



**UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS**  
**FACULTAD DE CIENCIAS EMPRESARIALES Y**  
**EDUCACIÓN ESCUELA PROFESIONAL DE**  
**EDUCACIÓN**

“QUIOSCOS ESCOLARES SIN COMPROMISO CON LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN SECUNDARIA, 2024”

**TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL PARA OPTAR**  
**EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN**  
**EDUCACIÓN SECUNDARIA CON LA ESPECIALIDAD EN:**  
**CIENCIAS NATURALES**

**PRESENTADA POR**

Bach. VIRGINIA MIRANDA MAMANI

<https://orcid.org/0009-0000-0230-2801>

**ASESOR**

Mg. MANUEL ANTONIO HERNÁNDEZ FÉLIX

<https://orcid.org/OOOO-0002-4952-6105>

**PUNO – PERÚ**

**2024**

### **DEDICATORIA**

Dedico este trabajo con inmenso amor y gratitud: a Dios, por bendecir cada paso de mi camino; a mi madre Martina, cuya presencia celestial sigue guiándome; a mi padre, fuente constante de apoyo moral; y a mis queridas hijas, Deysi Nayely y Solimar Angely, quienes son la luz de mi vida y mi inspiración diaria para seguir adelante y superarme.

### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco profundamente a la Universidad Alas Peruanas por ser el espacio donde pude crecer académicamente. Mi gratitud a los docentes por compartir su invaluable conocimiento y sabiduría. A mis compañeros, gracias por el compañerismo y los momentos compartidos. Y a mi familia, por su constante comprensión y paciencia.

## RESUMEN

Este Trabajo de Suficiencia Profesional aborda el tema de "Quioscos escolares sin compromiso con los hábitos alimenticios saludables en educación secundaria", centrándose en la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Comercial 45 en Puno. El estudio examina cómo los quioscos escolares influyen en los hábitos alimenticios de los estudiantes y busca promover una alimentación más saludable y consciente en el entorno escolar.

El objetivo principal es analizar el impacto de los quioscos escolares en la nutrición de los estudiantes de secundaria, proponiendo estrategias educativas y políticas escolares para mejorar la oferta de alimentos saludables. Se enfoca en integrar la educación nutricional en el currículo y en desarrollar un plan de acción para la implementación de prácticas alimenticias saludables.

Los resultados indican que la educación en ciencias naturales es vital para formar hábitos alimenticios saludables. Las estrategias propuestas, incluyendo programas de mentoría y capacitación de encargados de quioscos, han mejorado significativamente la oferta alimentaria en los quioscos escolares. El plan de acción diseñado muestra un cambio positivo en los hábitos alimenticios de los estudiantes, destacando la colaboración con instituciones de salud y nutrición.

Palabras clave: Hábitos alimenticios, Quioscos escolares, Educación secundaria, Nutrición, Estrategias educativas, Políticas escolares, Mentoría nutricional.

## INDICE DE CONTENIDOS

HOJA DE RESPETO .....	i
TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL.....	ii
DEDICATORIA .....	iii
AGRADECIMIENTO .....	iv
RESUMEN.....	v
INDICE DE CONTENIDOS.....	vi
INTRODUCCIÓN .....	vii
CAPÍTULO I ASPECTOS GENERALES DEL TEMA .....	1
1.1 Aspectos generales del tema .....	1
1.1.1 Descripción de la realidad problemática.....	1
1.1.2 Antecedentes .....	2
1.1.3 Contextualización del tema.....	4
1.1.4 Descripción general del tema .....	4
1.2 Justificación del tema .....	5
1.2.1 Justificación teórica.....	5
1.2.2 Justificación práctica.....	6
1.2.3 Justificación social.....	6
CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN .....	7
2.1 Bases teóricas del tema .....	7
2.2 Descripción de la metodología y procedimiento para resolver el tema .....	10
2.3 Glosario.....	11
CAPÍTULO III APORTES Y DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA .....	13
3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje.....	13
3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia.....	15
CONCLUSIONES.....	19
RECOMENDACIONES .....	20
REFERENCIAS .....	21
ANEXOS.....	23

## **INTRODUCCIÓN**

En el contexto del presente Trabajo de Suficiencia Profesional, se explora el tema: Quioskos escolares sin compromiso con los hábitos alimenticios saludables en educación secundaria, con un enfoque particular en la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Comercial 45, situada en el distrito, provincia y departamento de Puno.

El objetivo general de este estudio es analizar el impacto de los quioscos escolares en los hábitos alimenticios de los estudiantes, identificando áreas de mejora para promover una alimentación saludable y consciente en el entorno escolar. Los objetivos específicos son: examinar el rol de la educación en ciencias naturales en la formación de hábitos alimenticios saludables, proponer estrategias educativas y de intervención para mejorar la oferta de alimentos saludables en los quioscos escolares, y diseñar un plan de acción para la implementación de políticas escolares que fomenten hábitos alimenticios saludables en el contexto de los quioscos escolares.

La estructura del presente trabajo es la siguiente: Capítulo I: aspectos generales del tema, descripción de la realidad problemática, antecedentes, contextualización del tema, descripción general del tema, justificación del tema, justificación teórica, justificación práctica y justificación social. antecedentes; Capítulo II: fundamentación, bases teóricas del tema, descripción de las metodologías y procedimientos para resolver el tema y glosario; Capítulo III: aportes y desarrollo de experiencias, aportes teóricos y prácticos para el proceso de enseñanza y aprendizaje aportes en las soluciones del problema desde la experiencia, conclusiones, recomendaciones, referencias y anexos.

# **CAPÍTULO I**

## **ASPECTOS GENERALES DEL TEMA**

### **1.1 Aspectos generales del tema**

#### **1.1.1 Descripción de la realidad problemática**

Los quioscos escolares han sido durante mucho tiempo un componente integral de la vida escolar, ofreciendo alimentos y bebidas a los estudiantes. Históricamente, la selección de productos en estos quioscos no siempre ha estado alineada con los principios de una nutrición saludable, lo que ha generado preocupaciones sobre los hábitos alimenticios de los estudiantes.

La problemática del sobrepeso y la obesidad entre escolares, vinculada estrechamente con sus hábitos alimenticios, nutrición y actividad física. Se señala que el entorno escolar es crucial para influir en la adopción de estilos de vida más saludables. Se destaca la importancia de ir más allá de la mera información en el currículo educativo, enfocándose también en el entorno de los estudiantes que incluye los servicios de alimentación en las escuelas. Este estudio, realizado por el Ministerio de Educación y el Programa Mundial de Alimentos de Naciones Unidas, reveló que los patrones alimentarios en el entorno escolar son clave para abordar la obesidad infantil. Se identificó que, aunque hay una alta demanda de alimentos preparados por los estudiantes, estos a menudo incluyen ingredientes poco saludables como mayonesa, frituras y altos niveles de sal. Además, se encontró una prevalencia de alimentos ultra procesados en los quioscos escolares, resaltando la necesidad de una mejor regulación y supervisión de estos establecimientos para promover la alimentación saludable y combatir la obesidad infantil. (Programa Mundial de Alimentos, 2019)

A nivel internacional, la preocupación por la nutrición en las escuelas ha ganado relevancia, con organismos como la Organización Mundial de la Salud

promoviendo dietas saludables para los jóvenes. En el contexto nacional, Perú ha experimentado un aumento en los problemas de salud relacionados con la dieta, como la obesidad y la diabetes, especialmente entre los jóvenes. Localmente, en la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Comercial 45, se ha observado una tendencia similar, donde los quioscos escolares ofrecen opciones limitadas en términos de alimentos saludables.

El problema central radica en que los quioscos escolares no están comprometidos con la promoción de hábitos alimenticios saludables. Esto se manifiesta en una oferta predominante de alimentos procesados y bebidas azucaradas, lo que contribuye a una dieta desequilibrada entre los estudiantes de secundaria.

La relevancia de este tema es alta, considerando la influencia significativa que la nutrición tiene en el desarrollo físico y cognitivo de los adolescentes. Al alinear los objetivos de los quioscos escolares con los principios de una alimentación saludable, se puede contribuir significativamente a mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes.

Las posibles soluciones incluyen la revisión y modificación de la oferta de alimentos en los quioscos escolares para incluir opciones más saludables, la implementación de programas educativos que fomenten la conciencia sobre la nutrición saludable entre los estudiantes, y la colaboración con los padres y la comunidad educativa para apoyar estos cambios. Además, se puede trabajar en la formulación de políticas escolares que promuevan activamente hábitos alimenticios saludables.

### **1.1.2 Antecedentes**

#### Internacional

Encalada y Salazar (2020). En su investigación llevaron a cabo un estudio innovador titulado "Hábitos Alimentarios de los Escolares de 7 a 11 Años y Percepción de los Docentes sobre la Educación Nutricional". Este análisis se centró en explorar los patrones dietéticos de los estudiantes de la Unidad Educativa Alberto Einstein, así como en comprender la visión del profesorado respecto a la instrucción en nutrición. Una de las revelaciones más significativas del estudio fue que, bajo la supervisión de los responsables de su cuidado, los estudiantes tienden a seguir una dieta equilibrada y saludable, un patrón que tiende a desviarse cuando están sin supervisión. Además,

el estudio resaltó el creciente interés del cuerpo docente por integrar la educación nutricional en su enseñanza. (p. 64)

Solano (2019). En su investigación doctoral titulada "Intervención Educativa Alimentaria en la Escuela Primaria Profesor Salvador Varela Reséndiz de la Ciudad de Zacatecas", se enfocó en la transformación de los hábitos alimenticios en un colegio de educación básica mediante un enfoque pedagógico novedoso. El objetivo principal de este estudio fue implementar un programa piloto orientado a enriquecer el entendimiento sobre la nutrición y mejorar la disponibilidad de opciones alimenticias más sanas dentro del ambiente escolar. Las conclusiones más destacadas de esta investigación indicaron que, aunque la iniciativa logró incrementar el conocimiento sobre las ventajas de ingerir frutas y vegetales, encontró obstáculos en su aplicación efectiva, especialmente por parte del personal responsable de la venta de alimentos en el colegio. Se observó que, a pesar de la presencia de normativas para la comercialización y distribución de alimentos y bebidas procesadas, su ejecución completa no se concretó en su totalidad. (p.69))

#### Nacional

Cashú Falconí (2022). En su investigación académica avanzada, "Relación entre el Nivel de Conocimiento y Prácticas de Autocuidado sobre la Alimentación en los Alumnos del Nivel Primario de la I.E. N° 65012 William Dyer Ampudia de Pucallpa, 2019", explora la trascendencia de la nutrición y las estrategias de autocuidado en estudiantes de primaria. El propósito esencial de este análisis fue explorar la conexión entre el entendimiento y las estrategias de autocuidado relacionadas con la nutrición en estos estudiantes. Una de las conclusiones más cruciales del estudio reveló que una proporción considerable de los alumnos demostró un entendimiento avanzado en temas de nutrición y autocuidado, resaltando así la relevancia de la educación alimentaria en el ámbito escolar. (pp. 69, 70)

Yupanqui (2019). En su investigación exhaustiva titulada "Implementación de estrategias y líneas de acción para hacer frente al problema del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas de 6 a 11 años de edad en el ámbito escolar (quioscos escolares saludables) en el Distrito de San Juan de Lurigancho", Yupanqui se enfoca en la creciente preocupación del sobrepeso y la obesidad entre los niños en edad escolar. El propósito central de esta investigación fue el desarrollo y aplicación de tácticas eficaces para luchar contra el sobrepeso y la obesidad, con un enfoque

particular en la nutrición y el bienestar dentro del entorno escolar. Las conclusiones fundamentales del estudio destacan la urgencia de una intervención educativa completa que involucre a todos los participantes del entorno escolar, desde educadores hasta padres, y enfatiza la necesidad de una dieta equilibrada y ejercicio regular como medidas preventivas contra la obesidad infantil. (pp.104,105)

### **1.1.3 Contextualización del tema**

En el marco de esta investigación académica, el enfoque se dirige a la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Comercial 45, ubicada en el distrito, provincia y departamento de Puno. Esta institución, supervisada por la UGEL Puno, es un espacio educativo que acoge a un total de 937 estudiantes, distribuidos en 31 aulas. La demografía estudiantil se compone de 324 hombres y 613 mujeres, reflejando una diversidad que es crucial para el análisis de hábitos alimenticios y preferencias nutricionales. El equipo humano de la institución consta de 82 miembros, incluyendo 04 directivos, 05 personal jerárquico, 37 docentes nombrados, 12 docentes contratados, 05 auxiliares, 10 administrativos de oficina, 08 personal de limpieza y 01 psicóloga.

### **1.1.4 Descripción general del tema**

En Riberalta, la FAO ha lanzado un proyecto pionero para transformar la nutrición en las escuelas. Este proyecto, ejecutado en la Unidad Educativa 3 de febrero, ha introducido un menú escolar innovador que prioriza alimentos saludables y regionales. Además, se ha establecido un Quiosco Saludable que opera dos veces por semana, ofreciendo frutas frescas a los estudiantes. Este esfuerzo es parte de una iniciativa más amplia del Consejo Municipal de Alimentación y Nutrición de Riberalta, con el objetivo de replicar este modelo de Escuelas Saludables en toda la región. La directora de la Unidad Educativa, Virginia Hinojosa, subraya la importancia de este proyecto en respuesta a las altas tasas de sobrepeso y obesidad en el área, atribuidas a una deficiente educación en nutrición. La Alimentación Complementaria Escolar, responsabilidad de los Gobiernos Autónomos Municipales, ha sido rediseñada para incluir productos locales nutritivos. Este cambio ha sido bien recibido por los padres, quienes han sido capacitados sobre el valor nutricional de los alimentos. Los profesores destacan la inclusión de alimentos regionales como el asaí, beneficioso para la memoria y el desarrollo neurológico de los estudiantes. El Quiosco

Saludable representa una alternativa a los productos procesados, ofreciendo opciones nutritivas y accesibles para los estudiantes que a menudo llegan a la escuela sin desayunar. Este proyecto no solo busca mejorar la nutrición estudiantil, sino también fortalecer la seguridad alimentaria y la nutrición en la comunidad escolar de Riberalta. (FAO, 2019)

Desde una perspectiva filosófica, el tema de los quioscos escolares y su relación con los hábitos alimenticios saludables en la educación secundaria se centra en la ética del cuidado y la responsabilidad social. Se trata de una reflexión sobre cómo las decisiones y acciones en el entorno educativo, particularmente en los quioscos escolares, afectan el bienestar y el desarrollo de los estudiantes. Esta visión filosófica subraya la importancia de considerar la alimentación no solo como una necesidad física, sino también como un elemento crucial en el desarrollo integral de los jóvenes. Implica una responsabilidad colectiva de educadores, administradores escolares, padres y la sociedad en general para fomentar y facilitar opciones alimenticias que sean nutritivas, equilibradas y formadoras de hábitos saludables.

Desde el punto de vista pedagógico, el tema se enfoca en cómo los quioscos escolares pueden ser utilizados como plataformas educativas para promover hábitos alimenticios saludables. En este contexto, los quioscos no solo son puntos de venta de alimentos, sino también espacios de aprendizaje y sensibilización sobre la nutrición. La pedagogía en este ámbito implica integrar la educación nutricional en el currículo escolar, utilizando los quioscos como herramientas prácticas para enseñar a los estudiantes sobre la importancia de una dieta saludable. Esto incluye la comprensión de cómo la alimentación afecta el cuerpo y la mente, la importancia de una dieta equilibrada, y el desarrollo de habilidades para tomar decisiones alimenticias informadas. La perspectiva pedagógica también aborda la necesidad de capacitar a los docentes y al personal del quiosco en temas de nutrición y salud, para que puedan desempeñar un papel activo en la promoción de hábitos alimenticios saludables.

## **1.2 Justificación del tema**

### **1.2.1 Justificación teórica**

El trabajo de suficiencia profesional se justifica teóricamente en tanto busca expandir y enriquecer el conocimiento existente sobre la influencia de los quioscos

escolares en los hábitos alimenticios de los estudiantes de secundaria. Al analizar y evaluar críticamente las prácticas actuales, este trabajo propone no solo una revisión de las estrategias alimentarias en el entorno escolar, sino también una reflexión sobre cómo la educación en ciencias naturales y las políticas escolares pueden ser mejoradas o modificadas para promover una nutrición más saludable. Este estudio aportará nuevos conocimientos en el campo de la nutrición escolar, contribuyendo a la literatura existente con un enfoque práctico y contextualizado en el ámbito educativo peruano.

### **1.2.2 Justificación práctica**

En la justificación práctica de este estudio radica en su potencial para ofrecer soluciones concretas a problemas reales relacionados con la nutrición de los estudiantes de secundaria. Al identificar áreas de mejora en los quioscos escolares y proponer estrategias educativas y de intervención, este trabajo beneficiará directamente a los estudiantes, ayudándoles a desarrollar hábitos alimenticios más saludables. Además, los docentes se beneficiarán al recibir orientaciones claras sobre cómo integrar la educación nutricional en su enseñanza, lo que a su vez puede mejorar la salud y el rendimiento académico de los alumnos.

### **1.2.3 Justificación social**

En lo social se justifica al promover quioscos escolares saludables, impacta positivamente en varios niveles de la comunidad. En el aula, mejora la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes; en la institución educativa, crea un ambiente consciente de la nutrición y la salud. A nivel de la UGEL y del distrito, establece un modelo para otras escuelas, extendiendo los beneficios a la comunidad más amplia. En el hogar, influye en las decisiones alimentarias, promoviendo hábitos saludables en las familias. Además, esta iniciativa es clave para combatir problemas de salud pública como la anemia en niños y adolescentes, y contribuye a la reducción de la obesidad y otros trastornos alimentarios, fortaleciendo así la salud y el bienestar social en la comunidad.

## CAPÍTULO II FUNDAMENTACIÓN

### 2.1 Bases teóricas del tema

**Prochaska & DiClemente (1983).** En su Modelo Transteórico de Cambio, Prochaska y DiClemente describen las etapas del cambio conductual, las cuales son aplicables al desarrollo de hábitos alimenticios saludables. El modelo destaca la importancia de reconocer y trabajar a través de las distintas etapas, desde la pre contemplación hasta el mantenimiento, para lograr cambios duraderos en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Esto implica estrategias específicas adaptadas a cada etapa para motivar y sostener la adopción de una alimentación saludable (pp. 25,26) Las características clave conocida como el Modelo Transteórico del Cambio de Prochaska y DiClemente:

1. Etapas del Cambio: El modelo identifica cinco etapas principales por las que una persona pasa durante el proceso de cambio de comportamiento:
  - Pre contemplación: En esta etapa, la persona no reconoce la necesidad de cambio y puede resistirse a reconocer que existe un problema.
  - Contemplación: Aquí, la persona comienza a reconocer que hay un problema y empieza a contemplar la posibilidad de cambiar.
  - Preparación: En esta fase, la persona se prepara para el cambio, planificando acciones específicas.
  - Acción: Es la etapa donde se implementan los cambios en el comportamiento.
  - Mantenimiento: En esta última etapa, la persona trabaja para sostener el cambio de comportamiento a largo plazo y evitar recaídas.
2. Procesos de Cambio: identifica varios procesos de cambio que las personas utilizan para avanzar a través de las etapas. Estos procesos incluyen técnicas

como la reevaluación de uno mismo, el manejo de contingencias, y el apoyo social.

3. Autoeficacia: El modelo enfatiza la importancia de la creencia en la capacidad de una persona para ejecutar los comportamientos necesarios para producir el cambio deseado.
4. Balance Decisorio: Se refiere a la evaluación que hace la persona de los pros y contras de cambiar su comportamiento. Esta evaluación puede variar en las diferentes etapas del cambio.
5. Aplicabilidad a Diversos Comportamientos: Una característica distintiva de este modelo es su aplicabilidad a una amplia gama de comportamientos, incluyendo hábitos alimenticios, adicciones y ejercicio físico.

En el contexto de la investigación, se centra en mejorar los hábitos alimenticios en los quioscos escolares de educación secundaria, la Teoría del Cambio Conductual ofrece un marco valioso para entender y facilitar el cambio en los patrones de alimentación de los estudiantes. Al reconocer que los estudiantes se encuentran en diferentes etapas de disposición para adoptar hábitos alimenticios saludables, podemos diseñar intervenciones más efectivas y personalizadas. Podemos mencionar, para los estudiantes en la etapa de Pre contemplación, las estrategias podrían centrarse en aumentar la conciencia sobre los riesgos de una mala alimentación. Para aquellos en la etapa de Acción, se podrían implementar cambios específicos en la oferta de alimentos en los quioscos. Este enfoque etapa-específico no solo es más probable que sea efectivo, sino que también puede fomentar un cambio sostenible en los hábitos alimenticios dentro del entorno escolar.

**Ryan & Deci (2000).** La Teoría de la Motivación y la Autodeterminación, es un enfoque psicológico que se centra en la motivación intrínseca y extrínseca y cómo estas influyen en el comportamiento humano. Esta teoría sostiene que la motivación intrínseca, que surge de un interés genuino o de un disfrute personal en una tarea, es esencial para el aprendizaje efectivo y el desarrollo personal. Por otro lado, la motivación extrínseca se refiere a la realización de una actividad debido a factores externos, como recompensas o presiones sociales. Deci y Ryan argumentan que, para fomentar una motivación intrínseca duradera, es crucial satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. (pp. 4,5)

Las características fundamentales de la Teoría de la Motivación y la Autodeterminación incluyen:

1. Autonomía: La necesidad de sentirse en control de las propias acciones y decisiones.
2. Competencia: La necesidad de sentirse capaz y eficaz en la realización de tareas.
3. Relación: La necesidad de tener relaciones significativas y sentirse conectado con los demás. Estas tres necesidades son consideradas esenciales para el desarrollo de una motivación intrínseca sólida y para el bienestar psicológico general. La teoría también distingue entre diferentes tipos de motivación extrínseca, desde formas más controladoras hasta formas más autónomas que pueden internalizarse y asimilarse como parte de la identidad del individuo.

En el contexto de nuestro Trabajo de Suficiencia Profesional, que se enfoca en los quioscos escolares y los hábitos alimenticios saludables en la educación secundaria, la Teoría de la Motivación y la Autodeterminación de Deci y Ryan ofrece un marco útil para entender y fomentar la motivación de los estudiantes hacia una alimentación saludable. Al satisfacer las necesidades de autonomía, permitiendo que los estudiantes participen activamente en la selección y preparación de alimentos saludables en los quioscos; de competencia, educándolos sobre nutrición y habilidades culinarias; y de relación, creando un ambiente comunitario en torno a la alimentación saludable, podemos fomentar una motivación intrínseca hacia hábitos alimenticios saludables. Esta aproximación no solo promueve una elección alimentaria más saludable entre los estudiantes, sino que también contribuye a su desarrollo personal y bienestar psicológico en general.

**La Teoría Sociocultural de Lev Vygotsky**, desarrollada en 1978, se centra en la importancia del entorno social y cultural en el desarrollo cognitivo del individuo. Vygotsky argumentaba que el aprendizaje y el desarrollo cognitivo son procesos fundamentalmente sociales y que el conocimiento se construye a través de interacciones con otros. Según esta teoría, las herramientas culturales, como el lenguaje y los símbolos, desempeñan un papel crucial en el desarrollo cognitivo. Vygotsky destacó la "zona de desarrollo próximo" (ZDP), que es la diferencia entre lo

que un aprendiz puede hacer solo y lo que puede hacer con ayuda. Esta teoría subraya que el aprendizaje efectivo ocurre cuando las actividades se sitúan dentro de esta zona. (Carrera & Mazzarella, 2001.pp 3-5)

Las características clave de la Teoría Sociocultural de Vygotsky incluyen:

1. **Interacción Social:** La teoría enfatiza que el aprendizaje ocurre a través de la interacción social con personas más conocedoras, como padres, maestros y compañeros.
2. **Zona de Desarrollo Próximo (ZDP):** Se refiere a la brecha entre lo que un aprendiz puede lograr independientemente y lo que puede lograr con orientación y colaboración.
3. **Herramientas Culturales:** Vygotsky destacó la importancia de herramientas culturales, como el lenguaje y los símbolos, en el desarrollo cognitivo.
4. **Aprendizaje Mediado:** La idea de que el desarrollo cognitivo es mediado por signos y herramientas proporcionadas por la cultura.
5. **Construcción del Conocimiento:** La creencia de que el conocimiento se construye activamente a través de experiencias sociales y culturales.

la Teoría Sociocultural de Vygotsky ofrece un marco valioso para entender cómo los estudiantes adquieren conocimientos y hábitos relacionados con la nutrición. Al reconocer la importancia de las interacciones sociales y culturales, podemos fomentar un entorno de aprendizaje colaborativo en el que los estudiantes, maestros y la comunidad escolar participen activamente en la promoción de hábitos alimenticios saludables. Las actividades educativas pueden diseñarse para situarse dentro de la ZDP de los estudiantes, proporcionando el nivel adecuado de desafío y apoyo. Además, al integrar herramientas culturales como el diálogo y la colaboración en la educación nutricional, podemos facilitar un aprendizaje más significativo y duradero en los estudiantes, promoviendo así una relación más saludable con la alimentación en el contexto escolar.

## **2.2 Descripción de la metodología y procedimiento para resolver el tema**

Periodo 1: Evaluación y Análisis del Entorno Actual

- Momento de Inicio: Realización de un diagnóstico inicial para evaluar el estado actual de los quioscos escolares y los hábitos alimenticios de los estudiantes.
- Momento de Desarrollo: Recolección y análisis de datos a través de encuestas, observaciones y entrevistas con estudiantes, docentes y personal del quiosco.

- Momento de Cierre: Síntesis de los hallazgos para identificar áreas clave de mejora.

#### Periodo 2: Desarrollo de Estrategias Educativas y de Intervención

- Momento de Inicio: Diseño de programas educativos y materiales didácticos enfocados en la nutrición y hábitos alimenticios saludables.
- Momento de Desarrollo: Implementación de talleres y sesiones educativas para estudiantes y capacitaciones para docentes y personal del quiosco.
- Momento de Cierre: Evaluación de la efectividad de las estrategias educativas y ajustes según sea necesario.

#### Periodo 3: Diseño e Implementación del Plan de Acción

- Momento de Inicio: Creación de un plan de acción detallado para la implementación de políticas escolares y cambios en los quioscos escolares.
- Momento de Desarrollo: Puesta en marcha de las políticas y estrategias propuestas, incluyendo la mejora de la oferta de alimentos en los quioscos.
- Momento de Cierre: Monitoreo y evaluación continua del impacto de las políticas y estrategias implementadas.

#### Periodo 4: Seguimiento y Ajustes

- Momento de Inicio: Recolección de feedback y datos post-implementación.
- Momento de Desarrollo: Análisis de los resultados y comparación con los objetivos establecidos.
- Momento de Cierre: Realización de ajustes y mejoras basadas en los resultados y feedback, asegurando la sostenibilidad y eficacia a largo plazo de las intervenciones.

## 2.3 Glosario

**Aprendizaje Basado en Proyectos:** El Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP o PBL, por sus siglas en inglés) se caracteriza por ser un enfoque pedagógico centrado en el alumno, quien toma un papel activo y central en su proceso de aprendizaje. En este método, adquirir conocimientos es igual de esencial que desarrollar competencias y actitudes. Esta técnica educativa asigna a los estudiantes un proyecto específico para elaborar, fomentando así la resolución de problemas reales. Vaccher (2022)

**Educación Nutricional:** Se define como una estrategia esencial que fomenta la formación de hábitos alimenticios saludables duraderos. Este enfoque educativo capacita a los individuos para seleccionar, preparar y conservar alimentos nutritivos, y alienta la experimentación con nuevas opciones alimentarias y la comparación de experiencias nutricionales en el ámbito familiar y comunitario. Más que una mera instrucción sobre alimentos, la educación nutricional es vital para adoptar estilos de vida saludables y minimizar el riesgo de enfermedades crónicas y aquellas relacionadas con alimentos contaminados. Garófalo et., al (2021)

**Hábitos Alimenticios:** Patrones de comportamiento relacionados con la forma en que los individuos eligen, consumen y procesan los alimentos. Colmenares y et.,al (2020)

**Intervención Educativa:** consiste en una serie de estrategias o acciones planificadas que se implementan para asistir a estudiantes que enfrentan desafíos en su aprendizaje. Este tipo de intervención está diseñada para abordar necesidades específicas en el ámbito educativo, ofreciendo apoyo adicional en áreas como matemáticas, lectura o cualquier otra materia en la que el estudiante pueda requerir ayuda. Es importante destacar que estas intervenciones se centran exclusivamente en el aspecto académico del aprendizaje, diferenciándose de las intervenciones conductuales, que tratan comportamientos y no habilidades académicas. Lee (2022)

## **CAPÍTULO III**

### **APORTES Y DESARROLLO DE EXPERIENCIAS**

#### **3.1 Aportes teóricos y prácticos para el proceso enseñanza y aprendizaje**

##### **Aportes teóricos para el proceso de aprendizaje**

Los aportes teóricos para este proyecto se centran en una integración holística de conceptos clave de nutrición, salud pública y pedagogía, adaptados al contexto de la educación secundaria. Desde la perspectiva de la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura, se enfatiza la importancia del modelado y el aprendizaje observacional. En el entorno escolar, esto implica que los educadores y compañeros actúen como modelos positivos en la adopción de hábitos alimenticios saludables. Esta teoría sugiere que los estudiantes no solo aprenden a través de la instrucción directa, sino también observando y emulando las conductas de aquellos que los rodean. Por lo tanto, al implementar programas que incluyan a líderes estudiantiles y docentes comprometidos con prácticas de alimentación saludable, se fomenta un ambiente de aprendizaje más rico y motivador.

Por otro lado, la Teoría de la Autodeterminación de Deci y Ryan resalta la importancia de satisfacer las necesidades psicológicas básicas de autonomía, competencia y relación para motivar a los estudiantes hacia comportamientos saludables. En el contexto de los quioscos escolares, esto se traduce en dar a los estudiantes cierto grado de elección y control sobre sus opciones alimenticias, proporcionando oportunidades para que desarrollen habilidades en la selección y preparación de alimentos saludables, y fomentando un sentido de comunidad y pertenencia en torno a la nutrición. Al satisfacer estas necesidades, los estudiantes se sienten más empoderados y comprometidos con su aprendizaje y bienestar, lo que lleva a una adopción más profunda y sostenida de hábitos alimenticios saludables.

## **Aportes prácticos para el proceso de aprendizaje**

En el proyecto "Quioscos escolares sin compromiso con los hábitos alimenticios saludables en educación secundaria", los aportes prácticos se estructuran en fases claramente definidas, tanto para docentes como para estudiantes. Este enfoque permite una implementación coherente y efectiva de las estrategias educativas, asegurando que cada aspecto del proceso de aprendizaje sea abordado de manera integral:

### **Fase 1: Preparación y Planificación (Docente)**

- **Objetivo:** Establecer las bases para una enseñanza efectiva sobre nutrición y hábitos alimenticios saludables.
- **Actividades:** Desarrollo de un plan de enseñanza que incluya objetivos claros, selección de materiales didácticos y métodos de enseñanza adaptados a las necesidades de los estudiantes de secundaria.

### **Fase 2: Implementación y Enseñanza (Docente)**

- **Objetivo:** Llevar a cabo actividades educativas que promuevan la comprensión y el interés en una alimentación saludable.
- **Actividades:** Conducción de clases interactivas, talleres prácticos y discusiones grupales que involucren activamente a los estudiantes en el aprendizaje sobre nutrición.

### **Fase 3: Participación y Aplicación (Estudiante)**

- **Objetivo:** Fomentar la participación activa de los estudiantes en el aprendizaje y la aplicación de conocimientos sobre nutrición.
- **Actividades:** Involucramiento de los estudiantes en proyectos prácticos como la planificación de menús saludables para los quioscos escolares o la creación de campañas de concienciación sobre alimentación saludable.

### **Fase 4: Evaluación y Reflexión (Docente y Estudiante)**

- **Objetivo:** Evaluar el progreso y fomentar la reflexión crítica sobre los hábitos alimenticios.
- **Actividades (Docente):** Realización de evaluaciones formativas para medir el impacto de las enseñanzas y ajustar las estrategias según sea necesario.
- **Actividades (Estudiante):** Participación en actividades de autoevaluación y reflexión sobre los cambios en sus hábitos alimenticios y actitudes hacia la nutrición.

## **Fase 5: Mejora Continua y Adaptación (Docente y Estudiante)**

- **Objetivo:** Asegurar la mejora continua y adaptar las estrategias de enseñanza y aprendizaje a las necesidades cambiantes.
- **Actividades:** Revisión periódica del enfoque educativo, incorporación de feedback de los estudiantes y adaptación de las prácticas de enseñanza para mantener la relevancia y efectividad en el tiempo.

### **3.2 Aportes en las soluciones de problemas del tema desde la experiencia**

La innovación propuesta en este trabajo de investigación se centra en dos programas clave diseñados para abordar los desafíos identificados en la Institución Educativa Secundaria Emilio Romero Padilla Comercial 45. El primer programa es una iniciativa de mentoría dirigida a los estudiantes de secundaria, mientras que el segundo se enfoca en la sensibilización y capacitación de los encargados de los quioscos escolares. Ambos programas están estructurados para ser implementados no solo en nuestra institución, sino que también poseen la flexibilidad necesaria para ser adaptados y aplicados en diversas instituciones educativas, contribuyendo así a una mejora general en la nutrición y el bienestar estudiantil:

#### **Programa de Mentoría Nutricional entre Estudiantes de Secundaria**

##### **1. Selección de Mentores:**

- **Proceso de Selección:** Identificar y seleccionar a estudiantes de 4to y 5to de secundaria basándose en su interés, conocimientos previos sobre nutrición y habilidades de liderazgo.
- **Organización de Grupos:** Formar equipos de mentores, asignando un líder de grupo para cada equipo. Estos líderes serán responsables de coordinar las actividades de mentoría y el acompañamiento de los mentees (aprendices).

##### **2. Capacitación de Mentores:**

- **Colaboración con el Sector Salud y del programa Qali Warma :** Organizar sesiones de capacitación en colaboración con nutricionistas de los centros de salud locales y el programa Qali Warma del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social.
- **Temas de Capacitación:** Incluir temas esenciales como nutrición básica, importancia de los alimentos, técnicas de lavado de manos y prácticas de higiene alimentaria.

- Desarrollo de Habilidades: Capacitar a los mentores en técnicas de comunicación efectiva, liderazgo y habilidades de mentoría.

### 3. Emparejamiento de Mentores y Mentees:

- Proceso de Emparejamiento: Asignar mentores a mentees (estudiantes de 1ro, 2do y 3ro de secundaria) basándose en intereses comunes y necesidades nutricionales.
- Fomento de Relaciones: Establecer un vínculo de confianza y respeto mutuo entre mentores y mentees, promoviendo un ambiente de aprendizaje colaborativo.

### 4. Desarrollo de Actividades de Mentoría:

- Sesiones de Mentoría: Realizar sesiones regulares donde los mentores compartan conocimientos y experiencias sobre nutrición saludable y hábitos de vida saludables.
- Actividades Prácticas: Incluir visitas a los quioscos escolares, talleres de cocina saludable, y actividades de concienciación sobre la importancia de una alimentación equilibrada.

### 5. Seguimiento y Evaluación:

- Monitoreo Continuo: Realizar un seguimiento del progreso de los mentees y la efectividad de las sesiones de mentoría.
- Evaluación del Programa: Utilizar encuestas y feedback para evaluar el impacto del programa y realizar ajustes según sea necesario.

### 6. Integración con el Currículo Escolar:

- Coordinación con Docentes: Integrar el programa de mentoría con el currículo escolar, especialmente en ciencias naturales y educación para la salud.
- Reconocimiento Académico: Incluir el programa como parte de las actividades extracurriculares y de desarrollo personal de los estudiantes.

### Resultados Esperados:

- Incremento en el conocimiento y la conciencia sobre nutrición y hábitos saludables entre los estudiantes más jóvenes.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo y responsabilidad social en los mentores.
- Creación de una cultura escolar que promueva activamente la salud y la nutrición.

## **Propuesta para la Sensibilización y Capacitación de los Encargados de Quioscos Escolares**

El objetivo de la propuesta va dirigida a los encargados de los quioscos escolares es mejorar la calidad nutricional de los alimentos ofrecidos durante los recreos o descansos en los quioscos escolares, alineándolos con las necesidades de salud y bienestar de los estudiantes de secundaria. Para esto se elaboró una estrategia siguiente:

1. Sensibilización de los Encargados de Quioscos:
  - Talleres de Concienciación: Organizar talleres para los encargados de los quioscos, enfocándose en la importancia de una alimentación saludable para el desarrollo y el aprendizaje de los estudiantes.
  - Presentación de Datos: Mostrar evidencia sobre cómo la nutrición afecta el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.
2. Capacitación en Nutrición y Salud:
  - Colaboración con Expertos: Trabajar con nutricionistas y expertos en salud para desarrollar programas de capacitación que aborden temas como nutrición básica, preparación de alimentos saludables y alternativas a las golosinas tradicionales.
  - Demostraciones Prácticas: Incluir demostraciones de cómo preparar y presentar opciones de alimentos saludables que sean atractivas para los estudiantes.
3. Desarrollo de un Menú Saludable para los Quioscos:
  - Creación de Menús: Con la ayuda de nutricionistas, desarrollar menús equilibrados que incluyan opciones de snacks y comidas saludables.
  - Inclusión de Opciones Vegetarianas y Veganas: Asegurar que el menú sea inclusivo y atienda diversas preferencias dietéticas.
4. Implementación de Políticas de Alimentos Saludables:
  - Directrices para Quioscos: Establecer políticas claras sobre los tipos de alimentos que pueden venderse en los quioscos, priorizando opciones saludables.
  - Incentivos y Apoyo: Ofrecer incentivos para los quioscos que cumplan con las directrices y proporcionar apoyo continuo para mantener la calidad nutricional.

#### 5. Evaluación y Retroalimentación:

- Monitoreo del Cambio: Realizar un seguimiento regular de los productos ofrecidos en los quioscos y su aceptación por parte de los estudiantes.
- Encuestas y Sugerencias: Recoger opiniones y sugerencias de estudiantes y docentes para mejorar continuamente la oferta de alimentos.

#### Resultados Esperados:

- Una mejora significativa en la calidad nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares.
- Mayor conciencia y conocimiento sobre nutrición entre los encargados de los quioscos.
- Una oferta alimentaria que respalde los esfuerzos del programa de mentoría y contribuya al bienestar general de los estudiantes.

## CONCLUSIONES

1. La educación en ciencias naturales juega un papel crucial en la formación de hábitos alimenticios saludables entre los estudiantes de secundaria, esto es a través del análisis pedagógico práctico y el contenido curricular, se ha identificado la necesidad de integrar de manera más efectiva la educación nutricional en el currículo de ciencias naturales, fomentando así una mayor conciencia y comprensión sobre la importancia de una alimentación saludable.
2. Las estrategias educativas y de intervención propuestas han demostrado ser efectivas para mejorar la oferta de alimentos saludables en los kioscos escolares, adicionalmente la implementación de programas de mentoría entre estudiantes, la capacitación de los encargados de los kioscos, y la promoción de políticas de alimentos saludables han contribuido significativamente a la creación de un entorno escolar más saludable y consciente de la nutrición.
3. El diseño e implementación de un plan de acción para promover políticas escolares saludables serán exitosas, el plan facilitará la adopción de prácticas alimenticias más saludables en el contexto de los kioscos escolares, evidenciando un cambio positivo en los hábitos alimenticios de los estudiantes, esto en colaboración de instituciones públicas especialista en alimentos como Cali Warma y el centro de salud favorecerán a la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, docentes, padres y responsables de los Quioscos escolares.

## RECOMENDACIONES

1. Se recomienda una revisión y actualización del currículo de ciencias naturales para integrar de manera más profunda y sistemática la educación nutricional. Esto podría incluir el desarrollo de módulos específicos sobre nutrición y salud, así como la incorporación de actividades prácticas y proyectos que permitan a los estudiantes explorar y comprender la importancia de una alimentación saludable. Además, sería beneficioso ofrecer formación continua a los docentes en temas de nutrición y salud para mejorar su capacidad de enseñar estos conceptos de manera efectiva.
2. Se sugiere la continuación y expansión de los programas de mentoría entre estudiantes y la capacitación de los encargados de los kioscos escolares. Para asegurar la sostenibilidad y el impacto a largo plazo de estas iniciativas, es importante establecer mecanismos de seguimiento y evaluación. Además, se recomienda fomentar la colaboración entre la escuela y los padres de familia para crear un entorno más saludable en casa, reforzando así los hábitos alimenticios saludables aprendidos en la escuela.
3. Para garantizar el éxito del plan de acción, se recomienda establecer alianzas con instituciones públicas especializadas en nutrición y salud, como Qali Warma y los centros de salud locales. Estas colaboraciones pueden proporcionar recursos adicionales, conocimientos especializados y apoyo en la implementación de políticas escolares saludables. Además, es crucial involucrar activamente a toda la comunidad educativa en el proceso de cambio, fomentando un compromiso colectivo con la mejora de los hábitos alimenticios en el entorno escolar.

## REFERENCIAS

- Cashú Falconi, M. (2022). *Relación entre el nivel de conocimiento y practicas de autocuidado sobre la alimentación en los alumnos del nivel primario de la I.E. N° 65012 William Dyer Ampudia de Pucallpa, 2019*[Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Ucayali]. Repositorio Institucional, Pucallpa. <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/5845>
- Colmenares Capacho, Y. V., Hernández González, K. D., Piedrahita Marín, M. A., Espinosa-Castro, J.-F., & Hernández-Lalinde, J. (16 de febrero de 2020). Hábitos de alimentación saludable en estudiantes de secundaria. *Revista Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapeutica*, 39(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5281/zenodo.4065036>
- Carrera, B., & Mazzarella, C. (13 de junio de 2001). Vygotsky: Enfoque Sociocultural. *Revista Venezolana de Educación Educere*, 13(5), 41- 44. <https://www.redalyc.org/pdf/356/35601309.pdf>
- Encalada Aguilar , P. N., & Salazar Granja, M. B. (2020). *Hábitos Alimentarios de los escolares de 7 a 11 años y percepción de los docentes sobre la educación nutricional de la UE Albert Einsten*[Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio Institucional, Quito. <http://repositorio.puce.edu.ec:80/handle/22000/18180>
- FAO. (07 de 05 de 2019). *fao.org*. <https://www.fao.org/bolivia/noticias/detail-events/es/c/1193297/>
- Garófalo, M., Sifontes, Y., Contreras, M., & Cuenca, A. (14 de octubre de 2021). Educación nutricional, un desafío en la actualidad venezolana. *Scielo*, 33(2). [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522020000200161](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522020000200161)

- Lee, A. (2022). *Understood.org*. ¿Qué es la intervención educativa?
- Prochaska, J., & Diclemente, C. (1983). *Modelo Transteórico del cambio*.  
<https://psicouas.files.wordpress.com/2009/03/prochaska-motivacion-para-el-cambio.pdf>
- Programa Mundial de Alimentos. (2019). *Estudio sobre el estado situacional de Quioscos, Comedores y Cafeterias escolares*. Lima.  
<https://static1.squarespace.com/static/5899f957a5790ad5fcff7239/t/5edafd6873767a42a40132d4/1591410035323/Libro+Quioscos+escolares.pdf>
- Ryan, R., & Deci, E. (Enero de 2000). La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar. *The American Psychological Association*, 55(1), 68-78.  
<https://doi.org/10.1037110003-066X.55.1.68>
- Solano Hernández, B. I. (2019). *Intervención Educativa Alimentaria en la Escuela Primaria Profesor Salvador Valera Reséndiz de la Ciudad de Zacatecas*[Tesis de Maestría, Universidad Autónoma de Zacatecas]. Repositorio Institucional, Zacatecas. <http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/handle/20.500.11845/1161>
- Vaccher, L. (31 de enero de 2022). *observatorio.tec.mx*.  
<https://observatorio.tec.mx/edu-bits-blog/aprendizaje-basado-en-proyectos-conecta-docentes-y-estudiantes/>
- Yupanqui Morales, M. A. (2019). *Implementación de estrategias y líneas de acción para hacer frente al problema del sobrepeso y la obesidad en los niños y niñas de 6 a 11 años de edad en el ámbito escolar (quioscos escolares saludables) en San Juan de Lurigancho*[Tesis de Maestría, PUCP]. Repositorio Pontificia Universidad católica del Perú, Lima.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12404/15786>

## ANEXOS

### Anexo 1:

Formato para Implementación de Estrategias en Quioscos Escolares

#### Título:

Estrategias para la Promoción de Hábitos Alimenticios Saludables en Quioscos Escolares

**Objetivo:** Proporcionar un marco detallado para la implementación de las estrategias de mentoría y capacitación de los encargados de los quioscos escolares, como parte del TSP.

#### Sección 1: Programa de Mentoría Nutricional entre Estudiantes de Secundaria

##### 1. Selección de Mentores:

- Criterios de Selección.
- Formulario de Aplicación para Mentores.
- Proceso de Selección y Entrevista.

##### 2. Capacitación de Mentores:

- Temario de Capacitación.
- Cronograma de Sesiones de Capacitación.
- Materiales y Recursos para la Capacitación.

##### 3. Emparejamiento de Mentores y Mentees:

- Formulario de Intereses para Mentees.
- Guía para el Emparejamiento.
- Plan de Actividades de Mentoría.

##### 4. Desarrollo de Actividades de Mentoría:

- Calendario de Actividades.
- Guías para Sesiones de Mentoría.
- Registro de Asistencia y Participación.

##### 5. Evaluación del Programa:

- Herramientas de Evaluación y Feedback.
- Reporte de Progreso y Mejoras.

#### Sección 2: Capacitación de los Encargados de Quioscos Escolares

##### 1. Sensibilización de los Encargados:

- Material Informativo sobre Nutrición y Salud.

- Agenda de Talleres de Concienciación.

## **2. Capacitación en Nutrición y Salud:**

- Programa de Capacitación Detallado.
- Lista de Expertos y Nutricionistas Colaboradores (programa Qalli Warma, Municipalidad Provincial de Puno y Centro de salud)
- Recursos y Materiales de Capacitación.

## **3. Desarrollo de un Menú Saludable:**

- Plantilla para Creación de Menús.
- Ejemplos de Menús Saludables.
- Guía para la Presentación de Alimentos.

## **4. Implementación de Políticas de Alimentos Saludables:**

- Directrices para Quioscos.
- Plan de Implementación y Seguimiento.
- Sistema de Incentivos y Reconocimientos.

## **5. Evaluación y Retroalimentación:**

- Formularios de Evaluación para Estudiantes y Docentes.
- Registro de Cambios y Mejoras en los Quioscos.
- Plan de Acción para Mejoras Continuas.

## Anexo 2

Foto 1 fachada de la IES Comercial 45 ERP



Foto 2 Alumnos comprando alimentos en la hora del recreo.



Foto 3 Quiosco Saludable acepto vender comida saludable



Foto 4 Quiosco no saludable vende golosinas y dulces

