

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO

**FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y
EDUCACIÓN**

UNIDAD DE POSGRADO

**PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES
CON MENCIÓN EN GESTIÓN PÚBLICA Y GERENCIA
SOCIAL**



TESIS

**Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de
los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San
Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.**

Presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias
Sociales con mención en Gestión Pública y Gerencia Social

Autor (a) : Bach. Ana Mariela Vilchez Cordova

Asesor : M. Sc. Evert José Fernández Vásquez,

Línea de investigación: Promover desarrollo social y humano.

Lambayeque - Perú

2025

Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.

Tesis presentada para obtener el Grado Académico de Maestra en Ciencias Sociales con mención en Gestión Pública y Gerencia Social



Bach. Ana Mariela Vilchez Cordova

Autor



Dra. María del Pilar Fernández Celis

Presidente



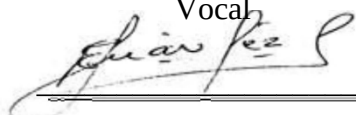
M.Sc. Milagros Cabezas Martínez

Secretario



Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez

Vocal



M. Sc. Evert José Fernández Vásquez

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICO SOCIALES Y EDUCACIÓN
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN**



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

N°125-2025-VIRTUAL

Siendo las 9:00 am del día 17 febrero 2025; vía online mediante la plataforma virtual Google Meet:
<https://meet.google.com/qjt-uoeq-cqo>, por mandato de la Resolución N°0589-2025-D-FACHSE, de fecha 11 de febrero de 2025, que autoriza la sustentación, se reunieron los miembros del jurado designados según Decreto N°058-2020-VIRTUAL-U.I-FACHSE, de fecha 24 de Agosto de 2020; jurado integrado por los siguientes miembros:

Presidente	: Dra. María del Pilar Fernández Celis.
Secretario	: Mgtr. Milagros del Pilar Cabezas Martínez.
Vocal	: Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez.
Asesor Metodológico	: Dr. Evert José Fernández Vásquez.



Con la finalidad de evaluar la Tesis titulada: **PROGRAMA DE ACCION TUTORIAL PARA MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES BENEFICIADOS DEL PROGRAMA QALI WARMA EN LA I.E SAN JUAN DE UDIMA DEL DISTRITO DE CATACHE 2019**, presentada por el/la tesista **ANA MARIELA VILCHEZ CORDOVA**, para obtener el **Grado Académico de Maestra en Ciencias Sociales con mención en GESTIÓN PÚBLICA Y GERENCIA SOCIAL**.

Leída la resolución de sustentación, se inicia el acto de sustentación, al término del cual y de conformidad con el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N°184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) y el Reglamento de Grados y Títulos de la UNPRG (Res. N°267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023), los miembros de jurado realizaron la evaluación respectiva, haciendo las preguntas, observaciones y recomendaciones al/los sustentante (s), quien (es) respondió (eron) las interrogantes planteadas.

Dada la deliberación correspondiente por parte del jurado, se sucedió la valoración, **obteniendo un calificativo de 16 en la escala vigesimal, que equivale a la mención de Bueno**. Siendo las 10:00 am horas del mismo día, se dio por concluido el acto académico online, con la lectura del acta y la firma de los miembros del jurado.

Dra. María del Pilar Fernández Celis
PRESIDENTE

Mgtr. Milagros del Pilar Cabezas Martínez
SECRETARIA

Dra. Rosa Elena Sánchez Ramírez
VOCAL

OBSERVACIONES:

El presente acto académico se sustenta en el Reglamento General de Investigación de la UNPRG (Res. N°184-2023-CU de fecha 24 de abril de 2023) los artículos 20°, 33°, 46°, 54°, 66° del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo (aprobado con Resolución N°267-2023-CU de fecha 20 de junio de 2023); y su modificatoria aprobada por Resolución N°385-2023-CU de fecha 11 de diciembre de 2023) y por la Resolución N°403-2023-CU de fecha 27 de diciembre de 2023; ésta última que amplía el límite de las fechas de sustentación de proyectos aprobados del 2017 al 2020.

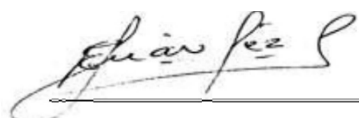
CONSTANCIA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, **Dr. Evert José Fernández Vásquez**, usuario revisor de tesis titulado: **Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019**. Cuya autora es **Ana Mariela Vilchez Cordova**, identificado con DNI N° **75847352**, declaro que la evaluación realizada por el Programa informático, ha arrojado un porcentaje de similitud de **19%**, verificable en el Resumen de Reporte automatizado de similitudes que se acompaña.

El suscrito analizó dicho reporte y concluyó que cada una de las coincidencias detectadas dentro del porcentaje de similitud permitido no constituyen plagio y que el documento cumple con la integridad científica y con las normas para el uso de citas y referencias establecidas en los protocolos respectivos.

Se cumple con adjuntar el Recibo Digital a efectos de la trazabilidad respectiva del proceso.

Lambayeque, 01 de febrero de 2025



M. Sc. Evert José Fernández Vásquez

DNI: 16690483

Asesor

RESULTADO PORCENTAJE DE SIMILITUD – TURNITIN




M.Sc. Evert José Fernández Vázquez

DNI: 16690483

Asesor

Publicación		
70	Guimaray Gonzalez, Leezzing Ghinneers. "Análisis de las características de gestión e implementación del programa de Qali Warma y su contribución en el estado de salud y aprendizaje de los escolares de la Institución Educativa N° 86289 "Virgen de Natividad" del distrito de Amashca, provincia de Carhuaz, Ancash en el año 2014-2015.", Pontificia Universidad Católica del Perú - CENTRUM Católica (Peru), 2021 Publicación	<1 %
71	Submitted to Pontificia Universidad Católica del Perú Trabajo del estudiante	<1 %
72	Submitted to Universidad de Costa Rica Trabajo del estudiante	<1 %

Excluir citas

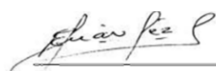
Activo

Excluir coincidencias

Apagado

Excluir bibliografía

Activo



M.Sc. Ever José Fernández Vázquez

DNI: 16690483

Asesor



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Ana Mariela Vilchez Cordova
 Título del ejercicio: revisar
 Título de la entrega: reporte turnitin
 Nombre del archivo: informe_de_tesis_Ana_V_lchez.docx
 Tamaño del archivo: 304.52K
 Total páginas: 89
 Total de palabras: 13,591
 Total de caracteres: 72,856
 Fecha de entrega: 22-feb.-2024 04:45p. m. (UTC-0500)
 Identificador de la entre... 2300890247

M.Sc. Evert José Fernández Vázquez

DNI: 16690483

Asesor

UNIVERSIDAD NACIONAL PEDRO RUIZ GALLO
 FACULTAD DE CIENCIAS HISTÓRICAS SOCIALES Y
 EDUCACIÓN
 UNIDAD DE PENSAMIENTO
 PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS SOCIALES



Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los
 estudiantes beneficiarios del programa Qali Warma en La U.E. San Juan
 de Valera del distrito de Catache 2019.

Personalidad perteneciente al Grado Académico de Maestría en Ciencias Sociales
 con mención ciudadanía Política y Gestión Social.

Investigador: Vilchez Cordova, Ana Mariela

Asesor: Fernández Vázquez, Evert

Lambayeque- Perú

2021

DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mi familia, por ser la raíz y la fuerza que me sostiene en cada paso de mi vida. A mis padres, cuyo esfuerzo, sacrificio y amor incondicional me han enseñado el verdadero significado de la perseverancia. A mis hermanos, por su compañía y apoyo constante.

A mis maestros, quienes sembraron en mí el valor del conocimiento y la disciplina, y a mis amigos, que supieron alentarme en los momentos de cansancio y celebrar conmigo cada logro alcanzado.

Finalmente, me la dedico a mí mismo(a), como reconocimiento al esfuerzo, la constancia y la fe que me han permitido cumplir este gran objetivo.

ÍNDICE GENERAL

Acta de Sustentación	iii
Constancia de aprobación de originalidad de tesis	iv
Resultado Porcentaje de similitud Turnitin	v
Recibo digital turnitin	vii
Dedicatoria	viii
Índice General	ix
Índice de tablas	xi
Índice de figuras	xiii
Resumen	xv
Abstract.....	xvi
Introducción.....	1
Capítulo I. Diseño teórico	7
1.2. Diseño del arte	7
1.3. Antecedentes	12
1.4. Bases teóricas.....	14
1.5. Bases conceptuales.....	20
Capítulo II. Métodos y materiales.....	29
2.1. Diseño de la investigación	29
2.2. Población y muestra.....	29
2.3. Técnicas e instrumentos.....	30

2.4. Métodos y procedimientos	30
2.5. Análisis estadístico de datos	32
Capítulo III. Resultados y discusión	33
3.1. Resultados	33
3.2. Discusión.....	48
3.3. Propuesta teórica	50
3.4. Validación de la propuesta.....	60
Capítulo IV. Conclusiones	61
Capítulo V. Recomendaciones.....	62
Bibliografía referenciada	63
Anexos.....	68

INDICE DE TABLAS

Tabla 01: Alimentos que los estudiantes incluyen en su desayuno, almuerzo y cena	33
Tabla 02: Alimentos que los estudiantes consumen con mayor frecuencia.	33
Tabla 03: Percepción de los estudiantes sobre la Importancia de su dieta alimentaria	34
Tabla 04: Participación de los estudiantes en la preparación de sus alimentos	35
Tabla 05: El porqué del consumo de carbohidratos en los estudiantes	35
Tabla 06: Encargado de la alimentación de los estudiantes	36
Tabla 07: Por qué las madres de los estudiantes prefieren ciertos alimentos	36
Tabla 08: Percepción de la Influencia de la ubicación geográfica en la alimentación	37
Tabla 09: Formas de acceso a los alimentos en la I.E, por los estudiantes	38
Tabla 10: Alimentos que prefieren los estudiantes	38
Tabla 11: Nivel de Influencia de los medios de comunicación en la alimentación de los estudiantes	39
Tabla 12: Nivel de capacitación de la persona que se encarga de la alimentación de los estudiantes	40
Tabla 13: Preferencia de alimentos por los estudiantes.	40
Tabla 14: Importancia del aspecto físico y la salud ligados a la alimentación saludable	41
Tabla 15: Importancia de capacitarse de las encargadas de alimentación	42
Tabla 16: Comidas importantes para los estudiantes	42
Tabla 17: Horario de desayuno	43

Tabla 18: Horario de almuerzo	43
Tabla 19: Horario de Cena	44
Tabla 20: Conocimiento del Programa Qali Warma	44
Tabla 21: Consumo de productos de Qali Warma	45
Tabla 22: Toma en cuenta el valor nutricional de los alimentos	45
Tabla 23: Importancia de informarse sobre los alimentos en las comidas	46
Tabla 24: Preferencia de alimentos por zona	47
Tabla 25: Influencia de amigos o familiares en su alimentación	47

INDICE DE FIGURAS

Figura 01: Alimentos que los estudiantes incluyen en su desayuno, almuerzo y cena	75
Figura 02: Alimentos que los estudiantes consumen con mayor frecuencia.	75
Figura 03: Percepción de los estudiantes sobre la Importancia de su dieta alimentaria	76
Figura 04: Participación de los estudiantes en la preparación de sus alimentos	76
Figura 05: El porqué del consumo de carbohidratos en los estudiantes	77
Figura 06: Encargado de la alimentación de los estudiantes	77
Figura 07: Por qué las madres de los estudiantes prefieren ciertos alimentos	78
Figura 08: Percepción de la Influencia de la ubicación geográfica en la alimentación	78
Figura 09: Formas de acceso a los alimentos en la I.E, por los estudiantes	79
Figura 10: Alimentos que prefieren los estudiantes	79
Figura 11: Nivel de Influencia de los medios de comunicación en la alimentación de los estudiantes	80
Figura 12: Nivel de capacitación de la persona que se encarga de la alimentación de los estudiantes	80
Figura 13: Preferencia de alimentos por los estudiantes.	81
Figura 14: Importancia del aspecto físico y la salud ligados a la alimentación saludable	81
Figura 15: Importancia de capacitarse de las encargadas de alimentación	82
Figura 16: Comidas importantes para los estudiantes	82
Figura 17: Horario de desayuno	83

Figura 18: Horario de almuerzo	83
Figura 19: Horario de Cena	84
Figura 20: Conocimiento del Programa Qali Warma	84
Figura 21: Consumo de productos de Qali Warma	85
Figura 22: Toma en cuenta el valor nutricional de los alimentos	85
Figura 23: Importancia de informarse sobre los alimentos en las comidas	86
Figura 24: Preferencia de alimentos por zona	86
Figura 25: Influencia de amigos o familiares en su alimentación	87

RESUMEN

Esta investigación surge a partir de que se observa en La I.E. San Juan de Udimá, escaso consumo de alimentos que el programa Qali Warma ofrece, situación que se manifiesta en el rechazo de algunos productos proporcionados por el programa, desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y en algunos casos los padres les llevan comida a sus hijos, lo que ocasiona malos hábitos alimentarios y por ende influye en el aprendizaje. El objetivo de esta investigación está orientada a Proponer un programa de Acción Tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca. El tipo de investigación corresponde a una investigación descriptiva propositiva, la metodología empleada en el recojo de información de primera mano fue la encuesta a una muestra no probabilística por conveniencia, conformada por 50 estudiantes de la Institución educativa antes mencionada. Los resultados confirman una deficiente ingesta de alimentos proporcionado por el programa por no ser de su agrado y desconocer el valor nutricional de los mismos. Esta investigación constituye un aporte valioso a la gestión de los programas sociales como Qali Warma para el lograr efectividad en su propósito.

Palabras claves: acción tutorial, hábitos alimentarios, programa social.

ABSTRACT

This research arises from what is observed in La I.E. San Juan de Udimá, low consumption of foods that the Qali Warma program offers, a situation that manifests itself in the rejection of some products provided by the program, lack of knowledge of the nutritional value of the foods and in some cases, parents bring food to their children, which causes bad eating habits and therefore influences learning. The objective of this research is aimed at proposing a Tutorial Action program to improve the eating habits of students benefiting from the Qali Warma program of the I.E.S. “San Juan de Udimá” in the district of Catache, province of Santa Cruz, Cajamarca region. The type of research corresponds to purposeful descriptive research, the methodology used in collecting first-hand information was the survey of a non-probabilistic convenience sample, made up of 50 students from the aforementioned educational institution. The results confirm a poor intake of foods provided by the program because they are not to their liking and their nutritional value is unknown. This research constitutes a valuable contribution to the management of social programs such as Qali Warma to achieve effectiveness in its purpose.

Keywords: tutorial action, eating habits, social program.

INTRODUCCIÓN

La alimentación en las instituciones educativas, es una de las grandes tareas que tiene el estado, si miramos el panorama mundial podemos darnos cuenta que muchos países, cuentan con programas de alimentación en sus escuelas. “Según el Programa Mundial de Alimentos (PMA), casi todos los países del mundo cuentan con programas nacionales de alimentación escolar. Estos atienden a unos 368 millones de niños en total y representan una inversión de hasta US\$75 000 millones” (Palacios, 2017, p. 12).

Estos programas son de suma importancia, porque contribuyen a que los estudiantes puedan ir mejorando sus hábitos alimentarios, su capacidad de atención, nutrición, entre otras cosas.

Si damos una mirada a lo que pasa en América Latina, podemos ver que se ha implementado los PAE (Programas de Alimentación Escolar), siendo de gran importancia para la protección social. Además, los países que lo han hecho son aquellos que cuentan con una gran población vulnerable y requiere necesariamente de estos tipos de programas para poder solucionar algunos problemas en el ámbito educacional.

Según en PMA (2016), “Cada día, cerca de 85 millones de niñas y niños en América Latina y el Caribe (ALC) reciben un desayuno, una merienda o un almuerzo en la escuela” (p.5).

Uno de los programas que tiene como objetivos mejorar las condiciones alimentarias es el Programa Mundial de Alimentos, que contribuye con cada gobierno, para atender las escuelas más vulnerables

En Honduras el PMA, ha implementado su PAE para 1.3 millones de niños y niñas. En Guatemala, en cambio “el PMA brindó asistencia técnica al programa nacional para

elaborar menús nutritivos para cada región, analizar los costos y llevar a cabo consultas regionales con las comunidades” (PMA, 2016, p.13)

En Bolivia, apoya al PND (Programa Nacional Descentralizado), para 1.9 millones de niños y niñas.

En Colombia, también “el PMA y el Ministerio de Educación firmaron un Memorando de Entendimiento que abarca un amplio programa de asistencia técnica y herramientas basadas en evidencia para la toma de decisiones en el PAE, que ampara a más de 3.3 millones de escolares” (PMA, 2016, p.13)

En Perú, “el PMA ya no tiene operaciones directas, sino que suministra apoyo técnico a solicitud del PAE, Qali Warma, que llega a más de 3.5 millones de niñas y niños en el país” (PMA, 2016, p.13)

Por otro lado “El Gobierno de la República Federativa del Brasil, a través del Fondo Nacional del Desarrollo de la Educación del Ministerio de la Educación (FNDE/MEC) y la FAO en América Latina y el Caribe, han sumado esfuerzos para la realización de actividades en once países: Brasil, Bolivia, Colombia, Costa Rica, Ecuador, Honduras, Nicaragua, Antigua y Barbuda, El Salvador, Paraguay y Perú” (FAO, 2013, p.3)

Este programa fue creado con la iniciativa de que se mejore la mala nutrición y la inadecuada alimentación que tienen hoy en día los estudiantes, que ocasionan problemas en sus aprendizajes, concentración, energía, entre otros, que han influido de manera importante en resultados negativos de aprendizaje.

Otro de los programas de gran importancia que se desarrolla en el Perú es el Programa Nacional de Alimentación Escolar “Qali Warma”.

Este Programa Nacional de Alimentación Escolar “Qali Warma” que significa “Niño Vigoroso” en quechua, fue creado por Decreto Supremo N° 008-2012-MIDIS, en reemplazo del PRONAA.

“Qali Warma, es un Programa Social del Ministerio de Desarrollo e inclusión Social que tiene como finalidad brindar un servicio alimentario de calidad durante todos los días del año escolar, con alimentos variados, ricos y nutritivos: para niños y niñas matriculados en instituciones educativas públicas del nivel de educación inicial, primaria de todo el país, y del nivel secundaria en los pueblos indígenas de la Amazonía peruana” (PNAEQW, 2017, p.3)

La finalidad de este programa está orientada a promover una mejor atención de los niños en clase, reducir la brecha de inasistencia escolar y mejorar los hábitos alimentarios, promoviendo también un mayor compromiso de los PPFF y la comunidad en el proceso educativo de sus hijos (PNAEQW, 2017, p.3)

Uno de los fines que tiene este programa es mejorar los hábitos alimentarios en los estudiantes, siendo de gran importancia, ya que la mayoría de estudiantes prefieren consumir comida chatarra y todo es por la influencia que reciben de la familia y los medios de comunicación.

El programa Qali Warma también atiende a estudiantes de secundaria de instituciones educativas que ofrecen el servicio de jornada escolar completa.

Actualmente en nuestro país hay 63,415 instituciones beneficiadas del programa con niñas y niños objetivos de 3, 851,52.

Una de las regiones con la que cuenta el Perú es Cajamarca, que cuenta con 7 336 instituciones educativas beneficiarias. Siendo una de las regiones más pobres, y que necesita de este programa en sus escuelas.

Una de las provincias de esta región es Santa Cruz, que cuenta con 331 instituciones beneficiarias y el distrito de Catache con 96, contribuyendo a que los estudiantes mejoren sus aprendizajes y hábitos alimentarios. (Qali Warma, 2019)

En el centro poblado de Udimá, se encuentra ubicada la Institución Educativa “San Juan de Udimá” que cuenta con una población de 203 estudiantes, que son beneficiados del Programa Qali Warma, que llegó a mediados del año 2018. Se ha podido observar que en estos estudiantes existe un rechazo frente a los alimentos que brinda el programa, y todo es porque ellos están acostumbrados a consumir otro tipo de alimentos.

El programa les brinda a los estudiantes desayunos y almuerzos que varían por día, algunos de ellos son: leche, galletas, arroz, menestras, enlatados, etc. Sin embargo; ellos están acostumbrados a consumir: café, pan, golosinas, gaseosas, arroz, carnes, etc. Generando así, un problema dentro de la comunidad educativa, ya que es indispensable que estos estudiantes consuman los alimentos en un tiempo establecido, por el hecho que es una institución de Jornada Escolar Completa, donde los estudiantes tienen horarios de 8 a.m. a 4 p.m.

Se observa en la I.E. San Juan de Udimá, escaso consumo de alimentos que el programa Qali Warma ofrece, que se manifiesta en el rechazo de algunos productos proporcionados por el programa, desconocimiento del valor nutricional de los alimentos y en algunos casos los padres les llevan comida a sus hijos, lo que ocasiona malos hábitos alimentarios y por ende influye en el aprendizaje.

Todo lo planteado líneas arriba nos lleva a formular el siguiente problema: ¿De qué manera la propuesta de un programa de Acción Tutorial lograría mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. San Juan de Udimá, en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca -2019?

El objetivo general de esta investigación es Proponer un programa de Acción Tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca -2019.

Nos planteamos como objetivos específicos:

- Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiarios del programa Qali Warma.
- Describir las teorías que sirven de sustento del programa de acción tutorial, para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca -2019.
- Diseñar el programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca -2019.

El Objeto de estudio es el Proceso de gestión del programa Qali Warma y el campo de acción el Proceso de diseño del programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados de dicho programa.

La hipótesis a defender es la siguiente: si se propone un programa de acción tutorial entonces se lograría mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma, de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca.

El trabajo se ha estructurado en cinco capítulos que a continuación se detalla:

En el capítulo I: se desarrolla el diseño teórico de la investigación, se revisan los antecedentes y se describen las principales teorías que sirven de fundamento de la `propuesta teórica.

En el capítulo II: se describe todo el proceso metodológico de cómo se ha abordado dicha investigación.

En el capítulo III. Se exponen los resultados arribados en la investigación, la discusión y la propuesta.

En el capítulo IV y V se presentan las conclusiones y recomendaciones respectivamente como parte de esta investigación.

I. CAPITULO I: DISEÑO TEÓRICO

Con el problema establecido y los objetivos definidos, es necesario establecer las bases teóricas que sustentan esta investigación. En este capítulo son mostrados algunos antecedentes y algunos conceptos relativos a nuestro tema de investigación.

1.1.Estado del Arte

Los hábitos alimentarios de los estudiantes han sido estudiados desde diferentes perspectivas y áreas. Muchos de los hábitos que ellos tienen es por la influencia que han recibido de las personas que le rodea, medios de comunicación y la propia cultura en la que se desenvuelven. La manera en que se alimentan los estudiantes influye en su salud y educación. Shally Licla (2020) en su tesis sobre **HÁBITOS ALIMENTARIOS EN ESTUDIANTES DEL IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS, PUQUIO – 2020**, nos muestra que Los estudiantes de esta institución muestran que El 50% tiene hábitos alimenticios saludables, el 75% tiene hábitos alimenticios regulares y el 25% tiene hábitos alimenticios no saludables. Por lo tanto, debido a que los estudiantes del IESTP JOSÉ MARÍA ARGUEDAS tienen hábitos alimenticios regulares, se recomienda que se desarrollen programas de educación alimentaria tanto para los estudiantes como para los padres. Esto nos lleva a reflexionar que para que los estudiantes estén saludables, es esencial tener una dieta equilibrada, considerando tanto la cantidad como la calidad de los alimentos. Conocer los nutrientes que aporta cada alimento nos permite tomar decisiones informadas y crear comidas nutritivas. Además, no podemos dejar de lado que una alimentación inadecuada puede afectar negativamente el rendimiento escolar de los estudiantes, dificultando la concentración, generando cansancio y sueño, disminuyendo la capacidad de comprensión y retención, e incluso causando irritabilidad. Estas dificultades pueden llevar a la repetición del año escolar, lo que se convierte en un obstáculo para la continuidad de los estudios.

Liz Patatingo y Katty Condori (2024) en su tesis sobre influencia del programa Qali Warma en los hábitos alimenticios de los estudiantes de cuarto y quinto grado de la IEP bellavista, puno – 2023, nos señalan que los resultados del estudio indican que el programa Qali Warma ha tenido un impacto mixto en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Si bien se observaron algunas mejoras en el consumo de productos locales, los estudiantes aún mantienen hábitos poco saludables como el consumo de alimentos procesados y comida rápida. Además, promover el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas sigue siendo un desafío. En resumen, la investigación muestra que el programa Qali Warma tiene un impacto significativo pero limitado en los hábitos alimenticios de los estudiantes. Aunque hay avances en la aceptación de alimentos nutritivos, los cambios no son consistentes y tanto estudiantes como padres expresan su insatisfacción con la calidad y variedad de los alimentos ofrecidos, con solo un 21,8% de estudiantes completamente satisfechos. Para mejorar su impacto, el programa necesita diversificar la oferta de alimentos, brindar capacitación a las familias y adaptar sus estrategias para promover hábitos alimenticios saludables de manera equitativa. Esto nos lleva a plantearnos que una nutrición adecuada es el combustible secreto que impulsa su salud física, su mente brillante y su bienestar emocional.

Cuando los estudiantes eligen alimentos nutritivos, sus cerebros se encienden como un interruptor. La concentración se vuelve más nítida que una imagen en 4K, la memoria funciona como un disco duro de alta velocidad y el aprendizaje se convierte en una aventura emocionante.

Pero la alimentación no es solo para el cerebro, también es el arquitecto del cuerpo. Durante el crecimiento, los estudiantes necesitan los bloques de construcción adecuados (vitaminas, minerales y proteínas) para alcanzar su máximo potencial físico. Una nutrición deficiente puede ser como construir una casa sin cimientos sólidos.

Además, una alimentación saludable es como un escudo invencible para el sistema inmunológico. Los estudiantes bien nutridos son menos propensos a enfermedades, lo que significa menos días perdidos en la escuela y más tiempo para aprender y crecer.

Y no olvidemos el poder de la alimentación para mantener a raya a los "villanos" de la salud: las enfermedades crónicas. Una dieta equilibrada desde la infancia es como un superhéroe que protege a los estudiantes de la obesidad, la diabetes y otras enfermedades a largo plazo.

La alimentación también tiene un impacto mágico en el estado de ánimo. Los estudiantes que se alimentan bien son más felices, menos estresados y más capaces de manejar los desafíos de la vida.

Por otro lado, cultivar hábitos alimentarios saludables en la escuela es como plantar semillas para un futuro brillante. Los estudiantes que aprenden a comer bien desde jóvenes tienen más probabilidades de mantener estos hábitos a lo largo de su vida, cosechando los beneficios de una salud óptima y un bienestar duradero.

El programa Qali Warma para alcanzar sus metas, debe diversificar los alimentos ofrecidos, como un chef creativo que experimenta con sabores y nutrientes. También es crucial fortalecer la educación nutricional, como un faro que guía a los estudiantes hacia elecciones saludables. Involucrar a padres y comunidades es como construir un equipo de apoyo que rodea a los estudiantes con amor y conocimiento. Y finalmente, monitorear y evaluar el programa es como un mapa que nos muestra el camino hacia un futuro aún más brillante.

Godoy, A. y Quispe, J. (2021) “El programa Qali Warma y su influencia en los hábitos alimentarios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I San Daniel Comboni Arequipa – 2019 - 2020” en su análisis de los resultados revela que el Programa Nacional de

Alimentación Escolar Qali Warma influye en los hábitos alimentarios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I San Daniel Comboni. Se determinó, con un alto porcentaje, la importancia de una buena alimentación en la edad infantil, lo cual se refleja en la aceptación por parte de los padres de familia, evidenciada en loncheras saludables, y en la participación de la comunidad educativa. Este estudio sienta las bases para futuras investigaciones que profundicen en la influencia del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma en los hábitos alimentarios.

La alimentación es mucho más que simplemente llenar el estómago. Es la clave para desbloquear el máximo potencial de los estudiantes en todos los aspectos de sus vidas.

Programas sociales como Qali Warma se convierten en aliados estratégicos, especialmente para aquellos estudiantes que enfrentan desafíos económicos y sociales. Estos programas no solo brindan alimentos nutritivos, sino que también encienden la chispa del conocimiento sobre nutrición y fomentan hábitos saludables que perduran toda la vida.

Cuando los estudiantes se alimentan bien, la asistencia a clases se vuelve una aventura que no quieren perderse. Qali Warma ayuda a reducir el ausentismo, abriendo las puertas a más oportunidades de aprendizaje y crecimiento.

Además, Qali Warma es un puente hacia la equidad, asegurando que todos los estudiantes, sin importar su origen, tengan acceso a alimentos nutritivos. Es como un jardinero que riega las semillas del potencial en cada estudiante, sin importar dónde hayan sido plantadas.

A pesar de los logros, siempre hay espacio para mejorar. Qali Warma enfrenta desafíos como asegurar la calidad y variedad de los alimentos, optimizar la distribución y fortalecer la participación de padres y comunidades.

Jordan, C. y Jordan, V. (2019) Motivos Por Los Que Algunos Usuarios De La I.E. N°32226 Raúl Córdova Alvarado Del Distrito De Huallanca, Ubicado En La Provincia De Bolognesi, Departamento De Ancash - Perú No Aceptan Los Alimentos Que Ofrece El Programa Nacional De Alimentación Escolar Qali Warma Período De Estudio 2018-2019. Nos muestra que su trabajo de campo reveló cuatro hallazgos principales:

1. El programa Qali Warma no considera las costumbres, dinámicas culturales ni hábitos alimentarios de la población local.
2. Los alimentos proporcionados son de baja calidad y no siempre son bien aceptados por su sabor.
3. La comunicación con los padres de familia es limitada.
4. A pesar de que sus hijos rechazan la comida ofrecida, todos los padres participan en las actividades del programa.

En otras palabras, el estudio encontró que el programa Qali Warma tiene deficiencias en cuanto a la pertinencia cultural de los alimentos, la calidad y sabor de la comida, la comunicación con los padres y, aunque los padres participan activamente en el programa, sus hijos no consumen los alimentos ofrecidos.

Qali Warma es mucho más que un programa social. Es una inversión en el futuro de los estudiantes, un aliado en la lucha contra la malnutrición y un promotor de hábitos saludables que transforman vidas. Al abordar los desafíos y seguir las recomendaciones, Qali Warma puede tener un impacto aún mayor en la vida de los estudiantes y sus comunidades, construyendo un futuro más saludable y equitativo para todos.

1.2.Antecedentes de investigación

Alba, E. (2015). Estudio de los Hábitos Alimentarios de Escolares de la ciudad de Valencia: influencia de la familia (tesis doctoral). Universidad Católica de Valencia San Vicente Mártir, España. Enfoque metodológico: Se utilizó dos encuestas que se aplicaron en tres colegios: Diocesano San Marcelino, Diocesano Ntra. Sra. del Socorro y Diocesano San Juan Bosco. Enfoque teórico: Teoría de Jean Piaget. Conclusiones: El 84,49% de los niños provienen de familias de España y el 13,41% de otro país, en ellos, la madre (86,06%), es la que ha contestado el cuestionario y es la única responsable de la alimentación de sus hijos, considerando minoritariamente a otras personas (0,96%). No obstante, centrándonos solo en la producción y organización del menú del infante se visualiza un compromiso compartido superior al 20%. Sin embargo, en la madre recaen sustantivamente las dos tareas (74,27% y 71,36%). Cuando estas tareas la realizan otras personas, los resultados alcanzados son menores al 6%.

Hernández, J et ál. (2015). Hábitos alimentarios, sobrecarga ponderal y autopercepción del peso en el ámbito escolar (Artículo científico). Revista Nutrición Hospitalaria, España. Enfoque metodológico: 87 alumnos de la ESO participaron en la aplicación del cuestionario y para recoger el peso y talla tanto reales como auto percibidos. Enfoque teórico: Estrategia NAOS. Conclusiones: la mayor parte de la fracción de la muestra minimiza su peso y se visualiza una posible relación entre la falta de desayuno y el exceso de peso que tienen los infanto-juvenil. además, se nota que existe un acrecentamiento gradual de sobrepeso y obesidad en la etapa adolescente, también implementar una instrucción para mejorar sus hábitos alimenticios.

Aguirre, Y. (2017). Hábitos alimentarios en las loncheras y el estado nutricional antropométrico de los estudiantes de primer grado de primaria Institución Educativa N° 3057 El Progreso, Carabayllo, 2015 (tesis de posgrado). Universidad Nacional de Educación

Enrique Guzmán y Valle, Perú. Enfoque metodológico: enfoque cuantitativo, estudio de tipo descriptivo, diseño no experimental transversal correlacional, se han aplicado dos cuestionarios, validados a juicio de experto y sometidos a prueba de confiabilidad. Enfoque teórico: teorías sobre el periodo nutricional y de los hábitos alimenticios (han tomado conceptos de muchos aportes teóricos). Conclusión: Los hábitos alimentarios se relacionan mucho con la etapa de nutrición de los alumnos del 1er grado, con una correlación de Spearman $\rho=0,689$ y en el experimento chi cuadrado un $p\text{-valor}=0,000$.

Alvarado, k. (2017). En su tesis “Malnutrición y nivel socioeconómico de estudiantes de 6 a 10 años de edad de nivel primario beneficiarios del Programa Qali Warma, De Tambopata, Madre de Dios” La tesis es de tipo observacional descriptivo transversal. Como muestra hay 284 alumnos. Para la realización del presente trabajo se manejó la técnica de la ESOMAR, IMC y la tabla de Percentiles de IMC. Conclusiones: Se comprobó el tipo de malnutrición según el IMC, observándose que la mayor cantidad de los alumnos consiguen un peso saludable de acuerdo a su edad, hay un porcentaje medio de alumnos que tienen sobrepeso y obesidad, y una minoría de alumnos que tienen un peso muy bajo.

Sayán, J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I.E.P Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017 (tesis de posgrado). Universidad Cesar Vallejo, Perú. Enfoque metodológico: enfoque cuantitativo- correlacional, diseño no experimental- corte transversal. La muestra fue 96 estudiantes. Se utilizó la encuesta, haciendo uso de un instrumento: cuestionario sobre hábitos alimentarios y la técnica de análisis documentario. Enfoque teórico: La teoría social cognoscitiva de Bandura. Conclusión: Los resultados de la investigación demuestra que existe relación positiva ($\rho=0,584$) y significativa ($\text{sig.}=,000$) en el nivel de correlación moderada entre los hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes adolescentes de la Institución Educativa Franklin D. Roosevelt, Comas 2017.

1.3. Bases teóricas:

1.3.1. Teoría de las Necesidades de Maslow

La teoría de la pirámide de Maslow, es una de las más conocidas y utilizada por diversos investigadores en el mundo. Fundada en 1943, cuando “el psicólogo estadounidense publicó su artículo científico una teoría sobre la motivación humana” (Turienso, 2016, p. 23)

Comenzando el siglo XX, dos grandes corrientes psicológicas se disputaban teóricamente la comprensión del comportamiento humano, “por un lado, los Conductistas y por otro los psicoanalistas” hasta que “apareció Maslow y otros grandes psicólogos para dar luz a una nueva corriente: la psicología humanista”.

“Maslow fue un psicólogo estadounidense que formuló una teoría para explicar la motivación humana: que eso que nos hace levantarnos por las mañanas y vayamos al trabajo, o a la escuela, lo que nos mueve hacer lo que hacemos, lo que nos motiva a los seres humanos” (Turienso, 2016, p. 24)

Maslow trató de buscar respuestas a una serie de preguntas a través de su teoría la “jerarquía de necesidades donde explicaba que los seres humanos actuamos a conseguir aquello de lo que carecemos”. El ser humano va a buscar eliminar estas carencias, pero en un orden específico y el orden de estas carencias es de la siguiente manera: según García-Allen (2015):

Las necesidades fisiológicas:

Son aquellas que están en la base de la pirámide, de suma importancia y prioridad para que el ser humano pueda subsistir, estas son las necesidades donde se encuentra la mayoría de personas. Ejemplo de ellas es: la alimentación, respiración, el vestido, dormir, entre otras.

Necesidad de seguridad:

Son aquellas en la que las personas necesitan sentirse seguros y protegidos (integridad física y emocional). En este caso si hay vulnerabilidad o riesgo de algún tipo, todo lo demás deja de ser imprescindible. Ejemplo: seguridad de recursos, empleo, propiedad, moral, entre otros.

Necesidades de afiliación:

Son aquellas necesidades que aparecen cuando ya se han satisfecho el primer y segundo escalón, tiene que ver con las relaciones interpersonales y con la necesidad de afecto que necesitan las personas. Ejemplos: amistad, intimidad, familia, aceptación, etc.

Necesidad de aprecio:

Son aquellas necesidades de reconocimiento, respeto, estima, confianza y éxito, este tipo de necesidad hace que el ser humano actúe con independencia. Ejemplo: autoestima, prestigio, fama, dignidad, etc.

Necesidad de autorrealización (es la parte de la pirámide a la cual han llegado muy pocas personas):

Son las necesidades que se encuentran en la cúspide de la pirámide, es la más complicada de satisfacer, se refiere al máximo desarrollo potencial de la persona. Ejemplo: la persona es capaz de solucionar problemas, auto superación, lograr metas, creatividad, ampliar horizontes, superación, desarrollo personal, etc.

cúspide del triángulo. Es la más compleja, se refiere al desarrollo integral de las potencialidades del ser humano, de superación, de creatividad, de actuación plena e todos los campos.

Si visualizamos la pirámide de las necesidades de Maslow, podemos notar que las principales necesidades que se deben satisfacer son las fisiológicas, donde están la mayor

cantidad de personas y es aquella a la que todavía hay personas que no pueden acceder. Según va aumentando la pirámide la cantidad de personas va disminuyendo.

Vásquez & Valbuena (s,f) señalan que aparte de estos cinco escalones de necesidades en la jerarquía existen otras dos, las cuales son:

Las necesidades de saber y comprender: Indagar, entender, saber, descubrir e innovar son aquellas cosas que desean satisfacer las personas, lo cual exige simplificar el mundo que nos rodea. Aquellos que no logran satisfacer esta necesidad, necesitan de un discernimiento para ordenar el gran exceso de información y datos que entran a su cerebro.

Las necesidades estéticas: están afines con la aspiración de la ordenanza y de la belleza. Estas contienen: la necesidad por el orden, armonía, equilibrio, paridad, perfección, la necesidad de colmar las áreas mal arregladas, de calmar la rigidez derivada por contextos imperfectos y de estructurar los acontecimientos.

Según Quintero, R. (s, f). Maslow indica que la base de todo parte de las necesidades fisiológicas, cuando las personas satisfacen eso empiezan a encargarse de las necesidades de seguridad y protección. Cuando el ser humano se concibe bien físicamente empieza a querer aceptación y sentirse parte de un grupo, una vez que suple esa necesidad quiere tener éxito y reconocimiento de los demás. Al final de suplir todos los cuatro escalones, necesita su máximo desarrollo personal.

Es indispensable que se empiece desde el primer escalón, si se quiere llegar a la auto realización, las personas pueden ir subiendo o bajando según sus necesidades (recordemos que nuestras necesidades son infinitas, y conforme aparezcan nuevas cosas, las necesitamos tener para sentirnos satisfechos). Cabe señalar, que la mayor cantidad de personas se encuentra en el primer y segundo escalón de la pirámide.

Esta teoría contribuirá a que los estudiantes se sientan motivados para satisfacer sus necesidades básicas de manera saludable, para poder ir creciendo día a día.

1.3.2. Teoría Social Cognoscitiva de Albert Bandura.

Según Sierra, C. (2016) para Albert Bandura el aprendizaje es principalmente una actividad de procesamiento de información acerca de la estructura de la conducta y acerca de sucesos ambientales que se transforman en representaciones simbólicas que guían la acción. Bandura argumentó que las personas son seres cognitivos que diferencian de los animales piensan en la relación entre su comportamiento y las consecuencias que tiene, este a menudo se ve más afectado por lo que creen que sucederá que por lo que realmente experimenta. Bandura llama este concepto determinismo recíproco, la persona actúa en el mundo y el mundo actúa sobre ella.

La teoría cognoscitiva social, plantea que las consecuencias de las conductas sirven como fuente de información y de motivación y no como el medio para fortalecer las conductas como afirman otras teorías conductistas.

Otro concepto importante de la teoría de Bandura, es el aprendizaje observacional, este se refiere al aprendizaje que surge como resultado de observar un comportamiento en otra persona llamada modelo, ya sea mediante un modelo que demuestra o actúa el comportamiento o uno que sólo lo describe y explica, también puede tratarse de personajes reales o ficticios representando comportamientos en libros, películas, programas de televisión y redes sociales.

Los modelos pueden incrementar o disminuir la autoeficacia percibida por el observador para recrear la conducta aprendida, la autoeficacia se refiere al nivel de confianza que tiene la persona y su propia habilidad para ejecutar una conducta de manera exitosa. La corriente cognoscitiva social nos dice que, ver los ejemplos no certifica la enseñanza y la

capacidad para presentar más adelante los comportamientos, sino que desempeña funciones de indagación y motivación.

Como se mencionó anteriormente las consecuencias de las conductas sirven como fuente de información, ya que las conductas que resultan en consecuencias exitosas se retienen y las que llevan al fracaso se descartan.

1.3.3. Enfoque Intercultural

El enfoque de interculturalidad es planteado como una herramienta que posibilita el análisis de las relaciones establecidas en los grupos culturales que se desenvuelven en un mismo espacio, con el fin de fomentar una convivencia basada en el respeto y la tolerancia.

Según el currículo Nacional de Educación Básica CNEB (2017):

“Interculturalidad es el proceso dinámico y permanente de interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a una convivencia basada en el acuerdo y la complementariedad, así como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias”. (p.22)

Nuestro país acoge variedad de culturas que se vivifican diariamente. Culturas que no están dormidas ni paralizadas, mucho menos aisladas. Al contrario, van generando su propio desarrollo y estableciendo interrelaciones que contribuyen de manera natural en ello.

Por tal razón, el enfoque intercultural pretende afianzar las relaciones culturales para prevenir y sancionar prácticas discriminatorias y excluyentes entre ellas. “De este modo se busca posibilitar el encuentro y el diálogo, así como afirmar identidades personales o colectivas y enriquecerlas mutuamente.” (CNEB, 2017, p. 22) Para así, tener habitantes comprometidos con el logro de metas comunes, afrontando los retos y conflictos que plantea la interacción equitativa.

La interculturalidad resguarda como principio fundamental la igualdad de las culturas y el reconocimiento de sus distinciones. Se opone a las relaciones interculturales

asimétricas donde no se reconoce el valor diferencial de una cultura o se le reconoce falsamente. Por ello, este enfoque se traduce en establecer acciones que imposibilitan diversas formas de discriminación y/o exclusión.

Con el panorama claro, en el que se sabe que el Perú es un país pluricultural y multicultural en el que cohabitan pueblos de diversas culturas, la interculturalidad se convierte en un requerimiento sin marcha atrás, donde deja de ser una opción para ser una exigencia.

El Programa Buen Gobierno y reforma del estado nos habla de la necesidad y significancia de emplear un enfoque de interculturalidad en los programas y proyectos sociales y en general en todas las políticas públicas, ya que se fundamentan en varios aspectos de nuestra realidad. (2013, p. 23).

Es necesario que los programas o proyectos estén enfocados en la diversidad cultural que tenemos como país, deben estar hechos dedicados a la realidad, comprendiendo que cada cultura es diferente y que debemos respetar las diferencias, si queremos que estos tengan un impacto y sostenibilidad.

El enfoque intercultural está encaminado al reconocimiento de la pluriculturalidad (diversas culturas existentes) y multiculturalidad (respeto y valoración a las diferentes culturas). Buscando así la interculturalidad un intercambio óptimo, sin cambiar las estructuras genuinas de los grupos o pueblos originarios, por cuestiones socioeconómicas.

Walsh, C. (2010) citado por Sánchez, H. y Gil, I. (2015) propone, distinguir entre tres perspectivas de la interculturalidad. Una **relacional**, que trata sobre las relaciones e intercambio entre grupos culturales, el inconveniente reside en que puede empañar y encubrir el dominio en la que se traslada la relación. La siguiente perspectiva es la **funcional**, la importancia de esta radica en el hecho de aprender a reconocer, conocer y respetar la

diversidad cultural, tomando en cuenta que existe una diferenciación entre cada grupo o pueblo. Lo que se requiere es que las personas cambien su manera de pensar y actuar, incluyéndose de manera asertiva y tolerante. Por último, está la perspectiva **interculturalidad crítica**, es aquella que está relacionada con las personas, y requiere que haya una transformación y construcción social, un cambio de mentalidad, donde existan condiciones de vivir, ser, recapacitar, discernir, reconocer, instruirse, sentir, valorar, restaurar y conocer nuestra diversidad cultural.

Estas tres perspectivas señaladas ayudan a que se forme una verdadera interculturalidad, logrando sentirnos parte de una cultura, respetando las diferencias y relacionándonos de manera efectiva que otras personas, sin discriminación ni exclusión.

1.4. Bases conceptuales

1.4.1. Hábitos:

“Son, pues, esquemas mentales estables, aprendidos por repetición de actos, que facilitan y automatizan las operaciones mentales cognitivas, afectivas, ejecutivas o motoras” (Marina, 2012, p.1)

Los hábitos son aquellas acciones que repetimos todos los días, y se ejecuta sin que lo notemos, por lo que a veces los practicamos sin darnos cuenta que nos hacen daño.

Si nos detenemos a mirar y analizar los días que transcurren, probablemente nos demos cuenta que repetimos muchas cosas: como asearnos, la manera de como comemos, los alimentos que consumimos, entre otras cosas. Todas estas conductas las desarrollamos, porque las hemos repetido muchas veces o hemos observado que otras personas lo hacen y se ha quedado en nosotros de manera tácita. Por ello, no necesitan que les prestemos atención o pongamos de nuestro esfuerzo para desarrollarlas.

1.4.2. Hábitos Alimentarios:

Los hábitos alimenticios se van adquiriendo a lo largo de nuestra vida, de acuerdo a lo que se nos enseña y a lo que se aprende, influyendo considerablemente nuestros gustos y preferencias.

Hidalgo (2012) afirma que, “Un hábito alimentario son patrones de consumo de alimentos que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo a los gustos y preferencias”.

Por otro lado, Egoavil, S, & Yataco, A. (2017) nos dice que son “comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos; estas acciones son primero voluntarias y que con el paso del tiempo se vuelven involuntarias y son adquiridas a lo largo de la vida” (p.1)

Nuestra alimentación va a depender de los diversos hábitos que vamos adquiriendo en las diversas etapas de la vida. Sin embargo, una adecuada y saludable alimentación dependerá de los tipos de alimentos y cantidades que consumamos en nuestra dieta diaria.

En los hogares, la encargada de la alimentación es la madre, por lo que los hábitos son enseñados por ellas mismas y estos se repetirán en sus futuras generaciones.

Los hábitos alimenticios se forman en el primer contacto de tu vida, la familia, por lo que allí nacen. Luego, con el crecer y las relaciones los vas adquiriendo de la escuela, la comunidad y el medio social. Los medios de comunicación, por su lado, te muestran nuevos patrones de alimentación que buscan posicionar ciertos productos en tus preferencias y gustos. Esto con la gran acogida que tiene la televisión, el internet y la radio en los últimos tiempos, aprovechando de manera satisfactoria los grandes receptores: la vista, el gusto, el olfato, el oído y el tacto.

1.4.3. Buenos Hábitos alimentarios:

Según Meraz, L. (2014), si las personas quieren tener un mejor estilo y calidad de vida deben tener la siguiente dieta:

Equilibrada, los alimentos que consumes deben estar presentes de manera equitativa. Si visualizamos nuestra cultura, podemos darnos cuenta que se exagera y exceden, sobretudo en la parte andina, en el consumo de carbohidratos y carnes rojas, dejando de lado el consumo de pescado, frutas, verduras y cereales, provocando así problemas en la salud.

Higiénica, cuando se preparen los alimentos se debe tener en cuenta la higiene de los mismos, para reducir las enfermedades infecciosas que pueden aparecer. Lavarse las manos antes de cocinar y consumir nuestros alimentos, es de suma importancia para evitar problemas en la salud. Este es un hábito que debe practicar desde pequeños.

Suficiente, cada persona debe consumir los alimentos que demanda su capacidad, no se debe llegar a la gula. Muchas veces las personas consumen una inadecuada cantidad de alimentos y sin valor alimenticio.

Variada. Es imprescindible que se les enseñe a los niños a comer de todo, aun si no les agrada.

Si queremos tener una buena salud es muy imprescindible que mantengamos día a día una alimentación balanceada. Interesa mucho que tengamos en cuenta la cantidad y calidad de alimentos que consumimos, para que posteriormente no tengamos problemas con nuestra salud.

1.4.4. Malos Hábitos alimentarios:

Según Udep (2013), Los inapropiados hábitos alimentarios enclaustran una dieta que no varía, con un uso de ciertos bienes por debajo de los niveles respetables; por ejemplo, un pequeño consumo diario de frutas y verduras.

Frente a esto podemos encontrar efectos inmediatos y efectos de mediano plazo.

Los efectos inmediatos, se evidencia cuando existe una falta de energía y glucosa en el cuerpo. Esto impide que el cerebro marche de manera normal, al mismo tiempo que el sujeto presente fatiga corporal, lo cual comprime su atención en clases. Al mismo tiempo, esto se complica cuando la falta de glucosa hace que el niño presente dificultades en retener información y funciones ejecutivas.

Los efectos de mediano plazo, este nos explica que cuando no existe una adecuada alimentación pueden originarse diversos problemas de salud como la anemia en los niños.

Consecuencias de los malos hábitos alimenticios.

Para realizar nuestras actividades diarias, el cuerpo necesita utilizar diversos componentes que nuestros alimentos le brindan. Por ende, nuestra alimentación debe ser sumamente saludable, de lo contrario, le ofrecerán a nuestro cuerpo reservas inapropiadas. Es así, que nuestros hábitos alimentarios determinaran que tipo de alimentación llevaremos.

Muchas de las enfermedades crónicas actuales que el ser humano padece son producto, Según ECURED (2018), de componentes que tienen que ver con la conducta del ser humano y componentes fisiopatológicos que empiezan desde la primera infancia, y que además son enfermedades no transmisibles, por ejemplo, la desnutrición, el sobrepeso, enfermedades cardiovasculares, diabetes, problemas en los huesos, cerebro, entre otras.

Si desarrolláramos buenos hábitos alimenticios, todas estas enfermedades se podrían prevenir en gran manera. Sin embargo, la educación debe empezar por la infancia temprana y así en la edad adulta el resultado sea bueno.

1.4.5. Programa de Acción Tutorial:

La acción tutorial nos dibuja un modelo de educación personalizada que puede desarrollarse de manera individual y/o grupal concretada en un tiempo y espacio, en el que

se establece un proceso de enseñanza-aprendizaje, buscando una educación integral cuyo objetivo es la realización del estudiante.

Según, Segovia y Fresco. (2000). El Programa de Acción Tutorial puede definirse como una propuesta constructivista que consiste en una unión de acciones educativas que favorecen a desarrollar, abrir y potenciar las competencias de los docentes tutores, y de ellos a los estudiantes guiándolos para obtener buenos hábitos, su madurez y autonomía, y ayudarlos a tomar buenas decisiones.

Para Segovia y Fresco (2009) un programa de acción tutorial es un proceso evolutivo, social, grupal, interpersonal y de ayuda mutua que involucra una sucesión de acciones y actividades orientadas básicamente a la atención de las necesidades que tiene una persona (orientación, rendimiento académico, desarrollo y de promoción, prevención y atención de casos de vulnerabilidad de sus derechos). Además, se convierte en un elemento sustancial en las estrategias del docente para intervenir eficazmente en el proceso educativo, por lo que el tutor adquiere nuevos matices y actuaciones en sus funciones.

El Programa de Acción Tutorial se define como una práctica de instrucción planeada, ordenada, delineada donde se compensa las insuficiencias del alumnado, queriendo así perfeccionar la enseñanza a través de un sostén adecuado al estudiante.

Finalmente, González (2018) nos dice que la acción tutorial es una función instructora, consejera desempeñada por el tutor(a), que busca realizar un acompañamiento perenne y personalizado por cada estudiante.

Características del programa de acción tutorial

El Programa de Acción Tutorial se caracteriza por las siguientes razones, según, Arrollo. (2007):

Formativa. - Porque mediante el programa de acción tutorial se logra que los docentes tutores obtengan habilidades, capacidades, valores, competencias y actitudes para afrontar los requerimientos y las demandas que se les presenta en su enseñanza. Una correlación representada por la familiaridad, la aprobación, la plática, el afecto y el respeto entre el tutor - estudiante beneficiando la interiorización de estos aspectos.

Preventiva. - Porque impulsa componentes de protección, minimizando los elementos de riesgo.

Permanente. - A través del programa de Acción Tutorial, los docentes reciben capacitaciones de soporte socioemocional y nuevos instrumentos que le permitan tratar contextos de acompañamiento tutorial durante el proceso educativo.

Personalizada. - Porque permite brindar una deferencia individualizada a cada alumno e interesarse siempre por él como persona, con sus peculiaridades individuales.

Integral. - Mediante la acción tutorial se impulsa la educación exhaustiva de los alumnos como personas, cuidándolo en los diversos aspectos: corporal, cognoscitivo, emocional, afectivo, moral y social.

Inclusiva. - El programa de Acción Tutorial, debe atender a todos los estudiantes sin distinción alguna, actualmente las instituciones educativas tienen estudiantes con necesidades educativas especiales, y son ellos los que requieren un especial cuidado y tutoría.

El CNEB, habla actualmente del enfoque inclusivo o de atención a la diversidad, y es ahí donde el tutor debe poner más empeño para realizar sus funciones.

Recuperadora. – cuando existen alumnos con problemas, la correlación de respaldo y sostén del maestro tutor hace que se le reste importancia; ya que al descubrirlas rápidamente accede a mediar de manera oportuna y reducir mayores inconvenientes.

No Terapéutica. - las funciones que realiza el tutor dentro de las instituciones educativas, no tiene nada que ver con la labor del psicólogo o el psicoterapeuta.

El tutor es el primer respaldo y soporte que tiene los estudiantes, es a ellos a los que acuden cuando tienen algún problema, es aquí donde el docente puede identificar qué le pasa al estudiante, que problema tiene, de qué tipo y tratar de darle soluciones oportunas, cuando se identifican problemas graves, se deriva al especialista.

1.4.6. PNAE “Qali Warma”

Según R.M.Nº 283-MIDIS (2017). PNAE Qali Warma (en quechua niño vigoroso) tiene como finalidad dar un servicio alimentario de calidad a niños y niñas en nivel inicial primario y nivel secundario de las instituciones públicas en todo el territorio nacional brindando productos variados inocuos y de alto valor nutricional, El programa contribuye a desarrollar buenos hábitos de higiene tales como el lavado de manos y la alimentación saludable.

¿En qué consiste el programa social? la misión de qali warma es como se mencionó antes el de brindar un servicio alimentario a los niños y niñas matriculados en las instituciones educativas públicas a fin de contribuir a mejorar su atención en clases, la asistencia escolar y los hábitos alimenticios promoviendo así la participación y la corresponsabilidad de la comunidad local.

La visión es que Qali warma, sea un programa eficiente, eficaz y articulado que promueve el desarrollo humano. Fue creado mediante decreto supremo 0 08 - 2012 - 31 de mayo del 2012 y tiene como objetivos: garantizar el servicio alimentario durante todos los días del año escolar a los usuarios del programa, promover mejores hábitos de alimentación en los usuarios del programa y trabajar para que sea un programa social ejemplar que minimiza el riesgo de enfermedades.

1.4.7. Operacionalización de variables:

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	SUB IND.	INDICES	INSTRUMENTO
Programa de Acción tutorial	Formativa	• Confianza frente al docente tutor • Grado de aceptación por el docente tutor • Promoción del diálogo reflexivo • Respeto a las opiniones ajenas	Eficiente Deficiente	Propuesta Fundamentación Objetivos Base teórica Fases del programa Evaluación	
	Preventiva	• Conocimiento del valor nutritivo de los alimentos • Aprende a comunicarse con los demás • Asume responsabilidad para valorar las comidas • Aprovecha errores para aprender			
	Integral	• Se preocupa por valorar los alimentos saludables • Se transmite valores morales • Prima la socialización y ánimo • Se preocupa por su salud y aspecto físico			
Hábitos Alimentarios	Cultural	• Estilos propios de vida • Creencias y hábitos alimentarios • Prácticas alimentarias originarias		1, 2,3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9	

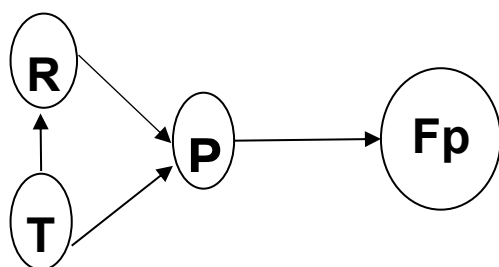
		• Ubicación geográfica	Excelentes Buenos Regulares Deficientes		Cuestionario de hábitos alimentarios ítems
	Social	• Gustos por grupo sectorio • Prototipos gustativos por imitación • Diferencias nutricionales • Prestigio social y alienación		10, 11, 12, 13, 14y 15	
	Educativa	• Nivel educativo familiar • Horarios adecuados de comida • Valor nutricional de los alimentos • Costo de los alimentos		16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24 y 25	

CAPÍTULO II. MÉTODOS Y MATERIALES.

2.1. Diseño de investigación

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, diseño transversal descriptivo-propositivo, en un primer momento se diagnostica el nivel de hábitos alimentarios de los estudiantes de la I.E. San Juan de Udimá, luego se construye un modelo Teórico y finalmente se concreta el modelo en la propuesta de un programa de acción tutorial.

Se representa gráficamente del siguiente modo:



Leyenda:

Rx : Diagnóstico de la realidad.

T : Modelo teórico.

P : Propuesta

Fp : Futuro proyectado

2.2. Población y muestra.

2.2.1 Población:

La población estimada para la presente investigación está constituida por el total de 203 estudiantes y sus padres de la I.E San Juan de Udimá, en el año 2019.

2.2.2 Muestra:

Muestreo no probabilístico: 50 estudiantes y sus padres de la I.E San Juan de Udimá, en el año 2019.

La muestra forma parte de estudiantes varones y mujeres que oscilan entre las edades de 12 y 16 años. Se les aplicó la encuesta a estudiantes de 2º, 3º y 4º, que se encontraron disponibles en el momento que se iba a realizar el cuestionario.

2.3. Técnicas e instrumentos de investigación

2.3.1. Técnica del gabinete. -Se utilizará fichas bibliográficas, de resumen, comentario, textuales, que servirá para sistematizar el marco teórico de la investigación.

2.3.2. Técnica campo. - Se utilizará técnicas diversas, que permitirán el recojo de información pertinente.

2.3.3. Encuesta: Se empleará la encuesta, con la finalidad de recoger información sobre el nivel de hábitos alimentarios que tienen los estudiantes. La encuesta se aplicará de manera virtual.

La encuesta será validada a través del juicio de experto.

2.3.4. Instrumento: a utilizar es el cuestionario.

2.4. Métodos y procedimientos para la recolección de datos

2.4.1. El Método Deductivo:

A través del método deductivo se partirá de datos o proporciones generales aceptados como válidos y por medio del razonamiento lógico se deberá deducir proporciones particulares y conclusiones verdaderas.

2.4.2. Método Sistémico:

Está dirigido a modelar el objeto mediante la determinación de sus componentes, así como las relaciones entre ellos.

La integración totalizadora de todos los elementos y relaciones que caracterizan al modelo se alcanza al concebir a éste como un sistema.

2.4.3. Método de la Modelación:

Es el método mediante el cual creamos abstracciones con vistas a explicar la realidad. El modelo como sustituto del objeto de investigación se muestra como algo semejante a él, donde existe una correspondencia objetiva entre el modelo y el objeto.

2.4.4. El Método Hipotético-Deductivo:

Propuesta de una hipótesis como consecuencia de las inferencias del conjunto de datos empíricos o de principios o leyes más generales. En el primer caso se arriba a la hipótesis mediante procedimientos inductivos y en segundo caso con procedimientos deductivos.

2.4.5. Procedimientos:

1. La muestra se identificó, al observar que existían estudiantes de la I.E. San Juan de Udimá, que no consumían los alimentos brindados por el programa Qali Warma, se realizó entonces un muestreo no probabilístico.
2. Al ser docente de la I.E. San Juan de Udimá, se me hizo fácil contactar a mis estudiantes por medio de mensajes, llamadas y contar con su participación.
3. Elaboré mi encuesta en google drive (de manera online, por la situación que estamos atravesando), luego envié los links de las encuestas a los estudiantes para que las realicen y mediante una captura de pantalla, confirmaron su envío.
4. Las encuestas las hice yo misma y busque expertos para que la validen y corrijan el contenido de acuerdo con la operacionalización de mis variables.
5. Para aplicar la encuesta me tomo una semana, ya que había estudiantes que no tenían internet y tuve que esperar para que envíen sus respuestas.
6. Finalmente la información fue organizada en tablas mediante el programa de SPSS.

2.5. Análisis estadístico de los datos

Recolectados los datos, estos serán ingresados, agrupados y procesados en un ordenador y utilizando software computacional (Microsoft Office Excel) o software estadístico aplicativo (SPSS), para agilizar el agrupamiento, resultado y análisis de los mismos.

II. CAPITULO III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

2.1.RESULTADOS.

Tabla 1

Alimentos que los estudiantes incluyen en su desayuno, almuerzo y cena

CATEGORÍA	Nº	%
Proteínas	14	28
Carbohidratos (yucas, camotes y arroz)	50	50
Minerales	5	10
Frutas	7	7
Verduras	8	8
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en la tabla 1, el 50% de estudiantes incluyen en su desayuno, almuerzo y cena carbohidratos, el 28% proteínas, 10% minerales, el 8% verduras y solo el 7% frutas.

Tabla 2

Alimentos que los estudiantes consumen con mayor frecuencia.

CATEGORÍA	Nº	%
Yucas, camote y arroz	38	76

Carnes rojas, pollo y pescado	8	16
Verduras	1	2
Frutas	3	6
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en la tabla 2, el 76% de estudiantes consumen con mayor frecuencia yucas, camote y arroz, el 16% carnes rojas, pollo y pescado, el 6% frutas y en su minoría en un 2% verduras.

Tabla 3

Importancia de la dieta en los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Sí, muy importante	34	68
Poco importante	15	30
No es importante	1	2
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 3, el 68% de estudiantes manifiestan que es muy importante las dietas, el 30% consideran que es poco importante y el 2% que no es importante.

Tabla 4

Participación de los estudiantes en la preparación de sus alimentos

CATEGORÍA	Nº	%
Sí	5	10
A Veces	25	50
No	20	40
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 4, el 50% de estudiantes menciona que a veces participan en la preparación de sus alimentos, el 40% no lo hace y solo el 10% lo hace.

Tabla 5

El porqué del consumo de carbohidratos en los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Los mismos pobladores lo siembran y cosechan	18	36
Son los alimentos más cómodos	5	10
Es el mejor alimento	12	24
Son muy ricos	11	22
Son alimentos que pertenecen a la sierra	4	8
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 5, el 36% de los estudiantes afirman que consumen carbohidratos ya que los mismos pobladores los siembran y cosechan, el 24% afirman que los carbohidratos son el mejor alimento, el 22% son muy ricos, el 10% son los alimentos más cómodos y el 8% de estudiantes afirman que los consumen, porque son alimentos de la sierra.

Tabla 6

Encargado de la alimentación de los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Mamá	47	94
Yo decido	1	2
Qali warma	2	4
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 6, el 94% de estudiantes afirman que la encargada de su alimentación es la mamá, el 4% Qali Warma y el 2% que representa a un estudiante, es el que decide que alimentos consumir.

Tabla 7

El porqué de la priorización de alimentos por las madres

CATEGORÍA	Nº	%
Sus antepasados la alimentaron de esa forma	24	48

Sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma	10	20
En el centro de salud le recomendaron eso	12	24
Se informó a través de libros, recetas e internet	4	8
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 7, el 48% de estudiantes afirman que sus madres priorizan los alimentos que consumen porque sus antepasados la alimentaron de esa forma, el 24% porque en el centro de salud le recomendaron eso, el 20% porque sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma y el 8% de estudiantes afirma que se informaron a través de libros, recetas e internet que consumir.

Tabla 8

Influencia de la ubicación geográfica en la alimentación

CATEGORÍA	Nº	%
Sí, influye mucho	36	72
Influye un poco	13	26
No influye	0	0
No lo se	1	2

TOTAL	50	100
-------	----	-----

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 8, el 72% de estudiantes afirma que la ubicación geográfica en la que se encuentran sí influye en su alimentación, el 26% asevera que influye un poco y el 2% no sabe.

Tabla 9

Obtención de alimentos en la I.E, por los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Quiosco	33	66
Lonchera	4	8
Qali Warma	8	16
Bodegas	5	10
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 9, el 66% de estudiantes menciona que los alimentos que consume los obtiene del quiosco de la I.E. San Juan de Udimá, el 16% de Qali Warma, el 10% de bodegas y el 8% los alimentos los obtienen de la lonchera que traen de su casa.

Tabla 10

Alimentos que gustan a los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Carbohidratos	34	68
Proteínas	13	26
Verduras	7	14
Frutas	11	22
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 10, el 68% de estudiantes menciona que los alimentos que les gustan son los carbohidratos, el 26% las proteínas, el 22% las frutas y el 14% les gusta las verduras.

Tabla 11

Influencia de los medios de comunicación en la alimentación de los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Sí	31	62
Poco	17	34
No influye	2	4
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 11, el 62% de estudiantes afirma que los medios de comunicación si influye en su alimentación, el 34% un poco y el 4% menciona que no influyen en su alimentación.

Tabla 12

Cuán capacitada está la persona que se encarga de la alimentación de los estudiantes.

CATEGORÍA	Nº	%
Sí, está capacitada	17	34
Poco capacitada	22	44
No está capacitada	11	22
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 12, el 44% de estudiantes afirma que la persona que se encarga de su alimentación esta poco capacitada, el 34% que sí está capacitada y el 22% de estudiantes manifiesta que no está capacitada.

Tabla 13

Preferencia de alimentos en las comidas.

CATEGORÍA	Nº	%
Más nutritivos	21	42
Más cómodos	2	4

Más ricos (hamburguesas, golosinas, gaseosas y galletas)	27	54
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 13, el 54% de estudiantes menciona que prefieren consumir en sus comidas los alimentos más ricos como las golosinas, gaseosas y galletas, el 42% los más nutritivos y el 4% los alimentos más cómodos.

Tabla 14

Importancia del aspecto físico y la salud ligados a la alimentación saludable

CATEGORÍA	Nº	%
Es muy importante	31	62
Es importante	12	24
Es poco importante	7	14
No es importante	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 14, el 62% de estudiantes menciona que el aspecto físico y la salud ligados a alimentación saludable es muy importante, el 24% afirma que es importante y el 14% que es poco importante.

Tabla 15

Importancia de capacitarse de las encargadas de alimentación

CATEGORÍA	Nº	%
Sí, es muy importante	27	54
Es poco importante	19	38
No es importante	4	8
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 15, el 54% de estudiantes considera que sí, es muy importante que las encargadas de su alimentación se capaciten, el 38% es poco importante y el 8% considera que no es importante que lo hagan.

Tabla 16

Comidas importantes para los estudiantes

CATEGORÍA	Nº	%
Solo desayuno	0	0
Solo almuerzo	0	0
Solo cena	0	0
Las tres comidas	34	68
Las tres comidas y dos refrigerios	16	32

TOTAL	50	100
-------	----	-----

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 16, el 68% de estudiantes manifiesta que es importante consumir las tres comidas y el 32% tres comidas y dos refrigerios.

Tabla 17

Horario de desayuno

CATEGORÍA	Nº	%
6 – 7 AM	14	28
7 – 8 AM	31	62
8 – 9 AM	5	10
9 – 10 AM	0	0
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 17, el 62% de estudiantes afirma que desayuno entre las 7 – 8 am, el 28% 6 – 7 am y el 10% manifiesta que lo hace entre 8 – 9 am.

Tabla 18

Horario de almuerzo

CATEGORÍA	Nº	%
12 – 1 PM	22	44

1 – 2 PM	17	34
2 – 3 PM	11	22
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 18, el 44% de estudiantes afirma que almuerza entre las 12 – 1 pm, el 34% 1 – 2 pm y el 22% manifiesta que lo hace entre 2 – 3 pm.

Tabla 19

Horario de Cena

CATEGORÍA	Nº	%
6 – 7 de la noche	3	6
7 – 8 de la noche	23	46
8 – 9 de la noche	24	48
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 19, el 48% de estudiantes afirma que cena entre las 8– 9 pm, el 46% 7 – 8 pm y el 6% manifiesta que lo hace entre 6 – 7 pm.

Tabla 20

Conocimiento del Programa Qali Warma

CATEGORÍA	Nº	%
-----------	----	---

Si	44	88
No	6	12
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 20, el 88% de estudiantes afirma que sí conocen el programa Qali Warma y el 12% que no lo conocen.

Tabla 21

Consumo de productos de Qali Warma

CATEGORÍA	Nº	%
Si	12	24
No	38	76
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 21, el 76% de estudiantes afirma que no consumen los productos de Qali Warma y el 24% que si los consumen.

Tabla 22

Toma en cuenta del valor nutricional de los alimentos

CATEGORÍA	Nº	%
Si	12	24

No	2	4
A veces	17	34
No lo se	19	38
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 22, el 38% de estudiantes afirma que no saben si se toma en cuenta el valor nutricional de los alimentos en el momento de prepararlos, el 34% manifiesta que a veces, el 24 % que sí y el 4% no sabe si lo hacen.

Tabla 23

Importancia de informarse sobre los alimentos en las comidas

CATEGORÍA	Nº	%
Si	32	64
No	0	0
Es poco importante	18	36
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 23, el 64% de estudiantes afirma que sí es importante informarse de los alimentos que deben incluirse en las comidas y 36% indica que es poco importante hacerlo.

Tabla 24

Preferencia de alimentos

Categoría	Nº	%
De mi zona	19	38.8
De otros lugares	7	14.3
Ambos alimentos	23	46.9
TOTAL	50	100.0

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la IE. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 24, el 46.6% de estudiantes afirma que prefieren consumir alimentos de su zona y de otros lugares, el 38.8% prefieren consumir solo los alimentos de su zona y el 14.3% considera que prefieren los alimentos de otros lugares.

Tabla 25

Influencia de amigos o familiares en la alimentación

CATEGORÍA	Nº	%
Si	33	66
No	6	12
Algunas veces	11	22
TOTAL	50	100

Fuente: Encuesta aplicada por la investigadora a los estudiantes de la I.E. San Juan de Udimá

Como se puede observar en esta tabla 25, el 66% de estudiantes afirma que los amigos o familiares sí influyen en la alimentación, el 22% manifiesta que algunas veces y el 12% que no hay influencias en su alimentación.

3.2. DISCUSIÓN

En relación al primer objetivo específico relacionado a Diagnosticar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiarios del programa Qali Warma de la I.E. San Juan De Udimá, los resultados estadísticos obtenidos indican que el 66% de estudiantes menciona que los alimentos que consume los obtiene del quiosco de la I.E. San Juan de Udimá, el 16% de Qali Warma, el 10% de bodegas y el 8% los alimentos los obtienen de la lonchera que traen de su casa. Este panorama nos muestra que los estudiantes tienen malos hábitos alimenticios y que el consumo de los productos que proporciona el programa Qali Warma no se realiza de manera efectiva.

A nivel de la dimensión con respecto a los hábitos alimentarios en el ámbito cultural podemos encontrar que el 56% de estudiantes incluyen en su desayuno, almuerzo y cena carbohidratos, el 20% proteínas, 10% verduras el 8% frutas y solo el 6% minerales. Además, el 36% de los estudiantes afirman que consumen carbohidratos ya que los mismos pobladores los siembran y cosechan, el 24% afirman que los carbohidratos son el mejor alimento, el 22% son muy ricos, el 10% son los alimentos más cómodos y el 8% de estudiantes afirman que los consumen, porque son alimentos de la sierra. Por otro lado, el 72% de estudiantes afirma que la ubicación geográfica en la que se encuentran sí influye en su alimentación, el 26% asevera que influye un poco y el 2% no sabe. Esta situación nos demuestra que muchos de los hábitos alimentarios que tienen los estudiantes es por la influencia del lugar en el que viven, al ser una zona andina ellos consumen mayores carbohidratos, pues ellos siembran y cosechan estos productos. De esta manera podemos

darnos cuenta que los programas sociales como Qali Warma deben entender que somos un país pluricultural, donde se debe trabajar con el enfoque intercultural y buscando siempre alternativas justas y equitativas.

Con respecto a la dimensión Social el 62% de estudiantes afirma que los medios de comunicación si influye en su alimentación, el 34% un poco y el 4% menciona que no influyen en su alimentación. Además, el 54% de estudiantes menciona que prefieren consumir en sus comidas los alimentos más ricos como las golosinas, gaseosas y galletas, el 42% los más nutritivos y el 4% los alimentos más cómodos. Así también, el 27% de estudiantes considera que sí, es muy importante que las encargadas de su alimentación se capaciten, el 38% es poco importante y el 8% considera que no es importante que lo hagan. Esto nos muestra que muchos de los hábitos que tienen nuestros estudiantes son conductas aprendidas de la influencia que recibe de los demás, es por ello que tiene como preferencia más alimentos chatarra. Por otro lado, nos damos cuenta que las encargadas de la alimentación de los estudiantes deben estar mas capacitadas de acuerdo a la afirmación que realizan. Con todo ello, podemos darnos cuenta que lo que plantea Bandura en su Teoría Social Cognitiva es muy cierto la persona influye en su entorno y conducta y ellos influyen en la persona.

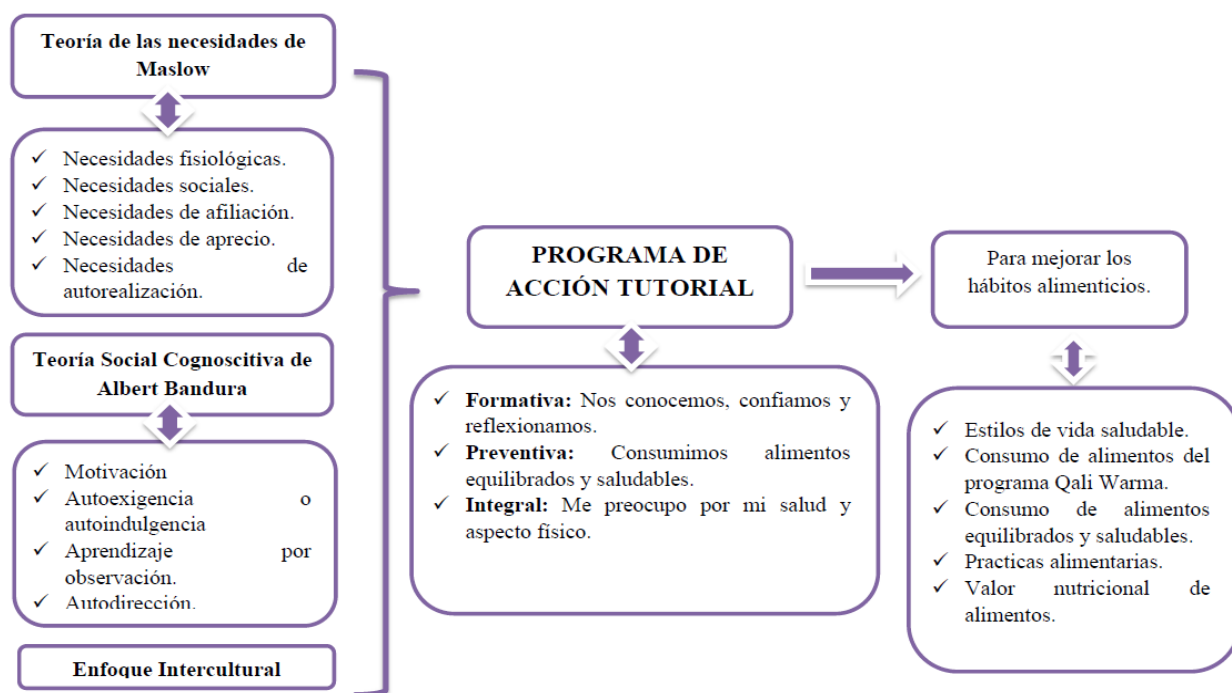
Con respecto a la dimensión educativa podemos encontrar que 76% de estudiantes afirma que no consumen los productos de Qali Warma y el 24% que sí los consumen.. Esta realidad nos hace darnos cuenta que los programas sociales como Qali Warma deben estar enfocados en buscar alternativas para que los estudiantes mejoren sus hábitos alimentarios, ya que es uno de sus objetivos.

Para que nuestros estudiantes sigan creciendo de manera efectiva y desarrollándose según plantea Maslow en su teoría de la jerarquía de las necesidades, necesita suplir sus necesidades fisiológicas y una de ellas es la alimentación.

En general, los hallazgos indican que el programa Qali Warma necesita fortalecer sus estrategias con respecto a los hábitos alimentarios de los estudiantes, para lograr que ellos consuman los productos que proporciona. Por otro lado, debe trabajar de manera articulada con la comunidad educativa Sanjuanista, ya que son los mejores aliados para llegar a obtener óptimos resultados.

La propuesta planteada entonces permitirá que los estudiantes puedan mejorar sus hábitos alimentarios, ya que el 64% de estudiantes afirma que sí es importante informarse de los alimentos que deben incluirse en las comidas. Además, el 54% de estudiantes considera que sí, es muy importante que las encargadas de su alimentación se capaciten, el 38% es poco importante y el 8% considera que no es importante que lo hagan. Esto nos demuestra que los estudiantes están interesados en aprender y mejorar sus hábitos alimentarios, quiere decir que ellos son conscientes de la importancia que tiene la alimentación para su vida, solo falta instrucción sobre cómo manera hacerlo y el que el programa Qali Warma, la I.E. San Juan De Udimá y los aliados estratégicos trabajen de manera conjunta y articulada para lograrlo.

3.3. Propuesta teórica



3.3.1. Denominación:

Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.

3.3.2. Datos informativos:

Institución Educativa : Institución Educativa “San Juan” de Udimá

Ubicación : Centro Poblado de Udimá

Destinatarios : Estudiantes de la IE

Responsable : Ana Mariela Vilchez Cordova

Temporalización : 4 meses

3.3.3. Presentación

El presente programa de acción tutorial, está dirigido a los estudiantes de la IE “San Juan de Udimá” del Centro Poblado de Udimá, distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca.

Comprende el diseño de 3 módulos divididos en 12 talleres debidamente secuenciados en relación a las necesidades que surgen del diagnóstico que se ha realizado. Se realizarán las estrategias más pertinentes sustentadas en la teoría de las necesidades de Maslow, teoría social cognoscitiva de Albert Bandura y el enfoque intercultural.

3.3.4. Fundamentación:

El presente programa se sustenta en:

Teoría de las Necesidades de Maslow

según García-Allen (2015):

Las necesidades fisiológicas:

Son aquellas que están en la base de la pirámide, de suma importancia y prioridad para que el ser humano pueda subsistir, estas son las necesidades donde se encuentra la mayoría de personas. Ejemplo de ellas es: la alimentación, respiración, el vestido, dormir, entre otras.

Necesidad de seguridad:

Son aquellas en la que las personas necesitan sentirse seguros y protegidos (integridad física y emocional). En este caso si hay vulnerabilidad o riesgo de algún tipo, todo lo demás deja de ser imprescindible. Ejemplo: seguridad de recursos, empleo, propiedad, moral, entre otros.

Necesidades de afiliación:

Son aquellas necesidades que aparecen cuando ya se han satisfecho el primer y segundo escalón, tiene que ver con las relaciones interpersonales y con la necesidad de afecto que necesitan las personas. Ejemplos: amistad, intimidad, familia, aceptación, etc.

Necesidad de aprecio:

Son aquellas necesidades de reconocimiento, respeto, estima, confianza y éxito, este tipo de necesidad hace que el ser humano actúe con independencia. Ejemplo: autoestima, prestigio, fama, dignidad, etc.

Necesidad de autorrealización (es la parte de la pirámide a la cual han llegado muy pocas personas):

Son las necesidades que se encuentran en la cúspide de la pirámide, es la más complicada de satisfacer, se refiere al máximo desarrollo potencial de la persona.

Ejemplo: la persona es capaz de solucionar problemas, auto superación, lograr metas, creatividad, ampliar horizontes, superación, desarrollo personal, etc.

cúspide del triángulo. Es la más compleja, se refiere al desarrollo integral de las potencialidades del ser humano, de superación, de creatividad, de actuación plena e todos los campos.

Si visualizamos la pirámide de las necesidades de Maslow, podemos notar que las principales necesidades que se deben satisfacer son las fisiológicas, donde están la mayor cantidad de personas y es aquella a la que todavía hay personas que no pueden acceder. Según va aumentando la pirámide la cantidad de personas va disminuyendo.

Enfoque Intercultural

El enfoque de interculturalidad es planteado como una herramienta que posibilita el análisis de las relaciones establecidas en los grupos culturales que se desenvuelven en un mismo espacio, con el fin de fomentar una convivencia basada en el respeto y la tolerancia.

Según el currículo Nacional de Educación Básica CNEB (2017):

“Interculturalidad es el proceso dinámico y permanente de interacción e intercambio entre personas de diferentes culturas, orientado a una convivencia basada en el acuerdo y la complementariedad, así como en el respeto a la propia identidad y a las diferencias”. (p.22)

Nuestro país acoge variedad de culturas que se vivifican diariamente. Culturas que no están dormidas ni paralizadas, mucho menos aisladas. Al contrario, van generando su propio desarrollo y estableciendo interrelaciones que contribuyen de manera natural en ello.

Por tal razón, el enfoque intercultural pretende afianzar las relaciones culturales para prevenir y sancionar prácticas discriminatorias y excluyentes entre ellas. “De este modo se busca posibilitar el encuentro y el diálogo, así como afirmar identidades personales o colectivas y enriquecerlas mutuamente.” (CNEB, 2017, p. 22) Para así, tener habitantes comprometidos con el logro de metas comunes, afrontando los retos y conflictos que plantea la interacción equitativa.

Teoría Social Cognoscitiva de Albert Bandura.

Según Sierra, C. (2016) para Albert Bandura el aprendizaje es principalmente una actividad de procesamiento de información acerca de la estructura de la conducta y acerca de sucesos ambientales que se transforman en representaciones simbólicas que guían la acción. Bandura argumentó que las personas son seres cognitivos que diferencian de los animales piensan en la relación entre su comportamiento y las consecuencias que tiene, este a menudo se ven más afectado por lo que creen que sucederá que por lo que realmente experimenta. Bandura llama este concepto determinismo recíproco, la persona actúa en el mundo y el mundo actúa sobre ella.

La teoría cognoscitiva social, plantea que las consecuencias de las conductas sirven como fuente de información y de motivación y no como el medio para fortalecer las conductas como afirman otras teorías conductistas.

Otro concepto importante de la teoría de Bandura, es el aprendizaje observacional, este se refiere al aprendizaje que surge como resultado de observar un comportamiento en otra persona llamada modelo, ya sea mediante un modelo que demuestra o actúa el comportamiento o uno que sólo lo describe y explica, también puede tratarse de personajes reales o ficticios representando comportamientos en libros, películas, programas de televisión y redes sociales.

Los modelos pueden incrementar o disminuir la autoeficacia percibida por el observador para recrear la conducta aprendida, la autoeficacia se refiere al nivel de confianza que tiene la persona y su propia habilidad para ejecutar una conducta de manera exitosa. La corriente cognoscitiva social nos dice que, ver los ejemplos no certifica la enseñanza y la capacidad para presentar más adelante los comportamientos, sino que desempeña funciones de indagación y motivación.

Como se mencionó anteriormente las consecuencias de las conductas sirven como fuente de información, ya que las conductas que resultan en consecuencias exitosas se retienen y las que llevan al fracaso se descartan.

3.3.5. Objetivos:

3.2.5.1. Objetivo General

Mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. “San Juan de Udimá”

3.2.5.1. Objetivos Específicos

- Sensibilizar a los estudiantes para que practiquen buenos hábitos alimentarios.
- Mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. “San Juan de Udimá”
- Desarrollar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. “San Juan de Udimá”

3.3.6. Estructura del programa:

3.3.6.1. Matriz de estructura del programa.

Denominación de los módulos	Meta	Horas lectivas

Módulo I: Nos conocemos, confiamos y reflexionamos.	04 talleres	20
Módulo II: Consumimos alimentos equilibrados y saludables.	04 talleres	20
Módulo III: Me preocupo por mi salud y aspecto físico.	04 talleres	20

3.3.6.2. Matriz de Capacidades e indicadores de logro

Módulos	Capacidades	Indicadores de Logro
Módulo I: Nos conocemos, confiamos y reflexionamos.	• Identifica los hábitos alimentarios que tiene y evalúa las consecuencias. • Conoce definiciones claves de hábitos y estilos de vida saludable y enfermedades producto de una inadecuada alimentación.	• Conoce sus hábitos alimenticios y evalúa las consecuencias que trae su estilo de vida, mediante el desarrollo de una ficha. • Identifica y analiza los conceptos de Hábitos alimenticios y estilos de vida saludables, después de leer las fichas dadas. • Elabora una infografía, después del análisis del valor nutritivo de alimentos. • Explica las enfermedades ocasionadas por la inadecuada alimentación, teniendo en cuenta el análisis de sus hábitos alimentarios.
Módulo II: Consumimos	• Comprende la importancia de consumir alimentos equilibrados y saludables.	• Construye la pirámide de alimentos y elabora un cuadro donde señala los

alimentos equilibrados y saludables.	• Valora los buenos hábitos alimenticios.	alimentos que consumiría diario y de acuerdo a las horas adecuadas. • Elabora afiches de prevención de enfermedades causadas por la inadecuada alimentación y valoración de alimentos. • Elabora recetas nutritivas con productos de su zona. • Explica la importancia de los alimentos que consume y cambia algunos estilos de alimentación que tiene.
Módulo III: Me preocupo por mi salud y aspecto físico.	• Cuida su salud y aspecto físico. • Respeta las diferencias y reflexiona sobre un consumo de alimentos saludables.	• Identifica los principales productos de su comunidad y los selecciona de acuerdo al consumo diario que tiene que tener. • Analiza y selecciona los alimentos de acuerdo al gusto o preferencia que tiene. • Explica las influencias que ejercen las familias, amigos, medios de comunicación, entre otros, en el consumo de alimentos que tiene. • Asume una posición crítica frente a sus hábitos alimentarios y el cuidado que tiene que darle a su cuerpo.

3.3.6.3. Matriz de contenidos, estrategias didácticas, recursos y horas lectivas.

Módulos	Contenidos	Estrategias didácticas	Recursos	Horas lectivas
---------	------------	------------------------	----------	----------------

Módulo I: Nos conocemos, confiamos y reflexionamos.	• Conociendo mis hábitos alimenticios. • Hábitos alimenticios y estilos de vida saludables. • Conocimiento del valor nutritivo de los alimentos. • Enfermedades producto de una inadecuada alimentación.	Lecturas y actividades Talleres de sensibilización Dinámicas de grupos Trabajos individuales y grupales Salidas a campo.	Módulo Proyector multimedia Laptop Plumones Papelotes Lecturas	20
Módulo II: Consumimos alimentos equilibrados y saludables.	• Aprende a equilibrar sus comidas. • Prevenimos enfermedades. • Asume responsabilidad para valorar las comidas. • Aprovecha errores en su consumo para aprender.	Lecturas motivadoras Debates Conversatorios Paneles Concursos Conferencias magistrales Trabajo en equipos	Módulo Proyector multimedia Laptop Plumones Papelotes Lecturas	20
Módulo III: Me preocupo	• Practicas alimentarias originarias • Gustos y prototipos por imitación.	Conferencia Magistral	Módulo	20

por mi salud y aspecto físico.	• Prestigio social y alienación • Se preocupa por su salud y aspecto físico.	Debates Paneles Estudio de casos Dinámicas grupales Trabajo en equipo	Proyector multimedia Laptop Lecturas Plumones papelotes	
--------------------------------	---	---	---	--

3.3.7. Estrategias de capacitación y metodología

3.3.7.1. Estrategia de capacitación

La capacitación a los estudiantes se realizará a través de:

- Talleres de capacitación con una duración de 60 horas lectivas. El proceso de capacitación se llevará a cabo mediante la organización modular de manera presencial.
- El plan está organizado en cuatro módulos con una duración aproximada de 4 meses.
- Las sesiones presenciales se desarrollarán cada fin de semana en bloques temáticos de 5 horas lectivos.

3.2.3.2. Estrategias de metodología

La metodología concretiza los enfoques y principios del programa de acción tutorial, se establece una cohesión de lo teórico con la práctica de lo aprendido.

3.3.8. Evaluación

La evaluación es un proceso permanente y formativo durante el desarrollo de la capacitación. Se espera que cada módulo sea evaluado a través de varias actividades e instrumentos que permitan valorar las competencias

3.4. Validación de la propuesta

La validez de la propuesta del Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019, se determinó mediante la valoración de tres expertos, quienes recurriendo a criterios de carácter técnico y académico determinaron que según los aspectos analizados y evaluados certificaron la aplicabilidad del programa.

III. CAPITULO IV. CONCLUSIONES

1. De acuerdo con los resultados de la investigación se concluye que los estudiantes de la IE San Juan de Udimá beneficiados del Programa Qali Warma, tienen inadecuados hábitos alimentarios, un alto porcentaje de ellos mencionan que prefieren consumir alimentos más “ricos” como las golosinas, gaseosas y galletas, dejando de lado los alimentos proporcionados por el programa.
2. También se pudo observar la existencia de un porcentaje elevado de estudiantes que prefieren consumir los alimentos que se expenden en el quiosco de la IE San Juan de Udimá, dejando de lado los alimentos que brinda el programa Qali Warma.
3. Por otra parte, los estudiantes afirman que la persona encargada de la preparación de sus alimentos, no se encuentra capacitada para brindar una alimentación adecuada a su edad y al entorno geográfico de la IE.
4. El diseño del programa de Acción Tutorial basado en la teoría de las necesidades de Maslow y el enfoque intercultural, mejoraría significativamente los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca.

CAPITULO V: RECOMENDACIONES

- Se recomienda al responsable zonal del programa Qali Warma de la provincia de Santa Cruz implementar la propuesta del programa de de Acción Tutorial por ser una propuesta pertinente orientada a mejorar la eficacia del programa en relación a los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE.
- Se recomienda generar un proceso de articulación intersectorial entre el programa Qali Warma y la Institución educativa con la finalidad de lograr los objetivos y metas del mencionado programa.
- A los investigadores sociales se recomienda continuar en esta línea de investigación para seguir profundizando en temas de gestión de los programas sociales que por su propia naturaleza son multivariados y multidimensionales.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arroyo. M. F. (2007). Programa de Acción Tutorial para promover la convivencia en los alumnos del Sexto grado de educación primaria en la I.E. “República Argentina de Arequipa”. Tesis de Maestría en Educación. Universidad Nacional “Pedro Ruiz Gallo”. Lambayeque

Cama, Mamani y Pari. (2012). Influencia del taller “Suma Manq’ Aña” en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado en la Institución Educativa Primaria N° 72229 de Huancané-Puno. Universidad César Vallejo: Huancané.

Currículo Nacional de Educación Básica (2018), disponible en URL: <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-2016-2.pdf>

ECURED (2018). “Cultura Alimentaria”, disponible en URL: https://www.ecured.cu/Cultura_alimentaria

Egoavil, S, & Yataco, A. (2017). Hábitos Alimentarios, Crecimiento y Desarrollo de Niños De 3 - 5 años que asisten a La I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra (tesis de pregrado). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

García-Allen, Jonatan. Pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas. Psicología y mente. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow>.

Godoy, A. y Quispe, J. (2021) “El programa Qali Warma y su influencia en los hábitos alimentarios de los niños de 4 y 5 años de la I.E.I San Daniel Comboni Arequipa –

2019 - 2020” recuperado de: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/e65bd8d5-be80-4303-ae75-08159faf3087>

Guimaray L.G.(2017) “Análisis de las características de gestión e implementación del programa de Qali Warma y su contribución en el estado de salud y aprendizaje de los escolares de la Institución Educativa N° 86289 “Virgen de Natividad” del distrito de Amashca, provincia de Carhuaz, Ancash en el año 2014-2015

Hidalgo, Kattia. (2012), Hábitos alimentarios saludables. Gobierno de Costa Rica: Ministerio de Educación Pública. Recuperado de <https://www.mep.go.cr/noticias/habitos-alimentarios-saludables>

Jordan, C. y Jordan, V.(2019) Motivos Por Los Que Algunos Usuarios De La I.E. N°32226 Raúl Córdova Alvarado Del Distrito De Huallanca, Ubicado En La Provincia De Bolognesi, Departamento De Ancash - Perú No Aceptan Los Alimentos Que Ofrece El Programa Nacional De Alimentación Escolar Qali Warma Período De Estudio 2018-2019. Recuperado de <https://tesis.pucp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/223783bc-e73f-463a-8d83-469d6fee3d6b/content>

Licla, Sh. (2020) “Hábitos Alimentarios En Estudiantes Del Iestp José María Arguedas, Puquio – 2020”. Recuperado de: <https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/1140/1/TESIS%20LICLA%20AGUIRRE%20SHALLY%20DULIA.pdf>

López y Núñez (2012) “Malos hábitos alimenticios en los jóvenes”. Instituto de estudios superiores del Istmo de Tehuantepec: H.CD Juchitan de Zaragoza Oaxaca.

Maqui E. J. (2016). Programa Social Qaliwarma y su Incidencia en Combatir la Desnutrición Infantil y Mejorar el Aprendizaje de los Niños en edad Escolar en el Distrito Guadalupito, Provincia de Virú, Región La Libertad en el Periodo 2012-2014.

Meraz, L. (2014-05-07). “Hábitos alimenticios: los saludables y los que debes evitar”. Salud. Televisa. Recuperado de: <http://www2.esmas.com/salud/nutricion/662441/habitos-alimenticios/>

MIDIS (2017), “Programa de Alimentación Escolar Qali Warma”, recuperado de URL: <https://www.gob.pe/591-programa-de-alimentacion-escolar-qali-warma>

Montañez G,T. y Turco G. A. (2016), Manejo del programa qali warma en los centros educativos estatales del distrito de pucara- Huancayo año 2014

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2013). Manual para el Proveedor del Servicio de Alimentación Escolar del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. Recuperado de: <https://docplayer.es/10299763-Manual-para-el-proveedor-del-servicio-de-alimentacion-escolar-del-programa-nacional-de-alimentacion-escolar-qali-warma.html>

Palacios, Luis. (2017). Alimentación escolar y empoderamiento de los objetivos del Programa Qali Warma en los padres de familia de la Institución Educativa Sarita Colonia del distrito de Huachis (tesis de posgrado). Universidad César Vallejo, Perú.

Programa Mundial de Alimentos. (2016). Fortaleciendo las Redes de Protección Social. Apoyando los Programas Nacionales de Alimentación Escolar en América Latina y el Caribe. Recuperado de: http://es.wfp.org/sites/default/files/es/file/fortaleciendo_las_redes_de_proteccion_social_apoyando_los_programas_nacionales_de_alimentacion_escolar_en_alc.pdf

Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma (2017). Informe de Transferencia de Gestión. Recuperado de: http://www.midis.gob.pe/dmdocuments/PROGRAMA_NACIONAL_FONDO_DE_ALIMENTACION_ESCOLAR_QALI_WARMA_2018_TOMO_1.pdf

Qali Warma (2019), info Qali Warma. Cobertura: MIDIS. Recuperado de <http://app.qaliwarma.gob.pe/InfoQaliwarma/#/indicadores/prestacion-alimentaria>

Quintero, Rafael, “Teoría de Las Necesidades De Maslow”, disponible en URL: [file:///C:/Users/ANA%20MARIELA/Downloads/Teor%C3%ADa%20de%20Maslow%20\(4\).pdf](file:///C:/Users/ANA%20MARIELA/Downloads/Teor%C3%ADa%20de%20Maslow%20(4).pdf)

Patatingo, L. y Condori, K. (2024) INFLUENCIA DEL PROGRAMA QALI WARMA EN LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES DE CUARTO y QUINTO GRADO DE LA IEP BELLAVISTA, PUNO – 2023. Recuperado 19 de febrero de 2025,

de https://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/23166/Patatingo_Liz_Condori_Katty.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Segovia, A. y Fresco, X. (2000). “La Acción Tutorial en el Marco Docente”. Seminario Galego de Educación para a Paz. España.

Udep (2013), “Falta de Atención en Clases, la Inasistencia Escolar y los Hábitos Alimenticios de los Niños” [Mensaje en un Blog]. Recuperado de: <https://cuestionessociales.wordpress.com/2013/06/09/falta-de-atencion-en-clases-la-inasistencia-escolar-y-los-habitos-alimenticios-de-los-ninos/>

ANEXOS

MODELO DE ENCUESTA

PROGRAMA DE ACCIÓN TUTORIAL PARA MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES BENEFICIADOS DEL PROGRAMA QALI WARMA EN LA I.E.S. SAN JUAN DE UDIMA DEL DISTRITO DE CATACHE 2019.

I.- INSTRUCCIONES.

Estimado estudiante, el objetivo del presente cuestionario es proponer un programa de Acción Tutorial basado en la teoría de las necesidades de Maslow y el enfoque intercultural, para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma de la I.E.S. “San Juan de Udimá” en el distrito de Catache, provincia de Santa Cruz, región Cajamarca -2019.

Debes responder todas las preguntas con la mayor veracidad sobre el consumo de tus alimentos, encerrando en un círculo la respuesta o respuestas que consideres correctas.

II.- CUESTIONARIO SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS

1. ¿Qué tipo de alimentos incluyen tu desayuno, almuerzo y cena? Si considera necesario, puede marcar más de una respuesta.
 - a) Proteínas.
 - b) Carbohidratos.
 - c) Minerales.
 - d) Frutas.
 - e) Verduras.
2. ¿Qué alimentos consumes con más frecuencia?
 - a) Yucas, camotes y arroz.
 - b) Carnes rojas, pollo y pescado.

- c) Verduras.
 - d) Frutas.
3. ¿Es importante la dieta en un estudiante de tu edad?
- a) Sí, muy importante.
 - b) Poco importante.
 - c) No es importante.
4. ¿Participas en la preparación de tus alimentos?
- a) Sí.
 - b) A veces.
 - c) No.
5. ¿Por qué consideras que se consumen más carbohidratos?
- a) los mismos pobladores lo siembran y cosechan.
 - b) son los alimentos más cómodos.
 - c) es el mejor alimento.
 - d) son muy ricos.
 - e) son alimentos que pertenecen a la sierra.
6. ¿Quién se encarga de tu alimentación?
- a) Mi mamá.
 - b) Yo decido qué voy a comer.
 - c) Los profesores en mi Institución Educativa. (Qaliwarma)
7. ¿Tú mamá prioriza ciertos alimentos en tus comidas, Porque?
- a) sus antepasados la alimentaron de esa forma.
 - b) sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma.
 - c) en el Centro de Salud le recomendaron eso.
 - d) se informó a través de libros, recetas e internet.

8. ¿Crees que la ubicación geográfica de Ud. influye en tu alimentación?
- a) Sí, influye mucho.
 - b) Influye poco.
 - c) No influye.
 - d) No lo sé.
9. Cuando estás en tu Institución Educativa, ¿De dónde obtienes alimentos para calmar tu hambre?
- a) Del kiosko de colegio.
 - b) De la lonchera que llevo al colegio.
 - c) De los productos que da Qaliwarma.
 - d) De lo que compro en las bodegas.
10. ¿Qué alimentos te gustan más?
- a) Carbohidratos (papas, camotes, yucas).
 - b) Proteínas (huevos, carnes, pescado).
 - c) Verduras (lechuga, brócoli, tomate)
 - d) Frutas.
11. ¿Consideras que los medios de comunicación influyen en tu alimentación?
- a) Sí.
 - b) Poco.
 - c) No influyen.
12. ¿Consideras que la persona que se encarga de tu alimentación está capacitada para facilitarte alimentos saludables?
- a) Sí, está capacitada.
 - b) Poco capacitada.
 - c) No está capacitada.

13. En tus comidas, prefieres alimentos
- a) más nutritivos.
 - b) más cómodos.
 - c) más “ricos” (hamburguesas, golosinas, gaseosas, galletas)
14. ¿Qué tan importante crees que es el aspecto físico y la salud ligados a alimentación saludable?
- a) Es muy importante.
 - b) Es importante.
 - c) Es poco importante.
 - d) No es importante.
15. ¿Consideras importante que las encargadas de la alimentación deberían educarse para preparar dietas balanceadas?
- a) Sí, es muy importante.
 - b) Es poco importante.
 - c) No es importante.
16. ¿Cuántas comidas crees que son importantes para un estudiante?
- a) Sólo desayuno.
 - b) Sólo almuerzo.
 - c) Sólo cena.
 - d) Las 3 comidas.
 - e) Las 3 comidas y dos refrigerios.
17. Tu horario para desayunar es entre las ...
- a) 6 y 7 de la mañana.
 - b) 7 y 8 de la mañana.
 - c) 8 y 9 de la mañana.

- d) 9 y 10 de la mañana.
18. Tu horario para almorzar es entre las ...
- a) 12 y 1 de la tarde.
 - b) 1 y 2 de la tarde.
 - c) 2 y 3 de la tarde.
19. Tu horario para cenar es entre las ...
- a) 6 y 7 de la noche.
 - b) 7 y 8 de la noche.
 - c) 8 y 9 de la noche.
20. ¿Conoces el programa social “Qaliwarma”?
- a) Sí.
 - b) No.
21. ¿Consumes productos del Qaliwarma?
- a) Sí.
 - b) No.
22. Al momento de preparar los alimentos que consumirás, ¿Se toma en cuenta el valor nutricional?
- a) Sí.
 - b) No.
 - c) A veces.
 - d) No lo sé.
23. ¿Crees que es importante informarte sobre los alimentos que se deben incluir en tus comidas?
- a) Sí, es muy importante.
 - b) Es poco importante.

c) No es importante.

24. ¿Prefieres comer alimentos de tu zona o los que vienen de otros lugares?

a) Alimentos de mi zona.

b) Alimentos de otros lugares.

c) Ambos alimentos.

25. Tu círculo de amigos o familiares, ¿influye en tu alimentación?

a) Sí, influye considerablemente.

b) Algunas veces.

c) No influye.

Anexo N.º 2 Validez de cuestionario sobre hábitos alimentarios

EXPERTO 1

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA GESTIÓN DE PERSONAL

Nº	Ítems	Respuestas	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué tipo de alimentos incluyen tu desayuno, almuerzo y cena? Si considera necesario, puede marcar más de una respuesta	f) Proteínas. g) Carbohidratos. h) Minerales. i) Frutas. j) Verduras.	X		X		X		
2	¿Qué alimentos consumes con más frecuencia?	e) Yucas, camotes y arroz. f) Carnes rojas, pollo y pescado. g) Verduras. h) Frutas.	X		X		X		
3	¿Es importante la dieta en un estudiante de tu edad?	d) Sí, muy importante. e) Poco importante. f) No es importante.	X		X		X		
4	¿Participas en la preparación de tus alimentos?	d) Sí. e) A veces. f) No.	X		X		X		
5	¿Por qué consideras que se consumen más carbohidratos?	f) los mismos pobladores lo siembran y cosechan. g) son los alimentos más cómodos.	X		X		X		

		h) es el mejor alimento. i) son muy ricos. j) son alimentos que pertenecen a la sierra.							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

6	¿Quién se encarga de tu alimentación?	d) Mi mamá. e) Yo decido qué voy a comer. f) Los profesores en mi Institución Educativa. (Qaliwarma)	X		X		X		
7	¿Tú mamá prioriza ciertos alimentos en tus comidas, Por qué?	e) sus antepasados la alimentaron de esa forma. f) sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma. g) en el Centro de Salud le recomendaron eso. h) se informó a través de libros, recetas e internet.	X		X		X		
8	¿Crees que la ubicación geográfica de Ud. influye en tu alimentación?	e) Sí, influye mucho. f) Influye poco. g) No influye. h) No lo sé.	X		X		X		
9	Cuando estás en tu Institución Educativa, ¿De dónde obtienes	e) Del kiosko de colegio. f) De la lonchera que llevo al colegio. g) De los productos que da Qaliwarma.	X		X		X		

	alimentos para calmar tu hambre?	h) De lo que compro en las bodegas.							
10	¿Qué alimentos te gustan más?	e) Carbohidratos (papas, camotes, yucas). f) Proteínas (huevos, carnes, pescado). g) Verduras (lechuga, brócoli, tomate) h) Frutas.	X		X		X		
11	¿Consideras que los medios de comunicación influyen en tu alimentación?	d) Sí. e) Poco. f) No influyen.	X		X		X		
12	¿Consideras que la persona que se encarga de tu alimentación está capacitada para facilitarte alimentos saludables?	d) Sí, está capacitada. e) Poco capacitada. f) No está capacitada.	X		X		X		
13	En tus comidas, prefieres alimentos ...	d) más nutritivos. e) más cómodos. f) más “ricos” (hamburguesas, golosinas, gaseosas, galletas)	X		X		X		
14	¿Qué tan importante crees que es el aspecto físico y la salud ligados a alimentación saludable?	e) Es muy importante. f) Es importante. g) Es poco importante. h) No es importante.	X		X		X		

15	¿Consideras importante que las encargadas de la alimentación deberían educarse para preparar dietas balanceadas?	d) Sí, es muy importante. e) Es poco importante. f) No es importante.	X		X		X		
16	¿Cuántas comidas crees que son importantes para un estudiante?	a) Sólo desayuno. b) Sólo almuerzo. c) Sólo cena. d) Las 3 comidas. e) Las 3 comidas y dos refrigerios.	X		X		X		
17	Tu horario para desayunar es entre las ...	e) 6 y 7 de la mañana. f) 7 y 8 de la mañana. g) 8 y 9 de la mañana. h) 9 y 10 de la mañana.	X		X		X		
18	Tu horario para almorzar es entre las ...	d) 12 y 1 de la tarde. e) 1 y 2 de la tarde. f) 2 y 3 de la tarde.	X		X		X		
19	Tu horario para cenar es entre las ...	d) 6 y 7 de la noche. e) 7 y 8 de la noche. f) 8 y 9 de la noche.	X		X		X		
20	¿Conoces el programa social “Qaliwarma”?	c) Sí. d) No.	X		X		X		
21	¿Consumes productos del Qaliwarma?	c) Sí. d) No.	X		X		X		
22	Al momento de preparar los alimentos	e) Sí. f) No.	X		X		X		

	que consumirás, ¿Se toma en cuenta el valor nutricional?								
23	¿Crees que es importante informarte sobre los alimentos que se deben incluir en tus comidas?	d) Sí, es muy importante. e) Es poco importante. f) No es importante.	X		X		X		
24	¿Prefieres comer alimentos de tu zona o los que vienen de otros lugares?	d) Alimentos de mi zona. e) Alimentos de otros lugares. f) Ambos alimentos.	X		X		X		
25	Tu círculo de amigos o familiares, ¿influye en tu alimentación?	d) Sí, influye considerablemente. e) Algunas veces. f) No influye.	X		X		X		

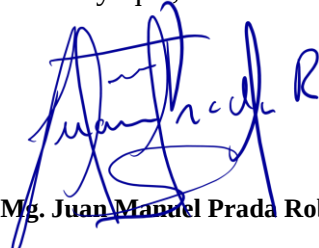
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Juan Manuel Prada Robles

Especialidad del validador: Maestría en investigación y Docencia, Especialización en Gestión Educativa

Lambayeque, enero 2020



Mg. Juan Manuel Prada Robles

DNI N.º 17415312

EXPERTO 2

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA GESTIÓN DE PERSONAL

N°	Ítems	Respuestas	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué tipo de alimentos incluyen tu desayuno, almuerzo y cena? Si considera necesario, puede marcar más de una respuesta	a) Proteínas. b) Carbohidratos. c) Minerales. d) Frutas. e) Verduras.	X		X		X		
2	¿Qué alimentos consumes con más frecuencia?	a) Yucas, camotes y arroz. b) Carnes rojas, pollo y pescado. c) Verduras. d) Frutas.	X		X		X		
3	¿Es importante la dieta en un estudiante de tu edad?	a) Sí, muy importante. b) Poco importante. c) No es importante.	X		X		X		
4	¿Participas en la preparación de tus alimentos?	a) Sí. b) A veces. c) No.	X		X		X		
5	¿Por qué consideras que se consumen más carbohidratos?	a) los mismos pobladores lo siembran y cosechan. b) son los alimentos más cómodos. c) es el mejor alimento.	X		X		X		

		d) son muy ricos. e) son alimentos que pertenecen a la sierra.							
6	¿Quién se encarga de tu alimentación?	a) Mi mamá. b) Yo decido qué voy a comer. c) Los profesores en mi Institución Educativa. (Qaliwarma)	X		X		X		
7	¿Tú mamá prioriza ciertos alimentos en tus comidas, Por qué?	a) sus antepasados la alimentaron de esa forma. b) sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma. c) en el Centro de Salud le recomendaron eso. d) se informó a través de libros, recetas e internet.	X		X		X		
8	¿Crees que la ubicación geográfica de Ud. influye en tu alimentación?	a) Sí, influye mucho. b) Influye poco. c) No influye. d) No lo sé.	X		X		X		
9	Cuando estás en tu Institución Educativa, ¿De dónde obtienes	a) Del kiosko de colegio. b) De la lonchera que llevo al colegio. c) De los productos que da Qaliwarma.	X		X		X		

	alimentos para calmar tu hambre?	d) De lo que compro en las bodegas.							
10	¿Qué alimentos te gustan más?	a) Carbohidratos (papas, camotes, yucas). b) Proteínas (huevos, carnes, pescado). c) Verduras (lechuga, brócoli, tomate) d) Frutas.	X		X		X		
11	¿Consideras que los medios de comunicación influyen en tu alimentación?	a) Sí. b) Poco. c) No influyen.	X		X		X		
12	¿Consideras que la persona que se encarga de tu alimentación está capacitada para facilitarte alimentos saludables?	a) Sí, está capacitada. b) Poco capacitada. c) No está capacitada.	X		X		X		
13	En tus comidas, prefieres alimentos ...	a) más nutritivos. b) más cómodos. c) más “ricos” (hamburguesas, golosinas, gaseosas, galletas)	X		X		X		

14	¿Qué tan importante crees que es el aspecto físico y la salud ligados a alimentación saludable?	a) Es muy importante. b) Es importante. c) Es poco importante. d) No es importante.	X		X		X		
15	¿Consideras importante que las encargadas de la alimentación deberían educarse para preparar dietas balanceadas?	a) Sí, es muy importante. b) Es poco importante. c) No es importante.	X		X		X		
16	¿Cuántas comidas crees que son importantes para un estudiante?	a) Sólo desayuno. b) Sólo almuerzo. c) Sólo cena. d) Las 3 comidas. e) Las 3 comidas y dos refrigerios.	X		X		X		
17	Tu horario para desayunar es entre las ...	a) 6 y 7 de la mañana. b) 7 y 8 de la mañana. c) 8 y 9 de la mañana. d) 9 y 10 de la mañana.	X		X		X		

18	Tu horario para almorzar es entre las ...	a) 12 y 1 de la tarde. b) 1 y 2 de la tarde. c) 2 y 3 de la tarde.	X		X		X		
19	Tu horario para cenar es entre las ...	a) 6 y 7 de la noche. b) 7 y 8 de la noche. c) 8 y 9 de la noche.	X		X		X		
20	¿Conoces el programa social “Qaliwarma”?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
21	¿Consumes productos del Qaliwarma?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
22	Al momento de preparar los alimentos que consumirás, ¿Se toma en cuenta el valor nutricional?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
23	¿Crees que es importante informarte sobre los alimentos que se deben incluir en tus comidas?	a) Sí, es muy importante. b) Es poco importante. c) No es importante.	X		X		X		
24	¿Prefieres comer alimentos de tu	a) Alimentos de mi zona. b) Alimentos de otros lugares.	X		X		X		

	zona o los que vienen de otros lugares?	c) Ambos alimentos.							
25	Tu círculo de amigos o familiares, ¿influye en tu alimentación?	a) Sí, influye considerablemente. b) Algunas veces. c) No influye.	X		X		X		

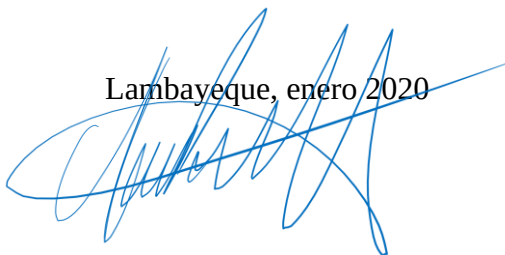
Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Alfredo Nicolás Pérez Cabrera

Especialidad del validador: Maestría en Administración de la Educación

Lambayeque, enero 2020



Mg. Alfredo Nicolás Pérez Cabrera

DNI N.º 17410767

EXPERTO 3

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE DEL

INSTRUMENTO QUE MIDE LA GESTIÓN DE

PERSONAL

N°	Ítems	Respuestas	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencias
			SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	¿Qué tipo de alimentos incluyen tu desayuno, almuerzo y cena? Si considera necesario, puede marcar más de una respuesta	a) Proteínas. b) Carbohidratos. c) Minerales. d) Frutas. e) Verduras.	X		X		X		
2	¿Qué alimentos consumes con más frecuencia?	a) Yucas, camotes y arroz. b) Carnes rojas, pollo y pescado. c) Verduras. d) Frutas.	X		X		X		
3	¿Es importante la dieta en un estudiante de tu edad?	a) Sí, muy importante. b) Poco importante. c) No es importante.	X		X		X		
4	¿Participas en la preparación de tus alimentos?	a) Sí. b) A veces. c) No.	X		X		X		
5	¿Por qué consideras que se consumen más carbohidratos?	a) los mismos pobladores lo siembran y cosechan. b) son los alimentos más cómodos. c) es el mejor alimento.	X		X		X		

		d) son muy ricos. e) son alimentos que pertenecen a la sierra.							
6	¿Quién se encarga de tu alimentación?	a) Mi mamá. b) Yo decido qué voy a comer. c) Los profesores en mi Institución Educativa. (Qaliwarma)	X		X		X		
7	¿Tú mamá prioriza ciertos alimentos en tus comidas, Por qué?	a) sus antepasados la alimentaron de esa forma. b) sus antepasados le enseñaron que se debe comer de esa forma. c) en el Centro de Salud le recomendaron eso. d) se informó a través de libros, recetas e internet.	X		X		X		
8	¿Crees que la ubicación geográfica de Ud. influye en tu alimentación?	a) Sí, influye mucho. b) Influye poco. c) No influye. d) No lo sé.	X		X		X		

9	Cuando estás en tu Institución Educativa, ¿De dónde obtienes alimentos para calmar tu hambre?	a) Del kiosco de colegio. b) De la lonchera que llevo al colegio. c) De los productos que da Qaliwarm a. d) De lo que compro en las bodegas.	X		X		X		
10	¿Qué alimentos te gustan más?	a) Carbohidratos (papas, camotes, yucas). b) Proteínas (huevos, carnes, pescado). c) Verduras (lechuga, brócoli, tomate) d) Frutas.	X		X		X		
11	¿Consideras que los medios de comunicación influyen en tu alimentación?	a) Sí. b) Poco. c) No influyen.	X		X		X		
12	¿Consideras que la persona que se encarga de tu alimentación está capacitada para facilitarte alimentos saludables?	a) Sí, está capacitada. b) Poco capacitada. c) No está capacitada.	X		X		X		

13	En tus comidas, prefieres alimentos ...	a) más nutritivos. b) más cómodos. c) más “ricos” (hamburguesas, golosinas, gaseosas, galletas)	X		X		X		
14	¿Qué tan importante crees que es el aspecto físico y la salud ligados a alimentación saludable?	a) Es muy importante. b) Es importante. c) Es poco importante. d) No es importante.	X		X		X		
15	¿Consideras importante que las encargadas de la alimentación deberían educarse para preparar dietas balanceadas?	a) Sí, es muy importante. b) Es poco importante. c) No es importante.	X		X		X		
16	¿Cuántas comidas crees que son importantes para un estudiante?	a) Sólo desayuno. b) Sólo almuerzo. c) Sólo cena. d) Las 3 comidas. e) Las 3 comidas	X		X		X		

		y dos refrigerios.							
17	Tu horario para desayunar es entre las ...	a) 6 y 7 de la mañana. b) 7 y 8 de la mañana. c) 8 y 9 de la mañana. d) 9 y 10 de la mañana.	X		X		X		
18	Tu horario para almorzar es entre las ...	a) 12 y 1 de la tarde. b) 1 y 2 de la tarde. c) 2 y 3 de la tarde.	X		X		X		
19	Tu horario para cenar es entre las ...	a) 6 y 7 de la noche. b) 7 y 8 de la noche. c) 8 y 9 de la noche.	X		X		X		
20	¿Conoces el programa social “Qaliwarma”?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
21	¿Consumes productos del Qaliwarma?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
22	Al momento de preparar los alimentos que consumirás, ¿Se toma en cuenta el valor nutricional?	a) Sí. b) No.	X		X		X		
23	¿Crees que es importante informarte sobre los alimentos que se deben incluir en tus comidas?	a) Sí, es muy importante. b) Es poco importante.	X		X		X		

		c) No es importante.							
24	¿Prefieres comer alimentos de tu zona o los que vienen de otros lugares?	a) Alimentos de mi zona. b) Alimentos de otros lugares. c) Ambos alimentos.	X		X		X		
25	Tu círculo de amigos o familiares, ¿influye en tu alimentación?	a) Sí, influye considerablemente. b) Algunas veces. c) No influye.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Benito De la Cruz Carlos

Especialidad del validador: Maestría en Gerencia Educativa Estratégica

Lambayeque, enero 2020



Mg. Benito De la Cruz Carlos

Anexo N.º 3 Validación de Propuesta

EXPERTO 1

Respetado profesional:

Se ha elaborado una propuesta denominada: **Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.**

Por las particularidades de la indicada propuesta es necesario someter a validación, en calidad de experto; aspectos relacionados con aspectos generales, contenido y criterios de valoración.

Se le agradece se sirva asignar, según su análisis, una valoración a cada ítem, marcando con una **X** en la columna correspondiente. Las categorías son:

Muy adecuado (MA) Bastante adecuado (BA) Adecuado (A)
Poco adecuado (PA) Inadecuado (I)

Si Ud. Considera necesario hacer algunas recomendaciones o incluir otros aspectos a evaluar, los autores le agradecerían sobremanera.

1. Datos generales del experto validador

Nombres y apellidos: Juan Manuel Prada Robles

DNI N.º 17415312

Grado académico: Maestría en Investigación y Docencia, Especialización en Gestión Educativa

Años de experiencia laboral: 32 años

Cargo que ocupa: Coordinador de TOE en Institución Educativa

2. Evaluación de la propuesta

2.1. Aspectos generales

N.º	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Secciones que comprende		X			

3	Nombre de las secciones		X			
4	Elementos componentes de cada una de sus secciones		X			
5	Relaciones de jerarquización de cada una de sus secciones		X			

2.2. Contenido

Nº	Aspecto a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Coherencia lógica entre los componentes de la propuesta		X			
3	Los objetivos expresan con claridad la intencionalidad de la propuesta	X				
4	Fundamentación coherente y consistente		X			
5	Presenta principios de gestión consistentes		X			
7	Premisas que dan soporte a la propuesta		X			
8	Presenta esquema de componentes del modelo y lo desarrolla		X			
9	Presenta actividades estratégicas coherentes		X			
10	Presenta mecanismos de evaluación de resultados			X		

2.3. Valoración integral de la propuesta

Nº	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Pertinencia	X				
2	Actualidad: La propuesta tiene relación con el conocimiento científico del tema de estudio de investigación		X			
3	Congruencia interna de los diversos elementos propios del estudio de investigación.		X			
4	El aporte de validación de la propuesta favorecerá el propósito de la tesis		X			

Opinión de aplicabilidad	Aplicable [X]	Aplicable después de corregir/mejorar []	No aplicable []
--------------------------	-----------------	---	------------------

Lambayeque, enero 2020

Mg. Juan Manuel Prada Robles

DNI N.º 17415312

EXPERTO 2

Respetado profesional:

Se ha elaborado una propuesta denominada: **Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.**

Por las particularidades de la indicada propuesta es necesario someter a validación, en calidad de experto; aspectos relacionados con aspectos generales, contenido y criterios de valoración.

Se le agradece se sirva asignar, según su análisis, una valoración a cada ítem, marcando con una **X** en la columna correspondiente. Las categorías son:

Muy adecuado (MA) Bastante adecuado (BA) Adecuado (A)
Poco adecuado (PA) Inadecuado (I)

Si Ud. Considera necesario hacer algunas recomendaciones o incluir otros aspectos a evaluar, los autores le agradecerían sobremanera.

1. Datos generales del experto validador

Nombres y apellidos: Alfredo Nicolás Pérez Cabrera

DNI N.º 17410767

Grado académico: Maestría en Administración de la Educación

Años de experiencia laboral: 31 años

Cargo que ocupa: Director de Institución Educativa

2. Evaluación de la propuesta

2.1. Aspectos generales

N.º	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Secciones que comprende	X				
3	Nombre de las secciones		X			
4	Elementos componentes de cada una de sus secciones		X			
5	Relaciones de jerarquización de cada una de sus secciones		X			

2.2. Contenido

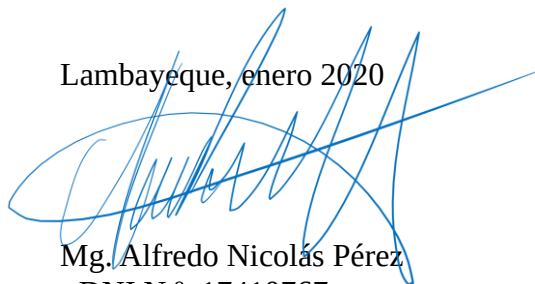
N°	Aspecto a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Coherencia lógica entre los componentes de la propuesta		X			
3	Los objetivos expresan con claridad la intencionalidad de la propuesta		X			
4	Fundamentación coherente y consistente		X			
5	Presenta principios de gestión consistentes		X			
7	Premisas que dan soporte a la propuesta		X			
8	Presenta esquema de componentes del modelo y lo desarrolla		X			
9	Presenta actividades estratégicas coherentes		X			
10	Presenta mecanismos de evaluación de resultados			X		

2.3. Valoración integral de la propuesta

N°	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Pertinencia	X				
2	Actualidad: La propuesta tiene relación con el conocimiento científico del tema de estudio de investigación		X			
3	Congruencia interna de los diversos elementos propios del estudio de investigación.		X			
4	El aporte de validación de la propuesta favorecerá el propósito de la tesis		X			

Opinión de aplicabilidad	Aplicable [X]	Aplicable después de corregir/mejorar []	No aplicable []
---------------------------------	------------------------	--	-------------------------

Lambayeque, enero 2020



Mg. Alfredo Nicolás Pérez
DNI N.º 17410767

EXPERTO 3

Respetado profesional:

Se ha elaborado una propuesta denominada: **Programa de acción tutorial para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes beneficiados del programa Qali Warma en La I.E. San Juan de Udimá del distrito de Catache 2019.**

Por las particularidades de la indicada propuesta es necesario someter a validación, en calidad de experto; aspectos relacionados con aspectos generales, contenido y criterios de valoración.

Se le agradece se sirva asignar, según su análisis, una valoración a cada ítem, marcando con una **X** en la columna correspondiente. Las categorías son:

Muy adecuado (MA) Bastante adecuado (BA) Adecuado (A)
Poco adecuado (PA) Inadecuado (I)

Si Ud. Considera necesario hacer algunas recomendaciones o incluir otros aspectos a evaluar, los autores le agradecerían sobremanera.

1. Datos generales del experto validador

Nombres y apellidos: Benito De la Cruz Carlos

DNI N.º 17405184

Grado académico: Maestría en Gerencia Educativa Estratégica

Años de experiencia laboral: 33 años

Cargo que ocupa: Director de Institución Educativa

2. Evaluación de la propuesta

2.1. Aspectos generales

N.º	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Secciones que comprende		X			
3	Nombre de las secciones		X			
4	Elementos componentes de cada una de sus secciones		X			
5	Relaciones de jerarquización de cada una de sus secciones		X			

2.2. Contenido

N°	Aspecto a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Denominación de la propuesta	X				
2	Coherencia lógica entre los componentes de la propuesta		X			
3	Los objetivos expresan con claridad la intencionalidad de la propuesta	X				
4	Fundamentación coherente y consistente		X			
5	Presenta principios de gestión consistentes		X			
7	Premisas que dan soporte a la propuesta		X			
8	Presenta esquema de componentes del modelo y lo desarrolla		X			
9	Presenta actividades estratégicas coherentes		X			
10	Presenta mecanismos de evaluación de resultados			X		

2.3. Valoración integral de la propuesta

N°	Aspectos a evaluar	MA	BA	A	PA	I
1	Pertinencia	X				
2	Actualidad: La propuesta tiene relación con el conocimiento científico del tema de estudio de investigación		X			
3	Congruencia interna de los diversos elementos propios del estudio de investigación.		X			
4	El aporte de validación de la propuesta favorecerá el propósito de la tesis		X			

Opinión de aplicabilidad	Aplicable [X]	Aplicable después de corregir/mejorar []	No aplicable []
--------------------------	-----------------	---	------------------

Lambayeque, enero 2020

Mg. Benito De la Cruz Carlos

DNI N.º 17405184

FIGURAS

Figura 1

Número de estudiantes y alimentos que incluyen en su desayuno, almuerzo y cena

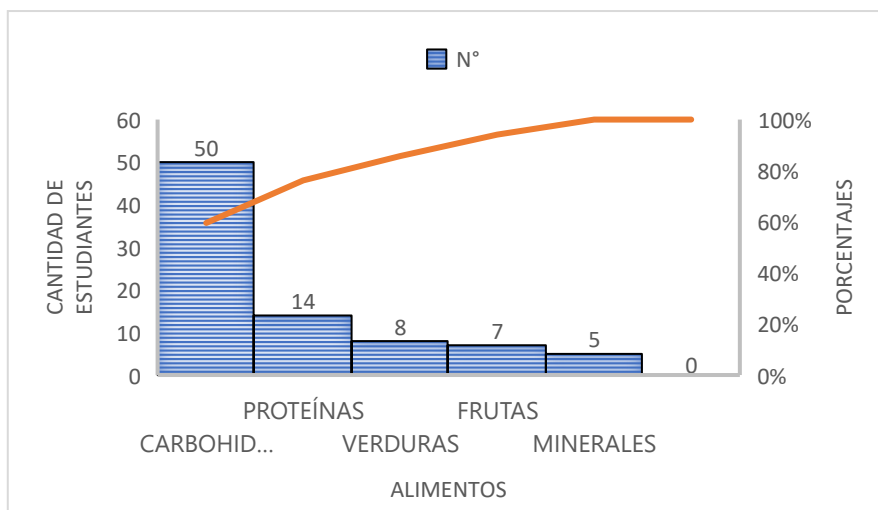


Figura 2

Porcentaje de alimentos que los estudiantes consumen con mayor frecuencia.

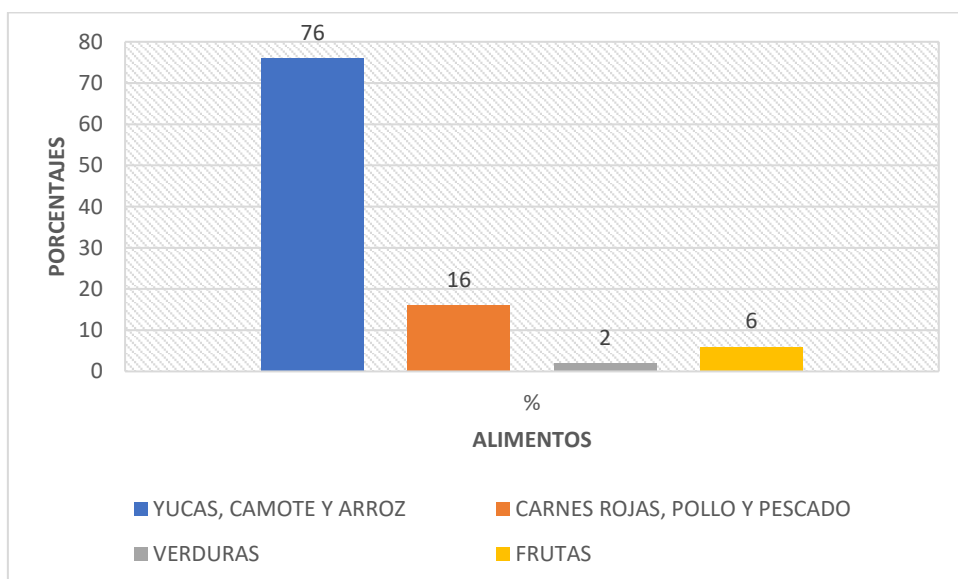


Figura 3

Porcentaje de estudiantes que opinan sobre la dieta.

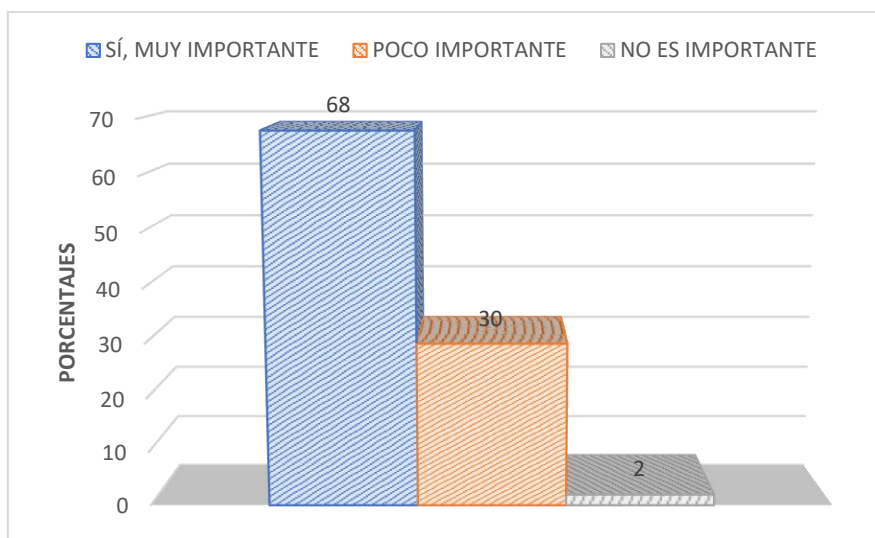


Figura 4

Porcentaje de estudiantes que participan en la preparación de sus alimentos

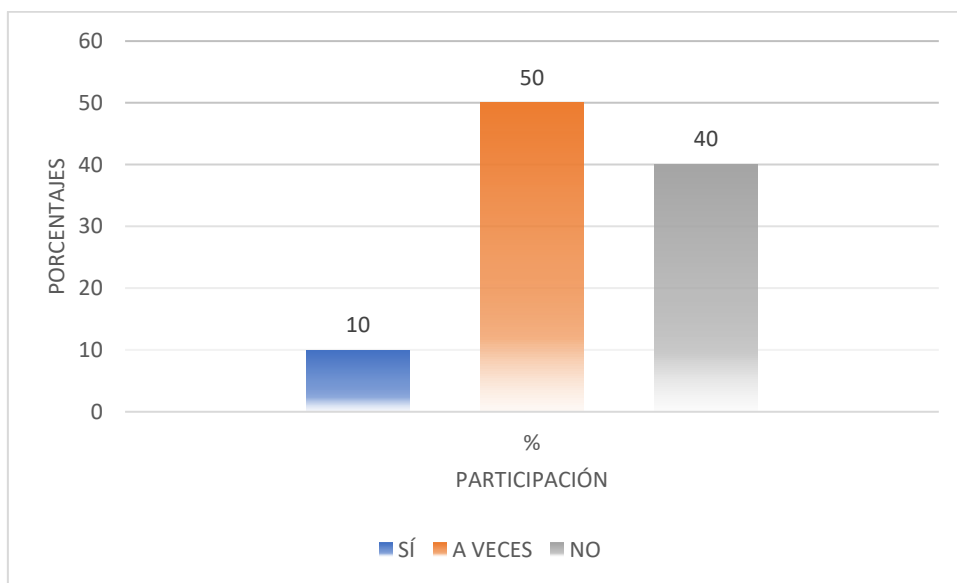


Figura 5

Cantidad de estudiantes que opinan, sobre el porqué del consumo de carbohidratos en los estudiantes.

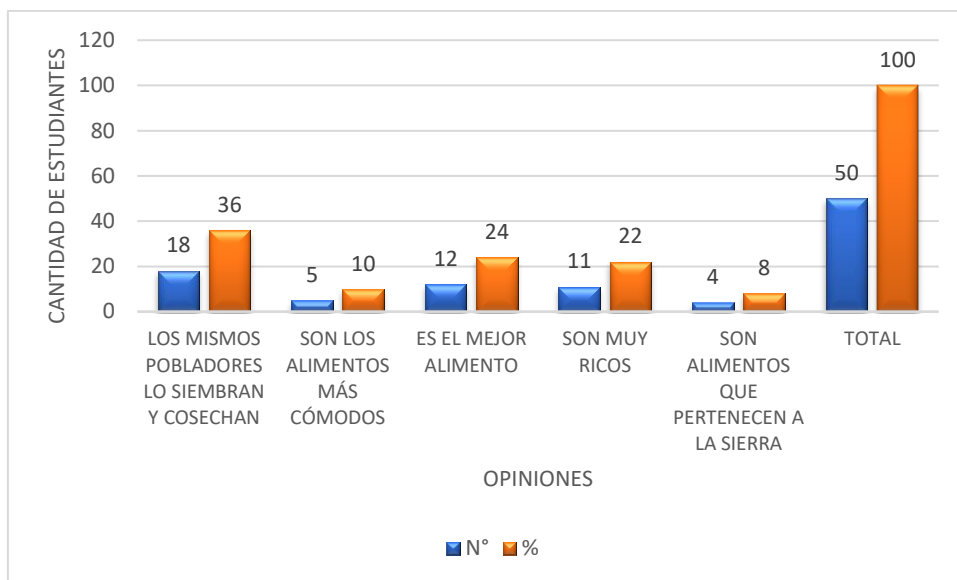


Figura 6

Cantidad de estudiantes que opinan sobre quién se encarga de su alimentación

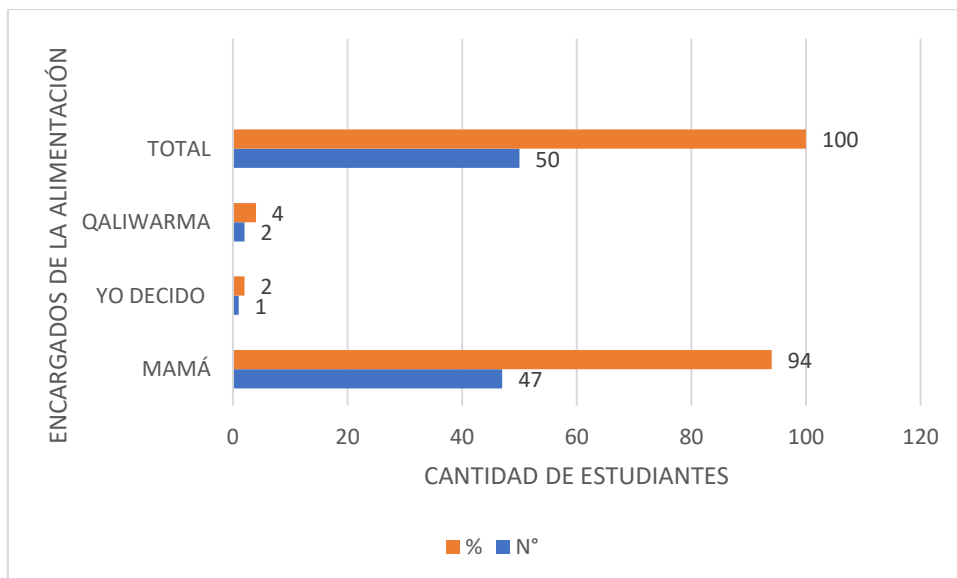


Figura 7

Cantidad de estudiantes que opinan sobre el porqué de la priorización de alimentos por las madres

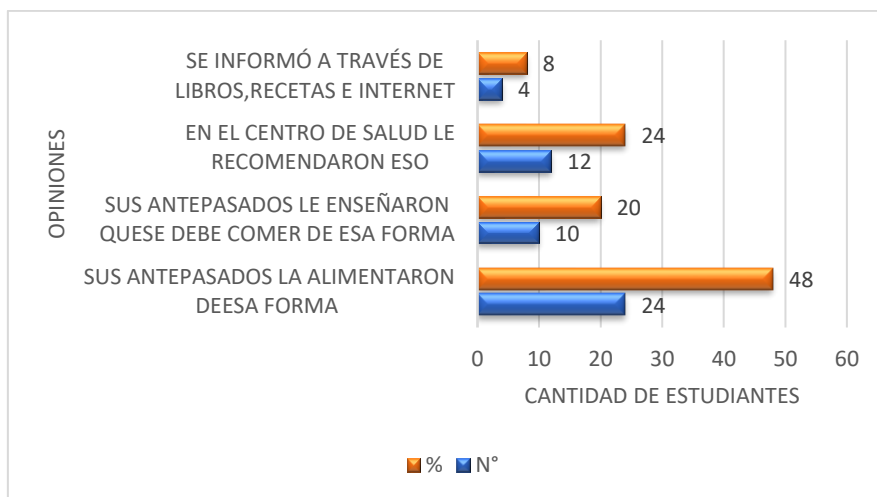


Figura 8

Porcentaje de estudiantes que opinan sobre la influencia de la ubicación geográfica en la alimentación.

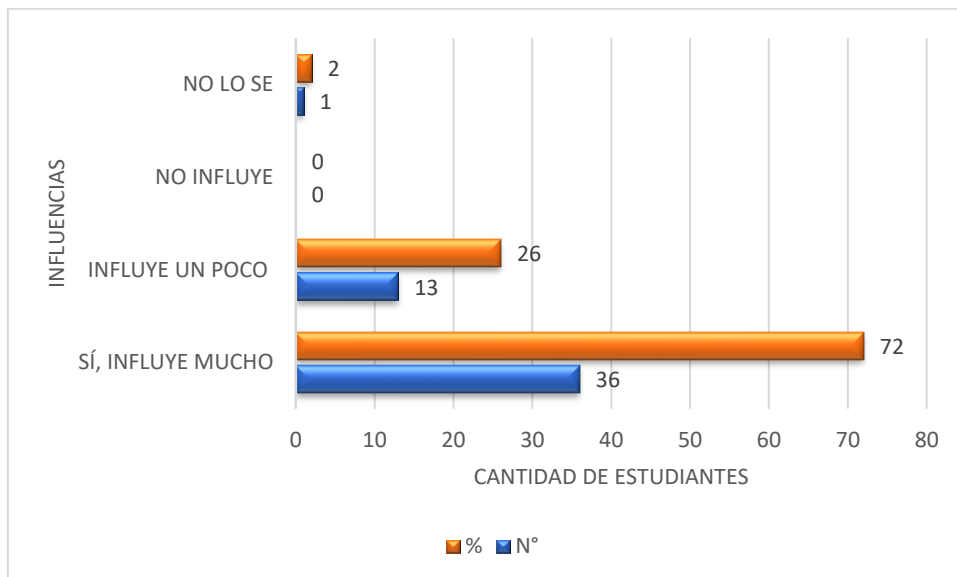


Figura 9

Porcentaje de estudiantes que manifiestan de donde obtienen los alimentos que consumen a diario.

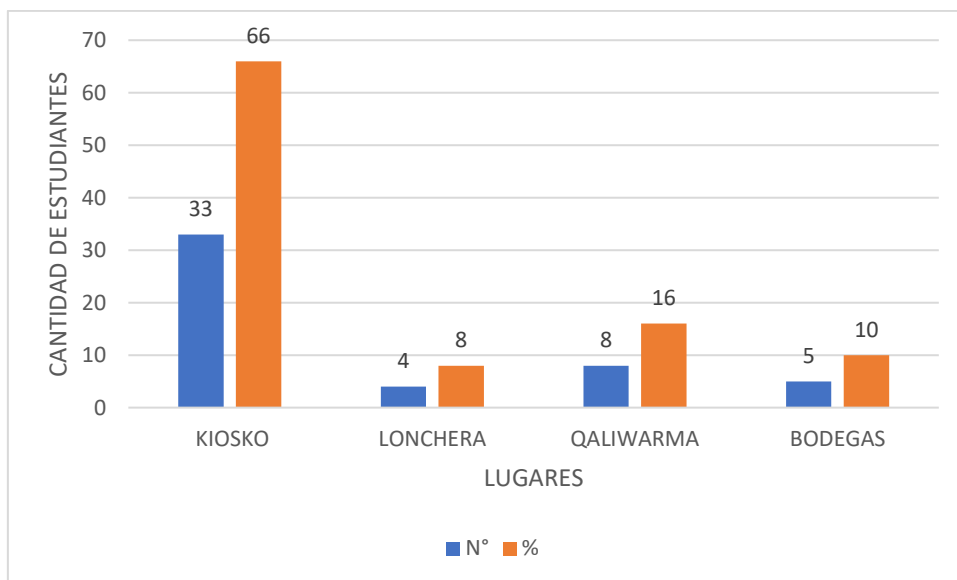


Figura 10

Porcentaje de alimentos que les gusta consumir a los estudiantes.

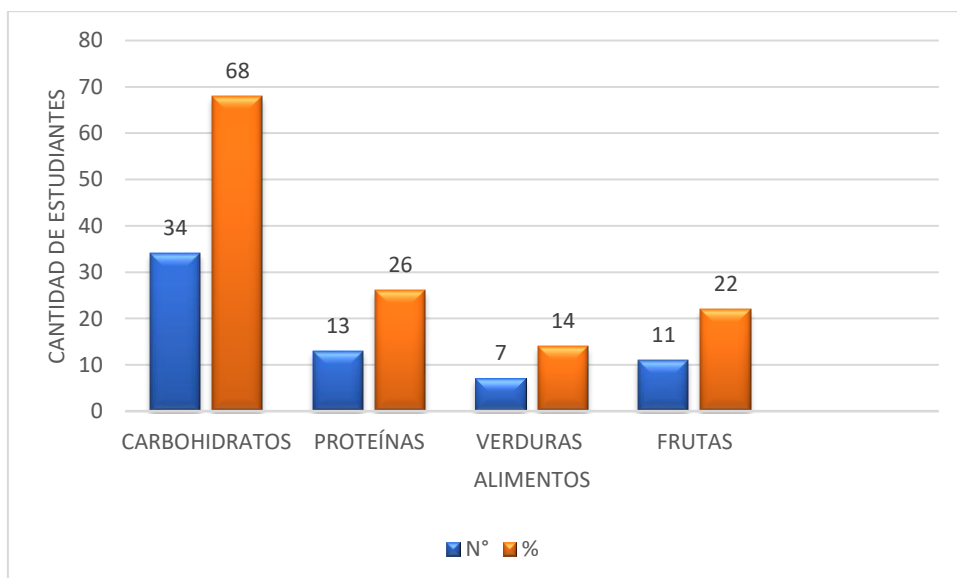


Figura 11

Porcentaje de influencia de los medios de comunicación en la alimentación de los estudiantes de la I.E. San Juan de Udimá

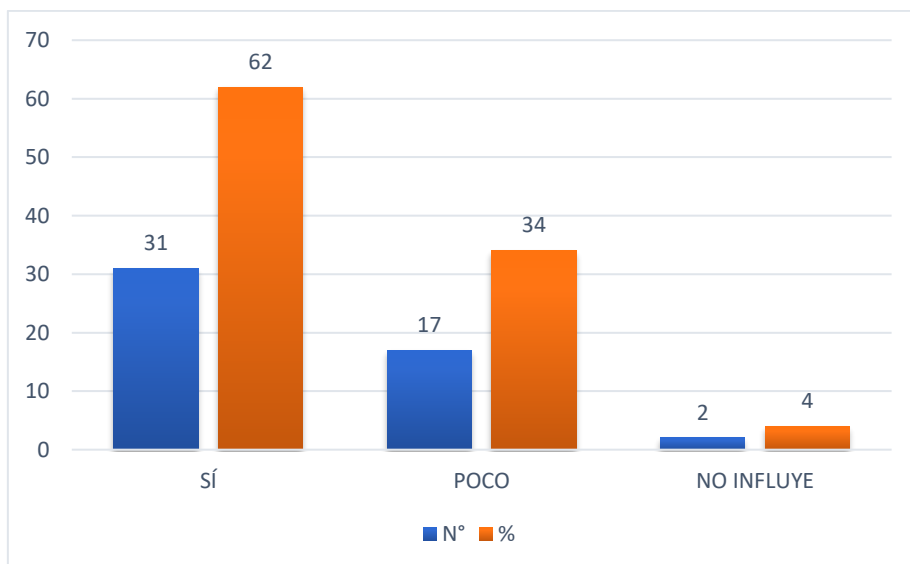


Figura 12

Cantidad de estudiantes que manifiestan Cuán capacitada está la persona que se encarga de la alimentación.

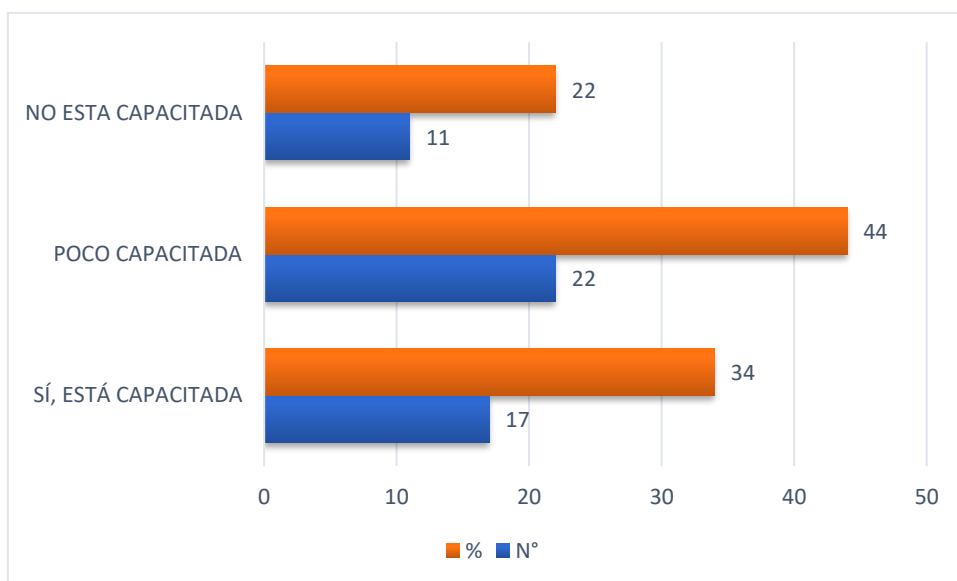


Figura 13

Porcentaje de alimentos que prefieren consumir los estudiantes de la IE San Juan de Udim

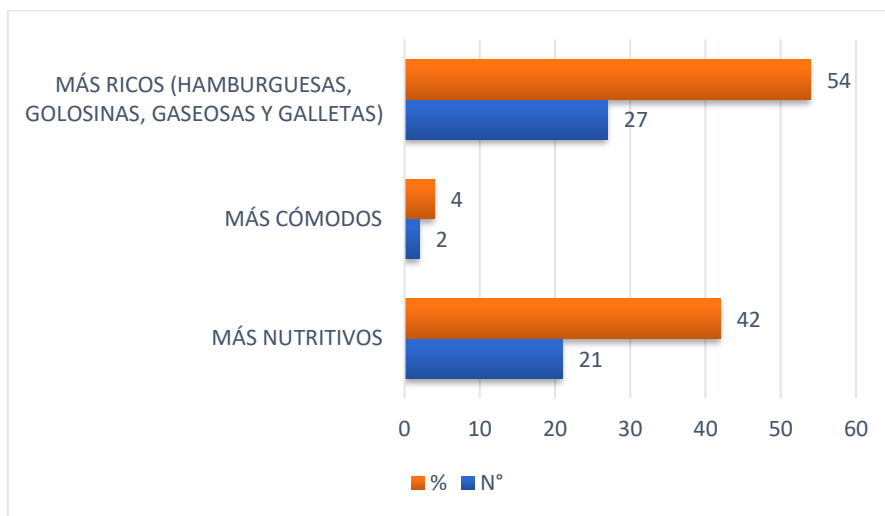


Figura 14

Cantidad de estudiantes que manifiestan la importancia del aspecto físico y la salud ligados a la alimentación saludable

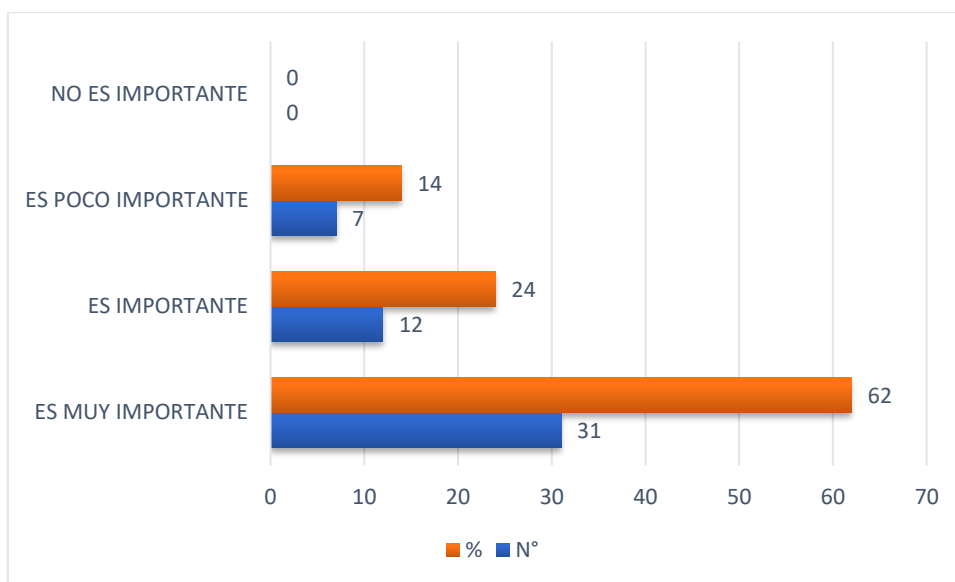


Figura 15

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que manifiestan la importancia de capacitarse de las encargadas de la alimentación

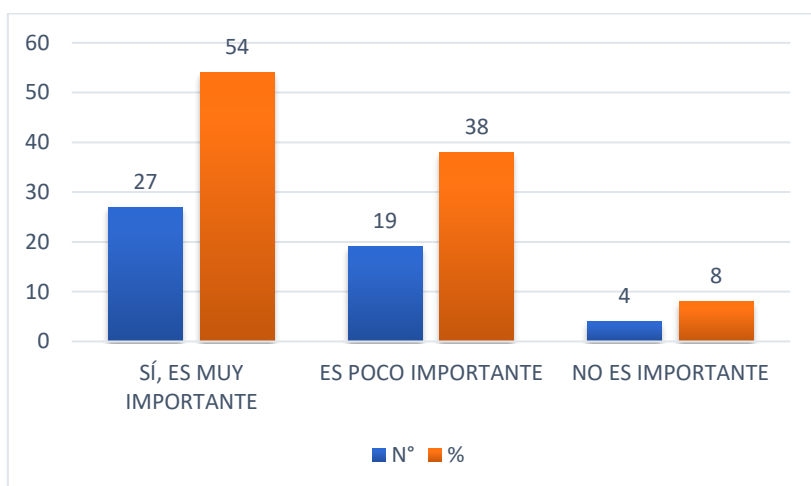


Figura 16

Porcentajes de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan las comidas importantes para ellos.

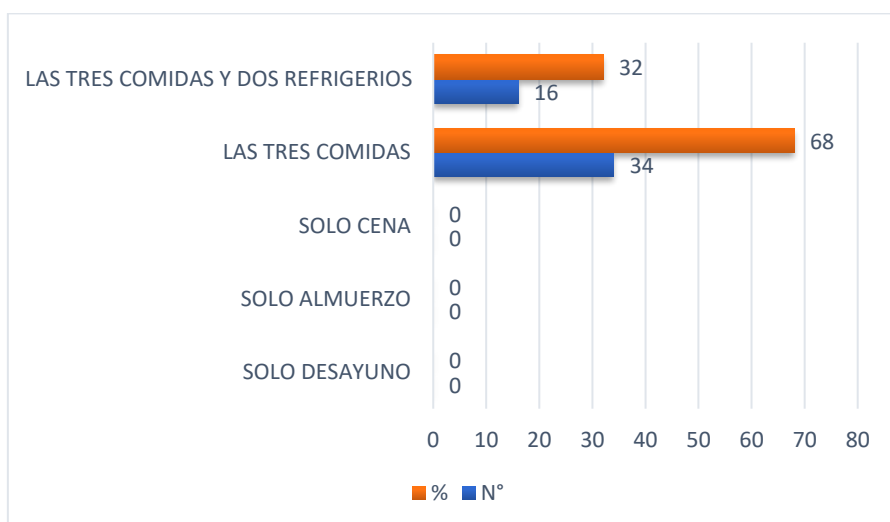


Figura 17

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que manifiestan los horarios preferidos de desayuno

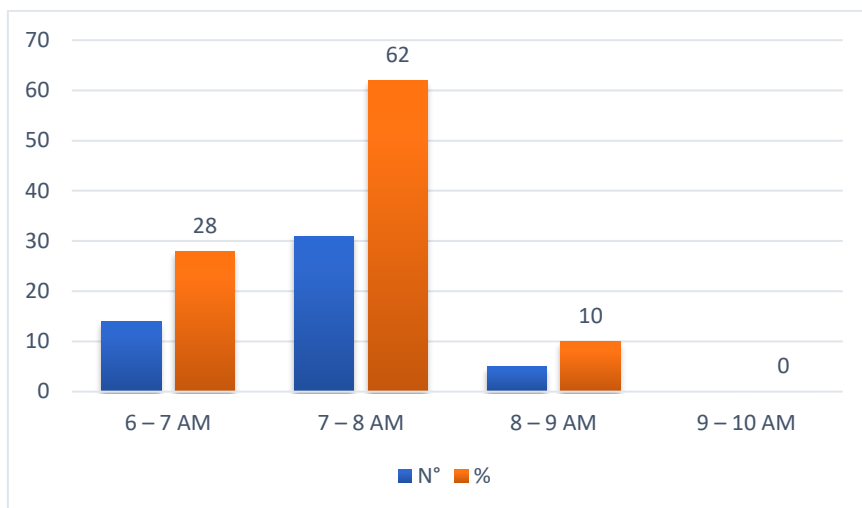


Figura 18

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan el horario preferido de almuerzo.

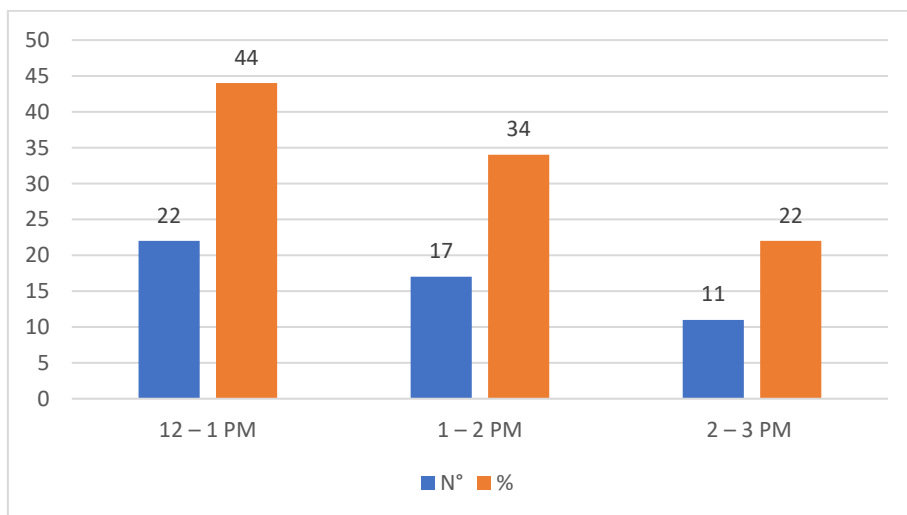


Figura 19

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan el horario preferido de cena.

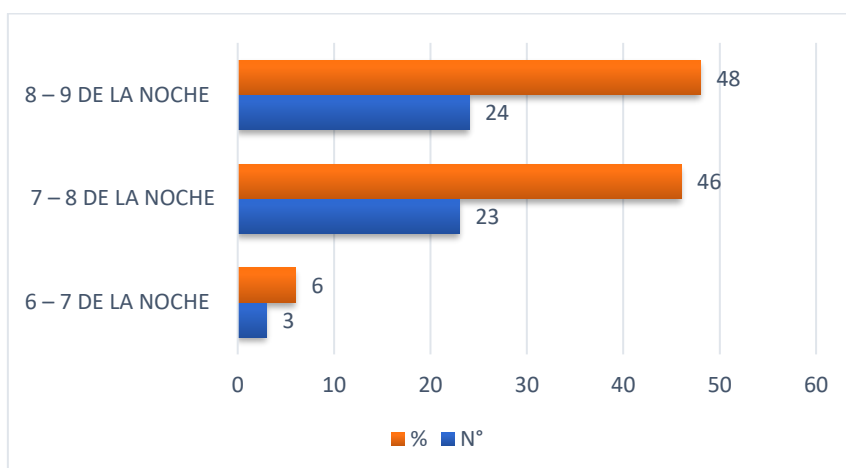


Figura 20

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá que conocen el Programa Qali Warma

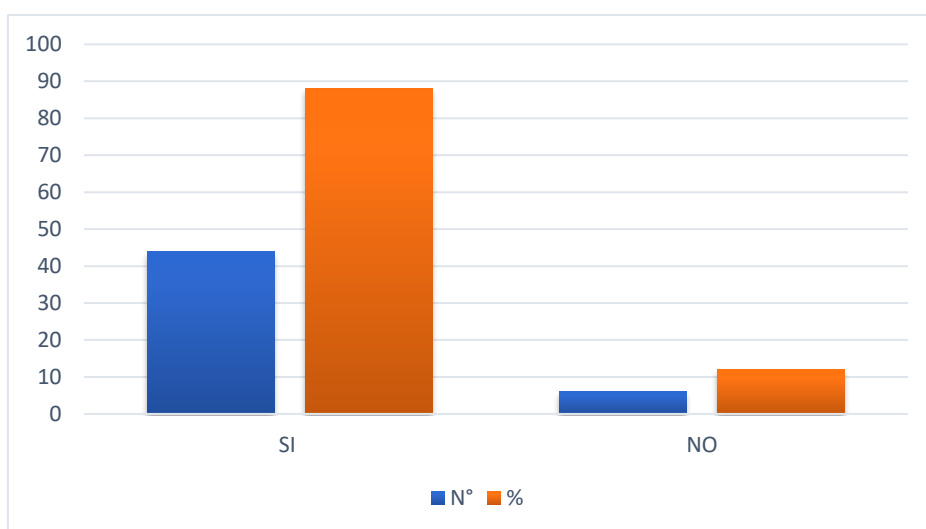


Figura 21

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá que consumen los productos ofrecidos por el Programa Qali Warma

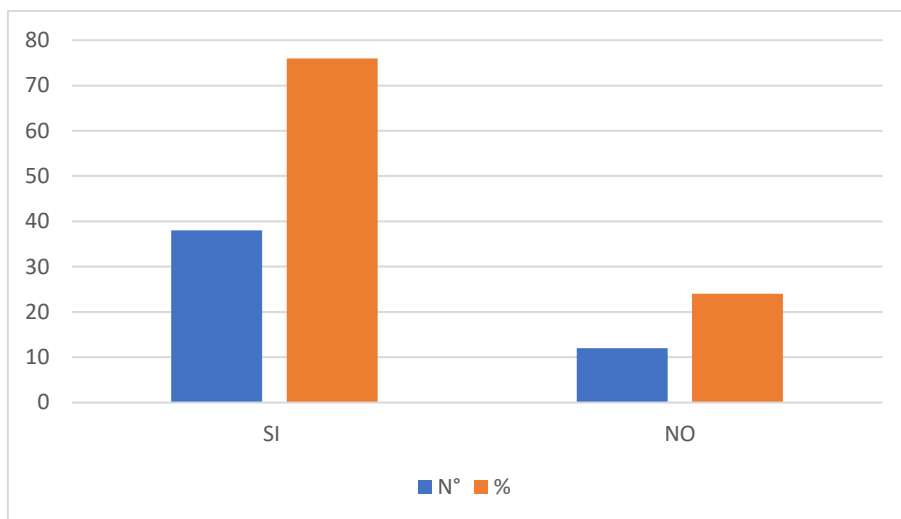


Figura 22

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá que opinan sobre importancia en la relación que debe existir entre preparación de alimentos y valor nutricional

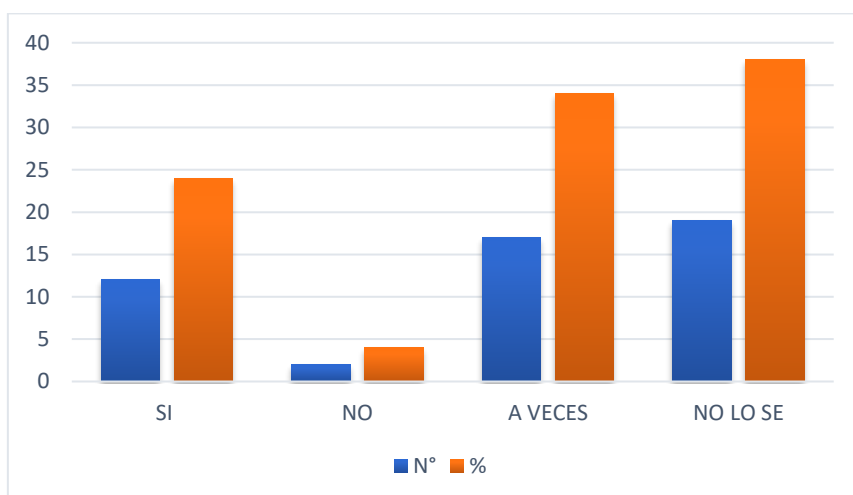


Figura 23

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan la importancia de informarse sobre los alimentos en las comidas

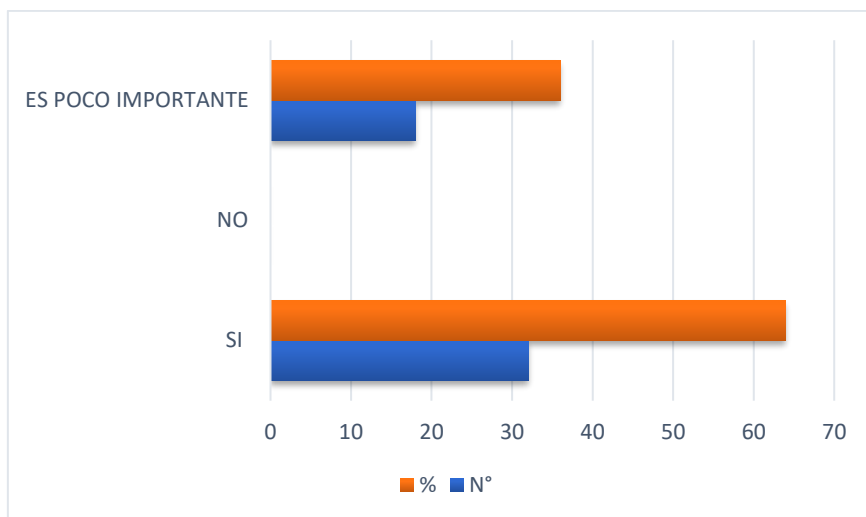


Figura 24

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan los alimentos que prefieren consumir.

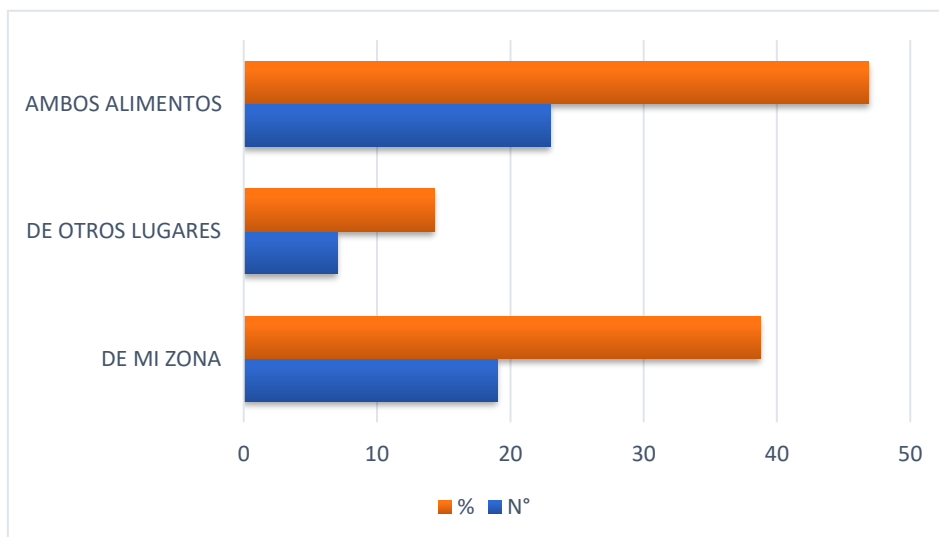


Figura 25

Porcentaje de estudiantes de la IE San Juan de Udimá, que mencionan la influencia de amigos o familiares en la alimentación

