
		Inocuidad de los alimentos	-Manipula adecuadamente los alimentos.	9, 10,	
			-Previene enfermedades gastrointestinales e intoxicaciones.	11, 12, 13,	
			-Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.	14, 15, 16	
		Alimentos no saludables	-Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.	17, 18, 19	
			-Previene enfermedades como la desnutrición, anemia y obesidad.	20, 21,	
			-Consume alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares	22, 23, 24	

### 3.3 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

#### 3.3.1 Población:

La población en palabras de Mendoza y Ramírez (2022) sostiene que “es el conjunto de individuos u objetos que se desea conocer en una investigación, es el grupo de elementos en el que se generalizarán los hallazgos , o también son las unidades de estudio que nos interesa estudiar” ( p. 31) en el caso de este trabajo de investigación está representado por 123 padres de familia del tercer ciclo de primaria de la institución educativa 5091 “Hijos de Grau” distrito de Ventanilla, en la provincia del Callao, región Callao.

Institución	Grado	Sección	Estudiantes
IE. 5091 “Hijos de Grau”	1°	A	35
		B	35
	2°	A	25
		B	28
TOTAL		4	123

Fuente: Padrón de padres de familia del III ciclo de Primaria - 2022

#### 3.1.2 Muestra

De acuerdo con Hernández (2014) la muestra se refiere a un sub grupo representativo de una población o universo determinado sobre los cuales se recolectó información definida y delimitada de antemano para generalizar los resultados sobre una población emitiendo conclusiones; para este trabajo de investigación se tomó en cuenta la información que proporcionaron los padres de familia de los grados y secciones que se señalan en el cuadro que está integrado por 35 de la sección “B” del primer grado de primaria y por 25 de la sección “A” del segundo grado de primaria de la IE. 5091 “Hijos de Grau”

Institución	Grado	Sección	Estudiantes
IE. 5091 "Hijos de Grau"	1°	B	35
	2°	A	25

### 3.1.3 Muestreo

En consideración de los procedimientos empleados en la selección de la muestra se consideró el muestreo no probabilístico, intencionado / por conveniencia, que según Gallardo (2017), los elementos que fueron sujetos a la observación y descripción son elegidos basados en los criterios o juicios relevantes establecidos por el investigador para el caso del estudio, los criterios considerados fueron la temática abordada, la edad de los niños, la facilidad de la muestra para brindar la información solicitada por los instrumentos; por tanto, se eligió a los padres de familia de los 35 niños de la sección "B" del primer grado de primaria y los 25 niños de la sección "A" del segundo grado de primaria ya que forman parte del ciclo en el cual desarrolla sus labores educativas una de las investigadoras.

### 3.4 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

De acuerdo con Niño (2011) define a las técnicas como las operaciones, procedimientos o actividades de investigación, por ejemplo, la observación y la entrevista; también se les denomina medios o instrumentos de investigación; en el presente trabajo de investigación se ha considerado la técnica de la encuesta que según Sanjurjo (2011), la encuesta es una alternativa opción válida en el ámbito educativo ya que puede ser aplicada a grupos de sujetos con el objetivo de obtener información sobre determinado problema o situación, se considera cuantitativa con la cual se pretendió recoger información sobre la variable hábitos alimenticios de los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa 5091 Hijosde Grau.

Para Sequera (2014), el instrumento es considerado como el medio a través del cual se registra o se mide datos que pueden ser observados realmente por el investigador y que representan a las variables determinadas previamente por el mismo, concerniente al instrumento cuestionario de acuerdo con Arias (2020), es aquel sirve al investigador para recolectar datos a través de un conjunto de preguntas, las cuales deben estar enumeradas y presentadas de tal manera que el sujeto o sujetos encuestados puedan responder con facilidad, no necesariamente el investigador debe

estar presente al momento de su aplicación pero si necesariamente antes de aplicarlo debe tener validez y confiabilidad; para el siguiente estudio se ha tomado en cuenta el cuestionario con preguntas platónicas de selección única que según Ñaupas (2014) lo define como preguntas de alternativa múltiple en su defecto abanico.

### **3.5 PROCEDIMIENTOS PARA LA VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO**

En referencia al proceso de dar fe del instrumento se tuvo en cuenta el método de consulta a expertos; que de acuerdo con Hernández (2014) es el grado en que un instrumento mide real y certeramente la variable considerada a ser medida, en otras palabras el instrumento representa un dominio específico de contenido de lo que se mide; siendo elegidos dos expertos en educación primaria y uno en psicología y proyectos de convivencia escolar; en la selección de estos tres profesionales considero principalmente que tengan el título de licenciados en educación Primaria o posean grados como maestría; asimismo, que tengan conocimientos relacionados con la temática, la especialidad y la metodología de la investigación; el procedimiento seguido se detalla a continuación:

- Preparación de carpeta de validación.
- Selección de los expertos en función a la temática y su especialidad.
- Entrega de la carpeta de validación a los expertos.
- Recepción de las carpetas de validación con el visto bueno de los expertos.

Los tres profesionales, quienes fueron seleccionados para la validación del instrumento se mencionan a continuación:

Nombre del experto	Cargo en el que se desempeña y experiencia.
1 Mg. José Gutiérrez Cherres	Director en una institución educativa, con experiencia en Educación Primaria.
2 Lic. Bhetsy Vílchez Moreno	Licenciada en educación con experiencia en Educación Primaria.
3. Lic. David Jauregui Condori	Psicólogo en una institución educativa pública, con experiencia en proyectos de convivencia escolar de la Región Callao

En lo que se refiere a confiabilidad, según Molina et.al (2013) definen a la confiabilidad del instrumento como el éxito de sus componentes, una medición es confiable de acuerdo con el grado que puede ofrecer resultados consistentes para ello se consideró la puesta en práctica de una prueba piloto a un conjunto de 20 padres de familia con similares características a la muestra, donde los datos fueron procesados y analizados mediante el alfa de Crombach, siendo el resultado 0,72 que se interpreta como una confiabilidad aceptable.

A partir de ambos procesos se tuvo la certeza de que el instrumento se encontraba apto para su aplicación a la muestra.

### **3.6 TÉCNICAS ESTADÍSTICAS PARA EL PROCESAMIENTO DE DATOS**

En la sistematización de la información proveniente de los instrumentos aplicados se tuvo presente el software en su versión Excel 2016 con la finalidad de procesar los datos recopilados de la prueba piloto, y obtener el valor de confiabilidad; asimismo, se empleó para elaborar la base de datos de nuestra variable Hábitos alimenticios con la información recopilada a través de los instrumentos desarrollados por los padres de familia de los estudiantes que conforman la muestra seleccionada.

Luego de haber organizado la información en la base de datos, se tuvo en cuenta la estadística descriptiva para analizar e interpretar los datos en función a los objetivos establecidos en la presente la investigación en función a las siguientes pautas:

- Tablas estadísticas: Según Arteaga et.al (2011) estas consisten en la lectura literal de datos representados identificando tendencias, variables y asociación de datos, así como también la valoración del tipo de representación utilizada, en la investigación se considerarán para dar cuenta de las distribuciones de frecuencias simples:
  - Frecuencia total, que en este caso se utiliza para representar el número de estudiantes según los niveles e intervalos respectivos; es decir los baremos.
  - Frecuencia porcentual, que en este caso permite representar el número de estudiantes por niveles en términos porcentuales.
- Gráficos estadísticos: que según el INEI (2009) vienen a ser representaciones visuales sobre los datos estadísticos a través de puntos, líneas, barras, polígonos o figuras asociadas a una determinada escala de medición, la misma que va a permitir una fácil comprensión de la información en su conjunto, en el presente estudio se emplearán para representar de manera gráfica los datos de la frecuencia porcentual presentados en las tablas estadísticas.

### **3.7 ASPECTOS ÉTICOS**

Teniendo en consideración los principios éticos determinados en el reglamento de investigación de la EESPP Chimbote, se ha tomado en el presente estudio los siguientes:

La originalidad de la información, es considerado como aquel principio que direcciona a la presentación de información textual recopilada por el investigador de fuentes confiables que garanticen un contenido verídico; la cual ha sido previamente revisada, analizada, parafraseada de tal modo que no sea una copia fiel, más por el contrario se presente como un trabajo de investigación original.

El consentimiento informado, es el principio que manifiesta la voluntad libre, informada, exacta y específica de las personas que van a ser sujetos para brindar información a un investigador ya que ninguna persona puede ser obligada o

coaccionada a proporcionar información sin un consentimiento previo; respetando este principio es que se gestionó los permisos correspondientes a nivel de las instancias respectivas para la aplicación de los instrumentos a los sujetos de las muestras, en este caso a los padres de familia.

La confidencialidad de la información, da a entender que los datos y la identidad que se obtenga de los sujetos u objetos de la muestra debe ser protegidos evitando la vulneración de los mismos; es por ello que en el presente trabajo de investigación los instrumentos aplicados han sido determinados a través de códigos en este caso los padres de familia no han brindado ningún dato llámese nombre, teléfono, dirección, etc.

Beneficencia y no maleficencia se orienta al trato íntegro que deben recibir los sujetos de la muestra, así como el beneficio de una información verídica que recibirá el público lector del trabajo de investigación; para ello se brinda información necesaria para que toda la comunidad educativa opte por el consumo adecuado de alimentos saludables; mejorando sus hábitos alimenticios; con la finalidad de contribuir al desarrollo integral de los niños.

#### 4 RESULTADOS OBTENIDOS

La investigación realizada se orientó a determinar los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022, para lo cual se aplicó un cuestionario, a una muestra de 42 padres de familia, los datos recogidos permitieron la elaboración de una base de datos que dieron origen a un conjunto de tablas y gráficos en función a los objetivos establecidos en el estudio, los cuales se presentan a continuación:

##### 4.1 Resultados en el objetivo específico 1: Caracterizar los alimentos saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091

**Tabla 1**

Incluye alimentos con alto contenido de hierro en la lonchera.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	0	0
A veces	28	66.67
Nunca	14	33.33
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

##### Descripción

En relación a los resultados presentes en la tabla 1 sobre incluye alimentos con alto contenido de hierro en la lonchera; de la muestra el 66,67% de las madres de familia indica que a veces los incluye en la lonchera de sus menores niños; mientras que el 33.33% señala que nunca incluye alimentos de alto contenido de hierro en la lonchera de sus niños.

**Tabla 2**

Añade frutas durante la semana en la lonchera.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	0	0
A veces	37	88.10
Nunca	5	11.90
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

En referencia a los datos presentes en la tabla 2 sobre añade frutas durante la semana en la lonchera; de la muestra el 88,10% de las madres de familia indica que a veces añade frutas durante la semana en la lonchera de sus menores niños; mientras que el 11,90% señala que nunca añade frutas durante la semana en la lonchera de sus niños.

**Tabla 3**

Incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	0	0
A veces	28	66.67
Nunca	14	33.33
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Con respecto a los datos presentes en la tabla 3 sobre incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera; de la muestra el 66,67% de las madres de familia indica que a veces incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera

de sus menores niños; mientras que el 33.33% señala que nunca incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera de sus niños.

**Tabla 4**

Consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	0	0
A veces	28	66.67
Nunca	14	33.33
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Con respecto a los datos observados en la tabla 4 sobre consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria; de la muestra el 66,67% de las madres de familia indica que a veces consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria; mientras que el 33.33% señala que nunca consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación.

**Tabla 5**

Considera el consumo de alimentos de origen animal en su alimentación diaria.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	17	40.48
A veces	25	59.52
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticio

## Descripción

De conformidad con los datos presentes en la tabla 5 sobre considera el consumo de alimentos de origen animal en su alimentación diaria; de la muestra el 59.52% de las madres de familia indica que a veces considera el consumo de alimentos de origen animal en su alimentación diaria; mientras que el 40.48% señala que siempre considera el consumo de alimentos de origen animal en su alimentación.

**Tabla 6**

Incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	1	2.38
A veces	27	64.29
Nunca	14	33.33
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

En relación a los resultados observados en la tabla 6 sobre incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria; de la muestra el 64,29% de las madres de familia indica que a veces incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria; mientras que el 33.33% señala que nunca incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria y el 2.38% refiere que siempre los incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria.

**Tabla 7**

Envía alimentos nutritivos, preparados en casa.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	23	54.76
A veces	19	45.24
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Visto los resultados presentes en la tabla 7 sobre envía alimentos nutritivos, preparados en casa; de la muestra el 54.76% de las madres de familia indica que siempre envía alimentos nutritivos, preparados en casa; mientras que el 45,24% señala que a veces envía alimentos nutritivos, preparados en casa.

**Tabla 8**

Tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	4	9.52
A veces	38	90.48
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

En relación con los datos observados en la tabla 8 sobre tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera; de la muestra el 90,48% de las madres de familia indica que a veces tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera; mientras que el 9,52% señala que siempre tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera.

**Tabla 9**

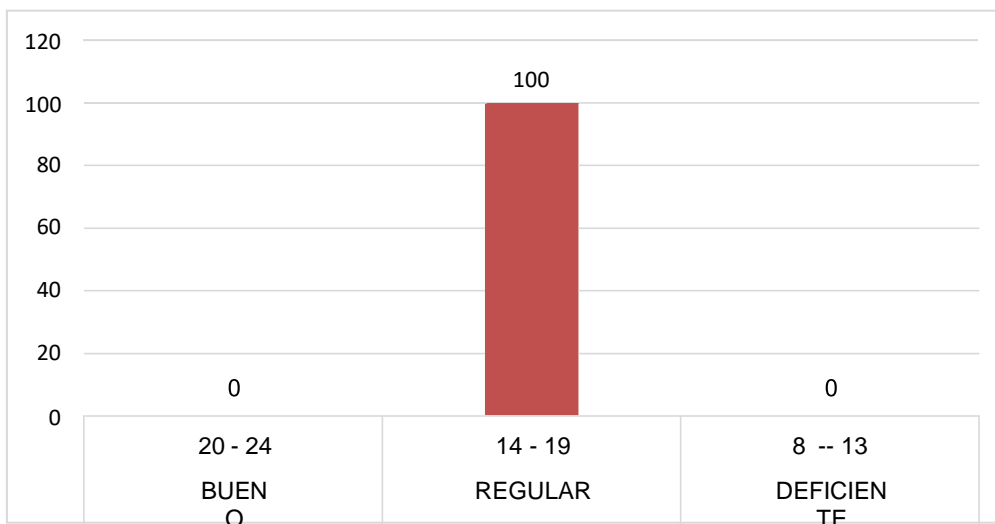
Nivel en la dimensión de alimentos saludables

NIVELES	Fi	%
Bueno	20 - 24	0
Regular	14 - 19	42
Deficiente	8 - 13	0
TOTAL	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Gráfico 1

Nivel en la dimensión de alimentos saludables



Fuente: Tabla 9

## Descripción

Respecto a la información observada en la tabla 9 y gráfico 1 referente al nivel de la dimensión de alimentos saludables; de la muestra el 100 % de la muestra se encuentra en un nivel regular; por tanto, se asume que la dimensión evaluada según lo perciben las madres de familia, no se encuentra debidamente desarrollada en la muestra seleccionada.

**4.2 Resultados en el objetivo específico 2:** Describir la inocuidad de los alimentos en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.

## Tabla 10

Desinfecta sus manos antes de manipular los alimentos.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	26	61.90
A veces	16	38.10
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

De acuerdo con lo detallado en la tabla 10 sobre desinfecta sus manos previos a manipular los alimentos; de la muestra el 61,90% de las madres de familia indica que a siempre lava y desinfecta sus manos al momento de entrar en contacto con los alimentos; mientras que el 38,10% señala que a veces desinfecta sus manos antes de manipular los alimentos.

**Tabla 11**

Lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	25	59.52
A veces	17	40.48
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

En referencia con los datos observados en la tabla 11 sobre lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos; de la muestra el 59,52% de las madres de familia indica que siempre lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos; mientras que el 40.48% señala que a veces lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos.

**Tabla 12**

Limpia las superficies y utensilios al momento de preparar los alimentos.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	17	40.48
A veces	25	59.52
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Al respecto con los datos observados en la tabla 12 sobre tiene limpia las superficies y utensilios al momento de preparar los alimentos; de la muestra el 59,52% de las madres de familia indica que a veces limpia las superficies y utensilios al momento de preparar los alimentos; mientras que el 40,48% señala que siempre limpia las superficies y utensilios al momento de preparar los alimentos.

**Tabla 13**

Previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	26	61.90
A veces	16	38.10
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Según lo descrito en la tabla 13 sobre previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes; de la muestra el 61,90% de las madres de familia indica que siempre previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes; mientras que el 38,10% señala que a veces previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes.

**Tabla 14**

Almacena los alimentos de forma adecuada.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	15	35.71
A veces	27	64.29
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Respecto a los datos observados en la tabla 14 sobre si almacena los alimentos de forma adecuada; de la muestra el 64,29% de las madres de familia indica que a veces almacena los alimentos de forma adecuada; mientras que el 35,71% señala que siempre almacena los alimentos de forma adecuada.

**Tabla 15**

Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	21	50
A veces	21	50
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

Después de observar los resultados en la tabla 15 sobre mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos; de la muestra el 50% de las madres de familia indica que siempre mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos; por su parte el 50% señala que a veces mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.

**Tabla 16**

Consume agua hervida o clorada para beber.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	35	83.33
A veces	7	16.67
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

En referencia con los resultados mostrados en la tabla 16 sobre consume agua hervida o clorada para beber; de la muestra el 83,33% de las madres de familia indica que siempre consume agua hervida a clorada para beber.; mientras que el 16,67% señala que a veces consume agua hervida o clorada para beber.

**Tabla 17**

Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	6	14.29
A veces	36	85.71
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

### Descripción

En referencia con los datos observados en la tabla 17 sobre utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados; de la muestra el 85,71% de las madres de familia indica que a veces utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados; mientras que el 14,29% señala que siempre utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados lonchera.

**Tabla 18**

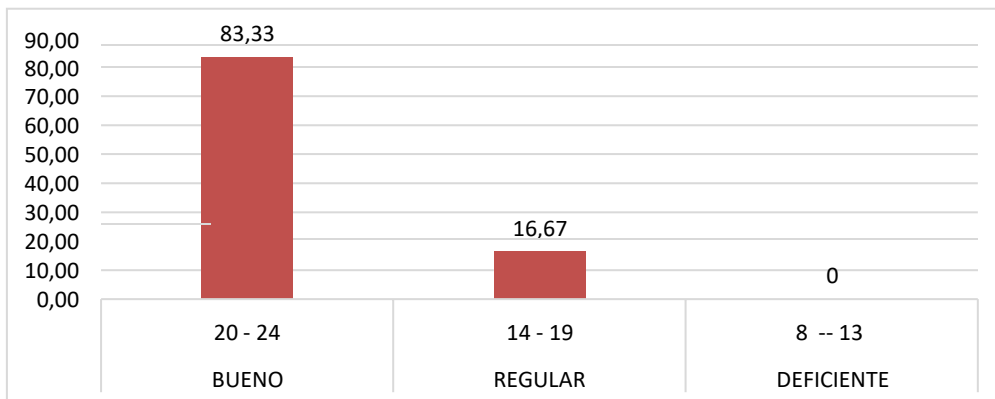
Nivel de la dimensión inocuidad de los alimentos

NIVELES		Fi	%
Bueno	20 - 24	35	83.33
Regular	14 - 19	7	16.67
Deficiente	8 - 13	0	0
TOTAL		42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios.

**Gráfico 2**

Nivel de la dimensión inocuidad de los alimentos



Fuente: Tabla 18

### Descripción

Según la información presente en la tabla 18 y gráfico 2 referente al nivel de la dimensión inocuidad de los alimentos; de la muestra el 83,33 % de la muestra seleccionada se encuentra en un nivel bueno; mientras que, el 16,67% se ubica en un nivel regular; por tanto, se asume que la dimensión evaluada, desde la percepción de las madres de familia, se encuentra debidamente desarrollada en la muestra seleccionada.

### 4.3 Resultados en el objetivo específico 3: Caracterizar los alimentos no saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.

Tabla 19

Prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras.

---

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	5	11,90
A veces	29	69,05
Nunca	8	19,05
Total	42	100

---

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

#### Descripción

En relación con los resultados observados en la tabla 19 sobre prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras; de la muestra el 11,90% de las madres de familia indica que siempre prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras; mientras que el 69,05% a veces prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras y el 19,05% refiere que nunca prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras.

Tabla 20

Consume alimentos con mayor demanda en su localidad.

---

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	11	26,19
A veces	31	73,81
Nunca	0	0
Total	42	100

---

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Después de observar lo detallado en la tabla 20 sobre consume alimentos con mayor demanda en su localidad; de la muestra el 26,19% de las madres de familia indica que consume alimentos con mayor demanda en su localidad; mientras que el 73,81% a veces prioriza alimentos con mayor demanda en su localidad.

Tabla 21

Previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	4	9,52
A veces	25	59,52
Nunca	13	30,95
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

En relación a los datos presentes en la tabla 21 sobre previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas; de la muestra el 9,52% de las madres de familia indica que Previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas; mientras que el 59,52% a veces previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas y el 30,95% refiere que nunca previene la obesidad evitando el consumo de azúcares y grasas.

Tabla 22

Evita la anemia consumiendo menestras

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	21	50
A veces	21	50
Nunca	0	0
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Observando los datos presentes en la tabla 22 sobre evita la anemia consumiendo menestras; de la muestra el 50% de las madres de familia indica que evita la anemia consumiendo menestras; mientras que el 50% a veces evita la anemia consumiendo menestras.

Tabla 23

Controla el peso y talla de su niño

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	5	11,90
A veces	19	45,24
Nunca	18	42,86
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Teniendo en cuenta lo descrito en la tabla 23 sobre controla el peso y talla de su niño; de la muestra el 11,90% de las madres de familia indica que controla el peso y talla de su niño; mientras que el 45,24% a veces controla el peso y talla de su niño y el 42,86% refiere que nunca controla el peso y talla de su niño.

Tabla 24

Tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	4	9,52
A veces	23	54,76
Nunca	15	35,71
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

En referencia con lo propuesto en la tabla 24 sobre tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos; de la muestra el 9,52% de las madres de familia indica que tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos; mientras que el 54,76% a veces tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos y el 35,71% refiere que nunca tiene en cuenta los octógonos al consumir los alimentos.

Tabla 25

Compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	4	9,52
A veces	24	57,14
Nunca	14	33,33
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Según lo descrito en la tabla 25 sobre compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares; de la muestra el 9,52% de las madres de familia indica que compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares; mientras que el 57,14% a veces compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares y el 33,33% refiere que nunca compra la lonchera de su niño en los quioscos escolares.

Tabla 26

Orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables

VALORACIONES	Fi	%
Siempre	4	9,52
A veces	37	88,10
Nunca	1	2,38
Total	42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

De acuerdo con los datos presentes en la tabla 26 sobre orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables; de la muestra el 9,52% de las madres de familia indica que orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables; mientras que el 88,10% a veces orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables y el 2,38% refiere que nunca orienta a su niño en el consumo de alimentos naturales y saludables.

Tabla 27

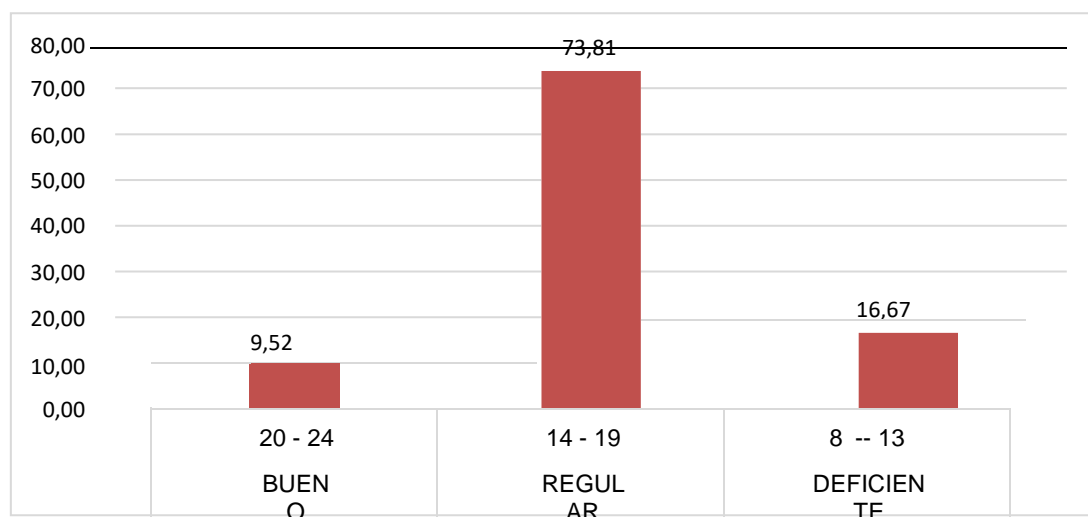
Nivel de la dimensión alimentos no saludables

NIVELES		Fi	%
Bueno	20 - 24	4	9,52
Regular	14 - 19	31	73,81
Deficiente	8 -- 13	7	16,67
TOTAL		42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

Gráfico 3

Nivel de la dimensión alimentos no saludables



Fuente: Tabla 27

## Descripción

En referencia a lo establecido en la tabla 27 y gráfico 3 referente al nivel de la dimensión alimentos no saludables; de la muestra el 9,52 % de la muestra seleccionada se encuentra en un nivel bueno; mientras que, el 73,81% se ubica en un nivel regular; y 16,67% se encuentra en un nivel deficiente; por tanto, se asume desde la percepción de las madres que la dimensión evaluada no se encuentra debidamente desarrollada en la muestra seleccionada.

**4.4 Resultados en el objetivo general:** Determinar los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022.

Tabla 28

Nivel en la variable: Hábitos alimenticios en estudiantes del III Ciclo

NIVELES		Fi	%
Bueno	51 - 72	25	59,52
Regular	29 - 50	17	40,48
Deficiente	9 -- 13	0	0
Total		42	100

Fuente: Base datos de la variable hábitos alimenticios

## Descripción

Respecto con los datos presentes en la tabla 28 sobre la variable hábitos alimenticios de los estudiantes del III ciclo; la muestra constituida por las madres de familia indica que el 59,52% se encuentran en buen nivel; mientras que, el 40,48% asume que sus hijos son de regular nivel en cuanto sus hábitos para alimentarse; por tanto, se asume que la variable evaluada según la percepción de las madres de familia no se encuentra debidamente desarrollada en la muestra seleccionada

## 5 DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Actualmente el problema de una alimentación saludable y balanceada en los niños en edad escolar se ve afectada notoriamente por los inadecuados hábitos alimenticios que ponen en riesgo su salud física y su desempeño académico dentro de las aulas, el cual nos sirve como punto principal para llevar a cabo esta investigación que está orientada a determinar los hábitos alimenticios que poseen los estudiantes en el nivel primaria donde los padres de familia son responsables directos del tipo y calidad de alimentos que consumen los niños, en los cuales se llevó a cabo un cuestionario para recolectar información confiable, que posteriormente fue registrada en una base de datos, que a través del procesamiento de la información obtenida se identificaron como resultados frecuencias teniendo en cuenta los objetivos planteados, es por ello que líneas adelante se discuten los resultados tomando en cuenta los objetivos establecidos:

Según se detalla en el objetivo específico 1 cuya finalidad es caracterizar los alimentos saludables en estudiantes del III ciclo, sus resultados señalan que las madres de familia en ocasiones incorporan alimentos ricos en hierro (66,67 %) en sus loncheras; mientras que el 88,10 % en ocasiones incorporan frutas; por su parte un 66,67 % señala que rara vez consume alimentos que contienen carbohidratos, mientras que un 90 % indica que a veces tiene en cuenta el valor nutricional de los alimentos, estos datos permiten que la dimensión presente un nivel regular en un 100 %; por lo que desde nuestra experiencia docente asumimos que los padres están priorizando otros tipos de alimentos los cuales no aportan el valor nutricional necesario para fortalecer su proceso de aprendizaje y desarrollo físico de acuerdo a su edad, más por el contrario causan en éstos diversas enfermedades asociadas con el consumo de alimentos altos en grasas, carbohidratos, azúcares, sal, entre otros; datos que pueden ser verificados de acuerdo al planteamiento de Chávez y Fragoso (2013) quienes sostienen que el consumo de comida rápida constituye un factor de riesgo para desarrollar enfermedades que pueden afectar directamente a su desarrollo intelectual y físico de los estudiantes; así como favorecer la obesidad, anemia, desnutrición, parasitosis, caries, enfermedades gastrointestinales, inclusive enfermedades degenerativas como el colesterol y la diabetes.

Además de lo mencionado, la experiencia diaria nos faculta considerar la necesidad de orientar de manera oportuna los procesos de selección de alimentos que ingieren los estudiantes, sean estos en casa o en la misma escuela a través de

charlas dirigidas a los padres de familia, en la preparación de loncheras nutritivas y equilibradas con la finalidad de contribuir con el desarrollo integral de sus menores hijos para lograr mejores resultados académicos y gozar de una vida saludable que le permita desenvolverse adecuadamente tanto en la familia, escuela y comunidad; esta afirmación es reforzada por los hallazgos de Pariona (2019) quien llegó a concluir que las buenas prácticas alimenticias guardan relación con el estado nutricional de los niños y niñas por lo cual recomienda trabajar sesiones demostrativas dirigidas a los padres de familia sobre la importancia de preparar, consumir y almacenar alimentos que contribuyan con el desarrollo del estudiante

Lo señalado en el párrafo anterior, lleva a reflexionar sobre el rol importante que cumplimos los docentes en la escuela, donde nuestra labor no debe limitarse sólo al aspecto académico, sino ir más allá de acuerdo a las diversas necesidades que tienen los estudiantes, el cual debe darse de manera integral considerando una relación entre el aprendizaje y la alimentación ya que ambas cumplen un rol importante en el desarrollo del niño; previniendo de esta manera las enfermedades relacionadas con hábitos alimenticios inadecuados; ante esta situación el docente asume el rol de líder frente al grupo de padres que tiene a su cargo para ser orientador, mediador y dar el soporte necesario para trabajar de manera conjunta en beneficio del desarrollo óptimo del estudiante y así poder superar las carencias alimenticias y nutricionales que se presentan dentro del aula que muchas veces se da por falta de conocimiento y orientación oportuna y acertada teniendo en cuenta los recursos económicos de cada familia.

De acuerdo al objetivo 2 el cual implica describir la inocuidad de los alimentos en estudiantes del III ciclo, los resultados obtenidos detallan que el 61,90% de las madres de familia manifiestan que desinfectan sus manos antes de manipular los alimentos; el 61,90% sostiene que previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes, el 64,29% indica que a veces almacena los alimentos de forma adecuada, esto describe que la dimensión en investigación refleje que el 83,33% se encuentra en un nivel bueno y para reforzar estos conocimientos Salcido (2017) nos dice que un alimento inocuo es aquel que no ocasiona un daño o enfermedad al momento de ser ingerido, debido a la fuerte relación que existe entre la inocuidad y la salud de los consumidores, puesto que los alimentos durante su obtención, preparación, manipulación, transporte, almacenamiento o consumo deben poseer las condiciones necesarias para no alterar su calidad, en ese sentido se entiende que es el consumidor quien forma parte de la responsabilidad sobre la inocuidad del alimento que va a consumir, ya que para ello debe poner en práctica una serie de medidas sanitarias al momento de obtenerlos,

manipularlos e ingerirlos, puesto que es consciente de los riesgos que puede traer para su salud si no toma en cuenta las medidas adecuadas respecto a la adquisición, manipulación, preparación y almacenamiento de lo que va a consumir y si se trata de los menores de edad y estudiantes son los padres de familia quienes deben asimilar y poner en práctica acciones positivas respecto a la inocuidad alimentaria, solo así podrán reducir y evitar enfermedades gastrointestinales, entre otras.

Ante esto Torres (2018) nos dice que para garantizar la inocuidad de los alimentos se deben de poner en práctica medidas sanitarias en los programas sociales, comedores populares y locales en donde se expanda al público productos alimenticios crudos o preparados para de esta manera se pueda prevenir riesgos de contaminación que afecten la salud de las personas que lo consumen, a nuestro parecer afirmamos que la manera de mejorarla inocuidad de los alimentos es involucrando a las familias, niños, jóvenes, adultos, a través de diversas charlas orientadas a promover adecuados hábitos de manipulación, conservación y distribución de los alimentos dentro y fuera del aula con la finalidad de que se tome conciencia sobre la importancia de cumplir medidas de higiene alimentaria y preventiva con el interés de salvaguardar la salud sobre todo en menores de edad y escolaridad, estamos seguras de que si se promueven y practican estas buenas prácticas alimenticias se disminuirá los porcentajes diarios que se reportan de niños, adolescente y jóvenes que acuden a diferentes nosocomios con problemas gastrointestinales, de obesidad, etc.

Asimismo sobre el tema se ha recogido variedad de información como por ejemplo lo que se detalla en el Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021 en el cual se declaró de interés nacional y de necesidad pública la seguridad alimentaria y nutricional de la población nacional adoptando diversas políticas, planes y normas de reglamentación que indiquen con claridad la importancia de poner en marcha acciones orientadas a salvaguardar la alimentación con buenas prácticas de salubridad e inocuidad libre de agentes perjudiciales, que reduzca el porcentaje de desnutrición y diversas enfermedades.

Por su parte Colmenares et al. (2020) señalan que cuando algo está inocuo es porque se encuentra libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros factores que van en contra el estado de salud del consumidor, relación a esto las investigadoras compartimos la idea de que las practicas adecuadas de los alimentos favorece la salud y el bienestar de los estudiantes y sus familia y reduce la adquisición de enfermedades y molestias de diversa índole, esto quiere decir que si ponemos en práctica una adecuada nutrición estaremos aprovechando sustancias que beneficien al organismo realmente ya que este va a asimilar de manera agradable y adecuada todos los

nutrientes para que pueda realizar sus actividades con normalidad y sobre todo satisfaciendo sus necesidades alimentarias, mientras que las consecuencias de no tener en cuenta la inocuidad de los alimentos puede generar consecuencias irreversibles en nuestra salud.

En relación con el objetivo 3 que es caracterizar los alimentos no saludables en estudiantes del III, los resultados arribados son que el 69,05% de las madres de familia a veces prioriza el consumo de vegetales al momento de realizar sus compras, mientras que el 73,81% las madres indican que en pocas ocasiones toma en cuenta alimentos con mayor demanda en su localidad, en tanto que el 88,10% de las madres señalan que a muy poco orientan a sus niños sobre el consumo de alimentos naturales y saludables, esto nos dice que en la dimensión investigada el 73,81% se encuentra en un nivel regular, a nuestro criterio los resultados descritos son considerados un riesgo en la salud de las familias debido a que no toman en cuenta la importancia del consumo de los vegetales, la cantidad adecuada de vitaminas, proteínas y minerales que se debe consumir ya que estos son necesarios para el funcionamiento adecuado de las células, el crecimiento, desarrollo óptimo en los niños ya que si hay una deficiencia estos pueden enfermarse, adquirir diversas enfermedades asociadas a la falta de nutrientes y al exceso de consumo de alimentos no saludables debido a que en ellos se ve disminuida sus defensas e inmunidad frente a diversos problemas de salud, asimismo la ingesta excesiva de azúcares, grasas y harinas si no son controladas pueden generar grandes problemas y deteriorar la vida sana de las personas sobre todo en los niños y niñas que están en pleno crecimiento y desarrollo tal y como lo refieren Martínez et. Al (2019) sostiene que los alimentos no saludables son aquellos que no poseen los nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud, el cual puede producir el desarrollo de enfermedades no transmisibles y riesgo de mortalidad tanto en niños como adultos ya que contienen un alto índice de sodio, grasas saturadas y azúcares.

En razón a lo descrito consideramos que el consumo continuo de alimentos no saludable o también llamados alimentos chatarra pueden ocasionar diversos problemas de salud que pueden ser irreversibles sobre todo en los niños en edad escolar ya que no les permite desarrollarse física, social ni mentalmente acarreándole una serie de enfermedades como el raquitismo, la obesidad, la caries, la anemia, la anorexia, parasitarias y gastrointestinales llegando muchas veces a perder la concentración e interés por aprender, generan desgano, sueño y una vida sedentaria que a su vez puede propiciar afecciones psicológicas por los cambios que se originan en su cuerpo, es por ello que Chávez y Fragoso (2013) reafirman que el consumo excesivo de comida

rápida no sólo favorece al desarrollo de la obesidad, sino que también se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades asociadas, a pesar que el consumo se de en pequeñas cantidades estas concentran gran cantidad de calorías.

Por su parte Martínez et. Al (2019) refuerzan diciendo que los alimentos no saludables son aquellos que no poseen los nutrientes necesarios para un óptimo estado de salud, el cual puede producir el desarrollo de enfermedades no transmisibles y riesgo de mortalidad tanto en niños como adultos a nuestro parecer este problema se puede mejorar cambiando nuestro estilo de alimentación, es decir reemplazar la comida chatarra por una alimentación saludable rica en nutrientes como vitaminas, proteínas que realmente aporten nutrientes al organismo, ya que la alimentación saludable tanto en un adulto y sobre todo en los niños debe estar basada en el bajo consumo de carbohidratos, grasas y el aumento de minerales, vitaminas, proteínas con la finalidad de que el cuerpo se desarrolle favorablemente para que las personas puedan desenvolverse satisfactoriamente en las diversas actividades, sobre todo los menores en edad escolar donde la alimentación es el combustible para lograr un desarrollo físico y mental favorable es así que la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo ISSN 2007 - 7467 Vol. 4, Núm. 7 Julio – Diciembre 2013 señala que el consumo de comidas rápidas se vuelven un riesgo para la salud cuando se convierten en un hábito, ya que el consumo de las mismas provoca un exceso de energía, generando el incremento de peso corporal.

De acuerdo con el objetivo general orientado a determinar los hábitos alimenticios en estudiantes del III, las encuestas realizadas indican que el 59,52% de los estudiantes se encuentran en buen nivel, de acuerdo con nuestra apreciación esto involucra que las personas, las familias, las escuelas estamos adoptando hábitos alimenticios positivos tanto para los adultos como para los niños, ya que el ser humano está en constante aprendizaje y adoptan medidas adecuadas de alimentación como parte del aprendizaje que cada día adquirimos, a pesar de que la sociedad hoy en día se ve bombardeada por una serie de propagandas y marketing que influye en las personas y los lleva a adoptar hábitos no saludables, crear conciencias responsables entre los estudiantes y sus familias forman parte de nuestra labor y responsabilidad como docentes. Es por ello que Inocente (2021) dice que los hábitos alimenticios son un factor importante y que si no son resarcidos a tiempo estos afectarán la vitalidad de los estudiantes trayendo como consecuencia enfermedades nutricionales y problemas relacionados al desarrollo y entorno educativo y social de los niños y niñas.

Para nosotras las consecuencias de adoptar y practicar buenos hábitos alimenticios son muy favorables para la salud física, emocional, social de las personas adultas y sobre todo en la niñez, ya que les permite desarrollarse, realizar las diversas actividades diarias de manera efectiva; mientras que la práctica continua inadecuados hábitos alimenticios genera en las personas enfermedades y dificultades que no permite que se puedan desarrollar satisfactoriamente sobre todo en los niños que deben estar alimentados adecuadamente para que puedan concentrarse en sus actividades escolares, ante esto Cahuaza (2020) dice que existe una estrecha relación entre hábitos alimenticios y el logro de aprendizaje en los estudiantes, por su parte Macías et al. (2012) dice que los hábitos alimenticios deben ser estrategias que fomenten estilos de vida saludables y que contrarresten la prevalencia de la obesidad, la caries, las enfermedades gastrointestinales, anemias en los infantes y adolescentes, haciendo comprender que una buena y adecuada alimentación favorece su crecimiento, desarrollo intelectual.

Concluimos diciendo que si adoptamos y practicamos estilos de alimentación saludable estaremos llevando a nuestro organismo alimentos ricos en nutrientes como vitaminas, proteínas que realmente aporten de manera saludable a nuestro cuerpo para que este pueda desarrollarse favorablemente tanto física, social y emocionalmente, ya que un cuerpo sano es capaz de realizar diversas actividades especialmente en los niños que necesitan concentrarse en sus estudios, incrementar su memoria, tener buen estado físico, un normal crecimiento y desarrollo, debido a que los hábitos alimenticios están determinados por aquellas prácticas positivas o negativas que por lo general empiezan en las familias y que estas a la vez lo adquieren como parte de una cultura de prácticas erradas o que muchas veces se dejan influenciar por los medios de comunicación, por los precios económicos o por la rapidez en la adquisición; promover y practicar hábitos alimenticios adecuados genera salud física, mental, social y psicológica, mientras que la práctica de hábitos alimenticios inadecuados trae consecuencias negativas, tal y como nos dicen Colmenares et al. (2020) una alimentación balanceada, saludable, sostenida debe cumplir con cinco características: ser completa, inocua, equilibrada, suficiente y adecuada.

## **6. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **6.1 CONCLUSIONES**

#### Conclusión general

Los hábitos alimenticios, de acuerdo a la percepción de las madres de familia, de los estudiantes del III ciclo de educación primaria de la Institución Educativa N° 5091 del Distrito de Ventanilla presentan un 59,52% para el nivel adecuado y un 40,48% para el nivel regular; afirmación deducida del consumo inadecuado de alimentos saludables precisados en los resultados de las dimensiones.

#### Conclusión específica

Los alimentos saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091 del Distrito de Ventanilla presentan un nivel regular con el 100% referente a la dimensión evaluada donde las dificultades que presentan se dan por la ausencia del consumo de frutas y verduras de manera balanceada.

La inocuidad de los alimentos en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091 del Distrito de Ventanilla presenta un nivel bueno con el 83,33 % con referente a la dimensión donde en su mayoría de madres de familia tiene en cuenta la conservación y manipulación de los alimentos antes de su consumo.

Los alimentos no saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091 del Distrito de Ventanilla presenta un nivel regular con el 73,81% con referente a la dimensión donde se prioriza la compra de alimentos preparados en los quioscos o bodegas sin tener en cuenta las necesidades alimenticias de los estudiantes.

### **6.2 RECOMENDACIONES**

Señores directivos de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere la implementación de estrategias que involucren espacios donde se brinde a los estudiantes charlas y orientaciones sobre los adecuados hábitos alimenticios, todo ello se debe incluir en el Plan Anual de trabajo para que se pueda poner en práctica a través de diversas actividades dentro de las planificaciones a corto y largo plazo con la finalidad de resarcir las inadecuadas prácticas alimenticias en los niños y niñas.

De igual manera a los directivos se sugiere establecer alianzas con las instituciones que velan por el bienestar, cuidado y salud de las personas para que puedan brindar charlas

a los estudiantes y así poder reducir los índices de enfermedades relacionadas a los malos hábitos alimenticios.

Al director de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere la elaboración de un plan estratégico saludable que deben tener en cuenta los quioscos escolares priorizando la venta de alimentos ricos en proteínas, vitaminas, bajos en azúcares y grasas con la finalidad de contribuir con una alimentación nutritiva y saludable en los espacios como el recreo y la lonchera.

A los docentes de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere insertaren las programaciones de largo y corto plazo actividades relacionadas a generar buenos hábitos alimenticios en los estudiantes con la finalidad de tener niños activos, predispuestos, animosos, saludables y participativos al momento de desarrollar las sesiones dentro y fuera del aula.

De la misma manera se les sugiere programar talleres de concientización con el apoyo de instituciones aliadas para que se pueda generar el hábito sobre el consumo de alimentos ricos en hierro, vitaminas, proteínas y bajos en azúcares y grasas dentro de las loncheras saludables con la intención de disminuir el índice de estudiantes con anemia y obesidad.

A los docentes de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere trabajar con los padres de familia a través de charlas educativas con la finalidad de concientizar sobre la importancia de la adquisición, almacenamiento, preparación y consumo de los alimentos en los hogares para evitar enfermedades gastrointestinales en los niños y niñas.

A los padres de familia de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao en quienes se ha notado su ausencia en las diversas charlas de orientación y concientización programadas con las entidades aliadas se sugiere asumir compromisos con la finalidad de asegurar en sus hogares una alimentación saludable basada en la puesta en práctica de adecuados hábitos alimenticios.

A los padres de familia de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere tener en cuenta y priorizar el valor nutritivo de los alimentos al momento de adquirirlos con la finalidad de brindar una alimentación sana, de calidad y rica en nutrientes a sus menores niños y niñas, ya que las visitas programadas no se ha

evidenciado las buenas practicas alimenticias.

Asimismo, a los padres de familia de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere tener en cuenta ciertos cuidados y precauciones con los alimentos al momento de conservarlos, prepararlos y consumirlos con la finalidad de asegurar la salubridad e inocuidad de los mismos garantizando una ingesta sana y segura en las familias evitando la presencia de microorganismos que puedan poner en riesgo la salud de los estudiantes.

A los estudiantes de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao se sugiere tener en cuenta las orientaciones y actividades desarrolladas en las sesiones de aprendizaje con la finalidad de mejorar sus hábitos alimenticios para poder gozar de una vida saludable y sin riesgo a enfermarse ya que durante el refrigerio se observa que siguen consumiendo alimentos no saludables, si tomar en cuenta las recomendaciones dadas durante las experiencias de aprendizaje.

A los futuros estudiantes de educación se sugiere realizar proyectos de investigación y tesis relacionados con la importancia de practicar adecuados hábitos alimenticios en las escuelas y en las familias con la finalidad de adquirir amplio conocimiento sobre ello para ponerlo en práctica en su labor pedagógica.

A los futuros profesionales de nutrición se sugiere visitar las instituciones educativas para tallar, pesar, hacer descartes de anemia y obesidad en los estudiantes con la finalidad de dar tratamiento oportuno a través de diversas actividades y campañas de salud en las que se involucren a los agentes educativos e instituciones aliadas, ya que la presencia dentro de las escuelas es muy limitada.

A los futuros investigadores en la temática se sugiere ahondar sus investigaciones sobre los aspectos relacionados a la adecuada alimentación con la finalidad de que sus publicaciones puedan ser leídas por diferentes profesionales, poniéndolas a disposición de los docentes y nutricionistas para poder así orientar y concientizar tanto a estudiantes como a padres de familia sobre la importancia de practicar buenos hábitos alimenticios y poder revertir esta problemática.

## REFERENCIAS

- Alvares Dongo, D., (2022). *Malos hábitos alimentarios elevaron el riesgo de enfermedades al corazón, colesterol y triglicéridos en niños y adolescentes.* [I.N.S]. <https://bit.ly/3J7clzQ>
- Abad Altamirano, P. & Huapaya Espinoza, E. *Guía para la presentación de gráficos estadísticos.* [INEI] <https://bit.ly/3J5YvgQ>
- Arias Gonzáles, J. L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica.* EnfoquesConsulting [EIRL]. <https://bit.ly/3XzfeO3>
- Baños Castro Jhanet (2018). *Ingesta de sodio y razones del consumo de alimentos ultraprocesados en el entorno escolar Callao de la Institución Educativa María auxiliadora del distrito de Mi Perú en el Callao.* [Universidad Nacional Mayor de San Marcos.Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Nutrición] <https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#3.03.04>
- Cahuaza, A. (2020). *Hábitos alimenticios y su relación con los logros de aprendizaje de los estudiantes del nivel primaria de la Institución Educativa N° 60720 de la Comunidad de Carachama, Requena 2019.*[Facultad de Derecho y Humanidades UCV.Tesis para optarel Título de Licenciada en Educación primaria].<https://hdl.handle.net/20.500.12692/44805>
- Canchari, C. R. A. (2021). *Anemia infantil en el Perú: un problema aún no resuelto.* *Revista Cubana de Pediatría*, 93(1), 1-4 <https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubped/cup-2021/cup211r.pdf>
- Cárdenas Villegas, Vienna Betsaida (2021) *Gestión de compras y calidad de servicio del PNAE Qali Warma durante el aislamiento social de la región Callao.* [Escuela de Posgrado Programa Académico de Maestría en Gestión Pública Tesis para obtener el grado de Maestra en gestión Pública]. <https://bit.ly/3QUCCmF>
- Castro Grández, Z. M. *Política de inocuidad alimentaria: factores que influyeron en su implementación, en Lima Metropolitana(2014-2016).*[Pontificia Universidad Católica del Perú Escuela de PosGrado.Tesis para optar el grado de Magister en

Ciencias Políticas y Gestión Pública]. <https://bit.ly/3QU1QSc>

Checa y elige (2017) *Etiquetado frontal nutrimental*. <http://www.checayelige.mx/>

Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa Castro, J. F., & Hernández Lalinde, J. (2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 39(1),70-79. <https://bit.ly/3woihwK>

Oliva Chávez, Oscar Humberto; Fragoso Díaz, Socorro Consumo de comida rápida y obesidad, el poder de la buena alimentación en la salud *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, vol. 4, núm. 7, julio-diciembre, 2013, pp. 176-199 Centro de Estudios e Investigaciones para el Desarrollo Docente Guadalajara, México <https://www.redalyc.org/pdf/4981/498150315010.pdf>

Fariño, J.; Valle J. y Bravo, B. (2018). Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños de las Comunidades Indígenas Shuar, Morona Santiago - Ecuador. *Revista Lasallista de Investigación*, 15(2), 405-411. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69559233032>

Gallardo Echenique, E. E. (2017). *Metodología de la Investigación: manual autoformativo*. [Universidad Continental. Primera Edición]. <https://bit.ly/3WYqfZU>

Gtresonline]. (2020). La Pirámide de Maslow en la alimentación. <https://www.hola.com/estar-bien>

Guerrero Dávila, G., & Guerrero Dávila, C. (2014). *Metodología de la investigación*. [Grupo Editorial Patria Primera Edición]. <https://www.editorialpatria.com.mx/pdf/files/9786074384086.pdf>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. [Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. México]. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

Huamán Cabrejo, R. L. (2019). *Identificación de los factores que limitan la aplicación de la Ley de Inocuidad de los Alimentos*. [Pontificia Universidad Católica del Perú Escuela de PosGrado.Tesis para optar el Título de magister en Gerencia Social].<http://hdl.handle.net/20.500.12404/15067>

Inocente, E. (2021). *Hábitos alimenticios en el aprendizaje de los alumnos de la I.E. N° 20359 “Reyna de la Paz”- Végueta, Durante el Año Escolar 2018* [Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Tesis para optar el Título de Licenciada en Educación Primaria]  
<http://repositorio.unifsc.edu.pe/handle/UNJFSC/4926>

Juárez, A. (2020). *Hábitos alimenticios en los niños y niñas del V ciclo del nivel primaria de la Institución Educativa N° 14278 – “Virgen del Rosario” – Ayabaca, 2019* [Facultad de Derechos y Humanidades Universidad Cesar Vallejo. Tesis para optar el Título de Licenciada en Educación Primaria].<https://hdl.handle.net/20.500.12692/44951>

López, L, Beltrán, M, Reynoso, J. Hernández, D,(2020). *Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de México*. [Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo México. Tesis para optar el Título de Maestría en Gestión Pública]  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=564562785004>

Lidia Fustamante Coronel y Nila del Rocio Oblitas Lozano (2019). *Determinantes de la Salud y su relación con el sobrepeso y obesidad en Escolares del nivel Primaria de la Institución Educativa Parroquial Santísimo Salvador. Lima-Callao*. [Facultad de Ciencias de la Salud Universidad Nacional del Callao. Tesis para optar el título de Segunda Especialidad en Salud Pública y Comunitaria] <https://bit.ly/3QZ23Uj>

Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://bit.ly/3XLIG2V>

Martínez-Sanguinetti, M. A., Leiva, A. M., Petermann-Rocha, F., Villagrán, M., Troncoso- Pantoja, C., & Celis-Morales, C. (2019). *Una de cada cinco muertes en el mundo se asocian a una alimentación no saludable: ¿Cuál es la realidad chilena?*. Revista chilena de nutrición, <https://bit.ly/3XKFzbE>

Mazzotta, A. (2013). *La nueva tendencia mundial hacia el" marketing saludable"* [Facultad de Ciencias de la Educación y de la Comunicación social Universidad del Salvador. Tesis para optar el Título de Licenciatura en Publicidad]. <https://racimo.usal.edu.ar/3947/1/>

Molina, J. B., Aranda, L. L., Flores, M. H., & López, E. J. (2013). *Utilización del alfa de Cronbach para validar la confiabilidad de un instrumento de medición de satisfacción del estudiante en el uso del software Minitab MISP. In 11th LACCEI Latin American and Caribbean Conference for Engineering and Technology (LACCEI'2013)“Innovation in Engineering, Technology and Education for Competitiveness and Prosperity” August (pp. 14-16).* <https://laccei.org/LACCEI2013-Cancun/RefereedPapers/RP065.pdf>

Mosquera v. (2019) *Hábitos de alimentación y estado nutricional*  
<https://doi.org/10.17533/udea.boan.v34n58a11>

Paitán, H. Ñ., Mejía, E. M., Ramírez, E. N., & Paucar, A. V. (2014). *Metodología de la investigación cuantitativa-cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U. <https://bit.ly/3Hjdfqr>

Paiva, K. (2021). *Hábitos alimenticios y rendimiento académico de los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa 14787 Sullana, 2021*  
[https://hdl.handle.net/20\\_500.12692/78643](https://hdl.handle.net/20_500.12692/78643)

Pariona Fernández, J. (2019). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en estudiantes del nivel primaria, Institución Educativa Pública n° 2093 Santa Rosa, Callao, 2018.* <http://repositorio.uiqv.edu.pe/handle/20.500.11818/4609>

Perú Informa. 2019. Ventanilla: *Qali Warma promueve hábitos de alimentación saludable.*

[online] Available at: < <https://bit.ly/3iRyRSz> [Accessed 5 August 2022].

Rivadulla, J, García,Susana, Fuentes, M, Golías,Y (2020). *Los hábitos alimenticios del alumnado de Primaria y sus posibilidades educativas*, revista de educación científica Vol. 4 Núm. 1 Pág. 63 <https://www.udc.es/es/publicacions/>

Rivero, D. S. B. (2008). *Metodología de la Investigación*,

Editorial Shalom.

<https://es.calameo.com/read/004416166f1d9df980e62>

Rojas, G., (2023). Hábitos alimenticios en estudiantes del colegio nacional mixto Ramón Castilla del Centro Poblado Miraflores -Bagua Grande, 2023 [Universidad Politécnica Amazónica]. <http://hdl.handle.net/20.500.12897/260>

Salcido, N. (2017). *Inocuidad y bioconservación de alimentos*.

<http://repositorio.ugto.mx/handle/20.500.12059/986>

Sánchez M. (2017) *preparación, caracterización y propiedades con aplicación en inocuidad de los alimentos* <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0>

Sequera, M. (2014). *Investigación Acción: un método de investigación Educativa para la sociedad actual*. Revista Arjé, 10(18), 223-229.

Sergio, C. D. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Editorial San Marcos. 1ra Reimpresión. <https://bit.ly/2HulPU4>

Terán M. (2017) *Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional en niños escolares* <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/7554>

Torres Linares, J. A. (2018). *Enfoques que resaltan la importancia de la inocuidad alimentaria*. <https://bit.ly/3D7CKcJ>

Uribe, F. G. O. (2003). *Diccionario de metodología de la investigación científica*. Editorial Limusa. <https://bit.ly/3ZRJwx5>

Valle J, Bravo B, Fariño J, (2018) *Revista Lasallista de Investigación Valoración nutricional y hábitos alimenticios en niños* <https://doi.org/10.22507/rli.v15n1a31>

Zavaleta N. *Anemia infantil: retos y oportunidades al 2021*. Rev Perú Med Exp SaludPublica. 2017 » <https://doi.org/10.17843/rpmesp.2017.344.3281>

Obez, R. M., Avalos Olivera, L. I., Steier, M. S., & Balbi, M. M. (2018). *Técnicas mixtas de recolección de datos en la investigación cualitativa: proceso de construcción de las prácticas evaluativas de los profesores expertos en la UNNE*.

<http://repositorio.unne.edu.ar/handle/123456789/27656>

Anexos  
Anexo 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA / INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
<p>¿Cuál es el nivel de los hábitos alimenticios en estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao?</p>	<p>General: Determinar el nivel de los hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao, 2022.</p> <p>Específicos:</p>	<p>Hábitos alimenticios en estudiantes del III Ciclo</p>	<p>Alimentos saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Consume alimentos con alto contenido de nutrientes.</li> <li>- Selecciona adecuadamente la división del plato nutritivo.</li> <li>- Consume loncheras saludables.</li> </ul>	<p><b>Técnica:</b> La Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario</p>	<p><b>Tipo de investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Por su finalidad: Investigación básica</li> <li>- Por su profundidad: Investigación descriptiva</li> <li>- por su carácter: Investigación cuantitativa</li> </ul> <p><b>Diseño de investigación</b> No experimental, transeccional descriptivo.</p> <p><b>Población</b> 90 estudiantes del III Ciclo de educación primaria de la Institución Educativa N.º 5091, Ventanilla - Callao</p> <p><b>Muestra</b> 30 estudiantes</p> <p><b>Muestreo</b> No probabilístico, intencionado / por conveniencia</p> <p><b>Validación</b> Consulta a expertos</p> <p><b>Confiability</b> Prueba piloto – alfa de Crombach</p> <p><b>Procesamiento de datos</b> Software excel 2016 Estadística descriptiva</p>
	<p>-Identificar el nivel de los alimentos saludables en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.</p> <p>-Identificar el nivel de la inocuidad de los alimentos en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.</p>		<p>Inocuidad de los alimentos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manipula adecuadamente los alimentos.</li> <li>- Previene enfermedades gastrointestinales e intoxicaciones.</li> <li>- Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.</li> </ul>		
	<p>-Establecer el nivel de la relación de los alimentos no saludables con el aprendizaje en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091.</p>		<p>Alimentos no saludables</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.</li> <li>- Previene enfermedades como la desnutrición, anemia y obesidad.</li> <li>- Consume alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares</li> </ul>		

## Anexo 2. Matriz del Instrumento

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Valoración		
				Siempre (3)	A veces (2)	Nunca (1)
Hábitos alimenticios	Alimentos saludables	-Consume alimentos con alto contenido de nutrientes.	1.-Incluye usted alimentos con alto contenido de hierro en la lonchera que consume su niño.			
			2.-Añade usted frutas durante la semana en la lonchera de su niño.			
			3.-Incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera de su niño.			
		- Selecciona adecuadamente la división del plato nutritivo.	4.-Consume alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria.			
			5.-Considera el consumo de alimentos de origen animal como huevos, carne, leche, etc en su alimentación diaria.			
		-Consume loncheras saludables.	6.-Incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria.			
			7.-Envía alimentos nutritivos, preparados en casa.			
			8.-Tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera de su niño.			
	Inocuidad de los alimentos	-Manipula adecuadamente los alimentos.	9.-Desinfecta sus manos antes de manipular los alimentos.			
			10.-Lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos.			
		-Previene enfermedades gastrointestinales e intoxicaciones.	11.-Limpia las superficies y utensilios que utiliza al momento de preparar los alimentos.			
			12.-Previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes como detergentes, insecticidas, lejía, pinesol, etc			
			13.-Almacena los alimentos de forma adecuada para evitar el contacto con insectos, roedores, etc.			
		-Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.	14.-Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.			
			15.-Consume agua hervida a clorada para beber.			
			16.-Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.			
	Alimentos no saludables	-Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.	17.-Prioriza el consumo de vegetales como: frutas, verduras al momento de comprar los alimentos.			
			18.-Consume alimentos de mayor demanda en su localidad.			
			19.-Previene la obesidad en su niño evitando el consumo de alimentos altos en azúcares y grasa			
		-Previene enfermedades como ladesnutrición, anemia y obesidad.	20.-Evita la anemia de su niño consumiendo menestras por lo menos dos veces a la semana.			
			21.-Controla periódicamente el peso y talla de su niño de acuerdo a su edad.			
		-Consume alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares	22.-Tiene en cuenta la presencia de octógonos en la etiqueta o envases de los alimentos antes de ser consumidos.			
			23.-Compra usted los alimentos de la lonchera de su niño en los quioscos.			
			24.-Orienta oportunamente a su niño en el consumo de alimentos saludables y naturales.			

Anexo 3. Instrumento de recolección de datos

**CUESTIONARIO SOBRE  
HÁBITOS ALIMENTICIOS**

**Sexo:** (varón) (mujer)      **Institución Educativa:** 5091 "Hijos de Grau"

**Grado: Sección: Fecha:**

CÓDIGO

**Instrucciones:**

Estimados padres de familia el presente cuestionario presenta algunas situaciones en cada una usted marcará con una x la opción que mejor identifique la manera de actuar frente a los hábitos alimenticios de sus menores hijos; al momento de marcar considere las siguientes indicaciones:

- No debe dejar ítems sin calificar
- No hay respuesta verdadera ni falsa- emitir su opinión o valor de los ítems de acuerdo a su apreciación.
- El instrumento es anónimo, por tanto, se pide sinceridad.

Nº	ITEMS	SIEMPRE	A VECE S	NUNCA
		3	2	1
<b>Alimentos saludables</b>				
1	Incluye usted alimentos con alto contenido de hierro en la lonchera que consume su niño.			
2	Añade usted frutas durante la semana en la lonchera de su niño.			
3	Incorpora alimentos como hígado, carne, pescado, huevo, en la lonchera de su niño.			
4	Consumo alimentos como papa, camote, arroz, fideos en su alimentación diaria.			
5	Considera el consumo de alimentos de origen animal como huevos, carne, leche, etc en su alimentación diaria.			
6	Incluye con frecuencia el consumo de vegetales en su alimentación diaria.			
7	Envía alimentos nutritivos, preparados en casa.			
8	Tiene en cuenta el valor nutritivo de los alimentos al momento de preparar la lonchera de su niño.			
<b>Inocuidad de los alimentos</b>				
9	Desinfecta sus manos antes de manipular los alimentos.			
10	Lava los alimentos antes de ser preparados o consumidos.			

11	Limpia las superficies y utensilios que utiliza al momento de preparar los alimentos.			
12	Previene el contacto de los alimentos con agentes contaminantes como detergentes, insecticidas, lejía, pinesol, etc			
13	Almacena los alimentos de forma adecuada para evitar el contacto con insectos, roedores, etc.			
14	Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.			
15	Consume agua hervida o clorada para beber.			
16	Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.			
	<b>Alimentos no saludables</b>			
17	Prioriza el consumo de vegetales como: frutas, verduras al momento de comprar los alimentos.			
18	Consume alimentos de mayor demanda en su localidad.			
19	Previene la obesidad en su niño evitando el consumo de alimentos altos en azúcares y grasa			
20	Evita la anemia de su niño consumiendo menestras por lo menos dos veces a la semana.			
21	Controla periódicamente el peso y talla de su niños de acuerdo a su edad.			
22	Tiene en cuenta la presencia de octógonos en la etiqueta o envases de los alimentos antes de ser consumidos.			
23	Compra usted los alimentos de la lonchera de su niño en los quioscos.			
24	Orienta oportunamente a su niño en el consumo de alimentos saludables y naturales.			

***¡¡¡Muchas gracias por su  
colaboración ...!!!***

### FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

1. NOMBRE : Cuestionario sobre hábitos alimenticios.
2. AUTORAS : Huanca Solano Carmen Rosa Huánuco Contreras  
Milagros Elena
3. AÑO : 2022
4. ADMINISTRACIÓN : Individual
5. DURACIÓN : 40 minutos
6. NIVEL DE APLICACIÓN: Padres de familia de los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao.
7. FINALIDAD: El instrumento permitirá evaluar los hábitos alimenticios en los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao.
8. MUESTRA : 30 estudiantes
9. VALIDACIÓN Y CONFIABILIDAD:

Para la validación del instrumento se consideró el método de consulta a expertos, a través del cual se dará el visto bueno para su aplicación, se espera que la valoración del instrumento sea en la escala "Alto". Con referencia a la confiabilidad del instrumento su determinación se dará mediante la aplicación de una prueba piloto a 30 estudiantes del III Ciclo de primaria; los resultados hallados serán sometidos a los procedimientos del método Alfa de Crombach, citado por Hernández et al. (2014); el cálculo de confiabilidad que obtenga el instrumento cuestionario, se espera que se ubique en el nivel "Fuerte" con un puntaje superior a 0,70.

#### 10. DESCRIPCIÓN DEL INSTRUMENTO:

El instrumento es un cuestionario que consta de 24 ítems alineados a 3 dimensiones pre establecidas, como son alimentos saludables (ítems del 1 al 8), inocuidad de los alimentos (ítems de 9 al 16), alimentos no saludables (ítems del 17 al 24) que fueron evaluados por los propios investigadores mediante la encuesta a los padres de familia considerando como escala de valoración: Siempre (3), a veces (2), y nunca (1).

11. RECURSOS Y MATERIALES QUE SE REQUIERE PARA SU APLICACIÓN:

- Hojas impresas con el instrumento.
- Lápiz o lapicero.
- Borrador o corrector.

Para su procesamiento los puntajes obtenidos a nivel de dimensiones y a nivel de variable se tomaron en cuenta los siguientes baremos.

NIVEL	Alimentos saludables 8 ítems	Inocuidad de los alimentos 8 ítems	Alimentos no saludables 8 ítems	Hábitos alimenticios en estudiantes del III Ciclo. 24 ítems
BUENO	20 - 24	20 - 24	20 - 24	51 - 72
REGULAR	14 - 19	14 - 19	14 - 19	29 - 50
DEFICIENTE	8- 13	8- 13	8- 13	9 - 30

Anexo 5°. Evidencia de validación y confiabilidad



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



**MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO**

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Questionario sobre hábitos alimenticios

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:**

Evaluar los hábitos alimenticios en los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao.

**DIRIGIDO A:** Experto evaluador.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** GUTIÉRREZ CHERRES JOSÉ ANTONIO

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** MAGISTER EN EDUCACIÓN

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
X				

  
Mg. JOSÉ ANTONIO GUTIÉRREZ CHERRES  
DIRECTOR  
I.E. 5091 "Hijos de Grau"

  
FIRMA DEL EVALUADOR





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



Alimentos no saludables	-Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.	14.-Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.				✓		✓		✓		✓		✓		
		15.-Consume agua hervida o clorada para beber.				✓		✓		✓		✓		✓		
		16.-Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.				✓		✓		✓		✓		✓		
	-Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.	17.-Prioriza el consumo de vegetales como: frutas, verduras al momento de comprar los alimentos.				✓		✓		✓		✓		✓		
		18.-Consume alimentos de mayor demanda en su localidad.				✓		✓		✓		✓		✓		
		19.-Previene la obesidad en su niño evitando el consumo de alimentos altos en azúcares y grasa				✓		✓		✓		✓		✓		
	-Previene enfermedades como la desnutrición, anemia y obesidad.	20.-Evita la anemia de su niño consumiendo menestras por lo menos dos veces a la semana.				✓		✓		✓		✓		✓		
		21.-Controla periódicamente el peso y talla de su niños de acuerdo a su edad.				✓		✓		✓		✓		✓		
	-Consume alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares	22.-Tiene en cuenta la presencia de octógonos en la etiqueta o envases de los alimentos antes de ser consumidos.				✓		✓		✓		✓		✓		
		23.-Compra usted los alimentos de la lonchera de su niño en los quioscos.				✓		✓		✓		✓		✓		
		24.-Orienta oportunamente a su niño en el consumo de alimentos saludables y naturales.				✓		✓		✓		✓		✓		

Mg. JOSÉ ANTONIO GUTIÉRREZ CHERRES  
DIRECTOR  
I.E. 5091 "Hijos de Grau"

  
FIRMA DEL EVALUADOR



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Cuestionario sobre hábitos alimenticios

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:**

Evaluar los hábitos alimenticios en los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao.

**DIRIGIDO A:** Experto evaluador docente.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Bhetsy Shura Vilchez Moreno

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Licenciada en Educación Primaria

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
X				

FIRMA DEL EVALUADOR

*Bhetsy Shura Vilchez Moreno*  
Licenciada en Educ. Primaria  
CPe 0532508





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIRIQÚI



Alimentos no saludables	-Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.	14. Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.				✓	✓	✓	✓	✓
		15. Consume agua hervida o clorada para beber.				✓	✓	✓	✓	✓
		16. Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.				✓	✓	✓	✓	✓
		17. Previene el consumo de vegetales como: hortalizas, verduras al momento de comprar los alimentos.				✓	✓	✓	✓	✓
	-Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.	18. Consume alimentos de mayor demanda en su localidad.				✓	✓	✓	✓	✓
		18. Previene la obesidad en su niño evitando el consumo de alimentos altos en azúcares y grasas.				✓	✓	✓	✓	✓
	-Previene enfermedades como la desnutrición, anemia y obesidad.	20. Evita la anemia en su niño consumiendo menestras por lo menos dos veces a la semana.				✓	✓	✓	✓	✓
		21. Controla periódicamente el peso y talla de su niño de acuerdo a su edad.				✓	✓	✓	✓	✓
		22. Tiene en cuenta la presencia de oclógenos en la etiqueta o envases de los alimentos antes de ser consumidos.				✓	✓	✓	✓	✓
	-Consumo alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares.	23. Compra usted los alimentos de la lonchera de su niño en los quioscos.				✓	✓	✓	✓	✓
	24. Orienta oportunamente a su niño en el consumo de alimentos saludables y naturales.				✓	✓	✓	✓	✓	

  
FIRMA DEL EVALUADOR

Wendy Sáenz Vázquez Moreno  
Licenciada en Educ. Primaria  
CPE 0532508



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



### MATRIZ DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

**NOMBRE DEL INSTRUMENTO:**

Questionario sobre hábitos alimenticios

**OBJETIVO DEL INSTRUMENTO:**

Evaluar los hábitos alimenticios en los estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao.

**DIRIGIDO A:** Experto evaluador.

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:** Jauriga Condon David Moises

**GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR:** Licenciado en Psicología

**VALORACIÓN:**

Muy Alto	Alto	Medio	Bajo	Muy Bajo
X				

  
David Jauriga Condon  
PSICÓLOGO  
C.P.S.P. N° 44169

  
FIRMA DEL EVALUADOR





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR  
PEDAGÓGICA PÚBLICA CHIMBOTE



Alimentos no saludables	-Genera condiciones sanitarias en el consumo de alimentos.	14.-Mantiene desinfectada el área donde almacena los alimentos.				✓		✓		✓		✓		
		15.-Consume agua hervida o clorada para beber.				✓		✓		✓		✓		
		16.-Utiliza recipientes con tapa para guardar alimentos preparados.				✓		✓		✓		✓		
	-Clasifica sus alimentos según su valor nutritivo.	17.-Prioriza el consumo de vegetales como: frutas, verduras al momento de comprar los alimentos.				✓		✓		✓		✓		
		18.-Consume alimentos de mayor demanda en su localidad.				✓		✓		✓		✓		
	-Previene enfermedades como la desnutrición, anemia y obesidad.	19.-Previene la obesidad en su niño evitando el consumo de alimentos altos en azúcares y grasa				✓		✓		✓		✓		
		20.-Evita la anemia de su niño consumiendo menestras por lo menos dos veces a la semana.				✓		✓		✓		✓		
	-Consume alimentos procesados y ultra procesados en los quioscos escolares	21.-Controla periódicamente el peso y talla de su niños de acuerdo a su edad.				✓		✓		✓		✓		
		22.-Tiene en cuenta la presencia de octógonos en la etiqueta o envases de los alimentos antes de ser consumidos.				✓		✓		✓		✓		
		23.-Compra usted los alimentos de la lonchera de su niño en los quioscos.				✓		✓		✓		✓		
24.-Orienta oportunamente a su niño en el consumo de alimentos saludables y naturales.					✓		✓		✓		✓			

  
**David Jauregui Condori**  
 PSICÓLOGO  
 C.P.L.P. N° 44100  
 FIRMA DEL EVALUADOR

## Anexo 6° Base de datos

BASE DE DATOS DE LA VARIABLE HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL III CICLO DE PRIMARIA

SUJETO	ALIMENTOS									ST	HÁBITOS ALIMENTICIOS								ST	TOTAL						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		10	11	12	13	14	15	16	17			18	19	20	21	22	23
S1	2	2	2	2	3	2	3	2	18	3	3	2	3	2	3	3	21	2	2	2	2	1	2	2	15	54
S2	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	3	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	1	2	16	48
S3	1	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	16	52
S4	1	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	2	2	2	2	2	20	1	2	2	2	1	1	2	13	50
S5	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	1	2	2	2	14	49
S6	1	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	1	2	2	2	16	53
S7	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	3	2	2	2	2	18	2	1	2	2	1	1	2	13	49
S8	2	2	2	2	2	2	2	2	18	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	2	1	2	2	15	54
S9	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	21	2	2	2	2	1	2	2	16	51
S10	2	1	2	2	2	3	2	2	16	2	2	3	2	2	2	2	18	2	3	1	2	2	2	1	16	50
S11	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	20	1	2	2	2	1	1	2	13	47
S12	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	17	53
S13	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	1	2	1	2	2	14	53
S14	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	1	2	2	15	49
S15	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	3	2	20	3	2	2	2	2	1	2	16	50
S16	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	1	2	2	2	1	16	53
S17	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	3	2	2	2	2	2	20	1	2	2	2	1	1	2	13	51
S18	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	20	2	3	3	2	3	3	3	23	57
S19	1	2	2	2	2	2	2	2	16	2	2	2	2	2	2	2	21	2	2	1	2	1	2	2	14	51
S20	1	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	3	2	2	2	2	18	2	2	2	2	2	2	2	17	52
S21	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	3	2	2	2	2	20	2	2	2	2	3	3	3	23	61
S22	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	20	2	2	1	2	1	2	2	14	48
S23	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	2	2	2	2	17	56
S24	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	2	1	2	1	15	50
S25	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	3	2	2	2	2	2	18	2	2	2	2	1	2	2	16	50
S26	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	3	2	2	2	2	21	2	3	1	2	2	1	2	16	55
S27	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	2	2	2	2	2	20	1	2	2	2	1	1	2	13	51
S28	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	20	2	3	1	2	2	2	1	16	50
S29	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	2	3	2	2	2	2	21	1	2	2	2	1	1	2	13	50
S30	1	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	2	2	1	2	15	53
S31	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	3	2	2	2	2	2	21	2	2	1	2	1	2	2	14	53
S32	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	3	2	2	2	2	18	2	3	3	2	3	3	3	23	55
S33	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	3	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	2	2	17	53
S34	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	3	2	2	2	2	2	20	2	3	3	2	3	3	3	23	61
S35	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	2	3	2	2	2	2	21	2	2	2	2	1	2	1	15	54
S36	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	2	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	1	2	2	16	50
S37	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	3	2	2	2	2	2	20	2	3	1	2	2	2	1	16	52
S38	1	1	2	2	2	2	2	2	17	2	2	3	2	2	2	2	21	1	2	2	2	1	1	2	13	51
S39	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	21	2	2	2	2	1	2	2	15	50
S40	1	2	2	2	2	2	3	2	16	2	2	3	2	2	2	2	18	2	2	1	2	2	2	2	14	48
S41	2	2	2	2	2	2	3	2	18	2	3	2	2	2	2	2	20	1	2	2	2	3	2	1	15	53
S42	2	2	1	2	2	1	2	2	14	2	3	2	2	2	2	2	20	2	2	2	2	2	1	1	14	48



## Anexo 8°. Evidencias fotográficas



La investigadora informando oportunamente sobre el cuestionario que deben responderlos padres de familia del III ciclo.



Padres de familia del III ciclo de educación primaria respondiendo de manera autónoma y anónima el instrumento cuestionario.

Anexo 9° Declaración Jurada

**DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD –  
CONFIDENCIALIDAD**

Nosotras Huanca Solano Carmen Rosa y Huánuco Contreras Milagros Elena, estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria, de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "Chimbote"; presentamos nuestro informe de Investigación, titulado: "Hábitos alimenticios en estudiantes del III ciclo de la Institución Educativa N° 5091, Ventanilla - Callao " en 89 folios para la obtención del Título de Licenciado en Educación Primaria, es de nuestra autoría.

Por tanto, declaramos lo siguiente:

- Hemos mencionado todas las fuentes empleadas en el presente trabajo de investigación, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes, de acuerdo con lo establecido por las normas de elaboración de trabajos académicos.
- No hemos utilizado ninguna otra fuente distinta de aquellas expresamente señaladas en este trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido previamente presentado completa ni parcialmente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
- Hemos cuidado de mantener en estricta confidencialidad los nombres y apellidos de los estudiantes involucrados en el estudio, en aras de cuidar su integridad; por lo cual damos fe que la información proveniente de éstos, solo ha sido utilizada con fines de la investigación.
- De encontrar uso de material intelectual ajeno sin el debido reconocimiento de su fuente o autor, nos acogemos a las sanciones que determinen el procedimiento disciplinario de la EESPP Chimbote.

Nuevo Chimbote, 05 de marzo de 2024

Las autoras,



Huanca Solano Carmen Rosa

DNI: 10158919



Huánuco Contreras Milagros Elena

DNI: 40710002