

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Nutrición y Dietética

## **“INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA I.E.P DEL DISTRITO DE SANTA ROSA, LIMA-2025 ”**

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

Licenciado en Nutrición y Dietética

**Autor:**

Alejandro Pacora Bustamante

**Asesor:**

Dra. Jacqueline Susana Sayan Brito

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

**Lima - Perú**

2026

## Informe de Similitud



Página 2 de 45 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trn:oid::1:3492984658




### 9% Similitud general

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

#### Filtrado desde el informe

- Bibliografía

#### Fuentes principales

- 9%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Marcas de integridad

##### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

### **Dedicatoria**

Quiero dedicar mi trabajo de suficiencia a mi familia, tío, tía, papá que fueron un gran apoyo en todos estos 5 años, amigos que conocí a lo largo de la carrera.

### **Agradecimiento**

Un agradecimiento especial a mi asesora que me ayudo en todo este proceso de desarrollar el trabajo de suficiencia, a mis amigos cercanos que me motivaron a terminar el trabajo.

## **Tabla de contenido**

Índice de tablas .....	6
Índice de Figuras.....	7
RESUMEN EJECUTIVO.....	8
CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	9
1.2 Estructura organizacional de la entidad .....	14
CAPÍTULO II. MARCO TEORICO.....	16
CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA .....	21
3.1 Descripción general de la experiencia profesional .....	21
<b>3.2.4 Consideraciones éticas.....</b>	<b>24</b>
CAPÍTULO IV RESULTADOS. ....	25
<b>CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>30</b>
REFERENCIAS .....	31
ANEXOS .....	33

### **Índice de tablas**

Tabla 1 .....	25
Tabla 2 .....	26
Tabla 3 .....	27
Tabla 4 .....	29

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> .....	13
<b>Figura 2</b> .....	14
<b>Figura 3</b> .....	14

## RESUMEN EJECUTIVO

La experiencia en esta institución educativa inicia el febrero de 2024, los problemas que se encontró es que los alumnos no rinden adecuadamente, sobrepeso, los malos hábitos de alimentación como exceso de gaseosas, snacks ultra procesados, comidas altas en grasas saturadas, el no tomar desayuno, la falta de conocimiento sobre educación nutricional lo cual perjudica en la toma de decisiones sobre como alimentarnos porque cuando no hay una buena información tomamos malas decisiones.

Para el proyecto se tomó un test antes de la intervención educativa , para conocer cómo va el nivel de conocimiento de los alumnos , para la intervención educativa se usó un aula multimedia donde cada sesión se pasa las diapositivas con los temas programado, donde en distintos días se les enseñó un tema , con dinámicas didácticas para que los alumnos se les quedara más fácil información , acompañado al final de una infografía finalizada cada sesión , luego de todas las sesiones que dicto, se procedió a tomar nuevamente el test para determinar si hubo efecto en la intervención

En conclusión, para hallar el efecto de una intervención ayudo tener un instrumento con el cual medir el efecto, tener un plan de intervención para ejecutar.

## **CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN**

La prevalencia e incidencia de patologías relacionadas a la dieta de estudiantes en la etapa escolar en la actualidad ha ido aumentando de manera preocupante y la evidencia enseña la relación con el ejercicio de estilos de vida no saludables. Los problemas de desnutrición han sido provocados por la sobreabundancia de productos manufacturados que están fácilmente disponibles para los alumnos, y la falta de participación en deportes indica un problema importante dentro de los establecimientos educativos. (1)

Las necesidades nutricionales aumentan drásticamente durante la adolescencia, una etapa crucial para el crecimiento y el desarrollo, y afectan directamente la salud, el desarrollo cognitivo y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria. Dado que tanto la escasez de alimentos como la obesidad causan actualmente problemas de salud pública que afectan tanto a los países de altos ingresos como a los pobres, es necesario priorizar la nutrición escolar para mejorarla (2).

Según estudios epidemiológicos realizados en adolescentes de Lima y Callao, la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre estudiantes de secundaria puede superar el 20% y casi el 10%, respectivamente. Estas afecciones se asocian a un mayor riesgo de hipertensión y otros problemas cardiometabólicos en este grupo demográfico. Según los Estudios, las escuelas deberían desempeñar un papel importante en el fomento de estilos de vida saludables e iniciativas que apoyen la actividad física y una dieta equilibrada para prevenir enfermedades crónicas en los

niños (3).

En el Perú, la coexistencia de deficiencias nutricionales y excesos en adolescentes refleja una “doble carga” de desnutrición, donde tanto la anemia como la obesidad son condiciones comunes entre los estudiantes de secundaria Según datos recientes del Ministerio de Salud basados en el Sistema Estatal de Información Nutricional , más del 40 % de los adolescentes entre 12 y 17 años presentan anemia y sobrepeso , con prevalencias de anemia superior al 20% y tasas de obesidad y sobrepeso superiores al 24% y 9%, respectivamente. La situación demuestra la necesidad crítica de intervenciones nutricionales que se integren en el entorno educativo para mejorar la salud de los estudiantes y el rendimiento académico (4).

Según estudios sistemáticos, aproximadamente el 22% de los niños y adolescentes a nivel mundial padecen sobrepeso (sobrepeso y obesidad), con notables diferencias regionales y nacionales. Los sistemas de salud enfrentan dificultades a medida que la prevalencia de la obesidad entre los adolescentes continúa aumentando. Esto se debe a que la obesidad se asocia con repercusiones psicológicas como la discriminación y la baja autoestima, además de problemas físicos como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Un problema nutricional importante entre los adolescentes es la anemia, que se ve afectada por las deficiencias de hierro y otros micronutrientes críticos y tiene efectos perjudiciales en la asistencia escolar, la productividad y el desarrollo cognitivo. Los análisis realizados en regiones latinoamericanas han revelado tasas

de prevalencia de anemia notables entre adolescentes, a pesar de la escasez de investigaciones nacionales específicas sobre la población escolar secundaria del país. Esto subraya la necesidad de abordar este problema en el ámbito educativo (6).

En muchos otros países, la desnutrición (como la anemia) y la sobre nutrición (como el sobrepeso y la obesidad) coexisten. Si estos problemas no se abordan de forma integral y contextualizada, será difícil desarrollar estrategias de intervención eficaces. La susceptibilidad nutricional de los adolescentes aumenta aún más por elementos que incluyen patrones de alimentación poco saludables, entornos educativos obesogénicos y bajos niveles de actividad física (7).

La Implementación de tratamientos que apoyen buenos hábitos alimentarios, educación nutricional formal, intervenciones físicas y métodos para prevenir la anemia y el sobrepeso se realiza mejor en instituciones educativas a la luz de esta realidad. Se ha demostrado que los programas que combinan instrucción nutricional con modificaciones en el entorno alimentario escolar mejoran los hábitos alimentarios y las medidas antropométricas en los adolescentes (8).

### 1.1 Aspectos generales de la Institución Educativa.

En respuesta a la necesidad de ampliar la cobertura educativa y ofrecer a los estudiantes de la comunidad una formación integral, se creó la institución educativa el 30 de agosto de 2003. La directora Salomé Solórzano encabezó su establecimiento, impulsando el proyecto educativo con el objetivo de brindar un servicio académico fundado en valores, disciplina y responsabilidad de brindar un servicio académico fundado en valores, disciplina y responsabilidad.

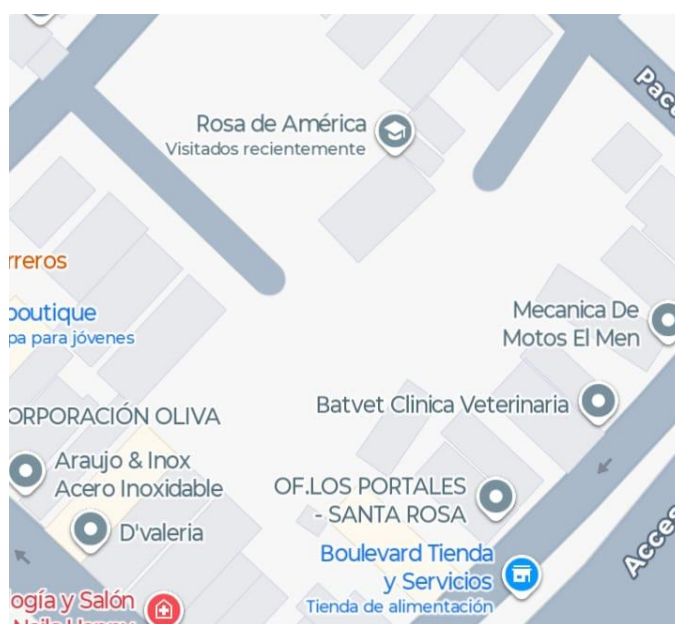
La institución comenzó con un alumnado y un profesorado reducidos, operando con limitaciones estructurales y recursos limitados. Sin embargo, con la ayuda del profesorado y la dirección administrativa, se sentaron las bases organizativas y pedagógicas que permitieron el crecimiento gradual un pequeño cuerpo estudiantil y el profesorado, que operan bajo restricciones estructurales con recursos limitados. Sin embargo, con la ayuda del profesorado y la dirección administrativa, se sentaron las bases organizativas y pedagógicas que permitieron el crecimiento gradual de la institución.

Desde su fundación, la escuela ha promovido una educación de alta calidad con énfasis en una educación con formación integral con el objetivo principal de ayudar a los estudiantes en su crecimiento académico y personal. Su infraestructura y alumnado han crecido de manera constante a lo largo de los años, consolidando su posición como la alternativa de la comunidad a las escuelas tradicionales de manera constante a lo largo de los años.

Bajo la guía de sus autoridades, la institución sigue funcionando hoy en día, defendiendo los valores y objetivos planteados cuando se fundó en 2003.

- **Dirección:** 6R7V+XPR, Lima15123
- **Distrito:** Santa Rosa

- **Provincia:** Lima
- **Departamento:** Lima
- **Responsable / Director:** Salome Solórzano
- **Actividad principal:** Educación



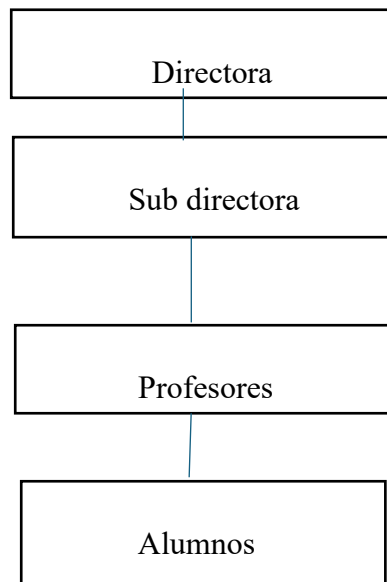
**Figura 1** Mapa de I.E.P Rosa de América de Santa Rosa

Fuente: Google Maps



**Figura 2** Fachada de la IEP

### 1.2 Estructura organizacional de la entidad



**Figura 3** Estructura organizacional de la IEP

Fuente: Elaboración propia.

### 1.3 Actividades laborales realizadas.

- Se coordinó con las autoridades las fechas de talleres y evaluación nutricional a los estudiantes.
- Se elaboraron materiales educativos tanto presentaciones en PPT como materiales de reforzamiento (infografía, trípticos, folletos).
- Se desarrollaron talleres educativos dirigidos a los alumnos del nivel secundario, cuyos temas fueron: diabetes, como prevenir la diabetes, macronutrientes, TBC, requerimientos de energía, anemia, loncheras saludables, alimentación para prevenir la obesidad, alimentación en la hipertensión, TCA.
- Se realizaron dos talleres a padres de familia de los alumnos del nivel secundario, cuyos temas fueron: macronutrientes, loncheras saludables
- Se evaluó el nivel de conocimiento de los estudiantes del nivel secundario antes y después de los talleres educativos.

#### **1.4 Objetivos.**

##### **1.4.1 Objetivo general:**

- Evaluar el efecto de la intervención educativa nutricional en el nivel de conocimiento en adolescentes de una institución educativa privada.

##### **1.4.2 Objetivos específicos:**

- Determinar el nivel de conocimiento antes de la intervención educativa nutricional en adolescentes de la una I.E.P del distrito de Santa Rosa-Lima.

- Determinar el nivel de conocimiento después de la intervención educativa nutricional en adolescentes de la una I.E.P del distrito de Santa Rosa-Lima.

## **CAPÍTULO II. MARCO TEORICO**

### 1. Intervención nutricional.

Se denomina intervención nutricional en las escuelas a los métodos planificados que tienen como objetivo evitar, controlar o corregir los trastornos nutricionales mediante acciones dietéticas, educativas y ambientales dirigidas a la población estudiantil. Mejorar la alimentación ofrecida en los quioscos escolares, fomentar la actividad física son algunos ejemplos de intervenciones para adolescentes en la escuela. Según datos las intervenciones escolares que integran la enseñanza de la nutrición con modificaciones estructurales del entorno alimentario son las más exitosas para mejorar el índice de masa corporal y los hábitos alimentarios de los niños. (9).  
Malnutrición.

La malnutrición incluye tanto desnutrición, como el sobrepeso y la obesidad, lo que da lugar a lo que se conoce como la doble carga de la malnutrición. En los adolescentes, está relacionado con anomalías del desarrollo, bajo rendimiento académico, un mayor riesgo de enfermedades no transmisibles en la edad adulta. Según estadísticas internacionales la prevalencia mundial del sobrepeso y la obesidad entre niños y adolescentes de 5 a 19 años está aumentando, mientras que las deficiencias de micronutrientes

como el hierro y el zinc persisten en los países de ingresos bajos y medios (10).

Educación alimentaria y nutricional.

El objetivo de la educación alimentaria y nutricional (EAN) es cultivar actitudes, habilidades e información que apoyen la selección de alimentos saludables es crucial en el nivel secundario, ya que los adolescentes desarrollan hábitos que perduran hasta la edad adulta y se vuelven más independientes en sus elecciones alimentarias. Según estudios cuando los programas están organizados se llevan a cabo de manera progresiva, metódica y participativa, aumentan el consumo de frutas y verduras y disminuyen la ingesta alimentos ultra procesados. (11)

Requerimientos nutricionales.

El aumento de la masa corporal y la maduración sexual son características de la adolescencia, una época de rápido crecimiento que aumenta la necesidad de energía y nutrición. Debido a que los tejidos corporales se expanden y se desarrollan más rápidamente que durante la infancia, existe una mayor necesidad de energía, proteínas, hierro y otros micronutrientes. La mala nutrición durante esta etapa puede poner en peligro el potencial de desarrollo y la salud futura, según estándares mundiales actualizados y la literatura científica (12)

### Macronutrientes.

El cuerpo utiliza macronutrientes (carbohidratos, proteínas y grasas) como su principal fuente de energía y componentes básicos. Una distribución saludable de macronutrientes es crucial para promover el desarrollo, el ejercicio y el rendimiento académico en los adolescentes. Para prevenir el sobrepeso y las enfermedades metabólicas, las recientes guías nutricionales aconsejan reducir la ingesta de azúcares añadidos y grasas saturadas y dar prioridad a los hidratos de carbono complejos, las proteínas de alto valor biológico y las grasas insaturadas, por eso hay que seguir las recomendaciones de las guías (13).

### Micronutrientes.

Se necesitan en pequeñas cantidades, los micronutrientes son cruciales para los procesos inmunológicos, metabólicos y cognitivos. Los déficits de hierro, vitamina A, vitamina D y zinc son los más importantes son los más comunes en los adolescentes. Según datos recientes, las deficiencias de micronutrientes siguen siendo un problema importante en América Latina, especialmente en zonas donde la obesidad es común, lo que pone de relieve la importancia de realizar intervenciones integrales en los entornos educativos, para prevenir enfermedades (14).

### Hierro

La producción de hemoglobina y el movimiento del oxígeno es a través de la sangre, el hierro es un micronutriente necesario. Las necesidades de hierro aumentan durante la adolescencia debido de rápido crecimiento y el inicio de la menstruación en las niñas. La causa principal de la anemia, la deficiencia de hierro, está relacionada con el agotamiento, la disminución de la

concentración y el bajo rendimiento académico y un rendimiento académico inferior. La anemia por deficiencia de hierro sigue siendo un problema de salud pública en los países de ingresos medios, según estudios reciente (15).

### Carbohidratos

Los carbohidratos representan la principal fuente de energía inmediata para el organismo y son fundamentales para el funcionamiento cerebral. Sin embargo, el consumo excesivo de carbohidratos refinados y azúcares simples se relaciona con aumento de peso y alteraciones metabólicas en adolescentes. Investigaciones actuales recomiendan que la mayor parte de la ingesta de carbohidratos provenga de cereales integrales, frutas y verduras, debido a su aporte de fibra y menor índice glucémico, lo cual también se a visto que ayuda a prevenir enfermedades. (16).

### Proteínas

La síntesis de hormonas, el crecimiento muscular crecimiento, y la formación y reparación de tejidos dependen de las proteínas. Una alimentación equilibrada en proteínas incluye fuentes de proteína vegetal y animal, como carnes blancas como el pescado y el pollo, y legumbres como las lentejas y los frijoles negros, promueve un crecimiento saludable y un estado nutricional adecuado. Un consumo inadecuado puede afectar la masa muscular magra y un desarrollo adecuado (17).

### Grasas

Las grasas cumplen funciones hormonales, estructurales y energéticas

propósitos. Los ácidos grasos esenciales juegan un papel en la regulación de la inflamación y el desarrollo neurológico. Sin embargo, dado que el consumo de estos alimentos es habitual a esa edad y está impulsado por grupos de adolescentes que consumen cantidades excesivas de grasas saturadas y trans tienen un mayor riesgo de sufrir obesidad y alteraciones en su perfil lipídico. Por lo tanto, es importante fomentar un ambiente positivo donde no se promocionen estos alimentos, Según las directrices actuales, una dieta saludable debe incluir grasas insaturadas procedentes de alimentos como pescado, frutos secos y aceites vegetales. (18).

#### Agua

El agua es necesario para transportar nutrientes, controlar la temperatura corporal, eliminar desechos metabólicos y preservar la homeostasis. Las mayores demandas metabólicas propias del crecimiento hacen que los adolescentes deban beber suficiente agua. Según investigaciones recientes las funciones cognitivas de los escolares pueden verse afectadas negativamente por una deshidratación leve, lo que puede tener un efecto directo en el rendimiento académico. Otra medida preventiva contra el consumo excesivo de bebidas azucaradas es fomentar el consumo de agua potable en las instituciones educativas, lo que disminuye el riesgo de sobrepeso y obesidad (19).

#### Lonchera saludable.

Una variedad equilibrada de alimentos y bebidas que los niños llevan a la escuela para complementar su dieta regular y proporcionar la energía y los

nutrientes necesarios para mantener la concentración y el rendimiento académico se conoce como lonchera saludable. En el nivel secundario, ya que muchos adolescentes se saltan el desayuno o sustituyen su alimentación primaria por alimentos altamente procesados sus comidas, la calidad de la lonchera tiene un impacto considerable en la ingesta diaria, restringir los alimentos con alto contenido de azúcar, sal y grasas saturadas y contener una fuente de carbohidratos complejos , proteínas de alta calidad , frutas o verduras y agua como bebida principal , de acuerdo con las recomendaciones actuales para los entornos escolares (20).

### **CAPÍTULO III. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA**

#### **3.1 Descripción general de la experiencia profesional**

Empecé mi experiencia en la institución educativa en el distrito de Santa Rosa , el 1 de febrero de 2025 , me llamaron porque encontraron una problemática que los alumnos no se desempeñaban bien , tenían malos hábitos alimentarios mencionando como el no desayunar , saltarse la lonchera , el consumo excesivo de ultra procesados , grasas saturadas , donde me mencionaron que mi labor seria brindar talleres a los alumnos y padres , para llevar la información correcta a los alumnos y padres , para así tomar mejores decisiones con respecto a la alimentación , tuve una experiencia donde pude poner en práctica todo lo que aprendí durante la carrera , fue parte importante entender el contexto que presentaba cada alumno y padre , ya que en ocasiones los alumnos querían alimentarse mejor pero en casa los padres tenían malos hábitos de alimentación que no ayudaban a que los alumnos pudieran mejorar .

#### **3.2 Funciones realizadas:**

- Elaborar las diapositivas para los talleres para los padres.
- Elaborar las evaluaciones bimestrales para los alumnos.
- Dejar tareas a los niños para que apliquen lo aprendido y también apliquen los conocimientos.

### **3.2 Metodología:**

Se empleó un estudio cuantitativo, de diseño cuasi experimental, tipo descriptivo, en la institución educativa se estima una población de 120 alumnos, pero al hacer el estudio se utilizó una muestra por conveniencia compuesta por 72 alumnos.

Se evaluó la variable nivel de conocimientos de los estudiantes en distintos momentos del tiempo, antes y después de la intervención educativo-nutricional, con el fin de hallar su efecto.

#### **3.2.1 Diagnóstico inicial:**

- Primer momento: Nos encargamos de diagnosticar los niveles de conocimiento de los alumnos en esta primera etapa, utilizando una encuesta de 20 preguntas, previamente coordinando el día, la hora con la sub directora.

Características del elemento empleado.

<b>INSTRUMENTO</b>	
<b>ELEMENTO</b>	<b>Cuestionario de conocimientos sobre alimentación saludable</b>
<b>Técnica</b>	Encuesta virtual individual mediante “Google Forms”
<b>Autor</b>	Juan Diego Cornejo Santillán
<b>Lugar</b>	Clase remota
<b>Duración</b>	20 minutos
<b>Descripción</b>	Tiene 20 preguntas sobre conceptos, funciones y porciones ideales de los grupos de alimentos para un adolescente.
<b>Puntuación</b>	Tiene una calificación general como cuestionario de 1 punto por pregunta y una específica por cada una de sus 3 secciones. Las categorías asignadas al puntaje con asignadas según la escala de Stanones: Bueno, Medio y Malo

Fuente: Lic. Juan Cornejo

Clasificación de los resultados de la encuesta.

- Bajo = de 0 a 8
- Medio = de 9 a 13
- Alto = de 14 a 20

Fuente: Palacios Ríos, L.

### 3.2.2 Planificación

Se coordina con la sub directora los horarios en que se va hacer las intervenciones educativa, con los días y hora.

### 3.2.3 Implementación de la intervención educativa.

a. Elaboración de la intervención educativa:

Se inicia las capacitaciones presenciales en la institución educativa en el día miércoles 3 de diciembre hasta el día 15 de diciembre en el horario de 8:00 am y 9:00 am, en el salón multimedia de la institución, dándole recursos luego de cada sesión como infografías, haciéndole llegar a cada tutor de aula las diapositivas de las sesiones para que en casa repasen mediante un USB. En las sesiones dadas se tocaron los siguientes temas.

Sesión 1: Alimentación saludable.

Sesión 2: Clasificación de los alimentos.

Sesión 3: Requerimientos nutricionales.

b. Cierre de la intervención educativa.

El día 16 de diciembre se usa el instrumento ya validado, el cuestionario de 20 preguntas.

### **3.3.1 Análisis Estadístico.**

El procesamiento y análisis de datos se realizó con el paquete estadístico Microsoft Excel versión 2021.

El análisis inferencial se realizó aplicando la prueba Wilcoxon, esta prueba se aplica para comparar las medidas de dos grupos relacionados, con el fin de determinar si existen diferencias estadísticamente significativas entre ellos.

### **3.2.4 Consideraciones éticas.**

Se realizó una breve reunión con la subdirectora donde se explicó en qué consistía la intervención educativa las tres etapas que iban a llevarse a cabo los temas que se iba a tocar, se le dio a cada tutor el consentimiento informado para que lo llenara cada padre de familia de los alumnos de secundaria.

## CAPÍTULO IV RESULTADOS.

En este capítulo se muestran los resultados de la intervención educativa, como se mencionó anteriormente se usó un instrumento ya validado de 20 preguntas, donde en colaboración de los profesores, sub directora se coordinó previamente para coordinar los días que se iba hacer las sesiones respectivas, para luego usar nuevamente el instrumento para ver si hubo efecto, donde también se les hacía llegar a los alumnos los materiales usados, mediante los profesores.

### a. Medición de conocimientos.

La medición de conocimientos se va medir mediante el cuestionario de 20 preguntas, para medir el impacto del cambio, se aplicará la prueba de Wilcoxon, aplicado a los resultados de 30 estudiantes, ya que los datos no siguen una distribución normal y que los participantes son los mismos en ambas pruebas.

**Tabla 1**

Datos sociodemográficos en una intervención nutricional en una institución educativa en el distrito de santa rosa.

<b>Datos sociodemográficos</b>	<b>Frecuencia (n)</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
<b>Sexo</b>		
<b>Masculino</b>	48	66,7 %
<b>Femenino</b>	24	33,3 %
<b>Total</b>	72	100 %

Las características sociodemográficas de los estudiantes que participaron en la intervención nutricional se muestran en la Tabla 1. Respecto al sexo, se encontró que 48 estudiantes (66,7%) son de sexo masculino y 24 estudiantes (33,3%) son de sexo femenino, lo que indica una mayor tasa de participación del sexo masculino en el estudio.

**Tabla 2**

Datos sociodemográficos según edades.

<b>Edad (años)</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
<b>11</b>	14	19,4 %
<b>12</b>	14	19,4 %
<b>13</b>	12	16,7 %
<b>14</b>	15	20,8 %
<b>15</b>	9	12,5 %
<b>16</b>	6	8,3 %
<b>17</b>	2	2,8 %
<b>Total</b>	72	100,0 %

En cuanto a la edad, la mayor proporción de estudiantes (20,8%) tenía 14 años, seguido de los de 11 y 12 años (19,4% cada uno). El 16,7% de Los estudiantes tenían 13 años, mientras que el 12,5% tenía 15 años. Los demás grupos fueron los de 16 años (8,3%) y 17 años (2,8%).

**Tabla 3**

Resultados pretest y post test.

ALUMNOS	PRE TEST	POST TEST
11MAP	13	14
11MUT	11	13
11MLM	11	17
11MTO	14	17
11MPS	14	17
11MTH	13	15
11MRR	12	16
11MSB	8	17
11FOS	9	18
11FGS	7	13
11FKV	10	17
11FDD	15	16
11FAG	13	18
11FCB	12	18
12MRR	12	19
12MAB	14	15
12MNE	15	18
12MAA	12	17
12MPT	14	16
12MFG	15	16
12MTA	12	13
12MPR	13	13.5
12MWR	13	14
12FEG	9	19
12FRA	7	18
12FRA	5	15
12FMT	4	18
12FAX	10	15
13MER	11	19
13MTU	14	17

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA I.E.P DEL

DISTRITO DE SANTA ROSA - LIMA”

<b>13MTR</b>	13	16
<b>13MUV</b>	13	15
<b>13MPR</b>	15	16
<b>13MLV</b>	10	15
<b>13MAL</b>	10	18
<b>13MER</b>	12	17
<b>13MPP</b>	15	16
<b>13FG</b>	14	20
<b>13FTO</b>	14	14
<b>13FLP</b>	15	15.5
<b>14MTA</b>	12	13
<b>14MAC</b>	12	17
<b>14MAT</b>	11	17
<b>14MJT</b>	13	16
<b>14MTX</b>	0	15
<b>14MAP</b>	5	15
<b>14MTU</b>	10	17
<b>14MPX</b>	0	15
<b>14MLT</b>	12	20
<b>14MPU</b>	3	17
<b>14FWD</b>	7	19
<b>14FTP</b>	8	18
<b>14FO</b>	13	14
<b>14FAZ</b>	14	15
<b>14FMG</b>	12	14
<b>15MCC</b>	0	15
<b>15MCM</b>	13	15
<b>15MTE</b>	12	15
<b>15MCG</b>	8	14
<b>15MCP</b>	13	17
<b>15MCS</b>	10	16
<b>15MSS</b>	14	16
<b>15FPR</b>	10	20
<b>15FRU</b>	12	19
<b>16MTP</b>	11	17
<b>16MHA</b>	5	15
<b>16MLL</b>	13	20
<b>16MUR</b>	13	15
<b>16MJJ</b>	12	18
<b>16FKT</b>	8	13

17FPD	11	15
17FTU	10	18

Hay lineamientos en la prueba de Wilconxon que se tienen que seguir, solo se debe considerar datos que tienen variación, lo cual, de los 72 estudiantes, todos presentan variación, si la diferencia entre los puntaje es positivo quiere decir que mejoro, de ser el caso que la diferencia sea negativa estamos en un caso donde el puntaje empeoro.

**Tabla 4**

Prueba Wilcoxon para los puntajes en la prueba de conocimientos

<b>Variable</b>	<b>W (estadístico de Wilcoxon)</b>	<b>p-valor</b>	<b>Cambio</b>
<b>Puntaje de prueba de conocimientos</b>	0.00	$p < 0.001$	Aumento significativo del puntaje luego de la intervención nutricional

Los resultados de la tabla x muestran que el aumento en las puntuaciones de la prueba de conocimientos se relacionó significativamente con la intervención nutricional. La eficacia de las sesiones educativas se confirmó mediante la prueba de Wilcoxon, que mostró diferencias estadísticamente significativas entre los rangos pre y pos-test ( $p < 0,001$ ). Tras analizar los resultados individuales, se observó que todos los estudiantes (72) mostraron un aumento en la puntuación en la prueba pos-test en comparación con la pretest, lo que representa el 100 % de los participantes evaluados. Este resultado destaca

los efectos beneficiosos de la intervención y muestra una mejora general en el nivel de conocimientos tras la implementación del programa.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El plan de intervención que se llevó a cabo en la institución educativa tuvo resultados positivos, ya que se obtuvo con la prueba de Wilcoxon diferencias estadísticamente significativas entre los rangos pre y post ( $p < 0,001$ ). Se pudo observar también los resultados individuales de los estudiantes (72), mostraron un aumento en la puntuación en la prueba post test en comparación pre test.

Obteniéndose cambios positivos en la intervención para tener un mayor impacto y los cambios puedan perdurar más en los niños, se recomienda que los padres también tomen conciencia de lo que se les enseñó a sus niños porque ellos son el ejemplo en casa, ya que el mayor tiempo donde paran los niños es fuera del colegio. Es recomendable que si se quiere volver a poner a prueba la intervención los talleres también se den en los padres porque muchas veces la información dada a los niños no llega a casa, también el mejorar el ambiente del colegio promoviendo mas planes de intervención para fomentar la actividad física, también hacer un nuevo inventario alimentos nuevos que se pueden vender en el quiosco del colegio, ya que muchos niños llevan dinero para comprar sus alimentos en el colegio, al tener opciones más saludables es más fácil ir haciendo cambios en los hábitos de alimentación de los niños.

## REFERENCIAS

1. Lema L, Aguirre MA, Godoy Durán N, Cordero Zumba N. Estado nutricional y estilo de vida en escolares: una mirada desde unidades educativas públicas y privadas. Cuenca: Zenodo; 2021. doi :<https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0> .
2. Zhang Y, et al. Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents; JAMA Pediatr. 2024;178(5):456-65. doi:10.1001/jamapediatrics.2024.1576
3. Nam EW, Sharma S. Obesity and Hypertension among School-going Adolescents in Peru. PubMed; 2015. <https://doi.org/10.15280/jlm.2015.5.2.60>
4. Ministerio de Salud (Perú). Minsa: anemia y sobrepeso afecta a más de 40 % de adolescentes en el Perú. 2026. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/ins/noticias/1343637-minsa-anemia-y-sobrepeso-afecta-a-mas-de-40-de-adolescentes-en-el-peru>
5. UNICEF. El índice mundial de obesidad supera por primera vez al de bajo peso en niños y adolescentes <https://www.unicef.org/lac/comunicados-prensa/indice-mundial-obesidad-supera-primera-vez-bajo-peso-entre-ninos-ninas-adolescentes>
6. Anemia and malnutrition in indigenous children and adolescents. PMC. 2014. <https://doi.org/10.3402/gha.v7.22888>
7. Retos. Actividad física, prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes de nivel secundaria en Perú. 2026. Disponible en <https://revistaretos.org/index.php/retos/article/view/117147>
8. Raut DK, et al. Effect of nutrition education program on adolescents. PMC. 2006. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S507564>
9. Wang Y, et al. School-based multicomponent interventions for obesity prevention in children and adolescents: systematic review. Obes Rev. 2022;23(3):e13395. doi:10.1111/obr.13395
10. World Health Organization. Obesity and overweight. 2024. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Food and Agriculture Organization. School-based food and nutrition education: evidence and guidance. 2022. Disponible en: <https://www.fao.org/documents/card/en/c/cb2064en>

12. UNICEF. Adolescent nutrition: The state of the world’s children 2023. Disponible en: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2023>
13. FAO/WHO. Sustainable healthy diets – Guiding principles. 2021. Disponible en: <https://www.fao.org/3/ca6640en/ca6640en.pdf>
14. Global Nutrition Report. 2022 Global Nutrition Report. Disponible en: <https://globalnutritionreport.org/reports/2022-global-nutrition-report/>
15. WHO. Anaemia in women and children: Global health estimates 2021. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240069032>
16. Te Morenga L, et al. Dietary sugars and health: systematic review update. *Nutrients*. 2023;15(5):1134. doi:10.3390/nu15051134 .
17. Baum JI, et al. Protein requirements during adolescence. *Nutrients*. 2022;14(9):1878. doi:10.3390/nu14091878
18. Calder PC. Omega-3 fatty acids and health. *Nutrients*. 2021;13(9):3205. doi:10.3390/nu13093205
19. Bottin JH, et al. Hydration status and cognitive performance in children and adolescents: systematic review. *Nutrients*. 2021;13(10):3555. doi:10.3390/nu13103555
20. World Health Organization. Guideline on school food and nutrition policies. 2022. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240048433>

## **ANEXOS**

**ANEXO N°1.**

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO DIRIGIDO A LOS PADRES  
DE ALUMNOS.**

Buenos días padres de familia de los alumnos(as) de la institución educativa del nivel secundaria, mediante este documento se les informa, de todo el detalle de este programa a lo que sus hijos están invitados de participar, de que sus datos no serán publicados y de su participación voluntaria. Por ello, y para que puedan participar de esta interesante intervención, usted necesita aceptar esta carta de consentimiento informado que compromete a sus menores hijos(as) a revisar el contenido educativo que se le hará llegar mediante el tutor desde el día 3 de diciembre hasta el 15 de diciembre.

Finalmente, toda esta intervención ha sido previamente coordinada con la dirección y docentes del centro de estudios.

**¿Aceptas participar en esta intervención educativa?**

**SÍ** \_\_\_ **NO** \_\_\_

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**ANEXO N°2.**

**CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS EN ALIMENTACIÓN  
SALUDABLE**

**INDICACIONES:**

A continuación, se te presentan 20 preguntas. Debes marcar la opción que más te parezca la correcta. Solo hay una respuesta correcta entre las alternativas.

**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) No sabe. No responde.

**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) No sabe. No responde.

**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) No sabe. No responde.

**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) No sabe. No responde.

**5. Señale usted el alimento que proporciona más carbohidratos:**

- a) Pan
- b) Zanahoria
- c) Pollo
- d) Queso
- e) No sabe. No responde.

**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) No sabe. No responde..

**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) No sabe. No responde.

**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) No sabe. No responde.

**9. Señale usted cuál es un alimento regulador:**

- a) Carne de pollo
- b) Pan
- c) Manzana

- d) Mantequilla
- e) No sabe. No responde.

**10. Los líquidos, tienen como principal función:**

- a) Evitar la deshidratación
- b) Aportar nutrientes
- c) Prevenir enfermedades
- d) Formar tejidos
- e) Por ahora no lo sé.

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

Grupos de 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			X		
Huevos			X		
Carnes (incluye aves y pescado)			X		
Vísceras (hígado, bofe, sangrecita, corazón)		X			
Frutas			X		
Verduras			X		
Cereales y derivados (arroz, avena, quinua, pastas y pan)			X		
Menestras		X			
Tubérculos			X		
Grasas (Aceites, frutas secas, palta, mantequilla, mayonesa)			X		

Tubérculos			X		
------------	--	--	---	--	--

Grasas (Aceites, frutas secas, palta, mantequilla, mayonesa)			X		
--	--	--	---	--	--

**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) Por ahora no lo sé.

**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) Por ahora no lo sé.

**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) 5-11 porciones de carbohidratos
- d) No debe consumir carbohidratos
- e) Por ahora no lo sé.

**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) Por ahora no lo sé.

**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) Por ahora no lo sé.

**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) Por ahora no lo sé.

**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) Por ahora no lo sé.

**19. ¿Qué alimento es rico en calcio?**

- a) Granadilla
- b) Leche
- c) Maíz
- d) Mantequilla
- e) Por ahora no lo sé.

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

- el:**
- a) Pescado
  - b) Camote
  - c) Limón
  - d) Plátano
  - e) Por ahora no lo sé

**ANEXO N°3.**

**MATERIALES EDUCATIVOS ELABORADOS EN CADA SESIÓN**

### Como esta conformado una lonchera saludable

**ALIMENTOS CONSTRUCTORES**



YOGURT , QUESO , CARNES , FRUTOS SECOS .

**ALIMENTOS REGULADORES**



**ALIMENTOS ENERGETICOS**



CEREALES , FRUTOS SECOS , PALTA .

### REQUERIMIENTOS



2-3 PORCIONES



2-3 PORCIONES




6-11 PORCIONES



2-4 PORCIONES

### ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Aporta la energía y los nutrientes esenciales que requiere la persona .

20	Ca	40.08
26	Fe	55.85

Nutrientes esenciales para el desarrollo .

**ANEXO N°4. DISEÑOS DE SESIONES EDUCATIVAS**

TEMA: “Alimentación saludable”					
ANÁLISIS	ATENCIÓN	MOTIVACIÓN	MENSAJE	EJERCICIO	EVALUACIÓN
<p><b>Problema:</b> Hoy en día la alimentación saludable se está viendo deteriorada debido a múltiples factores como el entorno que nos rodea, las redes sociales, falsa información lo cual no nos ayuda a tomar las mejores decisiones en nuestra alimentación, siendo los adolescentes más vulnerables ya que están en una etapa donde hay bastantes cambios.</p> <p><b>Audiencia:</b> Alumnos de secundaria del I.E.P Rosa de América .</p>	Se llevará a cabo una lluvia de ideas, con los alumnos, con la finalidad de integrar a todo el grupo y de determinar cuánto conocen sobre el tema de alimentación saludable.	Se les mostrara un video introductorio. <a href="https://youtu.be/qHimbDfXyG?si=ueKz3K_Sv77GIDwQ">https://youtu.be/qHimbDfXyG?si=ueKz3K_Sv77GIDwQ</a>	La mala alimentación puede causar riesgos mas adelante en adquirir enfermedades no transmisibles como cáncer,diabetes,etc. Siendo actividades que te ponen en riesgo el no hacer actividad física diaria, comer mucho exceso de comidas altas en grasas saturas, ultra procesados, etc.  Material: PPT.	Los alumnos jugaran la papa quema para ir respondiendo las preguntas.	De manera aleatoria saldrán 5 niños a la pizarra a relacionar conceptos de lo que es una alimentación saludable.
	10 min	10 min.	10 min.	10 min.	5 min.

TEMA: “Clasificación de alimentos”					
ANÁLISIS	ATENCIÓN	MOTIVACIÓN	MENSAJE	EJERCICIO	EVALUACIÓN
<p><b>Problema:</b> Hoy en día los alumnos no saben distinguir como se clasifica los alimentos es así que no conocen su función de cada uno, siendo de vital importancia ya que están en una etapa de muchos cambios.</p> <p><b>Audiencia:</b> Alumnos de secundaria del I.E.P Rosa de América .</p>	Se llevará a cabo una lluvia de ideas, con los alumnos, con la finalidad de integrar a todo el grupo y de determinar cuánto conocen sobre el tema de clasificación de alimentos.	Se les mostrara un video introductorio. <a href="https://youtu.be/oSgqvE_1pRM?si=38T4BF4IQoF9FP7-">https://youtu.be/oSgqvE_1pRM?si=38T4BF4IQoF9FP7-</a>	La falta de conocimiento de cómo se clasifican los alimentos, es perjudicial porque cada uno cumple una función el cuerpo, es así que al saber cómo se clasifican y funcionan, el cuerpo va funcionar de una mejor manera.  Material: PPT.	Los alumnos jugaran la papa quema para ir respondiendo las preguntas.	De manera aleatoria saldrán 5 niños a la pizarra a clasificar los alimentos, poner cuales son los constructores, energéticos, reguladores.
	10 min	5 min.	10 min.	10 min.	10 min.

TEMA: “Requerimientos nutricionales”					
ANÁLISIS	ATENCIÓN	MOTIVACIÓN	MENSAJE	EJERCICIO	EVALUACIÓN
<p><b>Problema:</b> La adolescencia es una etapa donde hay cambios, es entonces que los requerimientos van a ir cambiando y van a ser diferentes, el problema es que debido a la mal alimentación pocos adolescentes cubren esos requerimientos.</p> <p><b>Audiencia:</b> Alumnos de secundaria del I.E.P Rosa de América .</p>	Se llevará a cabo una lluvia de ideas, con los alumnos, con la finalidad de integrar a todo el grupo y de determinar cuánto conocen sobre el tema de	Se les mostrara un video introductorio. <a href="https://youtu.be/nrmDv_CSpyE?si=icIUmhBva3NlebCP">https://youtu.be/nrmDv_CSpyE?si=icIUmhBva3NlebCP</a>	Es importante que para el desarrollo saludable se llegue a cubrir los requerimientos, es por eso que hay que escoger bien los alimentos, saber cuánto requerimos para saber cuánto comer.  Material: PPT.	Los alumnos jugaran la papa quema para ir respondiendo las preguntas.	De manera aleatoria saldrán 5 niños y completarán los espacios en blancos, de cuanto de frutas, verduras, lácteos, carnes, carbohidratos, agua, etc, son lo que necesitan.
	10 min	5 min.	10 min.	10 min.	10 min.

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL EN ADOLESCENTES DE UNA I.E.P DEL  
DISTRITO DE SANTA ROSA - LIMA”

**ANEXO N°5: EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS**

