



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Bromatología y Nutrición

Escuela Profesional de Bromatología y Nutrición

**Conocimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino
Sánchez Carrión antes y después de la capacitación**

Tesis

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Bromatología y Nutrición

Autora

Maria Isabel Castro Elorrieta

Asesora

Dra. Carmen Rosa Aranda Bazalar

UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ F. SÁNCHEZ CARRIÓN

Dra. CARMEN R. ARANDA BAZALAR
ODONTOLOGA

Huacho – Perú

2026



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

FACULTAD DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE BROMATOLOGÍA Y NUTRICIÓN

INFORMACIÓN DE METADATOS

DATOS DEL AUTOR (ES):		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Castro Elorrieta María Isabel	75816076	20/03/2026
DATOS DEL ASESOR:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Aranda Bazalar Carmen Rosa	15603334	https://orcid.org/0000-0002-2121-3094
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO- MAESTRÍA- DOCTORADO:		
APELLIDOS Y NOMBRES	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. León Manrique Brunilda Edith	15605671	https://orcid.org/0000-00023423-0774
Dra. Farromeque Meza María del Rosario	15584804	https://orcid.org/0000-0001-8747-568X
Lic. Dextre Mendoza Rodolfo Willian	15637996	https://orcid.org/0000-0003-0735-4269

2026_001886 Maria Isabel Castro Elorrieta

Conocimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de l...

 Tesis FByN 2026
 Unidad Investigación - FByN 2026
 Facultad de Bromatología y Nutrición

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid::1:3492183209

Fecha de entrega

26 feb 2026, 2:49 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

26 feb 2026, 3:14 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

Tesis_-_Maria_Castro.pdf

Tamaño del archivo

1.2 MB

58 páginas

9757 palabras

64.200 caracteres

20% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Exclusiones

- N.º de fuentes excluidas

Fuentes principales

19%  Fuentes de Internet

6%  Publicaciones

13%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios, por guiar cada paso de mi camino; a mis padres, por su amor y constante apoyo; y a todos quienes, con su ejemplo y enseñanza, han contribuido a mi formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darme la vida, la salud y la fortaleza para seguir adelante y culminar esta etapa tan importante. Gracias por ser mi guía en cada momento del camino.

A mis padres, por su amor, esfuerzo y apoyo incondicional. Por enseñarme con el ejemplo que todo logro requiere dedicación, constancia y fe. Este trabajo también es de ustedes.

A mis profesores de la carrera de Bromatología y Nutrición, por compartir conmigo sus conocimientos, experiencia y por motivarme a seguir creciendo como profesional.

De manera muy especial, a mi asesora de tesis, Dra. Carmen R. Aranda Bazalar, por su orientación, paciencia, compromiso y valiosos aportes durante el desarrollo de esta investigación. Su guía fue fundamental para la culminación de este trabajo.

A los directivos, docentes y estudiantes de la Institución Educativa N.º 5077 José Faustino Sánchez Carrión, por su disposición y colaboración en la ejecución del estudio.

A mis hermanas. Gracias por estar presente en cada paso de este proceso.

Y a todas las personas que, de una u otra forma, me brindaron su ayuda, ánimo o palabras de aliento. A todos, mi más sincero agradecimiento.

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTOS	vi
ÍNDICE	vii
RESUMEN	x
ABSTRACT	xi
INTRODUCCIÓN	xii
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1 Descripción de la realidad problemática	13
1.2 Formulación del problema	16
1.3 Objetivos de la investigación	16
1.4 Justificación de la investigación	17
1.5 Delimitación del estudio	19
1.6 Viabilidad del estudio	20
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	19
2.1 Antecedentes de la investigación	21
2.2 Bases teóricas	27
2.3 Bases filosóficas	30
2.4 Definición de términos básicos	31
2.5 hipótesis de investigación	34
2.6 Operacionalización de variable	35
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	34
3.1 Diseño metodológico	36
3.2 Población y muestra	36
3.3 Técnicas de recolección de datos	34
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	37

CAPÍTULO IV: RESULTADOS	36
4.1 Contratación de la hipótesis	41
CAPÍTULO V: DISCUSIÓN.....	43
5.1 Discusión de resultados	45
CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	45
6.1 Conclusiones	47
6.2 Recomendaciones.....	47
REFERENCIAS	49
7.1 Fuentes Bibliográficas.....	47
ANEXOS	52
Matriz de consistencia	57

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N°	Denominación
1	Nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión en inicio fue
2	Resultados obtenidos después de la capacitación de los hábitos alimentarios
3	Cuadro comparativo general de resultados antes y después

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N°	Denominación
1	Mapa de ubicación de la Institución Educativa 5077 José Faustino Sánchez Carrión.
2	Comparación de puntajes del 4. ° A de secundaria.
3	Comparación de puntajes del 4. ° B de secundaria.
4	Comparación de puntajes de los estudiantes 4. ° C de secundaria.
5	Comparación de puntajes de los estudiantes 5. ° A de secundaria.
6	Comparación de puntajes de los estudiantes 5. ° B de secundaria.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación nutricional. A través de un enfoque cuantitativo, con una muestra de 140 estudiantes de 4to y 5to de secundaria que permite la recolección de datos mediante instrumentos como encuestas. Se busca identificar los cambios en el nivel de conocimiento, así como la efectividad de la capacitación como estrategia para promover una alimentación saludable. Los resultados indican que el nivel de conocimiento de los estudiantes antes de la capacitación partía de un nivel medio de conocimiento, tras la capacitación especialmente en los grados 4toA, 4B, 4to C y 5To B reflejan una mejora significativa en el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en la mayoría de los grados evaluados. En 4to A (15.52 puntos), 4to B (17.11) puntos, 4to C (16.30 puntos) y 5to B (14.4) puntos. Por el contrario, en el 5toA (14.17) no se evidenció una mejora significativa. Esto demuestra que la intervención educativa fue eficaz en estos grados, logrando que los estudiantes adquieran conocimiento clave sobre prácticas alimentarias saludables. Sin embargo, en el caso del grupo 5To A no se encontró una mejora significativa ($p > 0.05$), a pesar de haber recibido la misma capacitación. La investigación concluye que al evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación nutricional, fue efectiva en los cinco grados evaluados.

Palabras clave: nivel de conocimiento, hábitos alimentarios, estudiantes, capacitación nutricional, educación en salud.

ABSTRACT

This research aims to evaluate the level of knowledge about eating habits among students at IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión before and after a nutritional education session. The study follows a quantitative approach with a sample of 140 students from the 4th and 5th years of secondary school. Data were collected using surveys to assess changes in students' knowledge levels and to determine the effectiveness of the training as a strategy for promoting healthy eating habits. The results revealed that students initially demonstrated a moderate level of knowledge. After the educational intervention, significant improvements were observed in most of the evaluated groups, particularly in grades 4A (15.52 points), 4B (17.11 points), 4C (16.30 points), and 5B (14.4 points). However, grade 5A (14.17 points) did not show a statistically significant improvement ($p > 0.05$), despite receiving the same training. The research concludes that when evaluating the level of knowledge about the eating habits of students from IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión before and after a nutritional training, it was effective in all five grades evaluated.

Keywords: knowledge level, Eating habits, students, nutritional training, health education.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los hábitos alimentarios de la población infantil y adolescente representan una preocupación creciente en el ámbito de la salud pública. Una alimentación desequilibrada durante la etapa escolar no solo afecta el crecimiento y desarrollo físico, sino también el rendimiento académico, la concentración y el bienestar emocional de los estudiantes. Factores como el desconocimiento nutricional, el acceso limitado a alimentos saludables y la influencia del entorno social y familiar contribuyen a consolidar prácticas alimentarias inadecuadas.

La escuela, como segundo espacio de socialización después del hogar, cumple un rol fundamental en la formación de hábitos de vida saludables. Por ello, implementar estrategias educativas nutricionales dentro de las instituciones educativas resulta crucial para fomentar conocimientos adecuados que permitan a los estudiantes tomar decisiones conscientes sobre su alimentación.

La presente investigación tiene como objetivo evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios en los estudiantes de la Institución Educativa N° 5077 José Faustino Sánchez Carrión, antes y después de una capacitación nutricional. A través de un enfoque cuantitativo, se busca identificar los cambios en el nivel de conocimiento, así como la efectividad de la capacitación como estrategia para promover una alimentación saludable.

Este estudio cobra especial relevancia, considerando que formar hábitos alimentarios saludables en la niñez y adolescencia contribuye significativamente a prevenir enfermedades crónicas no transmisibles en la adultez. Además, proporciona una base sólida para futuras políticas y programas de intervención en salud nutricional dentro del entorno escolar.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Actualmente unos 16,6 millones de personas no tienen acceso regular a alimentos seguros y nutritivos. La tasa de pobreza, que afecta a una cuarta parte de la población, es la principal causa de esta inseguridad alimentaria. Como resultado, muchas personas se ven obligadas a saciar su hambre con alimentos inadecuados, ricos en sal, grasas y azúcar. Asimismo, debido a la influencia de la publicidad, también existen factores externos que inciden enormemente en lo que comen los adolescentes, como la presión de grupo y el deseo de encajar entre sus compañeros.

La conducta y los hábitos alimentarios, que influyen en la preferencia de alimentos, se adquieren de forma gradual desde la primera infancia, a partir de las decisiones y la influencia familiar, así como de la disponibilidad de alimentos. En el proceso de desarrollo, estos hábitos también son influenciados por las redes sociales, ya que constituyen un medio que afecta significativamente la elección de una alimentación saludable en los adolescentes.

Para finalizar, los hábitos alimentarios en la adultez son, en gran medida, el reflejo de la forma en que la persona se alimentó durante la adolescencia y la juventud. Cada etapa del ciclo de la vida es necesaria e importante, especialmente si en ella se formaron buenos hábitos alimentarios. Muchos hábitos duraderos, ya sean saludables o no, se establecen en la adolescencia y se consolidan para toda la vida. En Ventanilla, los adolescentes presentan hábitos alimentarios inadecuados. Para abordar esta problemática de manera efectiva en 2025, es esencial que se desarrollen políticas integrales que consideren tanto el acceso a los alimentos como la educación nutricional, y que se fortalezcan los programas de apoyo para las familias más vulnerables.

Además, la colaboración entre el gobierno, la sociedad civil y el sector privado será clave para mitigar los efectos de estos desafíos de la población local. Dentro de la educación nutricional, es fundamental realizar capacitaciones permanentes en hábitos saludables, como el consumo de frutas y verduras; legumbres, frutos secos y cereales; avena, arroz y trigo no procesados. Se recomienda tomar al menos 400 g (5 ingestas) de frutas y hortalizas al día, incluyendo yuca, camote y papa. La Organización Mundial de la Salud establece parámetros específicos para una alimentación equilibrada, destacando que la ingesta de azúcares añadidos no debería representar más de una décima parte del total de calorías diarias, aunque disminuir esta proporción hasta el 5% reportaría efectos positivos superiores para la salud metabólica. De igual manera, se recomienda que la ingesta total de grasas no supere el 30% del requerimiento calórico diario, priorizando las grasas insaturadas, presentes en alimentos como el aguacate, los frutos secos y aceites vegetales como el de girasol y oliva. Estas resultan más saludables en comparación con las grasas saturadas, que se encuentran en carnes con alto contenido graso, mantequilla, aceite de palma y coco, nata, queso y manteca de cerdo. Asimismo, se advierte sobre los riesgos asociados a los ácidos grasos de configuración trans, frecuentemente utilizados en la elaboración industrial de productos ultraprocesados, refrigerados precocinados y confitería comercial.

Margarinas y pastas para untar no forman parte de la dieta sana, según la OMS (2020). Es importante que los adolescentes realicen una amplia variedad de actividades físicas para trabajar diferentes grupos musculares, mantener el interés y disfrutar del ejercicio. Los deportes en equipo de fútbol, baloncesto, artes marciales, danza o ciclismo son buenas opciones y deberían practicarse todos los días de la semana, si es posible. Se recomienda al menos 3 veces a la semana realizar actividades de alta intensidad, con un mínimo de 60 minutos al día. Beber suficiente agua a lo largo del día es esencial para

mantener el buen funcionamiento del cuerpo, especialmente en una etapa de crecimiento y alta actividad. Las necesidades de líquidos varían según la edad, el sexo, el nivel de actividad física, el clima y la salud general. Para los adolescentes varones de 14 a 18 años, se recomienda aproximadamente 3,3 litros al día y para las adolescentes mujeres de la misma edad, aproximadamente 2,3 litros al día; esto varía según el clima, el nivel de actividad física y otras condiciones individuales, según la OMS (2005).

La I.E. 5057 José Faustino Sánchez Carrión, en Perú, no es ajena a esta problemática, y la población adolescente es la más afectada por la falta de educación nutricional en hábitos alimentarios. Por lo tanto, la apropiación de saberes y la motivación intrínseca hacia conductas dietéticas equilibradas durante la etapa adolescente constituyen elementos determinantes en la toma de decisiones respecto a la selección y elaboración de preparaciones gastronómicas. Contar con mayor instrucción en temas de nutrición permite optimizar los hábitos de existencia, propiciando una ingestión de macro y micronutrientes acorde con las necesidades metabólicas del organismo en desarrollo, lo que redundará inevitablemente en un mejor estado de salud.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

- ¿Cuáles son los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación?

1.2.2 Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión?
- ¿Cómo influye la capacitación en hábitos alimentarios para los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

- Evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión.
- Aplicar capacitación de los hábitos alimentarios a los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión.

1.4 Justificación de la investigación

Los patrones dietéticos establecidos durante la primera etapa de la vida constituyen los pilares fundamentales que condicionarán el estado de salud en fases posteriores del desarrollo humano. El lapso comprendido entre los 5 y los 19 años configura una ventana temporal estratégica, segunda en importancia tras la niñez temprana, para la consolidación de las dimensiones biológicas y socioemocionales del individuo. Precisamente durante este intervalo se gestan, cristalizan y arraigan las conductas relacionadas con la ingesta de alimentos y el estilo de vida, las cuales ejercerán una influencia determinada sobre el bienestar y la calidad de vida durante la madurez.

Una adecuada alimentación durante la adolescencia favorece el desarrollo óptimo del cuerpo y del cerebro, contribuyendo a mejorar el rendimiento escolar, las capacidades cognitivas y la escolarización. Además, una nutrición adecuada puede permitir a algunos niños y adolescentes que durante la primera infancia padecieron retraso en el crecimiento recuperar una estatura normal para su edad en esa segunda etapa.

Los hábitos alimentarios de los adolescentes son un tema de creciente interés debido a su impacto en la salud presente y futura. Un estudio realizado en una institución educativa privada mostró que, a pesar de que los adolescentes mantenían un peso corporal dentro de los rangos normales, sus hábitos alimentarios no se alineaban con una nutrición saludable. Este estudio destacó una alta prevalencia de consumo de alimentos poco saludables, como snacks y bebidas azucaradas, en lugar de alimentos frescos y nutritivos (UNICEF, 2020). En el Perú, la situación alimentaria de los adolescentes también ha sido objeto de análisis. Investigaciones han encontrado que los hábitos alimentarios poco saludables están

asociados con un aumento en el índice de masa corporal (IMC) y problemas de salud como la obesidad, la diabetes, la anemia y la desnutrición. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones efectivas y públicas que promuevan hábitos alimentarios saludables entre los adolescentes. La educación nutricional en las escuelas y el acceso a alimentos saludables son pasos cruciales para mejorar la situación alimentaria de esta población.

La ley N° 30021, promulgada en 2013, es un esfuerzo legislativo en Perú para promover la alimentación saludable en niños, niñas y adolescentes. Esta ley establece lineamientos específicos para promover una alimentación saludable en las escuelas y en otros entornos. Entre los aspectos clave se encuentran la promoción de la alimentación saludable, el etiquetado de alimentos, la regulación de la publicidad, la creación de entornos escolares saludables y las iniciativas de educación nutricional. El artículo 10 de la ley 30021 establece que la publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas con alto contenido de grasa trans, azúcar, sodio y grasas saturadas debe incluir advertencias claras y legibles sobre el riesgo de su consumo excesivo. Además de esta ley, el Ministerio de Salud (Minsa, 2024) y el Ministerio de Educación (Minedu, 2022) del Perú han desarrollado diversas políticas y programas para mejorar la nutrición y calidad de la alimentación en las escuelas, como el programa de alimentación Wasi Mikuna. También existen programas, planes, campañas y capacitaciones dirigidas a docentes.

Sin embargo, en el colegio José Faustino Sánchez Carrión no se han implementado estas iniciativas para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. Por lo tanto, es imperativo conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes y capacitarlos en áreas donde presentan deficiencias, con el fin de mejorar sus hábitos alimentarios y su estado de salud. La educación nutricional en las escuelas no solo debe enfocarse en enseñar, sino también en aprender y tomar medidas decididas. Adoptar buenos hábitos de alimentación

saludable durante la adolescencia puede ayudarte a prevenir enfermedades en la edad adulta.

1.5 Delimitación del estudio

Espacial: La presente investigación se llevará a cabo en la localidad de Ventanilla, específicamente en la I.E. N° 5077 José Faustino Sánchez Carrión. La institución cuenta con un total de 45 docentes en los niveles de primaria y secundaria, quienes se caracterizan por ser profesionales calificados e innovadores. Asimismo, la población estudiantil asciende a 1.210 estudiantes.

Las aulas seleccionadas para la encuesta corresponden a dos grados: 4to y 5to de secundaria. El colegio dispone de tres aulas de 4to y dos aulas de 5to, lo que suma un total de 140 estudiantes entre ambos grados.

Temporal: La investigación iniciará en el mes de abril del año 2025 Social IE: N5077 José Faustino Sánchez Carrión

Figura 1

Mapa de ubicación de la Institución Educativa 5077 José Faustino Sánchez Carrión.



1.6 Viabilidad del estudio

1. Teórico: El desarrollo de los hábitos alimentarios de los adolescentes es un tema de creciente interés debido a su impacto en la salud presente y futura. La educación nutricional en las escuelas y el acceso a alimentos saludables son pasos cruciales para mejorar la situación alimentaria de esta población. En la actualidad, diversas investigaciones evidencian que los hábitos alimentarios inadecuados se asocian con alteraciones en el índice de masa corporal (IMC), incluyendo sobrepeso, obesidad y también desnutrición. Por ello, el estudio de los hábitos alimentarios en adolescentes de 15 a 17 años resulta fundamental para evaluar el nivel de educación nutricional en el distrito de Ventanilla y contribuir con estrategias orientadas a la prevención.
2. Asimismo, la identificación temprana de conductas alimentarias de riesgo permitirá reducir la incidencia de enfermedades crónicas no transmisibles, tales como las enfermedades cardiovasculares y la diabetes. Estas patologías pueden prevenirse en gran medida mediante la disminución de factores de riesgo modificables, entre ellos el consumo de tabaco, el uso nocivo de alcohol, el sedentarismo y la ingesta frecuente de alimentos poco saludables.
3. Humana: Se realizarán encuestas a adolescentes de 15 a 17 años.
4. Ética: El deber del profesional nutricionista es actuar mediante acciones proactivas en un ámbito de honestidad y beneficio de la sociedad.
5. Financiera: Se cuenta con los recursos necesarios para llevar a cabo la investigación programada.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Vega y León (2020). En la investigación de los hábitos alimentarios, la actividad física y los estilos de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México y del estado de Michoacán, tuvieron como objetivo determinar las conductas alimentarias y de estilo de vida en adolescentes escolarizados de la Ciudad de México (CDMX) y del estado de Michoacán. Metodología: Se les aplicó la encuesta Health Behaviour in school aged Children (HBSC) a 956 adolescentes mexicanos, que participaron voluntariamente, bajo la firma del consentimiento informado. Resultados: Los adolescentes de la ciudad de México presentaron un mayor consumo de bebidas azucaradas en comparación con los de Michoacán, representando el 94,2% y 91,44%, respectivamente, que las consumen regularmente. Asimismo, los adolescentes de ambas regiones reportaron un bajo consumo de frutas, con un 16,3% en la Ciudad de México y un 14,86% en Michoacán. En cuanto al consumo de verduras, los porcentajes fueron de 10,3% y 16,00%, respectivamente, siendo estos quienes las consumen a diario o más de una vez al día. Se encontró un alto porcentaje de estudiantes que realizaban actividades sedentarias durante el día. las consumen a diario o más de una verdura al día. Conclusión: La baja actividad física, aunada al bajo consumo de frutas y verduras y al alto consumo de bebidas gaseosas, predispone a los adolescentes a presentar mayor riesgo de enfermedades no transmisibles.

Carrillo López (2020). Hábitos alimenticios y su relación con parámetros físicos saludables. El estudio tuvo como propósito analizar la prevalencia de dos conductas dietéticas específicas en el alumnado de enseñanza obligatoria: la frecuencia de visitas semanales a establecimientos de servicio gastronómico rápido, así como el consumo recurrente de confitería y productos azucarados. Asimismo, se examinó la asociación entre estas prácticas alimentarias y tres variables de salud pública: el estado ponderal, evaluado mediante el índice de masa corporal; los niveles de movilidad corporal sistemática y la puntuación global de adecuación nutricional. La investigación adoptó un diseño observacional descriptivo de corte transversal, reclutando una muestra de 512 sujetos escolarizados con edades comprendidas entre los 8 y 17 años. La valoración antropométrica se realizó aplicando los criterios estandarizados del índice de masa corporal, mientras que la recopilación de patrones dietéticos se efectuó mediante dos indicadores específicos del instrumento KIDMED. La cuantificación del gasto energético por actividad motriz se obtuvo a través de las versiones corta y adaptada del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ-C e IPAQ-A, respectivamente). Los hallazgos principales revelaron una tendencia ascendente en la frecuencia de consumo de comida rápida conforme avanzaba la etapa educativa de los participantes. Asimismo, se detectó que el subgrupo de estudiantes de nivel secundario superior (Bachillerato) registraba las cifras más bajas de ingesta de dulces. Los autores concluyeron que la combinación de consumo de alimentos ultraprocesados de preparación inmediata y productos confiteros se asociaba estadísticamente con menores puntuaciones en los índices de calidad dietética ($p < 0,001$). Finalmente, los investigadores proponen que el entorno educativo constituye un escenario privilegiado para implementar programas de desarrollo de habilidades para la vida que promuevan la salud en la comunidad escolar.

Irazú (2020). Impacto percibido del uso de redes sociales virtuales en hábitos alimentarios de adolescentes de Caba, Buenos Aires, en 2022. El estudio tuvo como finalidad caracterizar la influencia subjetiva que ejercen las plataformas digitales de interacción social sobre la población adolescente. Metodológicamente, se adoptó un enfoque positivista con diseño descriptivo de corte transversal, recolectándose información mediante encuestas virtuales aplicadas a sujetos en etapa puberal y pospuberal (rango etario de 10 a 19 años), a través de la herramienta Google Forms.

Los principales hallazgos revelaron que la gran mayoría de participantes (86%) manifestó interés por contenidos asociados a temáticas gastronómicas y dietéticas. Respecto a la autopercepción de modificaciones conductuales, la mitad de la muestra total (50%) consideró posible que sus patrones alimentarios hubieran experimentado alteraciones derivadas de la exposición a dichos contenidos, mientras que una proporción menor (26%; n=30) afirmó de manera categórica que sus hábitos de consumo efectivamente cambiaron tras visualizar perfiles especializados en nutrición. La valoración del efecto resultante fue predominante favorable, registrándose un 93% de opiniones aprobaciones positivas. Los autores concluyen que los medios virtuales constituyen canales fundamentales de conectividad para la juventud contemporánea, evidenciándose una correlación directa entre la maduración biológica y el tiempo de exposición diaria a estas tecnologías. La totalidad de las encuestadas reportó utilizar al menos una plataforma de comunicación digital, destacándose WhatsApp, Instagram y TikTok como las preferidas. Se observó una ambivalencia notable respecto a la

transferencia de conocimientos teóricos a prácticas efectivas, aunque la mayoría atribuyó efectos beneficiosos para la salud integral. Finalmente, se sugiere desarrollar estudios prospectivos que profundicen en la relación entre el consumo de redes sociales y la configuración de conductas dietéticas en la adolescencia.

2.1.2 Investigaciones Nacionales

Zúñiga y Panduro (2018), Hábitos alimentarios, actividad física, rendimiento académico y el estado nutricional en estudiantes del colegio El Milagro, San Juan Bautista, Iquitos, 2017. Esta investigación desarrollada en la región amazónica peruana planteó como propósito central establecer las interrelaciones existentes entre tres dimensiones del comportamiento estudiantil: los patrones dietéticos, las prácticas de actividad física y el desempeño escolar, con la condición antropométrica de los educandos. El estudio se ejecutó en la institución educativa “El Milagro”, ubicada en el asentamiento rural homónimo del distrito de San Juan Bautista, provincia de Iquitos, durante el año 2017.

Desde el punto de vista metodológico, se adoptó un enfoque positivista con diseño asociativo descriptivo de corte transversal, trabajándose con una muestra probabilística de 110 sujetos, seleccionados mediante estratificación aleatoria desde una población matriculada de 153 estudiantes de nivel secundario.

La batería de instrumentos aplicada comprendió: un cuestionario de frecuencia de ingestas alimentarias, registros oficiales de calificaciones académicas, un inventario de hábitos de actividad física y fichas técnicas de

valoración nutricional.

Entre los principales hallazgos, se constató que más de la mitad de los participantes con peso adecuado (54,5%) mantenían prácticas dietéticas favorables para la salud, mientras que aproximadamente una cuarta parte (27,3%) presentaba conductas alimentarias desfavorables. Respecto a la correlación entre actividad, condición física y estado ponderal, casi la mitad de la muestra (48,2%) reportó niveles de actividad física vigorosa, seguida por un 26,4% con intensidad moderada y un 7,3% con actividad leve. En cuanto al vínculo entre logro escolar y nutrición, dos terceras partes de los encuestados (65,5%) alcanzaron la promoción de grado, mientras que el 14,5% necesitó proceso de recuperación pedagógica y el 1,8% no logró la aprobación curricular.

Los autores concluyen que la condición nutricional guarda asociaciones estadísticamente significativas con los hábitos alimentarios ($P= 0,001$), la práctica de ejercicio físico ($P=0,030$) y los resultados académicos ($P= 0,049$), todas con niveles de insignificancia inferiores a los umbrales convencionales, lo cual sugiere que las intervenciones educativas en estos tres ámbitos podrían generar sinergias positivas en el bienestar integral del estudiante.

Fustamante y Quispe (2018). Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018. El estudio tuvo como finalidad caracterizar el perfil epidemiológico de tres dimensiones del comportamiento alimentario: saberes teóricos, predisposiciones afectivas y conductas operativas, en una cohorte de estudiantes adolescentes pertenecientes a dos centros educativos estatales de la zona oriental de Lima. Metodológicamente se empleó un enfoque positivista con diseño descriptivo, de corte transversal, prospectivo y observacional, trabajándose con una muestra de 589 sujetos seleccionados según criterios de representatividad institucional. El instrumento de recolección consistió en un inventario estructurado de 42 ítems, distribuidos equitativamente entre los tres constructos teóricos: dominio cognitivo, dimensión afectiva y esfera conductual. Los hallazgos principales revelaron que la mayoría de los encuestadores (57%) se ubicaron en la categoría intermedia de apropiación conceptual, evidenciando comprensiones parciales sobre los principios de la dietética equilibrada. Paradójicamente, más de cuatro quintas partes de la muestra (83,4%) manifestaron disposiciones positivas hacia la adopción de patrones dietéticos saludables, expresando una intencionalidad favorable en sus valoraciones subjetivas. No obstante, esta inclinación afectiva no se tradujo en comportamientos efectivos, ya que casi ocho de cada diez participantes (78,2%) exhibieron rutinas alimentarias desajustadas respecto a los estándares nutricionales recomendados.

Los autores concluyen que existe una brecha significativa entre el

conocimiento teórico, la voluntad declarada y la acción concreta en materia de alimentación juvenil, constatándose que la intencionalidad saludable no predice necesariamente la práctica adecuada. Este fenómeno de disonancia cognitivo-conductual sugiere la necesidad de intervenciones educativas que vayan más allá de la transmisión de información, enfocándose en la modificación efectiva de hábitos y en la estructuración de los entornos familiares y escolares que condicionan las elecciones dietéticas cotidianas.

Alcántara (2018). Conocimientos, actitudes y prácticas sobre alimentación saludable en adolescentes de la institución educativa Juan Ingunza Valdivia, Callao, 2018. La investigación, desarrollada en la provincia constitucional del Callao durante el año 2018, tuvo como propósito central evaluar el grado de apropiación de tres dimensiones del comportamiento nutricional: competencias cognitivas, predisposiciones valorativas y rutinas conductuales, en una cohorte de 170 educandos pertenecientes a la institución educativa P.N.P. Juan Ingunza Valdivia, específicamente en la franja etaria de 15 a 17 años. Desde el punto de vista metodológico, se adoptó un enfoque positivista con diseño descriptivo, observacional, prospectivo y de corte transversal.

Los principales hallazgos revelaron que poco más de un tercio de los encuestados (37,6%) alcanzó niveles superiores de dominio conceptual en materia didáctica, mientras que aproximadamente una cuarta parte (23%) exhibió orientaciones positivas hacia la selección de alimentos nutritivos. Paradójicamente, más de la mitad de la muestra (54,7%) reportó conductas alimentarias acordes con

los estándares de salud, evidenciándose una disociación entre lo cognitivo-afectivo y lo conductual. Respecto a la actividad física sistemática, menos de tres décimas partes de los participantes (29,4%) practicaban ejercicio físico extracurricular, es decir, fuera del horario lectivo, durante sesiones mínimas de sesenta minutos diarios.

Los autores concluyen que resulta imperativo implementar programas de alfabetización nutricional dirigidos tanto a los estudiantes como al personal encargado de la administración de los espacios de expendio escolar, dado que los propios educandos identificaron la accesibilidad limitada como barrera principal para el consumo de alimentos saludables. Asimismo, destaca la necesidad de promover la actividad física voluntaria durante el tiempo libre, considerando que la proporción de practicantes no es suficiente según los parámetros internacionales de salud pública.

2.2 Bases teóricas

La formación de hábitos alimentarios saludables en los adolescentes es esencial para su bienestar presente y futuro. Estos hábitos se desarrollan a través de la repetición, y la corrección de aquellos que resultan nocivos requiere de la práctica constante de comportamientos adecuados. Esto implica que, en guarderías, comedores industriales, escuelas, restaurantes y hogares se promuevan buenos hábitos alimenticios. Según Barry Popkin (2010), los adolescentes están expuestos en gran medida a alimentos ultraprocesados, lo que aumenta su riesgo de padecer enfermedades crónicas. En este contexto la capacitación resulta clave para que puedan identificar mejor los alimentos saludables y tomar decisiones más informadas. Además, Albert Bandura (1986) resalta que el aprendizaje social es crucial en esta etapa de desarrollo; la capacitación en hábitos alimentarios no solo fortalece la autoeficacia de los jóvenes, sino también su confianza para elegir opciones saludables, incluso cuando enfrentan presiones sociales. Luis Aguilar S. (2015) destaca que la educación continua sobre hábitos alimentarios en adolescentes no solo impacta positivamente en su salud inmediata, sino que también establece una base sólida para su bienestar a largo plazo, ayudando a prevenir problemas como la obesidad y las deficiencias nutricionales. Por otro lado, la ley N° 30021 (2018) y los programas implementados por MINSA y el MINEDU refuerzan la importancia de integrar la educación alimentaria en las escuelas. Esto no solo actúa como una medida preventiva contra la malnutrición y la obesidad, sino que también representa una oportunidad para inculcar hábitos que mejoren la calidad de vida de los estudiantes a largo plazo. En conclusión, capacitar a los adolescentes en hábitos alimentarios no solo mejora su conocimiento sobre nutrición, sino que también les permite tomar decisiones más saludables y fomenta la adopción de prácticas que contribuyen significativamente a su bienestar físico y mental.

2.3 Bases filosóficas

Epicuro, a menudo malinterpretado como defensor del hedonismo sin restricciones, en realidad promovía el placer moderado. En cuanto a los hábitos alimentarios, esto implicaba disfrutar de comidas simples y placenteras sin caer en la indulgencia excesiva, la cual podría llevar al sufrimiento y la insatisfacción. Epicuro creía que el equilibrio y la moderación eran esenciales para alcanzar una vida plena y sin dolor. Filósofos contemporáneos como Singer y Regan (2011) han reflexionado profundamente sobre los derechos de los animales y la ética del consumo de productos de origen animal. Estos pensadores argumentan que los hábitos alimentarios deben basarse en el respeto por los seres sintientes, promoviendo dietas vegetarianas o veganas como una expresión de este respeto hacia los animales y su capacidad de sufrir. En el taoísmo, la alimentación se percibe como parte integral del equilibrio y la armonía con el tao (el camino natural). Los taoístas promueven una dieta que esté en sintonía con la naturaleza, consumiendo alimentos frescos y de temporada, y evitando aquellos que alteren la energía vital del cuerpo. Este enfoque subraya la importancia de mantener una conexión profunda entre el cuerpo y la naturaleza. Claude Lévi-Strauss, un destacado estructuralista, argumentaba que la comida no es solo una necesidad biológica, sino también un símbolo cultural. Los hábitos alimentarios reflejan y refuerzan las estructuras sociales y culturales, y entender estos hábitos ofrece una visión profunda de una sociedad. Para Lévi-Strauss, la comida es una forma de comunicación que revela patrones culturales y relaciones sociales. Merleau-Ponty (2008), filósofo fenomenológico, sugiere que la experiencia de comer es una forma en que los seres humanos interactúan con el mundo y construyen su realidad. La percepción de sabores, texturas y los rituales asociados con la comida revelan mucho sobre nuestra conciencia y nuestra relación con el entorno. Comer, por tanto, no es solo una actividad física, sino una

interacción existencial que refleja nuestra percepción del mundo. Estos ejemplos muestran cómo los hábitos alimentarios pueden ser objeto de profunda reflexión filosófica, abarcando cuestiones éticas, existenciales, culturales y personales. La forma en que comemos no solo afecta nuestra salud física, sino también nuestra mente y espíritu, reflejando nuestras creencias y valores más profundos.

2.4 Definición de términos básicos

Sobrepeso y obesidad: A nivel global, se estima que el 18% de los adolescentes (de 13 a 17 años) tienen sobrepeso u obesidad; este problema afecta tanto en países desarrollados como en países de ingresos medianos y bajos, con un aumento preocupante en las tasas de obesidad en países de ingresos medianos y bajos. El sobrepeso y la obesidad en adolescentes están asociados con un riesgo incrementado de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares en edad adulta (OMS 2022).

Desnutrición: Los adolescentes con desnutrición pueden experimentar retrasos en el crecimiento, problemas cognitivos y una mayor vulnerabilidad a enfermedades infecciosas (WHO, 2020). La intervención temprana y la educación nutricional son cruciales para prevenir y manejar la desnutrición en adolescentes (FAO, 2020).

Anemia: La anemia en los adolescentes se define como una reducción en la hemoglobina por debajo de 12 g/dl. Es importante diagnosticarla y tratarla para evitar complicaciones a largo plazo (OMS, 2020). La anemia puede tener un impacto significativo en la salud física y emocional de los adolescentes, afectando su desarrollo y rendimiento académico. (UNICEF, 2019).

Nutrición: La nutrición en los adolescentes tiene que satisfacer sus necesidades energéticas y apoyar su crecimiento; por tal motivo, se debe consumir una cantidad adecuada de proteínas, carbohidratos y grasas saludables. (OMS,2022).

Calorías: Los adolescentes requieren un consumo adecuado de calorías para satisfacer sus necesidades energéticas. Los rangos recomendados varían entre 2000 y 3000 calorías diarias, dependiendo del sexo, la edad y el nivel de actividad física. (OMS, 2020).

Macronutrientes: Las necesidades de macronutrientes pueden variar según la etapa de la adolescencia y el nivel de actividad física, con un aumento en la demanda de proteínas y calorías durante los periodos de mayor crecimiento. Los adolescentes necesitan aproximadamente 1,0 a 1,2 gramos de proteínas por kilogramo de peso corporal al día para apoyar el crecimiento y desarrollo muscular durante esta etapa de rápido crecimiento (Bourges, 2009).

Micronutrientes: Los micronutrientes son esenciales para el desarrollo saludable durante la adolescencia. Nutrientes como el hierro, el calcio y vitaminas son fundamentales para apoyar el crecimiento y prevenir deficiencias nutricionales (OMS, 2020).

Índice de Masa Corporal (IMC): El monitoreo de IMC en adolescentes puede ayudar a identificar problemas de peso tempranos, permitiendo intervenciones para mejorar el estado nutricional y prevenir problemas futuros. (OMS,2020).

Alimentos procesados: El consumo de alimentos procesados en adolescentes, a menudo altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, puede influir en el desarrollo físico y mental, la educación sobre lectura de etiqueta de alimentos y la comprensión de los efectos de los alimentos procesados puede ayudar a los adolescentes a tomar decisiones alimentarias más saludables (OMS,2020).

Comida Chatarra: La comida chatarra se caracteriza por alto contenido de calorías vacías, azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio; puede tener impacto significativo en la salud de los adolescentes. Estos alimentos son ricos en calorías, pero pobres en nutrientes esenciales, lo que contribuye al aumento de peso. Intervenciones dirigidas a reducir el

consumo de comida chatarra y promover una dieta equilibrada pueden ser efectivas en mejorar la salud general y el bienestar de los adolescentes (OMS, 2016).

Inseguridad alimentaria: Las desigualdades económicas y sociales pueden limitar el acceso a alimentos saludables para algunos adolescentes, lo que puede llevar a deficiencias nutricionales y aumentar el riesgo de problemas de salud. Es fundamental que los adolescentes reciban educación sobre malnutrición, prácticas seguras de manejo de alimentos, incluyendo la correcta manipulación, almacenamiento y cocción para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos (FAO, 2020).

Anorexia nerviosa: La OMS destaca la importancia de la prevención temprana, el tratamiento integral y el apoyo familiar para abordar este trastorno de manera efectiva. La prevención debe incluir la supervisión del uso de redes sociales y la promoción de estilo de vida saludable. (OMS, 2020).

Bulimia nerviosa: Es un trastorno grave que puede tener serias consecuencias tanto físicas como emocionales. Entre los adolescentes la presión sociocultural para alcanzar ideales de belleza y la exposición a los medios de comunicación pueden contribuir al desarrollo de la bulimia nerviosa. Las consecuencias a largo plazo incluyen daño esofágico, problemas digestivos y alteraciones de salud mental. (OMS, 2019).

Actividad física: Se recomienda que los adolescentes participen en al menos 60 minutos de actividad física moderada e intensa, como caminar, correr, nadar o jugar deportes, la mayoría de los días de la semana (OMS, 2020).

2.5 hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Ha: Existe una mejora significativa en los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y el después de una capacitación.

Ho: No existe una mejora significativa en el conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y el después de una capacitación.

2.5.2 Hipótesis específicas

Ha: El nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión es regular y bueno.

Ho: El nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión no es regular ni bueno.

Ha: Al aplicar la capacitación los hábitos alimentarios a los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión son buenos.

Ho: Al aplicar la capacitación, los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión no son buenos.

2.6 Operacionalización de variable

Título: Conocimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación.

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
Variable 1 Conocimiento de hábitos alimentarios Antes de	El término hábitos alimenticios se refiere a los patrones de consumo de alimentos en las personas que se han enseñado o se van adoptando paulatinamente de acuerdo con los gustos y preferencias (Sayán, 2018)	Analizar los conocimientos de los hábitos alimentarios y según los resultados se programará una capacitación. La prueba Wilcoxon se aplicará para comparar el antes y el después.	Conocimiento de hábitos alimentarios - Hábitos alimentarios Hábitos de actividad física	Conocimientos sobre hábitos alimentarios - (Siempre, a veces, nunca) -Conocimiento sobre alimentación (2P) -Conocimiento sobre nutrición (7P) - Conocimiento sobre actitudes y conductas alimentarias. (4P) 1.Frecuencia de consumo durante el día -conocimiento de desayuno (2 P) -conocimiento de media mañana (1 P) - conocimiento de almuerzo (3 P) -conocimiento media tarde (1) -conocimiento de cena (1 P) 2. frecuencia de consumo de alimentos rápidos -conocimiento de comidas rápidas. (1P) 3. ingesta de líquidos - Litros (1 P) 4. Actividad física (2 P)	- SIEMPRE - A VECES - NUNCA	- 2 - 1 - 0
Variable 2 Conocimiento de hábitos alimentarios después de	Los hábitos que se sostienen en el tiempo suelen ser aquellos que generan sensaciones agradables a las personas; de lo contrario, lo más probable es que se abandonen. (Gundo, 2024)	Se programará la capacitación y en base a los resultados se evaluará si hay mejoras en los conocimientos de los hábitos alimentarios antes y después, aplicando la prueba de Wilcoxon.	Conocimiento de Hábitos alimentarios - Hábitos alimentarios Hábitos de actividad física	Conocimientos sobre hábitos alimentarios - (Siempre, a veces, nunca) -Conocimiento sobre alimentación (2P) -Conocimiento sobre nutrición (7P) - Conocimiento sobre actitudes y conductas alimentarias. (4P) 1. Frecuencia de consumo durante el día -conocimiento de desayuno (2 P) -conocimiento de media mañana (1 P) -conocimiento de almuerzo (3 P) -conocimiento media tarde (1) -conocimiento de cena (1 P) 2. frecuencia de consumo de alimentos rápidos -conocimiento de comidas rápidas. (1P) 3. ingesta de líquidos - Litros (1 P) 4. Actividad física (2 P)	- SIEMPRE - AVECES - NUNCA	- 2 - 1 - 0

Fuente: Elaboración propia

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

Tipo de investigación: aplicada

Nivel de investigación: Aplicada o Evaluativa porque voy a evaluar si la capacitación cumple su objetivo de mejorar el conocimiento sobre hábitos alimentarios.

Enfoque cuantitativo: Ya que consta de la aplicación de una encuesta en la que es preciso cuantificar los datos.

Diseño de la investigación: Cuasiexperimental porque voy a evaluar el impacto de una intervención (capacitación) en el conocimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población: La población está compuesta por 1,210 estudiantes de primaria y secundaria que cursan estudios en la Institución Educativa N° 5077 “José Faustino Sánchez Carrión”, de Ventanilla, 2025.

3.2.2 Muestra: La muestra es no probabilística por conveniencia; la selección es pertinente ya que estos niveles educativos son frecuentemente objeto de estudios sobre hábitos alimentarios o el estado nutricional. El tamaño de la muestra es de 140 estudiantes de 4. ° y 5. ° de secundaria, lo que permite la recolección de datos mediante instrumentos como encuestas.

3.3 Técnicas de recolección de datos

En primera instancia, se solicitó permiso a la subdirectora Maribel Aira Ore de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión, del distrito de Ventanilla, para poder realizar una encuesta y capacitación a los estudiantes del 4. ° y 5. ° de secundaria.

3.4 Técnicas para el procesamiento de la información

Se seguirá la prueba de Wilcoxon, ya que es una prueba estadística que se utiliza cuando los datos no siguen una distribución normal y se desea comparar dos muestras relacionadas.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

Según la información recolectada de los escolares de una IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión de ventanilla se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla 1

Nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la institución Educativa José Faustino Sánchez Carrión en inicio fue:

Grado	Nivel de conocimiento
4.° A	12.68
4.°B	14.14
4.° C	12.17
5.° A	15.4
5.° B	12.1

Fuente: Tabla 3, cuadro comparativo.

Según los resultados se observa que los hábitos alimentarios en 4. ° A, 4. °C y 5. ° B son regulares, con puntajes 12.68; 12.17 y 12,1, respectivamente; mientras que en 4. ° B y 5. ° A son buenos, con,14,14 y 15,4.

Tabla 2

Resultados obtenidos después de la capacitación de los hábitos alimentarios:

Grado	Nivel de conocimiento
4.° A	15.52
4.°B	17.1
4.°C	16.30
5.°A	14.17
5.° B	14.4

Fuente: Tabla 3, Cuadro comparativo

Después de la capacitación de los hábitos alimentarios mejoraron de regular a bueno con excepción del 5to A, ya que bajó, pero se mantenía en bueno.

La encuesta aplicada se tituló: *"Encuesta de hábitos alimentarios antes y después de una capacitación"*

La capacitación estuvo enfocada en mejorar el conocimiento de los estudiantes en los siguientes aspectos:

Conocimientos sobre hábitos alimentarios, conocimiento sobre alimentación, conocimiento sobre nutrición, conocimiento sobre actitudes y conductas alimentarias, frecuencia de consumo de alimentos durante el día, conocimiento de desayuno, conocimiento de media mañana, conocimiento de almuerzo, conocimiento de media tarde, conocimiento de cena, frecuencia de consumo de alimentos rápidos, conocimiento de comidas rápidas y actividad física.

El nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE. José Faustino Sánchez Carrión. Antes y después de una capacitación, se evaluó a partir de la aplicación de encuestas antes y después de la intervención educativa y del análisis estadístico mediante la prueba de Wilcoxon. Esto permitió identificar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión. Los resultados mostraron que, en general, los estudiantes partían de un nivel medio de conocimiento, con mejoras significativas tras la capacitación, especialmente en los grados de 4. ° A, 4. °B, 4. °C y 5. ° B.

Según las figuras 2, 3, 4 y 6, los resultados obtenidos luego de la capacitación reflejan una mejora significativa en el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en la mayoría de los grados evaluados: En 4. ° A (15.52 puntos), 4. ° B (17,11 puntos), 4. ° C (16.30 puntos) y 5to B (14.4 puntos). Por el contrario, en la gráfica 4 correspondiente al 5. A (14,17 puntos) no se evidenció una mejora significativa, lo que sugiere la necesidad de revisar la estrategia pedagógica empleada y adaptarla a las condiciones del grado.

Según la tabla 3 del cuadro comparativo, los resultados indican que la mayoría de los grados mostraron mejoras significativas en el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios tras la capacitación. En especial, los grados 4to A, 4to B, 4to C y 5to B, presentaron incrementos en los puntajes promedios que fueron confirmados como estadísticamente significativos mediante la prueba de Wilcoxon ($p < 0.05$).

Esto demuestra que la intervención educativa fue eficaz en estos grados, logrando que los estudiantes adquirieran conocimiento clave sobre prácticas alimentarias saludables.

Sin embargo, en el caso del grupo 5. ° A no se encontró una mejora significativa ($p > 0.05$), a pesar de haber recibido la misma capacitación. Este resultado resalta la importancia de considerar factores como la motivación, el ambiente del aula o el estilo pedagógico para lograr un impacto más uniforme en todos los niveles.

Tabla3

Cuadro comparativo general de resultados antes y después

Grado	Promedio antes	Promedio después	Diferencia	P (Wilcoxon)	Resultado
4. ° A	12.68	15.52	+2.84 puntos	P:0.005	Mejora significativa
4. ° B	14.14	17.1	+2.96	p: 0.000004	Mejora significativa
4. ° C	12.17	16.30	+4,13 puntos	p: 0.000000471	Mejora significativa
5. ° A	15.4	14.17	-1.23 puntos	p: 0.340	No significativa
5. ° B	12.1	14.4	+2.3 puntos	p: 0.0009	Mejor significativa

4.1 Contrastación de la hipótesis

Ho: No existe una mejora significativa en los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la I. E 5057 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y después de una capacitación.

Ha: Existe una mejora significativa en los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la I. E 5077 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y después de una capacitación.

Gráficas



Figura 2. Comparación de puntajes del 4. ° A de secundaria.

El promedio antes de la capacitación: 12.68 puntos.

El promedio después de la capacitación: 15.52 puntos.

Interpretación: Se aplicó la prueba no paramétrica de Wilcoxon para dos muestras relacionadas, con el fin de evaluar la diferencia en el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios antes y después de la capacitación. Los resultados muestran una diferencia estadísticamente significativa ($p = 0.005 < 0.05$), lo que indica que la capacitación tuvo un efecto positivo y significativo en el incremento del conocimiento de los estudiantes.

Comparación de puntajes antes y después de la capacitación



Figura 3. Comparación de puntajes del 4. ° B de secundaria.

Promedio antes de la capacitación: 14.14

Promedio después de la capacitación: 17.11

Interpretación: Dado que el valor $P < 0.05$, la diferencia es estadísticamente significativa. Esto significa que la capacitación tuvo un efecto positivo real sobre el conocimiento en hábitos alimentarios de los estudiantes.



Figura 4. Comparación de puntajes de los estudiantes del 4. ° C de secundaria.

Promedio antes de la capacitación: **12.17**

Promedio después de la capacitación: **16.30**

Interpretación: Existe una diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes antes y después de la capacitación, lo que indica que la capacitación fue efectiva en mejorar el conocimiento sobre hábitos alimentarios.

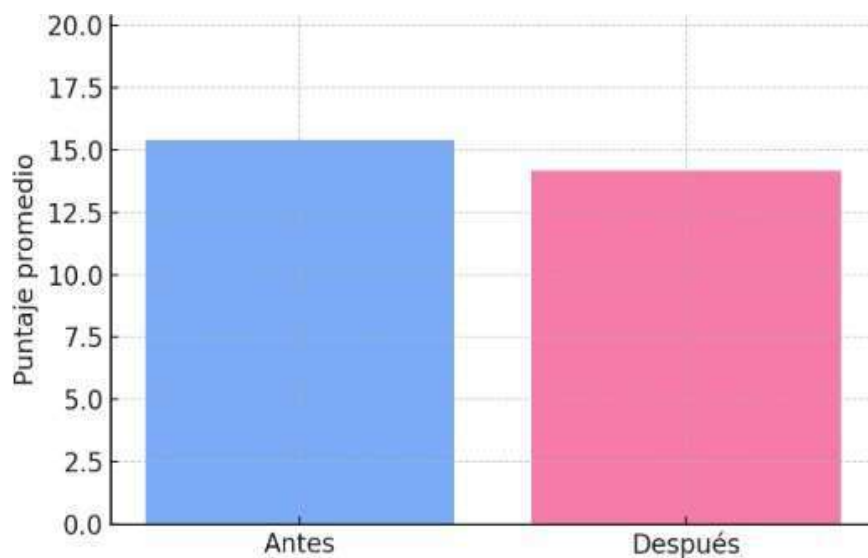


Figura 5. Comparación de puntajes de los estudiantes del 5. ° A de secundaria.

Promedio antes de la capacitación: 15.4

Promedio después de la capacitación: 14.17

Interpretación: Como el valor p es mayor, no se evidencia una diferencia estadísticamente significativa entre los puntajes antes y después de la capacitación en este grupo específico.

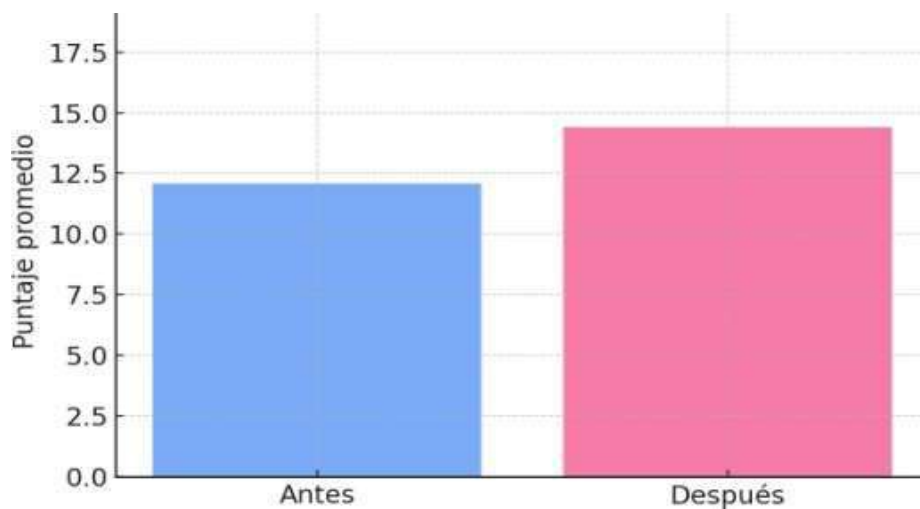


Figura 6. Comparación de puntajes de los estudiantes del 5. ° B de secundaria.

Promedio antes de la capacitación: 12.1

Promedio después de la capacitación: 14.4

Interpretación: Como el valor P es menor que 0.05, se concluye que la mejora en los puntajes es estadísticamente significativa. Esto indica que la intervención educativa tuvo un impacto positivo real en el conocimiento de los estudiantes sobre hábitos alimentarios.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Al identificar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios. Se observó que en los estudiantes de 4. ° A, 4. ° B, 4. ° C, 5. ° A y 5. ° B de secundaria (140 estudiantes) fue regular y bueno, lo que coincide con Fustamante y Quispe (2018), quienes señalan que más de la mitad de los adolescentes tienen un nivel de conocimiento regular. Al aplicar la capacitación sobre hábitos alimentarios, los estudiantes mejoraron de un nivel regular a bueno; así también Alcántara (2018) encontró que el 54,7% de los adolescentes presenta buenas prácticas alimentarias, concluyendo la necesidad de fortalecer la educación alimentaria, lo cual coincide con la capacitación para mejorar los hábitos alimentarios. En la presente investigación se evaluó el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes de 4. ° A, 4. ° B, 4. ° C, 5. ° A y 5. ° B de secundaria antes y después de una intervención educativa con el objetivo de determinar si existen diferencias significativas en los puntajes. Para ello, se aplicó la prueba estadística de Wilcoxon para muestras relacionadas, la cual es apropiada para comparar datos emparejados cuando no se puede asumir una distribución normal.

En 4. ° A, 4. ° C y 4. ° B se evidenció una mejora significativa en el puntaje promedio pasando de 12.68 a 15.52, de 12,17 a 16.30 y de 14.14 a 17.1 respectivamente. Estas diferencias fueron estadísticamente significativas, indicando que la capacitación tuvo un impacto positivo claro en el conocimiento de estos estudiantes. Es posible que, por su edad y disposición, mostraran mayor receptividad, interés o cercanía con las actividades didácticas planteadas.

En el grupo del 5. ° B también tuvo una mejora significativa aumentando de 12.1 a 14.4 puntos en promedio, lo cual refleja un efecto favorable de la intervención, aunque ligeramente

menor en comparación con los grupos del cuarto grado. La participación y la dinámica grupal podrían haber influido positivamente en estos resultados.

En contraste, en 5. ° A. El puntaje promedio disminuyó levemente de 15,4 a 14,17 y la prueba de Wilcoxon no mostró significancia estadística. Esto sugiere que la intervención no logró mejorar el nivel de conocimiento en ese grupo. Este hallazgo puede explicarse por una menor motivación, distracción o menor compromiso con la actividad educativa. También es posible que un puntaje inicial más alto reduzca el margen de mejora.

En conjunto los resultados demuestran que la capacitación fue efectiva en la mayoría de los grupos, especialmente en los grados inferiores, y refuerzan la importancia de adaptar el enfoque educativo según el grado escolar, la motivación estudiantil y el contexto grupal.

Coincide con la investigación de Yépez (2020), mencionada en los resultados, que encontró un efecto significativo en los conocimientos y los hábitos con un ($p < 0,05$) tras una intervención educativa.

CAPÍTULO VI: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

- Al evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación, se logró identificar que el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios en los estudiantes de 4. ° A, 4. °B, 4. ° c, 5. ° A y 5. ° B de secundaria de 140 estudiantes fue regular y bueno.
- La capacitación aplicada fue efectiva en los cinco grados evaluados, logrando mejorar estadísticamente significativamente ($p < 0.05$) en los niveles de conocimiento sobre hábitos alimentarios.
- Por lo tanto, es imperativo conocer los hábitos alimentarios de los adolescentes y capacitarlos en las áreas donde presentan deficiencias, con el fin de mejorar sus hábitos alimentarios y su estado de salud. La educación nutricional en las escuelas no solo debe enfocarse en enseñar, sino también en promover el aprendizaje y la toma de decisiones. Adoptar buenos hábitos de alimentación saludable durante la adolescencia puede ayudarte a prevenir enfermedades en la edad adulta.

6.2 Recomendaciones

- Fortalecer la educación alimentaria desde los primeros años de secundaria, mediante programas continuos, dinámicos y participativos que no solo informen, sino que fomenten la reflexión crítica sobre los hábitos alimentarios e involucren activamente al entorno familiar.

- Integrar materiales didácticos visuales y estrategias prácticas en las capacitaciones, tales como la elaboración de recetas saludables, dinámicas lúdicas, juegos interactivos o concursos educativos, ya que estos recursos potencian el aprendizaje significativo y facilitan la comprensión de contenidos nutricionales.
- Realizar evaluaciones periódicas utilizando herramientas accesibles como encuestas, trivias o cuestionarios breves, a fin de monitorear la retención del conocimiento, edificar posibles retrocesos y ajustar las estrategias pedagógicas según las necesidades detectadas.
- Involucrar activamente al equipo docente y a los padres de familia en la promoción de hábitos alimentarios saludables, reforzando los mensajes claves tanto dentro como fuera del aula, para lograr coherencia educativa y sostenibilidad de aprendizaje.
- Fomentar el liderazgo estudiantil mediante la organización de proyectos escolares relacionados con la alimentación saludable, como clubes nutricionales, desayunos saludables, ferias temáticas o campañas escolares. Estas iniciativas permiten que los conocimientos adquiridos se integren de forma natural a la vida cotidiana de los estudiantes promoviendo el desarrollo de hábitos saludables a largo plazo.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes Bibliográficas

- Aguilar, S. (2015). *Hábitos saludables: Los hábitos que más influyen en tu salud*. <https://habitosaludables.luisaguilar.es/>
- American Diabetes Association. (2018). Children and adolescents: Standards of medical care in diabetes—2018. *Diabetes Care*, 41(Suppl. 1), S126–S136. <https://doi.org/10.2337/dc18-S012>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Blasco, E. M. (2018). ¿Por qué debemos dejar de consumir comida chatarra? *Mejor con salud*. <https://mejorconsalud.as.com/debemos-dejar-consumir-comida-chatarra/>
- Bourges, H. (2001). La alimentación y la nutrición en México. *Comercio Exterior*, 51. <http://revistas.bancomext.gob.mx/rce/sp/articleReader.jsp?id=6&idRevista=3>
- Catalá-Díaz, Y. (2023). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. *Revista de Producción Animal*, 27(2), e5759. <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v27n2/1561-3194-rpr-27-02-e5759.pdf>
- Cervera, F. (2014). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha* [Tesis de licenciatura, Universidad de Castilla-La Mancha]. Repositorio Institucional Ruidera. <https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/5b308169-a27c-4d6c-aca7-b360f479fb90/content>
- Coreil, J., Levin, J. S., & Jaco, G. (1992). Estilo de vida: un concepto emergente en las ciencias socio-médicas. *Clínica y Salud*, 3, 221–231.
- FAO. (2022). *El Perú es el país con la inseguridad más alta de Sudamérica*.

<https://www.fao.org/peru/noticias/detail-events/es/c/1603081/>

Gerbotto, M. (2020). Hábitos alimentarios y percepción de la imagen corporal en adolescentes.

Revista de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas, 28(3), 26–35.

https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1852-73372020000300026

Gundo. (2024). 12 hábitos saludables para proponerte en 2024 y cómo comenzar. *Gundo App*.

<https://gundo.app/blog/12-habitos-saludables-para-comenzar-en-2024-y-como-comenzar>

Guerra, J. (2018). Conducta y hábitos alimentarios en estudiantes escolares. *Horizonte Sanitario*,

17(3). <https://doi.org/10.19136/hs.a17n3.2113>

Lévi-Strauss, C. (1964). *Lo crudo y lo cocido*. [https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/lo-](https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/lo-crudo-y-lo-cocido-teoria-simbolo-texto-de-levi-strauss-al-cuento-tradicional/html/)

[crudo-y-lo-cocido-teoria-simbolo-texto-de-levi-strauss-al-cuento-tradicional/html/](https://www.cervantesvirtual.com/obra-visor/lo-crudo-y-lo-cocido-teoria-simbolo-texto-de-levi-strauss-al-cuento-tradicional/html/)

Leyton Cruzalegui, A. C. K. (2021). *Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios durante la*

pandemia por coronavirus en una universidad de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad

de las Américas Puebla]. Catarina.

http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lhr/batl_lori_a_m/capitulo2.pdf

Mori, J. (2023). *Hábitos alimentarios y prevalencia de obesidad infantil en escolares de educación*

primaria en Iquitos, Perú [Tesis de maestría, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio

Institucional.

https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10182/t061_60954308

[t.pdf](https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/10182/t061_60954308)

Organización Mundial de la Salud. (2017). *A tenfold increase in childhood and adolescent obesity*.

[https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-](https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who)

[adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who](https://www.who.int/es/news/item/11-10-2017-tenfold-increase-in-childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who)

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Actividad física. En *OMS: Hojas informativas*.

Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Dieta saludable. En *OMS: Hojas informativas*.

Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

Pastor, Y., Balaguer, I., & García-Merita, M. L. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10, 15–52.

Pérez López, J., & Delgado Fernández, M. (2012). Un juego de cartas durante los recreos mejora los hábitos alimentarios en adolescentes. *Nutrición Hospitalaria*, 27(6), 2084–2091.
<https://scielo.isciii.es/pdf/nh/v27n6/35original24.pdf>

Ponti. (2008). La fenomenología (pp. 68–83). *Pontificia Universidad Javeriana*.
<https://www.redalyc.org/pdf/860/86005205.pdf>

Popkin, B. M. (2010). *The world is fat*. Avery Publishing Group.

Poco, S. (2023). *Conocimientos e intereses sobre hábitos alimentarios saludables en adolescentes* [Tesis de licenciatura, Universidad Norbert Wiener]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/>

Ramos, C. D. (2016). *Hábitos alimentarios y estado nutricional en hijos de padres diabéticos* [Tesis de licenciatura, Universidad Veracruzana].
https://www.uv.mx/blogs/favem2014/files/2014/06/PROTOCOLO_DIANA.pdf

Regan, T. (2016). *En defensa de los derechos de los animales*. Fondo de Cultura Económica.

Ríos, C. (2019). *Come comida real*. Paidós.

Salvatierra, V., & Villar, L. (2023). *Sesiones de aprendizaje en alimentación saludable*.
<https://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/6910.pdf>

Sayan. (2017). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes. *Studocu*.
<https://www.studocu.com/>

ANEXOS

Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión

Facultad de Bromatología y Nutrición

Encuesta de hábitos alimentarios antes y después de una capacitación

- Y Edad: ___ años
- Y Género: Femenino () Masculino ()
- Y Grado: Cuarto () Quinto

Marque la alternativa que se adecue con tus conocimientos y hábitos alimentarios, e ~~la~~ una de ellas:

- Siempre (2) - A veces (1) - Nunca (0)

Nº		2	1	0
1	¿Con que frecuencia realizas las 5 Comidas diarias? Desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y Cena.			
2	Desayunas todos los días			
3	¿Con que frecuencia tomas 2 litros de agua o bebida sin azúcar?			
4	Prefiero comer "golosinas" en la media mañana en vez de frutas.			
5	¿Te lavas las manos antes de comer, después de comer, antes de ir al baño y después de ir al baño?			
6	Hay que comer frutas y verduras todos los días.			
7	¿Entras a clases sin Almorzar?			
8	¿La mayoría de las veces almuerzas viendo Tv o agarrando el Celular?			
9	Mis almuerzos siempre son comidas rápidas (lfc, bembos, pizza, etc)			
10	¿La mayoría de las veces almuerzas solo?			
11	¿En la media tarde me gusta comer snack salado o galletas que encuentro en la tienda?			

12	¿Realizas diariamente algún deporte, como caminatas, carreras, vóley, partido, etc.?			
13	¿Prefieres videojuegos, tik tok, ver series coreanas antes que realizar alguna actividad física?			
14	¿Ceno todos los días?			
15	¿Siempre que tenga ganas de comer a toda hora debo de comer?			
16	¿Una alimentación adecuada durante la adolescencia previene la aparición de algunas enfermedades en la edad adulta?			
17	¿Solo los medicamentos contienen vitamina C?			
18	¿Sé distinguir los alimentos fuentes de grasas saturadas y trans, azúcares añadidos y sodio de los que no lo son?			
19	¿En la actualidad es difícil o tener acceso a los alimentos saludables?			
20	¿Una alimentación balanceada contiene frutas, verduras, leguminosas, leche y derivados, carne, huevos, pescado, grasas y cereales?			
21	¿Las carnes magras, pescados y mariscos, huevos, legumbres y frutos secos son alimentos ricos que me protegen de la anemia?			
22	¿Alimentación y Nutrición es lo mismo?			
23	¿Son trastornos del comportamiento alimentario (TCA) la gastroenteritis y la conjuntivitis?			
24	¿Una intoxicación alimentaria es una enfermedad causada por el consumo de frutas?			
25	¿Piensas que la economía influye en tu alimentación?			

Autor: León Salhuana, S. S. (2020). Se validaron nuevamente las que faltaban.

Solicitud de autorización para realizar una encuesta en la IE 5077 José Faustino Sánchez

Carión



Universidad Nacional José Faustino Sánchez
Carión

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

Lima, 27 de agosto del 2024

Oficina N° 1

Director (@): Jorge Bustamante Domínguez

Sub Director (a): Honbel Aira Ore

Asunto: Autorización para la aplicación de encuestas y capacitación

Presente: Mi mayor consideración

Me es grato dirigirme a ustedes para expresarles un cordial saludo y, a la vez, solicitarle que le permita a mi asesorada: María Isabel Castro Elometa, DNI: 75816076, el ingreso al centro educativo para la aplicación de una encuesta sobre la "Conocimiento de los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE José Faustino Sánchez Carión antes y después de una capacitación." Esta investigación la realizara para su tesis.

En este sentido, les agradecería realizar con anterioridad las coordinaciones con los docentes a cargo de los alumnos de 4° y 5° grado de secundaria, para que permitan la aplicación de la encuesta y capacitación a los estudiantes. Considerando que para su desarrollo se requiere una sesión de 30 minutos por cada aula.

Sin otro asunto en particular, me despido de ustedes, renovando mi consideración y disposición a compartir con la institución educativa el resultado de la investigación.

Por lo expuesto, solicito a ustedes acceder a esta solicitud.

Atentamente,


 UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARIÓN
 Dña. CARMEN R. ARANDA BAZALAR

EVIDENCIAS





Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cuáles son los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la I E 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión?</p> <p>- ¿Cómo influye la capacitación en hábitos alimentarios para los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión?</p>	<p>Objetivo general:</p> <p>Evaluar el nivel de conocimiento sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión antes y después de una capacitación.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>-Identificar el nivel de conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión.</p> <p>-Aplicar capacitación de los hábitos alimentarios a los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión.</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Ha: Existe una mejora significativa en los conocimientos sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y el después de una capacitación.</p> <p>-Ho: No existe una mejora significativa en el conocimiento sobre hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión al comparar el antes y el después de una capacitación.</p> <p>Hipótesis Específicas:</p> <p>-Ha: El nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión es regular y bueno.</p> <p>-Ho: El nivel de conocimientos sobre los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión es deficiente.</p> <p>-Ha: Al aplicar la capacitación los hábitos alimentarios a los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión en buenos.</p> <p>-Ho: Al aplicar la capacitación, los hábitos alimentarios de los estudiantes de la IE 5077 José Faustino Sánchez Carrión son deficientes.</p>	<p>- Conocimiento de hábitos alimentarios antes de la capacitación.</p> <p>- Conocimiento de hábitos alimentarios después de la capacitación.</p>	<p>-Conocimiento de hábitos alimentarios</p> <p>- Hábitos alimentarios</p> <p>-Hábitos de actividad física</p>	<p>Conocimientos sobre hábitos alimentarios</p> <p>-Siempre,</p> <p>-a veces</p> <p>- Nunca</p> <p>-Conocimiento sobre alimentación (2P)</p> <p>-Conocimiento sobre nutrición (7P)</p> <p>- Conocimiento sobre actitudes y conductas alimentarias. (4P)</p> <p>- 1. Frecuencia de consumo durante el día</p> <p>-conocimiento de desayuno (2 P)</p> <p>-porcentaje de media mañana (1 P)</p> <p>-conocimiento de almuerzo (3 P)</p> <p>-conocimiento media tarde (1)</p> <p>-conocimiento de cena (1 P) 2. frecuencia de consumo de alimentos rápidos</p> <p>-conocimiento de comidas rápidas. (1P)</p> <p>3.ingesta de líquidos</p> <p>- Litros (1 P)</p> <p>4. Actividad física (2 P)</p>	<p>-Tipo de investigación:</p> <p>Aplicada</p> <p>-Diseño: Cuasiexperimental</p> <p>-Enfoque: Cuantitativo</p>

Referencia: Elaboración propia del autor.