

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA.

“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE LIMA, 2023”

Tesis para optar al título profesional de:

Licenciado en Nutrición y Dietética.

Autores:

Miriam Veronica Mendoza Mayta

Jose Alexander Iman Morales

Asesora:

Dra. Yuliana Yessy Gomez Rutti

<https://orcid.org/0000-0002-2538-7956>

Lima - Perú

2025

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	OSCAR JUNIOR CALVO TORRES
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	EDWIN MARTIN RUIZ SANCHEZ
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	YULIANA YESSY GOMEZ RUTTI
	Nombre y Apellidos

INFORME DE SIMILITUD



Página 2 of 97 - Descripción general de integridad




17% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía

Fuentes principales

- 17%  Fuentes de Internet
 - 5%  Publicaciones
 - 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)
-

DEDICATORIA

A nuestros padres por el apoyo que siempre nos brindan, nos separan kilómetros de distancia; pero, nada es incomparable al amor y aprecio que nos tienen. Sus consejos y motivación han sido fundamentales para no abandonar el proyecto.

AGRADECIMIENTO

Agradecemos infinitamente a Dios, a nuestra asesora Yuliana Yessy Gomez Rutti, por su mentoría y liderazgo. También, a todos aquellos que han caminado junto a nosotros en esta importante etapa de nuestras vidas. Este proyecto no hubiera tenido su forma final sin la inspiración, fuerza, dedicación y optimismo de cada uno de ellos.

ÍNDICE DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	5
ÍNDICE DE FIGURAS	5
RESUMEN	6
ABSTRACT	7
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	8
1.1. REALIDAD PROBLEMÁTICA	8
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	11
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	11
1.3. BASES TEÓRICAS	11
1.3.1. INTERVENCIÓN EDUCATIVA	11
1.3.2. TEORÍA DE LA VARIABLE INTERVENCIÓN EDUCATIVA	12
1.3.3. DIMENSIONES	13
1.3.3.1. PLANIFICACIÓN	13
1.3.3.2. DISEÑO	13
1.3.3.3. EJECUCIÓN	14
1.3.3.4. EVALUACIÓN	14
1.3.4. CONOCIMIENTO SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE	14
1.3.5. DIMENSIONES	15
1.3.5.1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	15
1.3.5.2. CLASIFICACIÓN E IMPORTANCIA DE LOS ALIMENTOS	15

1.3.5.3. REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES	16
1.4. ANTECEDENTES	16
1.4.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES	16
1.4.2. ANTECEDENTES NACIONALES	19
1.5. JUSTIFICACIÓN	21
1.6. OBJETIVOS	22
1.6.1. OBJETIVO GENERAL	22
1.6.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	22
1.7. HIPÓTESIS	22
1.7.1. HIPÓTESIS GENERAL	22
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	23
2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	23
2.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	23
2.2.1. POBLACIÓN	23
2.2.2. MUESTRA	23
2.2.2.1. CRITERIOS DE INCLUSIÓN	24
2.2.2.2. CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	25
2.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	25
VARIABLE INDEPENDIENTE: INTERVENCIÓN EDUCATIVA	25
VARIABLE DEPENDIENTE: CONOCIMIENTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE	25
2.4. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS	25
2.4.1. TÉCNICA	25
2.4.2. INSTRUMENTOS	26

2.4.3. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	26
2.4.4. ANÁLISIS DE DATOS	27
2.5. ASPECTOS ÉTICOS	27
CAPÍTULO III: RESULTADOS	28
PRUEBA DE HIPÓTESIS	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	34
LIMITACIONES	38
IMPLICANCIA	38
4.2 CONCLUSIONES	39
4.3 RECOMENDACIONES	39
REFERENCIAS	41
ANEXOS	48

TABLAS

Tabla 1. Características descriptivas de los adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023.....	28
Tabla 2. Prueba de normalidad de las calificaciones de los adolescentes en el pre y postest por la intervención educativa en una Institución Educativa en Lima, 2023.....	32

FIGURAS

Figura 1. Diagrama de barras del nivel de conocimiento de alimentación saludable, al iniciar la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.....	29
Figura 2. Diagrama de barras del nivel de conocimientos de alimentación saludable, al finalizar la intervención educativa, en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.....	30
Figura 3. Diagrama de cajas entre la prueba pre y postest de la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.....	31
Figura 4. Prueba estadística de Wilcoxon para muestras relacionadas entre prueba pre y postest de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023.....	33

RESUMEN

Las escuelas son esenciales para ayudar a los adolescentes a establecer hábitos y estilos de vida saludables influyendo en su comportamiento desde una edad temprana. Por ello, en el presente estudio se tuvo como objetivo determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023. El método utilizado se caracteriza por ser un enfoque cuantitativo, preexperimental y descriptivo, utilizando una muestra de 195 alumnos de secundaria de 3° y 4° grado, emplearon como instrumentos sesiones académicas, cuestionarios y fichas de observación. Según los resultados se encontró que el conocimiento previo a la intervención de los adolescentes era medio como consecuencia a una insuficiente o escasa información, sin embargo, tras la implementación de la intervención, se observó una mejora notable en los conocimientos de los estudiantes, permitiéndoles identificar hábitos de alimentación beneficiosos para su familia y para ellos mismos. En conclusión, se demostró significativamente el nivel de conocimientos de los adolescentes sobre alimentación saludable mejora positivamente gracias a la intervención educativa.

Palabras clave: Intervención educativa, alimentación saludable, adolescentes

ABSTRACT

Schools are essential to help adolescents establish healthy habits and lifestyles by influencing their behavior from an early age. Therefore, the present study aimed to determine the effect of educational intervention on the level of knowledge about healthy eating in adolescents from an Educational Institution in Lima, 2023. The method used is characterized by being a quantitative, pre-experimental and descriptive approach, using a sample of 195 3rd and 4th grade high school students, using academic sessions, questionnaires and observation sheets as instruments. According to the results, it was found that the pre-intervention knowledge of adolescents was average as a result of insufficient or scarce information, however, after the implementation of the intervention, a notable improvement in the knowledge of students was observed, allowing them to identify beneficial eating habits for their family and for themselves. In conclusion, it was significantly demonstrated that the level of knowledge of adolescents about healthy eating improves positively thanks to educational intervention.

Key words: Educational intervention, healthy eating, adolescents

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

En la actualidad, los adolescentes representan aproximadamente el 16% de la población mundial, o 1.300 millones de personas en todo el mundo. Este grupo de edad es crucial para el desarrollo vital, ya que está marcado por cambios sustanciales en los ámbitos social, psicológico, emocional y biológico (1). Por ello, la Organización Mundial de la Salud afirma que los adolescentes experimentan cambios importantes y son más susceptibles a peligros específicos, como los relacionados con los malos hábitos, el alcoholismo, la mala alimentación y la actividad física insuficiente (2).

Así pues, se estima que una proporción significativa de adolescentes de todo el mundo presenta patrones alimentarios poco saludables o inadecuados, como el consumo excesivo de refrescos azucarados, comida rápida y una cantidad insuficiente de frutas y verduras. Estas condiciones son el resultado de la escasa prioridad que se da a estos problemas, lo que conduce al desarrollo de comportamientos de riesgo que aumentan la probabilidad de obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares en la edad adulta (3). Ante esta cuestión, se observa que la intervención educativa mejora las actitudes favorables con respecto a los efectos percibidos sobre la salud de una alimentación poco saludable y a la eficacia de comer adecuadamente; no obstante, un número significativo de adolescentes entre el 87% y el 94% en un estudio chino, mencionando que una alimentación saludable es importante, pero que hay otros factores que también influyen en las elecciones alimentarias (4).

En general, los adolescentes saben lo que deben comer, sin embargo, estos conocimientos no se han traducido en una mejora del comportamiento alimentario como consecuencia de la falta de intervenciones educativas para abordar este tema tan complejo y difícil. En esta categoría hay programas que intentan reducir el consumo de alcohol y tabaco, pero

no hay muchos que se centren en los patrones alimentarios y en cómo afectan a los adolescentes al grado de desarrollar obesidad (5). Además, en varios países de altos ingresos, principalmente en Estados Unidos y Europa, se ha observado un aumento en la prevalencia de la obesidad y de los malos hábitos alimentarios. A pesar de los esfuerzos preventivos para fomentar una dieta saludable, la prevalencia del sobrepeso y la obesidad entre adolescentes y adultos jóvenes está aumentando exponencialmente a escala mundial. En consecuencia, se observa una prevalencia demasiado evidente y coherente con el fuerte aumento en la adolescencia (6).

A la luz de esta premisa, en 2020 se registró aproximadamente 175 millones de adolescentes de todo el mundo con sobrepeso u obesidad, además de proyecciones que indican que esa cifra podría aumentar a 310 millones en 2030. Por lo tanto, la obesidad adolescente es una de las principales preocupaciones sanitarias a nivel mundial, destacando un 30% de adolescentes en países de América Latina, particularmente en México, Argentina y Chile, con obesidad entre los 5 y 19 años de edad (7). Teniendo esto en cuenta, es evidente que diversos factores, pueden contribuir a la obesidad como, los genéticos, sociales y las opciones de estilo de vida. Por lo tanto, las escuelas desempeñan un papel fundamental en la formación del comportamiento de los adolescentes desde una edad temprana para aumentar la adopción de hábitos saludables y estilos de vida para toda la vida, sin embargo, sigue habiendo lagunas en este ámbito, ya que no hay suficientes intervenciones escolares sobre la obesidad ni recursos para una alimentación saludable (8).

Este problema no es ajeno a Perú, ya que estudios revelan que el estado nutricional y la alimentación de los adolescentes han cambiado significativamente, lo que indica la alta prevalencia de obesidad en este grupo de edad, condición que ha ido creciendo con el tiempo como resultado de malos estilos de vida y hábitos alimentarios. A la luz de esta

creciente tasa, es notable lo poco que las personas conocen respecto a las formas para combatir dicha situación (9). En relación a lo anterior, una investigación realizada en Lima indica que la falta de conocimiento sobre hábitos alimenticios saludables contribuye al desarrollo de enfermedades, siendo la obesidad la más común, seguido del retraso en el crecimiento. También se constató que los hombres están menos informados sobre los buenos hábitos alimentarios, como lo demuestran el 25% y el 12% de la población con sobrepeso y obesidad, respectivamente (10).

Por otra parte, las directrices de la OMS establecen que de los adolescentes mayores de 15 años solo el 11% consumen las porciones necesarias de frutas y verduras. Cabe destacar que ningún departamento del Perú consume la cantidad recomendada de frutas y verduras. Así pues, Ucayali y Pasco presentan menores tasas de consumo diario de frutas y verduras, que oscilan entre 4,6% y 5,5%, según datos del INEI (11). Por lo tanto, es necesario actuar con rapidez, frente a ello se considera que las intervenciones educativas son esenciales para prevenir este problema durante la etapa adolescente, sin embargo, a pesar de su importancia, todavía se presta poca atención a la puesta en práctica de estos programas que apoyan la difusión de conocimientos sobre alimentación saludable (12).

En el ámbito local, en la Institución Educativa de Lima, los docentes se mostraron preocupados por la falta de conciencia de los alumnos sobre la necesidad de alimentarse saludable, ya que se encuentran en una etapa crítica y tienden a ser muy descuidados, por lo que en los recreos la gran mayoría acude a los kioscos a comprar golosinas, galletas, bebidas azucaradas y algunos ni siquiera almuerzan, lo que los lleva a consumir alimentos poco nutritivos de las tiendas del colegio. Asimismo, a pesar de las recomendaciones de los docentes, no se ha logrado concientizar sobre la necesidad de estilos de alimentación adecuados, ya que la escuela no cuenta con talleres o programas enfocados

específicamente a abordar esta problemática. Asimismo, la presente investigación es desarrollada con el propósito de intervenir educativamente para atender la falta de conocimiento de los alumnos respecto a una alimentación adecuada, que pueda ser aplicada no sólo en la escuela, sino también en el hogar y en sus familias.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cuál es el nivel de conocimientos de alimentación saludable antes de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023?

¿Cuál es el nivel de conocimientos de alimentación saludable después de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023?

1.3. Bases teóricas

1.3.1. Intervención educativa

Involucra una amplia gama de iniciativas, desde aquellas que abordan políticas o promoción hasta otras que son de naturaleza más individual (como ayudar a los instructores a hacer que las aulas regulares sean más accesibles para los niños con necesidades especiales de aprendizaje). De manera similar, se considera una fuerza estructural que modifica el entorno en el que se produce la educación y mejora las circunstancias de aprendizaje para apoyar a un mejor aprendizaje de los adolescentes (13).

La entrega de métodos de enseñanza innovadores por parte de los educadores es un proceso constante en la educación, que permite a los estudiantes aprender a través de la experiencia. Los profesores pueden comprender los dominios de aprendizaje de los

estudiantes y participar en el proceso de estructuración de la instrucción al hacerlo. Por lo tanto, para garantizar que el proceso de aprendizaje se desarrolle sin problemas, se requieren intervenciones en la enseñanza y el aprendizaje en el entorno educativo (14).

Es así que, las intervenciones educativas se distinguen por la provisión de apoyo que va más allá de los procedimientos habituales en el aula y tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a reducir las brechas de rendimiento entre su desempeño actual y sus expectativas. Para ayudar a los estudiantes a participar en clase de manera más regular y efectiva, las intervenciones pueden ayudarlos a desarrollar habilidades de autorregulación en estas circunstancias (15).

1.3.2. Teoría de la variable Intervención educativa

La teoría detrás de la variable es la de Emile Durkheim, quien afirma que la sociología de la educación se centra en cómo la educación hace avanzar a la sociedad, por lo que, las intervenciones están motivadas por preocupaciones sobre los efectos del diseño curricular, la distribución de las aulas y las estrategias de instrucción en las interacciones sociales. Así, según esta teoría, la sociología es el estudio de la interacción humana y la educación es un conjunto de comportamientos sociales (16).

Así, la educación es esencialmente social en naturaleza y propósito, según Durkheim, quien afirma que la educación debe verse desde una perspectiva sociológica. Como resultado, la filosofía de la educación está más estrechamente relacionada con la sociología que cualquier otro campo de estudio. Por lo tanto, dado que la educación se considera un logro social, un camino y una institución con un papel social y resultados socialmente determinados, se evidencia que, la sociología estudia la educación desde un punto de vista sociológico (17).

1.3.3. Dimensiones

1.3.3.1. Planificación

Es un esfuerzo consciente para decidir los próximos pasos a seguir para lograr metas y objetivos preestablecidos. Por tanto, la planificación puede definirse como el proceso de mirar hacia el futuro y crear o delinear un plan de acción para lograr metas y objetivos particulares. También se puede considerar como un proceso metódico, deliberado y consciente de elegir de antemano el camino que un individuo desea tomar para lograr objetivos predeterminados (18).

La planificación efectiva es esencial en instituciones educativas como las escuelas, ya que les permite implementar estrategias efectivas para lograr metas preestablecidas. Por lo tanto, la planificación es valiosa como proceso de gestión estratégica, ya que implica formular políticas a través de la selección y determinación de acciones que se llevan a cabo posteriormente para asegurar que los esfuerzos para alcanzar las metas sean exitosos y eficientes (19).

1.3.3.2. Diseño

Se concibe como el proceso de creación de ideas preliminares para el producto educativo con el fin de convertir los datos del análisis en procedimientos manejables y simples. En esta etapa, las actividades se crean para que sirvan de guía al instructor mientras trabaja hacia la solución. Como resultado, el diseño comprende técnicas y protocolos relacionados con la aplicación de la solución. Es así que, el instructor es responsable de crear los objetivos de aprendizaje, el plan de aprendizaje, las técnicas de instrucción, la tecnología de instrucción y los instrumentos de evaluación en esta fase (20).

Como tal, el diseño es un campo multifacético que combina el estudio académico con la aplicación práctica, sirviendo como medio para llevar a cabo acciones destinadas a ayudar a que un proyecto o intervención educativa alcance los resultados deseados (21).

1.3.3.3. Ejecución

Consiste en que el diseñador instruccional convierte los componentes de la solución en bienes tangibles que pueden usarse en situaciones del mundo real, ya que esta etapa se encarga de convertir el diseño en un producto funcional. Por lo tanto, la recopilación de datos de evaluación formativa y final es sólo uno de los procesos cruciales que conforman el proceso de ejecución (20).

La fase más difícil, crucial y que requiere más tiempo del ciclo de vida de un proyecto es la ejecución del mismo. Así, los procedimientos que se utilizan para cumplir los objetivos de un proyecto o actividad y finalizar el trabajo delineado en el plan para la dirección del proyecto comprenden el grupo de procesos de ejecución (22).

1.3.3.4. Evaluación

Antes de emplear los datos para crear y mejorar las actividades, la eficiencia y eficacia del diseño se evalúan utilizando los datos de la fase de ejecución en esta fase. En esta etapa, el diseñador instruccional evalúa la efectividad de la solución y la estrategia de diseño y, si es necesario, recomienda un plan de desarrollo (20).

1.3.4. Conocimiento sobre la alimentación saludable

Como segunda variable se tiene a conocimiento sobre alimentación saludable, en el que comprender algo es el resultado de un proceso humano particular, y la idea de conocimiento se articula por primera vez como tal. También se define como el conjunto de conceptos, es decir, la totalidad de la comprensión que las personas tienen de la naturaleza, la sociedad y los fenómenos, así como la esencia del pensamiento en relación con un entorno particular (23).

Las investigaciones sobre una alimentación saludable indican que mantener la salud general es crucial porque influye directamente en la salud mental y física de las personas. Por lo tanto, para entender la alimentación saludable es necesario realizar una comida

completa, variada, equilibrada y que aporte la cantidad adecuada de calorías. Incluso con toda la información que lo respalda, mantener una dieta equilibrada no siempre es factible para las personas, puesto que los comportamientos de cada uno es diferente (24).

Como resultado, el conocimiento sobre alimentación es crucial para promover prácticas alimentarias saludables que garanticen que se satisfagan las necesidades de nutrientes de adolescentes y adultos. De esta manera, las actitudes hacia la alimentación, la nutrición y la salud, así como los comportamientos alimentarios humanos, se desarrollan con base en la información nutricional. Por lo tanto, es importante establecer un entorno adecuado en el hogar y en la escuela para animar a los adolescentes a adoptar opciones de vida saludables (25).

1.3.5. Dimensiones

1.3.5.1. Alimentación saludable

Su sello distintivo es la ingestión de una variedad de alimentos que aportan los nutrientes necesarios para mantener la salud, vitalidad y bienestar. Agua, lípidos, proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales son algunos de estos nutrientes. La Alimentación se define así como un conjunto de conocimientos que incluye patrones dietéticos ricos en elementos que promueven la salud, así como los requerimientos nutricionales y los efectos potenciales sobre la salud (26).

En consecuencia, una ingesta equilibrada de carbohidratos, proteínas y grasas saludables caracteriza una dieta saludable. En consecuencia, llevar una dieta rica en alimentos naturales/procesados y bajos en grasas que equilibren los nutrientes, mantengan el equilibrio de nutrientes y regule el peso corporal se considera una alimentación saludable (27).

1.3.5.2. Clasificación e importancia de los alimentos

Descritos como la agrupación según sus características físicas, químicas, nutricionales y

biológicas. Estos alimentos, que se clasifican como proteínas, lípidos y carbohidratos, aportan al cuerpo los nutrientes calóricos que necesita para llevar a cabo sus tareas esenciales, lo que subraya la importancia de la alimentación (28).

1.3.5.3. Requerimientos nutricionales

Se definen como necesarios para personas sanas que dependen en gran medida de ellos debido a una variedad de criterios, como nivel de actividad, edad y sexo. Por lo tanto, las cantidades mínimas de nutrientes específicos necesarias para mantener la salud de un individuo se denominan necesidades o requerimientos. En este sentido, se enfatiza la importancia de estos requerimientos como objetivos para alcanzar y preservar una composición corporal deseada y tener una alta capacidad para el trabajo físico y mental (28).

Como resultado, la expresión de las demandas nutricionales se define como el consumo de alimentos y bebidas necesarios para mantener el estado nutricional dentro de los límites permitidos. A esto se le suman numerosos nutrientes, entre ellos calorías, proteínas, líquidos, electrolitos, minerales, fibra y micronutrientes (29).

1.4. Antecedentes

1.4.1. Antecedentes internacionales

Para lograr comprender el comportamiento de las variables se consideró abordar estudios previos con la finalidad de tener un estudio más exhaustivo, por lo que, en el contexto internacional tenemos a Raut y otros autores en el año 2024, cuya investigación tuvo como finalidad evaluar el efecto de la educación nutricional en los conocimientos, actitudes y calidad de la dieta de los adolescentes en edad escolar en escuelas privadas. El estudio siguió una metodología pre experimental, teniendo de muestra a 226 estudiantes entre las edades de 12 a 19 años, considerando 12 semanas para la intervención. Según los resultados, hubo una distinción significativa en las puntuaciones

del grupo de intervención, en conocimientos (1,80), alimentación emocional (0,98), alimentación descontrolada (3,60) y restricción cognitiva (0,98). Por lo tanto, antes de la intervención se observó un conocimiento promedio; sin embargo, después de la intervención se observó un aumento en el conocimiento. En conclusión, las investigaciones han demostrado que un programa de educación sanitaria personalizado puede mejorar las actitudes y la comprensión de los adolescentes en edad escolar sobre la nutrición (25).

Por otro lado, Rawal y otros autores en 2023, en su estudio tuvieron por objetivo la evaluación de la eficacia de una intervención escolar integral sobre el tema de alimentación y la actividad física en adolescentes. Asimismo, se siguió una metodología preexperimental con 794 estudiantes de sexto y séptimo grado de secundaria. El análisis del modelo de regresión reveló que hubo variaciones notables entre los grupos de intervención en términos de mejora del conocimiento y alteraciones en los marcadores asociados con la actividad física y la dieta, destacando la relación entre un aumento del 35% en la comprensión de los adolescentes y el consumo de verduras. En conclusión, la intervención tuvo un efecto favorable y esperado sobre las modificaciones de la dieta y la actividad física, lo que subraya la necesidad de abordar dicho comportamiento en la prevención de la obesidad adolescente (30).

Kendel y otros autores en 2023 investigaron el efecto del programa educativo en cuanto al conocimiento nutricional, calidad de la dieta y estilo de vida en estudiantes. Se estudio a 2.709 niños, quienes respondieron un cuestionario sobre su comprensión de la dieta, actividad física y patrones de sueño. Además de una intervención educativa de tres semanas para el corto plazo. Los hallazgos mostraron que el efecto educativo a corto plazo fue responsable del aumento significativo en el conocimiento nutricional (75%) que ocurrió después de la intervención y continuó durante el período de seguimiento de seis

a nueve meses. En conclusión, existe un efecto muy favorable a mediano plazo sobre el conocimiento nutricional del programa de intervención en nutrición y estilo de vida basado en la educación (31).

Fernández y otros autores en 2020, evaluaron la viabilidad de una intervención educativa sobre la adherencia a hábitos alimentarios saludables en adolescentes en España. Se trabajó con 319 adolescentes que participaron de la intervención educativa y un cuestionario de prueba de conocimientos, de acuerdo con la metodología preexperimental. Según los resultados, los adolescentes sólo conocen una cantidad limitada de hábitos alimentarios (3,42 de puntuación), por lo que se utilizó una intervención educativa para elevar este nivel alcanzando 54% de los adolescentes. Asimismo, hubo variaciones perceptibles entre las evaluaciones previas y posteriores. En conclusión, se ha demostrado que el uso conjunto de carteles y una aplicación web como herramienta de intervención es una forma factible de difundir información relacionada con la salud entre los adolescentes (32).

Fetohy y otros autores en 2020, en su estudio evaluaron el nivel de conocimiento, actitud y comportamientos sobre hábitos dietéticos entre adolescentes, después de la intervención educativa. Con 105 estudiantes, el diseño fue preexperimental y el programa educativo estuvo compuesto por 3 sesiones. Los hallazgos, con valores p de 0,006 y 0,02 para el comportamiento y la actitud, respectivamente, demostraron un cambio significativo en los estudiantes después de la intervención. Sin embargo, la puntuación de conocimiento de 12,2 con un valor de p de 0,01 no aumentó como resultado de la intervención; en cambio, hubo un cambio significativo en el consumo diario de desayuno (0,01), alimentos frescos (0,05) y cereales integrales (0,02). Se concluye que el programa es efectivo para mejorar actitudes y comportamientos, pero su base de conocimientos es inadecuada (33).

1.4.2. Antecedentes nacionales

A nivel nacional, Pérez y Julón en el año 2024, evaluaron el nivel de conocimiento respecto a alimentación saludable en estudiantes en Santa Cruz. Metodológicamente, los conocimientos alimentarios fueron evaluados mediante una investigación descriptiva que incluyó a 151 alumnos de secundaria. Los resultados de la encuesta determinaron que la comprensión de los conceptos alimentarios por parte de los estudiantes fue baja (59%), encontrándose diferencias significativas en la frecuencia (56%) y cantidad (69%) del consumo de alimentos. Al igual que la conciencia general (51%) y el consumo de micronutrientes (47%), se observó un nivel medio. En conclusión, los hallazgos indican que los adolescentes poseen pocos conocimientos dietéticos, lo que podría atribuirse a la devaluación de las comidas nutritivas (34).

Cutti en el año 2023 tuvo como propósito determinar el nivel sobre conocimiento y consumo de frutas y verduras en adolescentes en una escuela de Lima. Se siguió una metodología de nivel descriptivo, con 170 adolescentes en la población, a quienes se les aplicó un cuestionario. En cuanto a los hallazgos, fue evidente que, del total de encuestados, el 78% tenía un nivel medio de comprensión sobre el consumo de frutas y verduras. También se observan resultados comparables en el consumo de verduras y frutas: el 59% afirma un consumo insuficiente, mientras que el 25% informa comer verduras regularmente tres veces por semana. El análisis por sexo reveló que la frecuencia de consumo de fruta por parte de los hombres es insuficiente en un 21,8%. En conclusión, a pesar de un alto nivel de conocimiento, se encuentra que el conocimiento sobre frutas y verduras no indica directamente asociación (35).

Romero en el año 2022, busco establecer el grado de estado nutricional y nivel de conocimiento en la alimentación saludable de los adolescentes. La metodología fue descriptiva y cuantitativa, utilizando cuestionarios para evaluar una muestra de veintiocho

adolescentes. Los resultados mostraron que el 61,54% de los participantes comprendía la alimentación saludable a un nivel regular, mientras que el 7,69% la comprendía a un nivel bajo. Asimismo, se encontró que el 15,38% de los adolescentes presentaban sobrepeso y el 84% de ellos se encontraban en peso normal. En conclusión, el estudio reveló que el estado nutricional de los adolescentes no se ve afectado por su nivel de conocimientos, lo que indica que los niveles de conocimientos de los adolescentes son normales entre sí (36).

Herrera y García en el año 2022 tuvieron como objetivo identificar el efecto de la intervención educativa respecto al conocimiento y prácticas de alimentación saludables en estudiante de 5to y 6to. Utilizando un diseño preexperimental y un enfoque cuantitativa, se seleccionaron 43 niños como muestra y se les dio seis semanas de intervención. Los hallazgos mostraron que el 70% de los alumnos demostró un alto grado de comprensión en la prueba previa. Sin embargo, el 100% de los alumnos alcanzó un grado de conocimiento suficiente a través de la post prueba. De igual forma se encuentra que la post-intervención es mayor que la prueba pre con un valor de Wilcoxon de 0.000 al realizar comparaciones significativas. La valoración de las prácticas muestra una tendencia similar, con un incremento del nivel del 26% tras la intervención. Se concluye que, la intervención educativa tiene un impacto positivo en el incremento de los niveles de conocimiento y práctica de los estudiantes (37).

Palacios en 2022, tuvo como objetivo evaluar la intervención educativa respecto al nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes. La característica definitoria de la metodología fue un paradigma positivista preexperimental, formado por 53 alumnos de secundaria. Con base en los hallazgos, se determinó que el conocimiento base de los adolescentes sobre alimentación era de 10,55, con una mediana de 13,4. La puntuación media del postest fue de 13,99. Por tanto, se determinó que la significancia

estadística de las diferencias entre las dos pruebas fue de 3,44. Así, el 32,1% de los encuestados obtuvo una puntuación baja en la pre test, mientras que el 50,9% de los encuestados obtuvo una puntuación alta en el post test. Se puede concluir que la intervención tiene un efecto favorable en la sensibilización y que es importante seguir promoviendo una alimentación saludable (38).

1.5. Justificación

La investigación está justificada en tres aspectos: Desde la práctica, los hallazgos permitirán que el sistema educativo tome conciencia de los problemas que enfrentan los adolescentes de hoy en día. Por tan razón, los hallazgos permitirán así decidir si se deben poner en marcha programas que animen a los estudiantes y a los padres a adoptar estilos de vida saludables y a aprender a reconocer los alimentos buenos para el organismo. Además, al tratarse de un problema de salud pública, el fomento de una alimentación sana también permite fomentar sutilmente una cultura de vida sana.

A nivel teórico, ya que se tendrá en cuenta los requerimientos establecidos por el Ministerio de Salud, la OMS, la OPS y la FAO para promover una alimentación adecuada y mejorar el valor nutricional de los adolescentes, así como la teoría existente que sirve de guía y fuente de apoyo. En consecuencia, a fin de producir información oportuna e interesante, el desarrollo del taller estará en consonancia con los objetivos establecidos por las instituciones antes mencionadas. Además, al poner a prueba esta teoría, se añadirá nueva información sobre la importancia de la intervención educativa en temas relacionados a la alimentación saludable.

Desde un nivel metodológico, ya que se emplearon procesos, instrumentos y técnicas que pasaron por un proceso de validez y confiabilidad para asegurar información considerada científicamente fiable, por lo que, se pretendió que este estudio sirva de precedente para futuros profesionales que se interesen en indagar en el mismo tema.

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

Determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023.

1.6.2. Objetivos específicos

- Evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable antes de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023.
- Evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable después de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023.

1.7. Hipótesis

De igual forma, se presenta la siguiente hipótesis general:

1.7.1. Hipótesis general

H1: La intervención educativa tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023.

H0: La intervención educativa no tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023.

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de investigación

La investigación se clasificó como aplicada ya que tuvo como objetivo resolver problemas específicos del mundo real o mejorar una problemática ya existente. Por lo tanto, el objetivo de este tipo de estudio es cerrar la brecha de conocimiento entre la teoría y la práctica aplicando los conocimientos adquiridos previamente a las condiciones actuales (39).

El enfoque cuantitativo porque enfatiza la medición de variables, ya que pueden expresarse cuantitativamente como frecuencias, cuyas relaciones pueden analizarse utilizando herramientas estadísticas para producir un resultado determinado (40).

Asimismo, un diseño preexperimental, ya que el investigador determino el cambio provocado por la propia intervención porque se incluye un grupo de control, lo que le permite confirmar que los participantes intervenidos sí experimentan un cambio (41).

El alcance descriptivo se refiere a la observación metódica y meticulosa de los elementos del grupo derivados de datos cuantificables, con el fin de definir las características de la población o fenómeno de investigación (42).

2.2. Población y muestra

2.2.1. Población

En cuanto a la población estuvo conformada por 389 alumnos de 13 a 16 años entre hombres y mujeres, matriculados en el centro Educativo Estatal Los “Jazmines de Naranjal”, en el año lectivo 2023, en el distrito de San Martín de Porres-Lima.

2.2.2. Muestra

Para la creación de la muestra se utilizó la siguiente formula, la cual estuvo conformada por 195 estudiantes de la institución educativa estatal Los Jazmines de Naranjal, de la zona de San Martín de Porres, quienes cursaban 3° y 4° grado de secundaria y tenían entre

13 y 16 años de edad. La fórmula se describe a continuación:

$$n = \frac{Z_{\alpha/2}^2 * p * q * N}{E^2 * (N - 1) + Z_{\alpha/2}^2 * p * q}$$

Donde:

N: Población total= 389

Z: 1.96 nivel de confianza

p: proporción de éxito= 0.5

q: proporción de fracaso= 0.5

e: error de muestreo=0.05

Reemplazando:

$$n = \frac{(1.96)^2(389)(0.5)(0.5)}{(0.05)^2(389 - 1) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

El muestreo fue aleatorio simple debido a que se utiliza una población grande para crear una muestra o subconjunto, y cada individuo se selecciona al azar, dando a cada miembro de la población la misma probabilidad de ser incluido en la muestra (43).

2.2.2.1. Criterios de Inclusión

Dentro de los criterios de selección se tomaron aquello de inclusión como:

- Estudiantes del nivel secundario.
- Estudiantes cuyos padres que aceptaron el consentimiento informado.
- Estudiantes matriculados en el año lectivo del 2023.
- Adolescente entre los 13 y 16 años.
- Aquellos que asisten a clases permanentemente y quienes asisten a las sesiones educativas (programas de alimentación saludable).
-

2.2.2.2. Criterios de exclusión

Por otro lado, se excluyeron a:

- Estudiantes del nivel secundario que no asisten a los talleres de programas sobre una correcta nutrición.
- Estudiantes cuyos padres no aceptaron el consentimiento informado.

2.3. Operacionalización de variables

Variable independiente: Intervención educativa

Se distinguen por la provisión de apoyo que va más allá de los procedimientos habituales en el aula y tiene como objetivo ayudar a los estudiantes a reducir las brechas de rendimiento entre su desempeño actual y sus expectativas. Para ello, se evaluó mediante el puntaje obtenido de las 10 sesiones, teniendo como indicador, la suma total de las respuestas de las sesiones.

Variable dependiente: Conocimiento de alimentación saludable

El conocimiento sobre alimentación es crucial para promover prácticas alimentarias saludables que garanticen que se satisfagan las necesidades de nutrientes de adolescentes y adultos. Para ello, se evaluó mediante el puntaje obtenido en la escala de 20 preguntas, siendo el indicador la suma total de las respuestas de los ítems 1 al 20.

2.4. Técnicas e instrumentos de recolección y análisis de datos

2.4.1. Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta, debido a que mediante una serie de preguntas se busca recolectar información de manera sistemática. También, se utilizó la observación, debido a que los investigadores implementaron una serie de intervenciones para recolectar datos (44).

2.4.2. Instrumentos

El instrumento utilizado fue el cuestionario de Juan Diego Cornejo Santillán (45), el cual ha sido verificado por cinco nutricionistas del área de investigación y tres profesionales de la nutrición de la UCSUR. A su vez, 20 preguntas componen este cuestionario, que cubren temas como conceptos, las funciones de los tipos de dieta y las cantidades adecuadas para comer según las necesidades de un adolescente. Asimismo, el nivel de conocimientos se evaluó a través de cuestionarios, antes y después de las sesiones educativas.

Para la intervención educativa utilizaremos sesiones educativas dos veces a la semana y 30 minutos de duración por sesión, en total serán 6 sesiones con una duración de 3 semanas para completar todas las sesiones programadas. Los temas a tratar fueron los siguientes:

1. Importancia sobre la alimentación saludable.
2. Alimentos libres de octógonos.
3. Alimentos ricos en hierro y su valor nutricional.
4. Importancia de la actividad física y la hidratación.
5. Plato saludable y distribución de los macronutrientes.
6. Lonchera saludable.
7. Práctica un estilo de vida saludable.

2.4.3. Procedimiento de recolección de datos

Para dar inicio a la recolección de datos fue necesario obtener permiso de la máxima autoridad de la institución, donde se formuló el objeto de estudio. Luego se presentaron los consentimientos informados para que fueran firmados por los padres de los estudiantes. A partir de esto se establecieron los días de intervención, con el propósito de no intervenir en los horarios regulares de clases. Cabe señalar que inicialmente se realizó

un pretest que tuvo como propósito medir el nivel de conocimientos de los estudiantes, para luego reforzar este concepto a través de sesiones educativas, de modo que al finalizar el cronograma se evaluó nuevamente la mejora en los conocimientos.

2.4.4. Análisis de datos

Dado que la muestra investigada contenía más de 50 elementos, inicialmente, los datos se evaluaron utilizando la prueba estadística de Kolmogorov Smirnov. Del mismo modo, para determinar las modificaciones producidas por la aplicación del pre y postest, se utilizó la prueba T para muestras emparejadas. es decir, el efecto de la intervención educativa para el nivel de conocimiento, por lo que si el resultado arroja P-valor menor a 0.05, se procede a validar la hipótesis.

2.5. Aspectos éticos

Antes de dar inicio el trabajo de investigación se entregó una carta de asentimiento informado para los adolescentes y una carta de consentimiento a cada padre o apoderado el cual fue entregado por sus menores hijos para que puedan ser devueltos firmados para poder ser tomados en cuenta en la muestra. Se informó en dicho documento que era de forma voluntaria la participación, además toda información será reservada. Una vez firmado el consentimiento por el padre o tutor recién el adolescente será participe de la muestra.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Estadística descriptiva

Características de los adolescentes de una institución educativa de Lima.

Tabla 1. Características descriptivas de los adolescentes de una institución educativa de Lima, 2023

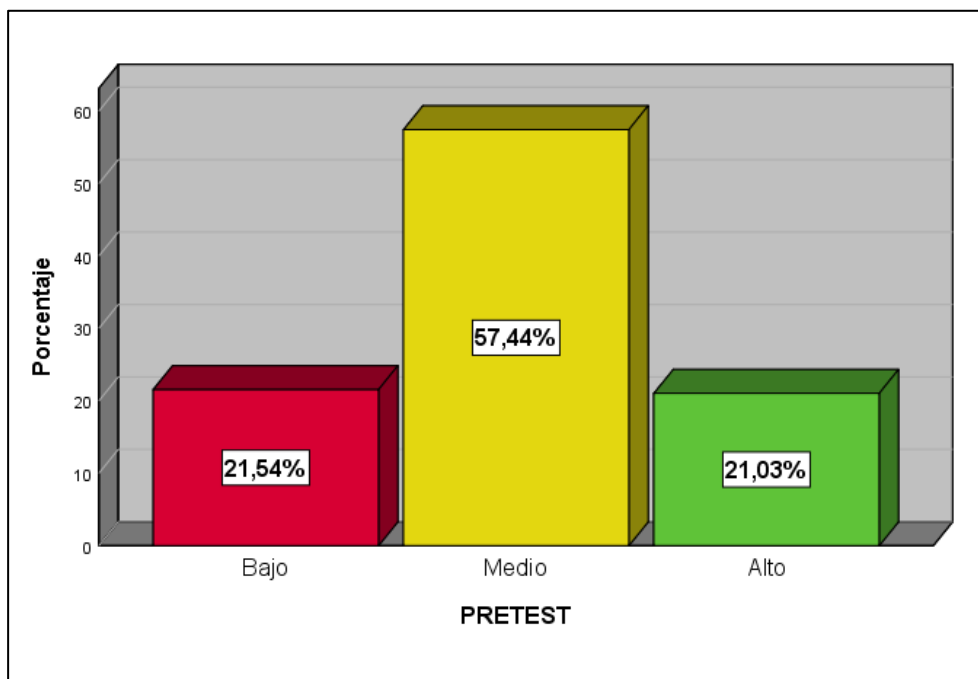
Características	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sexo		
Femenino	141	72.3
Masculino	54	27.7
Grado		
3 grado	99	50.8
4 grado	96	49.2
Sección		
A	37	19.1
B	43	22.1
C	42	21.5
D	47	24.1
E	16	8.2
F	10	5.1
Edad		
12	1	0.5
13	39	20,0
14	40	20,5
15	79	40,5
16	28	14,4
17	8	4,1

De acuerdo a la Tabla 1 se evidencia que los alumnos son más de sexo femenino que masculino; a su vez son 2 grados de estudio (3er y 4to grado), siendo más de 3er grado con el 50.8%. También, hay 6 secciones, donde las secciones B, C y D, son las que tienen

más de 40 alumnos. Por último, predomina la edad de 15 años (40.5%), y el máximo es de 17 años que representan el 4.1%.

A los alumnos se les ha realizado una intervención educativa y con ello se ha determinado su nivel de conocimiento de alimentación saludable. Primeramente, se evaluó el nivel de conocimientos de alimentación saludable antes de la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.

Figura 1. Diagrama de barras del nivel de conocimiento de alimentación saludable, al iniciar la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.

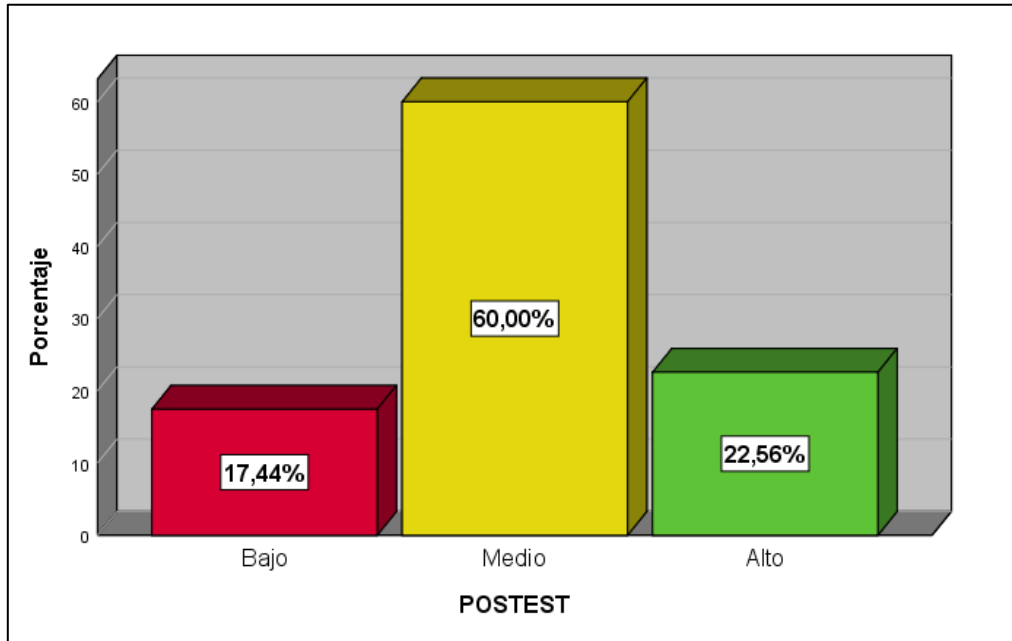


En la evaluación pretest del conocimiento sobre alimentación saludable, los resultados se evidencian en la Figura 1. El 57,44% (n=112) de los estudiantes tuvo un nivel medio de conocimientos, mientras que es parecida la proporción de estudiantes que considera que tiene bajo y alto conocimiento sobre alimentación saludable, 21.54% (n=42) y 21.03% (n=41) respectivamente.

Segundo, se evaluó el nivel de conocimientos de alimentación saludable, al finalizar la

intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.

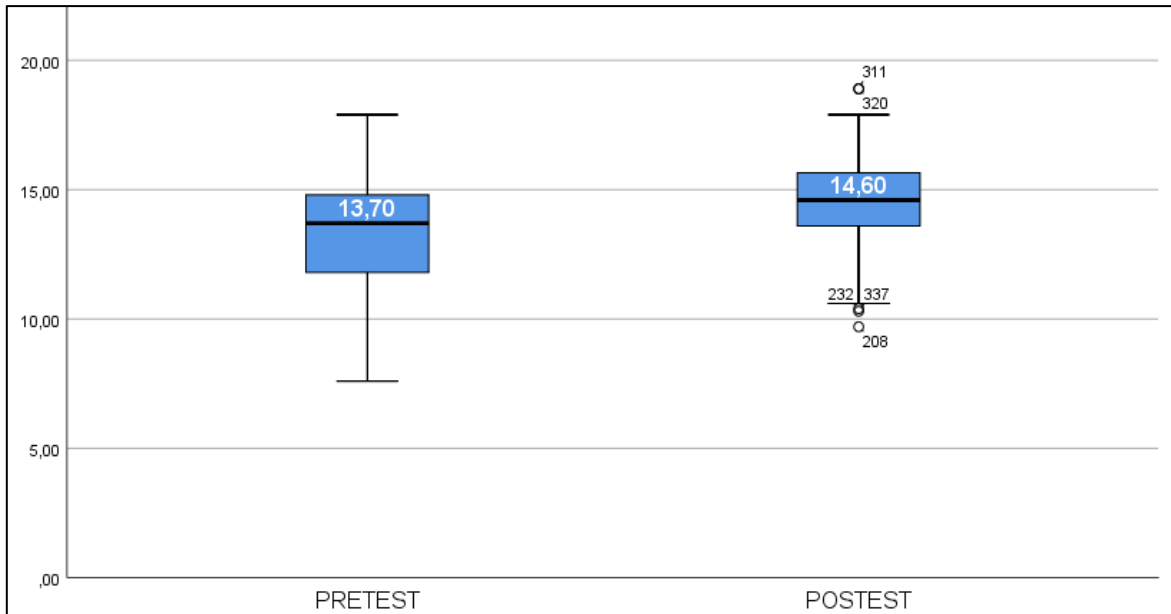
Figura 2. Diagrama de barras del nivel de conocimientos de alimentación saludable, al finalizar la intervención educativa, en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.



En la evaluación posttest del conocimiento sobre alimentación saludable, los resultados se evidencian en la Figura 2. Se encontró en los estudiantes un nivel medio de conocimiento representado con un 60% (n= 117) mientras que la proporción de estudiantes que considera que tiene alto conocimiento sobre alimentación saludable fue 22.56% (n= 44) cuyo valor es mayor que la de nivel bajo en un 17.44% (n= 34).

Estos resultados de la Figura 1 y Figura 2 demuestran que hay cambios positivos en el aumento de los niveles de conocimiento medio (57.22% a 59.79%) y alto (21.13% a 22.68%) en los estudiantes, además, se redujo el bajo conocimiento con la intervención educativa (21.65% a 17.53%). En base a ello es que evaluó si se encuentran diferencias en el nivel de conocimiento sobre una correcta nutrición, al iniciar y finalizar la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.

Figura 3. Diagrama de cajas entre la prueba pre y postest de la intervención educativa en adolescentes de una institución educativa de Lima al 2023.



En la Figura 3, se evaluó que la intervención educativa un mejor conocimiento de la alimentación saludable. Presentando una media de calificación en el pretest de 13.70, y la caja tiene mayor concentración debajo de la media, es decir, calificaciones menores a 13, mientras que con el postest la media es de 14,60 y las nuevas notas de los alumnos se encuentran superiores a 13. Lo que demuestra descriptivamente que existen diferencias entre el pre y postest, es decir, aumentó el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los estudiantes.

Estadística inferencial

Por lo que se buscó contrastar estadísticamente los resultados descriptivos, pero para ello se analiza la normalidad de las variables, ya que en la Figura 3 el postest presenta valores extremos. En base a ello se realiza el test de Kolmogorov-Smirnov.

Ho: Existe distribución normal entre evaluaciones (Sig > 0.05).

Hi: No existe distribución normal entre evaluaciones (Sig < 0.05).

Tabla 2. Prueba de normalidad de las calificaciones de los adolescentes en el pre y postest por la intervención educativa en una Institución Educativa en Lima, 2023

	Kolmogorov-Smirnova		
	Estadístico	gl	Sig.
Pretest	,120	195	,000
Postest	,080	195	,004

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la Tabla 2 demuestran los resultados que no existe una distribución normal entre las evaluaciones, con valores de significancia para las evaluaciones pretest y postest de 0,000 y 0,004, respectivamente, menores a 0,05, por lo que se acepta H_1 .

Con ello se permite resolver el objetivo general, sobre determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023. Ya que implica el desarrollo de una prueba estadística según la distribución detectada (distribución no normal), eligiendo la prueba de rangos de Wilcoxon para muestras emparejadas debido a su naturaleza no paramétrica.

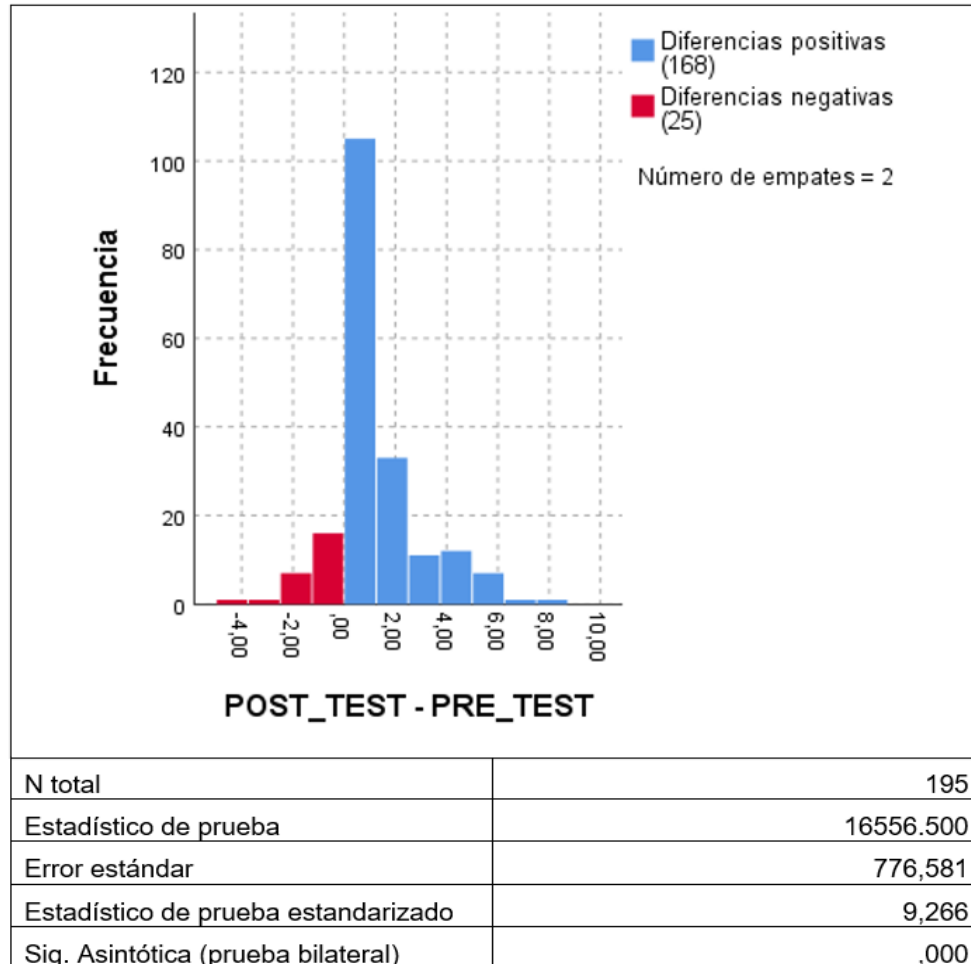
Prueba de Hipótesis

Esta prueba permite contrastar las siguientes hipótesis:

H_0 : No existen diferencias en las calificaciones con la intervención educativa en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023 (Sig > 0.05).

H_1 : Existen diferencias en las calificaciones con la intervención educativa en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023 (Sig < 0.05).

Figura 4. Prueba estadística de Wilcoxon para muestras relacionadas entre prueba pre y posttest de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023



En la Figura 4 se evidencia que existen más diferencias positivas que negativas en las diferencias entre el posttest y pretest, lo que corrobora la influencia de la intervención educativa en la comprensión de los adolescentes sobre la alimentación saludable. A su vez la significancia de la estadística de Wilcoxon es 0,000, que es menor que 0,05 y se considera H_1 y se asevera que existen diferencias en la calificación con la intervención educativa. Ello demuestra que el efecto de la intervención es positivo, ya que aumentó el nivel de conocimiento de alimentación saludable en los adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

En el presente de este apartado se realizó la discusión de la línea de nuestra investigación, considerando los resultados encontrados en el estudio y comparándolos con estudios previos citados realizados por otros investigadores de los cuales han presentado similitud. La presente investigación, al tener resultados que responden a los objetivos planteados, considera necesario comparar con trabajos previos para poder refutar o afirmar coincidencias significativas.

Por tanto, dando respuesta al objetivo general, se buscó determinar el efecto de la intervención educativa sobre el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de la IE objeto de estudio. Para ello, se encontró que los alumnos tenían mayoritariamente entre 14 y 15 años, siendo más mujeres que hombres. Asimismo, se encontró que la intervención educativa influye positivamente en el nivel de conocimientos de los adolescentes con una significancia de 0.000, demostrando que los estudiantes reconocen con mayor fuerza la necesidad de consumir alimentos altamente saludables ante la intervención de talleres informativos. Dados los resultados encontrados, se destacan los siguientes estudios, en los que también se ha demostrado una alta efectividad de las intervenciones, por ejemplo, Raut y otros autores. señalan que las actitudes de los estudiantes y el conocimiento sobre la importancia de los alimentos que consumen se pueden mejorar a través de programas de educación alimentaria personalizados (25). Esto coincide con lo encontrado por Rawal y otros autores. quienes destacan los beneficios de las intervenciones educativas para cambiar los hábitos alimentarios además de la adquisición de conocimientos, subrayando la combinación de iniciativas educativas (30). Los estudios mencionados destacan su tanto su importancia e impacto de las intervenciones para ayudar a los adolescentes a comprender el valor de formar hábitos

saludables para ellos mismos y sus familias. Además, la difusión de conocimientos relacionados con la nutrición ayuda a reducir la prevalencia de enfermedades vinculadas a los malos hábitos alimentarios.

Por su parte, Herrera y García descubrieron que, aunque los estudiantes tienen conocimientos previos y empíricos sobre cómo comer de forma saludable, aún necesitan conocimientos precisos (37). Por eso, a través de la intervención educativa, se busca reforzar y eliminar posibles creencias falsas. Ante ello Palacios coinciden en que el impacto de una intervención educativa se extiende más allá de los hechos que aprenderán y ayuda a aumentar la conciencia para fomentar y cambiar los hábitos alimentarios (38). En este sentido, lo expresado concuerda con la definición expresada por Hunt y Saran, quienes señalan que la intervención educativa implica un conjunto de acciones y actividades para mejorar las condiciones de aprendizaje y cerrar las brechas de conocimiento que se presentan sobre temas específicos (13).

Asimismo, Outhwaite menciona que las intervenciones ayudan al desarrollo de las habilidades de autorregulación en los adolescentes, permitiéndoles aprender a través de la información y la experiencia (15). Por lo tanto, se pueden identificar puntos en común a partir del examen analítico de la investigación y los hallazgos. Como resultado, la inclusión de intervenciones académicas es crucial ya que, como lo han demostrado las investigaciones, tienen un impacto sustancial en el conocimiento que adquieren los adolescentes. Esto ayuda a mejorar su perspectiva y actitud hacia este tema, que es crucial para su desarrollo y crecimiento.

Respecto al objetivo específico 1, se buscó evaluar el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en los adolescentes antes de la intervención educativa. Encontrando que del total de estudiantes solo el 57,44% mantenían conocimientos medios, es decir, mantenían proporcionalmente conocimientos sobre patrones, alimentos

o conductas alimentarias adecuadas. Asimismo, se destaca un 21,54% tienen un nivel de conocimiento bajo y un 21,03% nivel alto. En este sentido, el estudio de Pérez y Julón encontró que los estudiantes de secundaria respecto a la alimentación saludable mostraron un nivel medio de conocimiento de un 32,1% (34). De igual forma, Raut y otros autores descubrieron una puntuación media de conocimientos en una prueba realizada antes de la intervención educativa, señalando deficiencias en las áreas de alimentación descontrolada y limitación cognitiva (25). A la luz de esto, se puede afirmar que la información empírica de los estudiantes, que han adquirido a través de sugerencias y orientación, incluso de sus propios padres, conduce a un nivel medio de comprensión. A su vez, Cutti afirma que la falta de conocimiento hace que las personas consuman muy pocas frutas y verduras; como resultado, descubrió en su estudio que más del 50% de los estudiantes siguen consumiendo frutas y verduras de forma incorrecta. Los resultados indican debilidades en la clasificación de los alimentos y el reconocimiento de los requisitos nutricionales. Como resultado, se determina que la ausencia de información o la mala distribución de los contenidos reduce el nivel de conocimiento de la materia, exponiendo a que los adolescentes no reciban información oportuna y clara sobre temas cruciales, lo que hace necesaria la instalación constante de talleres e intervenciones (35). Respecto al objetivo 2, se evaluó el nivel de conocimientos de los adolescentes sobre alimentación saludable tras la intervención educativa, destacando una mejora significativa en la que los conocimientos pasaron de un 57% a un 60%, demostrando así la eficacia y la contribución positiva de la intervención para mejorar los conocimientos. Además, se descubrió un alto grado de conocimiento con un 22,56%, lo que difiere de los hallazgos previos a la intervención. Estos resultados coinciden con Raut y otros autores, revelando que después de la intervención, el conocimiento de los adolescentes mejoró significativamente, lo que subraya la comprensión de los conceptos alimentarios, el

estado nutricional y la importancia de dividir las frutas y verduras en porciones adecuadas (25). Asimismo, Rawal y otros, descubrieron que la evaluación de conocimientos realizada después de la intervención se centró en la necesidad de conductas preventivas de la obesidad, incluida la modificación de buenos hábitos alimentarios además de realizar actividad física (30).

De igual forma, Kendel y otros autores, demostraron que la intervención educativa es significativa para aumentar el nivel de conciencia nutricional en un 75%, lo que indica que los adolescentes pueden ver los efectos de la intervención a mediano plazo. Por lo tanto, la intervención significativa afecta el comportamiento y la actitud de los adolescentes hacia la implementación de prácticas nutricionales de acuerdo con la información recientemente adquirida. En conclusión, la investigación indica que los adolescentes que reciben intervenciones educativas tienen resultados favorables y notables en términos de su comprensión de los tipos de alimentos y opciones de estilo de vida que son saludables y necesarios para mantener una salud adecuada (31).

Respecto al objetivo 3, se evaluaron diferencias significativas en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable antes y después de la intervención educativa en los adolescentes, destacando los resultados obtenidos a través de un diagrama de cajas donde el puntaje del pretest fue de 13.70, mientras que el posttest obtuvo 14.60, lo que muestra diferencias, es decir, se observa un aumento en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable. A luz de lo encontrado, se tiene a Herrera y García, quienes descubrieron que había un 26% de diferencias significativas entre las valoraciones previas y posteriores a la prueba de Wilcoxon, lo que sugiere que el conocimiento había aumentado después de la intervención (37). Del mismo modo, Palacios encontró diferencias en las valoraciones del post-test, con una puntuación media de 13,99 frente a la puntuación del pre-test de tan solo 10,55 (38). Estas diferencias entre ambos tests

apoyan la hipótesis de que, al menos en parte, el post-test refleja los conocimientos adquiridos tras la intervención; en conjunto, estos valores apoyan el papel y los efectos beneficiosos de la intervención para fomentar la adopción de una dieta saludable en los adolescentes.

En este sentido lo encontrado, coincide con lo expresado por Raut y otros autores, destacan que la educación nutricional es esencial para fomentar buenos hábitos alimentarios y satisfacer las necesidades nutricionales de los adolescentes (25). Por ello, es fundamental crear entornos propicios para adoptar opciones de vida viables en el hogar y en la escuela. En conclusión, las investigaciones han demostrado la influencia positiva de las intervenciones educativas en los niveles de comprensión nutricional de los estudiantes, lo que subraya la importancia de poner en práctica estas intervenciones, fomentando el consumo de alimentos ricos en nutrientes, lo cual es crucial para preservar la salud de los adolescentes.

Limitaciones

La principal limitación que se presentó durante el desarrollo del estudio fue la coordinación establecida por el director del colegio para poder trabajar con todo el nivel secundario de adolescentes, por lo que debido a problemas de coordinación el director únicamente aceptó que el estudio se trabaje con estudiantes de 3° y 4° año de secundaria.

Implicancia

Entre las implicaciones destacan las prácticas, ya que los resultados encontrados permiten llenar vacíos de conocimiento respecto a las variables establecidas. Además, a través de los resultados, se permitirá que futuros profesionales se interesen por abordar este tema, estudiando el panorama de la problemática dentro de la misma muestra de estudio. A nivel teórico, porque los conceptos fueron afirmaciones respaldadas en estudios realizados tanto a nivel internacional como nacional, sustentando así la importancia de

realizar el estudio. Finalmente, a nivel metodológico, ya que se garantizó la exactitud y veracidad de los datos recolectados como resultado del uso de instrumentos validados.

En cuanto a estudios futuros, se recomienda desarrollar el tema considerando una muestra más amplia y a nivel experimental para que se encuentren nuevos hallazgos que sustenten la importancia de las intervenciones educativas en instituciones desde el nivel primario hasta el nivel secundarios para mejorar hábitos y conductas alimentarias.

4.2 Conclusiones

De acuerdo a los resultados se llegó a lo siguiente:

- Se evidenció que la intervención educativa tiene un efecto significativo ($p= 0.000$) en el nivel de conocimiento sobre la alimentación saludable en adolescentes en la I.E. Asimismo, los conocimientos sobre alimentación saludable antes y después de la intervención, demostraron que la calificación de pretest tuvo un valor de 13,70, mientras que el postest obtuvo 14,60, evidenciando mejoras e incremento de los conocimientos después de haber pasado por una intervención educativa.
- Se encontró que el nivel de conocimiento antes de la intervención educativa se encontraba en un nivel medio en un 57.22% en los estudiantes, reflejando poco reconocimiento de los comportamientos y hábitos de alimentación adecuada.
- Se encontró que posterior a la intervención educativa hubo una mejora significativa, logrando un incremento de 57% a 59.79%, demostrando de esta forma efectividad y contribución positiva de la intervención para mejorar los conocimientos que tienen los adolescentes.

4.3 Recomendaciones

- Se recomienda que los resultados de esta investigación se presenten a las autoridades de la institución educativa con el fin de desarrollar e implementar programas educativos permanentes sobre alimentación saludable e integrarlos al

currículo escolar o llevarlos a cabo mediante talleres periódicos.

- Se propone capacitar a los docentes para integrar temas de nutrición en la enseñanza de todas las asignaturas. Además, realizar sesiones informativas para padres con el fin de promover hábitos de alimentación saludable en casa.
- Respecto a la efectividad de las intervenciones educativas, se recomienda el uso de métodos activos como juegos educativos, materiales audiovisuales, debates y proyectos prácticos para optimizar el aprendizaje y mejorar la retención de conocimientos sobre alimentación saludable.
- Por último, se recomienda que la institución promueva políticas internas que incentiven el consumo de alimentos saludables en los kioscos escolares y eventos educativos con base en las recomendaciones de las organizaciones de salud y nutrición.

Referencias

1. Heslin A, McNulty B. Adolescent nutrition and health: characteristics, risk factors and opportunities of an overlooked life stage. *Proc Nutr Soc.* 2023;82(2):142-56.
2. World Health Organization. Adolescent health [Internet]. 2021 [citado 28 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
3. Shawon S, Rouf RR, Jahan E, Hossain F, Mahmood S, Gupta R, et al. The burden of psychological distress and unhealthy dietary behaviours among 222,401 school-going adolescents from 61 countries. *Sci Rep.* 2023;13(1):1-19.
4. Liu K, Chen J, Sun KS, Tsang J, Ip P, Lam C. Adolescent Knowledge, Attitudes and Practices of Healthy Eating: Findings of Qualitative Interviews among Hong Kong Families. *Nutrients.* 2022;14(14):2857-63.
5. Vio F, Olaya M, Yañez M, Montenegro E. Adolescents' perception of dietary behaviour in a public school in Chile: a focus groups study. *BMC Public Health.* 2020;20(1):803-15.
6. Moore A, O'Donnell A, Kehoe L, Walton J, Flynn A, Kearney J, et al. Adolescent overweight and obesity in Ireland—Trends and sociodemographic associations between 1990 and 2020. *Pediatr Obes.* 2023;18(2):1-17.
7. Gutiérrez R, Lazarevich I, Gómez M, Barriguete J, Schettino B, Pérez J, et al. Epidemiological Overview of Overweight and Obesity Related to Eating Habits, Physical Activity and the Concurrent Presence of Depression and Anxiety in Adolescents from High Schools in Mexico City: A Cross-Sectional Study. *Healthcare.* 2024;12(6):604-741.
8. Klein D, Mohamoud I, Olanisa O, Parab P, Chaudhary P, Mukhtar S, et al. Impact of

School-Based Interventions on Pediatric Obesity: A Systematic Review. *Cureus*. 2023;15(8):1-14.

9. Pajuelo S, Saintila J, Vásquez M, Calizaya-Milla Y. Evaluación de los conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en una población adolescente peruana: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Comunitaria*. 2021;27(2):105-10.

10. Rivas S, Saintila J, Rodríguez Vásquez M, Calizaya Y, Javier-Aliaga D. Conocimientos, actitudes y prácticas de alimentación saludable e índice de masa corporal en adolescentes peruanos: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Humana Dietética*. 2021;25(1):87-94.

11. El Peruano. INS: 11.3% de peruanos consume las cantidades de frutas y verduras que sugiere la OMS [Internet]. 2020 [citado 28 de mayo de 2024]. Disponible en: <https://elperuano.pe/noticia/103552-ins-113-de-peruanos-consume-las-cantidades-de-frutas-y-verduras-que-sugiere-la-oms>

12. Llatas A, Vásquez S, Rios O, Rojas J, Riojas-Yance Z, Hiyo-Huapaya E. Intervenciones para prevenir el sobrepeso y la obesidad en adolescentes. *Investig E Innov Rev Científica Enferm*. 2023;3(2):112-23.

13. Hunt X, Saran A, White H, Kuper H. PROTOCOL: Effectiveness of interventions for improving educational outcomes for people with disabilities in low- and middle-income countries: A systematic review. *Campbell Syst Rev*. 2021;17(4):1-18.

14. Mallillin L, Mallillin D. Teaching and learning intervention in the educational setting: adapting the teacher theory model. *Int J Educ Innov Res*. 2022;1(2):99-121.

15. Outhwaite L, Gulliford A, Pitchford N. A new methodological approach for

evaluating the impact of educational intervention implementation on learning outcomes.

Int J Res Method Educ. 2020;43(3):225-42.

16. Tandi S. Educational contribution of Emile Durkheim: a functional assessment.

Res J Soc Sci. 2019;10(2):146-56.

17. Eshan J. Integrating Sociology Theories Into Education And Schools. J Posit Sch

Psychol. 2022;6(1):136-42.

18. Akpan C. Types of Educational Planning/Reasons for Planning Education. Univ

Calabar. 2018;1(1):1-12.

19. Iskandar A, Rusydi I, Amin H, Nur M, Amirul H. Strategic Management in

Improving the Quality of Education in Boarding School. Al-Ishlah J Pendidik.

2022;14(4):7229-38.

20. Alsaleh N. The effectiveness of an instructional design training program to

enhance teachers' perceived skills in solving educational problems. Educ Res Rev.

2020;15(12):751-63.

21. Kadyjrova L, Mukhametzyanova L, Kadyirov TR. Essence of Art-Project Activity

and Development of Artistic-Design Competence. Como Tal El Diseño Es Un Campo

Multifacético Que Comb El Estud Académico Con Apl Práctica Sirv Como Medio Para

Llevar Cabo Acciones Destin Ayud Que Un Proy O Interv Educ Alcance Los Result

Deseados. 2020;25(7):1-8.

22. Sima K. Executing, Monitoring and Controlling a Project, the Right Way. Proj

Manag Inst. 2022;2(1):1-52.

23. Lin X. Review of Knowledge and Knowledge Management Research. Am J Ind

Bus Manag. 2019;9(9):1753-60.

24. Guiné R, Florença S, Aparício M, Cardoso A, Ferreira M. Food Knowledge for Better Nutrition and Health: A Study among University Students in Portugal. *Healthcare*. 2023;11(11):1-18.

25. Raut S, Dirghayu K, Singh D, Dhungana R, Pradhan P, Sunuwar D. Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Nutr*. 2024;10(1):35-42.

26. Cena H, Calder P. Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease. *Nutrients*. 2020;12(2):334-45.

27. Sugiharto S, Hey C, Supinganto A, Uly N. Healthy eating: A concept analysis. *Malahayati Int J Nurs Health Sci*. 2021;4(1):18-27.

28. Langi S, Maulu S, Hasimuna O, Kapula V, Tjipute M. Nutritional requirements and effect of culture conditions on the performance of the African catfish (*Clarias gariepinus*): a review. *Cogent Food Agric*. 2024;10(1):1-12.

29. Beck A, Holst M, Geirsdóttir Ó, Bell J. Nutritional Requirements in Geriatrics. *Interdiscip Nutr Manag Care Older Adults Evid-Based Pract Guide Nurses*. 2021;5(3):19-30.

30. Rawal T, Muris J, Mishra V, Arora M, Tandon N, van Schayck O. Effect of an educational intervention on diet and physical activity among school-aged adolescents in Delhi -The i-PROMISE (PROMoting health literacy in Schools) Plus Study. *Dialogues Health*. 2023;2(9):1-14.

31. Kendel G, Janković S, Pavičić S. The effect of nutritional and lifestyle education

intervention program on nutrition knowledge, diet quality, lifestyle, and nutritional status of Croatian school children. *Front Sustain Food Syst.* 2023;7(8):1-14.

32. Fernández-Álvarez M, Martín-Payo R, García-García R, Cuesta M, Carrasco-Santos S. A nutrition education intervention in adolescents who play soccer: The IDEHA-F project. *Psicothema.* 2020;32(3):359-65.

33. FetoHy E, Mahboub S, Abusaleh H. The Effect of an Educational Intervention on Knowledge, Attitude and Behavior about Healthy Dietary Habits among Adolescent Females. *J High Inst Public Health.* 2020;50(2):106-12.

34. Pérez R, Julon E. Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en estudiantes del Colegio Nacional Chancay Baños, Santa Cruz 2023 [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Autónoma de Chota; 2024. Disponible en: <http://185.209.223.160/bitstream/handle/20.500.14142/479/IFT-RONALDO%20PEREZ%20VASQUEZ%20Y%20ELITA%20MAGALY%20JULON%20AGUILAR.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

35. Cutti J. Relación entre el nivel de conocimiento y el consumo de frutas y verduras en adolescentes de un Centro Educativo público, Lima 2023 [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2024. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/8725/UNFV_FMHU_Cutti-Tello_Jannet_Titulo_profesional_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

36. Romero F. Estado nutricional - Antropométrico y nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una Academia de Fútbol, Huaral, 2022 [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión; 2022. Disponible en:

<https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/7434/TESIS%20-%20FLOR%20AZUCENA%20LUIS%20ROMERO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

37. Herrera R, Garcia F. Efecto de una intervención educativa remota sobre conocimientos y prácticas de alimentación saludable en escolares de una institución educativa, Lima [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2022. Disponible en:

<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/72e55ea8-a4b2-4b58-803f-70997b12f71c/content>

38. Palacios L. Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable, en adolescentes de una institución educativa de Lima [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Privada del Norte; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31430/Palacios%20Rios%2c%20Leonardo%20Javier.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

39. Castro A, Parra E, Arango I. Glosario para metodología de la investigación. Work Pap ESACE. 2020;1(8):1-38.

40. Sánchez F. Fundamentos Epistémicos de la Investigación Cualitativa y Cuantitativa: Consensos y Disensos. Rev Digit Investig En Docencia Univ. 2019;13(1):101-22.

41. Cabezas E, Naranjo D, Torres J. Introducción a la metodología de la investigación científica [Internet]. 1.ª ed. Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE; 2018. Disponible en:

<http://repositorio.espe.edu.ec/xmlui/bitstream/handle/21000/15424/Introduccion%20a%20la%20Metodologia%20de%20la%20investigacion%20cientifica.pdf?sequence=1&is>

Allowed=y

42. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta [Internet]. Mc Graw Hill educación; 2018 [citado 16 de mayo de 2023]. Disponible en: <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
43. Otzen T, Manterola C. Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. Int J Morphol. 2017;35(1):227-32.
44. Arias J. Técnicas e instrumentos de investigación científica. [Internet]. 1.a ed. Enfoques Consulting EIRL; 2020. Disponible en: https://repositorio.concytec.gob.pe/bitstream/20.500.12390/2238/1/AriasGonzales_TecnicasEInstrumentosDeInvestigacion_libro.pdf
45. Cornejo J. Efectividad de una intervención educativa en los conocimientos sobre alimentación saludable y nivel de actividad física de alumnos de nivel secundario de una institución educativa pública del distrito de San Borja - 2017 [Internet] [Tesis de pregrado]. Universidad Científica del Sur; 2020. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/1087>

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Problema Principal ¿Cuál es el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023?</p> <p>Problemas secundarios ¿Cuál es el nivel de conocimientos de alimentación saludable antes de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimientos de alimentación saludable después de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023?</p>	<p>Objetivo Principal Determinar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023</p> <p>Objetivos Secundarios OE1: Evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable antes de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023. OE2: Evaluar el nivel de conocimientos de alimentación saludable después de la intervención educativa en adolescentes de una Institución Educativa de Lima, 2023.</p>	<p>H1 La intervención educativa tiene un efecto significativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescente de una Institución Educativa de Lima, 2023.</p>	<p>Variable 1 Intervención educativa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Planificación • Diseño • Ejecución • Evaluación <p>Variable 2 Conocimiento sobre la alimentación saludable</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dimensión 1: Alimentación saludable • Dimensión 2: Clasificación e importancia de los alimentos • Dimensión 3: Requerimientos nutricionales 	<p>Diseño Tipo: Aplicado Enfoque: Cuantitativo Diseño: Pre experimental Alcance: Descriptivo</p> <p>Población 389 alumnos de 13 a 16 años entre hombres y mujeres, matriculados en el centro Educativo Estatal Los “Jazmines de Naranjal”</p> <p>Muestra 195 estudiantes, de 3° y 4° grado de secundaria, entre las edades de 13 y 16 años de edad de la institución educativa estatal Los Jazmines de Naranjal en el distrito de San Martín de Porres</p> <p>Mediciones Encuesta y observación</p> <p>Análisis de Datos Análisis descriptivo e inferencial</p>

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
	Planificación	Diseño de sesiones y materiales de intervención educativas		
	Diseño	Sesión n°1: Importancia sobre la alimentación saludable Sesión n°2: Alimentos libres de octógonos Sesión n°3: Alimentos ricos en hierro y su valor nutricional Sesión n°4: Importancia de la actividad física y la hidratación. Sesión n°5: Plato saludable y distribución de los macronutrientes. Sesión n°6: Lonchera saludable Sesión n°7: Práctica un estilo de vida saludable	Elaboración de sesiones	Autorización Material informativo impreso Lista de asistencia
	Ejecución	Aplicación de las sesiones		
	Evaluación	Pre test Post test.		

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS	INSTRUMENTOS
Nivel de conocimiento sobre alimentación saludable	Alimentación saludable	Importancia de la alimentación saludable. Trastornos alimenticios del adolescente. Etiquetado nutricional	Encuesta	Cuestionario de nivel de conocimientos sobre alimentación saludable
	Clasificación e importancia de los alimentos	Alimentos energéticos Importancia Función y alimentos Frecuencia y cantidad de consumo Alimentos constructores		
	Requerimientos nutricionales	Requerimientos de energía del adolescente Carbohidratos, proteínas y grasas Vitaminas y minerales Consumo de líquidos		

Anexo 3. Instrumento de Recolección de Datos

CUESTIONARIOS DE CONOCIMIENTO SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

INTRODUCCIÓN:

Estimado estudiante, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener información para el estudio sobre “Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre alimentación saludable en adolescentes de una I.E. de Lima, 2023” por lo que se le solicita responder con sinceridad a las preguntas con toda confianza según los que consideren correcto.

DATOS GENERALES:

Edad:

Sexo: F () M ()

INDICACIONES:

A continuación, se presentan una serie de opciones para que usted responda. Por favor marque las opciones de respuesta que considere correctas.

1. Considera usted que la alimentación saludable es aquella que:

- a) Aporta la energía y los nutrientes esenciales que requiere la persona
- b) Aporta las calorías necesarias para el organismo
- c) Aporta los carbohidratos esenciales en la nutrición de la persona
- d) Aporta proteínas necesarias en la dieta de la persona
- e) Ninguna de las anteriores.

2. Considera usted que la alimentación saludable es importante porque:

- a) Favorece el desarrollo y mantiene la salud
- b) Calma el hambre y motiva al adolescente

- c) Comprende una serie de alimentos diferentes
- d) Aporta cantidades mínimas de nutrientes
- e) Ninguna de las anteriores.

3. Cuáles son los tipos de alimentos necesarios en las comidas:

- a) Energéticos, reguladores, formadores y líquidos
- b) Energéticos, conservadores, preservantes y líquidos
- c) Reguladores, proteínicos, conservadores y líquidos
- d) Formadores, preservantes, reguladores y líquidos
- e) Ninguna de las anteriores.

4. Los alimentos llamados energéticos, incluyen carbohidratos y grasas. Y tienen como función principal:

- a) Aportar energía al organismo
- b) Proteger de enfermedades
- c) Formar huesos
- d) Regular la temperatura corporal
- e) Regular la temperatura corporal
- f) Ninguna de las anteriores.

5. Señale usted el alimento que proporciona más carbohidratos:

- a) Pan
- b) Zanahoria
- c) Pollo
- d) Queso
- e) Ninguna de las anteriores.

6. Los alimentos llamados formadores que contienen proteínas, tienen como función principal:

- a) Formar y reparar órganos y tejidos
- b) Aportar y acumular energía
- c) Regular y mantener el peso corporal
- d) Proteger y prevenir de enfermedades
- e) Ninguna de las anteriores.

7. Señale usted que alimentos contribuyen en la formación y reparación de órganos

y tejidos:

- a) Huevo y pescado
- b) Papa y manzana
- c) Fideo y arroz
- d) Pollo y lechuga
- e) Ninguna de las anteriores.

8. Las vitaminas y los minerales tienen como función principal:

- a) Regular funciones de los órganos
- b) Brindar energía
- c) Formar huesos y tejidos
- d) Aportar calorías
- e) Ninguna de las anteriores.

9. Señale usted cuál es un alimento regulador:

- a) Carne de pollo
- b) Pan
- c) Manzana
- d) Mantequilla
- e) Ninguna de las anteriores.

10. Los líquidos, tienen como principal función:

- a) Evitar la deshidratación
- b) Aportar nutrientes
- c) Prevenir enfermedades
- d) Formar tejidos
- e) Ninguna de las anteriores.

11. Señale: ¿Cuántas veces a la semana debe consumirse los alimentos presentados?

ALIMENTOS	1 VEZ POR SEMANA	2 VECES POR SEMANA	3 VECES A MÁS POR SEMANA	NO SE DEBEN CONSUMIR	POR AHORA NO LO SÉ
Lácteos					
Huevos					
Carnes (aves y pescado)					
Vísceras (hígado, sangrecita, corazón)					
Frutas					
Verduras					
Cereales y derivados (arroz, avena, quinua, pastas y pan)					
Menestras					
Tubérculos					
Grasas (Aceites, frutas secas, palta, mantequilla, mayonesa)					

12. ¿Cuántas porciones de lácteos (leche, queso, yogurt) debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-2 porciones
- b) 2-3 porciones
- c) 3 a más porciones

- d) No debe consumir
- e) Ninguna de las anteriores.

13. ¿Cuántas porciones de carnes (pollo, res, pescado, etc.) debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-2 porciones
- b) 2-3 porciones
- c) 3 a más porciones
- d) No debe consumir
- e) Ninguna de las anteriores.

14. ¿Cuántos alimentos ricos en carbohidratos (panes, arroz, fideos) debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-3 porciones de carbohidratos
- b) 4-5 porciones de carbohidratos
- c) 6-11 porciones de carbohidratos
- d) No debe consumir carbohidratos
- e) Ninguna de las anteriores.

15. ¿Cuántas porciones de frutas debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-2 porciones
- b) 2-4 porciones
- c) 4 a más porciones
- d) No debe consumir
- e) Ninguna de las anteriores.

16. ¿Cuántas porciones de verduras debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-2 porciones

- b) 2-4 porciones
- c) 4 a más porciones
- d) No debe consumir
- e) Ninguna de las anteriores.

17. ¿Cuántos vasos de agua debe consumir al día el adolescente?

- a) 1-2 vasos
- b) 3-4 vasos
- c) 5-8 vasos
- d) No debe consumir
- e) Ninguna de las anteriores.

18. Los alimentos que nos aportan más cantidad de hierro, son:

- a) Pera y pan
- b) Aceituna y papa
- c) Pollo y plátano
- d) Sangrecita y lentejas
- e) Ninguna de las anteriores.

19. ¿Qué alimento es rico en calcio?

- a) Granadilla
- b) Leche
- c) Maíz
- d) Mantequilla
- e) Ninguna de las anteriores.

20. El alimento que ayuda a aprovechar mejor el hierro de las menestras es el:

- a) Pescado
- b) Camote
- c) Limón
- d) Plátano
- e) Ninguna de las anteriores.

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01

I. TEMA: INTRODUCCIÓN A LA IMPORTANCIA SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

- Enseñar a los estudiantes los principios básicos de la gran importancia sobre alimentación saludable.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA:

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Los expositores comienzan saludando y agradeciendo a los estudiantes por su participación. A continuación, se presentan brevemente y explican el tema que abordarán durante la sesión. • Luego, se lleva a cabo una dinámica interactiva en la que los estudiantes responden preguntas relacionadas con la importancia de una alimentación saludable. Algunas de las preguntas podrían incluir: ¿Por qué es fundamental una alimentación equilibrada durante la adolescencia? y ¿Qué estrategias pueden ayudar a mantener una dieta saludable? • A medida que se realizan las preguntas, los expositores van respondiendo y aclarando las dudas de los estudiantes, brindando información práctica y útil sobre cómo adoptar hábitos alimenticios más saludables. 	Imágenes impresas	8 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos generales sobre la importancia de una alimentación saludable. Se presentan conceptos claros y accesibles, con el apoyo de imágenes, infografías y papelotes, para que los expositores expliquen de manera visual y comprensible los principios básicos de una alimentación saludable. • Importancia de la nutrición en la adolescencia. A través de infografías y ejemplos visuales, los expositores destacan la relevancia de una buena nutrición durante la adolescencia, mostrando alimentos que los adolescentes pueden incluir en su dieta diaria para promover su bienestar físico y mental. • Beneficios de una alimentación saludable Se presentan imágenes acompañadas de conceptos clave que explican los beneficios directos de consumir alimentos saludables, como una mejor energía, desarrollo físico adecuado y prevención de enfermedades a largo plazo. <p>Al final de la presentación, se realiza una ronda de preguntas y respuestas, donde los expositores resuelven las dudas de los estudiantes. Para concluir, se brindan consejos prácticos y reflexiones sobre la importancia de mantener hábitos alimenticios saludable para un futuro lleno de bienestar.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza conclusiones por parte de los expositores hacia el adolescente respecto al tema tratado. • Se compromete a los estudiantes a mejorar el estilo de alimentación saludable. • Se dan recomendaciones sobre importancia de alimentación saludable en el adolescente. 	Imágenes e infografía	2 min
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Cómo aprendí?, ¿a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

I. TEMA: ALIMENTOS LIBRES DE OCTOGONOS

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Enseñar a los estudiantes a diferenciar alimentos con octógonos y libres de octógonos.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Los expositores ingresan al aula, saludan y agradecen a los estudiantes por su participación. Luego se presentan brevemente y explican el tema que se abordará durante la sesión. • Se realiza una dinámica interactiva en la que se plantean preguntas relacionadas con alimentos libres de octógonos, sus ventajas y desventajas, así como la manera de diferenciar ciertos alimentos. Los estudiantes participan activamente respondiendo, lo que fomenta la reflexión y el aprendizaje. 	Imágenes impresas	7 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos generales sobre alimentos libres de octógonos. Los expositores comienzan explicando los conceptos clave sobre los alimentos libres de octógonos, proporcionando información clara y sencilla sobre su importancia para la salud. • Qué es un alimento con octógonos y cómo diferenciarlos. Se explica qué significa que un alimento tenga octógonos en su etiqueta, mostrando imágenes y utilizando infografías para ilustrar cómo identificar estos productos. Los expositores guían a los estudiantes sobre cómo leer las etiquetas y reconocer los alimentos con octógonos. • Ventajas y desventajas de consumir un alimento con octógono Se detallan las ventajas y desventajas de consumir productos con octógonos, resaltando tanto los riesgos asociados con estos alimentos como las razones para optar por productos sin ellos. <p>Al finalizar la exposición, se realiza una ronda interactiva de preguntas y respuestas en la que los expositores abordan las inquietudes de los estudiantes, asegurándose de resolver todas las dudas relacionadas con el tema tratado. Se concluye la sesión con algunos consejos prácticos sobre cómo identificar alimentos libres de octógonos y reflexiones sobre la importancia de tomar decisiones informadas para mantener una dieta más saludable.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza conclusiones por parte de los expositores hacia el adolescente respecto al tema tratado. 		3 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Se compromete a los estudiantes a tomar decisiones informadas a la hora de comprar un producto • Se cierra el tema tomando reflexión. 	<p>Imágenes e infografía</p>	
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Cómo diferenciar un producto?, ¿a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03

I. TEMA: ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Enseñar a los estudiantes que alimentos son más ricos en hierro.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Los expositores ingresan al aula y agradecen a los estudiantes por su participación. A continuación, se presentan brevemente y explican el tema que se tratará durante la sesión, creando un ambiente acogedor y enfocado. Se lleva a cabo una dinámica interactiva en la que se plantea a los estudiantes preguntas relacionadas con los alimentos ricos en hierro. La actividad busca generar reflexión sobre la importancia de este mineral en la dieta diaria. Durante la dinámica, se realiza una ronda de preguntas y respuestas donde los expositores resuelven las dudas e inquietudes de los estudiantes, proporcionando información adicional y aclarando conceptos clave sobre el hierro y su rol en la salud. 	Imágenes impresas	6 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos generales sobre alimentos ricos en hierro Los expositores comienzan explicando de manera sencilla los conceptos clave relacionados con los alimentos ricos en hierro. A través de imágenes, infografías y papelotes ¿Qué es un alimento rico en hierro? Se define qué significa que unos alimentos sean ricos en hierro, destacando las fuentes de este mineral tanto de origen animal como vegetal. Diferencia entre hierro hemínico y hierro no hemínico Los expositores explican la diferencia entre el hierro hemínico (proveniente de fuentes animales) y el hierro no hemínico (proveniente de fuentes vegetales), mostrando ejemplos visuales de alimentos que contienen cada tipo de hierro. Importancia del hierro en la dieta A través de imágenes y papelotes, se presentan los porcentajes de hierro que aportan diferentes alimentos, tanto de origen animal como vegetal. Los expositores destacan la relevancia del hierro para el cuerpo, especialmente para la prevención de la anemia y el buen funcionamiento del organismo. <p>Al final de la exposición, se lleva a cabo una ronda de preguntas y respuestas donde los estudiantes tienen la oportunidad de aclarar sus dudas sobre el tema tratado. Los expositores responden y refuerzan lo aprendido durante la sesión.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza conclusiones del tema por parte de los expositores • Se compromete a los estudiantes consumir alimentos ricos en hierro • Se cierra el tema tomando reflexiones. 	Imágenes e infografía	4 min
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Qué alimento es rico en hierro?, ¿Cómo se absorbe mejor el hierro? través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04

I. TEMA: IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LA HIDRATACIÓN

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Importancia de la actividad física y la hidratación.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> • Los expositores ingresan al aula, saludan a los estudiantes y agradecen su participación. A continuación, se presentan brevemente y explican el tema que se abordará durante la sesión, creando un ambiente dinámico y enfocado. • Se lleva a cabo una dinámica interactiva en la que los expositores plantean preguntas a los estudiantes sobre la importancia de la actividad física y la hidratación. Este ejercicio busca fomentar la reflexión y generar discusión en torno a cómo estos dos influyen en la salud general. • Durante la dinámica, se realiza una ronda de preguntas y respuestas, en la que los expositores resuelven las dudas de los estudiantes, proporcionando información adicional sobre cómo una actividad física y una buena hidratación contribuye al bienestar físico y mental. 	Imágenes impresas	6 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conceptos generales sobre la importancia de la actividad física y la hidratación Los expositores inician la sesión presentando conceptos claros y sencillos sobre la importancia de la actividad física y la hidratación. Utilizan imágenes, infografías y papelotes para ilustrar cómo ambos aspectos son fundamentales para mantener una buena salud. • Importancia de la actividad física Se explica por qué es esencial realizar actividad física regularmente, destacando sus beneficios para el cuerpo y la mente, como mejorar la circulación, fortalecer los músculos y reducir el estrés. • Importancia de la hidratación y cantidad recomendadas. A través de imágenes y papelotes, los expositores muestran cómo llevar una hidratación adecuada y explican las cantidades mínimas de agua que se deben ingerir al día. Se detalla la importancia de mantenerse bien hidratado para el buen funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo. <p>Al final de la exposición, se realiza una ronda de preguntas y respuestas en la que los expositores resuelven todas las consultas de los estudiantes, asegurándose de aclarar cualquier duda sobre la actividad física y la hidratación.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza conclusiones del tema por parte de los expositores. • Se deja mensajes motivadores y reflexiones que impulse a que el adolescente tome conciencia sobre la importancia de la actividad física y hidratación. • Se cierra el tema dando gracias por la atención brindada. 	Imágenes e infografía	4 min
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Qué importancia tiene la actividad física ?,que beneficios obtengo sobre una buena hidratación? a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°05

I. TEMA: PLATOS SALUDABLES Y DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIENTES

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Importancia de un plato saludable y su distribución de macronutrientes.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Los expositores ingresan al aula, saludan a los estudiantes y agradecen su participación. Posteriormente, se presentan brevemente y explican el tema que se abordará durante la sesión, preparando a los estudiantes para la actividad. Se lleva a cabo una dinámica interactiva en la que se plantean preguntas a los estudiantes sobre cómo construir platos saludables y la correcta distribución de macronutrientes en una dieta balanceada. Esta actividad fomenta la reflexión y el aprendizaje práctico sobre nutrición. Durante la dinámica, los expositores facilitan una ronda de preguntas y respuestas, donde los estudiantes pueden aclarar sus dudas sobre la distribución de los macronutrientes y cómo crear platos equilibrados. 	Imágenes impresas	6 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos generales sobre platos saludables y distribución de macronutrientes Los expositores comienzan explicando qué constituye un plato saludable, utilizando conceptos sencillos y claros. A través de imágenes, infografías y papelotes, se ilustra cómo debe ser la composición de un plato equilibrado, destacando los diferentes grupos de alimentos que lo conforman. ¿Qué es un plato saludable y en qué consiste? Se define que significa un “plato saludable” y se detallan las características de un plato balanceado. Los expositores explican cómo debe estar compuesto, mencionando la importancia de incluir alimentos de diferentes grupos: proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras. Medidas de un plato saludable Los expositores explican las proporciones o medidas de los alimentos dentro de un plato saludable, para que los estudiantes comprendan cómo organizar una comida de manera adecuada, visualizando ejemplos prácticos. Distribución de macronutrientes Se profundiza en cómo se distribuyen los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas) dentro de un plato saludable. A través de papelotes e imágenes, los expositores muestran cómo se debe distribuir cada macronutriente en una comida equilibrada y qué función cumple cada uno en el cuerpo. <p>Al finalizar la exposición, se realiza una ronda de preguntas y respuestas en la que los estudiantes tienen la oportunidad de resolver dudas sobre la distribución de macronutrientes y la creación de platos saludables. Los expositores responder de manera clara y detalladas a las inquietudes.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min

CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> • Se realiza conclusiones del tema por parte de los expositores. • Se deja mensajes motivadores y reflexiones que impulse a que el adolescente tome conciencia sobre la importancia de un plato saludable y sus distribuciones de macronutrientes. • Se cierra el tema dando gracias por la atención brindada. 	Imágenes e infografía	4 min
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Qué importancia tiene un plato saludable?, ¿que beneficios obtengo sobre la distribución de macronutrientes? a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°06

I. TEMA: LONCHERA SALUDABLE

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Cuál es la importancia de una Lonchera saludable.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Los expositores ingresar al aula, saludan y agradecen a los estudiantes por su participación. Luego, se presentan brevemente y dan a conocer el tema que se tratará durante la sesión, enfocándose en la importancia de una lonchera saludable. Se lleva a cabo una dinámica interactiva en la que los expositores plantean preguntas sobre qué debe contener una lonchera saludable. La actividad busca involucrar a los estudiantes en la reflexión sobre cómo elegir opciones nutritivas y balanceadas para sus almuerzos y refrigerios. 	Imágenes impresas	5 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos generales sobre platos saludables y distribución de macronutrientes. Los expositores comienzan explicando qué constituye un plato saludable y la distribución adecuada de los macronutrientes (proteínas, carbohidratos y grasas). A través de imágenes, infografías y papelotes, se explica cómo organizar los alimentos de manera balanceada en una lonchera saludable, destacando la importancia de incluir una variedad de alimentos nutritivos. Distribución de una lonchera saludable Se profundiza en cómo distribuir los alimentos dentro de una lonchera saludable. Los expositores explican las proporciones adecuadas de proteínas, carbohidratos, frutas, verduras y grasas saludables, mostrando ejemplos visuales de cómo se debe organizar la lonchera para cubrir las necesidades nutricionales durante el día. Beneficios de la lonchera saludable Los expositores destacan los beneficios de llevar una lonchera saludable, como mejorar el rendimiento físico y mental, evitar el consumo de alimentos procesados y mantener una dieta equilibrada. Se muestran imágenes de loncheras saludables para ilustrar cómo se pueden integrar alimentos frescos y nutritivos en el día a día. <p>Al finalizar la exposición, se lleva a cabo una ronda de preguntas y respuestas en la que los estudiantes pueden aclarar sus dudas sobre cómo preparar y organizar una lonchera saludable. Los expositores responder de manera clara y detallada.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Se realiza conclusiones del tema por parte de los expositores. 	Imágenes e infografía	5 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Se deja mensajes motivadores y reflexiones que impulse a que el adolescente tome conciencia sobre la importancia de preparar una lonchera saludable. • Se cierra el tema dando gracias por la atención brindada. 		
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Qué importancia tiene una lonchera saludable ?,que beneficios obtengo sobre la lonchera saludable? a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°07

I. TEMA: PRACTICA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

II. PROPOSITO DE APRENDIZAJE:

- Cuál es la importancia de practicar un estilo de vida saludable.

III. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTOS	SECUENCIA DIDÁCTICA (Estrategias de Aprendizaje)	RECURSOS/ MATERIALES	DURACIÓN
INICIO	<ul style="list-style-type: none"> Los expositores ingresan al aula, saludan y agradecen a los estudiantes por su participación. A continuación, se presentan brevemente y explican el tema que se tratará durante la sesión, centrado en cómo practicar un estilo de vida saludable. Se realiza una dinámica interactiva en la que los expositores plantean preguntas sobre los hábitos y comportamientos que forman parte de un estilo de vida saludable. Los estudiantes participan respondiendo, lo que fomenta el intercambio de ideas y reflexiones sobre la importancia de la salud física y mental. Durante la dinámica, se realiza una ronda de preguntas y respuestas, en la que los expositores abordan las dudas de los estudiantes, aclarando conceptos sobre cómo integrar hábitos saludables, como la alimentación equilibrada, la actividad física y el bienestar emocional, en su vida diaria. 	Imágenes impresas	5 min
DESARROLLO DEL TEMA	<p>Exposición del tema:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conceptos generales sobre cómo practicar un estilo de vida saludable Los expositores inician la sesión explicando los conceptos fundamentales de un estilo de vida saludable, de manera clara y sencilla. Utilizan imágenes, infografías y papelotes para ilustrar cómo integrar hábitos saludables en la rutina diaria. Alimentación balanceada Se explica la importancia de una alimentación balanceada como parte clave de un estilo de vida saludable. Los expositores detallan cómo deben combinarse los diferentes grupos alimenticios (proteínas, carbohidratos, grasas saludables, frutas y verduras) para mantener una buena salud. Ejercicio regular, sueño reparador y sus ventajas Se abordan los beneficios de realizar ejercicio físico de manera regular, así como la importancia de dormir lo suficiente para la recuperación del cuerpo y la mente. Se proporcionan ejemplos de actividades físicas que se pueden incluir en la rutina diaria, como caminar, correr, hacer yoga, nadar, entre otras. Además, se destacan los beneficios de un buen descanso para el rendimiento físico y mental. <p>Al finalizar la exposición, se lleva a cabo una ronda de preguntas y respuestas en la que los estudiantes pueden aclarar cualquier duda sobre los hábitos de un estilo de vida saludable. Los expositores responden y refuerzan los puntos clave tratados durante la sesión.</p>	Papelotes Imágenes Portafolio Plumones	20 min
CIERRE	<ul style="list-style-type: none"> Se realiza conclusiones del tema por parte de los expositores. Se deja mensajes motivadores y reflexiones que impulse a que el adolescente tome conciencia sobre la importancia de practicar un un estilo de vida saludable 	Imágenes e infografía	5 min

	<ul style="list-style-type: none"> • Se cierra el tema dando gracias por la atención brindada. 		
	<p>Metacognición:</p> <p>Realizan la meta cognición: ¿Qué aprendí en el tema realizado?, ¿Para qué aprendí sobre el tema?, ¿Qué importancia tiene practicar un estilo de vida saludable?, ¿qué beneficios obtengo sobre practicar un estilo de vida saludable? a través de que aprendí? ¿Cómo lo puedo aplicar en mi vida diaria tanto en el colegio como en mi hogar?</p>		

Anexo 4. Solicitud de autorización

**CARTA DE AUTORIZACIÓN DE USO DE INFORMACIÓN DE EMPRESA
PARA EL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN, TESIS O INFORME DE
SUFICIENCIA PROFESIONAL**



Yo Félix Medina Salazar identificado con DNI o CE N°00362345, como representante legal de la institución: Educativa Los Jazmines de Naranjal San Martín de Porres con R.U.C. N° __20609870738, ubicada en calle las Lilas S/N Urb.Los jazmines de Naranjal ciudad de Lima Otorgo la **AUTORIZACIÓN** de uso de información a:

- 1) Imán Morales José Alexander con DNI/CE 43589653
- 2) Mendoza Mayta Miriam Verónica, con DNI/CE 10115170

Egresado/s de la (x) Carrera profesional o () Programa de Posgrado de Nutrición y Dietética

de la Universidad Privada del Norte, para que utilice la siguiente información de la Institución educativa: recopilación de información

con la finalidad de que pueda desarrollar su () Trabajo de Investigación, () Tesis o () Trabajo de suficiencia profesional para optar al grado de () Bachiller, (x) Título Profesional () Maestro, () Doctor.

Autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, incluyendo su publicación en el repositorio de la Universidad Privada del Norte, contribuyendo con la comunidad educativa y sociedad en su conjunto.

Respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa, se determina:

- () Mantener en reserva el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.
(x) Autorizo mencionar el nombre y/o cualquier distintivo de la empresa.

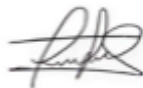
Lima 01 septiembre 2023



Firma del Representante Legal o Autoridad
DNI o CE:00362345

El Egresado/Bachiller declara que los datos emitidos en esta carta y en el Trabajo de Investigación, en la Tesis son auténticos. En caso de comprobarse la falsedad de datos, el Egresado será sometido al procedimiento disciplinario correspondiente; asimismo, asumirá toda la responsabilidad ante posibles acciones legales que la empresa, otorgante de información, pueda ejecutar.

Nota: se solicita mantener todos los campos de información requeridos en el presente formato.



Firma del egresado (1)
DNI: 43589652



Firma del egresado (2)
DNI: 10115170

CÓDIGO DE DOCUMENTO	COR-F-REC-VAC-05.04	NÚMERO VERSIÓN	10	PÁGINA	Página 1 de 1
FECHA DE VIGENCIA	01/09/2023				

Anexo 5. Consentimiento informado

ANEXO 02

CONSENTIMIENTO INFORMADO

TITULO “Efecto de una intervención educativa en el conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una institución educativa de Lima 2023”

Investigador: José Alexander Imán Morales y Miriam Verónica Mendoza Mayta

INTRODUCCIÓN:

Se le hace la invitación de su menor hijo en el estudio de investigación titulado: Efecto de una intervención educativa en el conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una institución educativa de Lima 2023”

METODOLOGÍA:

Si acepta a participar, le informamos que se llevarán a cabo las siguientes sesiones educativas:

1. Importancia sobre la alimentación saludable.
2. Alimentos libres de octógonos.
3. Alimentos ricos en hierro y su valor nutricional.
4. Importancia de la actividad física y la hidratación.
5. Plato saludable y distribución de los macronutrientes.
6. Lonchera saludable.
7. Práctica un estilo de vida saludable.

MOLESTIAS O RIESGOS:

cero molestias o riesgo mínimo de incomodidad al participante en este trabajo de investigación. Usted es libre de aceptar o de no aceptar.

BENEFICIOS:

Concientizar al adolescente de la importancia de una buena alimentación saludable, enseñar los beneficios o riesgo que contiene cada alimento o producto, se evaluará el aprendizaje de cada participante a través de un pre y pos tes.

COSTOS E INCENTIVOS:

La participación no tiene ningún costo, así mismo no se le hará retribución de ningún medio económico por su participación.

CONFIDENCIALIDAD:

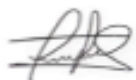

Los investigadores registrarán la información a través de códigos por ser adolescentes menores de edad y no con nombres. Así mismo en el caso los resultados de este seguimiento sean publicados en una revista científica, no se mostrarán los datos.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE:

En motivo que decida participar en el estudio, se podrá retirar de éste en cualquier momento, o no participar de una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene dudas, consultar a los investigadores JOSE ALEXANDER IMAN MORALES Y MIRIAM VERONICA MENDOZA MAYTA

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en este estudio, he comprendido la información que se me ha brindado sobre los temas a sesiones educativas a tratar en el proyecto, así mismo comprendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Firma del padre de familia	Huella	Fecha
Nombre:.....	Digital	
DNI:		
		
Firma del investigador 1	Huella	Fecha
Nombre: ...José alexander imán morales	Digital	
DNI: 43589652		
		
Firma del Investigador 2	Huella	Fecha
Nombre: Miriam Verónica Mendoza Mayta	Digital	
DNI: 10115170		

Anexo 6. Asentimiento informado

ASENTIMIENTO INFORMADO

Estimado padre de familia, usted y su menor hijo ha sido invitado a ser parte de la investigación "Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una institución educativa de Lima 2023".

esta investigación es realizada por los bachilleres en nutrición y dietética JOSE ALEXANDER IMAN MORALES Y MIRIAM VERONICA MENDOZA MAYTA

El propósito de esta investigación es determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en adolescentes de una institución de lima 2023; para lo cual se realizarán sesiones académicas educativas, cuestionarios y fichas de observación a su menor hijo/a.

Los datos personales e identidad serán protegidos, la información será manejada por los investigadores para fines de la investigación. Los datos estadísticos y análisis de interpretación serán usados solo para fines del presente estudio. Si ha leído este documento y autoriza la participación de su menor hijo en la investigación, solicitaremos rellene la carta de compromiso con todos los datos que requiera, la participación es voluntaria y no tiene algún costo para usted, si está de acuerdo favor de completar y firmar el asentimiento informado.

Yo _____, con DNI _____, madre/padre del menor _____ con DNI _____, doy mi consentimiento para que mi menor hijo (a), participe en la investigación titulada, Consumo de frutas y verduras asociado al perfil antropométrico y riesgo cardiovascular en adolescentes de una institución educativa privada de Huancayo, 2024; comprometiéndome a participar de todas las actividades planificadas dentro del estudio.

Si tiene dudas o requiera información adicional comunicarse por los siguientes medios: teléfono / WhatsApp: **945739897 / 994290603**

Es importante recalcar que, durante cualquier momento del estudio el participante se puede retirar y abandonar las actividades programadas, si así lo desea, quedando fuera del estudio.

Firma del Padre o madre del niño

DNI:



Firma del investigador 1

DNI:43589652



Firma del investigador 2

DNI:10115170

Anexo 7. Bases de datos

	EDAD	SEXO	GRADO	SECCION	PRE_TEST	POST_TEST	DIFERENCIA
1	13	1	3	1	11,5	13,4	-1,9
2	14	1	3	1	10,8	11,9	-1,1
3	15	1	3	1	12,6	10,8	1,8
4	13	1	3	1	14,5	13,7	0,8
5	14	1	3	1	10,8	14,5	-3,7
6	13	1	3	1	9,6	15,8	-6,2
7	14	1	3	1	7,6	12,8	-5,2
8	14	1	3	1	9,1	13,7	-4,6
9	13	1	3	1	11,8	13,6	-1,8
10	15	1	3	1	12,6	13,6	-1
11	15	1	3	1	13,9	14,5	-0,6
12	13	1	3	1	8,5	10,6	-2,1
13	14	1	3	1	10,9	9,7	1,2
14	15	1	3	1	12,6	16,9	-4,3
15	13	1	3	1	15,9	14,5	1,4
16	14	1	3	1	14,7	14,6	0,1
17	15	2	3	1	11,8	13,6	-1,8
18	13	2	3	1	12,5	13,6	-1,1
19	14	2	3	1	14,8	15,9	-1,1
20	13	2	3	1	15,3	14,5	0,8
21	15	1	3	2	12,5	13,6	-1,1
22	13	1	3	2	11,6	13,9	-2,3
23	14	1	3	2	10,5	12,7	-2,2
24	13	1	3	2	13,5	14,6	-1,1
25	15	2	3	2	9,5	10,6	-1,1
26	13	2	3	2	12,6	14,5	-1,9
27	14	2	3	2	13,7	14,7	-1
28	15	2	3	2	14,7	15,6	-0,9
29	14	2	3	2	13,8	14,5	-0,7
30	13	2	3	2	10,9	12,7	-1,8
31	14	1	3	2	14,8	15,8	-1
32	14	1	3	2	11,9	13,4	-1,5
33	13	1	3	2	13,6	14,3	-0,7
34	14	1	3	2	14,8	10,7	4,1
35	13	1	3	2	15,9	14,8	1,1
36	15	1	3	2	14,8	14,6	0,2
37	14	1	3	2	13,6	10,4	3,2
38	14	1	3	2	14,8	14,9	-0,1
39	13	1	3	2	16,5	16,9	-0,4
40	14	1	3	2	11,9	14,8	-2,9

41	14	1	3	3	15,6	16,7	-1,1
42	15	1	3	3	13,5	14,5	-1
43	15	1	3	3	10,6	14,8	-4,2
44	14	1	3	3	9,9	13,7	-3,8
45	13	1	3	3	13,6	14,8	-1,2
46	14	1	3	3	14,9	12,6	2,3
47	15	1	3	3	8,9	13,9	-5
48	13	1	3	3	7,9	12,9	-5
49	14	1	3	3	11,8	13,6	-1,8
50	13	1	3	3	14,7	13,6	1,1
51	14	1	3	3	13,9	14,6	-0,7
52	15	1	3	3	7,9	14,6	-6,7
53	14	1	3	3	9,8	13,7	-3,9
54	13	1	3	3	9,5	12,6	-3,1
55	15	2	3	3	7,9	13,7	-5,8
56	13	2	3	3	9,7	13,8	-4,1
57	14	2	3	3	10,8	13,8	-3
58	13	2	3	3	13,7	14,5	-0,8
59	14	2	3	3	11,9	15,1	-3,2
60	13	2	3	3	8,9	12,8	-3,9
61	13	1	3	3	7,7	13,7	-6
62	15	1	3	4	9,8	11,9	-2,1
63	14	1	3	4	10,5	12,7	-2,2
64	13	1	3	4	11,8	13,8	-2
65	13	1	3	4	15,6	15,7	-0,1
66	13	1	3	4	13,8	12,5	1,3
67	13	1	3	4	12,5	13,5	-1
68	14	1	3	4	13,7	12,7	1
69	13	2	3	4	12,8	13,7	-0,9
70	13	2	3	4	12,9	13,8	-0,10
71	15	2	3	4	10,8	14,7	-3,9
72	14	2	3	4	15,7	16,8	-1,1
73	14	2	3	4	14,8	14,9	-0,1
74	13	2	3	4	15,7	16,7	-1
75	14	2	3	4	13,7	14,5	-0,8
76	14	1	3	4	12,8	13,7	-0,9
77	13	1	3	4	13,7	14,7	-1
78	14	1	3	4	12,9	13,8	-0,9
79	14	1	3	4	13,8	14,6	-0,8
80	13	1	3	4	15,6	15,9	-0,3
81	14	1	3	4	13,3	14,6	-1,3
82	13	1	3	4	15,8	16,4	-0,6
83	13	1	3	4	11,9	13,8	-1,9
84	14	1	3	4	12,8	14,7	-1,9
85	15	1	3	4	13,9	14,7	-0,8

86	14	1	3	4	16,9	17,8	-0,9
87	15	1	3	4	15,7	16,8	-1,1
88	13	1	3	4	11,8	12,7	-0,9
89	14	1	3	4	13,6	14,5	-0,9
90	13	1	3	6	12,5	13,8	-1,3
91	13	2	3	6	9,7	11,5	-1,8
92	13	2	3	6	8,3	10,7	-2,4
93	15	1	3	6	10,6	12,7	-2,1
94	14	1	3	6	11,8	12,8	-1
95	13	1	3	6	15,9	16,8	-1,1
96	12	1	3	6	15,7	16,7	-1
97	15	1	3	6	13,6	14,7	-1,1
98	14	1	3	6	14,9	15,9	-1
99	14	1	3	6	13,8	14,6	-0,8
100	15	2	4	1	12,7	13,9	-1,2
101	16	1	4	1	16,8	16,7	0,1
102	16	1	4	1	13,7	14,5	-0,8
103	15	2	4	1	12,6	15,7	-3,1
104	16	1	4	1	16,9	17,8	-0,9
105	15	1	4	1	15,6	16,9	-1,3
106	16	2	4	1	16,4	16,4	0
107	16	1	4	1	13,8	14,7	-0,9
108	16	1	4	1	13,8	15,4	-1,6
109	15	1	4	1	16,8	15,8	1
110	15	1	4	1	13,7	14,6	-0,9
111	17	2	4	1	15,9	16,7	-0,8
112	15	1	4	1	14,9	15,3	-0,4
113	15	1	4	1	14,8	15,3	-0,5
114	16	2	4	1	12,9	13,5	-0,6
115	15	1	4	1	14,6	15,3	-0,7
116	15	1	4	1	17,9	18,9	-1
117	15	1	4	2	14,8	15,7	-0,9
118	17	1	4	2	11,8	13,6	-1,8
119	15	1	4	2	14,8	15,3	-0,5
120	16	1	4	2	14,7	15,8	-1,1
121	15	2	4	2	15,8	16,7	-0,9
122	16	1	4	2	9,6	11,8	-2,2
123	15	1	4	2	15,9	17,8	-1,9
124	15	2	4	2	16,8	17,9	-1,1
125	16	1	4	2	16,9	18,9	-2
126	15	1	4	2	14,9	16,8	-1,9
127	15	2	4	2	13,7	14,5	-0,8
128	16	1	4	2	12,8	13,7	-0,9
129	17	1	4	2	14,7	15,3	-0,6
130	15	1	4	2	16,9	16,7	0,2

131	15	1	4	2	15,9	16,7	-0,8
132	15	1	4	2	14,6	15,7	-1,1
133	16	1	4	2	13,7	14,7	-1
134	15	2	4	2	12,5	13,7	-1,2
135	15	1	4	2	13,7	14,6	-0,9
136	15	2	4	2	14,7	15,4	-0,7
137	15	1	4	2	15,8	16,7	-0,9
138	16	1	4	2	12,5	13,6	-1,1
139	17	1	4	2	11,7	13,4	-1,7
140	16	1	4	3	9,1	12,5	-3,4
141	16	1	4	3	7,9	15,9	-8
142	15	2	4	3	9,6	10,3	-0,7
143	15	1	4	3	8,9	12,6	-3,7
144	15	1	4	3	10,7	12,5	-1,8
145	15	2	4	3	15,9	16,7	-0,8
146	16	1	4	3	12,6	13,4	-0,8
147	14	1	4	3	14,8	15,6	-0,8
148	15	1	4	3	13,7	14,5	-0,8
149	15	1	4	3	8,9	13,4	-4,5
150	16	1	4	3	11,7	14,7	-3
151	15	1	4	3	14,6	15,8	-1,2
152	15	1	4	3	13,8	14,6	-0,8
153	16	1	4	3	14,7	15,8	-1,1
154	17	2	4	3	15,9	16,4	-0,5
155	15	1	4	3	13,6	14,2	-0,6
156	15	2	4	3	12,8	13,5	-0,7
157	15	2	4	3	11,9	12,6	-0,7
158	15	2	4	3	14,6	14,9	-0,3
159	15	1	4	3	16,9	17,9	-1
160	16	1	4	3	14,5	15,3	-0,8
161	15	1	4	4	14,8	15,4	-0,6
162	15	2	4	4	9,8	13,9	-4,1
163	16	1	4	4	7,6	12,7	-5,1
164	15	2	4	4	13,8	14,6	-0,8
165	15	1	4	4	15,9	16,8	-0,9
166	16	1	4	4	13,8	14,7	-0,9
167	15	1	4	4	17,3	15,9	1,4
168	15	1	4	4	14,8	15,8	-1
169	15	2	4	4	15,6	16,3	-0,7
170	16	1	4	4	13,6	12,6	1
171	15	2	4	4	12,8	12,9	-0,1
172	15	1	4	4	16,5	14,7	1,8
173	17	2	4	4	15,9	15,6	0,3
174	15	2	4	4	14,8	14,8	0
175	15	1	4	4	10,9	14,8	-3,9

176	15	2	4	4	12,7	13,6	-0,9
177	15	1	4	4	13,8	15,7	-1,9
178	16	2	4	4	15,8	15,3	0,5
179	17	1	4	4	16,9	15,2	1,7
180	15	1	4	5	13,7	13,8	-0,1
181	15	1	4	5	12,9	13,7	-0,8
182	15	1	4	5	11,9	13,6	-1,7
183	15	1	4	5	10,8	14,6	-3,8
184	15	1	4	5	16,6	15,9	0,7
185	16	2	4	5	13,7	14,3	-0,6
186	17	1	4	5	10,8	13,7	-2,9
187	16	2	4	5	14,5	15,3	-0,8
188	15	1	4	5	15,8	16,4	-0,6
189	15	2	4	5	13,9	14,8	-0,9
190	15	1	4	5	15,9	16,5	-0,6
191	16	1	4	5	11,8	13,4	-1,6
192	16	1	4	5	10,7	13,6	-2,9
193	15	2	4	5	10,9	12,7	-1,8
194	15	1	4	5	13,7	14,6	-1
195	16	2	4	5	13,8	12,6	1,2

Anexo 8. Material didáctico

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE?

- ✓ MEJORA EL SISTEMA INMUNOLÓGICO
- ✓ MANTIENE UN PESO SALUDABLE
- ✓ MEJORA LA DIGESTIÓN
- ✓ PROPORCIONA ENERGÍA DURANTE EL DÍA

CONSEJOS:

- * INCLUIR ALIM. DE TODOS LOS GRUPOS
- * REDUCIR EL CONSUMO DE COMIDA CHATARRA
- * COMER PORCIONES ADECUADAS
- * COMER CUANDO SE TIENE HAMBRE Y PARAR CUANDO SE ESTÁ SATISFECHO.

IMPORTANCIA

ACTIVIDAD FÍSICA

- * MEJORA LA SALUD CARDIOVASCULAR.
- * CONTROLA EL PESO CORPORAL.
- * REDUCE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD.
- * FORTALECE HUESOS Y MÚSCULOS.
- * MEJORA LOS NIVELES DE SUEÑO.

HIDRATACIÓN

- * MANTIENE EL EQUILIBRIO DE LÍQUIDOS
- * REGULA LA TEMPERATURA CORPORAL.
- * PREVIENE LA DESHIDRATACIÓN
- * OPTIMIZA LA RESISTENCIA Y FUERZA
- * AYUDA A LA RECUPERACIÓN MUSCULAR.

EL HIERRO ES UN MINERAL ESENCIAL PARA LA FORMACIÓN DE HEMOGLOBINA

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL HIERRO?

Alimentos Ricos en HIERRO y su valor nutricional

HIERRO HEMINICO

SON DE ORIGEN ANIMAL

- Hígado de Res: 6,2 mg de Hierro
- Pechuga de Pollo: 1,1 mg de Hierro
- Arroz: 1,0 mg de Hierro
- Harina: 28 mg de Hierro
- Sangre de vaca: 1 mg de Hierro

HIERRO NO HEMINICO

SON DE ORIGEN VEGETAL

- Lentijas: 3,6 mg de Hierro
- Espirales: 3,5 mg de Hierro
- Quinua: 2,8 mg de Hierro

PRÁCTICA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE ES FUNDAMENTAL PARA EL BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL

- 1) **Alimentación Equilibrada:** Come porciones adecuadas y en horarios regulares.
- 2) **Actividad Física Regular:** Realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día
- 3) **Bienestar Mental:** Dedica tiempo a actividades que disfrutes
- 4) **Hidratación Adecuada:** Bebe mínimo 2 litros de agua al día
- 5) **Descanso:** duerme entre 6 a 8 horas diarias.
- 6) **Hábitos Saludables:**

¡¡ HAZ PEQUEÑOS CAMBIOS CADA DÍA Y NOTARÁS LA DIFERENCIA !!

PLATOS SALUDABLE Y SUS MACRONUTRIENTES

ES UNA GUÍA QUE MUESTRA LA CANTIDAD Y CALIDAD DE LOS ALIMENTOS QUE SE DEBEN INCLUIR EN UNA COMIDA PARA QUE SEA EQUILIBRADA.

CARBOHIDRATOS

✓ FUENTE PRINCIPAL DE ENERGÍA

SE ENCUENTRAN EN CEREALES, LEGUMBRES Y TUBERCULOS.

PROTEÍNAS

✓ CONSTRUYEN Y REPARAN TEJIDOS

PRESENTES EN CARNES, HUEVOS LÁCTEOS.

GRASAS

✓ FUENTE DE ENERGÍA A LARGO PLAZO

✓ IMPRESCINDIBLES PARA LA ABSORCIÓN DE VITAMINAS

PRESENTE EN FRUTOS SECOS, AC. de oliva, PESCADOS GRASOS.

ALIMENTOS LIBRES DE OCTÓGONOS

¿Qué es un octógono?

SON ETIQUETAS DE ADVERTENCIA EN PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE INDICA SI EL PRODUCTO TIENE EXCESOS DE AZÚCAR, GRASA SATURADA O SODIO.

¿Qué es un alimento libre de Octógonos?

AQUEL QUE NO TIENE EXCESOS DE INGREDIENTES PERJUDICIALES, POR LO TANTO ES MÁS SALUDABLE

EJEMPLOS

- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
- FRUTOS SECOS
- LEGUMBRES
- CEREALES INTEGRALES
- PESCADO
- ACEITES SALUDABLES

CONSEJOS

- * OPTA POR PRODUCTOS FRESCOS Y NATURALES
- * PENSAR LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES
- * EVITA PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

LONCHERA SALUDABLE

ES LA CLAVE PARA MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA DURANTE LA JORNADA, ESTA DEBE SER: **VARIADA, NUTRITIVA Y FACIL DE LLEVAR.**

COMPONENTES:

- PROTEÍNAS:** Ayudan al crecimiento y a la reparación muscular. Ejm: huevo cocido, Pollo, atún, queso, yogur.
- CARBONHIDRATOS:** Aportan energía. Ejm: pan integral, galletas de avena, arroz.
- VERDURAS:** Ricas en fibra, vitaminas y minerales.
- FRUTAS:** Fuente natural de azúcar y antioxidantes.
- GRASAS SALUDABLES:** Esenciales para la absorción de vitaminas.
- HIDRATACIÓN:** El agua es la mejor opción, evita jugos procesados y refrescos.

EVITA:

- Alimentos ultraprocesados.
- Bebidas azucaradas.
- Embutidos en exceso.

PLATO SALUDABLE

Agua: Bebe 8 vasos al día.

50% VEGETALES

25% PROTEÍNAS

25% CARBOHIDRATO

Postre

Grasas saludables (Omega 3)

UPN integrantes: **Jose iman morales**, **Mirian mendoza**

ALIMENTOS LIBRES DE OCTOGONOS

¿QUE ES UN OCTAGONO?

SON ETIQUETAS DE ADVERTENCIA EN PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE INDICAN SI EL PRODUCTO TIENE EXCESOS DE AZÚCAR, GRASA SATURADA O SODIO.

ALERTAN SOBRE POSIBLES RIESGOS PARA LA SALUD AL CONSUMIR ESTOS PRODUCTOS EN EXCESO.

¿QUE SIGNIFICA?

ES AQUEL QUE NO TIENE EXCESOS DE INGREDIENTES PERJUDICIALES, POR LO TANTO ES CONSIDERADO MAS ALUDABLE.

ESTOS PRODUCTOS SUELEN SER MAS NATURALES Y TIENEN UNA MENOR CARGA DE INGREDIENTES PROCESADOS.

EJEMPLOS

- FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS
- LEGUMBRES
- CEREALES INTEGRALES
- PESCADO FRESCO
- ACEITES VEGETALES SALUDABLES
- FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

CONSEJOS PARA IDENTIFICAR ALIMENTOS LIBRES DE OCTOGONOS

- REVISAS LAS ETIQUETAS NUTRICIONALES
- OPTA POR PRODUCTOS FRESCOS Y NATURALES
- EVITA PRODUCTOS ULTRAPROCESADOS

Alimentación SALUDABLE

La buena alimentación es clave para sentirte bien tanto física como mentalmente.

¿Porque es importante la alimentación saludable?

- Mejora el sistema inmunológico: Comer bien refuerza las defensas del cuerpo, ayudando a prevenir enfermedades.
- Mantiene un peso saludable: Una dieta equilibrada ayuda a controlar el peso, reduciendo el riesgo de obesidad y enfermedades asociadas.
- Mejora la digestión: Alimentos ricos en fibra favorecen una buena digestión y evitan el estreñimiento.
- Aumenta la energía: Consumir una variedad de nutrientes proporciona energía duradera durante todo el día.

¿Consejos para una buena alimentación

- Comer variado: Incluir alimentos de todos los grupos para una nutrición completa.
- Evitar procesados: Reducir el consumo de comida chatarra y bebidas azucaradas.
- Controlar porciones: Comer porciones adecuadas según las necesidades del cuerpo.
- Escuchar al cuerpo: Comer cuando se tiene hambre y parar cuando se está satisfecho.

integrantes: **Jose iman morales**, **Mirian mendoza**

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y SU VALOR NUTRICIONAL

¿PORQUE ES IMPORTANTE EL HIERRO?

El hierro es un mineral esencial para la formación de hemoglobina, la proteína que transporta el oxígeno en la sangre, ayuda a prevenir la anemia y mejora la energía y el rendimiento físico.



1

HIERRO HEMINICO

ESTAS SON DE ORIGEN ANIMAL
*Hígado de Res: 6.2 mg de hierro
*Pechuga de Pollo: 1.1 mg de hierro por cada 100 gr

2

HIERRO HEMINICO

- Pescado (salmón, atún): 1.0 mg de hierro por 100 gr.
- Mariscos (almejas, mejillones): 28 mg de hierro por 100 gr (uno de los alimentos más ricos).

3

HIERRO NO HEMINICO

- Lentejas: 3.6 mg de hierro por 100 g cocidas.
- Espinacas: 3.5 mg de hierro por 100 g.
- Tofu: 2.7 mg de hierro por 100 g.



4

HIERRO NO HEMINICO

- Frijoles: 2.5 mg de hierro por 100 g.
- Quinoa: 2.8 mg de hierro por 100 g.
- Semillas de calabaza: 4.2 mg de hierro por 100 g.

5

IMPORTANCIA DE: ACTIVIDAD FISICA

1

- **Mejora la Salud Cardiovascular:** Realizar ejercicio regularmente fortalece el corazón, mejora la circulación sanguínea y reduce el riesgo de enfermedades del corazón.
- **Controla el Peso Corporal:** La actividad física ayuda a mantener un peso saludable al quemar calorías y mejorar el metabolismo.
- **Reduce el Estrés y la Ansiedad:** El ejercicio libera endorfinas, que son hormonas responsables de mejorar el ánimo y reducir el estrés.

2

- **Fortalece los Huesos y Músculos:** Ayuda a aumentar la masa muscular, mejorar la flexibilidad y prevenir la osteoporosis.
- **Mejora el Sueño:** La actividad física regular contribuye a un mejor descanso nocturno, ayudando a tener un sueño reparador.

HIDRATACIÓN

3

- **Mantiene el Equilibrio de Líquidos:** El agua regula las funciones vitales del cuerpo, incluyendo la digestión, absorción de nutrientes y la circulación sanguínea.
- **Regula la Temperatura Corporal:** Durante el ejercicio, sudamos para liberar calor, y el agua ayuda a regular la temperatura corporal.
- **Previene la Deshidratación:** La deshidratación puede causar fatiga, mareos, calambres musculares y afectar el rendimiento físico.

4

- **Mejora el Rendimiento Deportivo:** Estar bien hidratado antes, durante y después del ejercicio optimiza la resistencia y la fuerza.
- **Ayuda a la Recuperación Muscular:** El agua facilita la eliminación de toxinas generadas por el ejercicio y ayuda en la recuperación muscular.

INTEGRANTES:

- ALEXANDER IMAN MRALES
- MIRIAN MNEDOZA

ESTILO DE VIDA SALUDABLE



1 ASEO DIARIO

bañarse a diario, cepillarse los dientes, lavado de manos antes de comer.

2

ACTIVIDAD FISICA

Realizar actividad física 30 minutos al día, 3 veces por semana.



3

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS



4

PLATO SALUDABLE

poner en práctica la distribución del plato saludable



5

DORMIR DE 7 A 8 HORAS DIARIAS



6

EVITAR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y TABACO



EVITAR EL STRES

7

8

EVITAR EL SEDENTARISMO



Loncheras Escolares



Loncheras Escolares





