

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL**



**TESIS**

**INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA  
ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL  
INICIAL DISTRITO YANAOCA CANAS CUSCO - 2023**

**Presentado por:**

-Br. Nymfa Palomino Mullo

-Br. Rosa Alicia Diaz Mamani

**Para optar al Título profesional de**

Licenciada en Educación:

Especialidad Educación Inicial

**Asesor:**

Dr. Moises Rodriguez Alvarez

**Cusco – Perú**

**2024**

# INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro.CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: INTEGRACION DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACION EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAQCA CANAS CUSCO - 2023

presentado por: NYMFA PALOMINO MULLO con DNI Nro.: 45231678 presentado por: ROSA ALICIA DIAZ MARANI con DNI Nro.: 74504868 para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADA EN EDUCACION ESPECIALIDAD EDUCACION INICIAL

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 2 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 7%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 16 de octubre de 2024

Murphy

Firma

Post firma Dr. Moisés Rodríguez Armas

Nro. de DNI 23983270

ORCID del Asesor 0000-0002-4826-7500

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259:392834395

## NOMBRE DEL TRABAJO

INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE L

## AUTOR

NYMFA PALOMINO MULLO ROSA ALICIA DIAZ MAMANI

## RECUENTO DE PALABRAS

15332 Words

## RECUENTO DE CARACTERES

82478 Characters

## RECUENTO DE PÁGINAS

90 Pages

## TAMAÑO DEL ARCHIVO

15.6MB

## FECHA DE ENTREGA

Oct 14, 2024 4:27 PM GMT-5

## FECHA DEL INFORME

Oct 14, 2024 4:29 PM GMT-5

● **7% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 6% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 0% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Material citado
- Bloques de texto excluidos manualmente

## DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a dios, ya que gracias a el he logrado concluir mi carrera.

Dedico también con todo mi amor y cariño a mis hijos Diego Apaza Palomino y Estefany Apaza Palomino por ser fuente de motivación e inspiración para poder superarme, a mi esposo por sus palabras, por creer en mi capacidad, aunque hemos pasado momentos difíciles siempre ha estado a mi lado.

A mis amados padres Víctor Palomino Quispe y Gertrudis Mullo Aquino y a mis hermanas porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo y sus consejos para hacer de mí una mejor persona.

De todo corazón a mis padrinos Román Quispe Uscamayta y Gabriela Clemente Pucho quienes con sus palabras de aliento no me dejaban decaer para que siguiera adelante y siempre sea perseverante y cumpla con mis objetivos.

A mis compañeros y amigas quienes sin esperar nada a cambio compartieron su conocimiento, alegrías y tristezas y a todas aquellas personas que durante estos años de mi formación estuvieron a mi lado apoyándome y lograron que este sueño se haga realidad.

Muchas gracias a todos

Nymfa

## **DEDICATORIA**

Dedico con todo mi corazón el presente trabajo de investigación a Dios, a mis padres Sixto Diaz Ruiz y Gladys Mamani Mamani, por haberme forjado como la persona que soy, por sus constantes motivaciones, por creer en mi capacidad, y por haber estado conmigo todos estos años brindándome su apoyo de manera incondicional para el logro de mis metas profesionales.

A mi hermano Jhon Diaz Mamani, quien con sus palabras de aliento me animaba a seguir adelante y no decaer, a ser siempre perseverante para cumplir con mis ideales.  
¡Muchas gracias!

Rosa Alicia

## AGRADECIMIENTOS

A nuestra tricenaria y licenciada, Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, la escuela profesional de educación, y a la facultad de educación inicial filial canas por las valiosas enseñanzas que me han dado y por los momentos académicos que me brindaron en el transcurso de mi vida estudiantil.

Nuestra gratitud también a mi asesor Dr. Moisés Rodríguez Álvarez por su orientación y dedicación incansable por sus valiosas enseñanzas y paciencia, mi agradecimiento al director y a cada uno de mis docentes quienes con su apoyo y enseñanza constituyen la base de mi vida profesional.

A los directores de las instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca por habernos permitido la aplicación del instrumento de investigación.

A nuestras familias, por sus palabras de aliento y su confianza, en mí han sido nuestra mayor motivación para lograr este objetivo.

Gracias infinitas a todos.

Nymfa - Rosa Alicia

## ÍNDICE GENERAL

Dedicatoria .....	i
Agradecimientos .....	iii
Resumen .....	ix
Abstract .....	x
Introducción .....	xi

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.- Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	12
1.2.- Descripción de la realidad problemática .....	14
1.3.- Formulación del problema .....	15
1.3.1.- Problema general.....	15
1.3.2.- Problemas específicos: .....	15
1.4.- Justificación de la investigación.....	16
1.4.1 Conveniencia. ....	16
1.4.2 Relevancia social. ....	16
1.4.3 Implicancias prácticas. ....	16
1.4.4 Valor teórico .....	17
1.4.5 Utilidad metodológica. ....	17
1.5.- Objetivos de la investigación .....	17
1.5.1.- Objetivo general .....	17
1.5.2.- Objetivos específicos: .....	17

## CAPÍTULO II

## MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1.- Antecedentes de investigación .....	19
2.1.1 Antecedentes internacionales .....	19
2.1.2 Antecedentes nacionales.....	20
2.2.- Bases teóricas .....	23
2.2.1 Prácticas saludables .....	23
2.2.2 Consumo y uso de agua segura .....	24
2.2.3 Lavado de manos. ....	26
2.2.4 Higiene y manipulación de alimentos.....	28
2.2.5 Alimentación responsable.....	31
2.2.6 La agricultura familiar y el consumo local .....	35
2.3.- Marco conceptual.....	36

## CAPÍTULO III

### HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1.- Hipótesis general .....	38
3.2.- Hipótesis específicas .....	38
3.3.- Identificación de la variable de estudio.....	38

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

4.1 Tipo y Nivel y Diseño de Investigación .....	41
4.1.1 Tipo de investigación. ....	41
4.1.2 Nivel de investigación .....	41
4.1.3 Diseño de investigación.....	41
4.2.- Unidad de análisis .....	42
4.3.- Población de estudio .....	42



4.4.- Tamaño de muestra .....	42
4.5.- Técnicas de selección de muestra.....	43
4.6.- Técnicas de recolección de datos e información.....	43
4.7.- Técnicas de análisis e interpretación de la información.....	43
4.8.- Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis .....	43

## CAPITULO V

### RESULTADOS Y DISCUSION

5.1. Resultados para el objetivo general.....	45
5.2. Resultados para los objetivos específicos.....	48
Discusión .....	64
Conclusiones .....	67
Sugerencias .....	69
Bibliografía .....	70

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Instrumento de investigación

Anexo 3: Ficha de validación del instrumento

Anexo 4: Galería fotográfica

Anexo 5: Data

## Índice de tablas

Tabla 1 Operacionalización de Variables .....	39
Tabla 2 Población de estudio .....	42
Tabla 3 Muestra .....	42
Tabla 4 Distribución de frecuencias para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación .....	45
Tabla 5 Distribución de la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación según instituciones educativas.....	46
Tabla 6 Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura .....	48
Tabla 7 Distribución de la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura.....	49
Tabla 8 Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción del lavado de manos ..	51
Tabla 9 Distribución de la dimensión Promoción del lavado de manos.....	52
Tabla 10 Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos .....	54
Tabla 11 Distribución de la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos .....	55
Tabla 12 Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción la alimentación responsable.....	57
Tabla 13 Distribución de la dimensión Promoción de la alimentación responsable.....	58
Tabla 14 Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción la agricultura familiar y el consumo local.....	60
Tabla 15 Distribución de la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo local .....	61

## Índice de figuras

Figura 1. Resultados para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación .....	45
Figura 2. Resultados para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación según instituciones educativas .....	47
Figura 3. Resultados para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura.....	48
Figura 4. Resultados para la para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura .....	50
Figura 5. Resultados para la dimensión Promoción del lavado de manos.....	51
Figura 6. Resultados para la para la dimensión Promoción del lavado de manos .....	53
Figura 7. Resultados para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos .....	54
Figura 8. Resultados para la para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos .....	56
Figura 9. Resultados para la dimensión Promoción de la alimentación responsable .....	57
Figura 10. Resultados para la para la dimensión Promoción de la alimentación responsable. ....	59
Figura 11. Resultados para la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo local. ....	60
Figura 12. Resultados para la para la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo .....	62

## RESUMEN

La presente investigación titulada "Integración de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023" se realizó con el objetivo general de determinar el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023. Para tal fin la metodología utilizada fue de tipo básico y sustantivo, nivel descriptivo, diseño no experimental – transeccional; en cuanto a la recolección de datos e información se utilizó la encuesta como técnica durante el proceso de investigación el cual fue aplicado a una muestra 18 docentes de las IE del nivel inicial del distrito Yanaoca Canas Cusco. Los resultados obtenidos que la incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco es percibida como en nivel medio por el 38,9% de los encuestados, mientras que el 61,1% percibe un nivel alto.

**Palabras clave:** prácticas saludables – estudiantes - alimentación - nivel inicial.

## ABSTRACT

The present research titled "Integration of healthy practices for good nutrition in educational institutions at the initial level Yanaoca Canas Cusco district - 2023" was carried out with the general objective of determining the level of incorporation of healthy practices for good nutrition in educational institutions of the initial level of the Yanaoca Canas Cusco district – 2023. For this purpose, the methodology used was basic and substantive, descriptive level, non-experimental – transectional design; Regarding the collection of data and information, the survey was used as a technique during the research process which was applied to a sample of 18 teachers from the IE of the initial level of the Yanaoca Canas Cusco district. The results obtained that the incorporation of healthy practices for good nutrition in educational institutions of the Initial level of the district of Yanaoca Canas Cusco is perceived as at a medium level by 38.9% of those surveyed, while 61.1% perceive a high level.

**Keywords:** healthy practices – students - nutrition - initial level.

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación titulada "Integración de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023" se realizó con el objetivo general de determinar el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023. cumple con el siguiente esquema:

**CAPÍTULO I:** Considera el planteamiento del problema, la descripción de la realidad problemática, la formulación del problema, la justificación de la investigación y el objetivo de la investigación.

**CAPÍTULO II:** Considera las diferentes bases teóricas relacionadas a la actitud docente y aprendizaje de los estudiantes para posteriormente desarrollar los antecedentes de investigación en tres niveles internacional, nacional y local.

**CAPÍTULO III:** especifica las hipótesis de investigación, así como la identificación de variables en la cual se considera la operacionalización de estas.

**CAPÍTULO IV:** considera la metodología de la investigación en la cual se comienza realizando una descripción acerca del ámbito de estudio para posteriormente desarrollar el tipo, nivel, diseño de investigación para la recolección de datos se hace un enfoque en la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos.

**CAPÍTULO V :** Expone los resultados empezando con un análisis descriptivo, para posteriormente realizar un análisis inferencial. Además, comprende la discusión de resultados tomando en cuenta la descripción de hallazgos importantes, así como la comparación con los antecedentes previos y teoría expuesta para posteriormente realizar las implicancias del estudio. Después de haber realizado todos estos capítulos se procede a realizar las conclusiones y recomendaciones.

Finalmente, la bibliografía y los anexos: matriz de consistencia, constancia de aplicación del instrumento, ficha de validación del instrumento, data y galería fotográfica,

## Capítulo I

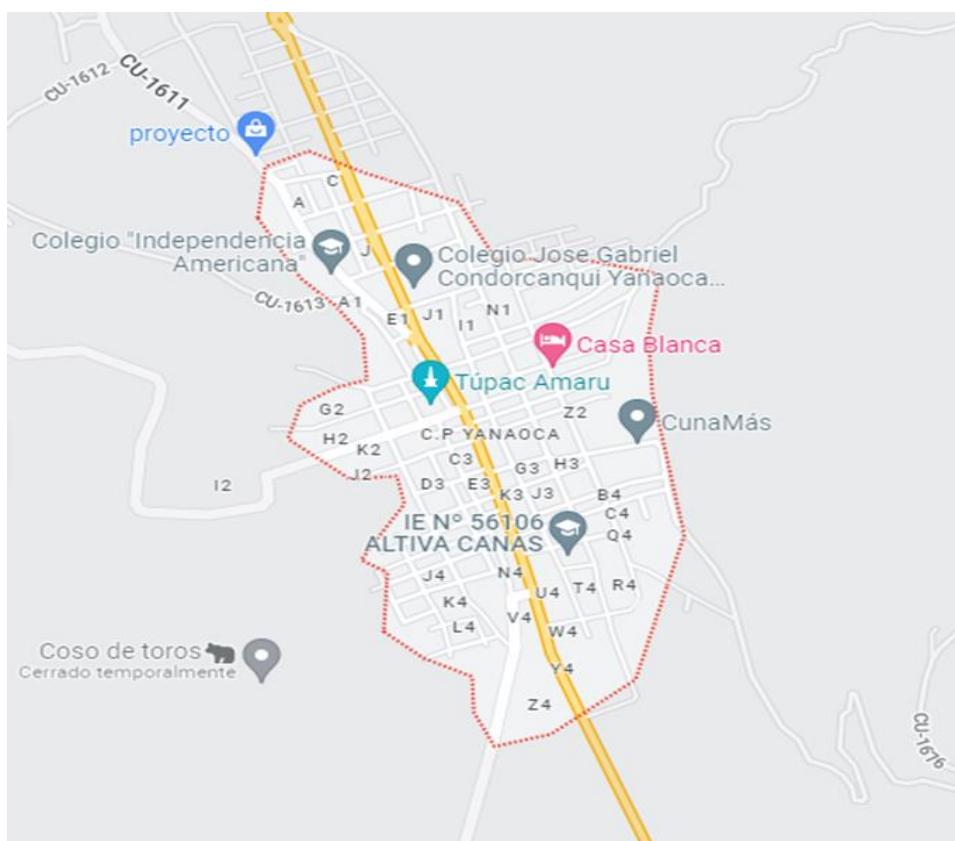
### Planteamiento del Problema

#### 1.1. **Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

La ciudad de Yanaoca, con código de ubigeo 0805010001, está situada en el distrito de Yanaoca, que forma parte de la provincia de Canas, región Cusco. Se encuentra a una altitud de 3980 metros sobre el nivel del mar. Sus límites geográficos incluyen al norte la provincia de Acomayo, al sur la provincia de Espinar, al este la provincia de Canchis y el departamento de Puno, y al oeste la provincia de Chumbivilcas.

#### **Figura 1**

*Mapa político de Yanaoca (Google, 2022)*





## **1.2. Descripción de la realidad problemática**

El diagnóstico del estado nutricional de la mayoría de niños menores de 5 años de edad en el Perú presentan actualmente un crecimiento en la tasa de sobrepeso y obesidad, observándose una disminución en la tasa de desnutrición (Instituto Nacional de estadística e Informática [INEI], 2010, 2013; Instituto Nacional de Salud [INS], 2015). Estos resultados podrían describir unas prácticas inadecuadas en la manera de alimentar a la población infantil, la baja oferta de alimentos variados a los niños y desconocimiento de la existencia de técnicas de alimentación que pueden mejorar la aceptación de nuevos alimentos que promueva una gran variedad de nutrientes, sabores, texturas diferentes y un ambiente agradable al niño.

Black y Creed (2012) y Macías, Gordillo y Camacho (2012) coinciden en que los hábitos en la alimentación se forman durante la infancia, de allí la importancia del empleo de técnicas de alimentación responsiva que promueva un momento de armonía y estímulo al niño para aceptar una dieta variada, con nuevos alimentos que permita recibir los nutrientes que su cuerpo necesita para un crecimiento y desarrollo normal.

La prevención de la malnutrición infantil en todas sus formas puede realizarse con el suministro suficiente de nutrientes, en calidad y cantidad, desde las primeras etapas de la vida, pero además asegurando entornos que promuevan un desarrollo y un crecimiento saludable. El estado nutricional es condicionado por múltiples factores; entre ellos, el inadecuado acceso o disponibilidad de alimentos y las condiciones ambientales desfavorables. En el caso de estas últimas, se afecta la absorción y el uso de los nutrientes, lo que causa desnutrición, déficit de vitaminas y minerales, aunque también pueden favorecer el sobrepeso y obesidad (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2019).

El desarrollo cerebral durante los primeros años se alimenta de las experiencias vividas, y los espacios donde estas se dan son determinantes para la salud, el bienestar y la

capacidad de aprender a lo largo de la vida (OMS, 2019). Estos espacios estimulan a los niños cambios y conexiones cerebrales que les permitirán relacionarse, aprender, decidir y en definitiva, desarrollarse íntegramente. Y si bien el desarrollo infantil puede estimularse en todas las edades, los primeros años constituyen un período verdaderamente importante y crítico. Las buenas prácticas de alimentación en la infancia, desde la lactancia y luego a través de la alimentación complementaria y oportuna, son esenciales para la vida y configuran parte de los cuidados que se deben garantizar desde el hogar, las instituciones educativas y la sociedad.

Es importante iniciar el aprendizaje temprano de hábitos saludables ante la posibilidad de aprovechar las características propias de esta etapa de la vida para modelar los comportamientos y proteger la salud presente y futura.

Las interacciones afectivas y sociales se dan inicialmente en el entorno familiar y se amplían progresivamente a centros de cuidados y educación en primera infancia. En estos contextos, los hábitos alimentarios se construyen como parte del proceso evolutivo del niño y los mejores resultados se logran cuando todos sus referentes adultos promueven prácticas saludables en forma conjunta en los distintos ámbitos donde transcurre su vida.

### **1.3.- Formulación del Problema**

#### **1.3.1.- Problema general**

¿Cuál es el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023?

#### **1.3.2.- Problemas específicos:**

- 1) ¿Cuál es el nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?
- 2) ¿Cuál es el nivel de promoción del lavado de manos las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?

- 3) ¿Cuál es el nivel de promoción de la higiene y manipulación de alimentos las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?
- 4) ¿Cuál es el nivel de promoción de la alimentación responsable las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?
- 5) ¿Cuál es el nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?

#### **1.4.- Justificación de la Investigación**

La investigación que delinea este proyecto, se justifica por las siguientes razones:

##### **1.4.1 Conveniencia.**

La importancia de la integración de las prácticas saludables para una buena alimentación en las instituciones educativas del nivel inicial es cada vez mayor, los resultados de la presente investigación contribuirán a optimizar las prácticas en las instituciones educativas de educación básica regular para mejorar la nutrición de los estudiantes.

##### **1.4.2 Relevancia social.**

Los resultados de la investigación aportarán al sistema educativo el mejoramiento de la calidad de hábitos nutricionales de los niños y su importancia en la salud familiar y de la población.

##### **1.4.3 Implicancias prácticas.**

Siendo necesario elevar la calidad de la educación que se brinda en las instituciones de educación básica regular, es importante indagar en busca de optimizar todos los procesos que la componen. Los resultados que se encuentren permitirán proponer cambios en la perspectiva de optimizar el proceso educativo de la institución donde se aplica el estudio.

#### **1.4.4 Valor teórico**

Los resultados de la investigación posibilitarán conocer la integración de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial. Si bien los resultados obtenidos no se podrán generalizar directamente a otras realidades educativas, valdrán de referencia para otras investigaciones que aborden la misma o similar temática en otros contextos.

#### **1.4.5 Utilidad metodológica.**

La investigación permitirá mejorar la forma en que aborda la temática nutricional respecto a las practicas saludables, las cuales servirán como referencia para investigaciones posteriores.

### **1.5.- Objetivos de la Investigación**

#### **1.5.1.- Objetivo general**

Determinar el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023

#### **1.5.2.- Objetivos específicos:**

- 1) Determinar el nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco
- 2) Determinar el nivel de promoción del lavado de manos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco
- 3) Determinar el nivel de promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco
- 4) Determinar el nivel de promoción de la alimentación responsable en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

- 5) Determinar el nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

## Capítulo II

### Marco Teórico Conceptual

#### 2.1. Antecedentes de Investigación

##### 2.1.1 Antecedentes internacionales

**Carranza, (2020)** en la investigación denominada “Alimentación Saludable para el desarrollo del aprendizaje de los niños de educación inicial, Del CNH “Pequeños Pupilos” del Mies, de la Comunidad, Hualcanga San Luis, Cantón Quero, Provincia de Tungurahua, Año Lectivo 2018. ante la Universidad Nacional de Chimborazo. Facultad de ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías. Carrera de Educación Parvularia e Inicial. Riobamba – Ecuador. Para optar al título profesional de licenciada en ciencias de la educación, Profesora de Educación Parvularia e Inicial.

En el que se arriba a las siguientes conclusiones:

- La mayoría de las familias analizaron la gran importancia que tiene una alimentación sana para el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas concienciando a comer sano, pocos padres no ponen atención en la importancia que tiene la alimentación de los hijos e hijas ya que por motivos de trabajo no pueden estar pendientes en el número de comidas y los exponen a muchas enfermedades. (Carranza, 2020)
- Dándoles a conocer las ventajas y desventajas de los hábitos alimenticios que unos niños y niñas debe cumplir y esto es en la primera infancia, sensibilizando a llevarles un control médico para poder saber cómo estamos en el desarrollo de masa corporal, talla y hemoglobina. (Carranza, 2020)
- Los niños cuando llevan una alimentación adecuada su rendimiento escolar son favorables para la adquisición de sus destrezas en el aprendizaje, por otro lado,

las niñas y niños que tienen una deficiencia de nutrientes limita la capacidad de adquisición de las destrezas de acuerdo a su edad cronológica (Carranza, 2020)

**Sánchez, (2017)** en la investigación denominada Programa para promover una alimentación saludable en niños. Para optar el título profesional de Licenciada en Educación para la Salud. Universidad Centro universitario UAEM Nezahualcóyotl. México. La que arriba a las siguientes conclusiones:

- Se puede corregir los hábitos desde niños, porque en los niños si se entusiasman mucho al tener este tipo de intervenciones claro también depende mucho de las estrategias que realicen, porque si escogemos estrategias que no funcionan con los niños obviamente que los niños no les va a agradar, y nunca se va a poder lograr cambios en ellos. (Sánchez, 2017)
- Siento que en los niños es muy importante iniciar con ellos ya que desde niños vamos construyendo nuestros propios hábitos y así podemos reducir enfermedades que nos afectan a la salud más adelante. (Sánchez, 2017)
- Claro también en las demás personas es importante las intervenciones de salud porque vamos construyendo un mejor bienestar, porque nosotros como Educadores para la Salud vamos formulando estrategias en base a los recursos que se encuentre la población. (Sánchez, 2017)
- Fue una experiencia positiva, porque tal vez al principio no sabía cómo iba a trabajar con ellos porque todos eran diferentes unos ponían atención y otros no, pero al final al tomar las estrategias necesarias me apoye para captar la atención en ellos (Sánchez, 2017)

### **2.1.2 Antecedentes nacionales**

**Villa, (2020)** en la investigación denominada. Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Niños de 1 A 5 Años en el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chíncha 2020.

Para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería. Universidad Autónoma de Ica. Facultad de Ciencias de la Salud. Programa Académico de Enfermería.

Arribó a las siguientes conclusiones:

- Existe relación directa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en niño de 1 a 5 años de edad el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chincha 2020, según la prueba estadísticas de Rho de Spearman que obtuvo un coeficiente de correlación considerado como moderado del 0,401, con una significancia bilateral del 0.000 menor a al margen de error establecido de la prueba del 0.05. No existe relación ( $p=0.224$ ) entre el estado nutricional y la dimensión motivación alimenticia en niños de 1 a 5 años de edad el puesto de salud Condorillo alto, Chincha 2020. (Villa, 2020)
- No existe relación ( $p=0.085$ ) entre el estado nutricional y dimensión preferencia alimenticia en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo alto, Chincha 2020. Existe relación directa entre el estado nutricional y la dimensión frecuencia alimenticia en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo alto, chincha 2020, según la prueba estadística de Rho de Spearman que obtuvo un coeficiente de correlación considerado como modelo del 0,275, con una significancia bilateral del 0.006 menor al margen de error establecido de la prueba del 0.05. (Villa, 2020)
- Existe relación directa entre el estado nutricional y la dimensión lugar de alimentación en niños de 1 a 5 años de edad en el puesto de salud Condorillo alto, chincha 2020, según la prueba estadísticas de Rho de Spearman que obtuvo un coeficiente de correlación considerado como modelo del 0,206, con una significancia bilateral de 0.040 menor al margen de error establecido de la prueba del 0.05. (Villa, 2020)



**Soriano y Ramos, (2019)** en la investigación titulada “Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la UGEL Huancayo” Para Optar el Título Profesional de Licenciado (A) En Pedagogía Humanidades. Universidad Nacional del Centro del Perú Facultad de Educación. Huancayo Peru. Arriba a las siguientes conclusiones:

1. El estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de Micaela Bastidas y Politécnico Túpac Amaru según género y frecuencia de la práctica deportiva es regular según los datos obtenidos (91.7% y 93%) respectivamente. (Soriano y Ramos, 2019)
2. En función a los resultados obtenidos se puede establecer que no existe diferencia significativa de estilo de vida saludable entre los estudiantes de las Instituciones educativas Micaela Bastidas y Politécnico Túpac Amaru, tal como se puede evidenciar con los datos estadísticos. (Soriano y Ramos, 2019)
3. Estadísticamente se establece que el estilo de vida saludable tanto en los estudiantes de la Institución educativa Politécnico Túpac Amaru y los estudiantes de la IE Micaela Bastidas se ubican en el nivel regular. (Soriano y Ramos, 2019)
4. Según género el estilo de vida saludable en las instituciones educativas materia de estudio, son las mujeres las que se ubican en el nivel regular (105) y (9) deficiente.

**Fernández, (2018)** en el trabajo de investigación denominado. Hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Pública Inicial N° 125. Para optar Título Profesional de Segunda Especialidad en Gestión Escolar con Liderazgo Pedagógico. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima.

Arriba a las siguientes conclusiones:

- Las docentes con esta buena práctica hacen un trabajo colaborativo, participan en las actividades programadas, mantienen buenas relaciones humanas con toda la comunidad educativa, planifican sus actividades de acuerdo a las necesidades e intereses de los estudiantes, preparan materiales con productos propios de la zona, se preparan para poder capacitar a los padres de familia, demuestran empatía con los demás, participan en el trabajo colegiado, se capacitan en grupos de inter aprendizaje, son solidarias, sus actividades lo desarrollan en otros escenarios pedagógicos, salidas al campo, etc.. (Fernández, 2018)
- Los padres de familia son participativos, se involucran en las actividades de la Institución Educativa, apoyan a sus hijos en las actividades diarias, cumplen con el envío de la lonchera saludable diaria y preparada con alimentos nutritivos propios de la zona, los padres de familia conocen los alimentos según su función, energéticos, los reguladores, los constructores y los líquidos, participan en los acuerdos planificados. (Fernández, 2018)
- Los aliados estratégicos participan en las actividades programadas y solicitadas por la Institución Educativa, participan como veedores en los festivales programados, dan asesoramiento técnico en la ejecución de las actividades, etc. (Fernández, 2018)

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1 Prácticas saludables**

Las practicas saludables en el marco de los estilos de vida, son considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo, especialmente del niño. OMS (2014) La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera las prácticas saludables como componentes importantes de intervención para promover la

salud, enmarcado en una línea de acción. Por lo tanto, se debe entender que la salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana, en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. Calpa et. al (2019) La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás, de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. Sin embargo, a pesar de existir suficiente evidencia, proveniente de países desarrollados y algunos subdesarrollados, de acciones posibles para disminuir la desnutrición y las enfermedades prevalentes de la infancia, existen aún grandes inequidades.

Para todos los niños, la primera infancia es determinante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de pautas alimentarias correctas, que serán decisivas a los 3 largo de la vida. Los padres tienen la responsabilidad de adecuar la mesa familiar para que el niño/a aprenda a disfrutar de los alimentos permitidos diariamente, ofreciendo variedad, diferentes preparaciones culinarias, etc. que contribuirán a la aceptación de la dieta especial.

## **2.2.2 Consumo y uso de agua segura**

### **2.2.2.1 Agua**

El agua es una sustancia cuyas moléculas están compuestas por un átomo de oxígeno y dos átomos de hidrógeno. Se trata de un líquido inodoro (sin olor), insípido (sin sabor) e incoloro (sin color), aunque también puede hallarse en estado sólido (cuando se conoce como hielo) o en estado gaseoso (vapor) Voet et al., (2007). El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El ser humano no puede estar sin beberla más de cinco o seis días sin poner en peligro su vida. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60 % en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de esta agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es

la que circula en la sangre y baña los tejidos. Asociación Servicios Educativos Rurales - SER. (2015)

- **Calidad de agua.**

La calidad del agua debe ser evaluada antes de la construcción del sistema de abastecimiento. El agua en la naturaleza contiene impurezas, que pueden ser de naturaleza físico-química o bacteriológica y varían de acuerdo al tipo de fuente. Cuando las impurezas presentes sobrepasan los límites recomendados, el agua deberá ser tratada antes de su consumo.

Se define como agua potable aquella que cumple con los requerimientos de las normas y reglamentos nacionales sobre calidad del agua para consumo humano y que básicamente atiende a los siguientes requisitos:

- Libre de microorganismos que causan enfermedades;
- Libre de compuestos nocivos a la salud;
- Aceptable para consumo, con bajo contenido de color, gusto y olor aceptables.
- Sin compuestos que causen corrosión o incrustaciones en las instalaciones sanitarias.

#### **2.2.2.2 agua segura**

Es el agua apta para el consumo humano, de buena calidad y que no genera enfermedades. Es un agua que ha sido sometida a algún proceso de potabilización o purificación casera UNESCO (2017).

- **Cobertura.** Significa que el agua debe llegar a todas las personas sin restricciones. Nadie debe quedar excluido del acceso al agua de buena calidad. Los porcentajes de población sin servicio de agua potable son cinco veces más altos en las zonas rurales que en las urbanas
- **Cantidad.** Se refiere a la necesidad de que las personas tengan acceso a una dotación de agua suficiente para satisfacer sus necesidades básicas: bebida, cocina,

higiene personal, limpieza de la vivienda, etc. Las principales fuentes de agua para uso humano son los lagos, los ríos y los acuíferos poco profundos

- **Calidad.** Es el agua se encuentre libre de elementos que la contaminen y conviertan en un vehículo para la transmisión de enfermedades. Más de la mitad de los principales ríos del planeta están contaminados, por lo que degradan y contaminan los ecosistemas y amenazan la salud y el sustento de las personas que dependen de ello
- **Continuidad.** Este término significa que el servicio de agua debe llegar en forma continua y permanente. Lo ideal es disponer de agua durante las 24 horas del día. La no continuidad o el suministro por horas, además de ocasionar inconvenientes debido a que obliga al almacenamiento intradomiciliario, afecta la calidad y puede generar problemas de contaminación en las redes de distribución UNESCO (2017)

El agua potable puede definirse como el agua apta para el consumo humano, que ha sido tratada y cumple con ciertos requisitos mínimos biológicos, físicos y químicos que permiten que las personas la utilicen para beber, alimentarse o realizar sus actividades domésticas sin generar algún efecto adverso que ponga en riesgo su salud.

En tal sentido, la calidad del agua potable se asocia con características de limpieza y pureza que permiten satisfacer las necesidades fisiológicas del consumidor y contribuyen a mantener y mejorar la calidad de vida de las personas.

### **2.2.3 Lavado de manos.**

La OMS dice que unas manos limpias previenen sufrimientos y salvan vidas. La higiene de manos es la medida más importante para reducir los riesgos de transmisión de microorganismos y así prevenir la trasmisión de infecciones.

La técnica estándar de lavado de manos dura aproximadamente 30-60 segundos y es algo fácil de hacer. Debemos enseñar a nuestro alumnado que lo haga correcta y

frecuentemente. Es importante que les demos ejemplo, no podemos olvidar que muchas veces aprenden por imitación.

Recomendaciones para el lavado de manos de los estudiantes.

- Antes de comer o beber.
- Después de usar el baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar sobre las manos.
- Después de usar un pañuelo desechable.
- Antes y después de tocar o limpiar una herida.
- Después de jugar con juguetes o tocar objetos que se han compartido con otros niños.
- Después de jugar en el suelo, arena, césped u otras superficies que puedan estar sucias.

Consideraciones de cómo hay que lavarse las manos

- Se debe usar agua y jabón. El agua sola no elimina los gérmenes. El jabón normal es capaz de eliminar más del 50 % de la flora bacteriana transitoria de nuestras manos.
- Hay que frotarse las manos durante al menos unos 30 segundos. No hay que olvidar frotar las uñas, el dorso de las manos, las yemas de los dedos y los pulgares. Si los niños y niñas son muy pequeños se les puede decir que canten una canción mientras se lavan, para que estén el tiempo suficiente.
- Después se enjuagan las manos con agua abundante y se secan con una toalla o papel desechable (es lo preferible en sitios públicos).

La OMS. Recomienda algunas acciones a realizarse en las Instituciones Educativas.

- Asegurarse de que siempre hay jabón en los aseos del centro (no es necesario que sea antibacteriano).

- Sería muy positivo que dispusiera de lavabo en todos los espacios que se dedican a trabajar con los niños o cerca de ellos.
- Incluir la higiene rutinaria de manos entre las normas de conducta del colegio.
- El profesorado y todo el personal del centro pueden y deben enseñar con el ejemplo.
- La higiene en general -y la de las manos en particular- debe formar parte de su programa educativo y se enseñará en las aulas.

## **2.2.4 Higiene y manipulación de alimentos**

*2.2.4.1 Lugares de expendio de alimentos en las instituciones educativas.* Ministerio de Salud (2013).

### **Quiosco.**

Es el espacio donde se expenden o distribuyen exclusivamente alimentos y bebidas saludables. Estos alimentos podrán ser perecibles o no perecibles, dependiendo de los recursos de higiene y conservación con los que cuente el quiosco.

Las características mínimas que deben cumplir son las siguientes:

- Estar ubicados en un lugar libre de plagas.
- Ser de material resistente; tener pisos, paredes, techos y ventanas lisos, fáciles de limpiar y desinfectar.
- Contar con agua segura o servicios básicos de agua y desagüe.
- Estar iluminados para facilitar los procesos de preparación y servido de alimentos y bebidas.
- De ser necesario, contar con electricidad que garantice condiciones adecuadas para la preparación y conservación de alimentos y bebidas.
- Contar con un punto de agua y desagüe para el lavado de los alimentos y de manos.

- Las frutas y verduras que se utilicen deben ser lavadas y desinfectadas.
- Tener espacios asignados dentro de las instituciones educativas para la preparación de los sándwiches, ensaladas de fruta, choclo sancochado, etc.
- Utilizar equipos y utensilios de material de fácil limpieza y desinfección.

Las personas que atienden deben:

- Estar capacitados sobre buenas prácticas de higiene, limpieza y desinfección.
- Usar ropa protectora de color claro que les cubra el cuerpo y llevar el cabello completamente cubierto.
- Mantener buen estado de salud para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

### **Cafetería.**

Es el espacio donde se ofrecen exclusivamente alimentos y bebidas saludables que puedan requerir preparación y conservación en frío o calor. La cafetería debe contar con agua potable, desagüe y electricidad, a fin de garantizar las condiciones de inocuidad en los procesos de limpieza, preparación y conservación de los alimentos.

### **Comedor.**

Es el ambiente para el servicio de alimentación donde las estudiantes y los estudiantes pueden permanecer para ingerir sus alimentos de modo confortable. En los comedores escolares se brindan exclusivamente alimentos y bebidas saludables. En caso que este espacio se complemente con una cocina, será considerada cafetería.

Las cafeterías y comedores deben cumplir al menos los requisitos sanitarios de infraestructura, buenas prácticas de manipulación, y procedimientos de higiene y saneamiento:

- Estar ubicados en lugares de uso exclusivo, libres de plagas y humo.



- Los techos, paredes, ventanas, puertas y pisos deben ser lisos y fáciles de limpiar y desinfectar, con iluminación adecuada y lámparas protegidas.
- Contar con conexión de agua y desagüe.
- Contar con un punto para el lavado de manos, con los insumos necesarios y mensajes visibles para el correcto aseo.
- Contar con un sistema de evacuación de agua residual que evite que las grasas y aceites de las cocinas lleguen a los desagües.
- Tener tachos para la segregación de los residuos sólidos, los cuales deben mantenerse en buen estado de conservación e higiene, con tapas de vaivén, bolsa de plástico interna y rotulados.
- Contar con servicios higiénicos y vestuarios operativos en buen estado de conservación e higiene, con iluminación y ventilación adecuada.
- Contar con equipos y utensilios de material fácil de limpiar y desinfectar.
- Mantener refrigerados los alimentos de origen animal.
- Todos los alimentos que se ofrezcan deben ser preparados en los espacios asignados dentro de las instituciones educativas.
- El área de la cocina debe tener una zona previa para el recorte, despiece descamado, lavado de vísceras, lavado y desinfección de frutas y verduras, y descongelación

Las personas que atienden deben:

- Estar capacitadas (obligatorio). Deben recibir capacitaciones por lo menos cada seis meses sobre buenas prácticas de manipulación, higiene, limpieza y desinfección, y presentar sus constancias de capacitación cuando se requieran.
- Usar ropa protectora de color claro que les cubra el cuerpo y llevar el cabello limpio
- Completamente cubierto. No llevar artículos de uso personal como aretes, collares,

- piercing, pulseras, reloj, celular, llaves, entre otros. Tampoco fumar ni comer durante las operaciones. En las áreas de servido, los manipuladores adicionalmente utilizarán protector nasobucal y guantes, los cuales deben ser descartables.
- Estar en buen estado de salud para evitar enfermedades transmitidas por alimentos

#### **2.2.4.2 Características de la alimentación saludable.**

Una alimentación saludable no solo consta de comer ciertos alimentos, sino también de tener en cuenta la higiene para su manipulación, conservación y preparación.

- Limpia frecuentemente el lugar donde se van a cortar, pelar, etc., los alimentos.
- Lava todos los instrumentos que se usen para la preparación y servido de la comida. Lávalos primero con jabón y luego desinfectalos con lejía.
- Lava y talla con agua y jabón las verduras y frutas, y posteriormente desinfectalas (dos gotas de cloro o una gota de plata coloidal por litro de agua).
- Cose perfectamente los alimentos que necesitan cocción.
- No tengas los alimentos preparados a temperatura ambiente. ¡Almacénalos en el refrigerador!
- Evita la contaminación cruzada. No pongas en contacto alimentos crudos con alimentos cocidos.
- No cortes la cadena de frío de los alimentos congelados o refrigerados; es decir, no saques los alimentos del refrigerador por un tiempo para después volverlos a congelar.
- Observa siempre la fecha de caducidad de los alimentos que vayas a consumir y su registro sanitario.
- Los alimentos que no tengan envoltura deben estar en vitrinas, tapados o refrigerados, según sea necesario, para evitar su contaminación (por moscas, cucarachas, hormigas) y que empiecen a malograrse.

#### **2.2.5 Alimentación responsiva**

### **2.2.5.1 Concepto.**

La alimentación responsiva es un término relativamente nuevo y es definida por diferentes autores y organizaciones que señalamos a continuación:

- a) Según Black y Creed (2012) la alimentación responsiva brinda a los cuidadores la capacidad para leer y responder apropiadamente a las señales de hambre y saciedad de los niños.
- b) Según Abaud y Black (2011) la alimentación responsiva incluye lo siguiente:
  - a) asegurar que el ambiente sea placentero y disminuir las distracciones; que el niño esté sentado cómodamente, idealmente mirando a otros; las expectativas son, la comunicación clara, y que la comida sea saludable, sabrosa, preparada apropiadamente, y que se ofrezca en un horario en el que el niño tenga hambre;
  - b) alentar y atender a las señales de hambre y saciedad; y
  - c) responder al niño con apremio, soporte emocional, y de una manera adecuada.
- c) Con respecto a la definición que brinda la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2009), esta especifica cinco puntos claves sobre la alimentación perceptiva o responsiva:
  - a) alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción;
  - b) alimentar despacio y pacientemente y animar 130 La alimentación responsiva en la aceptación de nuevos alimentos en niños de 2 a 3 años a los niños a comer, pero sin forzarlos;
  - c) si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer;
  - d) minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente;

- e) recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor –hablar con los niños y mantener el contacto visual. (p. 33)

4. Para la guía denominada Proceso para la Promoción de la Alimentación del Niño, ProPAN (OPS, 2013), la alimentación responsiva incluye cuatro dimensiones:

- Animar adecuadamente al niño que no ha comido lo suficiente;
- Hablar con el niño (sin ordenarle ni amenazarle durante las comidas;
- Darle oportunidades al niño para que coma por sí mismo, aunque sea un poco, y
- Ausencia de respuestas inapropiadas a un niño (por lo general relacionadas con la negativa a comer, aunque no siempre). (p. 62)

La alimentación responsiva es un enfoque que plantea que la labor de los padres es ofrecer una variedad de alimentos saludables en porciones apropiadas para la edad a la hora de las comidas y los refrigerios. Es tarea del niño decidir qué y cuánto comer. La alimentación responsiva ayuda a los niños a aprender a reconocer cuándo tienen hambre y cuándo están llenos.

Ayuda a los niños a ser conscientes, entender y confiar en las señales de su cuerpo. Esta comprensión les ayuda a desarrollar habilidades de alimentación saludable que duran toda la vida.

También llamada alimentación perceptiva, es el estilo de alimentación en que la madre está sintonizada con las señales del niño, por lo que responde de un modo apropiado, con prontitud y le ofrece motivación y apoyo guiado según su nivel de habilidades.

Una adecuada nutrición promueve la salud y el crecimiento y desarrollo del niño, y sienta las bases para hábitos de alimentación saludables en etapas posteriores. Las prácticas inadecuadas de lactancia materna y alimentación complementaria, junto con un índice elevado de enfermedades infecciosas, son algunas de las causas principales de desnutrición

en los primeros años de vida. La manifestación más obvia de las consecuencias de la desnutrición crónica, es una estatura más corta que la esperada para la edad del niño. Sin embargo, éste es solamente el signo exterior de otros problemas que pueden producirse en el aprendizaje y en el comportamiento emocional y social del niño, los que podrían reducir su capacidad de éxito en la escuela, adaptarse a la sociedad en que vive y prepararse para tener una vida productiva en la edad adulta.

La alimentación responsiva es un componente importante de la alimentación de niños, dado que contribuye a su óptima nutrición y desarrollo psico-afectivo. Está dividido en tres partes importantes: en la primera se describen comportamientos de los padres que influyen en el consumo, en la segunda se detallan los aspectos relevantes de la alimentación responsiva y finalmente, se ofrecen sugerencias ante situaciones difíciles durante la alimentación como el rechazo del niño a comer.

Esta información es útil para el personal de salud, pues le permitirá mejorar prácticas de riesgo o fortalecer prácticas que influyen en el consumo de los alimentos por el niño.

La alimentación para ser responsiva debe basarse en los principios del cuidado psicoafectivo (Engle, 1998)

#### ***2.2.5.2 Principio de la responsividad.***

Mary Ainsworth, psicóloga estadounidense, a través de sus investigaciones encontró que la clave, para que el niño establezca lazos afectivos seguros, está en la habilidad de la madre para percibir e interpretar correctamente sus señales y, de acuerdo a ese entendimiento, responder a ellas de un modo apropiado y sin demora. (Ainsworth en Lecannelier, 2009).

Recientes investigaciones en el campo de la neurobiología sugieren que los comportamientos adecuados y oportunos de la madre moldean la maduración de

estructuras cerebrales responsables de la regulación afectiva, base de su salud mental.

(Schore en Lecannelier, 2006).

### ***2.2.5.3 Principio del apoyo guiado.***

Para el psicólogo ruso Lev Vigostky, los niños presentan un rango de logros real y un rango de logros que está más allá de sus capacidades -zona de desarrollo posible- pero que es alcanzable si se le da el apoyo necesario. Para que el niño llegue a esta "zona de desarrollo posible", los padres deben dar apoyo guiado, que implica observar las habilidades del niño, su nivel de entendimiento y, en base a ello, proponerle juegos o actividades adecuadas, asegurándose de no dejarlo solo cuando se sienta abrumado y de ofrecerle más retos cuando muestre signos de éxito. (Hundeide, K & Armstrong, N., 2005).

### ***2.2.5.4 Recomendaciones de los padres frente a la alimentación responsiva.***

- Seguir ofreciendo a su hijo una variedad de alimentos, incluso los que ha rechazado recientemente. Un niño puede necesitar que se le ofrezca un nuevo alimento hasta 20 veces para sentirse cómodo con él.
- Deje que su hijo lo vea comer una gran variedad de alimentos mientras están sentados en la mesa, incluyendo frutas, verduras, y alimentos nuevos.
- Ofrecer a los niños muchas oportunidades de experimentar la comida sin la presión añadida de "probarla". Esto puede significar jugar juntos con la comida (piense en crear un zoológico con galletas de animales, hacer un bosque con brócoli o contar con tomates de uva). También puede permitir que su hijo cocine con usted lavando las frutas y verduras, removiendo la comida o ayudándole a medir y verter. Pídale a su hijo que busque una nueva receta con usted o que elija los alimentos en el supermercado.
- Limitar las distracciones a la hora de comer. Apague todas las pantallas (televisores, tabletas, teléfonos). Convierta la hora de la comida en un momento para relacionarse y conectar con su hijo. Deshacerse de las distracciones también lo ayuda a usted a

conocer mejor las señales de hambre y saciedad de su hijo y a él a reconocer mejor sus propias señales

### **2.2.6 La agricultura familiar y el consumo local**

La agricultura familiar es la forma de organización social de la producción agraria más importante del planeta, y también es la más sostenible, debido a su capacidad de adaptación a los diferentes contextos sociales, culturales políticos y económicos.

La agricultura familiar podría definirse como aquella en que la familia posee directamente un predio y sus miembros son la principal fuerza laboral. Suele tener un acceso muy limitado al suelo y a otros recursos naturales como el agua, servicios financieros y no financieros para optimiza la producción

“El 80 % de nuestros alimentos vienen de la agricultura familiar” es una frase que hemos escuchado y leído en múltiples oportunidades. Este episodio, aún en curso, nos ayuda a entender la dimensión de su significado. Como señala la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) (2019), la agricultura familiar es la forma predominante de producción agrícola en el mundo y una fuente primaria de alimentos. Cada día ingresan a las ciudades los alimentos frescos que aseguran que las familias puedan permanecer en sus casas, sabiendo que no tendrán problemas para abastecerse de ellos.

La agricultura familiar es diversa y se adapta a todos los climas y condiciones. Cumple un rol importante en la gestión de los recursos naturales, la preservación del patrimonio cultural y la seguridad alimentaria de todo el país.

### **2.3. Marco conceptual**

**Buena alimentación.** Una alimentación es adecuada y suficiente cuando sus comidas son elaboradas con alimentos nutritivos, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo.

**Agua segura.** Es aquella sustancia cuyas características de aspecto, sabor, olor, transparencia y desinfección pueda ser consumida directamente o el uso en la limpieza de alimentos.

**Lavado de manos.** La práctica del lavado de manos que reporta grandes beneficios, pues permite prevenir enfermedades diarreicas y respiratorias (causan el mayor número de muertes a nivel mundial).

**Higiene y manipulación de alimentos.** Actividad que reduce las posibilidades que afectar la salud, desarrollando prácticas que aseguren la inocuidad de los alimentos.

**Alimentación responsiva.** Es el estilo de alimentación en el cual la madre, padre o cuidador(a) está sintonizada con las señales del niño, por lo que responde de un modo apropiado, con prontitud y le ofrece motivación y apoyo guiado según su nivel de habilidades. contribuye con la óptima nutrición y desarrollo psicoafectivo del niño, apoyando la maduración de estructuras cerebrales responsables de la regulación afectiva.

**Agricultura familiar.** Actividad productiva gestionado por la familia con el fin de garantizar la producción de alimentos estén disponibles, asequibles, saludables para el consumo familiar.



## **CAPÍTULO III**

### **HIPÓTESIS Y VARIABLES**

#### **3.1.- Hipótesis General**

La incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023 está en nivel bajo

#### **3.2.- Hipótesis Específicas**

1. La promoción del consumo y uso de agua segura en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
2. La promoción del lavado de manos en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
3. La promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
4. La promoción de la alimentación responsable en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
5. La promoción de la de la agricultura familiar y el consumo local en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo

#### **3.3.- Identificación de la variable de estudio**

Las prácticas saludables para una buena alimentación

## Operacionalización de la variable

**Tabla 1**

*Variable*

<b>VARIABLE</b>	<b>DEFINICION CONCEPTUAL</b>	<b>DIMENSIONES</b>	<b>INDICADORES</b>
Prácticas saludables para una buena alimentación	Educar en salud implica la promoción de estilos de vida saludables y sostenibles que permitan que las personas alcancen un estado de bienestar físico, mental y social. (MINEDU. s. f.).	Consumo y uso de agua segura	Calidad de agua
			Disponibilidad
			Cantidad
			Continuidad
			Cultura hídrica
		Lavado de manos	Promoción de hábitos de higiene tanto en la IE como en casa.
			Lavado de manos antes y después de las actividades que se realiza.
			Participación en la búsqueda y difusión de información de distintos tipos de enfermedades.
			Participación de manera activa en campañas de salud, a fin de prevenir enfermedades
		Higiene y manipulación de alimentos	Segregación adecuada de los residuos sólidos
			Conservar los alimentos frescos y cocidos
			Limpieza con agua segura, la superficie y los utensilios a emplear en la preparación de los alimentos
			Práctica del lavado de manos
		Alimentación responsable	Se les permite explorar con su comida
			Se promueve el diálogo
Se brinda un ambiente agradable y estimulante para el disfrute de las comidas.			

			Se es paciente
		La agricultura familiar y el consumo local	Contar con un sistema alimentario
			Favorecer la seguridad alimentaria,
			Contribuir a la diversidad y calidad de la dieta
			Dinamizar la economía local

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1 Tipo y Nivel y Diseño de Investigación

##### 4.1.1 Tipo de investigación

La investigación es de tipo básico en razón a se planteó para recoger información de la realidad para enriquecer el conocimiento respecto a las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, según Carrasco (2019) dicha investigación no presenta ninguna interferencia en la problemática, por tanto, no presenta solución práctica

##### 4.1.2 Nivel de investigación

La investigación es de nivel descriptivo en razón a que especifica propiedades, características y rasgos importantes de las prácticas saludables para una buena alimentación tal y como se presenta o manifiesta en la población de estudio. (Hernández et al., 2014)

##### 4.1.3 Diseño de investigación

La investigación corresponde al diseño no experimental - transeccional. Es no experimental porque se realiza sin manipular deliberadamente la variable, es decir que en el estudio se observan los fenómenos tal y como se dan en su contexto natural, para posteriormente ser analizados.

Es transeccional (también llamada transversal) porque se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único. (Hernández et al., 2014)

El diseño planteado se esquematiza del siguiente modo:

$$O \longrightarrow X$$

En donde:

O = Observación

X = Prácticas saludables para una buena alimentación

#### 4.2 Unidad de Análisis

Constituyen unidad de análisis las instituciones educativas del nivel inicial del Distrito del distrito Yanaoca Canas Cusco

#### 4.3. Población de Estudio

Constituyen la población de estudio los docentes de las IE del nivel inicial del distrito Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 2**

*Población de estudio*

	<b>Institución Educativa Inicial</b>	<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>N° docentes</b>
1	N°56105	2	2	4
2	N° 56106	3	2	5
3	N° 56107	1	2	3
4	N° 81	0	6	6
<b>TOTAL</b>				<b>18</b>

Fuente: Estadística de calidad educativa. Ministerio de Educación. <http://escale.minedu.gob.pe/padron-de-ieee> (Unidad de Estadística Educativa del MINEDU)

#### 4.4 Tamaño de Muestra

La muestra está constituida por los docentes que constituyen la población de estudio.

**Tabla 3**

*Muestra*

	<b>Institución Educativa Inicial</b>	<b>Masculino</b>	<b>Femenino</b>	<b>N° docentes</b>
1	N°56105	2	2	4
2	N° 56106	3	2	5
3	N° 56107	1	2	3
4	N° 81	0	6	6

---

TOTAL

18

---

Fuente: Estadística de calidad educativa. Ministerio de Educación. <http://escale.minedu.gob.pe/padron-de-ijee> (Unidad de Estadística Educativa del MINEDU)

#### **4.5 Técnicas de selección de muestra**

En la presente investigación, la muestra es de tipo no probabilística o dirigida debido a que la elección de los docentes a quienes se aplicó los instrumentos no dependerá de la probabilidad o de un procedimiento mecánico, sino de causas relacionadas con las características de la investigación (apertura y facilidades otorgadas para el desarrollo de la investigación).

#### **4.6 Técnicas de recolección de datos e información**

Se utilizó la encuesta como técnica durante el proceso de investigación.

#### **4.7 Técnicas de análisis e interpretación de la información**

Se utilizó técnicas estadísticas de procesamiento y análisis de la información:

- Plan de Tabulación: para ordenar y agrupar los datos o resultados de las encuestas para su posterior tratamiento estadístico.
- Cuadros Estadísticos y tablas: para que a través de ellos se comprenda y visualice mejor los resultados de la investigación.
- Medidas de tendencia central: para saber si los datos del instrumento de investigación se presentan de manera favorable o desfavorable.

#### **4.8 Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis**

Para probar la hipótesis general que afirma que las prácticas saludables para una buena alimentación no se han incorporado plenamente en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, se analizó la estadística descriptiva de los datos que se obtengan a partir de la aplicación de los instrumentos de investigación.

#### **Confiabilidad de instrumentos**

Variable: Incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en

instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,902	22

<b>Estadísticas de elemento</b>			
	Media	Desv. Desviación	N
I1	3,11	1,711	18
I2	3,33	1,572	18
I3	3,83	,857	18
I4	3,22	1,517	18
I5	2,94	1,514	18
I6	4,44	,511	18
I7	4,28	,669	18
I8	4,06	,639	18
I9	3,83	,707	18
I10	3,94	,639	18
I11	4,39	,698	18
I12	4,00	1,372	18
I13	4,61	,608	18
I14	3,78	,647	18
I15	4,33	,485	18
I16	4,56	,511	18
I17	4,11	,963	18
I18	4,28	,752	18
I19	3,67	,767	18
I20	4,17	,618	18
I21	4,56	,511	18
I22	4,50	,707	18

El valor encontrado de 0,944 para el instrumento que mide la variable Incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial del distrito Yanaoca Canas Cusco.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 5.1. Resultados para el objetivo general

**Objetivo específico 1:** Determinar el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 4**

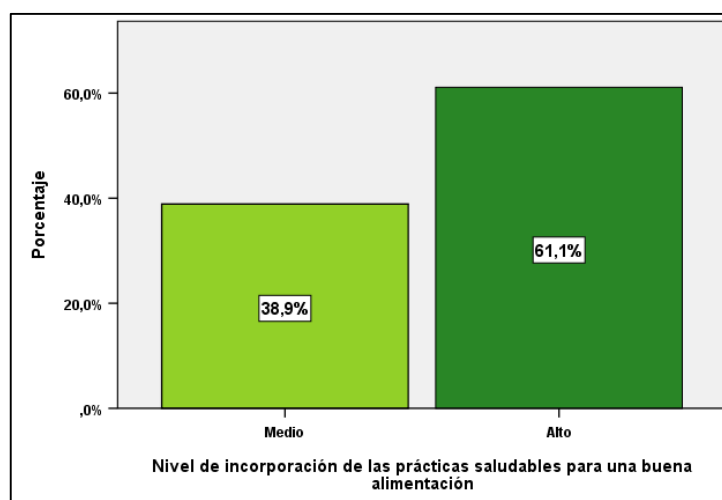
*Distribución de frecuencias para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio	7	38,9
Alto	11	61,1
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 2**

*Resultados para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación*





## Análisis e interpretación

Los resultados para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación, en el año 2023 en instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco, muestran que el 38,9% de los docentes encuestados perciben un nivel medio para esta variable, mientras que el 61,1% consideran que el nivel de prácticas saludables para una buena alimentación es alto.

Como se observa en el cuadro y figura anterior, la incorporación de las practicas saludables en las instituciones educativas de nivel inicial en la provincia de Yanaoca se encuentra en nivel alto, esto indica las buenas acciones que desarrolla el director y los docentes en el cumplimiento de la normatividad emitida por el MINEDU en propiciar y garantizar la buena alimentación de los niños.

**Tabla 5**

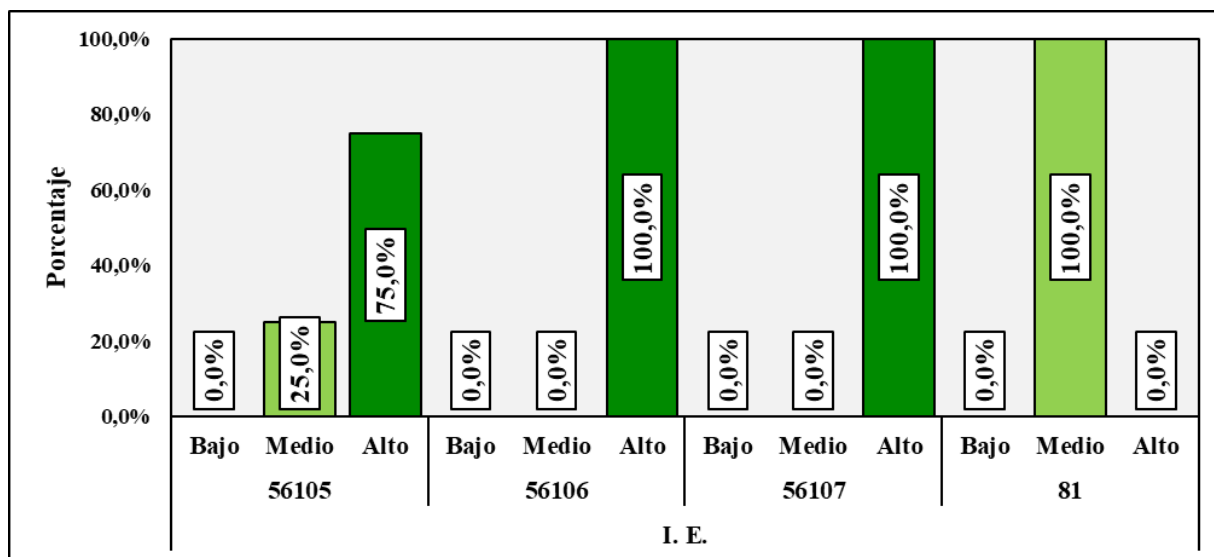
*Distribución de la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación según instituciones educativas*

		Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	1	25,0%
		Alto	3	75,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	5	100,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	3	100,0%
		Total	3	100,0%
	81	Bajo	0	0,0%
		Medio	6	100,0%
		Alto	0	0,0%
		Total	6	100,0%

Nota: Elaboración propia usando SPSS 27

### Figura 3

Resultados para la variable Nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación según instituciones educativas



### Análisis e interpretación

En la tabla y figura se aprecia el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación según instituciones educativas, así se tiene que en la institución educativa N°56105 el 25% de los encuestados la ubican en nivel medio del 75.0% en nivel alto, asimismo en la institución educativa N° 56106 el 100% de los encuestados ubican dicha incorporación en el nivel alto, de manera similar ocurre en la institución educativa N° 56 107, mientras que en la institución educativa N° 81 el 100% de los encuestados ubican dicha incorporación en el nivel medio.

La respuesta varía de entre cada una de las instituciones educativas, registrándose en la mayoría un nivel alto, estas respuestas demuestran la importancia y necesidad de estas prácticas como son el consumo y uso de agua segura, lavado de manos, higiene y manipulación de alimentos, alimentación responsiva y la agricultura familiar y el consumo local que garantiza la buena alimentación de los niños

## 5.2. Resultados para los objetivos específicos

**Objetivo específico 1:** Determinar el nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 6**

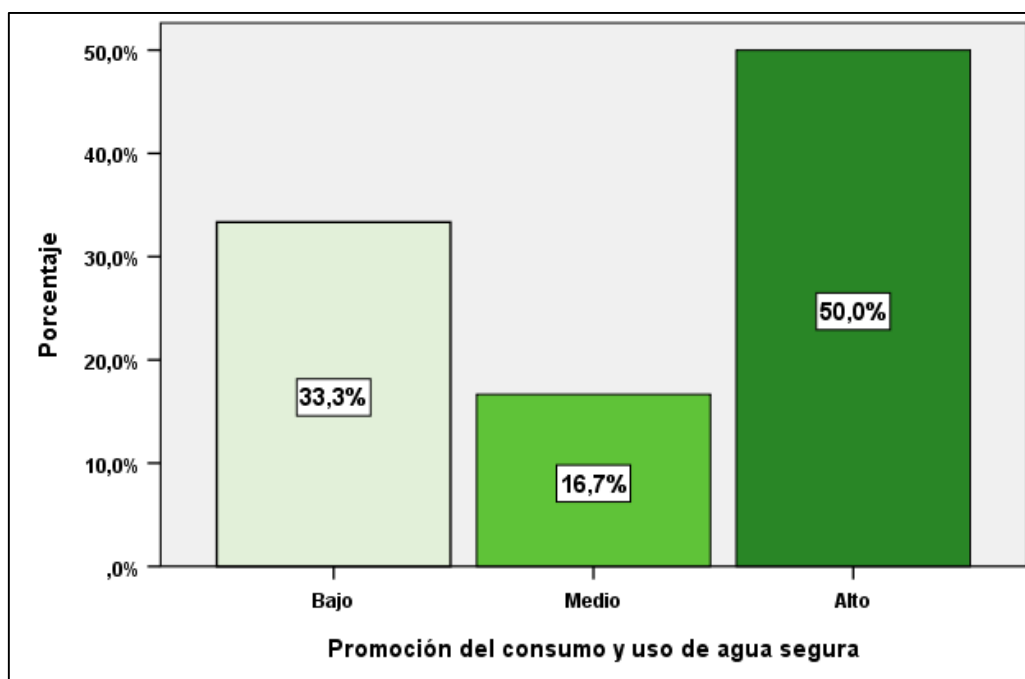
*Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	33,3
Medio	3	16,7
Alto	9	50,0
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 4**

*Resultados para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura*



## Análisis e interpretación

Los resultados para la dimensión promoción del consumo y uso del agua segura en las instituciones educativas de nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas, muestran que un 33.3% de los encuestados las ubican en nivel bajo, mientras que el 16.7% en nivel medio y el 50.0% en nivel alto.

La calidad de agua en la provincia tiene muchas deficiencias en cuanto a la disponibilidad, cantidad, disponibilidad, continuidad así como cultura hídrica, manifestándose también en las instituciones educativas, esta deficiencia puede generar enfermedades gastrointestinales en los niños, por el cual urge la necesidad de las instituciones pertinentes como son la municipalidad, la UGEL el MINSA que asuman el compromiso de garantizar que los niños dispongan de agua en cantidad y calidad durante las horas de trabajo de los niños.

**Tabla 7**

*Distribución de la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura*

		Promoción del consumo y uso de agua segura		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	1	25,0%
		Alto	3	75,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	5	100,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	2	66,7%
		Alto	1	33,3%
		Total	3	100,0%
81	Bajo	6	100,0%	

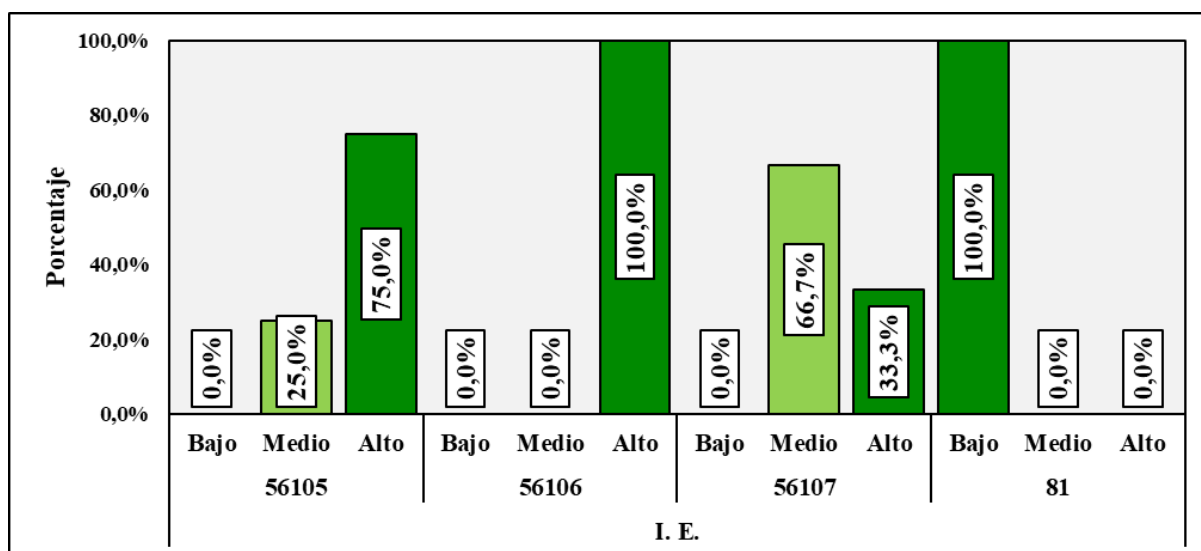
Medio	0	0,0%
Alto	0	0,0%
Total	6	100,0%

Nota: Elaboración propia usando SPSS 27

## Figura 5

Resultados para la para la dimensión Promoción del consumo y uso de agua segura

### Análisis e interpretación



### Análisis e interpretación

En la tabla y figura se aprecian los resultados para la dimensión promoción del consumo y uso de agua segura, en la cual se puede apreciar en la institución educativa N° 56105 el 25.0% de los encuestados considera que esta se ubica en nivel medio y el 75.0% en nivel alto, asimismo en la institución educativa N° 56106 el 100% de los encuestados consideran que dicha promoción del consumo y uso de agua segura se encuentra en nivel alto en el 100%, mientras que en la institución educativa N° 56107 el 66.7% de los docentes perciben un nivel medio y el 33.3% en nivel alto, finalmente en la institución educativa N° 81 el 100% de los encuestados percibe un nivel bajo para esta dimensión.

La tabla nos indica la promoción del consumo de agua en las instituciones educativas de nivel inicial, donde el 50% de estas promocionan la incorporación de este

líquido en calidad cantidad y disponibilidad en estas instituciones educativas por el cual los directivos de las otras instituciones deberían asumir estas acciones con el tratamiento adecuado de este recurso como la cloración y la instalación de tanques para que de esta manera la institución cuente con este recurso en las horas que los niños estén en su jardín.

**Objetivo específico 2:** Determinar el nivel de promoción del lavado de manos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 8**

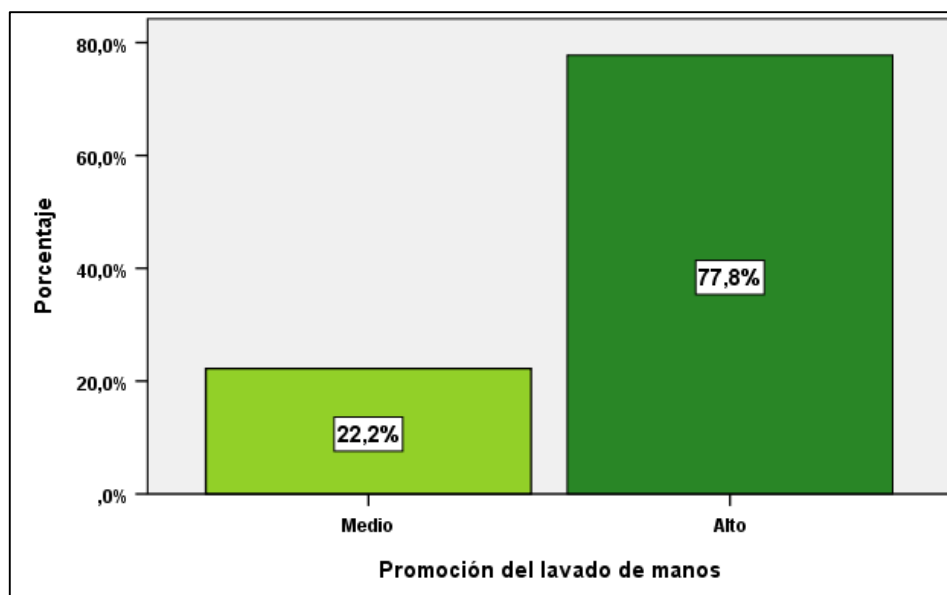
*Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción del lavado de manos*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio	4	22,2
Alto	14	77,8
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 6**

*Resultados para la dimensión Promoción del lavado de manos*



### **Análisis e interpretación**

Los resultados para la dimensión promoción del lavado de manos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco, muestra que

el 22,2% de los encuestados considera que dicha dimensión se ubica en un nivel medio, mientras que el 77,8% restante considera que se ubica en un nivel alto.

Como se observa en la tabla y figura anterior la promoción del lavado de manos en los niños es una de las actividades muy importante que se desarrolla en las instituciones educativas para mantener la salud de los niños, el lavado con bastante agua y jabón y en algunos casos la desinfección de las manos ayuda a reducir las enfermedades gastrointestinales y reducir su propagación por ende es de gran valor significativo en su salud. Esta actividad también contribuye a la formación de hábitos en los niños para mantenerse sanos a lo largo de toda su la vida.

**Tabla 9**

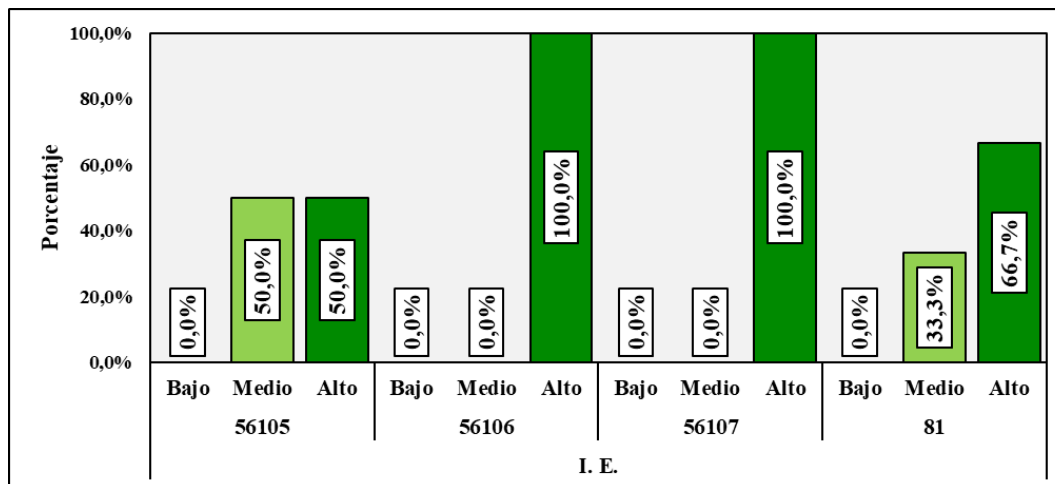
*Distribución de la dimensión Promoción del lavado de manos*

		Promoción del lavado de manos		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	2	50,0%
		Alto	2	50,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	5	100,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	3	100,0%
		Total	3	100,0%
	81	Bajo	0	0,0%
		Medio	2	33,3%
		Alto	4	66,7%
		Total	6	100,0%

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 7**

Resultados para la para la dimensión Promoción del lavado de manos



### Análisis e interpretación

En la tabla y figura se aprecian los resultados para la promoción del lavado de manos según instituciones educativas, si se tiene que en la institución educativa N° 56105 el 50.0% de los encuestados percibe dicha promoción en nivel medio y el otro 50.0% en nivel alto; asimismo en la institución educativa N° 56106 el 100% de los encuestados ubican a la promoción del lavado de manos en nivel alto, de igual manera sucede en la institución educativa N° 56107, mientras que en la institución educativa N° 81 el 33.3% de los encuestados la ubican en nivel medio y el 66.7% en nivel alto.

Según refieren los docentes, la promoción del lavado de manos en las instituciones educativas se viene realizando en forma parcial en las instituciones N° 56105 y N° 81, esta información es preocupante, la escasez de agua en la provincia sería la causa que estas instituciones educativas no dispongan de agua en el día, así como también en calidad toda vez que la cloración del agua es el único tratamiento.

**Objetivo específico 3:** Determinar el nivel de promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco



**Tabla 10**

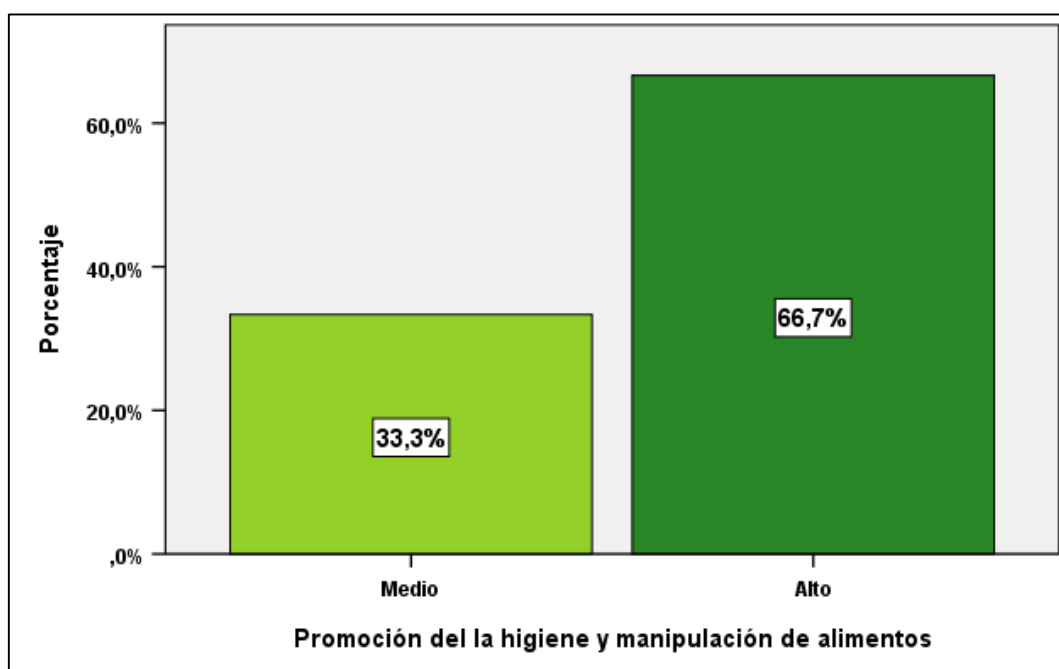
*Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio	6	33,3
Alto	12	66,7
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 8**

*Resultados para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos*



### **Análisis e interpretación**

Los resultados para la dimensión promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco, muestran que el 33,3% de los encuestados se ubica en el nivel medio y el 66,7% en el nivel alto.

La tabla y figura anterior muestra que la promoción de la higiene y manipulación de alimentos es insuficiente, esta actividad tiene mucha importancia para garantizar la buena calidad de alimentos que los niños consumen, es necesario de que los docentes incorporen en sus actividades talleres para evitar contaminaciones que causan alteraciones en los alimentos. Es importante además que las autoridades educativas de las instituciones realicen coordinaciones para que profesionales de salud capaciten a los docentes y estos a su vez a los niños.

**Tabla 11**

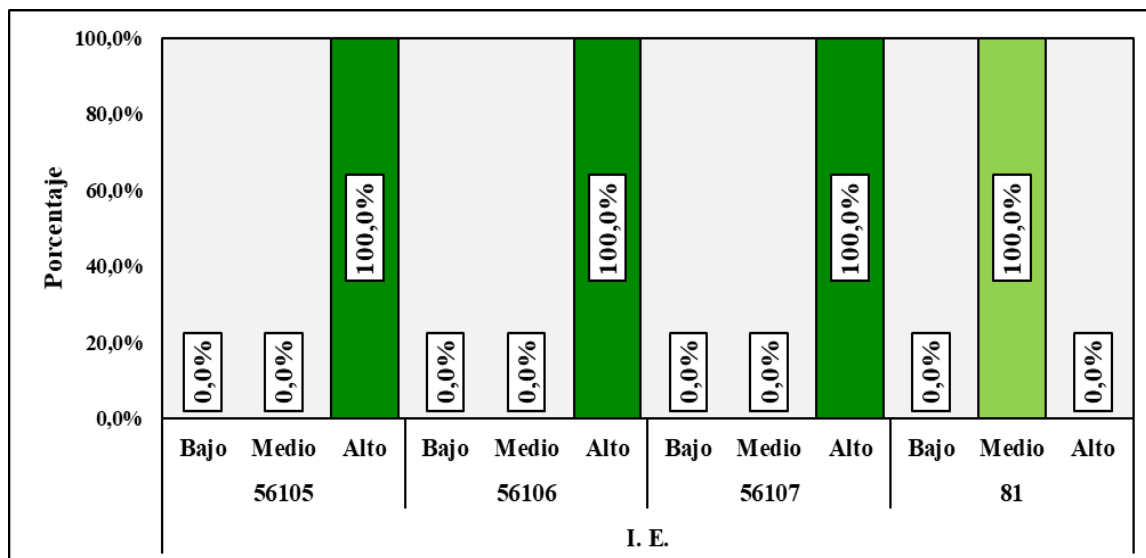
*Distribución de la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos*

		Promoción de la higiene y manipulación de alimentos		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	4	100,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	5	100,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	3	100,0%
		Total	3	100,0%
	81	Bajo	0	0,0%
		Medio	6	100,0%
		Alto	0	0,0%
		Total	6	100,0%

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 9**

*Resultados para la para la dimensión Promoción de la higiene y manipulación de alimentos*



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y figura se aprecian los resultados para la promoción de la higiene y manipulación de alimentos según instituciones educativas, se tiene que en la institución educativa N° 56105 el 100.0% de los encuestados percibe dicha promoción en nivel alto; asimismo en la institución educativa N° 56106 el 100% de los encuestados ubican a la promoción de la higiene y manipulación de alimentos en nivel alto, de igual manera sucede en la institución educativa N° 56107, mientras que en la institución educativa N° 81 el 100.0% de los encuestados la ubican en nivel medio.

Los alimentos son fuente importante de nutrientes para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño, la adecuada preparación y manipulación es de gran importancia, cuando se encuentran contaminados pueden ser una forma de entrada al organismo de microorganismos causantes de diversas enfermedades. La promoción de la higiene y manipulación de alimentos disminuye en gran medida que los niños estén expuestos a diversas enfermedades. Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de manipular o

ingerir cualquier tipo de alimento, lavar los utensilios y recipientes con los que se van a preparar los alimentos son algunas de las actividades que podrían realizarse en las instituciones educativas.

**Objetivo específico 4:** Determinar el nivel de promoción de la alimentación responsiva las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 12**

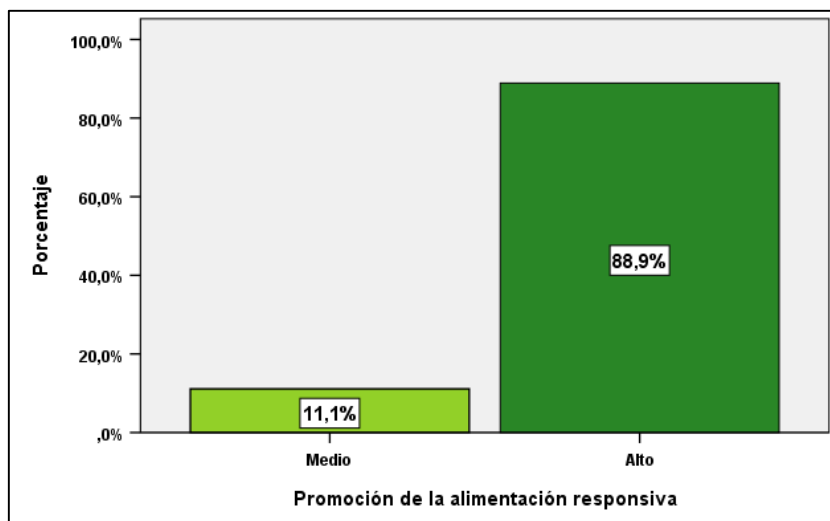
*Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción la alimentación responsiva*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio	2	11,1
Alto	16	88,9
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 10**

*Resultados para la dimensión Promoción de la alimentación responsiva*



### Análisis e interpretación

Los resultados para la dimensión promoción de la alimentación responsable en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco, muestran que el 11,1% de los encuestados se ubica en el nivel medio y el 88,9% en el nivel alto.

Las instituciones educativas presentan un alto nivel de incorporación de la alimentación responsable en los niños, es importante que los mismos niños exploren los alimentos que van a consumir de esa manera encontrarán mayor preferencia y gusto por estos; es importante además que a la hora de la ingesta de alimentos en el hogar estén todos los integrantes de la familia y también en la institución educativa el docente debe propiciar que a la hora que los niños se alimenten deben estar juntos de tal manera que sea un espacio que propicie el dialogo entre ellos.

**Tabla 13**

*Distribución de la dimensión Promoción de la alimentación responsable*

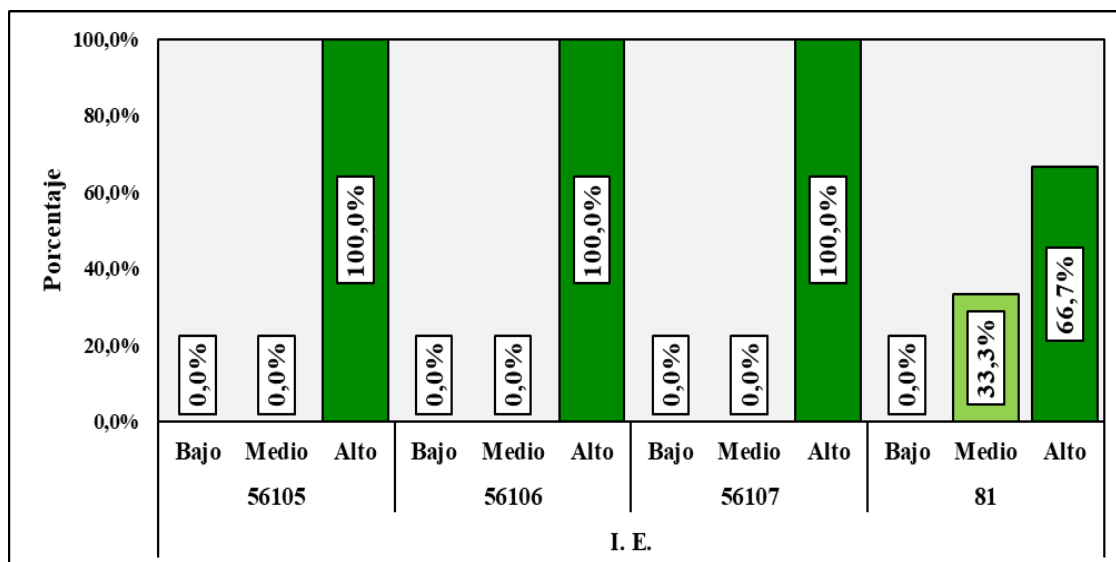
		Promoción de la alimentación responsable		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	4	100,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	5	100,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	0	0,0%
		Alto	3	100,0%
		Total	3	100,0%
81	Bajo	0	0,0%	
	Medio	2	33,3%	

	Alto	4	66,7%
	Total	6	100,0%

Nota: Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 11**

*Resultados para la para la dimensión Promoción de la alimentación responsiva*



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y figura se aprecian los resultados para la promoción de la alimentación responsiva según instituciones educativas, se tiene que en la institución educativa N° 56105 el 100.0% de los encuestados percibe dicha promoción en nivel alto; asimismo en la institución educativa N° 56106 el 100% de los encuestados ubican a la promoción de la alimentación responsiva en nivel alto, de igual manera sucede en la institución educativa N° 56107, mientras que en la institución educativa N° 81 el 33.3% de los encuestados la ubican en nivel medio y el 66,7% en un nivel alto.

La alimentación responsiva es importante porque además de la alimentación es el momento en que se le motiva y se apoya al niño mientras se alimenta el fin es que sea un espacio que motive la interacción y la atención. En las instituciones de la provincia de Yanaoca los docentes han señalado que realizan actividades donde los niños a la hora de alimentarse permanecen juntos brindándoles un espacio agradable y estimulante para el

disfrute de las comidas, este momento es muy necesario para que los niños fortalecen los vínculos afectivos que los unen.

**Objetivo específico 5:** Determinar el nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco

**Tabla 14**

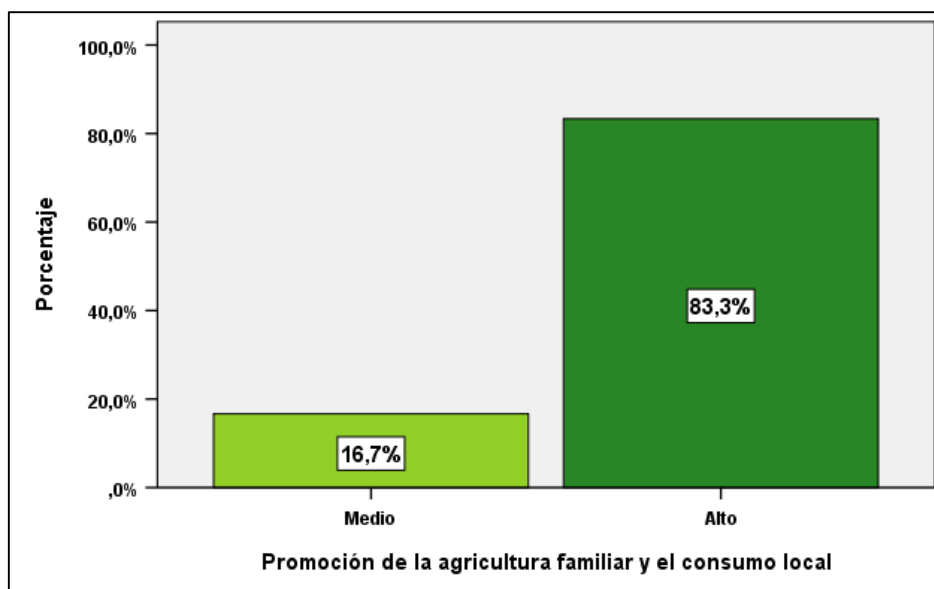
*Distribución de frecuencias para la dimensión Promoción la agricultura familiar y el consumo local*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	0	0,0
Medio	3	16,7
Alto	15	83,3
Total	18	100,0

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27

**Figura 12**

*Resultados para la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo local*



### **Análisis e interpretación**

Los resultados para la dimensión promoción de la agricultura familiar y el consumo local en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco,

muestran que el 16,7% de los encuestados se ubica en el nivel medio y el 83,3% en el nivel alto.

Como se detalla en tabla y figura anterior, la promoción de la agricultura familiar y consumo local constituye una de las actividades que propician los docentes de las instituciones educativas en el que los niños consuman los alimentos que sus padres producen, estos alimentos que sean producidos especialmente de forma orgánicamente y que se evite el uso de agroquímicos, esto garantizará que los alimentos sean de buena calidad y bien nutritivos.

**Tabla 15**

*Distribución de la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo local*

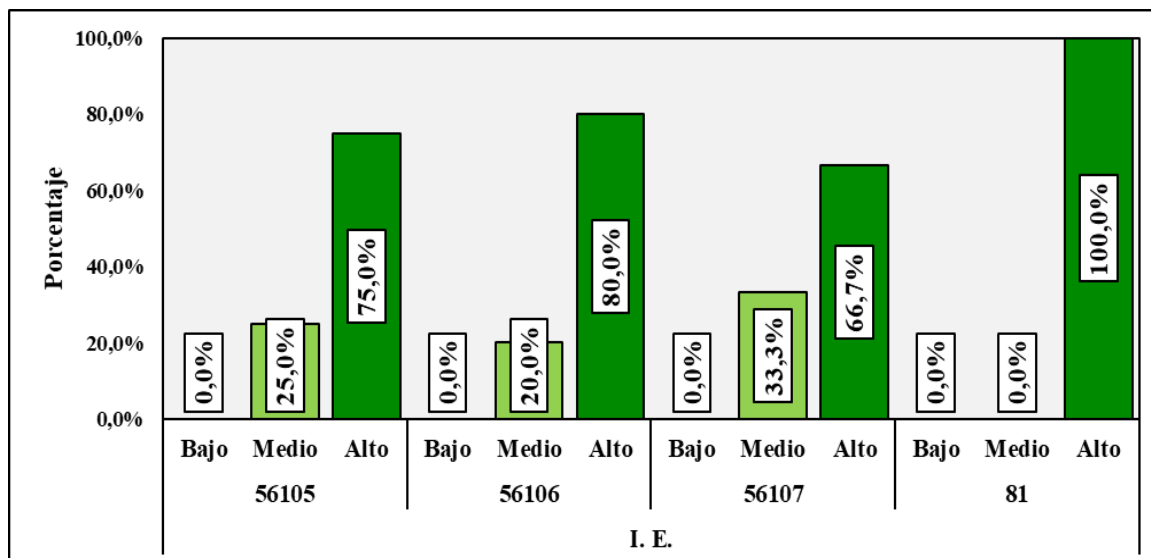
		Promoción de la agricultura familiar y el consumo local		
		Frecuencia	Porcentaje	
I. E.	56105	Bajo	0	0,0%
		Medio	1	25,0%
		Alto	3	75,0%
		Total	4	100,0%
	56106	Bajo	0	0,0%
		Medio	1	20,0%
		Alto	4	80,0%
		Total	5	100,0%
	56107	Bajo	0	0,0%
		Medio	1	33,3%
		Alto	2	66,7%
		Total	3	100,0%
81	Bajo	0	0,0%	
	Medio	0	0,0%	
	Alto	6	100,0%	
	Total	6	100,0%	

*Nota:* Elaboración propia usando SPSS 27



**Figura 13**

*Resultados para la para la dimensión Promoción de la agricultura familiar y el consumo local*



### **Análisis e interpretación**

En la tabla y figura se aprecian los resultados para la promoción de la agricultura familiar y el consumo local según instituciones educativas, se tiene que en la institución educativa N° 56105 el 25.5% de los encuestados percibe dicha promoción en nivel medio y el 75.0% en un nivel alto; asimismo en la institución educativa N° 56106 el 20% de los encuestados ubican a la promoción de la agricultura familiar y el consumo local en nivel medio y el restante 80.0% en un nivel alto, en la institución educativa N° 56107 el 33.3% de los encuestados la perciben en el nivel medio y el 66,7% en el nivel alto, mientras que en la institución educativa N° 81 el 100,0% en un nivel alto.

La promoción de la agricultura familiar y el consumo local de alimentos producida por los padres de familia de los niños de las instituciones educativas del nivel inicial en el distrito de Yanaoca es buena, esto permite que los alimentos que consumen los niños sean de la zona y sobre todo frescos y nutritivos. La variedad de alimentos producidos en la

zona productora de las actividades agroecológicas es de gran importancia para la salud de la población. Las características fisiográficas y de altura limitan a que la zona en estudio pueda producir una gran variedad de alimentos produciendo carne y lácteos que son una fuente importante de proteínas.

## DISCUSION

Los resultados producto de la aplicación del instrumento de investigación para la variable en estudio en instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco en el año 2023, muestran que el 38,9% de los docentes encuestados perciben un nivel medio para esta variable, mientras que el 61,1% consideran que es alto.

Estudios considerados en los antecedentes realizado por Carranza, (2020) manifiestan la importancia de la buena alimentación en el rendimiento escolar:

la mayoría de las familias analizaron la gran importancia que tiene una alimentación sana para el desarrollo del aprendizaje de los niños y niñas concienciando a comer sano, pocos padres no ponen atención en la importancia que tiene la alimentación de los hijos e hijas ya que por motivos de trabajo no pueden estar pendientes en el número de comidas y los exponen a muchas enfermedades. los niños cuando llevan una alimentación adecuada su rendimiento escolar son favorables para la adquisición de sus destrezas en el aprendizaje, por otro lado, las niños y niñas que tiene una deficiencia de nutrientes limita la capacidad de adquisición de las destrezas de acuerdo a su edad cronológica.

Sánchez, (2017) también considera la importancia de la alimentación saludable en el desarrollo del niño, en las conclusiones que arriba son:

Siento que en los niños es muy importante iniciar con ellos ya que desde niños vamos construyendo nuestros propios hábitos y así podemos reducir enfermedades que nos afecta a la salud más adelante.

Claro también en las demás personas es importante las intervenciones de salud por que vamos construyendo un mejor bienestar, porque nosotros como Educadores

para la Salud vamos formulando estrategias en base a los recursos que se encuentre la población.

La importancia de desarrollar este tema es transmitir que desde edades tempranas se deba desarrollar y propiciar en la familia las prácticas de los hábitos alimenticios de alimentación y ejercicio. Para ello también se debe considerar la relación entre la familia y escuela para que los objetivos se cumplan. Por parte de la escuela, hay que resaltar la importancia que tiene educar en el ámbito de la nutrición. Es tan importante considerar en todas las asignaturas actividades de como enseñar hábitos saludables para desempeñar en el día a día. El maestro debe ser ejemplo de hábitos saludables e intentar que sus alumnos también hagan uso de esos mismos hábitos. También, por parte de las familias, tienen que ser conscientes de los hábitos que se desarrollan dentro del ámbito familiar.

Las conclusiones a los que se ha llegado en la presente investigación también coinciden con el estudio realizado por Villa, (2020) referente a Hábitos Alimenticios y Estado Nutricional en Niños de 1 A 5 Años en el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chincha. Llega a la conclusión de:

existe relación directa entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en niño de 1 a 5 años de edad el Puesto de Salud Condorillo Alto, Chincha 2020, según la prueba estadísticas de Rho de Spearman que obtuvo un coeficiente de correlación considerado como moderado del 0,401

Fernández, (2018) en el trabajo de investigación denominado. Hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Pública Inicial N° 125 llega a la conclusión sobre la importancia de los padres de familia en la práctica de hábitos saludables en niños:

Los padres de familia son participativos, se involucran en las actividades de la Institución Educativa, apoyan a sus hijos en las actividades diarias, cumplen con el

envío de la lonchera saludable diaria y preparada con alimentos nutritivos propios de la zona, los padres de familia conocen los alimentos según su función, energéticos, los reguladores, los constructores y los líquidos, participan en los acuerdos planificados.

Las conductas alimentarias en el hogar muchas veces son imitadas por los niños, por ello, los padres deben promover el consumo de alimentos saludables, utilizando técnicas sanas en la elaboración de alimentos, educando al niño en sus conductas y hábitos alimenticios saludables. Los padres tienen la capacidad de promover hábitos y consumo alimenticios de sus hijos, mediante la interacción con sus hijos, brindados a través de afecto y estimulación en que se establecen rutinas y se moldean conductas y actitudes hacia una buena alimentación.

La incorporación de las prácticas saludables como son: promoción del consumo y uso de agua segura, promoción del lavado de manos, promoción de la higiene y manipulación de alimentos, promoción de la alimentación responsiva y promoción de la agricultura familiar y el consumo local desarrolladas en las instituciones educativas del nivel inicial en la provincia de Yanaoca están consideradas en un nivel alto, pero sin embargo es necesario reforzar las actividades para que estas sean sostenibles.

La alimentación es uno de los aspectos más importantes en la vida de una persona ya que es fundamental para su salud y bienestar. Para ello, es importante que uno no solo se alimente bien, sino también que se combine con actividades físico recreativas.

## CONCLUSIONES

**Primera:** Se concluye en base a los resultados obtenidos que la incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones Educativa del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco es percibida como en nivel medio por el 38,9% de los encuestados, mientras que el 61,1% percibe un nivel alto.

**Segunda:** Respecto a nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca en Canas, los resultados muestran que un 33.3% perciben que dicha promoción se ubiquen un nivel bajo, el 16.7% medio y un 50.0% en nivel alto.

**Tercera:** En cuanto al nivel de promoción del lavado de manos en las instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas, los resultados ponen en evidencia que un 22.2% de los encuestados consideran que dicha promoción se ubica en nivel medio, en tanto que el 77.8% lo ubica en nivel alto.

**Cuarta:** Los resultados para la promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas, muestran que el 33.3% de los encuestados percibe dicha promoción en un nivel medio y el 66.7% en nivel alto.

**Quinta:** En lo que respecta a la promoción de la alimentación responsable, los resultados encontrados muestran que, en las instituciones educativas del nivel inicial del distrito de Yanaoca Canas, un 11.1% percibe dicha promoción en un nivel bajo y el 88.9% lo percibe en un nivel alto.

**Sexta:** Se concluye que en lo que respecta al nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local de las instituciones educativas de nivel inicial del distrito de Yanaoca

en Canas, los resultados muestran que el 16.7% de los encuestados la percibe un nivel medio, mientras que el restante 83.3% en nivel alto.

## SUGERENCIAS

Al término de la investigación, se proponen como sugerencias:

Primera: Que las autoridades de la UGEL supervisen el cumplimiento de la normatividad emitida por el ministerio de Salud y ministerio de educación para garantizar el buen estado de salud alimentaria de los niños de las instituciones educativas del nivel inicial

Segunda: A los directores de las instituciones educativas del nivel inicial, que gestionen ante el director del centro de salud cursos talleres por parte de médicos y nutricionistas a los docentes sobre la importancia de la buena salud alimenticia en los niños.

Tercera: A los docentes de las instituciones educativas que incluyan la temática de la salud alimenticia en todas las asignaturas, así como la aplicación de estrategias en la enseñanza del valor alimenticio a los niños.

Cuarta: A los padres de familia que se les capacite en la promoción del lavado de manos, higiene y manipulación de alimentos con la finalidad de garantizar la buena salud de sus hijos.

Quinto: A los padres de familia que se les capacite en la producción de alimentos apropiados para la zona, de tal manera que aporten nutrientes y que también mejoren la economía familiar .



## Bibliografía

- About, F., & Black, M., (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *J Nut.* 141(3), 490–494.
- Asociación Servicios Educativos Rurales - SER. (2015) Guía de orientación en Saneamiento Básico [En línea]. *Perú: Asociación Servicios Educativos Rurales - SER* [Available from: <http://www.bvsde.opsoms.org/bvsacg/guialcalde/2sas/2-1sas.htm#arriba>]
- Aráuz, G. (2013) *Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de los niños preescolares de 2-5 años que asisten al centro municipal de educación inicial mundo infantil y su estado nutricional durante el segundo quimestre del periodo escolar 2012-2013.* (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición Humana). Pontificia Universidad Católica Del Ecuador.
- Black, M., y Creed, H. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños? La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. *Rev. Perú Med Exp Salud Pública*, 29(3), 373-378.
- Calpa Pastas, Angela María; Santacruz Bolaños, Geiman Andrés; Álvarez Bravo, Marisol; Zambrano Guerrero, Christian Alexander; Hernández Narváez, Edith de Lourdes; Matabanchoy Tulcan, Sonia Maritza (2019) Promoción de estilos de vida saludables: estrategias y escenarios. *Hacia la Promoción de la Salud*, vol. 24, núm. 2, 2019 *Universidad de Caldas. Vicerrectoría de Investigaciones y Postgrados* Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309162719011> DOI: 10.17151/hpsal.2019.24.2.11

FAO (2019). Comienza el Decenio de la Agricultura Familiar. En línea.

<http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1196035/>.

Fernández, E (2018) *Hábitos de higiene y alimentación a través de loncheras saludables en los estudiantes de la Institución Educativa Pública Inicial N° 125*. [Tesis para optar al título profesional de Segunda Especialidad en Gestión Escolar con Liderazgo Pedagógico]. Universidad San Ignacio de Loyola. Lima. Peru.

FORMAGRO (2020) El futuro de la agricultura familiar. *Boletín 8. Asociación SUCO Jesús María, Lima*

Fustamante T, Y & Quispe N, G.M (2019) *Prevalencia de conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima Este-2018*. [Tesis para optar al Título Profesional en Licenciado en Nutrición Humana]. Universidad Peruana Unión. Lima.

Jarama R, R & Santos B, M (2019) La alimentación responsable en la aceptación de nuevos alimentos en niños de 2 a 3 años. DOI: 10.33539/consensus.2019.v24n2.2323. *CONSENSUS 24 (2) 2019. UNIFE. Lima.*

Macías, M., Gordillo, S. y Camacho, R. E. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Rev. chil. nutr.*, 39(3), 40-43.

Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. (2013) Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud -- Lima: *Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla informativa.*

Ministerio de Salud; (2013) Quioscos y refrigerios escolares saludables. Cartilla informativa para expendedores de alimentos / *Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Dirección Ejecutiva de Educación para la Salud* – Lima.

- Organización Panamericana de la Salud. (2009). Alimentación y nutrición del niño pequeño: Memoria de la reunión subregional de los países de Sudamérica, 2-4 diciembre 2008. *La alimentación responsable en la aceptación de nuevos alimentos en niños de 2 a 3 años*
- OPS. Recuperado de [http://www.unicef.org/lac/Reunion\\_Sudamericana\\_de\\_Alimentacion\\_y\\_Nutricion\\_del\\_Nino\\_Pequeno\\_\(2\).pdf](http://www.unicef.org/lac/Reunion_Sudamericana_de_Alimentacion_y_Nutricion_del_Nino_Pequeno_(2).pdf)
- Organización Panamericana de la Salud (2013). ProPAN: *Proceso para la Promoción de la Alimentación del Niño. Guía para el Usuario del Programa de Cómputo Versión 2.0*. Washington, DC: OPS. Recuperado de <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/173296/1/ProPAN%20guia%20usuario%20program%20computo.Pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2014) Comisión sobre Determinantes Sociales de la Salud - Perú. [Online]; 2014 [cited 2017 abril 3. Available from: [http://www.who.int/social\\_determinants/strategy/QandAs/es/](http://www.who.int/social_determinants/strategy/QandAs/es/)
- Soriano, F. & Ramos, D. (2019) *Estilo de vida saludable en estudiantes de las instituciones educativas de la UGEL Huancayo* (Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Pedagogía Humanidades - Especialidad: Ciencias Sociales e Historia) Universidad Nacional del Centro del Perú – Facultad de Educación – Huancayo – Perú.
- UNESCO. Agua para Todos, agua para la Vida. Francia: Informe de las Naciones Unidas sobre el Desarrollo de los Recursos Hídricos en el Mundo; 2003. 8 p.
- Voet D, Voet J, Pratt C. (2007) *Fundamentos De Bioquímica*. Argentina: Editorial Médica Panamericana; 1260 p.

## Anexo 1: Matriz de Consistencia

### INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAOCA CANAS CUSCO - 2023

PROBLEMA	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p><b>Problema General</b> ¿Cuál es el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023?</p>	<p><b>Objetivo General</b> Determinar el nivel de incorporación de las prácticas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco - 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General</b> La incorporación de las practicas saludables para una buena alimentación en instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023 está en nivel bajo</p>	<b>VARIABLE</b>	<p><b>Enfoque</b> Cuantitativa</p> <p><b>Tipo de investigación</b> Básico</p> <p><b>Nivel de investigación</b> Descriptivo</p>
<p><b>Problemas específicos</b> 1. ¿Cuál es el nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco? 2. ¿Cuál es el nivel de promoción del lavado de manos las Instituciones Educativas del nivel</p>	<p><b>Objetivos específicos</b> 1) Determinar el nivel de promoción del consumo y uso de agua segura en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco 2) Determinar el nivel de promoción del lavado de manos en las Instituciones Educativas del nivel</p>	<p><b>Hipótesis Específicas</b> 1) La promoción del consumo y uso de agua segura en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo 2) La promoción del lavado de manos en las instituciones educativas del nivel inicial distrito</p>	Integración de las prácticas saludables	<p><b>Diseño de investigación</b> Diseño no experimental - transeccional.</p> <p><b>Técnicas</b> Encuesta</p>

---

Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?	Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco	Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
3. ¿Cuál es el nivel de promoción de la higiene y manipulación de alimentos las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?	3) Determinar el nivel de promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco	3) La promoción de la higiene y manipulación de alimentos en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
4. ¿Cuál es el nivel de promoción de la alimentación responsable las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?	4) Determinar el nivel de promoción de la alimentación responsable en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco	4) La promoción de la alimentación responsable en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo
5. ¿Cuál es el nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco?	5) Determinar el nivel de promoción de la agricultura familiar y el consumo local en las Instituciones Educativas del nivel Inicial del distrito de Yanaoca Canas Cusco	5) La promoción de la de la agricultura familiar y el consumo local en las instituciones educativas del nivel inicial distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023, está en nivel bajo

---

## Anexo 2: Instrumento de investigación

### ENCUESTA PARA VERIFICAR LA INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAOKA CANAS CUSCO - 2023

**Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)**

	ítemes	Escala y valores				
		1	2	3	4	5
	<b>PROMOCIÓN DEL CONSUMO Y USO DE AGUA SEGURA</b>					
1	La IE garantiza el consumo de agua de calidad, libre de patógenos y contaminantes para el consumo y uso por los niños de la IE.					
2	La IE garantiza la presencia y las horas necesarias de agua para el consumo y uso de los niños.					
3	La IE propicia en la comunidad y los niños un conjunto de valores para crear una conciencia responsable hacia el uso racional y eficiente del agua.					
4	La IE garantiza la cantidad de agua suficiente en horas de labor diaria para el consumo y uso por los niños de la IE.					
5	La IE garantiza la continuidad ininterrumpida de agua en las instalaciones de la IE					
	<b>PROMOCIÓN DEL LAVADO DE MANOS</b>					
6	La IE Promueve los hábitos de higiene en los niños tanto en la IE como en los domicilios.					
7	La IE propone y desarrolla campañas de lavado de manos que sean antes y después de las actividades que se realizan los niños.					
8	La IE propone la participación de toda la comunidad educativa en la búsqueda y difusión de información de distintos tipos de enfermedades generadas por el inadecuado lavado de manos.					
9	La IE conoce y valora la necesidad de realizar la participación de manera activa en campañas de salud, a fin de prevenir enfermedades.					
	<b>PROMOCIÓN DE LA HIGIENE Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS</b>					
10	La IE promueve la tarea de responsabilidad compartida entre la comunidad educativa, donde cada miembro debe hacerse cargo y responsable de los residuos que generan.					
11	La IE promueve conservar los alimentos frescos y cocidos a hacer destinados para el consumo de los niños de la IE.					
12	La IE garantiza la preparación de los alimentos con agua segura.					
13	La IE fomenta la práctica del lavado de manos en la manipulación y preparación de los alimentos.					
	<b>PROMOCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN RESPONSIVA</b>					
14	La IE asegura que el ambiente donde los niños consuman sus alimentos sean lugares placenteros y donde disminuyan las distracciones.					

15	La IE promueve que la comida destinada a los niños en el comedor de la IE sea saludable, sabrosa, preparada apropiadamente.					
16	La IE asegura que el alimento que se ofrezca a los niños sea en un horario en el que el niño tenga hambre.					
17	La IE propicia que el horario de comida sean momentos de aprendizaje y amor –hablar con los niños y mantener el contacto visual.					
18	La IE brinda oportunidades al niño para que coma por sí mismo, aunque sea un poco					
	<b>PROMOCIÓN DE LA AGRICULTURA FAMILIAR Y EL CONSUMO LOCAL</b>					
19	La IE permite incorporar e implementar acciones en innovaciones agroecológicas en los padres de familia dentro de las buenas prácticas de producción e higiene en la producción primaria de alimentos					
20	La IE se garantiza el acceso a alimentos frescos y nutritivos a los niños y las niñas provenientes de la agricultura familiar.					
21	La IE propicia que los niños consideren en sus refrigerios alimentos que provienen de la agricultura familiar.					
22	La IE sensibiliza a los padres de familia en la producción de alimentos nutritivos de la agricultura familiar como son entre otras hortalizas, cereales etc					

## ANEXO 3

### Base de datos

N°	I.E.	Prácticas saludables para una buena alimentación																					
		Consumo y uso de agua segura					Lavado de manos				Higiene y manipulación de alimentos				Alimentación responsable				La agricultura familiar y el consumo local				
		I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	I21	I22
1	1	5	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4
2	1	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	5	4	5	5	3	4	3	3	4	4
3	1	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5
4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	4	4
5	2	5	5	5	4	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	4	4	5
6	2	4	5	3	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	5	3
7	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5
8	2	4	4	4	4	4	5	5	3	3	4	5	5	5	2	4	5	5	5	4	3	4	3
9	2	4	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5
10	3	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3	5	5	3	4	4	5	4	5	5	4	4	4
11	3	2	3	3	4	4	4	5	3	4	3	5	4	5	4	4	5	5	5	3	4	4	4
12	3	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5
13	4	1	2	2	4	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	5	5
14	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5
15	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5
16	4	1	2	4	1	1	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	5	5
17	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5
18	4	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5



## ANEXO 4

### Constancia de aplicación del instrumento



INSTITUCION EDUCATIVA N° 56105  
"INDEPENDENCIA AMERICANA"  
INICIAL C.M. N° 1744390  
PRIMARIA C.M. N° 0220715  
AV. FERNADO TUPAC AMARU S/N. YANAOCA - CANAS



### CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 56105 "INDEPENDENCIA AMERICANA" DE NIVEL INICIAL Y PRIMARIA DEL DISTRITO DE YANAOCA PROVINCIA DE CANAS, REGION CUSCO; que suscribe:

HACE CONSTAR:

Que las Bachilleres; **NYMFA PALOMINO MULLO Y ROSA ALICIA DIAZ MAMANI**, han aplicado el instrumento de investigación el 10 de julio del presente año. Trabajo de investigación para alcanzar al título profesional de LICENCIADO EN EDUCACION INICIAL cuyo título es **INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAOCA CANAS CUSCO - 2023**

Se emite la presente a solicitud de las interesadas para fines que viere por conveniente,

Yanaoca, 14 de agosto del 2023





GOBIERNO REGIONAL CUSCO  
GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN CUSCO  
UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL – CANAS  
INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56106 “ALTIVA CANAS”  
CANAS CUNA DE LA EMANCIPACION AMERICANA



## CONSTANCIA

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 56106 “ALTIVA CANAS”  
CON CÓDIGO MODULAR N° 0220723 DEL DISTRITO DE YANAOCA,  
PROVINCIA DE CANAS, DEPARTAMENTO DE CUSCO

### HACE CONSTAR:

Que en la Institución Educativa publica N° 56106 “Altiva Canas” del distrito de Yanaoca, provincia de Canas, con código modular N° 0220723, las Bachilleres **NYMFA PALOMINO MULLO** y **ROSA ALICIA DIAZ MAMANI**, han aplicado el instrumento de investigación el 11 de julio del presente año. Trabajo de investigación para alcanzar al título profesional de LICENCIADO EN EDUCACION INICIAL cuyo título es **INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAOCA CANAS CUSCO – 2023.**

Se emite la presente constancia a solicitud de las interesadas para fines que vieran por conveniente.

Yanaoca, 23 de agosto del 2023.

  
MINISTERIO DE EDUCACIÓN  
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN YANAOCA  
Prof. Flavio Achakui Vargas  
DIRECTOR



## CONSTANCIA

**EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INTEGRADA N° 56107 DE YANAOCA, PROVINCIA DE CANAS, REGIÓN CUSCO.**

HACE CONSTAR QUE,

Las Bachilleres en Educación: **Nymfa PALOMINO MULLO** Y **Rosa Alicia DIAZ MAMANI**, han aplicado en esta sede educativa instrumentos de investigación para obtener el título de Licenciado en Educación, cuyo título es: **INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAOCA CANAS CUSCO – 2023**. El mismo que fue ejecutado el día 12 de julio del año 2023

Se otorga la presente a solicitud verbal de las interesadas para fines que vieren por conveniente,

Yanaoca, 16 de agosto del 2023

  
  
DIRECTOR



PERÚ

Ministerio  
de Educación



UNIDAD DE GESTIÓN  
EDUCATIVA LOCAL  
CANAS - UE 313



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

## CONSTANCIA DE APLICACIÓN

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N°81, DEL DISTRITO DE YANAOCA, PROVINCIA DE CANAS, REGIÓN CUSCO, suscribe:

### HACE CONSTAR QUE:

Qué; las señoritas Nymfa Palomino Mullo identificada con Documento de Identidad N° 45231678 y Rosa Alicia Diaz Mamani, identificada con Documento de Identidad N° 74501868: egresadas de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la facultad de Educación y Ciencias de la comunicación de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, filial Canas, han realizado la aplicación de los instrumentos de investigación a los docentes de Educación Inicial de la I.E. N°81 de Yanaoca, el cual se realizó en el día 13 de Julio del 2023, para fines de realizar el trabajo de investigación denominado "INTEGRACION DE LAS PRACTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN LAS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DEL DISTRITO DE YANAOCA CANAS- CUSCO, 2023."

Por lo que se expide el presente documento para los fines convenientes de las interesadas.

Yanaoca, 23 de Agosto del 2023.

Atentamente



*Maria del Carmen Guebara*  
Maria del Carmen Guebara  
DNI 41293414  
DIRECTORA (e)

## ANEXO 5

### FICHA DE VALIDACION DEL INSTRUMENTO

---

#### ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

##### I. DATOS GENERALES:

**Título del trabajo de investigación:** INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAoca CANAS CUSCO – 2023

**Instrumentos:**

- 1) Instrumento dirigido a los docentes de las Instituciones Educativas Del Nivel Inicial Distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023 para verificar la integración de las prácticas saludables para una buena alimentación

**Investigadores:**

- Nymfa Palomino Mullo
- Rosa Alicia Diaz Mamani

##### II. DATOS DEL EXPERTO:

**APELLIDOS Y NOMBRES:** Leon Ceana Grimaldo Ceana

**LUGAR DE TRABAJO:** UNSAAC filial Canas

**CONDICION:** Magister Contratado

##### III. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

**1. FORMA: (Ortografía, coherencia lingüística, redacción)**

NINGUNA

**2. CONTENIDO: (Coherencia en torno al instrumento. Si el indicador corresponde a los ítems y dimensiones)**

NINGUNA

**3. ESTRUCTURA: (Profundidad de los ítems)**

NINGUNA

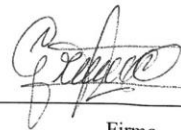
##### IV. APORTE Y/O SUGERENCIAS:

NINGUNA

**LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

Procede su aplicación  X

Debe corregirse



Firma

Post firma Magister Leon Ceana Grimaldo C.

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			X		
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			X		
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.			X		
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.			X		
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

**I. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

**PROMEDIO: 78%**

Procede su aplicación  X

Debe corregirse



Post Firma

Maestría Leon Elena Grimaldo C.

### ANEXO 3: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

#### V. DATOS GENERALES:

**Título del trabajo de investigación:** INTEGRACIÓN DE LAS PRÁCTICAS SALUDABLES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN EN INSTITUCIONES EDUCATIVAS DEL NIVEL INICIAL DISTRITO YANAoca CANAS CUSCO – 2023

**Instrumentos:**

- 2) Instrumento dirigido a los docentes de las Instituciones Educativas Del Nivel Inicial Distrito Yanaoca Canas Cusco – 2023 para verificar la integración de las prácticas saludables para una buena alimentación

**Investigadores:**

- Nymfa Palomino Mullo
- Rosa Alicia Diaz Mamani

#### VI. DATOS DEL EXPERTO:

**APELLIDOS Y NOMBRES:** Banda Choquenairo Ronald

**LUGAR DE TRABAJO:** UNSAAC filial Canas

**CONDICION:** Mg. contratado

#### VII. OBSERVACIONES EN CUANTO A:

**4. FORMA: (Ortografía, coherencia lingüística, redacción)**

NINGUNA

**5. CONTENIDO: (Coherencia en torno al instrumento. Si el indicador corresponde a los ítems y dimensiones)**

NINGUNA

**6. ESTRUCTURA: (Profundidad de los ítems)**

NINGUNA

#### VIII. APORTE Y/O SUGERENCIAS:

NINGUNA

**LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

Procede su aplicación  X

Debe corregirse

Firma

Post firma Mg Banda choquenairo Ronald

**FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN**

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente 0-20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61-80%	Excelente 81-100%
Forma	1. REDACCIÓN	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.			X		
	2. CLARIDAD	Está formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables.				X	
Contenido	4. ACTUALIDAD	Es adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			X		
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	Los instrumentos miden en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.			X		
Estructura	7. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación.				X	
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa.			X		
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems, indicadores, dimensiones y variables				X	
	10. METODOLOGÍA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.			X		

**II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:**

**PROMEDIO: 75%**

Procede su aplicación X

Debe corregirse



Post firma

# celular.



**ANEXO 5**  
**GALERIA FOTOGRAFICA**



**IMAGEN 1: INVESTIGADORAS EN LA PUERTA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA**



IMAGEN 2: INVESTIGADORAS APLICANDO EL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION



IMAGEN 3: INVESTIGADORAS RECEPCIONANDO LA CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.



IMAGEN 4: INVESTIGADORAS RECEPCIONANDO LA CONSTANCIA DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION.