

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CENTRO DEL PERÚ

FACULTAD DE EDUCACIÓN



TESIS

**PROGRAMA “MISKI MIKUY” Y HÁBITOS ALIMENTICIOS EN
PREESCOLARES DE 4 AÑOS DEL DISTRITO DE CHILCA**

PRESENTADA POR:

Bach. **MARAVI ROSAS**, Heidi Justine

Bach. **VILCAPOMA PERALTA**, Rosario

PARA OPTAR EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN EDUCACIÓN

ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL

DE EDUCACIÓN INICIAL

Huancayo –PERÚ

2021

ASESORA

Mg. Linda Ketty Cerrón Piñas

DEDICATORIA

Mi labor la dedico a mi familia por el esfuerzo, dedicación y no hubiese sido posible sin la ayuda desinteresada por cada miembro, ellos son el motor y motivo, de que yo sea una mejor persona y alcance mis metas trazadas.

Heidi

DEDICATORIA

El presente trabajo de investigación lo dedico a mi madre Carmen y mi padre Graciano por su amor incondicional, sacrificio en estos años, pude lograr cumplir mis metas.

Haber sido el orgullo y el privilegio de ser su hija, son los mejores padres.

Rosario

RESUMEN

El trabajo que se presenta se titula, Programa “MISKI MIKUY” y Hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca donde el objetivo fue determinar cómo influye el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

La investigación es de naturaleza aplicada donde se utilizó el diseño cuasi experimental con dos grupos no equivalentes con pre test y post test. La muestra estuvo conformada por 47 preescolares de Educación Básica Regular de la Institución Educativa N°430 Rosa de los Ángeles Chilca- Azapampa. El cual se eligió de forma intencional no probabilístico. Las técnicas utilizadas para la recolección de datos fue la observación directa y reactiva, los resultados se analizaron por la estadística inferencial (t de student), llegando a la siguiente conclusión que el análisis estadístico permitió establecer que el programa MISKI MIKUY influye positivamente para el desarrollo de hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

Palabras claves: Hábitos alimenticios, programa y preescolares.

ABSTRACT

The work presented is entitled, “MISKI MIKUY” Program and Eating habits in 4-year-old preschoolers of the Chilca district where the objective was to determine how the “MISKI MIKUY” program influences the development of eating habits in 4-year-old preschoolers from the Chilca district.

The research is of an applied nature where the quasi-experimental design was used with two non-equivalent groups with pre-test and post-test. The sample consisted of 47 preschoolers of Regular Basic Education of the Educational Institution N ° 430 Rosa de los Ángeles Chilca-Azapampa. Which was chosen intentionally not probabilistic. The techniques used for data collection were direct and reactive observation, the results were analyzed by inferential statistics (student's t), reaching the following conclusion that the statistical analysis allowed to establish that the MISKI MIKUY program positively influences the development of eating habits in 4-year-old preschoolers in the Chilca district.

Keywords: Eating habits, program and preschool.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación titulado Programa “MISKI MIKUY” y hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca, con el que se pretende optar el título profesional de Licenciada en Educación Inicial.

Cuyo planteamiento del problema es cómo influye el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca, por ello se plantea la siguiente hipótesis: el programa “MISKI MIKUY” influye de manera significativa en el desarrollo de los hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca. La investigación es de tipo tecnológico de nivel aplicado, utilizamos el método experimental con un diseño cuasi experimental donde se empleó la lista de cotejo de hábitos alimenticios para el recojo de información.

Sánchez (1991) manifiesta que son los resultados de ejercicios, donde se analiza al hábito como una cualidad, disposición y tenencia.

Por ello la investigación se divide en los siguientes capítulos:

El capítulo I está relacionado con el planteamiento del problema, los objetivos y la justificación.

El capítulo II abarca los antecedentes de la investigación, la teoría de estudio, definición de conceptos, el sistema de hipótesis y la operacionalización de variables.

El capítulo III plantea la metodología, tipo, nivel, instrumentos utilizados método, diseño, población y muestra de la investigación.

El capítulo IV incluye la descripción e interpretación de resultados, contrastación de hipótesis con respecto a la variable de investigación y discusión de los resultados.

Para finalizar se señalan las citas bibliográficas y anexos.

LAS INVESTIGADORAS

ÍNDICE DE CONTENIDO

| | |
|---|-------------------------------|
| PORTADA..... | ¡Error! Marcador no definido. |
| PÁGINA DE ASESOR..... | ii |
| DEDICATORIA..... | iii |
| RESUMEN..... | iv |
| ABSTRACT..... | v |
| INTRODUCCIÓN..... | vi |
| ÍNDICE DE CONTENIDO..... | viii |
| ÍNDICE DE TABLAS..... | xiii |
| ÍNDICE DE FIGURAS..... | xiv |
| CAPITULO I..... | 1 |
| PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 1 |
| 1.1. Fundamentación del problema..... | 1 |
| 1.2. Formulación del problema..... | 3 |
| 1.3. Objetivos de investigación..... | 3 |
| 1.3.1. <i>Objetivo general</i> | 3 |
| 1.3.2. <i>Objetivo específico</i> | 3 |
| 1.4. Justificación..... | 4 |
| 1.5. Limitaciones..... | 5 |

| | |
|---|----|
| CAPITULO II | 6 |
| FUNDAMENTOS TEORICOS | 6 |
| 2.1. Antecedentes del estudio | 6 |
| 2.2. Bases teóricas que fundamentan la investigación | 18 |
| 2.2.1 Teoría de la jerarquía de necesidades | 18 |
| 2.2.2 Hábitos | 20 |
| 2.2.2.1 Tipos de hábitos. | 20 |
| 2.2.3 Alimentación | 21 |
| 2.2.3.1 Alimentación saludable. | 21 |
| 2.2.4 Alimentos | 22 |
| 2.2.4.1 Aportes de los alimentos. | 22 |
| 2.2.4.2 Clasificación de los alimentos. | 23 |
| 2.2.4.3 Grupo de alimentos. | 23 |
| 2.2.4.4 Alimentos por colores. | 26 |
| 2.2.4.5 Alimentos chatarra. | 28 |
| 2.2.4.6 Reglas de oro de la alimentación. | 28 |
| 2.2.4.7 Alimentación por edad. | 29 |
| 2.2.5 Nutrición | 30 |
| 2.2.6 Desnutrición infantil | 30 |
| 2.2.7 Higiene | 31 |

| | | |
|---------|---|----|
| 2.2.7.1 | <i>Higiene alimentaria</i> | 31 |
| 2.2.7.2 | <i>Higiene de manos y dientes</i> | 32 |
| 2.2.8 | <i>Programa</i> | 33 |
| 2.2.8.1 | <i>Pasos para elaborar un programa</i> | 34 |
| 2.2.8.2 | <i>Objetivo de un programa</i> | 34 |
| 2.2.8.3 | <i>Actividades para la ejecución de un programa</i> | 35 |
| 2.2.8.4 | <i>Como evaluar un programa</i> | 35 |
| 2.2.8.5 | <i>Caracterización del programa “MISKI MIKUY”</i> | 36 |
| 2.3. | Definición de términos | 37 |
| 2.3.1 | <i>Hábito</i> | 37 |
| 2.3.2 | <i>Hábitos alimenticios</i> | 37 |
| 2.3.3 | <i>Alimentación</i> | 37 |
| 2.3.4 | <i>Higiene alimentaria</i> | 37 |
| 2.3.5 | <i>Preescolares</i> | 38 |
| 2.3.6 | <i>Programa</i> | 38 |
| 2.3.7 | <i>Zona urbana</i> | 38 |
| 2.4. | Definiciones operacionales | 39 |
| 2.5. | Variable de la investigación | 39 |
| 2.6. | Sistema de hipótesis | 40 |
| 2.6.1 | <i>Hipótesis general</i> | 40 |

| | | |
|---|--|----|
| 2.6.2 | <i>Hipótesis específica</i> | 40 |
| 2.7. | Matriz de operalización de variable | 41 |
| CAPITULO III | | 43 |
| METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN | | 43 |
| 3.1. | Tipo y nivel | 43 |
| 3.2. | Método | 44 |
| 3.3. | Diseño | 44 |
| 3.4. | Técnicas e instrumentos | 45 |
| 3.5. | Validez y confiabilidad del instrumento | 45 |
| 3.5.1 | <i>Validez</i> | 45 |
| 3.5.2 | <i>Confiabilidad</i> | 46 |
| 3.6. | Población y muestra | 46 |
| 3.6.1 | <i>Población</i> | 46 |
| 3.6.2 | <i>Muestra</i> | 46 |
| 3.7. | Técnicas de muestreo | 47 |
| 3.8. | Técnicas de procesamiento de datos | 47 |
| 3.9. | Procesamiento de investigación | 47 |
| CAPITULO IV | | 49 |
| ANALISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS | | 49 |
| 4.1. | Aspectos descriptivos de los hallazgos | 49 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2. Contrastación de hipótesis | 57 |
| 4.3. Análisis y discusión de los resultados | 59 |
| CONCLUSIONES..... | 65 |
| RECOMENDACIONES | 66 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 67 |
| ANEXOS..... | 79 |

ÍNDICE DE TABLAS

| | |
|--|----|
| Tabla 1 <i>Necesidades fundamentales del ser humano</i> | 19 |
| Tabla 2 <i>Clasificación de alimentos</i> | 23 |
| Tabla 3 <i>Como elaborar un programa</i> | 34 |
| Tabla 4 <i>Operalización de variables</i> | 41 |
| Tabla 5 <i>Muestra de mi investigación</i> | 46 |
| Tabla 6 <i>Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de hábitos alimenticios.</i> | 49 |
| Tabla 7 <i>Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de higiene.</i> | 51 |
| Tabla 8 <i>Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de alimentos.</i> | 52 |
| Tabla 9 <i>Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de hábitos alimenticios.</i> | 53 |
| Tabla 10 <i>Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de higiene.</i> | 54 |
| Tabla 11 <i>Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de alimentos.</i> | 56 |
| Tabla 12 <i>t de student del grupo control en la evaluación de entrada y salida de hábitos alimenticios.</i> | 57 |
| Tabla 13 <i>t de student del grupo experimental en la prueba de entrada y salida de hábitos alimenticios.</i> | 58 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad.</i> | 50 |
| Figura 2 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad de la dimensión de higiene.</i> | 51 |
| Figura 3 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad de la dimensión de alimentos.</i> | 52 |
| Figura 4 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia.</i> | 53 |
| Figura 5 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia de la dimensión de higiene.</i> | 55 |
| Figura 6 <i>Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia de la dimensión de alimentos.</i> | 56 |

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Fundamentación del problema

En la actualidad los hábitos alimenticios en preescolares, adolescentes y adultos, están vinculados con las preferencias y creencias individuales, las tradiciones culturales, así como los factores geográficos y ambientales. Tal como menciona (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018), las dietas varían dependiendo del lugar donde vivamos en función de los alimentos que consumimos, nuestros hábitos alimentarios y nuestra cultura. Sin embargo, optar por una alimentación saludable resulta más complicado debido a los cambios sociales.

Pero debemos tener en cuenta que los hábitos alimentarios sanos comienzan en los primeros años de vida, (OMS, 2018). Asimismo, Rojas (2014) menciona que la acogida de hábitos alimentarios y su mantenimiento es el

resultado de la crianza durante la niñez formados por nuestros progenitores, para luego ser conservados por uno mismo.

Investigando programas sobre hábitos alimenticios encontramos que, en España López, Cavichioli, Yuste (2020) realizaron un programa de intervención para escolares, donde proporcionaron talleres, sesiones y materiales teóricos sobre una buena alimentación saludable contando con el apoyo de los padres de familia.

De la misma manera en América Latina específicamente en Ecuador, Velasteguí (2016) investigo sobre la manera que el gobierno nacional implemento el uso de un semáforo nutricional de productos procesados, para modificar hábitos alimenticios en ecuatorianos, el semáforo fue un gran impacto en el país, ayudando a mejorar la alimentación de los habitantes.

También es importante la formación académica de las personas en relación con los hábitos alimenticios, un estudio realizado en México señala que los aspectos formativos que tienen los docentes son de un nivel básico para poder orientar a los alumnos. (Mojardín, 2019)

En el Perú González, León, Lomas y Jesús (2016) investigaron elementos socioculturales que comprueban, a pesar de los bajos recursos económicos, los padres de familia perciben sobre la alimentación de sus hijos para combatir la desnutrición crónica en Chachapoyas

De la misma manera, Torres, Trujillo, Urquiza, Salazar y Taype (2016) investigaron sobre los hábitos alimenticios en alumnos de medicina de la Universidad Privada de Lima, concluyendo que los estudiantes omiten el desayuno y lo remplazan por comidas rápidas y bebidas, lo cual los investigadores

recomiendan promover una buena educación alimentaria desde el primer año de ingreso a la facultad.

A esto el Programa Regional Centro (2019) menciona que Huancayo es la quinta ciudad más importante del Perú, como en otras ciudades uno de los problemas que aqueja a cada lugar es la salud pública, resaltando la malnutrición por malos hábitos alimenticios de la población, registrándose indicadores de desnutrición crónica infantil.

Por ello proponemos realizar un estudio en relación a hábitos alimenticios y nos planteamos resolver el siguiente problema.

1.2. Formulación del problema

¿Cómo influye el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca?

1.3. Objetivos de investigación

1.3.1. Objetivo general

Demostrar la influencia del programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

1.3.2. Objetivo específico

Evaluar antes y el después del experimento los hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

Proponer el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

Experimentar el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

Analizar los resultados del programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

1.4. Justificación

Relevancia social

La causa primordial que nos estimuló a ejecutar esta labor de investigación fueron los inadecuados hábitos alimenticios que muestran los estudiantes de 4 años del distrito de Chilca, ya que es un factor primordial para su formación integral. En tal sentido se trata de formar niños y niñas que puedan alimentarse adecuadamente y que, en el futuro, inculquen y enseñen al resto de su generación, lo cual les servirá para que tenga una vida saludable.

Si los preescolares no practican hábitos alimenticios adecuados están expuestos a la desnutrición, obesidad y un bajo rendimiento escolar. La finalidad de nuestro trabajo está orientada a beneficiar a los preescolares de la Institución Educativa N°430 “Rosa de los Ángeles” Chilca, esperando que nuestra propuesta logre adecuados hábitos alimenticios.

Implicancias teóricas

Es importante para la investigación conocer las necesidades básicas del ser humano ya que estas se relacionan con los hábitos alimenticios, conceptualmente se tomó en cuenta el aporte de Maslow y Max-Neef, para el primero la

alimentación es una necesidad fisiológica y para el segundo axiológicamente es una necesidad de subsistencia.

Implicaciones practicas

Nuestro trabajo de investigación tendrá un gran impacto de visión pedagógica, social y económica ya que proponemos el programa “MISKI MIKUY” para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca y ayudar a reducir la mala alimentación.

Los programas son acciones de enseñanza- aprendizaje que encamina a los docentes para lograr los objetivos a través de la práctica, estos procesos son secuenciales que en el transcurso buscan mejorar o dar solución al problema o dificultad logrando las conductas que deben mostrar los preescolares.

1.5. Limitaciones

Falta de compromiso de los papás, hacia los niños, para evitar el consumo de alimentos no saludables.

La inasistencia constante de los niños del aula excelencia.

La distancia para llegar al jardín era desfavorable.

Incumplimiento de la hora para ejecutar el programa.

CAPITULO II

FUNDAMENTOS TEORICOS

2.1. Antecedentes del estudio

Poma (2014) en su investigación sobre las “Prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el puesto de salud Huacrapuquio”, aplico el diseño no experimental conformado por 35 estudiantes, utilizo el cuestionario arribando a la conclusión que hay relación entre las practicas alimentarias de las mamás y el estado nutricional de los estudiantes que acuden al centro de salud.

Por añadidura, Huamán y Vidal (2014) realizaron un trabajo de investigación titulada “Nivel de conocimiento de la madre sobre alimentación complementaria y estado nutricional del niño de 6 a 24 meses que asisten al C.S de Huachac”, trabajo en el nivel descriptivo no experimental, conformado por 90 niños utilizando la técnica de encuesta donde obtuvieron el resultado, que hay

relación entre el nivel de conocimiento de la madre sobre la alimentación y estado nutricional de los bebés de dichos meses.

En Ecuador, Realpe (2014) en su trabajo de investigación titulada “Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el periodo julio – noviembre 2013” es de tipo observacional descriptivo con una muestra de 67 niños, manejo el cuestionario llegando a los siguientes resultados que los individuos evaluados tienen un nivel de conocimiento, cualidades, prácticas en el tema de nutrición y su higiene, reflejado en los niños evaluados.

En Albacete, Cervera (2014) investigo la tesis titulada “Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla- La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez” conformado por 80 participantes realizando como instrumento el cuestionario llego a la siguiente conclusión que la dieta de los alumnos universitarios es de menor calidad por ende necesitan tener cambios en sus hábitos alimentarios.

Souza (2015) sustento el trabajo titulado “Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la I.E.P. Rosa Panduro Ramírez, San Juan- 2014” de tipo no experimental con la muestra de 116 alumnos aplicando el cuestionario donde los resultados arrojan datos estadísticos que el estado nutricional y los hábitos alimentarios se relacionan.

Por otro lado, Carbajal (2015) en su trabajo de investigación titulada “Efectos del programa crecer bien; educación nutricional e higiene en menores de

edad, Colcabamba, Huancavelica-2014” trabajo con el diseño transversal no experimental y descriptivo con una población de 146 niños empleo la técnica de encuesta uso un cuestionario, concluyendo que los evaluados aprendieron a diferenciar sus alimentos y reconocieron el número de comidas para su desarrollo.

Así mismo, Medina (2015) investigo la tesis titulada “Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en gestantes atendidas en el instituto nacional materno perinatal durante mayo –julio del 2015” trabajo con el diseño descriptivo correlacional con una población de 144 gestantes aplicando un cuestionario, llegando a la conclusión que no hay relación con el nivel socioeconómico de las mujeres gestantes con las variables de investigación.

Desde Ecuador, Osorio (2015) en su investigación titulada “Influencia de los hábitos alimentarios familiares en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y su estado nutricional del centro de desarrollo infantil Mi Pequeño Mundo de la ciudad de Ibarra” en el nivel descriptivo con una muestra de 67 niños empleo el cuestionario, llegó a la conclusión que los hábitos familiares de sus padres si influyen en sus hijos.

Cunyas y Llacta (2015) en su trabajo de investigación titulada “Hábitos alimenticios y rendimiento en el área de Ciencia y Ambiente en estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa 31301 de Chilca- Huancayo” trabajaron con un diseño descriptivo correlacional conformado por 46 alumnos se utilizaron fichas bibliográficas y un cuestionario donde arribaron a lo siguiente que hay una relación entre los hábitos alimenticios y el rendimiento académico.

Así mismo, Contreras y Curo (2015) sustentaron el trabajo titulado “Estado nutricional y el desarrollo psicomotor en niños del área Rural (Callqui Chico) y Urbana (Ciudad de Huancavelica)-2014” trabajo con el diseño no experimental con una población de 38 niños aplicando la técnica de observación llegando a la conclusión que la guía del peso y talla de la etapa nutricional tienen una diferencia entre el área urbana y siendo la más afectada la zona rural.

En Ecuador, Campoverde y Espinoza (2015) sustentaron la tesis titulada “Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de niños en edad preescolar del centro infantil del buen vivir “Los Pitufos” El Valle Cuenca 2014” trabajaron con el diseño descriptivo constituido por 161 niños utilizaron el test rápido crece-plus para hábitos alimentarios y actividades físicas donde arribaron al resultado que según nivel nutricional y sexo se evidencio un 85.7 % de niños y otros en un nivel nutricional entre muy bajo y medio de su práctica alimentaria.

Solís (2016) en su trabajo de investigación titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa 09 de Julio de la provincia de Concepción en el año 2015” trabajo con el diseño no experimental de tipo transversal descriptivo conformado por 31 estudiantes utilizo como instrumento el cuestionario, donde arribó a la conclusión que según el índice de masa corporal de los estudiantes las variables de la investigación están relacionadas significativamente.

Por añadidura, Chuquillanqui y Ruiz (2016) en su investigación titulada “Estado nutricional y desarrollo psicomotor en prescolares del distrito de Ahuac-2015” trabajaron con el diseño no experimental de tipo transversal con una

muestra de 100 preescolares utilizaron la técnica de pruebas estandarizadas e inventarios donde llegaron a la conclusión que el estado nutricional tiene una relación directa y significativa con el desarrollo psicomotor.

Por otro lado, Montañez y Turco (2016) investigaron la tesis universitaria sobre el “Manejo del programa Qali Warma en los centros educativos estatales del distrito de Pucará- Huancayo” realizaron el método deductivo inductivo conformado por 69 padres de familia aplicando como instrumento el cuestionario donde concluyen que el manejo del programa es un servicio pertinente en el año académico.

A su vez, Baldeón (2016) en su tesis titulada “Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara-Ate-Lima” realizó el método descriptivo conformado por 64 madres empleó el cuestionario llegando a la conclusión que las madres conocen la gran mayoría de los alimentos que constituyen la principal fuente de energía y que deben incluirse en la lonchera escolar.

En el mismo año, Hernández y Jaramillo (2016) sustentaron la tesis titulada “Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015” de tipo descriptivo comparativo con una población de 571 escolares de este modo el resultado estadísticamente de los hábitos alimenticios según el género de las instituciones educativas evaluadas existen diferencias significativas.

En Bolivia, Callisaya (2016) en su trabajo de investigación titulada “Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la

carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz” de diseño descriptivo con una población de 115 estudiantes realizo como instrumento la entrevista así llegaron a los resultados que hay discrepancias de los estudiantes del turno mañana y tarde porque omiten diferentes comidas del desayuno y la cena.

Holguín (2016) en su investigación “Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N.º 294 Aziruni – Puno, en el periodo octubre 2014 - enero 2015” realizo el diseño descriptivo conformado por 67 niños aplico como técnica la entrevista arribando a la conclusión que los niños que observa la televisión en exceso tienen sobre peso y obesidad mientras que los niños que miran regularmente tienen desnutrición aguda.

Según, Delgado (2016) investigó sobre las “Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares de un distrito de Lima Metropolitana” de enfoque cualitativo conformado por 30 madres utilizo una entrevista llego a la conclusión que hay diversos conocimientos sobre alimentación y el rol de las madres para mejorar las intervenciones hacia sus hijos.

En Ecuador, Carrión (2017) es su trabajo de investigación titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015- junio 2016” trabajo con el diseño descriptivo, trasversal constituido por 167 escolares manejo el cuestionario

concluyo que en los estudiantes de la parroquia se encontró hábitos alimentarios regulares y malos.

Figueroa y Jiménez (2017) en su investigación titulada “Relación de la conducta en alimentación temprana con el crecimiento y desarrollo en niños (as) menores de 1 año en el hospital de apoyo Junín” trabajaron con el diseño descriptivo observacional transversal constituido por 132 niños menores de un año, utilizaron como instrumento el cuestionario donde llegaron a la conclusión que las conductas en alimentación temprana se relacionan significativamente con el desarrollo de los evaluados del hospital apoyo Junín.

En México, Benítez (2017) en su investigación titulada “Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM” trabajo con el diseño descriptivo con una población de 300 personas de ambos sexos se utilizó como instrumento la encuesta llegando a los siguientes resultados, que el mayor porcentaje es de masa corporal seguido del sobrepeso y por último un bajo peso en los universitarios.

En España, Martín (2017) en su trabajo de investigación titulada “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar” trabajo con el diseño descriptivo con alumnos de ambos sexos se utilizó como instrumento la encuesta donde obtuvo como resultado del estudio que hay una gran influencia de los hábitos alimenticios en los estudiantes en relación al rendimiento escolar.

En el mismo año, Huarachi (2017) en su tesis titulada “Nivel de conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de las madres en

relación al estado nutricional de los niños de las instituciones educativas iniciales urbanas del distrito de Yunguyo, octubre 2016 – enero 2017” trabajo con el diseño descriptivo de corte transversal constituido por 73 niños utilizó como técnica la entrevista mediante la encuesta, abordando al resultado que las madres tienen un nivel de conocimiento sobre alimentación de sus hijos entre buenos, regulares y deficientes.

Así mismo, Díaz (2017) en su tesis titulada “Prácticas alimentarias y su relación con su estado nutricional en preescolares de la I.E San Felipe en Smp-Lima-2017” empleo un diseño no experimental de corte transversal constituido por 50 madres de familia utilizó como técnica la encuesta y como instrumento el cuestionario donde obtuvo como resultado que las prácticas alimentarias de las madres que predominan en los niños son saludables según el tipo de alimento, predominan las carnes y pescado tanto como frutas y cereales, por el contrario, las verduras es el tipo de alimento que menos consumen.

Egoavil y Yataco (2017) sustentaron su investigación titulada “Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra - 2017” trabajaron con el diseño descriptivo con una muestra de 48 preescolares como instrumento utilizo el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos donde llegaron a la conclusión que los hábitos alimentarios de los preescolares, según el grupo de alimentos frecuentes de consumo son las frutas y con menor frecuencia las grasas.

Por otro lado, Huamán y Vela (2017) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en

preescolares de la Institución Educativa N° 366 y la Institución Educativa San Juan Bautista De La Salle” realizaron con el diseño descriptivo no experimental conformado por 167 estudiantes utilizando como instrumento el cuestionario, donde arribaron al resultado que hay una relación relevante entre prácticas alimentarios y el nivel socioeconómico.

Toma (2018) en su tesis titulada “Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa” trabajo con el diseño descriptivo observacional de corte transversal prospectivo con una muestra de 114 escolares utilizó como técnica la escala visual BIA de Collins, llegando a la conclusión que están vinculados entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional de los estudiantes.

Según, Santander (2018) en su investigación universitaria de “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N°835- Estrellitas de Jesús- Pueblo Libre-Belén Zona Baja” considera la metodología de diseño correlacional, conformando una muestra de 94 alumnos aplicando como el cuestionario, en conclusión, existe un índice alto de preescolares que no tienen hábitos alimentarios adecuado.

De igual forma, Quispe (2018) en su investigación titulada “Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la institución educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno 2017” considero la metodología descriptivo, analítico, explicativo y de corte transversal, la muestra estuvo conformado por 50 escolares, utilizo como instrumento la encuesta, abordando a la conclusión que un

54% de niños presentan hábitos alimentarios inadecuados y el 46% tiene hábitos adecuados.

Gómez (2018) en su tesis titulada “Hábitos alimenticios frente a la prevalencia de anemia en niños y niñas menores de tres años con desnutrición crónica Centro de Salud Simón Bolívar- Ministerio de Salud, Puno” realizó la metodología deductiva, experimental transversal, con la población de 145 madres utilizando como instrumento el cuestionario llegando a la conclusión que hay presencia de anemia en los niños de 3 años por sus inadecuados hábitos alimenticios.

Sayán (2018) sustentó la tesis titulada “Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I. E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017” de enfoque cuantitativo con un diseño no experimental conformado con una población de 160 estudiantes realizando la técnica de entrevista, arribando a la conclusión que existe una relación positiva y significativa con el nivel de correlación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico de los evaluados.

En el mismo año, Luna (2018) en su investigación titulada “Hábitos alimenticios y nivel de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017” de enfoque cuantitativo, de tipo básico con una población de 225 sujetos empleo la técnica de recolección de datos la entrevista y pruebas pedagógicas concluyendo que hay relación en las variables de investigación.

Por añadidura, Carrión y Zavala (2018) sustentaron la tesis titulada “El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad Física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo -2016” con un estudio correlacional, descriptivo, analítico de corte transversal constituido por 90 alumnos utilizando la técnica de peso y talla arribando a la conclusión que existe una asociación entre el estado nutricional y los hábitos alimentarios de los alumnos.

Albornoz y Macedo (2019) en su investigación titulada “Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018” trabajaron con la metodología cuantitativo, correlacional de corte transversal utilizando como instrumento el cuestionario con una muestra de 118 madres de niños de 1 a 3 años, abordando al resultado que hay una adecuada relación en las variables evaluadas a los niños.

A su vez, Estrella y Machacuay (2019) realizaron la siguiente investigación “Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del colegio Libertador Simón Bolívar del distrito de Junín” realizó la metodología descriptivo correlacional transversal, donde consideraron a 98 estudiantes de dichos grados, aplicando como instrumento la encuesta, llegaron a la siguiente conclusión que los alumnos evaluados tienen relación en dichas variables.

Según, Solís (2019) investigo sobre los “Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de un instituto superior público de la provincia de Huancayo en el año 2018” trabajo con la metodología aplicado, correlacional

transversal, donde uso la técnica de entrevista con una muestra de 150 alumnos, su técnica fue la entrevista, por ello concluyo que hay una relación significativa de las variables de investigación de los alumnos evaluados.

También, Núñez (2019) en su tesis titulada “Hábitos alimenticios y su relación con la anemia en niños de 12-36 meses en la Comunidad Huancalle, Cusco 2019” con su metodología, descriptiva, correlacional transversal, conformado por 43 niños donde utilizo como técnica la entrevista, concluyendo que hay una relación entre la anemia y los hábitos alimenticios.

El mismo año, Ramírez y Silva (2019) en su trabajo de investigación titulada “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, mayo – noviembre 2018” con su método descriptivo correlacional transversal constituido por 66 trabajadores de ambos sexos utilizando la técnica de la encuesta y control de peso y talla donde llegaron a la conclusión que está relacionado significativamente entre el índice de masa corporal y los hábitos alimenticios de los evaluados.

De igual manera, Díaz (2019) en su investigación titulada “Conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una Institución Educativa de Surco- 2017” con un enfoque cuantitativo, observacional descriptivo, conformado por 107 estudiantes y sus mamás para la recolección de datos se aplicó un instrumento concluyendo que las

madres de familia presentan conocimientos adecuados sobre los hábitos alimentarios saludables pero no los ponen en práctica.

Ruiton (2020) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana” con su diseño no experimental con una muestra 120 alumnos utilizo la encuesta, llegando a la conclusión que hay una relación del estado nutricional de los adolescentes y sus hábitos.

Para el trabajo los antecedentes nos sirvieron como referencias para observar que otros investigadores realizaron trabajos de investigación con nuestra variable de hábitos alimenticios, nos orientó a consolidar y enriquecer nuestro marco teórico, para guiarnos de sus instrumentos, sus metodologías y comparar sus conclusiones.

En relación a las diferentes conclusiones observadas en los antecedentes muestran que los hábitos alimenticios influyen de manera significativa en su salud, rendimiento académico, conocimiento de las madres y podemos decir que los resultados de nuestra investigación tienen relación al desarrollo de buenos hábitos alimenticios.

2.2. Bases teóricas que fundamentan la investigación

2.2.1 *Teoría de la jerarquía de necesidades*

Maslow (1954) en su obra “Motivación y Personalidad” clasifica cinco categorías de necesidades humanas, “las necesidades fisiológicas, seguridad, amor, estima y autorrealización” (pp.21-32)

Maslow (1954), en las necesidades fisiológicas considera que el nivel más bajo de toda la necesidad humana es de vital importancia. En este nivel están las necesidades de alimentación (hambre y sed) entre otras.

En una situación extrema, es muy probable que la mayor motivación del hombre, sean las necesidades fisiológicas por ende si garantiza su alimento, será feliz durante toda su vida.

Del mismo modo Max- Neef (1993) nos menciona en su obra “Desarrollo a escala Humana” Que la calidad de vida depende de las posibilidades que tienen las personas para satisfacer sus necesidades humanas fundamentales, las cuales son múltiples e interdependientes que se interrelacionan e interactúan.

Las cuales se clasifican en dos criterios según las categorías existenciales considera el ser, tener, hacer y estar; y la categoría axiológica tienen en cuenta “la subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad”, donde ambas necesidades pueden combinarse con la ayuda de la siguiente matriz:

Tabla 1 *Necesidades fundamentales del ser humano*

| Necesidad Axiológica | Necesidad Existencial | Ser | Tener | Hacer | Estar |
|----------------------|-----------------------|---|--------------------------------|--|-------------------------|
| Subsistencia | | Salud física, mental, equilibrio, solidaridad, humor y adaptabilidad. | Alimentación abrigo y trabajo. | Alimentar, procesar, descansar y trabajar. | Entorno vital y social. |

Fuente. Elaborado a partir de Max-Neef (1993).

Se tomó en cuenta el aporte de Maslow y Max-Neef, para el primero la alimentación es una necesidad fisiológica y para el segundo es una necesidad de subsistencia. Porque si un ser humano no satisface la necesidad de alimentación podría contraer alguna enfermedad para su vida futura, es por ello que para nuestra investigación tomamos en cuenta estos dos autores para respaldar nuestra teoría y tener un concepto claro acerca de las necesidades fisiológicas del ser humano.

2.2.2 Hábitos

Sánchez (1991) manifiesta que son los resultados de ejercicios, donde se analiza al hábito como una cualidad, disposición y tenencia. Según Soto (citado por Cerrón;2016) son comportamientos que se repiten de manera constante volviéndose en el tiempo una acción natural para quien lo ejecuta.

Es decir que los hábitos son factores importantes en nuestras vidas ya que son de modo constante y cotidiano al realizar actividades.

2.2.2.1 Tipos de hábitos.

Hábitos alimenticios

Para Barmaimon (2017) son importantes en la salud y enfermedad de una persona, el cual está relacionado con el comportamiento individual y colectivo; sin dejar de lado los factores como la salud, situación económica, su relación con la sociedad, cultura y religión.

Podemos decir que se adquieren en el recorrido de nuestras vidas desde pequeños, mediante acciones repetidas que realizamos.

Hábitos familiares

Según, Muñoz, Lobato, Martínez, Migallón, Moran y Puente (2008) mencionan que los niños se relacionan con la comida a través de sus costumbres alimentarias que observan en sus casas experimentando, sabores, colores y texturas al crecer serán capaces de cuidar su alimentación.

Los niños imitan al modelo a seguir, en sus gestos y comportamientos. Si los padres llevan una alimentación inadecuada, los niños crecerán con esos hábitos.

2.2.3 Alimentación

Carbajal (2013) manifiesta que la alimentación es un proceso por el cual, adquirimos sustancias que encontramos en todos los alimentos consumidos que son necesarios para nuestro desarrollo y nutrición. Podemos decir que la alimentación es esencial para los seres humanos ya que, si no consumimos alimentos podemos contraer alguna enfermedad y será perjudicial para nuestra salud.

2.2.3.1 Alimentación saludable.

Según el Ministerio de Salud (2005) manifiesta que la alimentación nos aporta energía, alimentos primordiales que el ser humano necesita para tener un buen ritmo de vida a cualquier edad y género con cantidades adecuadas, en función a la situación fisiológica

(activo o sedentario) para cubrir los requerimientos que nuestro organismo necesita para tener un buen desarrollo alimenticio. Compartimos la idea del ministerio que una buena alimentación puede prevenir cualquier enfermedad y gozar de una buena calidad de vida en nuestro desarrollo.

2.2.4 Alimentos

Según, Bahamonde (2009) los alimentos son todas aquellas sustancias naturales o elaboradas que los seres humanos consumen aportando al organismo materiales y energías suficientes para el desarrollo de procesos biológicos, que se dan por hábito o costumbre que tengan valor nutritivo.

2.2.4.1 Aportes de los alimentos.

Carbajal (2013) considera los siguientes aportes de los alimentos los cuales son:

- Aportan materiales para el organismo para que el ser humano pueda realizar movimientos y adquiera energía.
- Aportan materiales para el crecimiento, reparación de tejidos y la reproducción.
- Son sustancias que nos aportan energía.
- Nos proporcionan placer y son agradables para el paladar.

De acuerdo con los autores los alimentos cumplen diversas funciones, aportes, donde los nutrientes están distribuidos en diferentes alimentos consumidos.

2.2.4.2 Clasificación de los alimentos.

Según, López (2012) los alimentos se dividen en cinco grupos principales, atendiendo diversas características como las siguientes:

Tabla 2 Clasificación de alimentos

| CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS | |
|--|---|
| Por su tratamiento | Primarios: no tienen transformación. |
| | Transformados: son modificados por procesos tecnológicos. |
| | Preparados: es de fácil consumo (cocinado). |
| Por su origen | Vegetales: provienen de organismos autótrofos. |
| | Animales: provienen de organismos heterótrofos. |
| | Minerales |
| Por sus posibilidades de conservación: | No perecederos: leguminosas, azúcar. |
| | Semiperecederos: frutas y verduras. |
| | Perecederos: carnes y huevos. |
| Según su valor nutritivo: | Primera categoría: carnes, huevo, aportan proteínas y lípidos |
| | Segunda categoría: lácteos, nos aportan carbohidratos. |
| | Tercera categoría: aceites y grasas, nos aportan lípidos. |
| | Cuarta categoría: legumbres, cereales, nos aportan carbohidratos y proteínas. |
| | Quinta categoría: verduras y frutas. |
| | Sexta categoría: azúcares y derivados. |
| | Séptima categoría: bebidas. |
| Por su consistencia: | Duros |
| | Semiblandos |
| | Blandos |
| | Viscosos |
| | Fluidos |

Fuente. Elaborado a partir de López (2012, p.6).

2.2.4.3 Grupo de alimentos.

Martínez y Pedrón (2016) nos manifiestan que los alimentos se dividen en diferentes grupos, los cuales son:

Cereales, tubérculos y azúcares.

- **Cereales:** son alimentos que contienen hidratos de carbono, proteínas, sus contenidos en grasa son bajos, no son saturados y tienen poco colesterol.
- **Tubérculos:** está compuesto por hidratos de carbono que se absorben lentamente mejorando los niveles de glucosa y lípidos en sangre.
- **Azúcares:** son hidratos de carbono con sabor dulce, se utilizan en edulcorantes en alimentos y medicamentos son productos energéticos.

Carnes, huevos, pescados, legumbres y frutos secos.

- **Carnes:** nos proporcionan proteínas, vitaminas, minerales y grasas de alto valor biológico, en su mayoría contienen grasas saturadas.
- **Huevos:** es un alimento de fácil digestión aportan proteínas, vitaminas y minerales, contienen aminoácidos de alta cantidad equilibra para nuestro organismo.
- **Pescados y mariscos:** contienen proteínas ácidas grasas polinsaturadas y omega 3, su consumo es muy importante para los niños.
- **Legumbres:** tienen gran cantidad de proteínas, se digiere lentamente incrementando la glucosa en la sangre.

- **Frutos secos:** Son fuentes de proteínas, grasas insaturadas, vitaminas y minerales, contienen un 50% de su peso en forma de grasa.

Lácteos

- **Leche:** su composición es predominante en proteínas, lactosa y vitaminas conocidos como alimentos plásticos, el calcio del lácteo se absorbe mejor que otros productos.
- **El yogurt:** es la leche fermentada que nos brinda probióticos y tienen múltiples beneficios para nuestra salud.
- **El queso:** no tiene mucha lactosa sus nutrientes son concentrados y nos ayuda en la digestión.

Verduras y hortalizas

- Su aporte predominante es de agua, minerales, vitaminas se consideran alimentos reguladores contienen hidratos de carbono constituyendo la fuente de la fibra en la dieta.

Frutas

- Son la principal fuente de vitaminas esencialmente de vitamina C y provitamina C, se caracterizan por tener agua, azúcares, minerales y fibra.

Alimentos grasos y aceites

Son alimentos energéticos por su alto contenido calórico.

- **Grasas de origen animal:** son productos de grasas saturadas y colesterol, no son saludables.
- **Grasas de origen vegetal:** son productos que forman parte del grupo de mantecas contienen ácidos grasos insaturados y ácidos grasos llamados “Trans”.

2.2.4.4 Alimentos por colores.

Colque y Jarro (2015) manifiestan que los alimentos se dividen por colores según sus cualidades nutricionales para nuestro organismo.

Alimentos de color blanco:

- Estos alimentos nos ayudan a reducir el colesterol, disminuir la presión arterial, favorecen la circulación de la sangre, y podemos encontrarlos en verduras y frutas de dicho color.

Alimentos de color rojo:

- Estos alimentos favorecen al sistema cardiovascular, al corazón, buenos para la memoria, disminuyen el riesgo de padecer cáncer y enfermedades urinarias, podemos encontrarlos en verduras y frutas.

Alimentos de color amarillo y naranja:

- Nos ayudan con el órgano visual, refuerzan nuestro sistema inmune mantienen nuestra piel sana; tienen vitamina A y C son antioxidantes anticancerígenos se encuentran en granos y frutas.

Alimentos de color violeta:

- Reduce algunos tipos de cáncer, evita el envejecimiento, son buenos para el tracto urinario y mantienen la memoria activa, los encontramos en las uvas oscuras, berenjena entre otros alimentos.

Alimentos de color verde:

- Estos alimentos ayudan a que el bebé en el vientre de la madre no sufra de malformaciones congénitas, contraen la anemia y se usan para dietas ya que contiene ácido fólico y antioxidantes los encontramos en hortalizas y frutas del color mencionado.

Esta clasificación de alimentos nos ayudó en la investigación para construir y elaborar nuestra lista de alimentos que elaboramos en las 25 sesiones de nuestro programa “MISKI MIKUY” teniendo en cuenta su valor nutricional ya que es de vital importancia tener una dieta equilibrada y variada, consumiendo los alimentos adecuados sin excesos.

Según Zacarías, Speiski, Fuentes, Gonzales, Domper, Fonseca y Olivares (2016) mencionan que lo ideal es que un plato de comida debe contener al menos dos a tres colores de preferencia, es por ello que consideramos en la investigación para nuestro marco teórico la clasificación de colores ya que cada alimento por color posee propiedades distintas.

2.2.4.5 Alimentos chatarra.

Según, Orjuela (2017) la comida chatarra tiene un valor nutricional limitado, este alimento solo aporta azúcar y grasas conocidos como “calorías vacías”.

Los seres humanos consumimos diversos alimentos de este tipo como dulces, frituras, postres, líquidos con colorantes entre otros; a todos ellos se les consideran los famosos “alimentos chatarra” ya que son muy dañinos para nuestro desarrollo y salud.

Para la investigación nos sirvió de gran ayuda la información ya que en las sesiones de nuestro programa enseñamos a los niños su valor no nutritivo y las consecuencias en su salud, realizando diversas actividades, como escenificaciones, cuentos, videos, entre otros.

2.2.4.6 Reglas de oro de la alimentación.

Cervera, Clápes y Rigolfas (2004) nos dan recomendaciones que fueron utilizadas en programas de educación alimentaria y nutricional con el objetivo principal de promover buenos hábitos alimenticios.

- Comer y beber para llevar una vida de alegría.
- Cocinar bien es un arte.
- Comer una gran variedad de alimentos.
- Evitar el exceso de grasas de origen animal.
- Comer alimentos que contengan harinas o fécula.

- Supervisar el consumo de frutas.
- Tomar agua en abundancia.
- Beber alcohol con moderación.
- Comer con calma y masticar bien.
- Mantener un peso estable.

2.2.4.7 Alimentación por edad.

Barrios, García, Murray, Ruiz, Santana, y Suarez (2011) nos mencionan como se da la alimentación en el desarrollo de cada ser humano según su edad.

Alimentación en el primer año de vida

- En los primeros 6 meses de vida la leche materna es el alimento ideal para el bebé favoreciendo a la producción láctea y reforzando el vínculo madre e hijo.

Alimentación entre 1 y 3 años de vida

- Es la etapa de transición de crecimiento rápido y de energía variable es por eso que debemos respetar la sensación de satisfacción de saciedad o de hambre.

Alimentación entre 4 y 8 años de vida

- En esta etapa las comidas deben ser variadas algunas abundantes y otras escasas, según el peso y la talla del niño, la alimentación debe ser adecuada, suficiente, completa, variada y equilibrada.

Alimentación entre 9 y 13 años

- Para la alimentación de esta edad es depende del sexo y actividad física que realice, el crecimiento en esta edad es lenta y progresiva.

Alimentación entre 14 y 18 años

- Los adolescentes en esta etapa maduran sus órganos de digestión y su metabolismo de alimentos, donde están en riesgo por sus cambios frecuentes de desarrollo.

Para la investigación es importante tener en cuenta las etapas de alimentación, para nuestro programa “MISKI MIKUY” trabajamos con preescolares de la edad de 4 años teniendo en cuenta el valor nutricional de cada alimento.

2.2.5 Nutrición

Barmaimon (2017) manifiesta que es el aprovechamiento de los nutrientes, nuestro organismo biológico frecuenta alimentos y líquidos que nos brindan un adecuado funcionamiento y desarrollo que mantiene a nuestro cuerpo saludable.

2.2.6 Desnutrición infantil

Según Wisbaum (2011) nos manifiesta que la desnutrición afecta al desarrollo del cuerpo, a lo cognitivo, intelectual y la conservación de su vida, debido a que las personas no consumen alimentos que brinden un buen desarrollo nutricional.

Un niño con desnutrición al ser observado presenta diversos patrones como extremidades delgadas e hinchadas, al ser evaluados por

los especialistas, podemos darnos cuenta que se presenta de diversas formas como:

- El niño no tiene la talla para su edad.
- El niño no tiene el peso y altura adecuado para su edad.

Podemos decir que los niños que no tengan una alimentación adecuada y solo consuman alimentos de bajos nutrientes, podrían llegar a tener problemas de salud y desnutrición.

2.2.7 Higiene

Según, D'Emilio (2005) la higiene tiene por objetivo conservar y prevenir las enfermedades, donde abarca los conocimientos y técnicas dirigidos a los factores de la salud del ser humano, para procurar el aseo, cuidado de nuestro cuerpo y entorno.

2.2.7.1 Higiene alimentaria.

Cervera, et. al. (2004) nos menciona que para garantizar una higiene alimentaria tenemos que cumplir ciertos parámetros que nos brinden seguridad a la hora de ingerir nuestros alimentos: Para ello nuestro autor nos menciona diversas reglas que podemos adoptar a la hora de preparar nuestros alimentos.

- Comprar los alimentos en buen estado.
- Lavar los alimentos antes de consumirlos.
- Tener los alimentos en un lugar fresco.
- Coser los alimentos en un tiempo determinado.
- Utilizar agua potable.

- Realizar el lavado de manos antes de manipular los alimentos.
- Preparar los insumos en un lugar limpio antes de consumirlos.

2.2.7.2 Higiene de manos y dientes.

Para el Ministerio de Salud (2006) presentan una guía para cuidar la salud y de los demás, mediante actividades que deben realizar todas las personas rutinariamente, tenemos los pasos a seguir del lavado de manos y los dientes, ellos son:

Lavado de manos:

Para realizar esta actividad necesitamos los siguientes materiales:

- Jabón
- Toalla
- Agua (puede ser jarra en una tina o potable)

Pasos correctamente de lavado de manos

- Subir las mangas de tu vestimenta (abrigo o camisetas)
- Echar jabón, frotar suavemente tus antebrazos, muñecas, entre los dedos y las uñas.
- Enjuagarse con agua abundante.
- Secar las manos con toalla o mantel limpio.

Lavado de dientes:

Para realizar, conocer y practicar un correcto lavado de dientes debemos tener los siguientes materiales como:

- Pasta dental
- Cepillo
- Agua potable

Para cepillar bien nuestros dientes seguiremos los siguientes pasos:

- Cepillar los dientes superiores e inferiores de arriba-abajo (viceversa).
- Cepillar la parte externa e interna de los dientes (circular).
- Cepillar la lengua
- Enjuagar la boca con abundante agua.

En nuestra investigación para nuestra lista de cotejo nos sirvió de mucha ayuda la información acerca de los hábitos de higiene, en la aplicación del pre test de nuestro programa muchos preescolares no contaban con ellos y al culminar las sesiones observamos resultados positivos ante el lavado de alimentos, su aseo personal antes, después de comer y depositar sus desechos en el tacho de basura.

2.2.8 Programa

Toro (2000) citado por (Aranda, 2012) los programas son acciones de enseñanza y aprendizaje con el objetivo de que la persona quien lo realice pueda utilizar diversas estrategias, recursos con el fin de lograr que los estudiantes puedan mejorar sus conocimientos mediante las actividades que propone la persona al emplear un programa.

2.2.8.1 Pasos para elaborar un programa.

Según Ceballos (citado por Aranda; 2012) para poder elaborar un programa debemos tener en cuenta lo siguientes pasos:

Tabla 3 Como elaborar un programa

| COMO ELABORAR UN PROGRAMA | PASOS |
|---------------------------------|---|
| | Fundamentación del programa. |
| | Plantear los objetivos del programa. |
| | Definir la metodología. |
| | Identificar a los beneficiados del programa. |
| | Seleccionar los recursos a emplear. |
| | Establecer el tiempo de aplicación de las sesiones. |
| | Estructurar las sesiones del programa. |
| | Tener en cuenta la instrucción de cada sesión. |
| | Especificar las observaciones. |
| | Evaluar la aplicación del programa. |

Fuente. elaborado a partir de Aranda (2012).

2.2.8.2 Objetivo de un programa.

Aranda (2012) para utilizar el programa en un lugar destinado tenemos que considerar la situación del contexto en el que se va trabajar, la persona que va realizar el programa pueda interactuar y lograr los objetivos que se trace con el fin de solucionar todos los problemas que aqueja al lugar mediante acciones entretenidas e innovadoras.

Para saber en qué nivel están los estudiantes podemos aplicar un pre test y de acuerdo a ello realizar la introducción de nuestro programa.

2.2.8.3 Actividades para la ejecución de un programa.

Las personas que van a realizar un programa debemos considerar algunos parámetros que nos orienten a ejecutar un buen trabajo con nuestros estudiantes como:

- Acciones que motiven a nuestros estudiantes con relación al tema que vamos a realizar para obtener sus opiniones y saberes previos antes de empezar la actividad.
- Plantear situaciones retadoras que permitan que los estudiantes experimenten sobre las actividades a realizar.
- Permitir que los estudiantes nos trasmitan lo aprendido mediante exposiciones, diálogos con sus propias palabras.

(Aranda, 2012)

2.2.8.4 Como evaluar un programa.

Según Aranda (2012) nos manifiesta que el maestro a la hora de evaluar debe considerar todas las acciones, recursos, propuestas que utilizo al ejecutar el programa; para que a la hora del recojo de información los estudiantes puedan transmitir lo aprendido de cada sesión y nosotros los educadores podemos percibirlo de la siguiente manera:

- Realizar entrevistas personales para obtener información favorable del proceso de aprendizaje de cada estudiante.

- Podemos utilizar instrumentos que nos permitan recopilar evidencias mostradas del estudiante acerca del programa a tratar.
- Realizar trabajos grupales e individuales para conseguir el desenvolvimiento del estudiante que nos permita obtener buenos resultados.
- Realizar pruebas escritas y orales del tema a ejecutar.

Al culminar la evaluación de cada estudiante, observaremos en que proceso de aprendizaje se encuentra para así poder ayudarlos a mejorar cada día más.

2.2.8.5 Caracterización del programa “MISKI MIKUY”.

Las palabras “MISKI MIKUY” provienen de la lengua quechua que significa “Comiendo rico” o “Come rico”.

El programa “MISKI MIKUY” de la investigación cuenta con 24 sesiones experimentales y 01 sesión para los padres de familia donde los preescolares de 4 años de la Institución Educativa N°430 “Rosa de los Ángeles” de la sección excelencia que fue nuestro grupo experimental donde realizamos diferentes actividades relacionadas a nuestra lista de cotejo para que desarrollen buenos hábitos alimenticios.

2.3. Definición de términos

2.3.1 *Hábito*

Sánchez (1991) manifiesta que son los resultados de ejercicios, donde se analiza al hábito como una cualidad, disposición y tenencia.

2.3.2 *Hábitos alimenticios*

Para Barmaimon (2017) son importantes en la salud y enfermedad de una persona, el cual está relacionado con el comportamiento individual y colectivo; sin dejar de lado los factores como la salud, situación económica, su relación con la sociedad, cultura y religión.

2.3.3 *Alimentación*

Carbajal (2013) manifiesta que la alimentación es un proceso por el cual, adquirimos sustancias que encontramos en todos los alimentos consumidos que son necesarios para nuestro desarrollo y nutrición.

Podemos decir que la alimentación es esencial para los seres humanos ya que, si no consumimos alimentos podemos contraer alguna enfermedad y ser perjudicial para nuestra salud.

2.3.4 *Higiene alimentaria*

Cervera, et. al. (2004) Comprenden todas las medidas necesarias para garantizar el bienestar sanitario de los alimentos manteniendo ciertas cualidades que son propias y con la atención especial del contenido nutricional a la hora de ingerir cualquier alimento.

2.3.5 Preescolares

MINEDU (2016) La educación inicial es el primer nivel de la Educación Básica Regular, donde se atiende a niños y niñas menores de 6 años, en ella se establecen las bases del desarrollo del potencial biológico, afectivo, cognitivo y social de toda la persona, se reconoce a los estudiantes como sujetos de derechos, que necesitan condiciones específicas para desarrollar sus necesidades, son seres sociales que requieren cuidados y afecto de otras personas para desarrollarse como ciudadanos. Existen dos ciclos los cuales son: Ciclo I: orientado a niños de 0 a 2 años y Ciclo II: orientado a niños de 3 a 5 años

2.3.6 Programa

Toro (2000) citado por (Aranda, 2012) los programas son acciones de enseñanza y aprendizaje con el objetivo de que la persona quien lo realice pueda utilizar diversas estrategias, recursos con el fin de lograr que los estudiantes puedan mejorar sus conocimientos mediante las actividades que propone la persona al emplear un programa.

2.3.7 Zona urbana

Según, Yarlequé (2004) nos menciona que son áreas o zonas que producen cambios en el medio ambiente, se realiza construcciones, calles entre otros; hay actividad humana y son centros donde las personas llegan de otros lugares de manera aérea o marítima.

El autor manifiesta que una urbanización es una población concentrada en una zona urbana donde está el gobierno, instituciones públicas, privadas, áreas verdes que constituyen a una ciudad.

2.4. Definiciones operacionales

Los hábitos alimenticios, son variables sociales y psicológicos de tipo cognitivo en la educación inicial, lo realizamos mediante una lista de cotejo elaborado por las investigadoras para medir el nivel intercalar en los preescolares de 4 años de edad.

2.5. Variable de la investigación

Variable independiente: Programa “MISKI MIKUY”

El programa “MISKI MIKUY”, son actividades organizadas de lo más simple a lo complejo, con el objetivo de desarrollar los hábitos alimenticios, donde aplicaremos de forma individual y colectiva a los preescolares de 4 años de la Institución Educativa N°430 “Rosa de los Ángeles”.

Variable dependiente: Hábitos Alimenticios

Medimos el nivel de cada niño, con la lista de cotejo de hábitos alimenticios donde los niños realizaron diversas actividades.

Variable de control:

Según el sexo, edad e institución educativa.

2.6. Sistema de hipótesis

2.6.1 *Hipótesis general*

El programa “MISKI MIKUY” influye de manera significativa en el desarrollo de los hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

2.6.2 *Hipótesis específica*

Los preescolares de 4 años del distrito de Chilca sometidos al programa “MISKI MIKUY” presentan mayor desarrollo de los hábitos alimenticios, con respecto a los estudiantes que no fueron sometidos al programa.

Las niñas de 4 años del distrito de Chilca sometidos al programa “MISKI MIKUY” presentaron mayor desarrollo de los hábitos alimenticios, con respecto a las niñas que no fueron sometidas al programa.

2.7. Matriz de operacionalización de variable

Tabla 4 Operalización de variables

| VARIABLE | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIÓN | SUD DIMENSIÓN | INDICADORES | ÍTEMS | ISNTRUMENTO |
|---|---|--|---------------------------------|------------------|---|---|------------------------|
| HÁBITOS ALIMENTICIOS | Son importantes en la salud y enfermedad de una persona, el cual está relacionado con el comportamiento individual y colectivo, sin dejar de lado los factores como la salud, situación económica, su relación con la | Los hábitos alimenticios son variables, sociales y psicológicos de tipo cognitivo en la educación inicial, realizamos mediante una lista de cotejo elaborado por las investigadoras para medir el nivel intercalar en los preescolares de cuatro años de edad. | NECESIDADES FISIOLOGICAS | HIGIENE | Lava los alimentos en la hora de comer y deposita los desechos en el tacho de basura. | Se lava las manos antes de comer. | LISTA DE COTEJO |
| | | | | | | Lava las frutas antes de comer. | |
| | | | | | Utiliza los utensilios de aseo para su higiene personal | Bota las cascaras en el tacho de basura. | |
| | | | | | | Se lava las manos después de comer. | |
| | | | | | | Se lava los dientes después de comer. | |
| | | | | | | Marca con una (X) el niño que se está lavando la mano. | |
| | | | | ALIMENTOS | Consume alimentos saludables y alimentos no saludables para cuidar su cuerpo | Menciona cuales son los alimentos saludables. | |
| | | | | | | Menciona cuales son los alimentos no saludables. | |
| | | | | | | Coge la fruta en vez de la golosina. | |
| | | | | | | Coge el choclo desgranado con queso en vez de las papitas lays. | |
| | | | | | | Come la kiwicha confitada en vez del chizito. | |
| | | | | | | Consume la porción de chuño en vez de una galleta. | |
| | | | | | | Toma la leche en vez del pul pin. | |
| | | | | | | Toma el agua en vez de la gaseosa. | |
| Toma el jugo de frutas en vez del refresco. | | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|
| sociedad, cultura y religión. Barmaimon (2017) | | | | | | Agrupar las tarjetas de los alimentos nutritivos. |
| | | | | | | Agrupar las tarjetas de las verduras. |
| | | | | | | Encerrar de color rojo las frutas. |
| | | | | | | Marcar con una (X) los niños que están comiendo alimentos nutritivos. |
| | | | | | | Marcar con una (X) los alimentos nutritivos. |

Fuente. elaboración propia del trabajo investigativo.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y nivel

Según, Sánchez y Reyes (2006) el tipo de nuestro trabajo por su naturaleza es aplicada, orientada a la aplicación de conocimientos teóricos por su situación concreta y los resultados prácticos que implica la investigación.

El nivel es un estudio tecnológico por que se tiene conocimientos de las causas para intervenir, con el objetivo de realizar cambios en el fenómeno y probar que nuestro programa es útil. (Yarlequé, Leda, Moroe y Núñez, 2007).

Por ende, nuestro trabajo es aplicada porque el programa “MISKI MIKUY” de hábitos alimenticios, fue puesto en práctica en la Institución Educativa N°430 “Rosa de los Ángeles” del distrito de Chilca.

3.2. Método

“El método que se empleo es experimental porque se controla y manipula intencionalmente la variable experimental en un ambiente preparado (salón de clases) para observar, medir cambios y efectos en la variable”. (Yarlequé et al, 2007).

En nuestra investigación realizamos el método experimental, porque se manipula nuestra variable independiente el programa “MISKI MIKUY”, con el objetivo de verificar los efectos de manipulación en nuestra variable dependiente que son los hábitos alimenticios.

3.3. Diseño

La investigación se aplicó con el diseño cuasi-experimental de dos grupos no equivalentes con pre test y post test, cuyo esquema es el siguiente:

$$\begin{array}{r} \text{G.E} \quad \frac{0_1 \text{ X } 0_2}{\text{G.C} \quad 0_3 - 0_4} \end{array}$$

Dónde:

G.E: Grupo experimental

G.C: Grupo control

0_1 y 0_3 Evaluación de entrada con la aplicación del test de hábitos alimenticios

X Variable independiente: Programa “MISKI MIKUY”

0_2 y 0_4 Evaluación de salida con la aplicación del test de hábitos alimenticios

Para nuestro trabajo utilizamos el diseño cuasi-experimental, donde nuestro grupo control fue el salón de Amistad y el grupo experimental fue el salón de Excelencia de la institución Educativa N°430“Rosa de los Ángeles”.

3.4. Técnicas e instrumentos

La técnica que se trabajó en la investigación es:

Observación directa. Los hábitos alimenticios se pueden observar directamente mediante el comportamiento de los niños.

Reactiva. El alumno estaba enterado de su evaluación y observación.

3.4.1 Instrumento de recolección de datos

Para medir nuestra variable se empleó la lista de cotejo de “hábitos alimenticios” para los preescolares de 4 años, elaborados por nuestra autoría:

- MARAVI ROSAS, Heidi Justine
- VILCAPOMA PERALTA, Rosario

Ver anexo (D)

3.5. Validez y confiabilidad del instrumento

3.5.1 Validez

Nuestro instrumento fue validado por el criterio de juicio de expertos a cargo de los docentes de la Facultad de Ingeniería en Industrias alimentarias y la Facultad de Educación de nuestra universidad.

Siendo los siguientes:

- Dra. Aranda Sanabria, July Fiorella
- Mg. Cerrón Piñas, Linda Ketty
- Mg. Palma Mallma, Consuelo
- Mg. Sc. Porras Osorio, Mary Ana Luisa
- Dr. Quispe Solano, Miguel Angel
- Ph. D. Yabar Villanueva, Emilio Fredy

3.5.2 *Confiabilidad*

Aplicamos la prueba de Cron Bach a estudiantes de 3,4 y 5 años de la institución educativa N°1128 Áncala - Chilca, obteniendo como resultado el valor 0,83, lo cual indica que la prueba de nuestro instrumento es confiable ya que se supera el 0, 60.

3.6. Población y muestra

3.6.1 *Población*

Población objetivo

Nuestra población objetivo estaba conformada por 25,387 preescolares que concurren normalmente a los centros educativos estatales de Junín. (DREJ, 2017)

Población accesible

Está constituida por 150 preescolares de la edad de 4 años del centro educativo N°430 “Rosa De Los Ángeles” Chilca.

3.6.2 *Muestra*

Nuestra muestra está conformada por 47 preescolares de 4 años del centro educativo N°430 “Rosa De Los Ángeles” Chilca.

Tabla 5 *Muestra de mi investigación*

| Institución educativa | Grupo | Secciones | Total, de preescolares de 4 años |
|------------------------------|-------|-------------|----------------------------------|
| N° 430 “Rosa de los Ángeles” | G. C. | Amistad | 24 |
| | G. E. | Excelencia | 23 |
| Total | | 2 secciones | 47 |

Fuente. Elaboración propia del trabajo.

3.7. Técnicas de muestreo

Nuestra muestra se evaluó de manera no probabilística, intencional e criterial, donde encontramos preescolares con las siguientes cualidades como:

- Que asistan normalmente a los centros educativos estatales de la EBR.
- Los estudiantes deben poseer 4 años de edad.
- Los estudiantes deben ser del nivel inicial: 4 a 5 años
- Los estudiantes deben tener buena salud.
- Los estudiantes evaluados deben pertenecer al distrito de Chilca.

3.8. Técnicas de procesamiento de datos

Nuestra variable de hábitos alimenticios tiene un nivel intervalar, ya que la lista de cotejo utilizada arroja puntajes numéricos, por eso empleamos la estadística no probabilística que es importante cuando los elementos se toman de cualquier manera.

Para contrastar la hipótesis se empleó la “t de student”.

3.9. Procesamiento de investigación

- Revisión bibliográfica hemerográfica e internet.
- Coordinación con autoridades y docentes de instituciones educativas.
- Elaboración del instrumento.
- Validación del instrumento.
- Selección de la muestra.
- Establecimiento del raport.
- Evaluación de la muestra.
- Calificación de las pruebas.

- Procesamiento estadístico de los datos.
- Análisis cualitativo.
- Elaboración del informe final.

CAPITULO IV

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En esta parte de nuestra investigación les mostramos los resultados de nuestro trabajo, desde un aspecto descriptivo y por otro lado contrastando nuestras hipótesis para poder llegar a las conclusiones y sugerencias de nuestra labor investigativa.

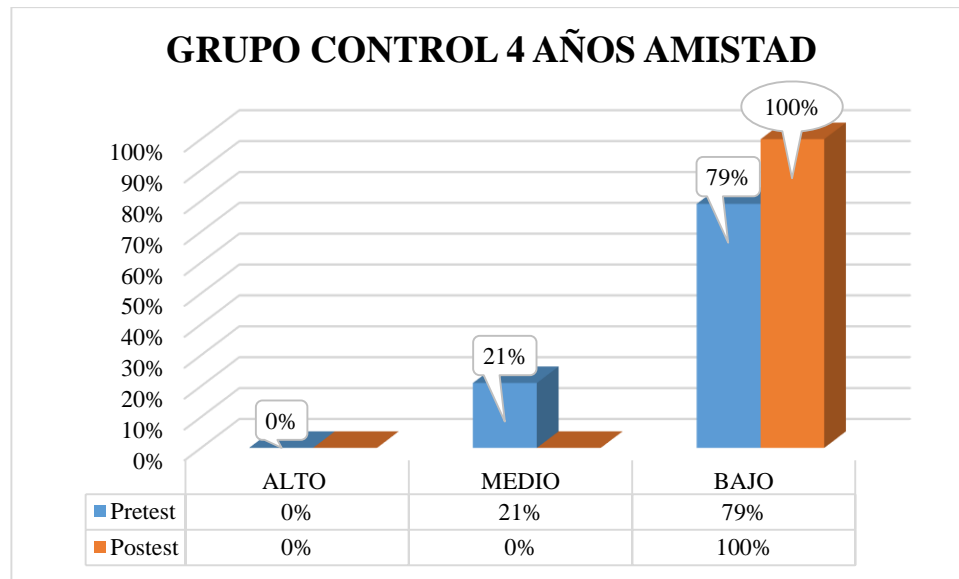
4.1. Aspectos descriptivos de los hallazgos

Tabla 6 *Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de hábitos alimenticios.*

| Hábitos alimenticios | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|----------------------|---------|-----------------------|------|----------------------|------|
| Intervalo | Niveles | fi | Hi | fi | Hi |
| 14-20 | Alto | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 7-13 | Medio | 5 | 21% | 0 | 0% |
| 0-6 | Bajo | 19 | 79% | 24 | 100% |
| Total | | 24 | 100% | 24 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 1 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad.



Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la figura 1 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección amistad del grupo control, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios obteniendo tres niveles.

Apreciamos que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (79%), con un (21%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo responde al nivel alto con un (0%)

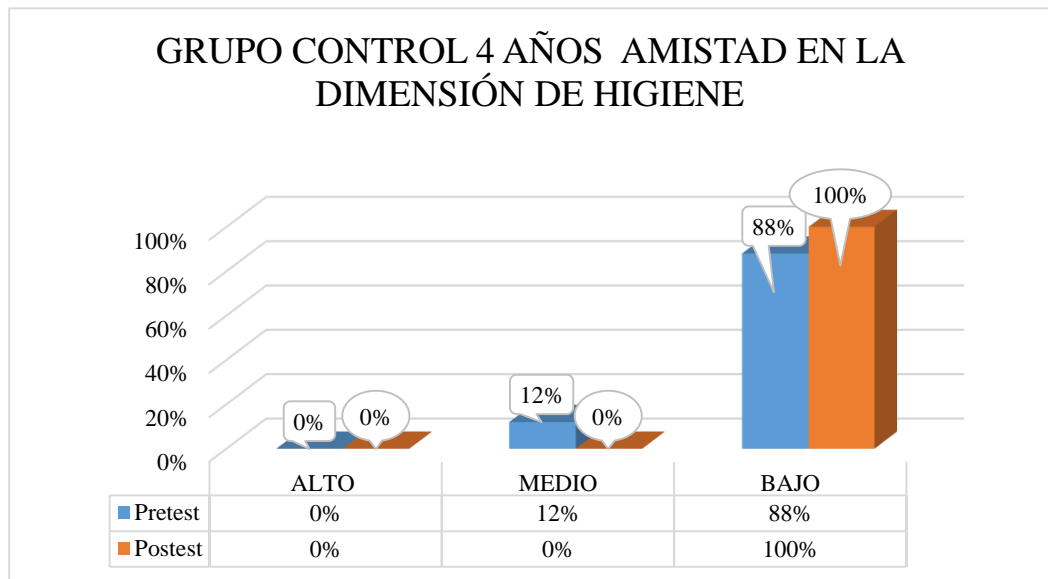
En la evaluación de entrada podemos observar que en el nivel alto tenemos un (79%), en la prueba de salida en el nivel bajo tenemos un (100%) como resultado de los preescolares del grupo control de la sección amistad de la Institución educativa N°430 Rosa de los Ángeles del distrito de Chilca

Tabla 7 Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de higiene.

| Dimensión Higiene | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|-------------------|---------|-----------------------|------|----------------------|------|
| Intervalo | Niveles | fi | Hi | fi | Hi |
| 5-6 | Alto | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 3-4 | Medio | 3 | 12% | 0 | 0% |
| 0-2 | Bajo | 21 | 88% | 24 | 100% |
| TOTAL | | 24 | 100% | 24 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 2 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad de la dimensión de higiene.



Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la figura 2 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección de amistad del grupo control, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios en la dimensión de higiene obteniendo tres niveles como resultado.

Podemos apreciar que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (88%), con un (12%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo corresponde al nivel alto con un (0%).

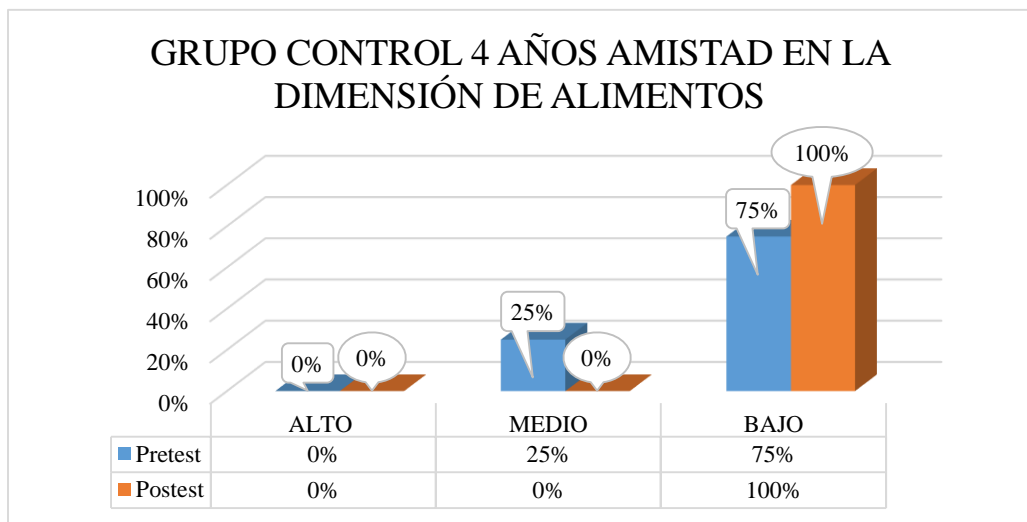
En la evaluación de entrada podemos observar que en el nivel alto tenemos un (88%), en la prueba de salida en el nivel bajo un (100%) como resultado de los preescolares evaluados del grupo control de la dimensión de higiene del instrumento empleado por las investigadoras.

Tabla 8 Resultados del grupo control de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de alimentos.

| Dimensión alimentos | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|---------------------|---------|-----------------------|------|----------------------|------|
| Intervalo | Niveles | fi | Hi | fi | Hi |
| 12-16 | Alto | 0 | 0% | 0 | 0% |
| 6-11 | Medio | 6 | 25% | 0 | 0% |
| 0-5 | Bajo | 18 | 75% | 24 | 100% |
| TOTAL | | 24 | 100% | 24 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 3 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección amistad de la dimensión de alimentos.



Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la figura 3 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección de amistad del grupo control, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios en la dimensión de alimentos obteniendo tres niveles como resultado.

Podemos apreciar que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (75%), con un (25%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo corresponde al nivel alto con un (0%).

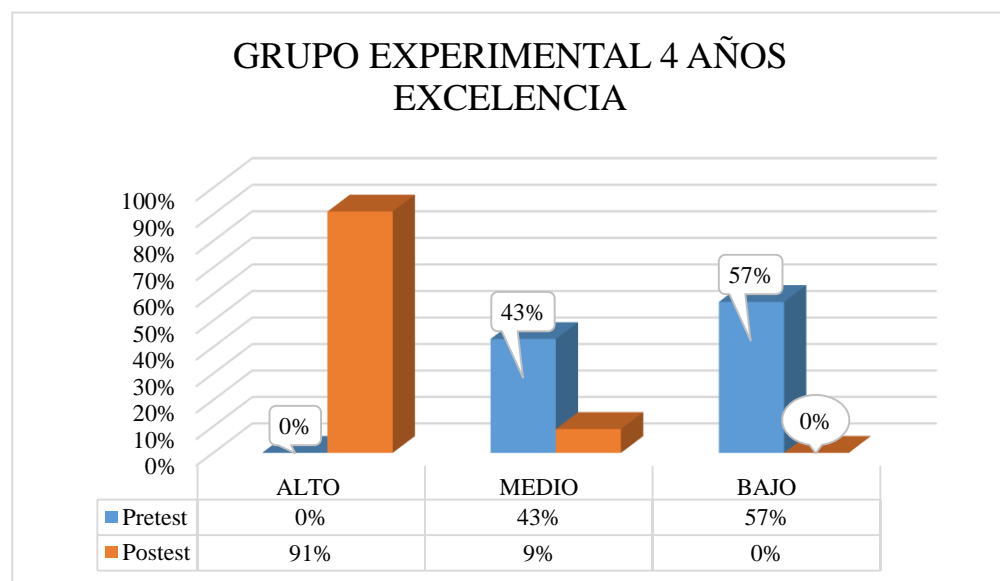
En la evaluación de entrada podemos observar que en el nivel alto tenemos un (75%), en la prueba de salida en el nivel bajo un (100%) como resultado de los preescolares evaluados del grupo control de la dimensión de alimentos del instrumento empleado por las investigadoras.

Tabla 9 Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de hábitos alimenticios.

| Hábitos alimenticios | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|----------------------|---------|-----------------------|------|----------------------|------|
| Intervalo | Niveles | fi | Hi | fi | Hi |
| 14-20 | Alto | 0 | 0% | 21 | 91% |
| 7-13 | Medio | 10 | 43% | 2 | 9% |
| 0-6 | Bajo | 13 | 57% | 0 | 0% |
| TOTAL | | 23 | 100% | 23 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 4 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia.



Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la figura 4 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección excelencia del grupo experimental, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios obteniendo como resultado tres niveles.

Podemos apreciar que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (57%), con un (43%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo corresponde al nivel alto con un (0%)

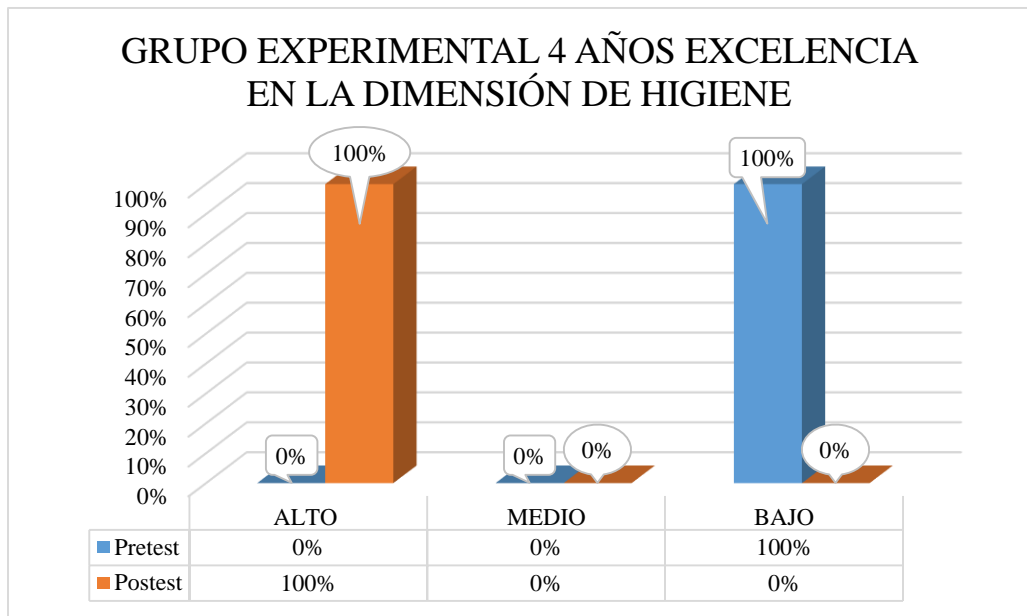
En la evaluación de entrada podemos observar que el nivel alto tenemos un (57%); en la prueba de salida en el nivel alto un (91%) y con un (9%) en el nivel medio, como resultado de los preescolares del grupo experimental de la sección excelencia de la institución educativa N°430 Rosa de los Ángeles del distrito de Chilca.

Tabla 10 Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de higiene.

| Dimensión higiene | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|-------------------|---------|-----------------------|-----|----------------------|------|
| Intervalo | niveles | fi | Hi | fi | hi |
| 5-6 | Alto | 0 | 0 | 23 | 100% |
| 3-4 | Medio | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 0-2 | Bajo | 23 | 100 | 0 | 0 |
| TOTAL | | 23 | 100 | 23 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 5 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia de la dimensión de higiene.



Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la figura 5 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección de excelencia del grupo experimental, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios en la dimensión de higiene, obteniendo tres niveles como resultado.

Podemos apreciar que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (100%), con un (0%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo corresponde al nivel alto con un (0%)

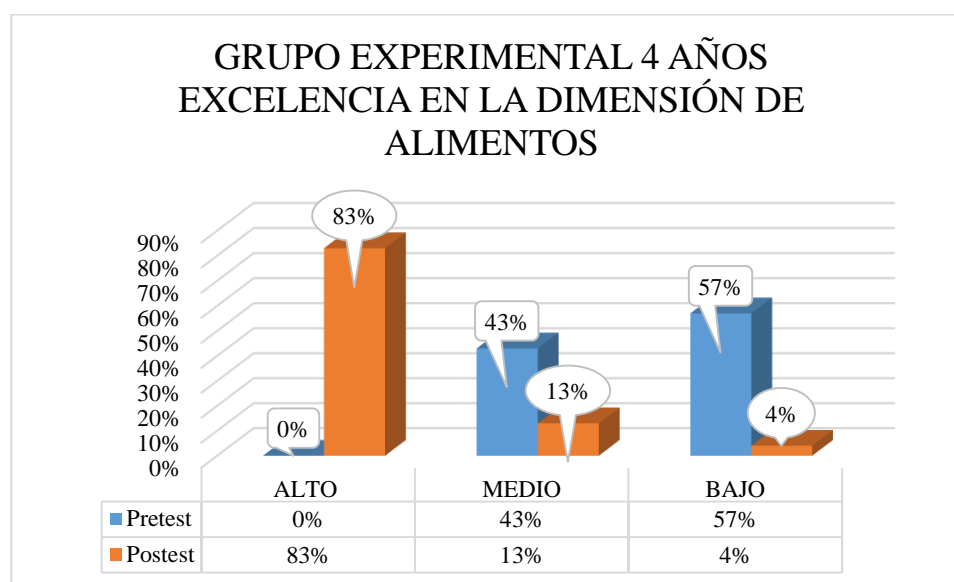
En la evaluación de entrada podemos observar que en el nivel bajo tenemos un (100%), en la prueba de salida en el nivel alto un (100%) como resultado de los preescolares evaluados del grupo experimental de la dimensión de higiene del instrumento empleado por las investigadoras.

Tabla 11 Resultados del grupo experimental de los preescolares; prueba de entrada y salida de la lista de cotejo de la dimensión de alimentos.

| Dimensión alimentos | | Evaluación de entrada | | Evaluación de salida | |
|---------------------|---------|-----------------------|------|----------------------|------|
| intervalo | Niveles | fi | Hi | fi | Hi |
| 12-16 | Alto | 0 | 0% | 19 | 83% |
| 6-11 | Medio | 10 | 43% | 3 | 13% |
| 0-5 | Bajo | 13 | 57% | 1 | 4% |
| TOTAL | | 23 | 100% | 23 | 100% |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

Figura 6 Gráfico de los resultados de la lista de cotejo de hábitos alimenticios sección excelencia de la dimensión de alimentos.



Fuente. Elaboración propia del trabajo.

En la figura 6 observamos la repartición porcentual de los preescolares de la sección excelencia del grupo experimental, evaluados con la lista de cotejo de hábitos alimenticios en la dimensión de alimentos obteniendo tres niveles como resultado.

Podemos apreciar que el porcentaje más alto de la evaluación de entrada corresponde a un nivel bajo con un (57%), con un (43%) pertenece al nivel medio y el porcentaje más bajo corresponde al nivel alto con un (0%).

En la evaluación de entrada podemos observar que en el nivel bajo tenemos un (57%), en la prueba de salida el nivel más alto es de (83%) en el nivel medio con un (13%) y en el nivel más bajo con un (4%); resultados de los preescolares evaluados del grupo experimental de la dimensión de alimentos del instrumento empleado por las investigadoras.

4.2. Contrastación de hipótesis

Hipótesis nula: no existe diferencia significativa entre la sección amistad (G.C.) y la sección excelencia (G.E.) en el desarrollo de hábitos alimenticios de los preescolares de la institución educativa.

Hipótesis alterna: si existe diferencia significativa entre la sección amistad (G.C.) y la sección excelencia (G.E.) en el desarrollo de hábitos alimenticios de los preescolares de la institución educativa.

Tabla 12 *t de student del grupo control en la evaluación de entrada y salida de hábitos alimenticios.*

| Prueba t con dos muestras suponiendo varianzas desiguales | | |
|---|---------|---------|
| | Antes | Después |
| Media | 5.3913 | 3.3043 |
| Varianza | 4.0672 | 1.5850 |
| Observaciones | 23.0000 | 23 |
| Diferencia hipotética de las medidas | 0.0000 | |
| Grados de libertad | 37.0000 | |
| Estadístico t | 4.2099 | |
| P (T<=t) una cola | 0.00008 | |
| Valor crítico de t (una cola) | 1.6871 | |
| P (T<=t) dos colas | 0.0002 | |
| Valor crítico de t (dos colas) | 2.0262 | |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la tabla 11 observamos que la media aritmética es (3.3043), la varianza es (1.5850)

El valor de P es de 0.0002 el cual es menor a 0.05, esto quiere decir que, si hay una diferencia significativa entre las medias, por cual, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

Tabla 13 t de student del grupo experimental en la prueba de entrada y salida de hábitos alimenticios.

| Prueba t con dos muestras suponiendo varianzas desiguales | | |
|---|---------|---------|
| | Antes | Después |
| Media | 5.9091 | 17.7273 |
| Varianza | 3.8961 | 8.9697 |
| Observaciones | 22.0000 | 22 |
| Diferencia hipotética de las medidas | 0.0000 | |
| Grados de libertad | 36.0000 | |
| Estadístico t | 15.4541 | |
| P (T<=t) una cola | 0.0000 | |
| Valor critico de t (una cola) | 1.6883 | |
| P (T<=t) dos colas | 0.0000 | |
| Valor critico de t (dos colas) | 2.0281 | |

Fuente. Elaboración propia de nuestro trabajo.

En la tabla 12 se puede observar que la media aritmética es (17.7273), la varianza es (8.9697).

El valor de P es de 0.00001 el cual es menor a 0.05, esto quiere decir que, si hay una diferencia significativa entre las medias, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Nuestros resultados presentan el siguiente panorama:

Los preescolares de la Institución educativa N.º 430 Rosa de los Ángeles del distrito de Chilca presentan un buen desarrollo de hábitos alimenticios, obteniendo como resultado de nuestra labor investigativa, encontrando diferencias significativas ($p\text{-valor}=0.000$) resultado que muestra que nuestro trabajo realizado sensibilizo a los estudiantes para el desarrollo de sus hábitos.

En la tabla 8 observamos que los preescolares del grupo experimental tienen diferencias porcentuales en la evaluación de entrada y salida, en nuestros resultados generales sobre los hábitos alimenticios al inicio se obtuvo un (57%) en el nivel bajo y al final de la aplicación del programa se obtuvo un (91%) que equivale al nivel alto del total de los preescolares, logrando desarrollar los hábitos alimenticios.

Podemos decir que nuestro programa “MISKI MIKUY” influye de manera positiva en el desarrollo de los hábitos alimenticios en preescolares de 4 años de distrito de Chilca, ya que con la aplicación sucesiva de 25 sesiones realizadas se logró que los estudiantes con la práctica diaria de las actividades llegaron a desarrollar sus hábitos alimenticios.

Entonces podemos confirmar lo dicho por Soto citado por (Cerrón;2016) manifiesta en la definición de los hábitos que se forman a partir de las acciones repetidas cuando un ser humano lo ejecuta.

Por otra parte, los hábitos alimenticios son fundamentales para el desarrollo y bienestar de la salud del ser humano, si queremos llevar una vida

saludable, todos debemos colaborar en llevar un ritmo y cuidado en nuestra alimentación.

Confirmando lo dicho por Barmaimon (2017) nos menciona que los hábitos alimenticios son importantes en la salud y enfermedad de una persona, el cual está relacionado con el comportamiento individual y colectivo.

En la aplicación de las sesiones de nuestro programa también consideramos la participación de los padres de familia ya que son el modelo a seguir de sus hijos, si ellos llevan malos hábitos por ende su descendencia también.

Corroborando con los siguientes autores, Muñoz, Lobato, Martínez, Migallón, Moran y Puente (2008) mencionan que los niños se relacionan con la comida a través de sus costumbres alimentarias que observan en sus casas.

En la tabla 9 observamos que los preescolares del grupo experimental tienen diferencias porcentuales en la evaluación de entrada y salida, en la dimensión de higiene, al inicio se obtuvo un (100%) en el nivel bajo y al final de la aplicación se obtuvo un (100%) que equivale al nivel alto del total de los preescolares evaluados.

Al aplicar el instrumento al inicio de la evaluación los estudiantes tenían los recursos para estos ítems de la lista de cotejo, pero por diversas circunstancias del clima y la escasez de agua no lo realizaban en su totalidad.

Al realizar las sesiones teníamos en cuenta dichos problemas y empleamos nuestros propios recursos para así obtener al final de la aplicación buenos resultados, ya que la higiene personal de cada niño a la hora de alimentarse y

asearse correctamente previene diversas enfermedades para su cuerpo y su entorno.

Entonces podemos confirmar lo dicho por D'Emilio (2005) que la higiene tiene fin de conservar y prevenir las enfermedades, abarcando conocimientos, técnicas dirigidos a la salud del ser humano, para procurar su aseo, cuidado de su cuerpo y entorno.

Los preescolares de cuatro años del grupo experimental al inicio de la evaluación muchos de ellos no lavaban sus alimentos a la hora de consumirlos y botarlos en un lugar adecuado ya que la higiene alimentaria es importante porque se cumplen parámetros que nos ayuda a tener los alimentos y el entorno limpio.

Reafirmando lo dicho por Cervera, et. al. (2004) nos menciona que para garantizar una higiene alimentaria tenemos que cumplir ciertos parámetros que nos brinden seguridad a la hora de ingerir nuestros alimentos.

En la tabla 10 observamos que los preescolares del grupo experimental tienen diferencias porcentuales en la evaluación de entrada y salida, en la dimensión de alimentos, al inicio se obtuvo un (57%) en el nivel bajo y un (43%) en el nivel medio; al final de la aplicación se obtuvo un (83%) que equivale al nivel alto, un (13%) en el nivel medio y un (4%) en el nivel bajo del total de los preescolares evaluados.

Los alimentos son importantes para los preescolares ya que poseen un valor nutricional, son diversos, por colores para el buen desarrollo del ser humano que se dan por hábito al consumirlo constantemente.

Confirmando lo dicho por, Bahamonde (2009) los alimentos son todas aquellas sustancias naturales o elaboradas que los seres humanos consumen aportando al organismo materiales y energías suficientes para el desarrollo de procesos biológicos, que se dan por hábito o costumbre que tengan valor nutritivo.

Por otro lado, en las investigaciones encontradas podemos observar diversos trabajos, con la variable de hábitos alimenticios y podemos corroborar con nuestras conclusiones.

En Ecuador Osorio (2015) en su trabajo de investigación sobre la “Influencia de los hábitos alimentarios familiares en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y su estado nutricional del centro de desarrollo infantil Mi Pequeño Mundo de la ciudad de Ibarra”, concluye que los hábitos alimentarios de los padres de familia si influyen en la alimentación de sus hijos.

Por ende, en otra investigación del mismo país Campoverde y Espinoza (2015) sustentaron el trabajo sobre los “Hábitos alimentarios, actividad física y estado nutricional de niños en edad preescolar del centro infantil del buen vivir “Los pitufos” el Valle Cuenca 2014”, donde arribaron que según el nivel nutricional y el sexo obtuvieron un 85.7% en un nivel entre muy bajo y medio en su práctica alimentaria.

Holguín (2016) en su investigación “Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N.º 294 Aziruni – Puno, en el periodo octubre 2014 - enero 2015” arribo a la conclusión que los niños que observa la televisión en exceso tienen sobrepeso y

obesidad mientras que los niños que miran regularmente tienen desnutrición aguda.

Por otro lado, Huamán y Vela (2017) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa N° 366 y la Institución Educativa San Juan Bautista De La Salle” donde arribaron al resultado que hay una relación relevante entre prácticas alimentarias y el nivel socioeconómico.

Según, Santander (2018) en su investigación universitaria de “Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N°835- Estrellitas de Jesús- Pueblo Libre-Belén Zona Baja” llegó a la conclusión, que existe un índice alto de preescolares que no tienen hábitos alimentarios adecuados.

Albornoz y Macedo (2019) en su investigación titulada “Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018”, abordando al resultado que hay una adecuada relación en las variables evaluadas a los niños.

Ruiton (2020) en su investigación titulada “Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana” llegó a la conclusión que hay una relación del estado nutricional de los adolescentes y sus hábitos.

En los resultados obtenidos en el presente trabajo y las investigaciones mencionadas, muchos de los autores utilizan diversos recursos para desarrollar la variable que se proponen; pero muchos de ellos en sus conclusiones solo algunos logran desarrollar los hábitos alimenticios y otros están en progreso.

También se confirma que los hábitos alimenticios influyen en diversos aspectos, familiares, socioeconómicos, tecnológicos, actividades físicas y el entorno que los rodea.

Recomendando a otros investigadores el programa “MISKI MIKUY” que se presenta en el trabajo es muy innovador ya que consta en aplicar 25 sesiones con los preescolares de 4 años, donde los resultados son favorables porque podemos, interactuar, modificar y cumplir con nuestro objetivo de investigación.

Es decir, los preescolares en esta edad asimilan la enseñanza que un educador le enseña con la práctica diaria, que mejor motivarlos a tener un buen hábito alimenticio utilizando diversos recursos interactivos en las actividades realizadas, que les ayude a mejorar en un futuro su calidad de vida.

Por lo cual, podemos afirmar que la hipótesis y los resultados obtenidos de la investigación, nos muestra que el Programa “MISKI MIKUY” influye de manera favorable en el desarrollo de hábitos alimenticios.

CONCLUSIONES

Al culminar nuestro trabajo de investigación arribamos a las siguientes conclusiones:

1. El análisis estadístico nos permitió establecer que el programa “MISKI MIKUY” influye positivamente para el desarrollo de hábitos alimenticios en preescolares de 4 años del distrito de Chilca.
2. Los preescolares de la sección excelencia del (GE) alcanzaron en la prueba de entrada un 57% que es equivalente al nivel bajo a diferencia de la prueba de salida que alcanzaron un 91% que es equivalente al nivel alto; esto quiere decir que el programa “MISKI MIKUY” dio resultados positivos después de 25 días de aplicación.
3. El 9 % de los preescolares del grupo experimental se encuentran ubicados en un nivel medio, a causa de sus faltas a la I. E. N°430 Rosa de los Ángeles, lo cual no permitió que influya positivamente a un 100% el programa “MISKI MIKUY”.
4. La elaboración y aplicación de las 25 sesiones del programa “MISKI MIKUY”, fueron muy motivadoras para el desarrollo de hábitos alimenticios en los preescolares de 4 años del distrito de Chilca.

RECOMENDACIONES

Al finalizar nuestra labor investigativa nos complace mencionarles algunas recomendaciones:

1. El desarrollo de los hábitos alimenticios es importante ya que influirá en el desarrollo físico, psicológico, rendimiento escolar y con estas poder gozar una vida plena.
2. Se debe propiciar charlas y escuela de padres acerca de hábitos alimenticios porque es un tema de interés para los padres de familia, los hábitos son prácticas continuas que se da diariamente y en casa los modelos a seguir son los progenitores quienes si no tienen una buena alimentación por ende los hijos también.
3. La investigación exhorta a la realización de otras investigaciones que apliquen programas de hábitos alimenticios para preescolares.
4. Establecer un plan integrado dentro de las instituciones educativas que promuevan los hábitos alimenticios de los preescolares.
5. Esperando que esta investigación sirva de referencia a los próximos estudios con el objetivo de fomentar el interés de los padres sobre el tema de los hábitos alimenticios de los preescolares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Albornoz Cárdenas I. y Macedo Dávila R. (2019). Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 1 a 3 años del Centro de Salud Breña, Lima 2018, tesis pregrado. Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

Aranda Sanabria J. (2012). Programa EDFI y creatividad en preescolares de 5 años de la zona rural de Pichanaki, tesis posgrado. Universidad nacional del centro del Perú, Pichanaki, Perú.

Bahamonde N. (2009) Educación alimentaria y nutrición, libro para el docente. Ministerio de Educación de la Nación, República Argentina.

Baldeon Baldeon N. (2016). Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara-Ate-Lima, tesis pregrado. Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Barmaimon E. (2017). Libro con tipos de dietas y alimentación según: Salud, enfermedad y patología, primera Edición, Montevideo, Uruguay.

Barrios Gonzales E., García Mérida J., Murray Hurtado M., Ruiz Pons M., Santana Vega C., y Suarez Hernández E., (2011). Guía pediátrica de la alimentación, canarios.

Benítez Cuevas J. (2017). “Hábitos alimenticios de jóvenes universitarios y el acceso a los alimentos en la UAEM”, tesis pregrado. Universidad Autónoma del Estado de México, México.

Callisaya Callisaya L. (2016). Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la ciudad de la Paz, tesis pregrado. Universidad Mayor de San Andrés, La Paz, Bolivia.

Carbajal Azcona A. (2013). Manual de nutrición y dietética, Facultad de farmacia, Universidad Complutense de Madrid. España.

Carbajal Carbajal M. (2015). “Efectos del programa crecer bien; educación nutricional e higiene en menores de edad, Colcabamba, Huancavelica-2014”, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Carrión Díaz C. y Zavala Sánchez I. (2018). El estado nutricional asociado a los hábitos alimentarios y el nivel de actividad Física de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la Universidad Católica Sedes Sapientiae en el periodo -2016, tesis pregrado. Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, Perú.

Carrión Merino M. (2017). “Hábitos alimentarios y estado nutricional en escolares de la parroquia Quinara del cantón Loja, periodo septiembre 2015- junio 2016”, tesis pregrado. Universidad Nacional de Loja, Loja, Ecuador.

Campoverde Ayora J. y Espinoza Berrezueta P. (2015). “Hábitos alimentarios actividad física y estado nutricional de niños en edad preescolar del centro infantil del buen vivir “los pitufos” El Valle, Cuenca 2014”, tesis pregrado. Universidad de Cuenca, Cuenca, Ecuador.

Cervera Burriel F. (2014). Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla- La Mancha. Estudio piloto en la Universidad Virtual de Túnez, tesis posgrado. Universidad de Castilla- La Mancha, Catilla, España.

Cervera Ral P., Clápes Estapá J. y Rigolfas Torras R. (2004) Alimentación y Dictoterapia, Edit. Mc Graw Hill. Interamericana, Cuarta Edición, España.

Contreras Pari P. y Curo Poma R. (2015). Estado nutricional y el desarrollo psicomotor en niños del área Rural (Callqui Chico) y Urbana (Ciudad de Huancavelica)- 2014, tesis pregrado. Universidad Nacional de Huancavelica, Huancavelica, Perú.

Colque Juyju B. y Jarro Tumiri G. (2015). Consumo responsable para una correcta alimentación saludable. Publicado por el programa de desarrollo integral interdisciplinario PRODII. Norte de Potosi. Bolivia.

Cunyas Rios Y. y Llacta Moscoso E. (2015). “Hábitos alimenticios y rendimiento en el área de Ciencia y Ambiente en estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa 31301 de Chilca- Huancayo”, tesis pregrado, Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú

Chuquillanqui Bendezu S. y Ruiz Campos O. (2016). “Estado nutricional y desarrollo psicomotor en prescolares del distrito de Ahuac-2015”, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

DREJ (2017). Dirección regional de educación, Junín.

D’Emilio A. (2005) los hábitos de higiene. Edit. Unicef, Venezuela

Delgado Pérez D. (2016). Percepciones, aspiraciones y retos sobre alimentación saludable que tienen las madres de bajo nivel socioeconómico con hijos preescolares de un distrito de Lima metropolitana, tesis pregrado, Universidad Nacional Mayor de San Marcos Lima, Perú.

Díaz Centeno G. (2019). Conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una Institución Educativa de Surco- 2017, tesis de maestría. Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú.

Díaz Moreno J. (2017). Practicas alimentarias y su relación con su estado nutricional en preescolares de la I.E San Felipe en Smp-Lima-2017”, tesis pregrado. Universidad César Vallejo, Trujillo, Perú.

Egoavil Méndez S. y Yataco Cabrera A. (2017). “Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra - 2017”, tesis pregrado. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima, Perú.

Estrella Paucar A. y Machacuay Cano I. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico de los estudiantes del 4° y 5° grado del colegio Libertador Simón Bolívar del distrito de Junín, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Figuroa Jiménez E. y Jiménez Malpartida E. (2017). “Relación de la conducta en alimentación temprana con el crecimiento y desarrollo en niños (as) menores de 1 año en el hospital de apoyo Junín 2017”, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Gómez Yupanqui T. (2018). Hábitos alimenticios frente a la prevalencia de anemia en niños y niñas menores de tres años con desnutrición crónica Centro de Salud Simón Bolívar- Ministerio de Salud, Puno, tesis de posgrado. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca, Perú.

Gonzáles Jiménez R., León Larios F., Lomas Campos M. y Jesús Albar M. (2016). Factores socioculturales determinantes de los hábitos alimentarios de niños de una escuela- jardín en Perú: estudio cualitativo. Rev. Perú Med Exp Salud Publica. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v33n4/a13v33n4.pdf>

Hernández Oblitas N. y Jaramillo Cano L. (2016). Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima este, 2015, tesis pregrado. Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.

Holguín Flores Y. (2016). Influencia de la televisión en el estado nutricional y hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. N.º 294 Aziruni – Puno, en el periodo octubre 2014 - enero 2015, tesis pregrado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Huamán LLacta M. y Vidal Castañeda G. (2014). Nivel de conocimiento de la madre sobre alimentación complementaria y estado nutricional del niño de 6 a 24 meses que asisten al C.S de Huachac, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Huamán Flores J. y Vela Garcia D. (2017). “Hábitos alimentarios, nivel socioeconómico y su relación con el estado nutricional en preescolares de la Institución Educativa N° 366 y la Institución Educativa San Juan Bautista De La Salle”, tesis pregrado. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú.

Huarachi Nuñez B. (2017). “Nivel de conocimientos sobre alimentación y hábitos alimentarios de las madres en relación al estado nutricional de los niños de las instituciones educativas iniciales urbanas del distrito de Yunguyo, octubre 2016 – enero 2017”, tesis posgrado. Universidad Nacional Altiplano, Puno, Perú.

López Gil J., Renato Cavichioli F., Yuste Lucas J. (2020). Programas de intervención para la promoción de hábitos alimenticios saludables en preescolares españoles practicantes de Educación Física: una revisión sistemática. Recuperado de:

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7243350>

López Pérez V. (2012). Composición química de los alimentos. Edit. Red Tercer Milenio S.C, México.

Luna Sánchez L. (2018). Hábitos alimenticios y nivel de aprendizaje de los estudiantes del área curricular de investigación de la Facultad de Tecnología de la Universidad de Educación Enrique Guzmán y Valle, 2017, tesis pregrado. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle, Lima, Perú.

Martin Castillo D. (2017). “Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico escolar”, tesis pregrado. Universitat de Les Illes Balears, Pallma de Mallorca, España.

Martínez A. y Pedrón C. (2016). Conceptos Básicos En Alimentación. Edit. Nutricia Advanced medical nutrición, España.

Maslow, A. (1991). Motivación y Personalidad. Edit. Días de Santos, España.

Max – Neef M. (1993). Desarrollo a Escala Humana. Edit. Nordan- Comunidad. Montevideo Uruguay.

Medina Fabián A. (2015). "Asociación de hábitos alimentarios y estado nutricional con el nivel socioeconómico en gestantes atendidas en el instituto nacional materno perinatal durante mayo –julio del 2015", tesis pregrado. Universidad Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

MINEDU (2016). Programación Curricular de Educación Inicial.

Ministerio de salud (2005). Programa de familias y viviendas saludables. Perú

Ministerio de salud (2006) Guía de aprendizaje cuido mi salud y de los demás. Perú.

Montañez Salas G. y Turco Tello G. (2016). Manejo del programa Qali Warma en los centros educativos estatales del distrito de Pucara- Huancayo, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Mojardín Melgar M. (2019). Los hábitos alimenticios en la formación inicial de profesores de Educación Primaria. Recuperado de:

<http://www.conisen.mx/memorias2019/memorias/1/P028.pdf>

Muñoz J., Lobato A., Martínez A. Migallón P., Moran L. y Puente R. (2008). Alimentación saludable, guía para familias, Edit. Consejería de Educación y Ciencia, España.

Núñez Paz S. (2019). Hábitos alimenticios y su relación con la anemia en niños de 12-36 meses en la Comunidad Huancalle, Cusco 2019, tesis pregrado. Universidad Andina del Cusco, Cusco, Perú.

Osorio Arroyo R. (2015). Influencia de los hábitos alimentarios familiares en los hábitos alimentarios de los niños preescolares y su estado nutricional del centro de desarrollo infantil mi pequeño mundo de la ciudad de Ibarra, tesis pregrado. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.

Organización Mundial de la Salud (2018). Alimentación Sana recuperado de:

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

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, Nutrición y Salud. (2012)

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (2018). ¿Cuánto sabes sobre alimentación saludable? Las guías alimentarias nos pueden ayudar a mejorar nuestra alimentación. Recuperado de:

<http://www.fao.org/fao-stories/article/es/c/1136413/>

Orjuela R. (2017). Que es la comida chatarra. Edit. Educar consumidores. Bogotá. Colombia.

Poma Santos J. (2014). Prácticas alimentarias de las madres relacionadas con el estado nutricional de preescolares en el puesto de Salud-Huacrapuquio, tesis pregrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Programa Regional Centro (2019) Huancayo y un sistema alimentario urbano.

Recuperado de:

<https://www.desco.org.pe/huancayo-y-un-sistema-alimentario-urbano>

Quispe Huanchi M. (2018). Relación de los hábitos alimentarios y actividad física en niños de 2° a 5° primaria con el sobrepeso y obesidad, en la institución educativa Primaria Independencia Nacional 70025 de la ciudad de Puno 2017, tesis pregrado. Universidad Nacional del Altiplano, Puno, Perú.

Ramírez Mendoza C. y Silva L. (2019). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en trabajadores administrativos de la Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, mayo – noviembre 2018, tesis pregrado. Universidad Nacional de San Martín – Tarapoto, Tarapoto, Perú.

Realpe Silva F. (2014). Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al centro de desarrollo infantil Arquita de Noé en el periodo julio – noviembre 2013, tesis pregrado. Pontificia Universidad Católica del Educador. Quito, Perú.

Rojas J. (2014). Hábitos alimentarios saludables desde la niñez: una forma de crecer queriéndonos. Recuperado de:

https://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/habitos-alimentarios-saludables.asp

Ruiton Ricra J. (2020). Hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de un colegio público de Lima Metropolitana, tesis pregrado. Universidad Nacional Federico Villareal, Lima, Perú.

Sánchez, H. y Reyes, C. (2006). Metodología y diseños en la investigación científica. Edit. Visión Universitaria. Lima, Perú.

Sánchez E. (1991). La esencia del hábito según tomas de Aquino y Aristóteles, cuaderno de anuario filosófico. Pamplona, España.

Santander Ramírez I. (2018). Relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional de niños de 3 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N°835- Estrellitas de Jesús- Pueblo Libre- Belén Zona Baja, tesis pregrado. Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos Perú.

Sayán Brito J. (2018). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes del I. E.P. Franklin D. Roosevelt, Comas, 2017, tesis pregrado, Universidad César Vallejo, Lima, Perú.

Solís León K. (2016). “Hábitos alimentarios y estado nutricional según índice de masa corporal de los adolescentes de la institución educativa 09 de Julio de la provincia de Concepción en el año 2015”, tesis pregrado. Universidad Peruana Los Andes, Huancayo, Perú.

Solís León K. (2019). Hábitos alimentarios y estado nutricional en estudiantes de un instituto superior público de la provincia de Huancayo en el año 2018, tesis de maestría. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú.

Soto G. (2008). Dramatización de cuentos y desarrollo de hábitos de Higiene en preescolares de 5 años de la zona urbana de Huancayo, tesis de posgrado. Universidad Nacional del Centro del Perú, Huancayo, Perú. Citado por (Cerrón,2016)

Souza Alvarado C. (2015). Relación del estado nutricional con los hábitos alimentarios de niños de 4to a 6to grado de la I.E.P. Rosa Panduro Ramírez, San Juan-2014, tesis pregrado. Universidad Nacional de la Amazonía Peruana, Iquitos, Perú.

Toma Mendoza E. (2018). “Relación entre la percepción de la imagen corporal y el estado nutricional en escolares de 8 a 11 años de una institución educativa”, tesis pregrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Torres Mallma C., Trujillo Valencia C., Urquiza Díaz C., Salazar Rojas A. y Taype Rondán A. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Rev. Chil Nutr Vol. 43, N° 2.

Recuperado de:

<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v43n2/art06.pdf>

Velasteguí Peñafiel M. (2016). Impacto del semáforo nutricional en los hábitos alimenticios de los estudiantes de la Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado de:

<https://doi.org/10.33890/innova.v1.n10.2016.66>

Wisbaum W. (2011). La desnutrición infantil, causas, consecuencia y estrategias para su prevención y tratamiento. Edit. Unicef, Madrid, España.

Yarlequé Chocas L. (2004). Actitudes hacia la conservación ambiental en estudiantes de educación secundaria, tesis postgrado. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, Perú.

Yarlequé L., Leda J., Moroe J y Núñez E. (2007) Educación y Ciencias Sociales. Edit. Omega. Primera Edición. Huancayo – Perú.

Zacarías I., Speiski H., Fuentes J., Gonzales C., Domper A., Fonseca L. y Olivares S. (2016). Los colores de la salud. Edit. Saldia, Santiago Chile.