



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

“EFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVO NUTRICIONAL EN ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA CORAZÓN DE MARÍA – SJL, LIMA 2025”

**Trabajo de suficiencia profesional para optar al título profesional
de:**

Licenciada en Nutrición y Dietética

Autor:

Heidi Lizbeth Muñoz Romero

Asesor:

Dra. Jacqueline Susana Sayan Brito

<https://orcid.org/0000-0002-2552-2361>

Lima - Perú

2025

Informe de Similitud






Página 2 de 81 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::1:3449204819

10% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 8%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

TABLA DE CONTENIDO

1.	CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	10
	1.1 Aspectos generales de la Institución Educativa:	12
	1.1.1 Datos Generales de la Institución Educativa Privada Corazón de María	12
	1.2 Estructura Organizacional de la Institución educativa Privada “Corazón de María”	13
	1.3 Fundación de la empresa	14
	1.3.1 institución educativa privada “corazón de maría”	14
	1.4 Actividades realizadas en la Institución Educativa:	15
	1.4.1 Escuelas de padres:	15
	1.4.2 Día de logro:	16
	1.4.3 Reforzamiento de matemática:	17
	1.4.4 Concursos de danza:	17
	1.5 Descripción del problema:	18
	1.6 Objetivos	20
	1.6.1 bjetivo general:	20
	1.6.2 Objetivos específicos:	20
2.	CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	21
	2.1 Alimentación saludable	21
	2.2 Hábitos Alimentarios	21
	2.3 Educación Nutricional:.....	21
	2..4 Nivel de conocimiento nutricional en etapa escolar:	22
	2.4.1 Loncheras escolares:	22
	2.4.2 Estado Nutricional	22
	2.5 Medidas antropométricas:	23
	2.5.1 Peso	23
	2.5.2 Talla	23
	2.6 Indicadores de evaluación nutricional:.....	24
	2..6.1 Índice de masa corporal /edad	24
	2.6.2 Talla / edad.....	24
	2.7 Problemas nutricionales en etapa escolar:	25

2.7.1 sobrepeso:	25
2.7.2 Desnutrición crónica:.....	26
2.8 Requerimientos nutricionales	26
2.9 Frecuencia de Consumo:	26
2.10 Aspectos Normativos	27
2.10.1 Normas nacionales:.....	27
2.11 Limitaciones:	28
3. CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA	29
3.1 Funciones realizadas	30
3.2 Metodología	31
3.2.1 Fase 1 - Diagnóstico del estado inicial.....	32
3.2.2 Fase 2 – Planificación.....	38
3.2.3 Fase 3 - Implementación de la intervención educativa	38
3.3 Consideraciones éticas	40
4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS	41
5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	47
5.1 Conclusiones.	47
5.1.1 Conclusión 1	47
5.1.2 Conclusión 2	47
5.1.3 Conclusión 3	47
5.1.4 Conclusión 4	48
5.1.5 Conclusión 5	48
5.2 Recomendaciones para el colegio	48
5.3 Recomendaciones para el estado peruano	49
6. REFERENCIAS	51
7. ANEXOS	55

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Clasificación de la valoración nutricional según índice de masa corporal.....	24
Tabla 2. Clasificación de la valoración nutricional según talla para la edad.....	25
Tabla 3. Población estudiada según grados	31
Tabla 4. Escala de cuestionario de conocimiento nutricional.....	32
Tabla 5. Interpretación del cuestionario de frecuencia de consumo	33
Tabla 6. Diagnóstico nutricional según IMC de los estudiantes del nivel primaria.....	34
Tabla 7. Diagnóstico nutricional según talla para la edad de los estudiantes del nivel primaria.....	35
Tabla 8. Diagnostico del cuestionario según nivel de conocimiento nutricional de los estudiantes del nivel primaria	36
Tabla 9. Diagnóstico según frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes del nivel primaria.....	37
Tabla 10. Resultados del indicador IMC de los estudiantes del nivel primaria antes y después de la intervención	41
Tabla 11. Resultados del indicador talla para la edad de los estudiantes del nivel primaria antes y después de la intervención	42
Tabla 12. Resultados pre y post test de conocimiento nutricional de los estudiantes del nivel primaria.....	44
Tabla 13. Resultados de frecuencia de consumo de alimentos de los estudiantes del nivel primaria antes y después de la intervención.....	45

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Ubicación de la Institución Educativa Privada “Corazón de María”	12
Figura 2.Fachada de laa Institución Educativa Privada “Corazón de María”	13
Figura 3 Organigrama estructural	13
Figura 4 Día del Logro	16
Figura 5 Concurso de Danzas	17

RESUMEN EJECUTIVO

El presente trabajo de suficiencia profesional pretende demostrar como la importancia de una adecuada educación nutricional mejora la alimentación en los estudiantes de sector primaria de la I.E.P “Corazón de María” del distrito de San Juan de Lurigancho, provincia de Lima. La etapa de la niñez es una de las más importante, porque en ella se adquieren los hábitos alimentarios para su futuro, además cabe recalcar que una nutrición adecuada en esta edad les brindará un correcto desarrollo físico e intelectual brindándoles mejoras en la concentración, en el sistema inmunológico e incluso en su estado anímico. Lo que buscamos con este plan de mejora es demostrar la importancia de la nutrición en escolares y como una buena nutrición mejora los logros de aprendizaje, un niño mal nutrido tendrá bajo rendimiento académico, problemas de salud y dificultad para concentrarse ya sea en actividades diarias como la clase. Es por ello que los colegios son el entorno ideal para que los niños y padres de familia sean concientizados sobre la importancia de tener una buena alimentación que los acompañe en esta etapa y así aprovechar al máximo su potencial académico.

NOTA

El contenido de la investigación no se encuentra disponible en **acceso abierto** por determinación de los propios autores, en concordancia con el Texto Integrado del Reglamento RENATI (artículo 12), la Directiva N°048-2020-CONCYTEC-P que regula el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto (ALICIA) administrado por el pliego Consejo Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación Tecnológica - CONCYTEC y la Ley N° 29733, Ley de Protección de Datos Personales.

REFERENCIAS

1. Programa Mundial de Alimentos. *Situación de la malnutrición en el Perú y su impacto social y económico*. Lima: PMA; 2023. Disponible en: <https://peruanosxperuanos.pe/wp-content/uploads/2025/03/Situacion-de-la-Malnutricion-en-el-Peru-2023-segun-PMA-1.pdf>
2. Instituto Nacional de Salud (INS). *Observatorio Nutricional del Perú: Niños entre 5 y 11 años*. Lima: INS; 2023. Disponible en: <https://observateperu.ins.gob.pe/taxonomy/term/33>
3. Ballonga P, López T, Echevarría P, Vidal C, Canals J, Arija V. Estado nutricional de los escolares de una zona rural de extrema pobreza de Ccorca, Perú. *Arch Latinoam Nutr*. 2017;67(1):23-31.
4. León Mendoza J. Effects of undernourishment on children's school performance in Peru. *Pensamiento Crítico*. 2019;24(1):79-102.
5. Ministerio de Salud del Perú. *El 40 % de escolares sufre de sobrepeso y obesidad*. Lima: MINSA; 2019. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52871-el-40-de-escolares-sufre-de-sobrepeso-y-obesida>
6. Mayo Clinic. *Obesidad infantil: síntomas y causas* [Internet]. Rochester (MN): Mayo Clinic; [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
7. Institución Educativa Corazón de María. *Reseña histórica de la fundación y desarrollo institucional* [Internet]. Lima: I.E. Corazón de María; 2024 [citado 2025 Nov 11]. Disponible en: <https://www.iecorazondemaria.edu.pe>
8. Pérez Gaviria MH. *Escuela de padres: un modelo centrado en valores*. *Acta Colombiana de Psicología*. 2000;(3):63-79. Disponible en: <https://actacolombianapsicologia.ucatolica.edu.co/article/view/613>
9. (Ministerio de Educación del Perú, 2016). Ministerio de Educación del Perú. *Día del Logro: Orientaciones para su desarrollo en las instituciones educativas públicas y privadas de la*

- Educación Básica Regular*. Lima: MINEDU; 2016. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe>
10. Ministerio de Educación del Perú. *Guía para el desarrollo del reforzamiento escolar en las instituciones educativas públicas de Educación Básica Regular*. Lima: MINEDU; 2018. Disponible en: <https://repositorio.minedu.gob.pe>
 11. Municipalidad Provincial de Arequipa. *II Festival Concurso Escolar de Danzas Folklóricas de la Región Arequipa – Festidanza Escolar 2025* [Internet]. Arequipa; 2025 Jun 11 [citado 2025 Nov 11]. Disponible en: <https://ecosurtv.com/arequipa-impulsa-identidad-cultural-con-dos-concursos-escolares>
 12. World Health Organization. *Malnutrition: Key facts*. Geneva: WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
 13. Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO). *The State of Food Security and Nutrition in the World 2023*. Rome: FAO; 2023.
 14. UNICEF. *The State of the World's Children 2023: For every child, nutrition*. New York: United Nations Children's Fund; 2023.
 15. Organización Panamericana de la Salud (OPS). *Promoción y publicidad de alimentos ultraprocesados, procesados y bebidas no alcohólicas* [Internet]. Washington (DC): OPS; [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/promocion-publicidad-alimentos-ultraprocesados-procesados-bebidas-no-alcoholicas>
 16. Perú. Ministerio de Educación. *Alimentación saludable en las instituciones educativas*. Lima: MINEDU; 2022. Disponible en: https://www.congreso.gob.pe/Docs/comisiones2021/CM-fiscalizacion-control-hambre-cer/files/minedu_-_alimentaci%C3%B3n_saludable_en_las_instituciones_educativas.pdf
 17. World Health Organization. *Obesity and overweight: Fact sheet*. Geneva: WHO; 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

18. Perú. Ministerio de Salud (MINSA). *Mejora tu salud con una alimentación saludable recomendada por nutricionistas* [Internet]. Lima: MINSA; 16 ago 2023 [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas>
19. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Guía de educación alimentaria y nutricional para América Latina y el Caribe* [Internet]. Santiago de Chile: FAO; 2014 Disponible en: <https://www.fao.org/3/i3781s/i3781s.pdf>
20. Carrasco M. ¿Qué es la alimentación saludable? [Internet]. Muy Saludable. 2016 [citado el 2 de octubre de 2024]. Disponible en: <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/la-alimentacion-saludable/>
21. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). *Educación alimentaria y nutricional en las escuelas*. Roma: FAO; 2020. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/48bb043e-a8f7-43f5-affe-331a61d92ace/content>
22. Perú. Ministerio de Salud (MINSA). *Minsa brinda recomendaciones para adquirir loncheras y útiles escolares saludables* [Internet]. Lima: MINSA; 2024 [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/914468-minsa-brinda-recomendaciones-para-adquirir-loncheras-y-utiles-escolares-saludables>
23. Universidad Europea Perú. Estado nutricional y su importancia en la salud [Internet]. Lima: UE Perú; 14 mar 2025 [citado 16 nov 2025]. Disponible en: <https://peru.universidadeuropea.com/blog/estado-nutricional/>
24. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Growth reference data for 5-19 years* [Internet]. Ginebra: OMS . Disponible en: <https://www.who.int/tools/growth-reference-data-for-5to19-years>
25. World Health Organization. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Report of a WHO Expert Committee. Geneva: WHO; 1995., Disponible en : <https://www.who.int/publications/i/item/9241208546>

26. Contreras-Rojas MC. *Tabla de valoración nutricional antropométrica – varones (5 a 17 años)*. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2015. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14196/217>
27. Contreras-Rojas MC. *Tabla de valoración nutricional antropométrica – mujeres (5 a 17 años)*. Lima: Instituto Nacional de Salud; 2015. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14196/216>
28. Organización Mundial de la Salud (OMS). *Obesidad y sobrepeso*. Ginebra: OMS; 2025. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
29. UNICEF España. *Desnutrición infantil* [Internet]. Madrid: UNICEF; [citado 2025 Nov 14]. Disponible en: <https://www.unicef.es/causas/desnutricion-infantil>
30. Calañas-Continente AJ. Alimentación saludable basada en la evidencia. *Endocrinol Nutr* [Internet]. 2005 [citado el 2 de octubre de 2024];52:8–24. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-alimentacion-saludable-basada-evidencia-13088200>