

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

“INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE EL NIVEL
DE CONOCIMIENTOS DE NUTRICIÓN EN LOS
LÍDERES DE OLLAS COMUNES SAN JUAN DE
MIRAFLORES 2023”

Tesis para optar al título profesional de:
LICENCIADO EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Autor:

Kevin Joel Andre Espinoza Estrada

Asesora:

Mg. Nilda Doris Castillo Guardamino

<https://orcid.org/0000-0001-9188-6844>

Lima - Perú

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente(a)	MARIANA ELVIRA HIDALGO CHÁVEZ	42968661
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 2	JACQUELINE SAYAN BRITO	40403778
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

Jurado 3	YULIANA GOMEZ RUTTI	44430640
	Nombre y Apellidos	Nº DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	9 %
2	pt.scribd.com Fuente de Internet	1 %
3	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	www.congreso.gob.pe Fuente de Internet	1 %

DEDICATORIA

Dedico a mi madre Vilma y mi padre Joel, por darme la fuerza y la confianza para continuar con mi crecimiento profesional, para hija Victoria y esposa Jazmín gracias a su apoyo y amor incondicional, gracias a todos ellos logre llegar hasta aquí y con el deseo de continuar creciendo profesionalmente.

AGRADECIMIENTO

Agradezco en primer lugar a mi asesora Mg. Nilda Doris Castillo Guardamino, por su apoyo, empatía y paciencia, para poder culminar de mi trabajo de investigación.

A los líderes de las ollitas comunes por permitirme ingresar a su espacio y comunidad donde compartimos muchas gratas experiencias y anécdotas, aprendiendo de
ambos lados.

A todos mis amigos y colegas quienes compartí aprendizajes en todos los años que
nos vemos conociendo.

TABLA DE CONTENIDO

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
TABLA DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	8
ÍNDICE DE FIGURAS	9
RESUMEN	10
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	11
1.1. Realidad problemática	11
1.2. Antecedentes	13
Antecedentes Internacionales	13
Antecedentes Nacionales	14
1.3. Definiciones conceptuales	15
1.4. Justificación:	17
1.5. Formulación del problema	19
1.5.1. Pregunta general	19
1.5.2. Preguntas específicas	19
1.6. Objetivos	20
1.6.1. Objetivo general	20
1.6.2. Objetivo específico	20
1.7. Hipótesis general	20

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	21
2.1. Tipo de estudio	21
2.2 Población y muestra	21
2.2.1. Población	21
2.2.2. Muestra	21
2.2.3. Criterio de inclusión	21
2.2.1. Criterio de exclusión	22
2.3 Técnica e instrumento de recolección y análisis de datos	23
2.4 Procedimiento	25
2.5 Análisis de datos	25
2.6 Aspectos éticos	26
CAPÍTULO III: RESULTADOS	27
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	30
REFERENCIAS	36
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Operalización de variables	21
Tabla 2: Datos generales de los líderes de las ollas comunes de Rinconada.	25
Tabla 3: Promedio de calificaciones obtenidas en los líderes de ollas comunes	26
Tabla 4: Clasificación del nivel de conocimientos (pretest y postest)	27
Tabla 5: Efectividad de intervención educativa mediante T de student	27

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Formula de escala de stanones

23

RESUMEN

Objetivo: Determinar el efecto de la intervención educativa sobre el nivel de conocimientos de nutrición en los líderes de ollas comunes de la rinconada en San Juan de Miraflores. **Metodología:** De tipo cuantitativo, diseño pre-experimental y de corte longitudinal; la muestra tuvo un total de 51 líderes de ollas comunes cumpliendo los criterios de inclusión y exclusión. Se recolectaron los datos mediante la técnica de encuesta y el instrumento fue un cuestionario de 20 ítems. El análisis se realizó con los programas Microsoft Excel e IBM SPSS Statistics con la prueba estadística de T de student. **Resultados:** Los resultados arrojaron en el pretest el 88.2% obtuvo un nivel bajo de conocimientos, el 11.8% conocimientos medios y un 0% conocimiento alto sobre nutrición. En el postest se obtuvo el 11.8% de conocimientos altos, el 88.2% conocimientos medios y 0% conocimientos bajos. **Conclusión:** Existe un efecto significativo de la intervención educativa sobre conocimientos nutrición en líderes de ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores.

PALABRAS CLAVES: Intervención educativa, líderes, efecto, ollas comunes.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

1.1. Realidad problemática

El acceso a los alimentos es un elemento fundamental para la supervivencia y el bienestar de las comunidades, es un derecho fundamental reconocido por la Declaración Universal de Derechos Humanos que afecta a la salud, la calidad de vida y la dignidad de las personas, quienes padecen de este derecho son principalmente personas en situación de pobreza, comunidades marginadas y vulnerables, niños y ancianos, personas en crisis humanitaria. La importancia recae en los extremos como la desnutrición en casos de falta de alimentos calóricos o proteicos, por otra parte, el exceso de alimentos altos en calorías conlleva a la obesidad o sobrepeso.

Según La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se tiene 16.6 millones de peruanos que padecen de inseguridad alimentaria. (1) . Durante el año 2022, el 36,2% de la población presentó déficit calórico, la pobreza afectó al 27,5% y la pobreza extrema alcanzó al 5% de la población (2)

El Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) creó los Programas de Complementación Alimentaria (PCA) el cual en distintas modalidades de atención otorga alimentos a las personas que más lo necesiten. El 56,5% de los hogares pobres accede a algún programa alimentario. Donde el 47,1% son beneficiarios de Qali Warma, el 22% de Vaso de Leche y el 3% de comedores populares (3).

En el 2020, durante la pandemia de Covid 19 los programas sociales como vaso de leche o comedores populares se mantuvieron cerrados por el confinamiento, en el tiempo que estuvieron inhabilitadas surgieron las Iniciativas Ciudadanas de Apoyo Temporal

(ICAAT) conocidas como las “ollas comunes” que pasaron de ser 377 a 901 en Lima Metropolitana. En ese mismo año, por medio del Decreto Legistativo N° 1472 el programa social Qali Warma proporcionó los alimentos que no se usaron en los colegios a las personas en situación de vulnerabilidad en el marco de la emergencia sanitaria, esta norma permitió a los gobiernos locales solicitar estos alimentos para el reparto y beneficio de personas en situación de pobreza o pobreza extrema (4). En el 2021, el MIDIS creó un registro llamado Mankachay Perú en donde las ollas comunes se inscribían, y tenían asistencia técnica de los gobiernos locales, a mediados del 2022 se promulgó la Ley N° 31458, por medio de esta se reconoce a las ollas comunes y garantiza su sostenibilidad, financiamiento y el trabajo productivo de sus beneficiarios, promoviendo su emprendimiento. Para ello, deben constituirse en una organización social de base (OSB) y luego inscribirse por medio de las municipalidades en el nuevo Registro Único Nación de Ollas Comunes (Runoc). Pese al reconocimiento, los recursos necesarios no son cubiertos en su totalidad y en la práctica se ven muchas dificultades como el acceso a agua o energía eléctrica, conseguir insumos para poder cocinar a la población más vulnerables de sus comunidades es un problema del día a día. En el 2022 se ve un aumento de beneficiarios en las ollas comunes, ese mismo año se superó el 8% de inflación según el Banco Central de Reserva del Perú (5), el mercado diario ha aumentado su precio, y una cuarta parte de la población peruana no puede costear ni acceder, al menos, a una porción de alimentos al día (6).

La estructura de las ollas comunes cuenta de cinco miembros principales, Coordinador, Subcoordinador, Tesorera, Fiscal y Almacenera, estas son elegidas por la misma comunidad en base a su compromiso con cada puesto, de esta forma la influencia en los hogares o comunidad es muy importante para acciones oportunas. En las ollas comunes se destaca la función de líder, ya que tiene que tomar decisiones, en tiempos de crisis se

necesita serenidad. En el informe “Liderazgo femenino en situaciones de emergencia. Pandemia COVID 19 en Perú” realizado por El fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), se vio que la mujer tiene la capacidad y habilidad para dirigir grupos colectivos, la dirección femenina se aboca a la inteligencia emocional, horizontalidad, sin dificultades jerárquicas. (7)

En el Perú las personas que están en programas de asistencia alimentaria tienen una alta prevalencia de obesidad a consecuencia del elevado consumo de comidas rápidas y el bajo consumo de frutas y verduras, esto se debe a la falta de información en temas sobre nutrición o alimentación en lo dirigentes y beneficiarios de los comedores populares, por ello la comida que sirven suele ser excesiva en alimentos como arroz, frejoles, papa o fideos, alimentos con un alto contenido de carbohidratos (8). Según Arroyo, que estudia el estado nutricional de las beneficiarias de comedores populares en edad fértil se llegó a la conclusión que las beneficiarias de los comedores tenían mayor prevalencia de sobrepeso u obesidad que en las no beneficiarias (9), dentro de las consecuencias no alimentarias tenemos al sedentarismo, en donde evidencia que una de cada dos beneficiarias no realizan ningún tipo de actividad física o deporte (10), otro de los factores a considerar es el nivel educativo inferior, que se asocia a mayores tasas de sobrepeso y obesidad en la población. (11).

1.2. Antecedentes

Antecedentes Internacionales

Como antecedente internacional tenemos a Paravano (2018) en su estudio “Hábitos alimentarios en jóvenes – adultos antes y después de una intervención educativa” donde se tuvo la participación de 100 personas entre 18 a 55 años, de la Escuela de Enseñanza Media para Adultos (EEMPA) JUAN J. PASO N° 1305 de la ciudad de Santa Fe (Argentina) en los cuales se le aplicó una encuesta para el diagnóstico de sus hábitos alimenticios, continuaron

con las intervenciones educativas nutricionales (IEN), luego se usó la encuesta inicial para determinar y comparar los conocimientos y practicas adquiridas sobre hábitos alimentarios en relación a la Guía Alimentaria para la Población Argentina. Luego de las intervenciones educativas se observó que el 65% de alumnos aumentaron la cantidad de comidas diarias, el 72% de personas comenzaron a desayunar, se observó una disminución de los alimentos ricos en grasas saturadas y azucares simples. El consumo de lácteo aumento en la mayoría de estudiantes en un 93% y el consumo de agua a un 48%, en conclusión, se demostró que a pesar que los adultos tengan hábitos marcados, pueden modificarse algunos de estos por medio de IEN (12).

Antecedentes Nacionales

Como antecedente nacional tenemos a Ramos (2018), su investigación tiene el objetivo de determinar el efecto de una intervención educativa para mejorar los conocimientos en prevención de la obesidad con temas relacionados a la alimentación saludable y actividad física, la investigación es de enfoque cuantitativo, longitudinal y de diseño pre experimental. Donde 30 adultos realizaron un cuestionario de 14 preguntas en un pre test y post test. En los resultados tenemos que el nivel de conocimientos bajo paso de 63% a 7%, el conocimiento medio de 27% a 10% y el conocimiento alto de 10% a 83%, por medio de la prueba estadística de Wilconxon ($p=0.000$) revela asociación significativa entre la intervención educativa y el nivel de conocimientos. En conclusión, mejoraron los conocimientos sobre alimentación saludable (13).

Garcia (2018) en su estudio sobre el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre la prevención de la obesidad, con una muestra de 91 adultos, el tipo de investigación cuantitativo, pre experimental, longitudinal, para medir los conocimientos se usó un pre test y un post test, los resultados en conocimientos malos pasaron de 51.6% a

3%, los conocimientos regulares pasaron de 33% a 28% y el conocimiento bueno paso de 15% a 69.2%, la prueba estadística para medir la efectividad de las intervenciones fue la Wilcoxon ($p=0.000$), se permite concluir la efectividad de la intervención educativa. (14)

Malca y Castañeda (2018) en su tesis tuvo como objetivo comprobar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimientos de madres, se tocaron 3 temas, la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo saludable, funciones y propiedades de los alimentos, y la pirámide alimenticia, donde la muestra fue 37 mujeres. Para medir los conocimientos se usó un pre test y un post test, la prueba estadística para medir la efectividad de las intervenciones fue la t-student ($p<0.01$). Resultados antes de la intervención fueron 16% nivel deficiente, 73% nivel de conocimiento regular y 1% alto, y luego de la intervención se obtuvo como resultado el nivel regular se redujo al 19% y el nivel alto se elevó al 81%. En conclusión, se demostró la eficacia de la intervención educativa (15).

Alméstara y Yucra (2022) en su investigación, donde el objetivo fue determinar el efecto de un programa educativo en conocimientos sobre actividad física. La muestra fue de 40 adultos, el estudio fue cuantitativo, pre experimental. Donde se realizó un pre test y post test, dentro los resultados tenemos que el nivel bajo paso de 57% a 7 %, el nivel medio paso de 33% a 25% y el nivel alto paso de 10% a 68%, estos resultados pasaron la prueba estadística de Wilcoxon ($p=0.00$), lo cual revela asociación significativa entre la intervención educativa y el nivel de conocimientos. En conclusión, mejoraron los conocimientos sobre actividad física (16).

1.3. Definiciones conceptuales

Intervención educativa:

Es la acción que implica llevar a cabo una planificación de manera intencional con el propósito de promover el progreso integral de los educandos. Este procedimiento necesita la presencia de un educador y un educando, los cuales ejecutarán acciones específicas para llegar a sus metas u objetivos. (17)

Educación nutricional:

Hace referencia a las actividades direccionadas al aprendizaje con el propósito de permitir que las personas adquieran hábitos alimentarios mejorados, contribuyendo a mejorar su salud (18). Esta tiene tres objetivos; mantener los alimentos y formas de prepararlos para identificarnos como nación, contribuir con la lucha de los problemas de salud pública que involucran temas nutricionales y construir una población que goce de una alimentación saludable cumpliendo sus requerimientos según sexo y edad. (19)

Nivel de conocimientos:

Se refiere al grado de comprensión y dominio que una persona tiene sobre un tema determinado, área de estudio o conjunto de información. Este nivel puede variar desde un conocimiento muy básico hasta un conocimiento avanzado o experto, y se utiliza combinado para evaluar el nivel de competencia o habilidad de una persona en una materia específica.

Los parámetros de corte según Stanones:

- 1) Nivel malo: En este nivel, una persona tiene un conocimiento fundamental y elemental sobre el tema, pero no puede estar familiarizado con conceptos o detalles más avanzados. Puede entender conceptos básicos y responder preguntas simples sobre el tema.

- 2) Nivel regular: En este nivel, una persona tiene un conocimiento más sólido y comprensivo sobre el tema. Puede abordar preguntas y problemas más complejos y tiene la capacidad de relacionar conceptos e ideas dentro de la materia.
- 3) Nivel bueno: Aquí, una persona posee un conocimiento profundo y detallado en la materia. Puede analizar y resolver problemas complicados, así como aplicar el conocimiento de manera efectiva en situaciones prácticas y novedosas. (20)

Líder

Es aquel que influencia en las personas y un motivador para alcanzar meta en común, promoviendo el cambio, estimulando y dirigiendo un cambio social, educativo y político. Según Kirk Wood, algunas personas pueden nacer con cualidades y aptitudes de líderes. La principal característica que un líder se desarrolla en la práctica y vivencia de valores. (21)

1.4. Justificación:

Las investigaciones en programas sociales se centran en comedores populares, vasos de leche, etc. y no se encontraron investigaciones similares en ollas comunes, por lo que se ve necesario evidenciar y trabajar en el nivel de conocimientos sobre temas nutricionales de sus líderes, ya que son ellos los que toman las decisiones sobre alimentación en la comunidad vulnerable, son quienes planifican los menús semanales, realizan las decisiones de compras diarias en los mercados, buscan donaciones de distintas entidades, reciben capacitaciones de la municipalidad y entregan las raciones de alimentos preparados a cada beneficiario de la olla comunes, en la actualidad no se tienen investigaciones que abordan a estas organizaciones.

Los líderes de las ollas comunes ocupan cargos de confianza dentro de las comunidades por lo que tienen cierto grado de influencia sobre el resto de la población,

estos ejercen cargos que toman decisiones como la planificación de menú, administración y compra de insumos y dosificación del servido por ración, lo cual requiere un cierto grado de conocimientos básicos en nutrición, para prevenir enfermedades.

La educación nutricional se enfoca en el dialogo entre los miembros del grupo de intervención incluyendo al facilitador, para la construcción de nuevos comportamientos, es económica, viable y sostenible, tiene alcance para mejorar el estado nutricional, contribuye a los hábitos alimentarios, la compra de alimentos, su preparación y servido de estos. Se tiene que educar a los ciudadanos en como escoger alternativas de alimentos aceptables y mejorar los conocimientos en nutrición de los padres porque repercuten en la salud de sus hijos (22). Se obtienen grandes beneficios como la prevención de enfermedades, la adherencia a un tratamiento, mejorar la calidad de vida y modificar la forma en que ven su eficacia personal respecto a su salud, cabe resaltar que la educación nutricional ayuda a la optimización de recursos y evidencia la importancia de procesos educativos dentro del tratamiento nutricional (23).

El profesional de nutrición cumple el rol primordial, fundamental y trascendental en la formación y capacitación en la educación alimentaria y nutricional de la población, donde es el responsable de promover intervenciones educativas que incrementen los conocimientos sobre nutrición. De esta manera se llega a cumplir con la implementación de la Ley N° 30188 “Ley del ejercicio profesional del nutricionista”. Los programas de asistencia alimentaria, elaboran y sirven comida preparadas, donde las planificaciones de menús lo realizan ellos mismo a su criterio y condición, por ello se debería mejorar los conocimientos con capacitaciones y entrenamientos, como

concluyo Paredes y Bernabé donde sugieren la necesidad de intervenciones para mejorar la dieta de programas de asistencia alimentaria. Por eso se intenta repercutir en los conocimientos sobre nutrición, porque es lo primero para influenciar en las actitudes, luego continúan con las prácticas saludables y al final se contribuye a su estado mental y físico. De esta manera, la presente investigación explora la posibilidad de mejorar los conocimientos por medio de una estructura de talleres participativa y didáctica, para ser un complemento en el desarrollo de sus familias y comunidad. Se está considerando el desarrollo/ adecuación de un instrumento para futuras investigación.

1.5. Formulación del problema

1.5.1. Pregunta general

- ¿Cuál es el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre nutrición en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores?

1.5.2. Preguntas específicas

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre nutrición, antes de la intervención educativa en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores?
- ¿Cuál es el nivel de conocimientos sobre nutrición, después de la intervención educativa, en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores?

1.6. Objetivos

1.6.1. Objetivo general

- Evaluar el efecto de la intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre nutrición, en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores.

1.6.2. Objetivo específico

- Determinar el nivel de conocimientos sobre nutrición, antes de la intervención educativa, en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores
- Determinar el nivel de conocimientos sobre nutrición, después de la intervención educativa, en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores

1.7. Hipótesis general

- H0: La intervención educativa, no tiene efecto significativo en el nivel de conocimientos sobre nutrición en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores.
- H1: La intervención educativa, tiene efecto significativo en el nivel de conocimientos sobre nutrición en líderes de las ollas comunes de la Rinconada en San Juan de Miraflores

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

2.1. Tipo de estudio

De tipo cuantitativo, al ser evaluada mediante la estadística y medición numérica. Además, diseño pre-experimental de corte longitudinal porque se realiza una intervención en dos momentos diferentes en la población, para la manipulación de las variables que se comprueba tras analizar la medición antes (pre-test) y después (post-test) de la intervención educativa. (24)

2.2 Población y muestra

2.2.1. Población

La población la conformo el total de dirigentes de las 12 ollas comunes del sector la Rinconada, según el padrón de ollas comunes de la municipalidad de San Juan de Miraflores, siendo un total de 60 líderes.

2.2.2. Muestra

Se realizó un muestreo de población finita con el 95% de confianza, obteniendo una muestra de 53 líderes, sin embargo, solo 51 cumplieron los criterios de inclusión. Se consideran líderes a los que tengan un cargo dentro de la olla común.

2.2.3. Criterio de inclusión

- Ser parte de la estructura de la olla común y llevar un cargo dentro de ella.
- Tener edad entre 18 años a 65 años.
- Asistir a los 2 talleres.
- Aceptar el documento de consentimiento informado.

2.2.1. Criterio de exclusión

- No haber realizado el cuestionario de conocimientos de pretest o postest.
- No haber participado en las 2 sesiones educativas.
- No saber leer o escribir.

Tabla 1: Operalización de variables

Variable	Definición conceptual	Dimensión	Indicadores	Escala de medición	Tipo y escala
Características sociodemográficas	Son todas las características biológicas, socioculturales y económicas que están presentes en una población sujeta a estudio.	Sexo	Genero	Femenino o masculino	Cualitativa nominal
		Edad	Años	18 años	Cualitativa nominal
		Grado de estudios	Grado de instrucción	Sin instrucción Primaria completa Primaria incompleta Secundaria completa Secundaria incompleta Superior o técnico	Cualitativa nominal
Conocimientos en temas de nutrición	Conjunto de datos y saberes sobre cuatro dimensiones tocadas sobre nutrición	Plato saludable	Nivel o calificación	Bueno (según Stanones)	Cualitativa ordinal
		Tipos de alimentos		Medio(según Stanones)	
		Consumo de agua			

		Actividad física		Malo(según Stanones)	
--	--	------------------	--	----------------------	--

2.3 Técnica e instrumento de recolección y análisis de datos

Se empleó un cuestionario de conocimientos sobre nutrición en los líderes de las ollas comunes de la nueva Rinconada. Esta encuesta nos permite estandarizar los datos obtenidos para lograr un resultado de nuestra población, consta de 20 preguntas de opciones múltiples basada el Guía Alimentaria para la Población Peruana del Ministerio de Salud (2019).

El cuestionario fue dividido en 4 dimensiones:

- Dimensión 1: Alimentación nutritiva y saludable (1 a 10)
- Dimensión 2 1: Los tipos de alimentos (11 a 15)
- Dimensión 3: El consumo del agua (16 a 18)
- Dimensión 4: Actividad física (19 y 20).

El cuestionario paso una validación de 5 especialistas en nutrición para determinar su validez, proporcionaron observaciones relevantes sobre la claridad, pertinencia, coherencia y precisión de cada componente del cuestionario.

Validación de juicio de expertos:

N°	Experto	Clasificación instrumento
Experto1: Nutricionista	Mg. Mariana Hidalgo	Aplicable
Experto2: Nutricionista	Mg. Shirley Cuya	Aplicable
Experto3: Nutricionista	Mg. Oscar Calvo	Aplicable
Experto4: Nutricionista	Mg. Flor de la Cruz	Aplicable
Experto5: Nutricionista	Mg. Lucero Vega	Aplicable

Fuente: Elaboración propia

Prueba piloto:

Al ser una prueba de conocimientos con una escala entre 0 (respuesta incorrecta) y 1 (respuesta correcta) para determinar la fiabilidad del cuestionario utilizado para medir el conocimiento de los líderes sobre nutrición, se realizó una prueba piloto con la participación de 18 personas que pertenecieron al programa social de Comedores Populares.

Escala de calificaciones:

El puntaje de conocimiento se determinó, mediante la Escala de Stanones (25), en la siguiente forma; alto (18-20 pts.), medio (12-17) y bajo (0-11).

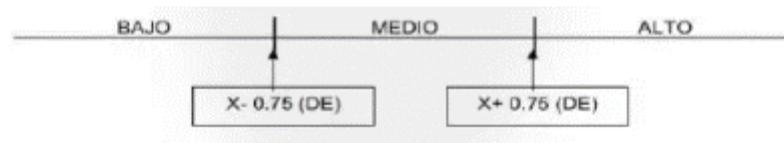
Figura 1:

Formula de escala de stanones

La escala stanones propone:

$$\text{Valor límite Alto/Medio} = X + 0.75(\text{DE})$$

$$\text{Valor límite Medio/Bajo} = X - 0.75(\text{DE})$$



Dónde:

X = Media

DE = Desviación Estándar

Calculo de la Media obtenemos de la esta dística

Confiabilidad:

Se llevó a cabo un proceso de confiabilidad del instrumento mediante la prueba estadística de Kuder Richardson (k20), donde 0.25 es baja confiabilidad, 0.50 es media o regular, valores mayores a 0.70 es aceptable, cuyo resultado permitió validarlo como aceptable, ya que se obtuvo un K20 de 0.75, lo cual indica que es un instrumento confiable.

2.4 Procedimiento

Etapa I: Permiso

El trabajo de investigación se inició con una carta de solicitud a los 15 coordinadores de las ollas comunes de San Juan de Miraflores en la rinconada, para poder contar con la participación de 5 líderes por cada olla común. De los cuales 11 coordinadores aceptaron.

Etapa II: Convocatoria

Se presentó un consentimiento informado a cada líder que tenga un cargo dentro de la olla común donde colocaban su nombre completo, cargo, firma y número de documento nacional de identidad, con el fin de obtener su autorización y aceptación a participar del trabajo de investigación en dos fechas distintas según la disponibilidad de cada olla común y previa coordinación, se realizó una presentación en donde se mencionó que toda información será confidencial, confirmando su anonimato y usando los datos obtenidos exclusivamente con fines académicos.

Etapa III: Ejecución

En la primera fecha se realizó una encuesta sociodemográfica, junto a una prueba pretest, posteriormente se realizó la sesión 1 sobre la dimensión de alimentación nutritiva y saludable, la cual aborda el tema de grupos de alimentos y plato saludable. En la segunda fecha se realizó la sesión 2 sobre las dimensiones de tipos de alimentos, consumo de agua y actividad física, posteriormente se realizó el post test 1. Se calificaron los resultados de las pruebas y analizaron por medio de Excel y spss.

2.5 Análisis de datos

Los datos recopilados fueron almacenados en el software Microsoft Excel para la tabulación de una base de datos, para luego procesarlos mediante el software de estadística IBM SPSS para realizar un análisis y responder las preguntas de investigación. Para determinar la fiabilidad del cuestionario usado se realizó una prueba piloto con 18 participantes de comedores populares, los resultados fueron sometidos a la fórmula estadística de Kuder-Richardson (KR-20), el cual con un valor de 0.75 asegura la aceptación del instrumento. Los datos obtenidos de la prueba piloto sirvieron para determinar los niveles de conocimientos (alto, medio, bajo) mediante la ecuación de Stanones. Posteriormente se

llevó a cabo la prueba de Kolmogorov-Smirnov ($p > 0.05$) el cual determino que las pruebas pre test y post test, tienen una distribución normal. Para el análisis inferencial se usó una prueba paramétrica como la T-Student ($p < 0.05$) que evalúa la hipótesis acerca de la relación entre dos variables y determina la efectividad significativa de la intervención educativa en conocimientos de nutrición en líderes de ollas comunes. (26)

2.6 Aspectos éticos

Los principios éticos tienen el propósito de guiar en el estudio con humanos. Los códigos de Nuremberg señalan que las participaciones deben ser voluntarias y firmando un consentimiento informado según el contexto de la investigación (27).

Según lo antes expuesto, para este estudio se realizó un consentimiento informado para los líderes en donde detallan su nombre y su cargo dentro de la olla común, siendo un requisito obligatorio antes de continuar con el trabajo de investigación. Se aplicaron los principios bioéticos de autonomía, no maleficencia y justicia, con el propósito de salvaguardar la integridad de los participantes.

CAPÍTULO III: RESULTADOS

Los resultados obtenidos son los siguientes:

Tabla 2

Datos generales de los líderes de las ollas comunes de Rinconada, 2023.

DATOS GENERALES DE LOS LIDERES		
Sexo	FRECUENCIA	%
Masculino	1	1.96
Femenino	50	98.03
Total	51	100.0
Edad	FRECUENCIA	%
18 a 35 años	15	29.4
36 a 45 años	24	47.1
46 años a mas	12	23.5
Total	51	100.0
Grado de instrucción	FRECUENCIA	%
Primaria completa	10	19.6
Secundaria completa	27	52.9
Secundaria incompleta	14	27.5
Total	51	100.0

Fuente: Cuestionario inicial y final de conocimientos sobre nutrición

La tabla 2, sobre datos generales de los líderes encuestados se observa que el 98% son mujeres de edades comprendidas en su mayoría con 47.1 % entre 36 a 45 años y la minoría tiene más de 46 años. El 52.9 % de los líderes tiene un grado de instrucción de secundaria completa y 10 de estos un grado de instrucción primaria completa.

Tabla 3:

Promedio de calificaciones obtenidas en los líderes de ollas comunes de la nueva rinconada

	<i>Media</i>	<i>N</i>	<i>Desv. estándar</i>	<i>Media de error estándar</i>
<i>Postest</i>	14.59	51	2.165	.303
<i>Pretest</i>	8.20	51	2.638	.369

Fuente: Cuestionario inicial y final de conocimientos sobre nutrición

Se observó una media de 8.2 en el pretest y en el postest una media de 14.59. Se aplicó la prueba de kolmogorv smirnov, ambas pruebas tuvieron un $p > 0.05$, lo cual indica una distribución normalidad de las pruebas y se pueda aplicar la prueba paramétrica de T de student.

Tabla 4:

Clasificación del nivel de conocimientos en ambas pruebas (pretest y postest)

<i>Nivel</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>pretest</i>	<i>Post-test</i>
Alto	18-20	0	11.8%
Medio	12 a 17	11.8%	88.2%
Bajo	0-11	88.2%	0

Fuente: Cuestionario inicial y final de conocimientos sobre nutrición

Antes de la intervención educativa se realizó un pretest donde el nivel bajo alcanzaba en 88.2%, el medio en 11.8% y 0% el nivel alto. Posteriormente a la intervención educativa se realizó un postest y se observó que el nivel bajo es 0%, 88.2% el nivel medio y 11.8% el nivel alto. Se concluye que el nivel bajo se redujo al 0%, el nivel medio aumento en 76.4% y el nivel alto aumento de 0% a 11.8%. Por lo que se interpreta que las madres luego de las

intervenciones tienen un alto o medio nivel de conocimientos en nutrición, ya que nadie presento nivel bajo.

La hipótesis es sometida a una prueba para apoyarla o refutarla, de acuerdo a lo que se observe. La realidad es que no podemos afirmar si una hipótesis es verdadera o falsa, sino corroborar si es aceptada o no. (28)

Tabla 5:

Efectividad de intervención educativa mediante T de student

	Diferencias emparejadas				Significación	
	Media	Desv. Estándar	T	gl	P de un factor	P de dos factores
Postest – Pretest	6.392	2.779	16.42	50	<.001	<.001

Fuente: prueba t studente spss

Se observa un valor $p < 0.005$ y un valor t observador (16.42) $>$ t crítica (2.00) según tabla de T de student de dos colas por el valor gl de 50, se concluye que la efectividad de la estrategia, teniendo una diferencia de 6.39 puntos en promedio que mejoraron las pruebas.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

4.1 Discusión

Los hallazgos encontrados en la investigación, fueron para evidenciar la efectividad de una intervención educativa sobre temas de nutrición en líderes de ollas comunes, se obtuvo un valor significativo entre la diferencia del post con el pretest, lo cual evidencia un efecto positivo. A consecuencia del bajo grado de instrucción se dificulta el entendimiento de los temas en las sesiones educativas, lo que afecta negativamente a la calidad de dieta de las comunidades, como se evidencio en la investigación de Arroyo Jara y Heredia García donde se demostró que existe una mayor prevalencia de exceso de peso en las beneficiarias de los comedores populares (29) . Al mejorar los conocimientos sobre nutrición se puede influenciar en las decisiones y cumplimientos de las recomendaciones sobre nutrición.

El estudio ha demostrado que 45 líderes de las ollas comunes tenían un nivel bajo y 6 nivel medio sobre conocimientos en nutrición. Luego de la intervención educativa el valor del nivel medio aumento en 76.4% y el nivel alto en 11.8%, comparando estos datos con la prueba estadística, evidencia un aumento en sus conocimientos y la efectividad de la intervención educativa tal como en el estudio de Rivera donde se vieron temas sobre el conocimiento de alimentación saludable y preparaciones nutritivas, donde los resultados fueron de conocimientos bajo en 100%, luego de la intervención educativa se obtuvo un nivel medio de 23% y nivel alto de 77%, (30). De igual modo Alméstar y Yucra en el 2022 realizaron un intervención educativa en conocimientos sobre actividad física en donde se realizaron un pre test y post test, dentro los resultados tenemos que el nivel bajo paso de 57% a 7 %, el nivel medio paso de 33% a 25% y el nivel alto paso de 10% a 68 (31). En el 2018 Garcia en su investigación sobre el efecto de un programa educativo sobre la prevención de

la obesidad, tuvo como resultados en que los conocimientos malos pasaron de 51.6% a 3%, los conocimientos regulares pasaron de 33% a 28% y el conocimiento alto paso de 15% a 69.2%, la prueba estadística para medir la efectividad fue Wilconxon ($p=0.000$) (32). Barrera Sanchez y Herrera Amaya en su estudio demostraron que su intervención favoreció de forma positiva y significativa a cambios sobre el conocimiento en nutrición ($p<0.01$) por medio de la prueba T de Student (33). Otra investigación, efecto de intervención educativa en prevención de obesidad infantil en tutores de la institución educativa estatal de Carabayllo, presentado por Ramos Reyes con un cuestionario de 14 preguntas dividido en 2 dimensiones con temas como generalidades de obesidad, alimentación saludable y la actividad física los resultados determinados un 63% nivel alto , el nivel medio con 27% y el 10% nivel alto, pero luego de su intervención educativa el 83% alto , 10% medio y un 7% bajo, lo cual por medio de la prueba estadística de Wilcoxon tiene un $p=0.00$ lo cual demuestra un efecto positivo (34).

Los resultados de este estudio concuerdan con el estudio de Quilca y Ramirez, donde se midió la efectividad de una intervención en conocimientos sobre loncheras saludables a 25 madres de preescolares, se trataron temas relacionados a los tipos de alimentos naturales, procesados y ultra procesados, donde se efectividad de por medio de la prueba T de student con un valor significativo $p<0.05$ (35). En la investigación de Bonilla Arce con el mismo grupo poblacional y tema, donde se midió el efecto de su intervención en conocimientos, se concluyó la efectividad del estudio (36). Malca y Castañeda en su estudio para determinar el efecto de intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre temas relacionados a la importancia de la alimentación en el crecimiento y desarrollo saludable, funciones y propiedades de los alimentos, y la pirámide alimenticia, teniendo como resultado en el pretest 16% nivel bajo, 73% nivel medio y 1% nivel alto, luego de la intervención se observó

que el nivel regular se redujo al 19% y el nivel alto se elevó al 81%, se utilizó la prueba estadística de T- student ($p < 0.01$) teniendo como resultado un efecto positivo. (37)

El resultado presentado en este estudio de investigación puede generalizar la efectividad de una intervención en conocimientos sobre nutrición, ya que con las investigaciones antes presentadas concuerdan con los resultados encontrados en los líderes de ollas comunes de la Nueva Rinconada. Debido a ser un estudio donde se tomaron en dos tiempos la misma encuesta (pretest y posttest) con la misma unidad de análisis estadístico, estaríamos afirmando la efectividad y podría ser replicado en futuras investigaciones que tengan objetivos similares, ya que es de fácil entendimiento.

Las ollas comunes están en zonas urbano marginal, donde se observó que el 59% de los líderes de las ollas comunes terminaron la secundaria y solo el 19% solo termino la primaria. Se observa que el mayor incremento de conocimientos se dio en los líderes que tienen secundaria completa con un 33.3%, el segundo mayor incremento lo tienen los líderes con secundaria incompleta con un 23.5% y el único grupo que llego a tener un nivel de conocimientos alto son los 6 líderes con secundaria completa. En posteriores estudios se recomienda buscar una asociación del nivel de formación y el nivel de conocimientos, ya que se ve un relación establecida, como en otros estudios como el de Aucancela y Ttira, donde concluyen que las variables sociodemográficas que pueden influenciar son: la edad , grado de instrucción, estado civil, ocupación, numero de hijo, procedencia e ingreso económico (38).

4.2 Limitaciones

Las limitaciones que se tuvo para este trabajo fueron las escasas investigaciones previas existentes a nivel nacional e internacional sobre intervenciones educativas en líderes de ollas comunes en temas sobre nutrición, otra de las limitantes el tiempo para llegar a estas zonas urbano marginales, ya que el transporte para el acceso a en estas zonas tiene distintas dificultades, las coordinaciones para las sesiones fue otra limitante ya que algunos líderes no contaban con luz en sus casas o se les cruzaba con otras actividades como el recojo de donaciones o reuniones. Los líderes de ollas comunes tienen distintos cargos como coordinador, subcoordinador o secretario, almacenero, tesorero y fiscal, el cual abarca distintas actividades, por lo que se dificultó la coordinación y correlación del cronograma establecido, por lo que las sesiones educativas fueron cambiadas de fechas según la disponibilidad que tengan.

4.1 Implicancias

Esta investigación sirve para mejorar los conocimientos en nutrición relacionados a la alimentación saludable, plato saludable, funciones de los alimentos, tipos de alimentos, consumo de agua y actividad física, en líderes de ollas comunes, ellos tienen influencia en sus comunidades y pueden transmitir la información adquirida al resto de la comunidad en sus reuniones que organicen o en el momento de entrega de alimentos, y de esta forma prevenir enfermedades. Otra implicancia que da la mejora de conocimientos en nutrición es una mejor planificación de menús con elaboraciones más equilibradas, la decisión más óptima para el aporte proteico, el servido de las raciones es más cercano a las recomendaciones, de esa forma evitar el consumo excesivo de carbohidratos y grasas.

Existe una posibilidad potencial para la ejecución de intervenciones educativas nutricionales en los líderes de ollas comunes de forma presencial de una manera cercana, amena y didáctica para lograr un compromiso de continuar las sesiones establecidas. La implicancia

metodológica de la investigación, plantea una logística de la realización de una intervención educativa presencial, ya que en la mayoría de casos no cuentan con energía eléctrica, lo cual dificulta el acceso a la virtualidad y aplicaciones TICs, para la enseñanza sobre nutrición a las comunidades de las ollas comunes. Con la prespecialidad podemos asegurar su participación, ya que los aspectos emocionales influyen en la percepción del nutricionista, ya que existe la ausencia de autoridades y profesionales de la salud en estas zonas urbano marginales. La enseñanza de temas que abordan intereses en le prevención de enfermedades de su comunidad, es bien agradecida, cabe resaltar que los líderes en la olla común toman decisiones sobre los alimentos, por ello es necesario tener conocimientos sobre nutrición.

4.3 Conclusiones:

- Estadísticamente se logra comprobar el efecto significativo de la intervención educativa en conocimientos sobre nutrición en líderes de ollas comunes de San Juan de Miraflores, porque se logró aumentar en 6.3 el promedio de las calificaciones de 8.2 a 14.5 puntos.
- El nivel de conocimientos sobre nutrición antes de las intervenciones educativas fue de 88.2% nivel bajo, 11.8% nivel medio y 0% nivel alto.
- El nivel de conocimientos sobre nutrición después de las intervenciones educativas fue de 0% nivel bajo, 88.2% nivel medio y 11.8% nivel alto.

4.4 Recomendaciones

Se recomienda que los líderes que adquieren conocimientos medios y altos posterior a la intervención, transmitan la información al resto de la comunidad al momento del recojo de los alimentos, y de esa forma mejorar en la prevención de enfermedades en el resto de la comunidad.

Se recomienda realizar posteriores investigaciones en prácticas nutricionales, para poder determinar la aplicación en práctica de los nuevos conocimientos adquiridos, de esta forma poder determinar y evaluar las planificaciones de menús, las opciones de compra, la dosificación de alimentos entregamos a los beneficiarios de las ollas comunes.

Es importante el compromiso la intervención del profesional de Nutrición en el mejoramiento de conocimientos sobre nutrición en la prevención de distintas enfermedades no transmisibles, logrando poder llegar a las zonas urbano marginales más alejadas donde se estable bajo grado de instrucción. Por recomendación del investigador es apropiado continuar con este tipo de estudio, para poder mejorar los conocimientos en nutrición del resto de la comunidad.

Para finalizar, este trabajo de investigación sirve como referencia para nutricionistas, fomentando el interés y la importancia de los conocimientos en nutrición en los programas de asistencia alimentaria o en las iniciativas ciudadanas de atención temporal conocidas como ollas comunes.

REFERENCIAS

1. FAO. El Perú es el país con la Inseguridad Alimentaria más alta de Suramérica. [Online].; 2022 [cited 2023 07 25. Available from: <https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>.
2. INEI. Evolucion de la Pobreza Monetaria 2011-2022. [Online].; 2022 [cited 2023 07 25. Available from: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/pobreza2022/Pobreza2022.pdf.
3. INEI. ENAHO 2022. [Online].; 2022 [cited 2023 Julio 25. Available from: <https://www.datosabiertos.gob.pe/dataset/encuesta-nacional-de-hogares-enaho-2022-instituto-nacional-de-estad%C3%ADstica-e-inform%C3%A1tica-%E2%80%93>.
4. Municipalidad Metropolitana de Lima. Gerencia de Participacion Vecinal. Manos a la olla. [Online].; 2021 [cited 2023 07 05. Available from: <http://ollascomunes.gpvlima.com/docs/GuiaDeReplica.pdf>.
5. BCRP. Sociedad de Comercio Exterior del Peru. [Online].; 2022. Available from: <https://www.comexperu.org.pe/articulo/inflacion-en-2022>.
6. Zuloaga ML. LIDERAZGO FEMENINO EN SITUACIONES DE EMERGENCIA. PANDEMIA COVID 19 EN PERÚ. [Online].; 2021. Available from: <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2401/2607>.
7. Christine Buttorff AJTFDCABOJJM. Evaluating consumer preferences for healthy eating from Community Kitchens in low-income urban areas: A discrete choice experiment of Comedores Populares in Peru. [Online].; 2015. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0277953615300101>.
8. Arroyo Jara ACyHGVM. Beneficiarias de comedores populares y exceso de peso en mujeres en edad fértil en los años 2014 y 2018 en Perú. Un análisis de la Encuesta Nacional de Demografía y Salud. [Online].; 2022. Available from: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/658798/Arroyo_JA.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
9. Bernabé-Ortiz JPAyA. Asociación entre la participación en programas de asistencia alimentaria y patrones del perfil lipídico en Perú. [Online].; 2018. Available from: <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v45n2/0716-1549-rchnut-45-02-0135.pdf>.

10. Márquez Díaz RR. Obesidad: prevalencia y relación con el nivel educativo. [Online].; 2016. Available from: <https://revista.nutricion.org/PDF/marquezdiaz.pdf>.
11. PARAVANO MAOLDVDGV. Hábitos alimentarios en jóvenes - adultos antes y después de una intervención educativa. [Online].; 2019. Available from: <http://www.scielo.org.ar/pdf/diaeta/v37n169/v37n169a04.pdf>.
12. REYES CIR. EFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA DIRIGIDA A PADRES EN PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTÍL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 8174, CARABAYLLO 2018. [Online].; 2018. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27996/Ramos_RCI.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
13. García Rodríguez AY. Efecto de Intervención Educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento sobre laprevención de obesidad infantil en padres de niños de 3 a 5 años en la I.E.I “007 María Auxiliadora”, Independencia, 2018”. [Online].; 2018. Available from: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18015/Garcia_RAY-SD.pdf?sequence=2&isAllowed=y.
14. Castañeda K MD. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares. [Online].; 2018. Available from: <https://Dspace.Unitru.Edu.Pe/Bitstream/Handle/UNITRU/13559/1795.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>.
15. Mendez SB. Intervención Educativa. [Online].; 2015. Available from: <https://es.slideshare.net/saraibolon/intervencion-educativa-intervencion-educativa>.
16. Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. [Online].; 2019. Available from: repositorio.ins.gob.pe/xmlui/bitstream/handle/INS/1128/guias_alimentarias_poblacion_peruana.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
17. Luz Elena Pale Montero LLBAE. Educación en Alimentación y Nutrición. [Online].; 2012. Available from: <https://es.scribd.com/document/399591408/Educacion-en-Alimentacion-y-Nutricion-Luz-Elena-Pale-Montero-Laura-Leticia-Buen-Abad-Eslava#>.
18. Ventura IL. Funciones Estadísticas y Análisis Estadístico. [Online]. Available from: <https://www.studocu.com/latam/document/universidad-de-el-salvador/estadistica-i/52-funciones-y-analisis-estadistico/68576767>.

19. Zuloaga ML. Liderazgo femenino en situaciones de emergencia. Pandemia covid 19 en Perú. [Online].; 2021. Available from:
<https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/2401>.
20. FAO. La importancia de la Educación Nutricional. [Online].; 2011. Available from:
<https://www.fao.org/ag/humannutrition/31779-02a54ce633a9507824a8e1165d4ae1d92.pdf>.
21. Stanton Id. Educación nutricional grupal interactiva: logrando cambios duraderos en el estilo de vida. [Online].; 2018. Available from:
https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1659-02012018000100195.
22. Hernandez FyB. Metodología de la Investigación Hernandez Sampieri 6a Edición. [Online].; 2016. Available from: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
23. Alvasoft. Scribd. [Online].; 2019. Available from:
<https://es.scribd.com/document/414882918/Escala-Stanones>.
24. Roberto HS. Metodología de la investigación. [Online].; 2020. Available from:
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
25. Miranda V. El protocolo de investigación VIII. La ética de la investigación en seres humanos. [Online].; 2019. Available from:
https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-91902019000100115&script=sci_abstract.
26. Hernandez. Metodología de la investigación. [Online].; 2020. Available from:
<https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>.
27. Arroyo Jara AC, Heredia García V. Beneficiarias de comedores populares y exceso de peso en mujeres en edad fértil en los años 2014 y 2018 en Perú. [Online].; 2022. Available from:
https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/658798/Arroyo_JA.pdf?sequence=3&isAllowed=y.
28. CURSINO LMR. Efecto de una intervención educativa sobre los conocimientos en alimentación saludable y la aceptación de preparaciones nutritivas en adultos con discapacidad de un albergue en Lima - 2021. [Online].; 2021. Available from:

https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/19512/Rivera_c_l.pdf?sequence=3&isAllowed=y.

29. García Rodríguez AY. Efecto de Intervención Educativa de Enfermería en el nivel de conocimiento sobre laprevención de obesidad infantil en padres de niños de 3 a 5 años en la I.E.I “007 María Auxiliadora”, Independencia, 2018”.

[Online].; 2018. Available from:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18015/Garcia_RAY-SD.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

30. Sanchez LFB, Amaya GMH. INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA MODIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS,ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN EN BOYACÁ, COLOMBIA. [Online].; 2014. Available from:

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=359533181019>.

31. Isabel RRC. EFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE ENFERMERÍA DIRIGIDA A PADRES EN PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTÍL EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA 8174, CARABAYLLO 2018. [Online].; 2018.

Available from:

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27996/Ramos_RCI.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

32. Calatayud GQ, Aliaga RR. “Efectividad de una intervención educativa en el conocimiento de loncheras saludables y su contenido en las madres de preescolares”. [Online].; 2016. Available from:

<https://revistaagora.com/index.php/cieUMA/article/view/45>.

33. Bonilla Arce SE. EFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES Y MEJORA DE PREPARACIÓN DE LONCHERA DEL PREESCOLAR. [Online].; 2015. Available from:

https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

34. García Rodríguez AY. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en madres de preescolares. [Online].; 2018. Available from:

<https://Dspace.Unitru.Edu.Pe/Bitstream/Handle/UNITRU/13559/1795.Pdf?Sequence=1&Isallowed=Y>.

35. Alejandra Castañeda-Díaz de Leóna CAGC,CAG,FDBM,CLC. Efecto de una intervención educativa en la hemoglobina capilar en una comunidad indígena de la Huasteca Potosina. Estudio piloto. [Online].; 2015. Available from:

https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S2174-51452019000300002&script=sci_arttext.

36. Lina Fernanda Barrera Sánchez GMHA,JMOD. INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA MODIFICACIÓN DE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE NUTRICIÓN EN BOYACÁ, COLOMBIA. [Online].; 2014. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2216-09732014000200019&script=sci_arttext.
37. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) al presentar los resultados de la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES-2021). [Online].; 2022. Available from: https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-075-2022-inei_1.pdf.
38. Salas DIM. EFECTO DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN LOS CONOCIMIENTOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS DE LAS MADRES DE PREESCOLARES, INSTITUCIÓN EDUCATIVA. [Online].; 2015. Available from: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/376/Mayor_di.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

ANEXOS

ANEXO N°1

CONSENTIMIENTO INFORMADO DIRIGIDO A LOS PARTICIPANTES DE LA INVESTIGACION DE LAS OLLAS COMUNES

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación una clara explicación de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es elaborada por Kevin Espinoza Estrada de la carrera de nutrición y dietética de la universidad privada del norte. Me encuentro realizando mi tesis titulada “Efecto de intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre nutrición en los líderes de ollas comunes de la rinconada en san juan de Miraflores”, con la finalidad de poder evaluar el conocimiento en relación con la intervención educativa y características (sexo, estado civil, número de hijos, nivel educativo) de los líderes.

Con su participación usted contribuye a mejorar en el campo de la Salud y Nutrición. Adicionalmente, para cualquier consulta referente al estudio de investigación, pueden hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en el. Toda la información obtenida en el estudio es totalmente confidencial, no hay ningún costo para participar.

De antemano, se agradece inmensamente por su participación.

Yo

_____, con el cargo de _____ en la olla común _____, acepto participar de forma voluntaria en la investigación. He sido informado(a) del objetivo del estudio, he conocido los beneficios y la confidencialidad de la información que yo provea. Entiendo que mi participación es gratuita y que participare en las convocatorias organizadas con el investigador, me han indicado también que tendré que responder 2 cuestionarios. Estoy enterado(a) de la forma como se realizará el estudio.

ANEXO N°2

COEFICIENTE KUDER – RICHARDSON

RESULTADO DE VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

(ESTUDIO PILOTO)

Mediante la fórmula 20 de Kuder-Richardson (formula 20 K-R)

$$r_{K-R} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum p_i q_i}{s^2_T} \right)$$

Donde:

$\sum p_i q_i$ = varianza de cada ítem

s^2_T = varianza de los puntajes totales

k = número de ítems del instrumento

$$KR = \left(\frac{20}{19} \right) \left(\frac{3.12}{1.33} \right)$$

$$KR = 0.73$$

Los coeficientes r_{kr} mayores a 0.70 se consideran aceptables; por consiguiente, el instrumento es confiable en un 0.73.

ANEXO N°3

Validación de cuestionario

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg:Shirley Katherina Cuya Alvarado.....DNI:41078653.....

Especialidad del validador:Licenciado en Nutrición.....

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Shirley Katherina Cuya Alvarado

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [] Aplicable después de corregir [X] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Flor Evelyn De la Cruz Mendoza. DNI: 43424503

Especialidad del validador:

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg: Luzma Vega Angulo DNI: 46453241

Especialidad del validador: MAESTRO EN CIENCIAS

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Opinión de aplicabilidad: Aplicable Aplicable después de corregir No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: **MARIANA ELVIRA HIDALGO CHÁVEZ DNI: 42968661**

Especialidad del validador: **MAESTRO**

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante.

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Oscar J. Calvo Torres **DNI 70570211**

Especialidad del validador: Nutrición pública

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firmado digitalmente por:
CALVO TORRES Oscar Junior
FIR 70570211 hard
Motivo: Doy Vº Bº
Fecha: 04/11/2023 23:57:38-0500

Firma del Experto Informante.

ANEXO N°4

ENCUESTA SOBRE CONOCIMIENTOS EN NUTRICION

Datos Generales:

Genero:

- a. Femenino
- b. Masculino

Edad del participante:

Edad:

Grado de instrucción:

- a. Sin instrucción
- b. Primaria completa
- c. Primaria incompleta
- d. Secundaria completa
- e. Secundaria incompleta
- f. Superior o técnico

DIMENSIÓN 1: Conceptos generales sobre alimentación nutritiva y saludable:

1. ¿Cuántos son los grupos de alimentos?

- a. 2
- b. 4
- c. 7
- d. 9

2. De la siguiente lista, ¿Qué alimentos son fuente de proteína?

- a. Menestras y frutas.

- b. Huevos, leche y carne.
 - c. Frutas y verduras.
 - d. Caramelos y galletas
3. ¿Para qué sirven los alimentos fuente de proteína?
- a. Dan energía al cuerpo
 - b. Ayudan a digerir mejor las comidas
 - c. Se encargan de construir o formar tejidos en nuestro cuerpo y mantener fuerte nuestras defensas
 - d. Nos engordan
4. De la siguiente lista, ¿qué alimentos son fuente de carbohidratos?
- a. Frutas y verduras
 - b. Palta, almendras y pecanas
 - c. Arroz y quinua
 - d. Leche y huevos
5. ¿Para qué sirven los alimentos fuente de carbohidratos?
- a. Importante para formar tejidos
 - b. Proporcionan energía al cuerpo
 - c. Brinda defensa al organismo
 - d. Mantiene los huesos y dientes sanos
6. De la siguiente lista, ¿qué alimentos son fuente de grasa?
- a. Frutas y verduras
 - b. Palta, aceituna y pecanas
 - c. Papa, camote.
 - d. Arroz
7. ¿Para qué sirven los alimentos fuente de grasa?
- a. Brinda defensa al organismo
 - b. Repara los tejidos del cuerpo
 - c. Nos proporciona energía
 - d. Fortalece los huesos
8. De la siguiente lista, ¿qué alimentos son fuente de vitaminas?
- a. Frutas y verduras
 - b. Carnes y verduras
 - c. Carnes y frutas
 - d. Harinas y cereales
9. ¿Para qué sirven los alimentos fuente de vitaminas?
- a. Fortalecen los huesos y repara tejidos
 - b. Dan energía al cuerpo y nos engordan
 - c. Ayuda a digerir mejor las comidas y nos hidratan
 - d. Previenen ciertas enfermedades, fortaleciendo las defensas y regulan el buen funcionamiento del organismo
10. ¿Para usted qué debería tener un plato saludable?
- a. Verduras, cereales y carnes
 - b. Tubérculos, carnes y fruta
 - c. Carnes, cereales y lácteos.
 - d. Verduras, frutas y menestras

DIMENSIÓN 2: Conceptos generales sobre los tipos de alimentos:

11. De la siguiente lista, ¿Qué alimentos son naturales?

- a. Frutas y verduras
- b. Conserva de pescado
- c. Golosinas
- d. Gaseosa

12. De la siguiente lista, ¿Qué alimentos son procesados?

- a. Manzana
- b. Conserva de pescado
- c. Lechuga
- d. Pollo

13. De la siguiente lista, ¿Qué alimentos son ultra procesados?

- a. Plátano
- b. Conserva de pescado
- c. Espinaca
- d. Gaseosa

14. ¿Qué tipo de alimentos debemos evitar?, para tener una alimentación más saludable.

- a. Alimentos naturales
- b. Alimentos procesados
- c. Alimentos ultra procesados
- d. Ninguno

15. ¿Qué tipo de alimentos debemos preferir?, para tener una alimentación más saludable.

- a. Alimentos naturales
- b. Alimentos procesados
- c. Alimentos ultra procesados
- d. Todos

DIMENSIÓN 3: Conceptos generales sobre consumo de agua:

16. ¿Para qué sirve el consumo de agua?

- a. Mantenernos saludables y tener un correcto funcionamiento del cuerpo
- b. Proporcionan energía al cuerpo
- c. Mantiene los huesos y dientes sanos
- d. Repara los tejidos del cuerpo

17. ¿Cuántos vasos de agua al día se recomienda consumir?

- a. 1 a 2
- b. 3 a 5
- c. 6 a 8
- d. 9 a 11

18. De la siguiente lista ¿Qué fuente de agua es la más saludable?

- a. Agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar
- b. Bebidas azucaradas
- c. Gaseosas
- d. Bebidas rehidratantes

DIMENSIÓN 4: Conceptos generales sobre actividad física:

19. De la siguiente lista, ¿Que consideramos como actividad física?

- Tareas domésticas, subir escaleras, caminar, manejar bicicleta, bailar
- Ver televisión, películas, cine, series, novelas
- Usar el celular, video juegos, juegos de mesa, computadora
- Usar ascensor, transporte público o privado, escaleras eléctricas, teleféricos

20. ¿Cuánto tiempo como mínimo se recomienda realizar actividad física al día?

- 5 min
- 15 min
- 30 min
- 45 min

ANEXO N° 4

SESION EDUCATIVA 1

LIMENTACIÓN NUTRITIVA Y SALUDABLE

OBJETIVO	
Fortalecer las capacidades de nutrición y alimentación de las directivas de las ollas comunes a fin de promover prácticas de alimentación nutritiva y saludable a través del desarrollo de sesiones educativas dirigidas a su comunidad.	
MENSAJE CLAVE	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> Existen diferentes grupos de alimentos, por lo que es importante identificar su aporte nutricional para tener una alimentación saludable. Se puede comer de todo, pero sin excesos, para ello es importante distribuir los alimentos a lo largo del día aplicando las características de una alimentación saludable. 	<ul style="list-style-type: none"> Tarjetas Plumones Limpiatipo Maskin tape Platos descartables Papelotes Anexos

SALUDO	15 min
--------	--------

Saludar cordialmente y presentar el tema

Buenos días/tardes socias de la Junta Directiva de la Olla Común (Nombre de la olla). Mi nombre es Kevin Espinoza, soy bachiller de la carrera de nutrición y dietética me encuentro realizando mi trabajo de investigación para obtener el grado de licenciado.

Realiza una dinámica para presentarse y generar un ambiente de confianza.

Ahora para conocernos un poco más entre todos, vamos a decir cada una nuestro nombre y que, esperamos de esta primera sesión: yo voy a comenzar mientras se van animando. Como les comenté mi nombre es Kevin y yo espero poder establecer con ustedes los mensajes claves de una alimentación nutritiva y saludable que les permitan brindar información a sus comunidades

Luego presenta el objetivo de la sesión a desarrollar

Qué bueno conocer las expectativas que tienen de esta intervención, ahora sí vamos a comenzar a fortalecernos y el tema de hoy es alimentación nutritiva y saludables y el objetivo es “Fortalecer las capacidades de nutrición y alimentación de las directivas de las ollas comunes a fin de promover prácticas de alimentación nutritiva y saludable a través del desarrollo de sesiones educativas dirigidas a su comunidad.”

EXPLORA	10min
---------	-------

Solicita a los participantes coger tarjetas y plumones para responder a las preguntas que se detallan a continuación.

Cojan 3 tarjetas cada uno/o, y en cada tarjeta van a escribir y pegar la idea que tienen en el cartel donde identifican la pregunta que se ha mencionado:

- ¿Qué les viene a la mente a cada uno cuando escuchan Alimentación saludable? Tarjeta 1
- Escribe los grupos de alimentos que conoces- Tarjeta 2
- ¿Qué contendría un plato para ser saludable? - Tarjeta 3

Esperar que cada participante escriba sus ideas y acércate a ellas para aclarar alguna duda.

PROFUNDIZA 35 min

Mensaje clave 1

Quando incluimos más grupos de alimentos en nuestras preparaciones, nuestra alimentación es más saludable.

Reparte las imágenes del anexo 1 a todos/as los/las participantes para que identifiquen los alimentos en cada grupo. Utiliza los carteles que contienen los títulos de los grupos de alimentos.

Ahora vamos a identificar qué alimentos corresponden a cada grupo y además reconocer algunos de los nutrientes que aportan:

1. Cereales, tubérculos y menestras: carbohidratos, fibra.
2. Lácteos: proteínas, calcio.
3. Alimentos de origen animal: proteínas, hierro, zinc.
4. Verduras: vitaminas, minerales, fibra.
5. Frutas: vitaminas, minerales, fibra, carbohidratos.
6. Grasas y aceites: grasas, vitaminas A, D, E, K.
7. Azúcares: carbohidratos.

Es muy importante conocer las funciones de los carbohidratos, proteínas, grasa, vitaminas y minerales por ellos debemos conocer que se clasifican según su función:

1. Alimentos constructores: Son las proteínas que se encargan de construir o formar los tejidos en nuestro cuerpo, reparar partes que han sido dañadas y mantener fuertes nuestras defensas contra enfermedades.
2. Alimentos energéticos: Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades dentro de ellos tenemos a los carbohidratos y grasas.
3. Alimentos reguladores o protectores: Son los alimentos ricos en vitaminas y minerales, estos regulan el buen funcionamiento del organismo

Solicita a cada participante que pegue las imágenes que le han tocado en el papelote que considere que corresponde. Luego valida que esté de manera correcta. Vincula las ideas que respondieron a la tarjeta 2 en la actividad en el momento explora. Finalmente, refuerza el mensaje clave

Mensaje clave 2

Se puede comer de todo, pero sin excesos, para ello es importante distribuir los alimentos a lo largo del día aplicando las características de una alimentación saludable

Se invita a ponerse de pie y se presenta la canción “Promoviendo una alimentación nutritiva y saludable”, al ritmo de la canción se practica la coreografía y se les pide estar atentas/os a los mensajes.

Promoviendo una alimentación nutritiva y saludable”
(Letra de la canción)

Pon color y salud a tu vida con verduras y frutas en tus comidas, todos los días Que no falten menestras que son muy sabrosas y se pueden preparar de muchas formas. Fortaleces la mente y el cuerpo si carne, vísceras o pescado diariamente estas comiendo, No olvides los huevos y lácteos a diario si quieres estar fuerte y saludable.

Coro:

Cuida tu salud, cuida tu peso, consume en pocas cantidades arroz, pan y fideos Disminuye el azúcar y la sal para la obesidad y presión alta evitar
¡Qué buen ritmo de la canción! Ahora coméntenos ¿Qué mensajes rescatas de la canción?

- . Con la participación de 2 a 3 socias finaliza la actividad de la canción.***
- . Para la siguiente actividad, invita a un voluntario/a para que, en un papelógrafo plasme cómo sería un Plato saludable, para ello deberá pedir las ideas de las demás participantes.***

Ahora vamos a dibujar cómo sería un plato saludable, lo va a dibujar _____ (nombre de la voluntaria) y va a necesitar de su ayuda, así que vamos a darle muchas ideas, ¿cómo lo hacemos?, voy a comenzar dibujando la forma de mi plato, ¿qué más coloco?.

- . Luego presenta el “plato del buen comer “impreso en hoja A3, compáralo con el dibujo realizado en conjunto y colócalo en lugar visible para trabajar la dinámica “Creando platos saludables y nutritivos”.***
- . Si la olla cuenta con el plato imantado entregado por el PMA en la fase 1, usarlo de ejemplo.***

Plato del buen comer: Ver anexo 2

Vamos a usar nuestra creatividad construyendo preparaciones saludables y nutritivas. Para esto les voy a pedir que nos dividamos en 2 grupos. Ahora usemos los platos, tarjetas y plumones y empecemos a crear. Coloquen una preparación en cada tarjeta, tomando como referencia la distribución del plato del buen comer. Luego pega la tarjeta en la parte del plato que consideren corresponde.

Invita a cada grupo a presentar su plato creativo y nutritivo. Vincula las ideas que respondieron a la tarjeta 3 del momento explora. en la actividad anterior. Finalmente, refuerza el mensaje clave trabajado.

APLICA	15 min
<p>Ahora con todo lo que hemos aprendido juntos/as, vamos a pensar en cómo nos organizamos para promover estos mensajes de alimentación nutritiva y saludable con la población beneficiaria.</p> <p style="text-align: center;"><i>De acuerdo con la cantidad de participantes forma 1 o 2 grupos integrados por las socias que asistieron al taller.</i></p> <p>A continuación, les presento el formato “Mi programa educo-animando” (ver anexo 3). Vamos a la primera parte “organización” que contiene los siguientes campos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo lo haremos? • ¿En qué horario? • ¿Dónde lo haremos? • ¿Qué tema trabajaremos? • ¿Cómo lo haremos? • ¿Qué usaremos? • ¿Quiénes lo haremos? • ¿A cuántas personas invitaremos? <p style="text-align: center;"><i>Orienta al grupo, dando ideas. Por ejemplo, para el mensaje 1 podrían hacerlo en el momento del registro de raciones; el martes por la tarde; en el local de la olla; lo trabajaríamos mediante una dinámica usando un dado de colores, tarjetas, plumones y hoja para hoja para colorear; la sesión estará a cargo de la vicepresidenta y la tesorera de olla e invitaremos a 15 personas.</i></p>	

REFLEXIONA	10 min
<p style="text-align: center;"><i>Conversa con las participantes tomando como referencia las siguientes preguntas</i></p> <p>Ahora vamos a conversar un poco, por favor responde a las siguientes preguntas con toda sinceridad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué hemos aprendido hoy? 2. ¿Qué de lo que hemos aprendido se puede aplicar en la olla común y en sus hogares? 3. A corto plazo, ¿Cuáles serían las prácticas de alimentación saludable y nutritiva que podrían aplicar en la olla común y en sus hogares? <p style="text-align: center;"><i>Escucha atentamente a las participantes y enfócate en lo que es posible de aplicar en el marco de sus condiciones y contexto identificado.</i></p>	

DESPEDIDA	5 min
<p><i>Finalmente solicita a los/las participantes 1 a 2 compromisos para realizar durante la semana. Puedes sugerirle algún compromiso como ejemplo, considerando que sea algo específico, posible de hacer y se relacione con lo aprendido en la sesión.</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Les voy a dar algunos ejemplos de compromisos que pueden aplicar:<ul style="list-style-type: none">-Incluir al menos 2 veces a la semana preparaciones que contengan frutas y verduras.- Evitar el exceso de azúcar en las bebidas, optimizando el uso de este insumo y aprovechando el ahorro para comprar otros alimentos nutritivos.- Practicar en mi hogar al menos 2 veces a la semana el consumo de preparaciones caseras en compañía.	

ANEXO 1: Alimentos saludables

- Cereales, tubérculos y menestras



- Lácteos y derivados



- Alimentos de origen animal



- Verduras



- Frutas



- Grasas y aceites



- Azúcares y derivados



ANEXO 2: Plato del buen comer



MEDIO PLATO
de verduras

UN CUARTO
de cereales

UN CUARTO de
alimentos de origen animal

ANEXO N°5

SESION EDUCATIVA 2

PRACTICANDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

OBJETIVO	
<p>Fortalecer las capacidades de prácticas saludables de los líderes y lideresas de las ollas comunes para la promoción de un estilo de vida saludable a través de la implementación de sesiones educativas con la población de su comunidad.</p>	
MENSAJE CLAVE	RECURSOS
<ul style="list-style-type: none"> • Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultra procesados. • Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua segura al día, tu cuerpo lo necesita para un buen funcionamiento. • Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día, así contribuyes a un estilo de vida saludable 	<ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Plumones • Limpia tipo • Maskin tape • Papelotes • Vasos descartables • Anexos

SALUDO	15 min
Saludar cordialmente y presentar el tema	
<p>Buenos días/tardes socias de la Junta Directiva de la Olla Común (Nombre de la olla). Mi nombre es Kevin Espinoza, soy bachiller de la carrera de nutrición y dietética me encuentro realizando mi trabajo de investigación para obtener el grado de licenciado.</p> <p>Hoy continuaremos con el fortalecimiento de capacidades. Vamos a recordar un poco lo que vimos la sesión anterior y los compromisos que asumimos</p>	
Escucha atentamente a las socias y luego refuerza los 4 mensajes clave de la sesión anterior Alimentación saludable y nutritiva y luego realiza la siguiente dinámica.	
<p>Vamos a movernos un poco y empezar con energía este taller, por eso vamos a trabajar la dinámica “Ella y yo somos saludables porque...”</p> <p>Lo que vamos a hacer es colocarnos en círculo y contarle a los demás porque soy saludable, cuando le toque a mi compañera/o del costado mencionará lo que yo he dicho, además de su idea. Por ejemplo: “Ella es saludable porque come... y yo soy saludable porque...” Y así vamos a continuar hasta decir todas/os porque somos saludables</p>	
Escucha atentamente a las socias y luego presenta el objetivo de la sesión	

EXPLORA	10min
<p style="text-align: center;"><i>Solicita a las/los participantes coger tarjetas y plumones para escriban su idea a la siguiente pregunta.</i></p> <p>Cada uno/a coja 1 tarjeta, y en ella van a escribir las ideas que tienen respondiendo a lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• Menciona 2 a más hábitos que considere se deben practicar para tener una vida saludable <p style="text-align: center;"><i>Esperar que cada participante escriba sus ideas y acércate a ellas para aclarar alguna duda. Coloca la cartulina en forma de círculo en un lugar céntrico y visible.</i></p> <p>¡Muy bien! Ahora que ya tenemos las ideas Descritas en las tarjetas, vamos a ubicarlas en el círculo que está pegado en el centro.</p> <p style="text-align: center;"><i>Invita a dos personas a que lean las ideas descritas. Luego identifica los hábitos que vamos a tratar en la guía, en caso no mencionaron alguno, hacer preguntas que nos lleven a identificarlo (Ej. ¿Será importante mantenerse hidratado? ¿Será importante hacer ejercicios?). Finalmente menciona que vamos a conocer un poco más de ellos.</i></p>	

PROFUNDIZA	35 min
<p><u>Mensaje clave 1</u></p> <p><u>Prefiere y elige alimentos naturales como la base de tu alimentación y evita los alimentos ultraprocesados</u></p>	
<p><i>Antes de profundizar el mensaje, divide a los/las participantes en dos grupos y reparte un juego de imágenes a cada grupo (ver anexo 2). Solicita que agrupen los alimentos según característica que consideren. Brinda Papelotes y plumones para que coloquen las imágenes según como los han clasificado.</i></p> <p>Ahora sí vamos a empezar a trabajar el primer mensaje clave, para ello necesito se dividan en 2 grupos, les daré un juego de imágenes que observarán, identificarán sus características y agruparán de acuerdo con los criterios que establecieron en equipo.</p> <p><i>Invita a un integrante de cada grupo a presentar lo que han trabajado. Felicita, uniformiza las ideas y concluye que existen alimentos naturales, procesados y ultra procesados y menciona 3 puntos que deben considerar.</i></p> <p>¡Muy bien! Hemos identificado que existen alimentos naturales, procesados y ultra procesados. Hay que tener muy en cuenta que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es importante reconocer que, para tener una vida saludable, es preferible consumir alimentos naturales, los cuales mantienen sus cualidades y propiedades nutricionales. 	

- Los alimentos procesados son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial, a partir de alimentos en estado natural. Para su elaboración se añade sal, azúcar, aceite u otras sustancias que no alteran en gran medida el aporte nutricional (ejemplo: leche, conserva de pescado, yogurt, arroz, etc.).
- Los alimentos ultra procesados como las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotellados, snacks, golosinas, queques empaquetados, la mayoría de las galletas dulces y saladas, comidas para preparar en microondas, embutidos, etc. Son alimentos que debemos evitarlos o si se consumen, debe ser en muy pocas cantidades, ya que, por sus cantidades excesivas de azúcar, sal, colorantes, etc. No son beneficiosos para la salud.

Ahora divide a los/as participantes en dos grupos y menciona que les darás un guion para que lo ensayen y muestren como una propaganda.

¿Cómo es que nos venden o promocionan los productos ultra procesados? Por propagandas en tv, radio y redes sociales ¿verdad? Entonces, ahora vamos a formar dos grupos y cada uno me va a mostrar cómo promocionarían el mensaje que les voy a asignar, tienen 5 minutos para ensayar.

1. Elige alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal. Revisa las etiquetas de los alimentos que compres.
2. Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural.

Felicita la participación de todos/as. Y recuérdales que, así como se promocionan estos alimentos ultra procesados, también podemos promocionar los hábitos saludables. Finalmente refuerza el mensaje clave trabajado.

Mensaje clave 2

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua segura al día, tu cuerpo lo necesita para un buen funcionamiento.

Resalta la importancia del consumo de agua. Utiliza las tarjetas para desglosar en consejos cómo generar la práctica del consumo de agua segura.

Ya ustedes han identificado algunos hábitos para promover un estilo de vida saludable, entre ellos se mencionó el consumo de agua, pues ahora es clave conozcan ¿por qué es importante?, ¿Cuánto debo consumir?, ¿Cómo puedo consumirlo? ¿En qué momentos?

Escoja un participante y brinda la tarjeta rotulada como: "Importancia del consumo de agua". Pedimos se ponga de pie y mencione la idea que tiene respecto al título. Luego felicite su participación y refuerza la idea 1

1. El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, es preciso reponerla durante el día

**Indica que se acerquen a la mesa y tomen la cantidad de vasos (descartables) que consideren deben consumir de agua al día. Felicita a quien acertó y concreta la idea 2
Plato del buen comer: Ver anexo 2**

- Los alimentos procesados son aquellos elaborados de manera artesanal o industrial, a partir de alimentos en estado natural. Para su elaboración se añade sal, azúcar, aceite u otras sustancias que no alteran en gran medida el aporte nutricional (ejemplo: leche, conserva de pescado, yogurt, arroz, etc.).
- Los alimentos ultra procesados como las bebidas gaseosas endulzadas, jugos de frutas embotellados, snacks, golosinas, queques empaquetados, la mayoría de las galletas dulces y saladas, comidas para preparar en microondas, embutidos, etc. Son alimentos que debemos evitarlos o si se consumen, debe ser en muy pocas cantidades, ya que, por sus cantidades excesivas de azúcar, sal, colorantes, etc. No son beneficiosos para la salud.

Ahora divide a los/as participantes en dos grupos y menciona que les darás un guion para

¿Cómo es que nos venden o promocionan los productos ultra procesados? Por propagandas en tv, radio y redes sociales ¿verdad? Entonces, ahora vamos a formar dos grupos y cada uno me va a mostrar cómo promocionarían el mensaje que les voy a asignar, tienen 5 minutos para ensayar.

3. Elige alimentos que tengan un menor contenido de azúcar y sal. Revisa las etiquetas de los alimentos que compres.

4. Evita bebidas azucaradas envasadas y consume agua natural.

Felicita la participación de todos/as. Y recuérdales que, así como se promocionan estos alimentos ultra procesados, también podemos promocionar los hábitos saludables.

Mensaje clave 2

Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua segura al día, tu cuerpo lo necesita para un buen funcionamiento.

Resalta la importancia del consumo de agua. Utiliza las tarjetas para desglosar en consejos cómo generar la práctica del consumo de agua segura.

Ya ustedes han identificado algunos hábitos para promover un estilo de vida saludable, entre ellos se mencionó el consumo de agua, pues ahora es clave conozcan ¿por qué es importante?, ¿Cuánto debo consumir?, ¿Cómo puedo consumirlo? ¿En qué momentos?

Escoja un participante y brinda la tarjeta rotulada como: "Importancia del consumo de agua". Pedimos se ponga de pie y mencione la idea que tiene respecto al título. Luego felicite su participación y refuerza la idea 1

El agua es indispensable para el buen funcionamiento de nuestro organismo, y dado que no se almacena en el cuerpo, es preciso reponerla durante el día

Indica que se acerquen a la mesa y tomen la cantidad de vasos (descartables) que consideren deben consumir de agua al día. Felicita a quien acertó y concreta la idea 2

Plato del buen comer: Ver anexo 2

2. Se recomienda el consumo diario de 2 a 2.5 litros de agua, aproximadamente de 6 a 8 vasos.

Indica que se acerquen a la mesa y cojan dos imágenes de formas de consumir agua (ver anexo 1). Brinda el mensaje 2 y felicita a quienes acertaron.

3. El agua puede provenir de tres fuentes: agua pura, infusiones o jugos de frutas sin azúcar, y los alimentos que consumimos durante el día. Asegúrate que el agua que estás tomando sea segura. Es preferible tomar agua hervida o desinfectada.

Escoja un/a participante y brinda la tarjeta rotulada "Momentos para tomar agua". Pedimos se ponga de pie y mencione la idea que tiene respecto al título. Luego refuerza cada idea 4.

4. La sensación de sed es un inicio de deshidratación. Por eso, es importante no esperar a sentirla para tomar agua, por lo que se recomienda planificar su consumo durante el día.

Finalmente refuerza el mensaje clave trabajado.

Mensaje clave 3

Mantén tu cuerpo y mente activos y alertas, realiza al menos 30 minutos de actividad física al día, así contribuyes a un estilo de vida saludable

Vincula las respuestas que te dieron en “reflexiona” sobre la actividad física y refuerza que ellos/as lo identificaron como una práctica saludable por ende lo consideran importante. Luego brinda la siguiente información con énfasis y claridad.

Otro de los hábitos identificados para promover un estilo de vida saludable es la práctica de algún tipo de actividad física, por ello es importante reconocer que:

La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, contribuyendo al control adecuado del peso. En general mejora las diferentes funciones del organismo. Adicionalmente, contribuye a disminuir el estrés, reduciendo los síntomas de depresión y ansiedad. Es importante que cada uno de los miembros de la familia tenga una rutina de actividad física, sean niños, adolescentes, jóvenes, adultos o adultos mayores.

Ahora que ya conocimos la importancia, debemos identificar de qué forma podemos practicar la actividad física:

Reparte las 6 imágenes (ver anexo 2) a los/las participantes y solicita peguen la imagen en el papelote que dice “Sí” en caso consideren es un tipo de actividad física o en el que dice “No” si consideran que no es un tipo de actividad física, luego pídele a cada participante que comente según lo que colocó.

Vamos a observar la imagen que nos ha tocado y vamos a ubicarla en el papelote que dice Sí y el que dice NO, según consideren si es o no un tipo de actividad física. Vamos 1 por

- Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o baldear, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física

Si colocaron las tareas domésticas en “sí” felicita y pide ejemplos de lo que ellas/los hacen y si colocaron en “no” reforzar que sí es un tipo de actividad física (reacomoda la imagen), de igual forma pedir ejemplos y que muestren cómo lo realizan (con movimientos).

- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros.
- Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos.
- Organízate con tus compañeros de trabajo o de la olla para realizar la “pausa activa” con ejercicios de estiramiento y movilidad, esto no toma mucho tiempo.

Aprovecha este punto e invita a todos/as a ponerse de pie, para poner en práctica un ejemplo de estiramiento que pueden realizar como pausa activa. También podrías preguntarles si conocen alguna otra actividad para hacer como pausa activa.

Vamos a hacer una pausa activa: Llevemos los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empuje hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.

Finalmente refuerza el mensaje clave.

- Las tareas domésticas, como barrer, lavar, trapear o baldear, también pueden ser parte de tu rutina de actividad física.

Si colocaron las tareas domésticas en “sí” felicita y pide ejemplos de lo que ellas/los hacen y si colocaron en “no” reforzar que sí es un tipo de actividad física (reacomoda la imagen), de igual forma pedir ejemplos y que muestren cómo lo realizan (con movimientos).

- Utiliza las escaleras en lugar del ascensor.
- Procura tener una rutina de actividad física de 30 minutos o más, no hay necesidad de ir a un sitio en especial, por ejemplo: caminar, montar bicicleta, entre otros.
- Promueve la práctica grupal de juegos, baile o deportes con tu familia y amigos.
- Organízate con tus compañeros de trabajo o de la olla para realizar la “pausa activa” con ejercicios de estiramiento y movilidad, esto no toma mucho tiempo.

Aprovecha este punto e invita a todos/as a ponerse de pie, para poner en práctica un ejemplo de estiramiento que pueden realizar como pausa activa. También podrías preguntarles si conocen alguna otra actividad para hacer como pausa activa.

Vamos a hacer una pausa activa: Llevemos los brazos hacia atrás por encima del nivel de los hombros, tome un codo con la mano contraria, empuje hacia el cuello. Sostenga durante 15 segundos y cambie de lado.

Finalmente refuerza el mensaje clave

APLICA	15 min
<p>Ahora con todo lo que hemos aprendido juntos/as, vamos a pensar en cómo nos organizamos para promover estos mensajes de alimentación nutritiva y saludable con la población beneficiaria.</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><i>De acuerdo con la cantidad de participantes forma 1 o 2 grupos integrados por las socias que asistieron al taller.</i></p> </div> <p>A continuación, les presento el formato “Mi programa educo-animando” (ver anexo 5). Vamos a la primera parte “organización” que contiene los siguientes campos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuándo lo haremos? • ¿En qué horario? • ¿Dónde lo haremos? • ¿Qué tema trabajaremos? • ¿Cómo lo haremos? • ¿Qué usaremos? <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><i>Orienta al grupo, dando ideas. Por ejemplo, para el mensaje 1 podrían hacerlo en el momento del registro de raciones; el martes por la tarde; en el local de la olla; lo trabajaríamos mediante una dinámica usando un dado de colores, tarjetas, plumones y hoja para hoja para colorear; la sesión estará a cargo de la vicepresidenta y la tesorera.</i></p> </div>	

REFLEXIONA	10 min
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><i>Conversa con las participantes tomando como referencia las siguientes preguntas</i></p> </div> <p>Ahora vamos a conversar un poco, por favor responde a las siguientes preguntas con toda sinceridad:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué hemos aprendido hoy? 2. ¿Qué de lo que hemos aprendido se puede aplicar en la olla común y en sus hogares? 3. A corto plazo, ¿Cuáles serían las prácticas de alimentación saludable y nutritiva que podrían aplicar en la olla común y en sus hogares? <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; margin: 10px 0;"> <p><i>Escucha atentamente a las participantes y enfócate en lo que es posible de aplicar en el marco de sus condiciones y contexto identificado.</i></p> </div>	

DESPEDIDA	5 min
<p><i>Entrega el “sobre saludable”, en él encontrarán por escrito el reto de prácticas que contribuyan a un estilo de vida saludable.</i></p>	
<p>Les voy a entregar a cada uno/a un “sobre saludable”, en él encontrarán retos, para que puedan practicar de manera personal y si es posible en familia también. Ver Anexo 4.</p>	
<p><i>Finalmente solicita a algunos/as participantes que lean sus retos y que comenten cómo se organizarán para ejecutarlo. Motívalos/as y felicita su participación.</i></p>	

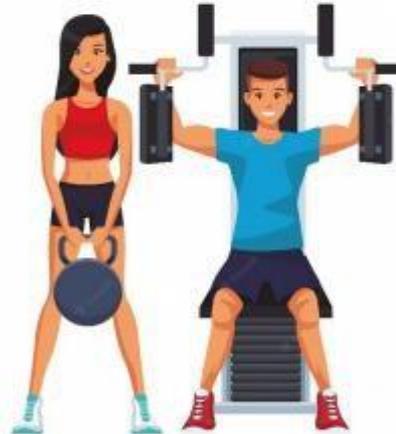
ANEXO 1: Imágenes para mensaje 1



ANEXO 2: Imágenes para mensaje 2



ANEXO 3: Imágenes para mensaje 3



ANEXO 4: Imágenes para despedida



ANEXO N°6

REGISTRO FOTOGRAFICO DE PRETEST POSTEST SESIONES EDUCATIVAS

Olla común “Santa Rita de Nueva Florida”



Olla común “Halconcito”



Olla común “La Fortaleza”



Olla común “Con unión todo se puede”



Olla común “Sagrado corazón de María”



Olla común “Rosalai Amarus”



Olla común “Alto progreso parte baja”



Olla común “Luz en medio de la tormenta”



Olla común “Jennifer y sus mamitas guerreras”



Olla común “Yo me quedo en casa”



Olla común “Rayito de luz”



Olla común “San José de alegría”

