



**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA
“VÍCTOR ANDRÉS BELAUNDE”
JAÉN**

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**LA PRÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS
SALUDABLES EN NIÑOS DE 3 AÑOS DE LAS
INSTITUCIONES EDUCATIVAS N° 1575, N° 039 Y N° 001
DE JAÉN**

**PARA OPTAR EL GRADO DE
BACHILLER EN EDUCACIÓN**

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR:

CABRERA MONDRAGON, MARI MAR

DELGADO MONTENEGRO, LIZET SADIT

LINARES FUENTES, ZULI ESPERANZA

JAÉN – PERÚ

Año 2023



Fecha de entrega: 12-jul-2023 02:20p.m. (UTC-0400)
Identificador de la entrega: 2130199027
Nombre del archivo: menticios_saludables_en_ni_os_de_3_a_os_12_07_2023_turnitin.docx (146.71K)
Total de palabras: 6243
Total de caracteres: 32329

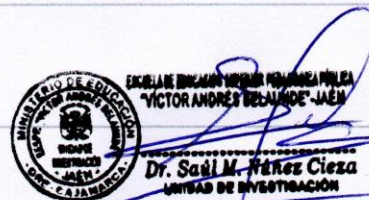
LA PRÁCTICA DE HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES EN NIÑOS DE 3 AÑOS DE LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS N° 1575, N° 039 Y N° 001 DE JAÉN

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%	18%	3%	5%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	1library.co Fuente de Internet	3%
2	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	2%
3	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	2%
5	www.youtube.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Pedagogica Trabajo del estudiante	1%
8	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%



DATOS GENERALES DE LA INVESTIGACIÓN

TÍTULO: La práctica de hábitos alimenticios saludables en niños de 3 años de las instituciones educativas N° 1575, N° 039 y N° 001 de Jaén

AUTOR (es)

Cabrera Mondragon, Mari Mar

Delgado Montenegro, Lizet Sadi

Linares Fuentes, Zuli Esperanza

ASESOR DE LA INVESTIGACIÓN

SOTO FERNANDEZ, Ramiro

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-1842-7705>

SEDE Y LUGAR DE LA INVESTIGACIÓN

I.E. N°1575 Huayacán, I.E. N° 039 Tabacal del distrito de Chontalí y la I.E. N°001 de Jaén

DURACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Fecha de Inicio : 06 de abril de 2022

Fecha de término : 12 de julio de 2023

LÍNEA DE LA INVESTIGACIÓN Y EJE TEMÁTICO

Pedagogía, currículo y didáctica: didáctica aplicada en educación básica

INDICE

RESUMEN	iv
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	vii
JUSTIFICACION	x
CAPÍTULO I	11
MARCO TEÓRICO	11
CAPÍTULO II	16
MÉTODO DE INVESTIGACIÓN	16
2.1. Tipo de investigación	16
2.2. Diseño de investigación	16
2.3. Variable (s) de investigación.....	17
Operacionalización de la variable.....	18
2.4. Técnicas e instrumentos	20
2.5. Población y muestra	20
CAPÍTULO III	21
RESULTADOS.....	21
3.1. Presentación y análisis de resultados	21
3.2. Discusión de resultados	27
CONCLUSIONES	29
REFERENCIAS	31
ANEXOS	33

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue describir las características de los hábitos alimenticios de los niños de 3 años, relacionados a la competencia construye su identidad en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.

El estudio se desarrolló usando el diseño de la investigación descriptiva comparativa y se recogió los datos de una población – muestra seleccionada de manera intencional por 41 estudiantes de tres años de edad, de ambos sexos. Como instrumento se utilizó una ficha de evaluación sobre el conocimiento y la práctica de hábitos saludables, evaluados por expertos.

Los resultados revelan que, la mayor parte de los niños evaluados (51 %) siempre tienen conocimiento sobre la importancia de los alimentos saludables mientras que el 14 % no lo tienen. El 41 % siempre identifica cuáles son los alimentos saludables y no saludables y los nombran. Por otro lado, encontramos que el 51 % consumen alimentos saludables y balanceados y el 17 % no lo hacen.

Palabras clave: Hábitos alimenticios saludables.

ABSTRACT

The objective of the research was to describe the characteristics of the eating habits of 3-year-old children, related to the competition builds their identity in educational institutions No. 1575, No. 039 of Chontali and 001 of Jaén.

The study was developed using the comparative descriptive research design and data was collected from a population - intentionally selected sample of 41 three-year-old students of both sexes. An evaluation form on the knowledge and practice of healthy habits, evaluated by experts, was used as an instrument.

The results reveal that most of the children evaluated (51%) always have knowledge about the importance of healthy foods while 14% do not. 41% always identify which are healthy and unhealthy foods and name them. On the other hand, we found that 51% consume healthy and balanced meals and 17% do not.

Keywords: Healthy eating habits.

INTRODUCCIÓN

La investigación se desarrolló en dos ámbitos geográficos de la provincia de Jaén: zona rural y zona urbana. En el contexto rural se ubican las Instituciones de educación Inicial N°1575–Huayacán y N° 039-Tabacal, pertenecientes al distrito de Chontalí. En este contexto las familias son campesinas y se dedican a trabajar en la chacra, en diferentes cultivos agrícolas o salen a trabajar en las chacras de otras personas ganándose así, el pan de cada día; también se dedican a la crianza de animales domésticos.

Estas actividades lo desarrollan todos los días dejando a sus niños al cuidado de sus hermanos mayores. Estas son algunas causas por las cuales dedican poco tiempo para concientizar a sus hijos sobre alimentación saludable. Cuando los niños van a la I.E., lo más común es que los padres optan por entregarles dinero para que en la hora de recreo compren sus alimentos (lonchera).

Por otra parte, en la zona urbana de Jaén donde se ubica la IEI N°001, los padres de familia trabajan jornadas completas llegando a casa en la noche, dejando a cargo que otras personas cuiden de sus hijos, los niños y niñas manifiestan prácticas de hábitos alimenticios no saludables, consumen mayormente golosinas. Como sus padres llegan tarde, encuentran a sus niños dormidos siendo esta la razón que no dedican tiempo a sus menores hijos perjudicando su alimentación.

Esta investigación se desarrolla con el interés de conocer con mayor especificidad las causas y las características de la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños y niñas de 3 años de las citadas instituciones educativas.

Teniendo en cuenta que el hábito alimenticio es fundamental para un buen desarrollo integral del niño porque permite una alimentación de calidad indispensable para el crecimiento.

Por ello el área Personal Social, en el nivel de educación inicial, encamina al desarrollo y aprendizaje del niño, a construirse como personas, conocerse uno mismo y a los demás, además vincularse con la sociedad de manera más integradora, permitiéndoles llevar una vida plena y saludable (Minedu, 2016). el consumo de alimentos saludables es un desempeño que los niños de preescolar deben lograr. Por esta razón, es fundamental conocer cómo esa práctica es de mucha importancia e influye en el desarrollo físico e intelectual de los niños, por tal razón se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Qué características presenta la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de edad de las Instituciones Educativas N° 1575, N° 039 y N° 001 de Jaén?

Como objetivo general se plantea:

Describir las características de los hábitos alimenticios de los niños de 3 años, relacionados a la competencia construye su identidad en los niños de 3 años en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén

Los objetivos específicos son:

- Identificar la práctica de los hábitos alimenticios en los niños de 3 años en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.
- Describir las diferencias y semejanzas en la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.

En seguida se presenta algunos estudios relacionados con el tema de investigación. En primer lugar, presentamos los del ámbito nacional entre los cuales tenemos la investigación de Romero. (2020), en su tesis Hábitos de alimentación y estado de nutrición en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial, N° 049 “Mis Primeros Pasos”, Tumbes, 2020, su finalidad fue: Determinar la relación existente entre hábitos alimentarios y estado de nutrición en los niños. Utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental, su diseño descriptivo correlacional, la muestra lo conforman 30 niños con sus madres, el instrumento que utilizó fue una ficha de evaluación , Los resultados que obtuvo concerniente a

los hábitos de alimentación adecuada fueron, 83.3% de los niños manifestaron buenos hábitos, el 13.3% hábitos poco saludables y 3.3% no saludables. en cambio, al estado de nutrición, el 80% de niños consiguieron un estado nutricional normal, el 6.7% adquirió desnutrición intensa y constante a su vez el 3.3% sobrepeso y obesidad, Además, concluye validando que no existe relación alguna entre los hábitos de alimentación y el estado nutricional, demostrando hipótesis nula.

Por otro lado, Sánchez. (2018) en su investigación sobre resultados de la práctica de alimentación saludable. Con la finalidad de desarrollar un proyecto nutricional para la mejora del nivel de intelecto y preferir por la práctica de una alimentación nutritiva de las madres. La muestra lo conforman 114 madres, que fueron evaluadas con un test mediante una entrevista que establece prácticas saludables y conocimiento. Los resultados alcanzados muestran un progreso significativo al aplicar la prueba Wilcoxon lo cual obtuvo un nivel de significancia sobre práctica de alimentación saludable.

En el ámbito internacional tenemos al estudio realizado por Cueva y Gancino. (2018) quien investigó sobre “Desnutrición en niños de 1 a 3 años del Sur Ecuador”. El foco fue precisar las causas que ocasionan la desnutrición. Su metodología utilizada ha sido de carácter descriptivo de corte cuantitativo y cualitativo. Realizó una encuesta para obtener información sobre qué alimentos consumen en sus hogares, cuantas comidas consumen diariamente, con qué frecuencia usan vitaminas. A su vez se realizó la verificación correspondiente referido a talla, peso y de masa corporal evidenciando a un niño con desnutrición tipo 1; y tres niños con riesgo de desnutrición infantil, del mismo modo, nueve niños con peso muy bajo. Por otro lado, se pudo patentizar que la economía en algunas familias es muy baja, optimizando el número de comidas que deberían consumir diariamente, tales casos son factores de riesgo en los niños.

En ese mismo contexto Rivas (2019) en la presente investigación sobre Estado nutricional y alimentación complementaria en los niños y niñas menores de 2 años de Bogotá, su propósito fue, caracterizar la alimentación y demostrar la relación que puede existir con el estado nutricional de los niños. Su método de estudio fue descriptivo analítico con muestreo no probabilístico por conveniencia. Antropométricas. Se evaluó el consumo de alimentos utilizando frecuencia semicuantitativa. Estuvo conformado por 12 niños/niñas de 6 meses. Concluyendo

que el nivel educativo de los padres y el empleo de las madres, fueron las principales causas que determinaron en el inicio temprano de la alimentación complementaria por lo que no tenían el tiempo necesario para darleLM.

Nuestra investigación está basada en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de la IE N°1575, IE N° 039 - CHontalí y la IE N° 001 de Jaén, la razón por la que hemos decidido investigar es la falta de hábitos saludables en los niños y niñas, en el ámbito escolar y familiar.

A nivel teórico la presente investigación aporta conocimiento sobre la práctica de una alimentación saludable en los niños y niñas de 3, años. Esta investigación tiene como propósito que las docentes se apropien de información científica para su práctica pedagógica en lo referido al proceso de enseñanza y aprendizaje de los mencionados hábitos.

A nivel práctico, se considera que, los resultados de la investigación servirán a los docentes y directivos de las instituciones educativas para alcanzar propuestas y recomendaciones viables que permitan la selección y uso de estrategias metodológicas y el trabajo con las familias, para el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en niños de educación inicial. Asimismo, esta investigación servirá como base para las investigaciones referidas al tema abordado.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

Los hábitos alimenticios en la edad preescolar se denominan a una serie de conductas o comportamientos nutricionales que son adquiridos mediante un proceso los cuales trascienden en el modo de vida de las personas.

Según Hidalgo (2019) Los hábitos son procesos de alimentación que son adoptados al pasar de los años a través de una práctica constante. Más aun, son patrones aprendidos progresivamente de acuerdo a preferencia y el tipo de alimentación siempre y cuando sea adecuada para la salud.

Una alimentación adecuada, en cantidad y calidad, es crucial para el progreso de los niños los cuales son convenientes para el buen funcionamiento de los órganos y el aporte de energía.

Hábitos de vida saludable en Educación Infantil

De acuerdo con Monzalve (2018) Un hábito “es una estructura constante y estable que puede ser aprovechado en diversas etapas de la vida continúa creando habilidades y destrezas que poseen amplios conocimientos al desarrollar buenos hábitos. Basándonos en la adquisición de rutinas, de determinadas acciones, actividades facilitadoras de aprendizajes y seguridad.

Definición de las características principales de una alimentación saludable

Para el logro de una buena, adecuada y variada alimentación saludable en edad preescolar, se debe tener en cuenta que la alimentación sea:

Completa: incluye desayuno, almuerzo, cena y colaciónes. Teniendo en cuenta que sean por lo menos 5 comidas al día.

Equilibrada: incluir en tu dieta diaria una adecuada cantidad de alimentos. En lo que concierne vitaminas, proteína y minerales.

Higiénicas: todos los alimentos deben de permanecer lavados es muy importante, así mismo la higiene personal previene enfermedades.

Suficiente: cubrir las necesidades específicas de nutrientes.

Variadas: es importante consumir productos variados como: frutas, verduras, cereales.

¿Cómo se aprenden los hábitos?

Para aprender los hábitos alimenticios se debe priorizar en el contexto familiar e integrarlos como tradición, basándonos en la teoría del aprendizaje social los hábitos son imitados de las personas adultas que acompañan, Carrión (2017).

Principales hábitos alimenticios:

Lavarse las manos antes de comer. Para una buena nutrición es fundamental la higiene ya que evita enfermedades.

Concentrarse en la comida. Al momento de comer, los niños deben centrarse en la comida, más no realizar otras actividades.

La hidratación. beber agua como fuente de hidratación. Es un buen hábito alimenticio para los niños.

Comunicación. La hora de tomar los alimentos, es esencial la comunicación en familia.

Los niños deben comer alimentos variados. Despertar el interés del niño con presentaciones nuevas de alimentos. despertará las ganas de comer.

Comer despacio: comer debe ser una experiencia placentera, masticar bien los alimentos. Comer despacio es bueno para la digestión.

Cinco comidas al día: Es recomendable ofrecer al niño 5 comidas diarias.

Evitar las porciones grandes: es importante servir porciones pequeñas.

Involucrar a los niños. en la selección de los alimentos que se van a preparar y también en la preparación.

Dimensiones para los buenos hábitos alimenticios. Entre las dimensiones tenemos:

La postura corporal. es propio al ser humano, por lo que le acompaña toda su vida. “son las posiciones de todas las articulaciones de nuestro cuerpo humano en todo momento”. (Kendall, 1985).

En esta dimensión se observa la postura del niño, se sienta en lugar correcto y de manera adecuada para comer sus alimentos y permanece en su lugar mientras termina su lonchera.

Hábitos saludables. Una alimentación saludable proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y desarrollo en la etapa de preescolar también, posibilita la actividad física. Los hábitos se deben inculcar desde pequeños. explicarles sus beneficios y lo fundamental que es el consumo de alimentos saludables.

hábitos de higiene: el lavado de manos habito efectivo para prevenir enfermedades e infecciones. Así como también **cepillarse los dientes** a diario al menos dos veces al día (al acostarse y levantarse).

Los alimentos saludables. Los alimentos saludables son aquellos que proporcionan nutrientes necesarios aptos de acuerdo a la edad y al género, para promover un crecimiento adecuado y un correcto desarrollo físico e intelectual y que, a su vez, contribuya a mantener una buena salud. permitiendo alcanzar y mantener un funcionamiento óptimo del organismo Echeverri, D. (2019).

¿Cuáles son los alimentos saludables?

Existe diversidad de alimentos que son saludables para el consumo de los niños.

frutas: especialmente sin procesar.

verduras: hortalizas ricas en almidón, rojo y naranja, de color verde y legumbres (frijoles y arvejas),

productos lácteos descremados o semidescremados: entre ellos, la leche, el yogur, el queso y las bebidas enriquecidas de soya.

Granos: de los cuales por lo menos la mitad deben ser granos integrales.

variedad de alimentos que contengan proteínas: carnes, pescado, carne de aves mariscos, huevos.

aceites: entre ellos los de origen vegetal, maíz, oliva, cacahuate, soya y girasol, y los aceites que se encuentran en alimentos (por ejemplo, en frutos secos, semillas, pescado, mariscos, aceitunas y aguacate). Chavarrea. (2011).

Clasificación de los alimentos: Están clasificados en siete grupos los cuales son:

Grupo I: son alimentos constructores que favorecen la reparación de las células. En ellos se predominan las proteínas. leche y derivados.

Grupos II: son denominados alimentos constructores los cuales prevalecen las proteínas. Al pescado, huevos, y carnes, así mismo ayudan a la reparación celular.

Grupos III: frutas seco, papas y legumbres se les denomina energéticos que proveen energía al cuerpo, En ellos se encuentra importantes cantidades de vitaminas, proteínas, y minerales.

Grupos IV: hortalizas

Grupos V: las frutas son alimentos energéticos y reguladores.

Grupos VI: se predomina las vitaminas y minerales. entre ellos tenemos a los cereales.

Grupos VII: lípidos. (manteca y aceites)

Periodo de alimentación La alimentación diaria debe estar distribuida en cinco periodos:

Desayuno: alimento del día que proporcionan energía suficiente y vital para el día. Por ejemplo, el desayuno debe contener: frutas, tostada, cereal y lácteos.

Media mañana: durante este tiempo de alimentación se debe incluir frutas o yogurt.

Almuerzo: consta proteínas, fibras, carbohidratos y minerales esencial para el cuerpo, por ejemplo: verduras, pescado, arroz con carne y frutas con yogurt.

Merienda: recomendado un batido de frutas y galletas integral.

Cena: por ejemplo, recomendamos pescado o pollo. Con un vaso de leche.

Estado Nutricional. Es el estado de salud del niño en relación con los alimentos y nutrientes de su régimen de alimentación, se enlaza con el gasto de la energía y las necesidades nutricionales en concordancia con la edad, el sexo, a la actividad física .por lo tanto: Lo constituyen tres factores básicos:

Alimentos: son elementos necesarios para el mantenimiento crecimiento y reconstrucción de nuestros tejidos. son sustancias de la naturaleza que contienen funciones vitales necesarias para la formación.

Salud: es un estado que puede ser visto a nivel subjetivo o a nivel objetivo ya sea de bienestar o de equilibrio.

Cuidados: la familia la comunidad debe tener la capacidad para cuidar los niños y niñas, además dedicar el tiempo necesario para una buena alimentación que incluya el desarrollo de hábitos saludables.

CAPÍTULO II

MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

2.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación es de tipo descriptiva comparativa, porque se describieron las evidencias de acuerdo a los resultados encontrados, es decir se detallaron los factores prevalentes sobre el escaso desarrollo del hábito alimentación saludable en los niños de las instituciones antes mencionadas. Como expresa Guevara. (2020) que la investigación de tipo descriptiva describe características primordiales de conjuntos homogéneos de distintos fenómenos, utilizando la estructura que establecen criterios sistemáticos de los fenómenos en estudio.

2.2. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Teniendo en cuenta que nuestra investigación es descriptiva comparativa. Según Sánchez y Reyes (1990) nos menciona que este diseño se caracteriza por la recopilación de datos apreciables en distintas muestras a un mismo fenómeno o aspecto de utilidad y luego personificar este fenómeno en sustento a la equiparación de los datos recogidos, al realizar esta comparación. son iguales (=), semejantes (~) o diferentes (≠) respecto a las otras.

El mencionado diseño se representa de la siguiente manera:

M1	-----	01
M2	-----	02
M3	-----	03

$$O1 \begin{matrix} \sim \\ = \\ \neq \end{matrix} O2 \begin{matrix} \sim \\ = \\ \neq \end{matrix} O3$$

Donde:

M1, M2 y M3 = Refiere a la muestra de estudiantes de 3 años de Instituciones Educativas N°1575 Huayacan, N°039 Tabacal ubicadas en el distrito de Chontali y la institución educativa 001 Jaén.

O1, O2 y O3 = representa la observación y medición de la variable: Hábitos alimenticios

(=) (~) (≠) = representan las comparaciones entre las evaluaciones realizadas a los niños de tres años de las IEI N°1575, N°039 y N° 001.

2.3. VARIABLE (S) DE INVESTIGACIÓN

La presente investigación tiene una variable: Hábitos alimenticios

2.3.1. Definición conceptual:

Tomando del marco teórico según Monzalve, N. (2018) son los hábitos alcanzados que intervienen en nuestra alimentación a lo largo de la vida. Para adoptar hábitos se debe llevar una dieta variada, suficiente y equilibrada, acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos, en la edad Infantil es más importante desarrollar buenos hábitos ya que permiten a los niños poseer amplios conocimientos y una vida saludable.

2.3.2. Definición operacional:

Para esta investigación entendemos como hábitos alimenticios a los componentes que comprenden y abarcan las buenas prácticas de una alimentación en el día a día aportando nutrientes que favorecen el metabolismo y el funcionamiento activo del organismo.

Por tanto, las dimensiones de la variable abarcan el conocimiento y el consumo de alimentos saludables que nuestros niños puedan tener facilitando la buena alimentación.

2.3.3. Operacionalización de la variable Hábitos Alimenticios en niños de 3 años.

VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEM	OPCIÓN DE RESPUESTA	TÉCNICA/INS TRUMENTO
Hábitos alimenticios	Conocimiento de Alimentos saludables.	Conoce los alimentos que le hacen bien a su salud.	1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	a) Siempre b) A veces c) Nunca	Observación
		Clasifica los alimentos saludables y no saludables	2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	a) Siempre b) A veces c) Nunca	
		Reconoce la importancia de llevar una dieta saludable.	3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	a) Siempre b) A veces c) Nunca	
		Comenta y opina sobre cómo debemos proteger nuestra salud	4. Propone los alimentos protegen nuestro cuerpo.	a) Siempre b) A veces c) Nunca	
	Consumo de Alimentos saludables.	Consumo Alimentos saludables	5. Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	a) Siempre b) A veces c) Nunca	
		Induce a sus amigos a consumir alimentos saludables.	6. Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	a) Siempre b) A veces c) Nunca	
		Que alimentos consume en casa.	7. Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución	a) Siempre b) A veces c) Nunca	

2.4. Técnicas e instrumentos

Como técnica para realizar esta investigación aplicamos la observación, porque permitió observar a cada uno de nuestros estudiantes, sobre las características de los hábitos alimenticios. Tal como Zapata (2006) expresa que la técnica de observación es un procedimiento que es utilizado por un investigador para presenciar directamente el fenómeno al cual se enfoca, sin modificarlo o manipularlo.

Como instrumento se aplicó la Ficha de Observación para evaluar la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años que a continuación pasamos a describir:

Autores y año de elaboración: el instrumento fue elaborado por Cabrera Mondragón Mari Mar, Delgado Montenegro Lizet Sadi y Linares Fuentes Zuli Esperanza, en el año 2022.

Objetivo: evaluar la práctica de hábitos alimenticios en los niños de 3 años de edad de las Instituciones Educativas N°1575 Huayacan, N°039 Tabacal ubicadas en el distrito de Chontali y la institución educativa 001 Jaén.

Dimensiones que evalúa: Se evalúa dos dimensiones. Estas son:
El conocimiento de alimentos saludables y el Consumo de alimentos saludables.

Aplicación: se aplica a 41 niños de 3 años de educación inicial.

Duración: 30 minutos

Validez: mediante el juicio de expertos

Ítems por dimensiones:

El conocimiento de alimentos saludables. (4 ítems)

El Consumo de alimentos saludables. (3 ítems)

Calificación: escala tipo Likert

Niveles o escala: Siempre, a veces, nunca

2.5. Población y muestra

2.5.1. Población

La población de estudio está conformada por los niños de 3 años de las Instituciones Educativas N°1575 Huayacan, N°039 Tabacal, y N°001 Jaén, con un total de 41 niños, edad 3 años y 41 familias, las cuales se ubican tanto en zona rural y zona urbana. En la siguiente tabla se detalla la población.

Tabla 1

Población de estudios

	Niños		NIÑAS		TOTAL	
	F	%	f	%	f	%
I.E.I 1575	3	7	2	4	5	100
I.E.I 039	4	9	7	17	11	100
I.E.I 001	14	56	11	44	25	100
TOTAL	21	51	20	49	41	100

Nota: elaborado en base a nóminas de matrícula a los niños de 3 años de las instituciones N° 1575, N°039 y N°001.

2.5.2. Muestra

La muestra de estudio para esta investigación es no probabilística, con muestreo intencional o por conveniencia. Según Vásquez (2017) el muestreo no probabilístico es empleado cuando es difícil obtener la muestra por el método de muestreo probabilístico. Este método es una técnica de muestreo que no realiza ningún procedimiento de selección al azar, por lo que se basa en el juicio personal del investigador para realizar la selección de los elementos que pertenecerán a la muestra.

La muestra del estudio, lo constituyen la misma población presentada en la tabla 1.

CAPÍTULO III

RESULTADOS

3.1. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Los resultados se presentan en tablas organizadas por dimensiones en las respectivas instituciones educativas. A continuación, podemos visualizarlos con sus respectivos análisis e interpretación.

Los resultados que a continuación se muestran se ajustan al primer objetivo específico: Identificar la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontalí y 001 de Jaén.

Tabla 2**Resultados de la dimensión: Conocimiento de Alimentos saludables.**

ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	21	51	14	35	6	14	41	100
2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	17	41	17	41	7	18	41	100
3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	15	37	17	41	9	22	41	100
4. Propone los alimentos que protegen nuestro cuerpo.	21	51	17	41	3	8	41	100

Nota: elaborada en base a resultados de la aplicación de la ficha de evaluación a niños de tres años de educación inicial en noviembre de 2022.

Interpretación

En la presente tabla se observa que la mayor parte de los niños evaluados (51 %) siempre tienen conocimiento sobre el consumo de alimentos saludables en su dieta diaria, mientras que el 14 % desconocen. El 41 % siempre identifica cuáles son los alimentos saludables y no saludables y los nombran. Por otro lado, encontramos que el 37 % tienen conciencia sobre la importancia que tiene el consumo de alimentos para el mantenimiento de la salud y el 51 % siempre proponen consumo de alimentos que ayudan a la protección de nuestro cuerpo. Lo preocupante es que un considerable número de niños evaluados (22 %) no toman conciencia sobre la calidad de vida que podemos tener optando por alimentos saludables en beneficio de la salud, tampoco pueden diferenciar alimentos saludables de los no saludables.

Tabla 3:**Resultados de la dimensión: Consumo de Alimentos saludables.**

ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		TOTAL	
	f	%	F	%	F	%	f	%
Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	20	48	14	35	7	17	41	100
Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	18	44	17	42	6	14	41	100
Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución.	21	51	10	25	10	24	41	100

Nota: elaborada en base a resultados de la aplicación de la ficha de evaluación a niños de tres años de educación inicial en noviembre de 2022.

Interpretación

En esa tabla se puede apreciar que el 48 % de niños opta por consumir alimentos saludables en todo momento, mientras que el 17 % nunca lo hacen. El 44 % siempre consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria, además el 14 % nunca lo hacen.

También se observa que el 51 % consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución y el 24 % no lo hacen. Llama la atención que aproximadamente una cuarta parte de los niños evaluados no tienen hábitos de alimentación saludable.

Es decir, las cifras revelan que los estudiantes de tres años de la población de estudio tienen ya logrado de manera óptima los hábitos relacionados con el consumo de alimentos saludables.

En seguida se presentan los resultados del segundo objetivo específico: Describir las diferencias y semejanzas en la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontalí y 001 de Jaén.

Tabla 4

**Resultados de las diferencias y semejanzas según instituciones:
Dimensión 1: Conocimiento de Alimentos saludables**

ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
IEI N° 1575								
1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	3	60	1	20	1	20	05	100
2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	2	40	2	40	1	20	05	100
3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	4	80	1	20	0	0	05	100
4. Propone los alimentos que protegen nuestro cuerpo.	3	60	1	20	1	20	05	100
IEI N° 039								
1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	4	36	6	54	1	10	11	100
2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	6	55	3	27	2	18	11	100
3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	3	27	6	55	2	18	11	100
4. Propone los alimentos protegen nuestro cuerpo.	8	72	2	18	1	10	11	100
IEI N° 001								
1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	10	40	11	44	4	16	25	100
2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	9	36	12	48	4	16	25	100
3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	8	32	10	40	7	28	25	100
4. Propone los alimentos protegen nuestro cuerpo.	13	52	10	40	2	8	25	100

Interpretación

En esta tabla se muestra una comparación entre las tres instituciones donde se realizó la investigación. Se observa una gran diferencia en cuanto al conocimiento que tienen los niños evaluados sobre los alimentos saludables que se deben consumir: Los niños de la I.E.I. 001 de Jaén el 40 % siempre mencionan

cuales son los alimentos que se deben consumir diariamente, en cambio en la I.E.I. 039, el porcentaje es 36 % de los niños que mencionan los alimentos saludables, los cuales son importantes para el fortalecimiento físico y mental de nuestro cuerpo y en la I.E.I. 1575 el porcentaje es (60 %). Deducimos que hay una gran diferencia en el conocimiento entre las familias tanto de zona urbana como zona rural.

En relación a la posibilidad que tienen los niños para nombrar alimentos saludables y no saludables también encontramos una gran diferencia entre las respuestas de los niños de la I.E 001 de la zona urbana y las II.EE. de la zona rural. En el 001 (zona urbana) el 36 % siempre hacen la diferencia entre alimentos saludables y no saludables, por otro lado, en la zona rural, el porcentaje es mayor, en la I.E.I. 1575 el 40 % hacen esta diferenciación y en la I.E.I. 039 lo hace el 55 % de niños. Lo mismo ocurre cuando se les solicita propuestas de alimentos que ayudan a la protección de nuestro cuerpo.

En la I.E.I. 001 más de la mitad de los niños el (52 %) proponen alimentos adecuados para nuestro cuerpo, asimismo en la I.E.I. 039 el 72 % lo hace y en la I.E.I. 1575 lo hace un mayor porcentaje (60%).

Tabla 5

Resultados de las diferencias y semejanzas según instituciones:

Dimensión 2: Consumo de Alimentos saludables

ITEMS	Siempre		A veces		Nunca		TOTAL	
	f	%	f	%	f	%	f	%
IEI N° 1575								
Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	3	60	2	20	–	–	05	100
Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	2	40	2	40	1	20	05	100
Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución.	3	60	2	40	–	–	05	100
IEI N° 039								
Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	9	81	1	10	1	9	11	100
Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	8	72	2	18	1	10	11	100
Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución.	9	81	1	10	1	9	11	100
IEI N° 001								
Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	13	52	6	24	5	20	25	100
Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	8	32	13	52	4	16	25	100
Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución.	15	60	7	28	3	12	25	100

Nota: elaborada en base a resultados de la aplicación de la ficha de evaluación a niños de tres años de educación inicial en noviembre de 2022.

Interpretación

En la tabla 5 se muestra las diferencias y semejanzas entre las tres instituciones donde se realizó la investigación. Observamos que existe diferencia en cuanto al consumo de alimentos saludables que tienen los niños evaluados.

Los niños de la I.E.I.1575 el 60 % siempre optan por consumir alimentos saludables, por otra parte, en la I.E.I. 039, el porcentaje es mayor, el 81 % opta por consumir saludablemente y en la I.E.I. 001 llega al 52 %, a lo cual deducimos que hay diferencias entre los niños de las tres instituciones, en lo que respecta al ítem “consume alimentos saludables”

En relación al consumo de alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria de los niños, encontramos semejanzas en las instituciones educativas N° 1575 y 001 donde se evidencia que el porcentaje de niños que consumen alimentos saludables es un 60 %, mostrando una gran diferencia con la I.E.I. 039 ubicada en zona rural, en la cual el 81% consume alimentos saludables y balanceados.

3.2. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En la investigación realizada en las instituciones educativas N°1575 Huayacan, N°039 Tabacal y N°001 Jaén 2022 se evaluaron un total de 41 niños de 3 años. Los resultados de la aplicación de la ficha de evaluación sobre la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años manifiestan que el 14% de estudiantes no tienen conocimiento sobre la alimentación saludable, ni menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente, tampoco nombran los alimentos saludables y no saludables para nuestro cuerpo. (Tabla 2).

Así mismo, un 35% ha logrado situarse en el nivel a veces evidenciando un avance progresivo con respecto a la práctica de hábitos alimenticios en los niños de 3 años y el 51% de niños se encuentra en el nivel siempre, significando que han logrado desarrollar la práctica de hábitos alimenticios.

En cuanto a los resultados sobre el consumo de alimentos saludables un 24% se encuentra en el nivel nunca, significando que en tal porcentaje los niños no optan por el consumo de alimentos saludables, sin embargo, el 25 % está en el nivel a veces y un 51% ha logrado el nivel siempre.

En el ámbito nacional encontramos estudios similares como los de Romero (2020) quien realizó un estudio a los niños y niñas de 4 años de Tumbes. Los resultados que obtuvo respecto a los hábitos alimentarios fueron, 83.3% de los niños presentaron hábitos alimentarios saludables, el 13.3% hábitos poco saludables y 3.3% hábitos no saludables.

Así mismo en el ámbito internacional Armijos.(2015), en la Institución Educativa San Juan Bautista de la Salle N° 366 en su estudio denominado Hábitos Alimentarios, Nivel socioeconómico y su relación con el Estado Nutricional niños Concluye afirmando que el 43% tenían bajo consumo de

alimentos adecuados como frutas, menestras, carnes, pescado, productos lácteos y hortalizas, y el 46.5 % abarcan un consumo alto de dulces, es decir que su mantenían una alimentación inclinada a productos no saludables.

Por otro lado, Guzmán. (2017), determino la relación entre el estado nutricional y hábitos alimenticios de los niños de la I.E san Luis de la paz. Concluyó señalando que en la variable Hábitos alimenticios el 25% tienen hábitos inadecuados y el 75% hábitos adecuados.

Como se observa, tanto en el nivel nacional como internacional existen dificultades que se presentan en los aprendizajes de los niños relacionados con los hábitos alimenticios saludables. Este problema se suscita mayormente desde el ámbito familiar, debido a que en muchas ocasiones la misma familia desconoce sobre cómo llevar una vida saludable, mientras que otros se dedican mayor tiempo a la agricultura dejando de lado el rol del adulto para sus pequeños, dejándolos al cuidado de otras personas que no benefician en absoluto los aprendizajes relacionados con su alimentación.

Por lo tanto, De La Cruz (2015) nos explica que la alimentación en la edad de preescolar adquiere un papel importante para su desarrollo a lo largo de toda a su vida en lo que comprende su desempeño cognitivo, su desarrollo físico y fisiológico en los cuales la familia es la aliada tanto para sus hijos como para el docente en la escuela, además el formador o formadora debe fomentar conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación y análisis de los mismos, se concluye que:

Los resultados de la observación de las prácticas de hábitos alimenticios saludables en los estudiantes de tres años de las instituciones de educación inicial N° 1575, N°039 y N° 001 de Jaén, revelaron en relación al conocimiento de hábitos que 51 % tienen conocimiento sobre cuáles son los alimentos saludables y el 41% nombra cuales son los alimentos saludables y no saludables.

En cuanto al consumo de alimentos saludables, una mayoría absoluta indicada por 51% obtuvo “nivel siempre”. Se puede afirmar que la mayoría de los niños de las tres instituciones educativas se distribuyen en el nivel “siempre” de la práctica de hábitos alimenticios saludables, indicando que van consolidándose como comportamientos cotidianos.

De igual forma, en relación al objetivo describir las diferencias y semejanzas en la práctica de los hábitos alimenticios saludables observamos que los niños de la I.E.I. 001 el 52% se ubican en nivel siempre asimismo en la I.E.I. 1575 el 60 % siempre optan por consumir alimentos saludables, sin embargo, en la I.E.I. 039, el porcentaje llega al 81%. Por lo cual deducimos que existen diferencias entre los estudiantes de las tres instituciones. Al mismo tiempo encontramos semejanzas entre las I.E 001 y la I.E.I. 1575 donde se

evidencia que en un 60 % los niños consumen alimentos saludables dentro y fuera de la institución.

REFERENCIAS

- Armijos, A. (2018) Desarrolló el estudio denominado Hábitos Alimentarios, Nivel socioeconómico y su relación con el Estado Nutricional en pre-escolares de la Institución Educativa N° 366 y la Institución Educativa San Juan Bautista de la Salle [Tesis para optar el título de Licenciado en Enfermería, Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas]. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/22988/1/Tesis%20P%20regrado.pdf>
- Chavarrea, N. (2011) "Proyecto educativo sobre alimentación saludable, dirigido a niños y niñas de educación básica. escuela Víctor Manuel Rendón cantón balzar. [Tesis para optar el título de Licenciada en promoción y Cuidados de la Salud, ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO]. <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/6728/1/104T0022.pdf>.
- Cueva, C. Gancino, J (2018). La Desnutrición en los niños de 1 a 3 años en el Centro Infantil del Buen Vivir de Cochapamba Sur CIBV en el periodo de octubre del 2016 a febrero del 2017. [Tesis para optar el título de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional del Ecuador Facultad de Ciencias Médicas]. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/9859>.
- Carrión, S.(2017). Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja.[Tesis para optar el título de Médico General, Universidad Nacional Loja Facultad de Ciencias Médicas].
- De la Cruz, E. (2005). La educación alimentaria y nutricional en el contexto de la educación inicial, Vol.36 (N° 1), P Maracay jun. 2015. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512015000100009.
- Daniela Echeverri Castro. (31 de Enero de 2019). Mejor Con Su Salud. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/importancia-buena-alimentacion/> Daniela Echeverri Castro. (2019 de Enero de 31). MejorconSalud. Obtenido de <https://mejorconsalud.com/>.
- Guzmán, A.(2017). Estado nutricional y hábitos alimenticios en niños de la I.E.San Luis de la Paz,Chimbote,2017 Chimbote-Perú: Universidad San Pedro; 2018. [tesis para obtener el título profesional de Nutricionista Dietista, Universidad de Chimbote].
- Hidalgo, k. (2019). Alimentación complementaria y estado nutricional de los niños y niñas lactantes menores de 2 años usuarios de un hogar infantil beneficiario del banco de alimentos de bogotá. [tesis para obtener el título profesional de Nutricionista Dietista, Universidad Javeriana Facultad de Ciencias Bogotá D.C. junio, 2019]. <http://hdl.handle.net/10554/43333>
- Hidalgo, C. (2016). Concepto de Hábitos alimenticios saludables, Chile., Vol. 48 (N° 8), Páginas 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.aprim.2015.12.001>
- Monsalve, N. (2018). Alimentación y hábitos de vida saludable en Educación Infantil. [tesis para obtener el grado en educación infantil, Universidad Valladolid]. <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/32312>.

- Rivas, I. (2019). Alimentación complementaria y estado nutricional de los niños y niñas lactantes menores de 2 años usuarios de un hogar infantil beneficiario del banco de alimentos de Bogotá. [tesis para obtener el título profesional de nutricionista dietista, universidad Javeriana Facultad de ciencias Bogotá d.c. junio, 2019]. <http://hdl.handle.net/10554/43333>
- Romero, C (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa Inicial, N° 049 “Mis Primeros Pasos”, Andrés Araujo Morán, Tumbes, 2020. [Tesis para optar el título de licenciada en nutrición, Universidad Nacional de Tumbes]. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/123456789/2192>.
- Sánchez, A (2018). Efectos de un Programa Educativo sobre el nivel de conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco. 2017.[Tesis para obtener el grado académico de: Maestra en Gestión de los Servicios de la Salud, Universidad Nacional Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17745>
- Sánchez C. Hugo y Reyes M. Carlos. (1990). Metodología y Diseños en la Investigación Científica. Lima Perú.
- Vázquez Martínez, M. (2017). Muestreo probabilístico y no probabilístico. Universidad del Istmo. Obtenido de <https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMA	TITULO	OBJETIVOS	VARIABLES	METODOLOGIA																														
¿Qué características presenta la práctica de hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de edad de las Instituciones Educativas N° 1575, N° 039 y N° 001 de Jaén?	La práctica de hábitos alimenticios saludables en niños de 3 años de las instituciones educativas N° 1575, N° 039 y N° 001 de Jaén	<p>objetivo general:</p> <p>Describir las características de los hábitos alimenticios de los niños de 3 años, relacionados a la competencia construye su identidad en los niños de 3 años en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.</p> <p>objetivos específicos:</p> <p>Identificar la práctica de los hábitos alimenticios en los niños de 3 años en las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.</p> <p>Describir las diferencias y semejanzas en la práctica de los hábitos alimenticios saludables en los niños de 3 años de las instituciones educativas N° 1575, N° 039 de Chontali y 001 de Jaén.</p>	<p>VARIABLE:</p> <p>Hábitos alimenticios</p>	<p>tipo de investigación:</p> <p>Descriptiva</p> <p>diseño de investigación:</p> <p>Comparativo</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <table style="border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="padding: 2px;">M1</td> <td style="padding: 2px;">-----</td> <td style="padding: 2px;">01</td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">M2</td> <td style="padding: 2px;">-----</td> <td style="padding: 2px;">02</td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> <tr> <td style="padding: 2px;">M3</td> <td style="padding: 2px;">-----</td> <td style="padding: 2px;">03</td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> <td style="padding: 2px;"></td> </tr> </table> </div> <p style="margin-left: 20px;">O1 ≈ O2 ≈ O3 ≠ ≠</p> <p>Donde: M1, M2 y M3 = muestra de niños de 3 años de Instituciones Educativas N°1575, N°039 y 001 Jaén. O1, O2 y O3 = representa la observación y medición de la variable: Hábitos alimenticios. Comparaciones: iguales (=), semejantes (~) o diferentes (≠) respecto a las otras. población muestra: 41 estudiantes de 3 años de Instituciones Educativas N°1575, N°039 y 001 Jaén.</p>	M1	-----	01								M2	-----	02								M3	-----	03							
M1	-----	01																																
M2	-----	02																																
M3	-----	03																																

ANEXO 2

FICHA DE OBSERVACIÓN DE LA PRÁCTICA DE HÁBITOS SALUDABLES

Nombres y apellidos:

Fecha:

ÍTEM	OPCIÓN DE RESPUESTAS
1. Menciona cuales son los alimentos saludables que debemos consumir diariamente.	a) Siempre b) A veces c) Nunca
2. Nombra cuáles son los alimentos saludables y no saludables	a) Siempre b) A veces c) Nunca
3. Toma conciencia que el consumo de alimentos saludables es bueno para su salud	a) Siempre b) A veces c) Nunca
4. Propone los alimentos protegen nuestro cuerpo.	a) Siempre b) A veces c) Nunca
5. Opta por consumir alimentos saludables en todo momento	a) Siempre b) A veces c) Nunca
6. Consume alimentos balanceados y saludables en su lonchera diaria.	a) Siempre b) A veces c) Nunca
7. Consume alimentos saludables dentro y fuera de la institución	a) Siempre b) A veces c) Nunca



VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: ficha de evaluación hábitos alimenticios saludables.

Nombres y Apellidos de los expertos: SAÚL MENANDRO NÚÑEZ CIEZA.

Grado académico: Doctor en administración de la educación.

Cargo e institución donde labora: Jefe de la unidad de la investigación EESPP "VICTOR ANDRES BELUNDE" de Jaén.

VALIDACION DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO:

Nº de ítems	CRITERIO A EVALUAR										observaciones
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Lenguaje adecuado al nivel el informante		Mide lo que pretende		Inducción de a la respuesta (sesgo)		
		NO		NO		NO		NO	SI	NO	
1	x		x		x		x			x	
2	x		x		x		x			x	
3	x		x		x		x			x	
4	x		x		x		x			x	
5	x		x		x		x			x	
6	x		x		x		x			x	
7	x		x		x		x			x	
ASPECTO GENERALES										NO	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo a evaluar.										x	
Los ítems corresponden a las dimensiones e indicadores de la variable a evaluar.										x	
El número de ítems es suficiente para recoger la información pertinente.										x	
Valide:											
APLICABLE (X)											
NO APLICABLE ()											

Lugar y fecha: Jaén, 06 de octubre del 2022 .


 SAUL MERANDRO NUÑEZ CIEZA
 DNI: 27674393

VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: ficha de evaluación hábitos alimenticios saludables.

Nombres y Apellidos de los expertos: JERSON CHUQUILIN CUBAS.


Grado académico: Doctor en administración de la educación.

Cargo e institución donde labora: Profesor Investigador en la Universidad Pedagógica Nacional N°291 Tlaxcala – México.

VALIDACION DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO:

N° de ítems	CRITERIO A EVALUAR										observaciones
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Lenguaje adecuado al nivel el informante		Mide lo que pretende		Inducción de a la respuesta (sesgo)		
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	X		X		X		X			X	
2	X		X		X		X			X	
3	X		X		X		X			X	
4	X		X		X		X			X	
5	X		X		X		X			X	
6	X		X		X		X			X	
7	X		X		X		X			X	
ASPECTO GENERALES										SI	NO
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo a evaluar.										X	
Los ítems corresponden a las dimensiones e indicadores de la variable a evaluar.										X	
El número de ítems es suficiente para recoger la información pertinente.										X	
Valides:											
APLICABLE (X) NO APLICABLE ()											

Lugar y fecha: Jaén, 06 de octubre del 2022



 JERSON CHUQUILIN CUBAS
 DNI: 27996893



VALIDACION DEL INSTRUMENTO POR JUICIO DE EXPERTO

Instrumento: Ficha de Evaluación Hábitos Alimenticios Saludables.

Nombres y Apellidos de los expertos: YOVANI MONDRAGON REGALADO

Grado académico: Doctor en Educación.

Cargo e institución donde labora: Docente en la I.E 16119 José

Olaya Balandra Tabacal - Chontali

VALIDACION DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO:

N° de ítems	CRITERIO A EVALUAR										observaciones	
	Claridad en la redacción		Coherencia interna		Lenguaje adecuado al nivel el informante		Mide lo que pretende		Inducción de la respuesta (sesgo)			
	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO		
1	X		X		X		X			X		
2	X		X		X		X			X		
3	X		X		X		X			X		
4	X		X		X		X			X		
5	X		X		X		X			X		
6	X		X		X		X			X		
7	X		X		X		X			X		
ASPECTO GENERALES										SI	NO	
El instrumento contiene instrucciones claras y precisas para poder llenarlo a evaluar.										X		
Los ítems corresponden a las dimensiones e indicadores de la variable a evaluar.										X		
El número de ítems es suficiente para recoger la información pertinente.										X		
Valides:												
APLICABLE (X)												
NO APLICABLE ()												

Lugar y fecha: Jaén, 06 de octubre del 2022


 YOVANI MONDRAGON REGALADO
 DNI: 43314566