



**FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

TESIS

**“INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN
ESCOLARES DEL 5to DE PRIMARIA, INSTITUCION EDUCATIVA SAN MARTIN
DE PORRES NRO. 2077, COMAS - 2015”**

PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADO EN ENFERMERÍA

PRESENTADA POR:

MERI NELIDA GERONIMO ROMERO

ASESORA:

MG. ISABEL SIRENIA ZAMUDIO ORE

LIMA, PERU 2018

**“INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN
ESCOLARES DEL 5to DE PRIMARIA, INSTITUCION EDUCATIVA SAN MARTIN
DE PORRES NRO. 2077, COMAS - 2015”**

RESUMEN

La presente investigación tuvo como Objetivo: Determinar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015. . Es una investigación descriptiva transversal, se trabajó con una muestra de 80 estudiantes, para el recojo de la información se utilizó un cuestionario tipo Likert , la validez del instrumento se realizó mediante la prueba de concordancia del juicio de expertos obteniendo un valor de 0,86; la confiabilidad se realizó mediante el alfa de Cronbach con un valor de 0,91. La hipótesis se confirmó estadísticamente mediante la t-Student con un valor de 8,321 y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

CONCLUSIONES:

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo, con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

PALABRAS CLAVES: *Efectividad de la Intervención Educativa, hábitos alimentarios, alimentación saludable, no saludable, variada.*

ABSTRACT

The present investigation had like Objective: To determine the effectiveness of the Educational Intervention on alimentary habits according to students of the 5th of primary, Educational Institution San Martín de Porres Nro. 2077, Comas - 2015.. It is a cross-sectional descriptive investigation, we worked with a sample of 80 students, for the collection of the information a Likert type questionnaire was used, the validity of the instrument was made by the trial of concordance of the expert judgment obtaining a value of 0.86 ; Reliability was carried out using Cronbach's alpha with a value of 0.91. The hypothesis was statistically confirmed by the t-Student with a value of 8.321 and a level of significance of p value <0.05.

CONCLUSIONS:

Before the educational intervention, the level of alimentary habits of the students of the 5th grade, of Primary, of the Educational Institution San Martín de Porres N ° 207, Comas, was of a Low level, with an Average of 10.6 and after the educational intervention was of High level, with an average of 16.2 and with a difference of .Promedia of (-5.6). This difference in averages is due to the effectiveness of the educational intervention.

KEYWORDS: *Effectiveness of educational intervention, eating habits, healthy eating, unhealthy, varied.*

ÍNDICE

Pág.

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESÚMEN

i

ABSTRAC

ii

ÍNDICE

iii

INTRODUCCIÓN

v

CAPITULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

1

1.2. Formulación del problema

2

1.3. Objetivos de la investigación

3

1.3.1. Objetivo general

3

1.3.2. Objetivos específicos

3

1.4. Justificación del estudios

3

1.5. Limitaciones

4

CAPITULOII: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del estudio

5

2.2. Base teórica

11

2.3. Definición de términos

29

2.4. Hipótesis

30

2.5. Variables

30

2.5.1. Definición conceptual de las variables

30

2.5.2. Definicion operacional de la variable

30

2.5.3. Operacionalización de la variable

31

CAPITULOIII: METODOLOGIA	
3.1. Tipo y nivel de investigación	32
3.2. Descripción del ámbito de la investigación	32
3.3. Población y muestra	33
3.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos	33
3.5. Validez y confiabilidad del instrumento	34
3.6. Plan de recolección y procesamiento de datos	34
CAPÍTULO IV: RESULTADOS	35
CAPÍTULO V: DISCUSION	40
CONCLUSIONES	45
RECOMENDACIONES	47
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	48
ANEXOS	
Matriz	
Instrumento	

INTRODUCCIÓN

En la actualidad existen diversas oportunidades para la adquisición y consumo de alimentos que se ven influenciados por la diversidad de ecosistemas, costumbres, tradiciones, condiciones socio-económicas y culturales de la sociedad, ello nos lleva a hablar sobre los hábitos alimenticios en los niños; lo que viene siendo un problema a nivel mundial, ya que hemos podido observar la transformación de estudiantes que pasaron a un sobrepeso e incluso llegando a ser obesos o al extremo de muy delgadas, diariamente se lee o escucha que existe gran porcentaje de la población estudiantil que presenta problemas en su salud como consecuencia de malos hábitos alimenticios.

La población estudiantil es muy activa, por lo que es de vital importancia que cuenten con la energía necesaria durante las clases para adquirir los conocimientos básicos en su formación educativa, en el nivel primaria los niños se encuentran expuestos a una variedad de alimentos, que distan de ser lo que necesitan para su desarrollo y rendimiento en las aulas, por lo que hablar sobre hábitos alimenticios es de vital importancia para los niños de nivel primaria. Nuestro país cuenta con una variedad de productos como: Frijol, Arroz, hortalizas, verduras, frutas, papas, cereales, etc; los cuales aportan gran cantidad de energía, razón por la cual, la población estudiantil consume en escasa cantidad.

Por todo lo expuesto anteriormente esta investigación busca determinar la influencia de una intervención educativa sobre hábitos alimenticios en estudiantes de nivel primaria, con la búsqueda de estrategias que podrían utilizarse para cambiar o mejorar aspectos tan enraizados en nuestra sociedad.

CAPITULO I:PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Según la Organización Mundial de la Salud refiere que una dieta saludable es uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de un buen estado de salud durante el ciclo vital. Observamos que el problema existente en los estudiantes de nivel primaria está en el exceso al consumir alimentos no saludables como son frituras, dulces, alimentos y bebidas industriales. Los hábitos alimenticios de los estudiantes en algunos casos no cubren los requerimientos necesarios en el organismo y solo satisfacen el hambre, sin lograr el bienestar para seguir con el día.

Según el Instituto de Nutrición del Ministerio de Salud realizó, una extensa investigación a lo largo del territorio recogiendo y analizando información sobre la alimentación y el estado de nutrición de la población en las diferentes regiones del país. Se escogieron cinco poblaciones suburbanas cercanas a Lima Metropolitana, la sierra central y la costa norte. Entre las conclusiones las más resaltantes fueron que el régimen dietético era desbalanceado debido al predominio de los carbohidratos en la cobertura de las calorías totales dada por la alimentación. Las tres cuartas partes o más

consumían menos del 75% de los estándares recomendados de calcio; la tercera parte o más ingerían un porcentaje similar al anterior; y la cuarta parte o más recibían menos de lo recomendado en proteínas, calorías, vitamina C y riboflavina.

Es por ello que los hábitos alimentarios están pasando al primer plano, como un criterio de que el tipo de dieta que se tiene desde temprana edad, es una gran influencia en la salud a lo largo de la vida, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento sino que pueden determinar que un individuo padezca o no enfermedades tales como cáncer, enfermedades cardiovasculares y diabetes en etapas posteriores de la vida. Sin embargo, frente a todas estas ideas aún no se han modificado políticas o prácticas que disminuyan esta problemática.

1.2. FORMULACION DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas - 2015?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECIFICOS:

¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación saludable?

¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación variada?

¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación no saludable?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACION

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECIFICOS

Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación saludable.

Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación variada.

Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación no saludable.

1.4. JUSTIFICACION DEL ESTUDIO

El proyecto de investigación es de suma importancia, ya que permite realizar un análisis crítico de la realidad, que busca alternativas de solución para contribuir al desarrollo de programas, estrategias y políticas que puedan afrontar esta problemática, tomando en conocimiento la efectividad de la

Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077 de Comas.

Esta investigación será de gran aporte a los profesionales de enfermería, ya que ellos son quienes proporcionan información, ejecutan y promueven la mejora continua en planes y proyectos que permitan brindarles a los estudiantes de nivel primaria conocimiento sobre los hábitos alimentarios que poseen. El personal de enfermería como agente transmisor de salud tiene la responsabilidad de analizar o fijar los conocimientos y acciones que promueven los hábitos alimentarios, esto permitirá que los estudiantes estén informados sobre los alimentos saludables y no saludables que tienen como prioridad y meta en esta intervención la priorización, orientación, enseñanza y aprendizaje para los estudiantes.

Este proyecto de investigación se realiza con la finalidad de contribuir al bienestar familiar, social y gubernamental de nuestro país, inspirando a otros para lograr una réplica a nivel nacional, esta información también podrá ser considerada para contrastar datos en futuros proyectos de investigación para alumnos de enfermería, profesionales del sector salud y autoridades de las localidades, etc.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACION

- Poco tiempo para aplicar el cuestionario, ya que en algunos casos no disponían de tiempo para realizar las encuestas.
- La distancia desde mi centro laboral hasta el lugar de la investigación.
- La falta de cooperación de algunos estudiantes.

CAPITULO II: MARCO TEORICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

RIVERA, Maria; PRIEGO, Heriberto, CORDOVA, Juan; Realizaron la investigación titulada “Intervención Educativa sobre conocimientos de hábitos alimentarios en la comunidad de Tabasco”, México – 2010, tuvieron por objetivo aplicar una intervención educativa sobre conocimientos alimentarios para incidir en los conocimientos y el consumo alimentario en los escolares. El método fue cuantitativo de tipo cuasi experimental, el estudio se llevó a cabo con los escolares de 150 niños de la comunidad de Boquerón, Tabasco, México. La intervención tuvo una duración de un año. Las variables fueron los conocimientos sobre hábitos alimentarios, consumo alimentario, estado nutricional. Los resultados demostraron que los conocimientos sobre hábitos alimentarios mejoraron significativamente en los escolares pasando del 25.8% en un inicio, el 90.3% al termino del estudio. En los escolares el consumo de refrescos disminuyó de 68.6% a 20% al final de la intervención, la reducción de grasas y azúcares en la alimentación de los escolares

al final bajó en igual porcentaje en ambos casos. Las conclusiones determinaron que la intervención educativa fue factible, porque propusieron métodos y medios de enseñanza que manejan un enfoque promocional, participativo mediante el uso de diferentes herramientas didácticas adecuadas a cada grupo participante.⁽¹⁾

TRONCOSO Claudia, DOEPKING Carlos, SILVA Eduardo.

Realizaron la investigación titulada “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile el 2011. Una dieta equilibrada, suficiente en calidad y cantidad de nutrientes, es necesaria para disminuir el riesgo de enfermedades crónicas de origen nutricional y mejorar la calidad de vida de todos los grupos etarios. Entre estos, los adultos jóvenes que estudian en establecimientos de educación superior, resultan ser clave en la entrega de herramientas en alimentación saludable que les permitan utilizarlas en su vida personal y profesional. El objetivo de esta investigación fue interpretar la percepción de la importancia de la alimentación en estudiantes universitarios. Para el logro de esta meta, se utilizó un diseño cualitativo de tipo fenomenológico. A través de una encuesta semiestructurada, utilizada como herramienta de recolección de datos, se entrevistó a 12 estudiantes y además, se realizó un grupo focal con 6 alumnos que cumplían con los criterios de selección de la investigación. Los resultados fueron analizados por el investigador principal mediante análisis semántico. Como resultados, los estudiantes identifican la importancia de la alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. Conclusión: Se concluye que el

tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización. ⁽²⁾

ALVARADO LAGUNAS Elías, LUYANDO CUEVAS José Raúl.

Realizaron la investigación titulada “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012. En este artículo se presentan los resultados de la caracterización del consumo de alimentos saludables en Monterrey, obtenidos mediante la aplicación de una encuesta y un Análisis Factorial. Este último permite explicar las correlaciones entre las variables observadas, en términos de un número menor de variables no observadas llamadas factores. El objetivo fue conocer la percepción de los adolescentes sobre el riesgo a la salud que existe en torno a su alimentación cotidiana. Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. En lo referente al término alimentación saludable, la mayoría de los jóvenes (57%), lo consideraban muy complejo. Entendían que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con las siguientes categorías: comer frutas y verduras (72%), comer carnes rojas y/o blancas (14%), comer lácteos (9.7%) y comer huevo (4.3%). Sin embargo, las respuestas no son consistentes, debido a que cuando se les preguntaba el número de veces que consumían comida chatarra (papitas, galletas, dulces, etc.) al día, la respuesta de la mayoría de los jóvenes (76%), fue que la consumían más de dos veces al día. Cuando se les preguntó qué era lo que tomaban cuando tenían sed, el 52% de los jóvenes señaló que tomaba refrescos comerciales. Se observa, también, que dentro del consumo de alimentos fuera del hogar, los

de mayor demanda, entre los jóvenes, son tacos (39%), hamburguesas y hot dogs (15%) y comidas corridas (11%). Paralelo a ello, el consumo de alimentos chatarra es relativamente mayor, ya que los jóvenes señalaron que gastan del 21% al 50% de sus ingresos en ellos. En contraste, el gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%).⁽³⁾

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

ALIAGA, S; BEGAZO, M; MORALRES, E; Realizaron un estudio titulado “Efectividad de una Intervención educativa sobre conocimientos de hábitos de alimentación en niños de 9 a 11 años”, Lima – 2010, El enfoque utilizado fue cuantitativo de tipo cuasi experimental. La población muestra estuvo conformada por la totalidad de niños, siendo 150 niños de la institución educativa particular María Guía del distrito de Santa Anita. La intervención educativa se realizó en 3 momentos; en el primero se tomó un pre test, en el segundo se desarrolló la intervención educativa, en el 3ero el post test, se aplicó el mismo cuestionario del pre test. Los resultados fueron analizados porcentualmente; en el pre test los niños lograron tener: conocimiento medio 28%, y conocimiento alto 10%, conocimiento bajo 62% luego de la intervención educativa incremento conocimiento alto 80% conocimiento medio 14% conocimiento bajo 1%. La conclusión fue que la intervención educativa incrementó el nivel de conocimiento de los niños escolares de 9a 11 años sobre hábitos de alimentación.⁽⁴⁾

CARAZAS ARREDONDO, Julissa. Realizo el estudio titulado “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. En Arequipa - 2010. El objetivo fue determinar la influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010. Realiza un tipo de investigación no experimental, su diseño fue transversal y de su nivel correlacional. Concluye de que existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado. ⁽⁵⁾

GUTIÉRREZ CAMPOS Luis, FLORES SAIRE Susy, AVENDAÑO ATAUJE José, FLÓREZ CALVET Antonieta, GUTIÉRREZ LECCA Erika; Realizaron la investigación titulada “Promoviendo Universidades Saludables”, en Lima – 2010. Ministerio de Salud. El objetivo de esta investigación es proponer un modelo de abordaje de promoción de la salud en las universidades, Coadyuvar al

fortalecimiento de iniciativas que contribuyan a la generación de una cultura de la salud, conservación del ambiente y al mejoramiento de la calidad de vida de la comunidad universitaria. Ministerio de Salud viene impulsando políticas y creando alianzas en pro de la salud con el propósito de contribuir a mejorar la calidad de vida de la población mediante acciones dirigidas a las personas en las diferentes etapas de vida, y en los diversos escenarios donde vive, trabaja, estudia. La universidad permite el logro de competencias, capacidades y habilidades del educando universitario para que se forje como un profesional competitivo, responsable y contribuya al desarrollo saludable y sostenible del país, así como en sus integrantes. En virtud de ello, el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables, contiene bases teóricas referenciales para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud, definida como un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. El documento incorpora diversas Conferencias, Declaraciones y Convenios Internacionales de Promoción de la Salud, que dan el sustento técnico y político al nuevo enfoque de la Salud Pública. Así mismo, se describe brevemente algunas experiencias de universidades peruanas –y otras a nivel mundial– que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general. Se desarrolla aspectos conceptuales y metodológicos para implementar la promoción de la salud en las universidades, las características de una Universidad Saludable y una propuesta de acciones y actividades para promoverlo. Alentamos a todas las universidades

del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable. ⁽⁶⁾

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 INTERVENCION EDUCATIVA

Una Intervención Educativa es un conjunto de acciones implementadas por un gobierno con el objetivo de mejorar las condiciones sanitarias de la población. De esta forma, las autoridades promueven campañas de prevención y garantizan el acceso democrático y masivo a los centros de atención. Por lo general, una Intervención en salud consta de diversas partes.

En principio, se plantea una introducción, con los antecedentes y la misión que cumplirá la intervención, Después se realiza un diagnóstico de la situación actual, que puede incluir una síntesis de evaluación de planes similares que se hayan desarrollado con anterioridad. Tras el diagnóstico, se presenta el plan (con la programación de actividades) y, en ocasiones, también se detallan las conclusiones respecto a los resultados que se esperan conseguir. Por lo tanto, el programa de salud es un instrumento para operacionalizar las políticas de salud a través de la planeación, ejecución y evaluación de acciones de promoción, prevención, tratamiento y recuperación de la salud. Entre los objetivos fundamentales del lanzamiento de un programa de salud se encuentran la prevención de todo tipo de enfermedades y el eficaz desempeño de los profesionales en las respectivas áreas de salud. ⁽⁷⁾

Existen distintos tipos de intervención de salud. Por ejemplo, según

el área geográfica de aplicación, un programa de salud puede ser nacional, provincial o municipal. La Intervención también puede estar destinada a satisfacer las necesidades de un campo específico de la salud.

Por ejemplo

- Intervenciones referentes a Hábitos alimentarios: pretenden realizar acciones de consejo y orientación general en todo lo concerniente a alimentación saludable (charlas orientativas, prescripción, entrega de cartillas, vitaminas, etc.) ⁽⁸⁾
- Intervenciones de control de peso, talla, etc; difunden información sobre los peligros de la anemia y sus consecuencias para la salud.

La mayoría de los programas suelen apoyarse en la educación y en poner al alcance de los ciudadanos ciertos conocimientos de envergadura científica que les puedan facilitar su propia seguridad. Si estas medidas son recibidas favorablemente por la sociedad, es posible que puedan prevenirse catástrofes de cualquier nivel. Estas medidas preventivas se llevan a cabo en los diversos ámbitos en los que se desarrolla a vida de los ciudadanos. ⁽⁹⁾

2.2.2 HABITOS ALIMENTARIOS

Es un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos. Aborda desde la manera en el que el hombre acostumbra a seleccionar sus alimentos hasta la forma en que las almacenas, prepara, distribuye y consume. ⁽¹⁰⁾ Para la elección de los alimentos el individuo está condicionado por una serie de factores: socioculturales, económicos, religiosos, personales, que van a configurar sus hábitos alimentarios. Estas influencias externas son susceptibles de ser modificadas a través de una correcta educación.

Los buenos hábitos alimentarios incluyen: comer una variedad de alimentos, comer en cantidades moderadas, y consumir grasas, sal y azúcares sólo en muy poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita 40 o más nutrientes para estar saludable y funcionar adecuadamente. ⁽¹¹⁾ Nutrientes son vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas; los cuales se encuentran en una variedad de alimentos. Algunos alimentos son ricos en algunos de los nutrientes. Pero no hay un sólo alimento que tenga todos los nutrientes que necesitamos. Por ejemplo:

- La leche es rica en calcio, pero tiene poco hierro. ⁽¹²⁾
- Las carnes, los huevos, las aves, y los frijoles son ricos en proteínas y hierro, pero son pobres en vitamina C.
- Las frutas y vegetales son fuentes de muchas vitaminas, minerales y fibra, pero contienen poco hierro y proteínas.

En conclusión una buena alimentación debe basarse en una adecuada distribución de la ingestión de nutrientes en alimentos variados, lo cual permite asegurar el funcionamiento de los órganos y sistemas e incide favorablemente en la salud y calidad de vida del individuo.

2.2.3 EDUCACION Y HABITOS ALIMENTARIOS

Los padres y educadores de los niños tienen un papel esencial en la educación alimentaria, por ello se debe realizar con tiempo y dedicación y de una forma didáctica y divertida. Algunas recomendaciones para enseñar buenos hábitos alimentarios a los niños son: Transmitir la importancia que tiene la alimentación y la diversidad que hay en función de las necesidades del organismo.

Enseñarles la pirámide nutricional. ⁽¹³⁾En el supermercado, mostrarles las posibilidades que tenemos en elegir los alimentos adecuados entre un abanico de posibilidades. En el momento de las comidas, enseñarles los buenos hábitos como lavarse las manos antes de comer, los buenos modales en la mesa, comer despacio y con tranquilidad.

IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

En esta etapa los niños empiezan la vida escolar que tiene una gran influencia en la alimentación de los escolares. Durante esta edad se fortalecen los hábitos de alimentación además de que se pueden adquirir nuevos o adaptar los que ya se tienen. ⁽¹⁴⁾La influencia de los amigos del colegio, maestros y otras personas que no pertenecen al núcleo familiar pueden enriquecer los hábitos que los niños tienen para alimentarse. Es importante observar alguna actitud o comportamiento poco saludable que tenga el niño hacia algún alimento para poder prevenir enfermedades o padecimientos relacionados con una alimentación inadecuada.

2.2.4 FACTORES QUE INTERVIENEN EN LOS HABITOS ALIMENTARIOS

a)Factores Geográficos :Las sociedades viven casi completamente de los alimentos que producen y la naturaleza de sus dietas está determinada por la calidad de la tierra, el clima, el suministro de agua, la capacidad de producción en materia de agricultura, la caza, la pesca y la ubicación geográfica. Esto se debe a que en las montañas o en el mar, cerca de los ríos y lagos, en el trópico o en zonas templadas, la tierra y el agua les ofrecen diferentes alimentos.

⁽¹⁵⁾

b) Factores Culturales: La cultura se define como el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma

nacionalidad o procedentes de una localidad determinada. Las creencias y hábitos alimentarios son un aspecto profundamente arraigado en muchas civilizaciones. Las creencias y hábitos alimentarios de una cultura se van transmitiendo de una generación a otra por instituciones como la familia, escuela e iglesia. Las prácticas alimentarias originadas en estos diferentes grupos pueden satisfacer, en alguna medida, las necesidades biológicas básicas. ⁽¹⁶⁾

c) Factores Religiosos: La alimentación se ve condicionada por muchas creencias religiosas. Las restricciones impuestas por la religión influyen en los hábitos alimentarios de muchos pueblos. ⁽¹⁷⁾Por ejemplo, la mayoría de hindúes no come carne de res y algunos de ellos jamás prueban alimento alguno de origen animal, excepto la leche y productos lácteos, pues su religión les prohíbe quitar la vida a un animal. Los protestantes no ingieren bebidas alcohólicas de ninguna clase. Los mormones no consumen café ni bebidas alcohólicas. A través de los siglos algunas de estas limitaciones de carácter religioso han ido privando a algunos pueblos de ciertos alimentos dando lugar a diferencias nutricionales generalizadas. ⁽¹⁸⁾

d) Factores Sociales: El individuo pertenece a diversos grupos sociales, por lo cual no puede prescindirse del efecto que tenga la conducta colectiva sobre sus creencias y hábitos alimenticios. En los grupos sociales a que se está adscrito (iglesia, colegio, trabajo, sindicato y otros) a menudo se sirven comidas y los menús tienden a reflejar los gustos del grupo. ⁽¹⁹⁾ El prestigio social es también uno de los factores sociales que determinan las creencias y hábitos alimentarios, pues existen algunos alimentos que gozan de significado social.

e) Factores Educativos: El nivel educativo ha influenciado el patrón alimentario el cual se ha observado que varía según el grado de escolaridad de las personas y familias. Así lo muestran algunos estudios realizados sobre el tema, en diferentes partes del mundo. ⁽²⁰⁾

No han sido únicamente los patrones alimentarios que cambian según la escolaridad, sino que también el horario de las comidas, los métodos de preparación, almacenamiento y otros de alguna u otra manera han variado.

f) Factores Económicos: El alza del costo y la escasez de víveres han hecho sentir su impacto en las comunidades y los hábitos de numerosas familias a nivel mundial. La diferencia entre pobres y ricos se ha acentuado aún más, ya que para los primeros las limitaciones para adquirir comidas diferentes y de origen animal son cada día mayor. ⁽²¹⁾

g) Factores Psicológicos: Las creencias y hábitos alimentarios son parte importante de la conducta humana. Por ello es que durante los últimos años se le ha dado un mayor énfasis a la alimentación y nutrición desde el punto de vista psicológico-social. ⁽²²⁾La alimentación no se reduce exclusivamente al campo puramente fisiológico sino también comprende el campo psicológico social. Suponiendo que el individuo haya sido motivado a través de diferentes medios para cambiar su conducta en cuanto a sus creencias y hábitos alimentarios, éstos quedarán afectados por el conocimiento adquirido.

En este caso el individuo necesita información para elegir los tipos y las cantidades apropiadas de alimento. Así pues, aunque saber algo de nutrición es indispensable para realizar el cambio deseado, la

información es inútil si el individuo no ha aceptado la necesidad de cambiar y no está motivado para hacerlo. ⁽²³⁾

2.2.5 ALIMENTACION SALUDABLE

La alimentación es mucho más que el hecho de comer para saciar el hambre o comer para vivir, debe conseguir mantener la salud y prevenir enfermedades. Es una actividad necesaria y vital para todo ser humano, cubre necesidades biológicas, psicológicas y sociales. Una alimentación es saludable si incluye variedad de alimentos, se prepara siguiendo las normas básicas de higiene y seguridad alimentaria, su sabor y presentación responde a los principios de la gastronomía de cada región y se consume en un ambiente agradable, disfrutando con la familia o los amigos. De este modo se sintetizan los aspectos físicos, psíquicos y sociales que integran el concepto de salud. ⁽²⁴⁾

La escuela, constituye un periodo de preparación para la transición entre la adolescencia y la edad madura. Ser estudiante o trabajar, ser independiente o permanecer en la vivienda familiar configuran un estilo de vida peculiar que influye directamente sobre los hábitos alimentarios. Gran parte de estudiantes tienen un perfil de consumo de alimentos basados en los siguientes criterios: sencillez, rapidez y comodidad en la preparación de alimentos, presupuesto muy limitado destinado a la alimentación y forma no convencional de consumo, es decir, compaginan el acto de comer con otro tipo de actividades (TV, radio, lectura, etc.) Su sentido del horario de las comidas es muy laxo, pueden comer a cualquier hora y la dieta suele acomodarse a sus exigencias y ritmos de trabajo o estudio. Realizan numerosas "tomas" de alimentos, fraccionando el volumen total de la dieta diaria y, en general, comparten en pocas ocasiones la comida con la familia.

Ante dichas situaciones, resulta esencial proponer estrategias con el fin de beneficiar la salud de los estudiantes a través de una alimentación que, siendo agradable y ajustada a sus gustos en la medida de lo posible, contribuya a promover su salud y prevenirles de determinadas enfermedades en el futuro: cardiovasculares, hipertensión, obesidad, determinados tipos de cáncer, osteoporosis, diabetes, etc. ⁽²⁵⁾

El hecho de llevar a cabo una alimentación variada (incluyendo diversidad de alimentos) y equilibrada (en cantidad adecuada a las necesidades individuales), es, entre otros factores, una de las principales vías de promoción de salud y calidad de vida. Por un lado, cubre las necesidades biológicas básicas para que el cuerpo funcione cada día con total normalidad y por otro, sirve como prevención y tratamiento ante ciertas enfermedades y/o alteraciones orgánicas. ⁽²⁶⁾

Es por ello que se elaboró la Pirámide Nutricional Peruana, donde brinda una idea muy clara de lo que debe ser una adecuada alimentación y se ajusta a la cultura alimenticia de nuestro país.

La base de la pirámide, el primer grupo de alimentos contiene alimentos con alto contenido de carbohidratos que son la fuente más importante de energía y fibra. Aquí se encuentran los cereales como el maíz, cebada, arroz y avena principalmente, los granos andinos como la kiwicha, quinua, los tubérculos como papa, olluco, mashua, y raíces como el camote, , arracacha yuca y finalmente menestras o leguminosas como el tarwi, frejoles y otras. Este grupo de alimentos debe consumirse entre 4 a 5 veces por día: en el desayuno, a media mañana, almuerzo, media tarde y comida preferentemente. ⁽²⁷⁾

En el segundo grupo de alimentos de la pirámide se encuentran las frutas y verduras. Caracterizándose por contener principalmente vitaminas antioxidantes entre ellas la vitamina A que además es necesaria para formar defensas y la vitamina C que entre otras funciones también aumenta la absorción de hierro y otros micronutrientes. Este grupo de alimentos debe consumirse mínimo 3 veces por día. ⁽²⁸⁾

El tercer grupo lo representan alimentos con proteínas de alto valor biológico, como la gallina, sangrecita, pescado, entre otros. ⁽²⁹⁾Estos deben ser consumidos 2 veces por día y otros tipos de proteína de origen animal que pueden ser consumidos 1 vez por día. Aquí se encuentra por ejemplo, queso y leche.

El cuarto grupo de alimentos que se encuentra en la punta de la pirámide, es representado por los alimentos con elevado contenido de grasas y azúcares simples. Por su ubicación en la pirámide, significa que este grupo de alimentos debe consumirse en cantidad reducida y de vez en cuando como es el caso de las grasas. Los alimentos que se encuentran en este grupo son: mantequilla, margarina, grasa de cerdo, aceites, golosinas, gaseosas, caramelos, entre otros. ⁽³⁰⁾

2.2.6 RECOMENDACIÓN NUTRICIONAL PARA ALIMENTACION SALUDABLE

Las recomendaciones nutricionales para la población deben ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, acorde con sus requerimientos nutritivos, y a generar hábitos más adecuados de alimentación, como restringir el alto consumo de “comida chatarra” (en especial las frituras) pues conducen a problemas nutricionales, la

comida que no se debe dejar de tomar es el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado. Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados y bebidas gaseosas y en lo posible cambiarlos por jugos de fruta natural. ⁽³¹⁾

Desayuno: Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesita diariamente el organismo para funcionar correctamente durante el día. Así mismo, un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Está comprobado que desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas a la falta de glucosa, son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad. ⁽³²⁾

El desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos:

1.- Cereales Corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno, por su alto contenido en hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitaminas del grupo B. Una opción sobresaliente es añadirle un poco de aceite de oliva, que mejora grandemente la calidad. ⁽³³⁾

2.- Lácteos Dentro de este grupo se considera la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Así mismo, contienen vitamina A, D y vitaminas del complejo B. En caso de obesidad pueden tomarse desnatados con lo que el aporte de grasas es mucho menor y enriquecidos para que no pierdan sus beneficios.

⁽³⁴⁾

3.- Fruta La fruta es rica en hidratos de carbono de absorción rápida, agua, minerales y fibra. Además es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C.⁽³⁵⁾

Es aconsejable tomarla en piezas, pero no obstante también puede hacerse en forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. Especialmente aconsejable es el zumo natural de naranja al comenzar el día, recién exprimida, y que además del aporte de vitamina C, ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo. La fruta entera proporciona una cantidad de fibras que no aporta el zumo.⁽³⁶⁾

Almuerzo: Resulta de vital importancia que el desayuno tenga un nivel importante de nutrientes y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser perjudicial para el almuerzo pues un consumo de nutrientes exagerado en el almuerzo puede provocar, a larga, sobrepeso.⁽³⁷⁾ Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc; de una forma equilibrada.

Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse. La cena se puede "utilizar" para compensar excesos y conseguir el equilibrio.⁽³⁸⁾

Preparación de los alimentos: Con el objeto de evitar incrementos exagerados de peso, se debe reducir el consumo excesivo de grasa

total y preparar los alimentos en el horno, asándolos o cocinados al vapor, lo que contribuye a prevenir las patologías cardiovasculares del adulto.

Consumo de agua: El agua es el nutriente más importante del ser humano. El hombre puede vivir varios días sin comer; pero si no ingiere agua muere en pocos días. Si no hay agua no hay vida, debido a que el agua está relacionada con todas las funciones que se llevan a cabo en nuestro organismo. El agua se encuentra en prácticamente todas las partes de nuestro cuerpo: órganos, músculos, piel, etc. Más de la mitad de nuestro cuerpo está compuesto de agua. La ingestión de 1.5 a 2 litros de agua es la cantidad recomendada. Recientes estudios han mostrado que tomar agua en las cantidades recomendadas, ayuda al ser humano en la prevención del cáncer. La explicación es porque el agua ayuda a que las sustancias de "deshecho" que producen las células sean eliminadas. Si al hábito de ingerir abundante agua, se le agrega, comida saludable, relajación y ejercicio, sus posibilidades de prolongar una vida placentera y productiva se incrementa.⁽³⁹⁾

Horario de alimentación: Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al transcurrir muchas horas entre una comida y otra el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso.⁽⁴⁰⁾

En conclusión la alimentación es tan importante que puede condicionar el estado de salud y el desarrollo del ser humano. Además, los problemas asociados a la alimentación del adulto joven pueden llegar a causar enfermedades muy importantes en etapas posteriores. Por ejemplo: un exceso de grasas saturadas puede

provocar enfermedades cardiacas o algunos tipos de cáncer; la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión o la falta de calcio predispone a la osteoporosis.

Para tener un buen rendimiento académico y físico, los estudiantes necesitan consumir alimentos nutritivos ricos en vitaminas, minerales y proteínas además de evitar el desarrollo, a largo plazo, de enfermedades como gastritis, obesidad y estreñimiento. ⁽⁴¹⁾

Según el Instituto Nacional de Salud, los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios porque no establecen horarios específicos para almorzar, muchos trabajan y estudian al mismo tiempo optando por comprar “algo” que les quite el hambre.

Sin embargo los estudiantes requieren alimentarse nutritivamente para obtener energía y micro nutrientes que le permitan crecer, moverse, mantener funciones vitales y reparar su permanente desgaste por el estudio. ⁽⁴²⁾

La alimentación diaria del universitario debe tener la presencia de las vitaminas A, B1, C y E así como el Ácido Fólico.

Vitamina A: Es principal para los ojos y mejora la visión nocturna, también aumenta la defensa contra las infecciones como las del sistema respiratorio y urinario. Se halla en el aceite de pescado, hígado, yema del huevo, espinacas, zanahorias, mantequilla, otras verduras amarillas y anaranjadas. ⁽⁴³⁾

Vitamina B1: Es necesaria para la producción de energía, en especial de los músculos del corazón. Ayuda a combatir problemas de memoria y aprendizaje. Se encuentra en los cereales integrales,

semillas de girasol, carne de cerdo, mariscos, frijoles, garbanzos, lentejas y nueces. La carencia de esta vitamina ocasionaría fatiga e irritabilidad.

Ácido Fólico: Es una vitamina del complejo B que protege el sistema nervioso, y por tanto mejora la salud emocional. Quienes tienen bajos niveles de esta vitamina son más propensos a sufrir episodios de tristeza. Esta principalmente en verduras de hoja verde, como la espinaca, brócoli, palta, lentejas, cereales integrales, naranja y pavo.⁽⁴⁴⁾

Vitamina C: Para combatir la angustia en épocas de estrés (exámenes) es fundamental producir adrenalina, y eso se favorece consumiendo mayores cantidades de vitamina C, ya que refuerza el sistema inmunológico estimulando la producción de hormonas. Está en el melón, naranja, limón, kiwi, frutas rojas y vegetales de hoja verde (brócoli).⁽⁴⁵⁾

A continuación se presentan algunos ejemplos de una alimentación saludable en estudiantes:⁽⁴⁶⁾

Ejemplo 1:

- DESAYUNO: 1tza leche con avena 1 pan con aceituna 1 vaso jugo de papaya.
- ALMUERZO Sopa de verduras con fideos Croqueta de pescado con puré de papa y 1 porción de arroz 1Plátano
- CENA Ajiaco de caihuas con 1 porción de arroz Leche asada

Ejemplo 2:

- DESAYUNO 1tza leche 1 vaso zumo de fruta 1 pan con mermelada o margarina

- ALMUERZO Crema de zapallo Olluquito con carne de res y 1 porción de arroz Ensalada de fruta
- CENA Flan de verduras con pollo Mazamorra de leche

Ejemplo 3:

- DESAYUNO 1tza avena con manzana 1 pan con queso
- ALMUERZO Ensalada de verduras Pallares con pescado frito y 1 porción de arroz Fruta cítrica
- CENA Saltado de pollo con brócoli y 1 porción de arroz Fruta

2.2.7 ROL DE LA ENFERMERA DOCENTE

Una de las funciones del profesional de enfermería es la promoción de hábitos saludables en cada individuo, sus familias y la comunidad dentro del cual debe ayudar a desarrollar y conservar hábitos alimentarios saludables y orientar cómo influye una alimentación inadecuada en la pérdida de la salud. Por lo tanto el personal de enfermería tiene una gran misión que cumplir en el campo de la educación alimentaria, para lograr en los individuos, familias y poblaciones una alimentación saludable e impartir una información científica, para que comprendan la importancia de algunas prohibiciones o reducciones y el incremento de determinado alimento, que conozcan que existe una fundamentación en cada explicación dirigida a lograr el bienestar del ser humano. ⁽⁴⁷⁾

Es fundamental el rol de docencia que cumple la enfermera enseñando desde edades tempranas la importancia que tiene la alimentación en el mantenimiento de la salud, así como en el desarrollo emocional y psicosocial, siendo los hábitos alimenticios adquiridos en este periodo decisivos en el comportamiento alimentario en la edad adulta, y que éste, a su vez, puede incidir en los comportamientos de las siguientes generaciones; por lo que la

educación debe considerarse como una herramienta indispensable en la prevención de los trastornos alimentarios .

2.2.8 TEORIA DE ENFERMERIA: NOLA PENDER

Las bases que Pender poseía en enfermería, en desarrollo humano, en psicología experimental y en la educación la llevaron a utilizar una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería, y al aprendizaje de la teoría como bases para el MPS. ⁽⁴⁸⁾

El modelo de la promoción de la salud se basa:

- 1: En la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, que postula sobre la importancia del proceso cognitivo en la modificación de la conducta.
- 2: Modelo de la valoración de expectativas de la motivación humana descrita por feather (1982), afirma que la conducta es racional y económico.

METAPARADIGMAS DESARROLLADOS EN LA TEORÍA

PERSONA

- Las personas buscan crear condiciones de vida mediante las cuales puedan expresar su propio potencial de la salud humana. Las personas valoran el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el camino y la estabilidad. Los individuos buscan regular de forma activa su propia conducta. ⁽⁴⁹⁾

CUIDADO O ENFERMERÍA

- El bienestar como especialidad de la enfermería, ha tenido su auge durante el último decenio, responsabilidad personal en los cuidados sanitarios es la base de cualquier plan de reforma de tales

ciudadanos y la enfermera se constituye en el principal agente encargado de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal.⁽⁵⁰⁾

SALUD

- Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.⁽⁵¹⁾
- El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables.
- Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria.
- El modelo se basa en la educación de las personas sobre cómo cuidarse y llevar una vida saludable.

ENTORNO

- Las personas interactúan con el entorno teniendo en cuenta toda su complejidad biopsicosocial, transformando progresivamente el entorno y siendo transformados a lo largo del tiempo.⁽⁵²⁾
- Los profesionales sanitarios forman parte del entorno interpersonal, que ejerce influencia en las personas a lo largo de la vida.
- La reconfiguración iniciada por uno mismo de las pautas interactivas de la persona entorno es esencial para el cambio de conducta

El modelo es un intento de ilustrar la naturaleza multifacética de las personas que interactúan con el entorno intentando alcanzar un

estado de salud. De distinta manera a los modelos orientados a la evitación, que se basan en el miedo para la salud como motivación para la conducta sanitaria, el MPS tiene una competencia o un centro orientado al enfoque. La promoción de salud está motivada por el deseo de aumentar el bienestar y de actualizar el potencial humano.

(53)

Considerando lo mencionado, se relaciona esta teoría con el tema a investigar, ya que busca determinar la eficacia de la Intervención educativa sobre hábitos alimentarios en estudiantes del 5to de primaria en la Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077 en Comas, 2015.

2.2.9 TEORIA DE ENFERMERIA: MADELEINE LEININGER

Madeleine Leininger es la fundadora de la enfermería transcultural y líder en la teoría de los cuidados a las personas y de la enfermería transcultural. Fue la primera enfermera profesional con preparación universitaria en enfermería que obtuvo un doctorado en Antropología Cultural y Social. (54)

La teoría de Leininger se basa en las disciplinas de la antropología y de la enfermería. Ha definido la enfermería transcultural como un área principal de la enfermería que se centra en el estudio comparativo y en el análisis de las diferentes culturas y subculturas del mundo con respecto a los valores sobre los cuidados, la expresión y las creencias de la salud y la enfermedad y el modo de conducta. El propósito de la teoría era describir las particularidades y las universalidades de los cuidados humanos según la visión del mundo, la estructura social y así poder descubrir formas de proporcionar cuidados culturalmente congruentes a personas de culturas diferentes o similares para mantener o recuperar su

bienestar, salud o afrontamiento con la muerte de una manera culturalmente adecuada como se menciona.

El objetivo de la teoría es mejorar y proporcionar cuidados culturalmente congruentes a las personas que les sean beneficiosas, se adapten a ellas y sean útiles a las formas de vida saludables del cliente, la familia o el grupo cultural. La teoría de Leininger afirma que la cultura y el cuidado son medios más amplios y holísticos para conceptualizar y entender a las personas, este saber es imprescindible para la formación y las prácticas enfermeras. ⁽⁵⁵⁾

Considerando lo mencionado, se relaciona esta teoría con el tema a investigar, ya que busca determinar la eficacia de la Intervención educativa sobre hábitos alimentarios en estudiantes del 5to de primaria en la Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077 en Comas, 2015.

2.3. DEFINICION DE TERMINOS

INTERVENCIÓN EDUCATIVA:

Es una estrategia en acción para identificar, desarrollar y evaluar el proceso de mejora sobre los hábitos alimentarios.

HÁBITOS ALIMENTICIOS

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria y que está relacionada al consumo de verduras, frutas, carnes, lácteos, tubérculos, cereales, menestras y agua, el cual será obtenida mediante un formulario tipo cuestionario y valorado en adecuado e inadecuado.

ALIMENTACIÓN

Es aquello que los seres vivos comen y beben para su subsistencia. Que permite nombrar a cada una de las sustancias sólidas o líquidas que nutren a

los seres humanos.

2.4 HIPOTESIS

Hp. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, es efectiva.

Ho. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, no es efectiva.

2.5 VARIABLES

2.5.1 DEFINICION CONCEPTUAL DE LA VARIABLE

+ INTERVENCION EDUCATIVA

Es una estrategia en acción para identificar, desarrollar y evaluar el proceso de mejora sobre los conocimientos y actitudes acerca de los hábitos alimentarios.

+ HABITOS ALIMENTARIOS

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria.

2.5.2 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE

+ INTERVENCION EDUCATIVA

Es una estrategia en acción para identificar, desarrollar y evaluar el proceso de mejora sobre los conocimientos y actitudes acerca de los hábitos alimentarios.

✚ HABITOS ALIMENTARIOS

Es la respuesta expresada sobre el consumo de alimentos de manera diaria en estudiantes del 5to de primaria de la Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015.

2.5.3 OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

Variable	Dimensiones	Indicadores
INTERVENCION EDUCATIVA	Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollarse plenamente ▪ Vivir con salud ▪ Protegerse de enfermedades
	Alimentación variada	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber comer ▪ comer sano
	Alimentación no saludable	<ul style="list-style-type: none"> ▪ proporcionan energía ▪ elección de comidas ▪ hábitos inadecuado ▪ no tienen horario de comidas
HABITOS ALIMENTARIOS	Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber comer ▪ Numero de comidas ▪ horario de consumo de alimentos ▪ desayuno ▪ media mañana
	Alimentación no saludable	<ul style="list-style-type: none"> ▪ comida ▪ cena ▪ completa superficial ▪ Ingesta de comida chatarra
	Importacioncita de los hábitos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ No tener horario de comida ▪ Consumir gaseosas ▪ Alimentación de los escolares

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1 TIPO Y NIVEL DE INVESTIGACION

La investigación es de tipo no experimental y nivel descriptivo – correlacional, cuasi experimental, Descriptivo porque pretende realizar la descripción del fenómeno de interés, en la investigación. Correlacional porque pretende determinar la relación de las variables en la investigación, cuasi experimental porque se considera un antes y un después de la intervención educativa, de corte transversal y por número de variables es bivariable.

3.2 DESCRIPCION DEL AMBITO DE INVESTIGACION

El presente proyecto de investigación se lleva a cabo en Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, ubicada en la Av. San German Lapeyre, en el distrito de Comas, Departamento de Lima, en la escuela se brindan estudios a nivel primaria, en el turno de las mañanas de 1ro a 6to grado, está conformado por 4 secciones con un total de 600 alumnos.

3.3 POBLACION Y MUESTRA

El presente estudio tiene como población a los estudiantes del 5to grado de primaria de la Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077 del distrito de Comas, con un total de 80 escolares, distribuidos de la siguiente manera:

AULA: A 10 años: 20 alumnos(as)

AULA: B: 10años: 20alumnos(as)

AULA: C: 11 años: 20 alumnos(as)

AULA: D: 10 años: 20 alumnos(as)

La muestra es poblacional, es decir, se trabajó con el 100% de los estudiantes que asisten regularmente a clases.

Criterio de Inclusión:

- ✚ Alumnos matriculados en el 5to grado de primaria.
- ✚ Alumnos que estudien en la Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077.
- ✚ Alumnos que deseen participar en la investigación.

Criterio de Exclusión:

- ✚ Alumnos que no estén matriculados en el 5to grado de primaria.
- ✚ Alumnos que no estudien en la Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077.
- ✚ Alumnos que no deseen participar en la investigación.

3.4 TECNICAS E INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCION DE DATOS

El instrumento que se utiliza para la recolección de datos es la encuesta, como técnica la entrevista, que permite obtener información de fuente directa a través de ítems para identificar la efectividad de la intervención educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria

en la Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077 en Comas – 2015.

Dicho instrumento consta de introducción, instrucciones, datos generales de los participantes y el contenido; con 20 ítems que corresponde a las siguientes dimensiones: alimentación saludable, alimentación variada y alimentación no saludable.

3.5 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

La validez del instrumento se verificó con el Juicio de Expertos que fue conformado por 4 Licenciadas en Enfermería con experiencia en el área de prevención y nutrición. Para determinar la confiabilidad del instrumento, se realizará una prueba piloto, a la cual se le aplicó la prueba estadística alfa de Cronbach para medir su verosimilitud de los resultados, obteniendo como resultado 0.82.

3.6 PLAN DE RECOLECCIÓN Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Para la recolección de datos se coordinó y realizó los trámites administrativos correspondientes mediante una carta de presentación al Director de la Institución Educativa de la autoridad máxima de la Escuela Profesional de Enfermería, posteriormente se determinó el día de la aplicación del instrumento, con el consentimiento informado se procede a dar las indicaciones y entregar los instrumentos. El tiempo que demandó resolver el cuestionario fue aproximadamente de 15 a 20 minutos.

La recolección de datos se inició en el mes de Junio a agosto 2015 durante los días de clases. Los datos se procesarán a través de una tabla Matriz y Hoja de Codificación utilizando para ello el programa estadístico SPSS versión 17.0 y el programa Excel 2013, para la presentación de datos en tablas y gráficos para su correspondiente análisis e interpretación.

CAPITULO IV: RESULTADOS

TABALA 1

INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN ESTUDIANTES DEL 5TO DE PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRES NRO. 2077, COMAS – 2015.

Niveles de Hábitos alimentarios	ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%
ALTO	14	17%	54	68%
MEDIO	24	30%	18	23%
BAJO	42	53%	8	9%
TOTAL	80	100%	80	100%
Promedio	10,6		16,2	
Diferencia			(-5,6)	

FUENTE: Elaboración propia

Según los resultados presentados en la Tabla 1, antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 53%(42), con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 68%(54), con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

TABLA 2

INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN ESTUDIANTES DEL 5TO DE PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRES NRO. 2077, COMAS – 2015, SEGÚN LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

Niveles de Conocimiento	ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%
ALTO	14	18%	52	65%
MEDIO	24	30%	16	20%
BAJO	42	52%	12	15%
TOTAL	80	100%	80	100%
Promedio	10,2		16,0	
Diferencia	(-5,8)			

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 2, antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 52%(42), con un Promedio de 10,2 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 65%(52), con un Promedio de 16,0 y con una diferencia de .Promedios de (-5,8). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

TABLA 3

INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS SEGÚN ESTUDIANTES DEL 5TO DE PRIMARIA, INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRES NRO. 2077, COMAS – 2015, SEGÚN LA ALIMENTACIÓN VARIADA.

Niveles de Conocimiento	ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%
ALTO	8	10%	50	64%
MEDIO	18	23%	20	24%
BAJO	54	67%	10	12%
TOTAL	80	100%	80	100%
Promedio	10,9		16,4	
Diferencia	(-5,5)			

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 4, antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación variada, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 67%(54), con un Promedio de 10,9 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 64%(50), con un Promedio de 16,4 y con una diferencia de .Promedios de (-5,5). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

TABLA 4
EFFECTIVIDAD DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE HÁBITOS
ALIMENTARIOS SEGÚN ESTUDIANTES DEL 5TO DE PRIMARIA,
INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRES NRO. 2077, COMAS –
2015, SEGÚN LA ALIMENTACIÓN NO SALUDABLE.

Niveles de Conocimiento	ANTES		DESPUES	
	N°	%	N°	%
ALTO	7	9%	55	68%
MEDIO	15	19%	15	19%
BAJO	58	72%	10	13%
TOTAL	80	100%	80	100%
Promedio	10,6		16,2	
Diferencia	(-5,6)			

FUENTE: *Elaboración propia*

Según los resultados presentados en la Tabla 4, antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación no saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 72%(58), con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 68%(55), con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

PRUEBA DE HIPOTESIS

Prueba de la Hipótesis General:

Hp. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, es efectiva.

Ho. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, no es efectiva.

Ha ≠ Ho

$\alpha=0,05$ (5%)

Tabla 5: Prueba de Hipótesis mediante la t-Student

	Diferencias relacionadas					t	gl	Sig. (bilateral)
	Media	Desviación n típ.	Error típ. de la media	95% Intervalo de confianza para la diferencia				
				Inferior	Superior			
Antes – Después	-5,60	4,234	2,050	6,197	10,348	8,321	79	,000

Según los resultados presentados en la Tabla 5, aplicando la técnica del software SPSS v.22, se obtuvo el valor de la t-Student Calculada (t_C) de 8,321; siendo además el valor de la t-Student de Tabla (t_T) de 5,623. Como el valor de la T-Calculada es mayor que la T-de tabla ($t_T < t_C$), entonces se rechaza la Hipótesis Nula (H_0) y se acepta la Hipótesis Alternativa (H_a), con un nivel de significancia de $p < 0,05$.

Siendo cierto: La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, es efectiva.

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

OBJETIVO GENERAL

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 53%(42), con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 68%(54), con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa. Coincidiendo con RIVERA; PRIEGO, CORDOVA; (2010), Los resultados demostraron que los conocimientos sobre hábitos alimentarios mejoraron significativamente en los escolares pasando del 25.8% en un inicio, el 90.3% al termino del estudio. En los escolares el consumo de refrescos disminuyó de 68.6% a 20% al final de la intervención, la reducción de grasas y azúcares en la alimentación de los escolares al final bajó en igual porcentaje en ambos casos. Las conclusiones determinaron que la intervención educativa fue factible, porque propusieron métodos y medios de enseñanza que manejan un enfoque promocional, participativo mediante el uso de diferentes herramientas didácticas adecuadas a cada grupo participante. Coincidiendo además con CARAZAS (2010) Concluye de que existe relación significativamente entre la influencia del horario académico con los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa, puesto que mientras más inadecuado sea el horario académico existe mayor probabilidad de que los estudiantes adquieran hábitos alimenticios inadecuados, incorrectos y no saludables, al mismo tiempo que no les permita la realización de actividad física lo que conlleva a que un considerable número de estudiantes tengan un Índice de Masa Corporal fuera de los límites normales es decir inadecuado.

OBJETIVO ESPECIFICO 1

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución

Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 52%(42), con un Promedio de 10,2 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 65%(52), con un Promedio de 16,0 y con una diferencia de .Promedios de (-5,8). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa. Coincidiendo con TRONCOSO, DOEPKING, SILVA (2011). Como resultados, los estudiantes identifican la importancia de la alimentación para su calidad de vida; no obstante, perciben que la etapa de formación educacional dificulta su realización, especialmente por la falta de tiempo. Los estudiantes expresan la necesidad de incorporar contenidos acerca de alimentación saludable en sus planes de estudios, especialmente aquellos que pertenecen al área de la educación. Conclusión: Se concluye que el tema de la alimentación saludable es importante para los estudiantes, sin embargo, estos interpretan que la etapa de formación profesional dificulta su realización.

OBJETIVO ESPECIFICO 2

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación variada, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 67%(54), con un Promedio de 10,9 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 64%(50), con un Promedio de 16,4 y con una diferencia de .Promedios de (-5,5). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa. Coincidiendo con ALVARADO, LUYANDO (2012). En este artículo se presentan los resultados de la caracterización del consumo de alimentos saludables en Monterrey, obtenidos mediante la aplicación de una encuesta y un Análisis Factorial. Este último permite explicar las correlaciones entre las variables observadas, en términos de un número menor de variables no observadas llamadas factores. El objetivo fue conocer la percepción de los adolescentes sobre el riesgo a la salud que existe en torno a su alimentación cotidiana. Uno de los principales resultados de la investigación es que los adolescentes poseen una percepción poco clara de lo que sería una alimentación saludable. En lo referente al término alimentación saludable, la mayoría de los

jóvenes (57%), lo consideraban muy complejo. Entendían que el concepto estaba relacionado en general a hacer ejercicio y tomar mucha agua. El 67% de los adolescentes relacionó la frase alimentarse sanamente con las siguientes categorías: comer frutas y verduras (72%), comer carnes rojas y/o blancas (14%), comer lácteos (9.7%) y comer huevo (4.3%). Sin embargo, las respuestas no son consistentes, debido a que cuando se les preguntaba el número de veces que consumían comida chatarra (papas, galletas, dulces, etc.) al día, la respuesta de la mayoría de los jóvenes (76%), fue que la consumían más de dos veces al día. Cuando se les preguntó qué era lo que tomaban cuando tenían sed, el 52% de los jóvenes señaló que tomaba refrescos comerciales. Se observa, también, que dentro del consumo de alimentos fuera del hogar, los de mayor demanda, entre los jóvenes, son tacos (39%), hamburguesas y hot dogs (15%) y comidas corridas (11%). Paralelo a ello, el consumo de alimentos chatarra es relativamente mayor, ya que los jóvenes señalaron que gastan del 21% al 50% de sus ingresos en ellos. En contraste, el gasto que ellos señalan realizan en alimentos que entienden son saludables, es menor al 20% de su ingreso. El 78% de las mujeres no encontró relación entre la frase alimentarse sanamente y comer, pues el concepto de alimentarse sanamente lo relacionaban con comer menos o hacer menos comidas al día y a hacer mucho ejercicio. Es decir, lo focalizan comer menos grasas y quemar calorías (28%) y hacer ejercicio (72%).

OBJETIVO ESPECIFICO 3

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación no saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo en un 72%(58), con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, en un 68%(55), con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa. Coincidiendo con ALIAGA; BEGAZO, MORALRES, E; (2010), La intervención educativa se realizó en 3 momentos; en el primero se tomó un pre test, en el segundo se desarrolló la intervención educativa, en el 3ero el

post test, se aplicó el mismo cuestionario del pre test. Los resultados fueron analizados porcentualmente; en el pre test los niños lograron tener: conocimiento medio 28%, y conocimiento alto 10%, conocimiento bajo 62% luego de la intervención educativa incremento conocimiento alto 80% conocimiento medio 14% conocimiento bajo 1%. La conclusión fue que la intervención educativa incrementó el nivel de conocimiento de los niños escolares de 9a 11 años sobre hábitos de alimentación. Coincidiendo con GUTIÉRREZ, FLORES,, AVENDAÑO, FLÓREZ, GUTIÉRREZ (2010). La universidad permite el logro de competencias, capacidades y habilidades del educando universitario para que se forje como un profesional competitivo, responsable y contribuya al desarrollo saludable y sostenible del país, así como en sus integrantes. En virtud de ello, el Documento Técnico: Promoviendo Universidades Saludables, contiene bases teóricas referenciales para orientar los esfuerzos de las universidades en la implementación de la promoción de la salud, definida como un proceso que busca desarrollar habilidades personales y generar los mecanismos administrativos, organizativos y políticos que faciliten a las personas y grupos tener mayor control sobre su salud y mejorarla. El documento incorpora diversas Conferencias, Declaraciones y Convenios Internacionales de Promoción de la Salud, que dan el sustento técnico y político al nuevo enfoque de la Salud Pública. Así mismo, se describe brevemente algunas experiencias de universidades peruanas –y otras a nivel mundial– que vienen implementando estrategias y acciones de promoción de la salud, como el fomento de estilos de vida saludable, ambientes universitarios libres de humo de tabaco, desarrollo de asignaturas de educación para la salud en las mallas curriculares como parte de la formación general. Se desarrolla aspectos conceptuales y metodológicos para implementar la promoción de la salud en las universidades, las características de una Universidad Saludable y una propuesta de acciones y actividades para promoverlo. Alentamos a todas las universidades del Perú a utilizar el presente Documento Técnico, a modo de referencia, para lograr una Universidad Saludable que busca el Desarrollo Humano de su comunidad educativa y ofrece oportunidades para disfrutar de una vida productiva, gratificante y saludable.

CONCLUSIONES

PRIMERO

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo, con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa. Se confirmó estadísticamente mediante la t-Student con un valor de 8,321 y un nivel de significancia de valor $p < 0,05$.

SEGUNDO

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo, con un Promedio de 10,2 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, con un Promedio de 16,0 y con una diferencia de .Promedios de (-5,8). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

TERCERO

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación variada, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo, con un Promedio de 10,9 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto, con un Promedio de 16,4 y con una diferencia de .Promedios de (-5,5). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

CUARTO

Antes de la intervención educativa, el nivel de hábitos alimentarios, según la alimentación no saludable, de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas, era de un nivel Bajo), con un Promedio de 10,6 y después de la intervención educativa fue de nivel Alto,

con un Promedio de 16,2 y con una diferencia de .Promedios de (-5,6). Esta diferencia de promedios se debe a la efectividad de la intervención educativa.

RECOMENDACIONES

Realizar estudios similares e intervenciones de salud, con un esquema teórico práctico, de varias sesiones educativas y seguimiento domiciliario a fin de detectar problemas en los alimentos nutritivos y se realice la retroalimentación inmediata; para que se contribuyan para obtener un mejor estado nutricional de los estudiantes del 5to, de Primaria, de la Institución Educativa San Martín de Porres N° 207, Comas y prevenir las consecuencias de la mal nutrición infantil.

Continuar con la intervención educativa sobre alimentación saludable, a los nuevos grupos de madres que se integran cada año. Que las docentes fomenten la alimentación saludable mediante afiches colocándolo en las agendas de los niños que las madres revisan diariamente, con el fin de reforzar los conocimientos, con mayor énfasis en el pequeño grupo de madres que no mejoraron sus prácticas alimentarias.

Promover a través de campañas publicitarias, por los medios de comunicación radio escolar, radio de la comunidad o de medios de difusión públicas como asambleas de padres de familia, aviso publicitarios en la iglesias, para mejorar las conductas alimentarias tanto en los niños como a las madres, porque son ellas quienes hacen las compras, preparan los alimentos y escogen según sus preferencias y conocimientos previos.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) Rivera, Maria; Priego, Heriberto, Córdova, Juan; “Intervención Educativa sobre conocimientos de hábitos alimentarios en la comunidad de Tabasco”, México – 2010.
- 2) Troncoso Claudia, Doepking Carlos, Silva Eduardo; “Importancia de la alimentación para los estudiantes universitarios” en Chile - 2011.
- 3) Alvarado Lagunas Elías, Luyando Cuevas José Raúl; “Alimentos saludables: Percepción de los jóvenes adolescentes en Monterrey Nuevo León”. En México - 2012.
- 4) Aliaga, S; Begazo, M; Morales, E; “Efectividad de una Intervención educativa sobre conocimientos de hábitos de alimentación en niños de 9 a 11 años”, Lima – 2010.
- 5) Carazas Arredondo, Julissa, “Influencia del horario académico en los hábitos alimenticios, actividad física y estado nutricional de los estudiantes del 3er y 5to semestre de enfermería y estomatología de la Universidad Alas Peruanas, Arequipa 2010”. Arequipa - 2010.
- 6) Gutiérrez Campos Luis, Flores Saire Susy, Avendaño Atauje José, Flórez Calvet Antonieta, Gutiérrez Lecca Erika; “Promoviendo Universidades Saludables”, en Lima – 2010.
- (7)(8)(9) Guevara, V. 2002. Impacto de un taller educativo en el nivel de conocimientos sobre sexualidad enfocado en la prevención del embarazo y las infecciones de transmisión sexual en adolescentes. [En Línea] Disponible: http://bibmed.ucla.edu.ve/cgiwin/be_alex.exe?Acceso=T070000059346/0&N
- (10) (11) Inostroza, Hilda. Alimentación y Nutrición Básica. Perú 1992. Ed Solar.

Pág. 81

(12)(13) Guzmán, Alberto. Nutrición Humana. 2da Edic. Ed .Greco Perú 1982.Pág. 240 - Pág. 103

(14)(17)(18)(19)Alimentación saludable adulto joven
<http://www.trabajoyalimentacion.consume/componentes> Pág.1

(15) Importancia de desayuno, [http](http://)

(16) Desayuno saludable, <http://centros5.pntic.mec.es/cpr.de.melilla/>

(20)(23)(25)(29)Consumo agua,
<http://www.minsa.gob.pe/portalminsa/diaalimentacion.htm>

(21)(22)(24)VALDIVIA, Sanaí."Los universitarios necesitan vitaminas, minerales y proteínas para un buen rendimiento académico". Lima: MINSA. INS.2006.Pág 1.

(26)(27)(28)(31)(34) INS. Normalización de indicadores alimentario nutricionales. Lima 2006.Pág 6.

(30)(32)(33) Sánchez Ramos R, Jiménez Acosta S, Caballero Torres A, Porrata Maury C. Educación alimentaria nutricional e higiene de los alimentos. En su: Manual de Capacitación. La Habana: Instituto de Nutrición e Higiene de los alimentos; 2004.

(35)(36)(38) Wilson Castellón D. Problemas de salud persistentes en recién nacidos más pequeños. Neonatal. High – risk follow up case Weston University and Rainbow and Children´s Hospital, Cleveland. J Am Med Ass. Julio 2005.

(37)(39) Sergio Santana P. Control y aseguramiento de la calidad de las medidas de intervención alimentaria y nutrimental. Revista Cubana Aliment Nutra. 2000; 14 (2): 81-142.

(40)(41) Beers MH, Porter RS, Jones TV, Kaplan JL, Berkwits M. Alteraciones de la nutrición. En su: El Manual Merck, 11 ed. Madrid: ELSEVIER; 2005. p. 15-20.

(42) Garrido Padilla OB. Nutrición. En su: Temas de Enfermería Pediátrica. La Habana: s/n; 2008. p. 48 – 48.

(43) Zulueta Torres D. Patrones de alimentación y evaluación nutricional en niños. {Serie en Internet} 2008.

(44)(45)(46) Abreu Suárez G. Evaluación del estado nutricional en un grupo de niños. {Serie en Internet} 2007. {Citado 12 ene 2009}. Disponible en: <http://bus.sld.cu/revista/ali/vol10-1-96/ali04196.htm>

(47) Rol de enfermería. Un enfoque decisivo para el cambio (2005) <http://www.unap.pe/enfermeria/enfermeria05/resumen0612.html> Acceso el 19 de febrero del 20 13.

(48)(49)(50)(51)(52)(53) Teoria Enfermeras, Nola Pender, <Http://Teoriasdeenfermeriauns.Blogspot.Pe/2012/06>.

(54)(55)Teoria Enfermeras, Madeleine Leininger, <Http://Teoriasdeenfermeriauns.Blogspot.Pe/2012/06>.

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: “INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS SEGÚN ESTUDIANTE DEL 5TO DE PRIMARIA EN LA INSTITUCION EDUCATIVA SAN MARTIN DE PORRES Nro. 2077, COMAS - 2015”

BACHILLER: GERONIMO ROMERO, Meri

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSION	INDICADORES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas - 2015?	<p>OBJETIVO GENERAL:</p> <p>Determinar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015.</p>	<p>HIPOTESIS</p> <p>Hp. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, es efectiva.</p>	<p>INTERVENCION EDUCATIVA</p>	<p>Alimentación saludable</p> <p>Alimentación variada</p> <p>Alimentación no saludable</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desarrollarse plenamente ▪ Vivir con salud ▪ Protegerse de enfermedades ▪ Saber comer ▪ comer sano ▪ proporcionan energía ▪ elección de comidas ▪ hábitos inadecuado ▪ no tienen horario de comidas 	<p>La investigación es de tipo no experimental y nivel descriptivo – correlacional, cuasi experimental, Descriptivo porque pretende realizar la descripción del fenómeno de interés, en la investigación. Correlacional porque pretende determinar la relación de las variables en la investigación, cuasi experimental porque se considera un antes y un después de la intervención educativa, de corte</p>

	<p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación saludable.</p> <p>Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de</p>	<p>Ho. La Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según escolares del 5to de primaria, Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, no es efectiva.</p>	<p>HABITOS ALIMENTARIOS</p>	<p>Alimentación saludable</p> <p>Alimentación no saludable</p> <p>Importacioncita de los hábitos</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Saber comer ▪ Numero de comidas ▪ horario de consumo de alimentos ▪ desayuno ▪ media mañana ▪ comida ▪ cena ▪ completa superficial ▪ Ingesta de comida chatarra ▪ No tener horario de comida ▪ Consumir gaseosas ▪ Alimentación de los escolares 	<p>transversal y por número de variables es bivariable.</p>
--	--	--	------------------------------------	--	---	---

	<p>primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación variada.</p> <p>Identificar la efectividad de la Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria, Institución Educativa San Martin de Porres Nro. 2077, Comas – 2015, Según la alimentación no saludable.</p>					
--	--	--	--	--	--	--

ANEXO 2



FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

ENCUESTA

Buenos días, mi nombre es Gerónimo Romero, Meri, soy estudiante de la Universidad Alas Peruanas, el presente proyecto de investigación titulado “Intervención Educativa sobre hábitos alimentarios según estudiantes del 5to de primaria de la Institución Educativa San Martín de Porres Nro. 2077, Comas - 2015”

INSTRUCCIONES:

Marcar con un aspa (X), la respuesta correcta según lo que Ud. crea por conveniente. Este cuestionario es anónimo; solicitamos que responda con veracidad y precisión estas preguntas, agradeciendo de antemano su sinceridad y colaboración.

I. DATOS GENERALES:

Edad:

Grado:

Sexo:

Sección:

CUESTIONARIO

1.- ¿CUÁL DE ESTOS ALIMENTOS CONTIENEN PROTEÍNAS?

- a) carne roja, pollo, pescado ()
- b) pollo, verdura, yogurt ()
- c) pan, leche, cereales ()

2.- ¿CUÁLES DE ESTOS ALIMENTOS SON NECESARIOS PARA TU CRECIMIENTO?

- a) Lentejas y huevo ()
- b) Galletas y Huevo ()
- c) chocolate y Arroz ()

3.- ¿CADA CUÁNTO TIEMPO SE DEBE CONSUMIR COMIDAS RÁPIDA COMO POLLO A LA BRASA, HAMBURGUESAS?

- a) A veces ()
- b) 1 vez al mes ()
- c) De 1 a 2 Veces por semana ()

4.- ¿CUÁNDO TIENES HAMBRE QUE ALIMENTOS DEBES CONSUMIR?

- a) Fruta Comida ()
- b) Dulce, Keke ()
- c) Pan Gaseosa ()

5.- ¿QUÉ BEBIDA DEBES CONSUMIR AL MOMENTO DE INGERIR TUS ALIMENTOS?

- a) Agua hervida ()
- b) Jugos de fruta ()
- c) Gaseosa ()

6.- ¿CUÁNTOS VASOS DE AGUA SE DEBE TOMAR AL DÍA?

- a) Más De 5 vasos al día ()
- b) De 3 a 4 vasos de agua al día ()
- c) De 1 a Dos vasos de agua al día ()

7.- ¿CON QUE FRECUENCIA SE DEBE CONSUMIR LEGUMBRES COMO LENTEJAS, GARBANZOS, HABAS, FREJOL PANAMITO?

- a) Siempre ()
- b) a veces ()
- c) Nunca ()

8.- ¿CON QUE FRECUENCIA SE DEBE COMER LAS VERDURAS?

- a) Diario ()
- b) De 1 a 5 veces a la semana ()
- c) A veces ()

9.- ¿CON QUE FRECUENCIA SE DEBE CONSUMIR LAS FRUTAS?

- a) Diario ()
- b) De 1 a 3 veces a la semana ()
- c) A veces ()

10.- ¿CON QUE FRECUENCIA SE DEBE CONSUMIR LA GASEOSA?

- a) A veces ()
- b) De 1 a 3 veces a la semana ()
- c) Todos los días ()

11.- ¿CREES QUE SE DEBE CONSUMIR 4 COMIDAS BÁSICAS DESAYUNO, ALMUERZO, MERIENDA, CENA?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

12.- ¿CON QUE FRECUENCIA SE DEBE CONSUMIR OTROS ALIMENTOS APARTE DE DESAYUNO, ALMUERZO, O COMIDA?

- a) siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

13.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE CONSUMIR DOBLE RACIÓN EN EL ALMUERZO?

- a) De 1 a 3 veces a la semana ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

14.- ¿DURANTE LA SEMANA DONDE SE DEBEN COMER LA MAYORÍA DE LAS COMIDAS?

- a) Casa ()
- b) Escuela ()
- c) en la calle en loa ambulantes ()

15.- ¿CUÁNTAS VECES A LA SEMANAS SE DEBE TOMAR DESAYUNO EN CASA?

- a) Todos los días ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

16.- ¿CON QUÉ FRECUENCIA SE DEBE COMER EN LOS RESTAURANTES?

- a) siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

17.- ¿SE DEBE TRAER COMIDA O FRUTA DE CASA PARA COMER EN EL COLEGIO?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

18.- ¿CON LAS PROPINAS QUE TE DAN TUS PADRES QUE DEBERÍAS COMPRAR EN EL KIOSCO DEL COLEGIO?

- a) Frutas ()
- b) Galleta ()
- c) Hamburguesa ()

19.- ¿CREES QUE SE DEBE CONSUMIR ALIMENTOS QUE VENDEN LOS AMBULANTES EN CARRETILLAS ?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

20.- ¿SE DEBE LAVAR LAS MANOS ANTES DE COMER?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()