UNS

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA – 2018."

TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Autor:

Br. Vega Leyva Luz María Felicita

Asesora:

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara.

NUEVO CHIMBOTE - PERÚ

2020

UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

CONSTANCIA DE ASESORAMIENTO

YO, Dra. Maribel Enaida Alegre Jara, doy conformidad mi asesoramiento de la tesis de Maestría titulada: **PROGRAMA "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD DEL SANTA – 2018",** Que tiene como autora a la **Bach. Vega Leyva Luz Maria Felicita** que ha sido elaborado de acuerdo al Reglamento de Normas y Procedimientos para obtener el Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación mención en Docencia e Investigación, de la escuela de Posgrado de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, noviembre 2020

Dra. Maribel Enaida Alegre Jara
ASESORA

UNS
ESCUELA DE
POSGRADO

HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR

PROGRAMA "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD DEL SANTA – 2018".

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE MAESTRO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN

Revisado y Aprobado por el Jurado Evaluador

Dr. Juan Benito Zavaleta Cabrera
PRESIDENTE

Dra. Eva Rojas Cordero
SECRETARIA

Dra. Maribel Enalda Alegre Jara
VOCAL

DEDICATORIA

A Dios, por ser el motor de mi vida, porque gracias a las fuerzas que él me da, sigo logrando mis objetivos, porque el es la fuente a la que puedo recurrir cada vez que algo me falta, porque él es mi pastor y se que si lo tengo a él nada me faltará.

A mis padres Augusto Vega Dominguez y Magdali Leyva Chávez, ya que con mucho esfuerzo y dedicación me ha enseñado a no rendirme por mis sueños y me han ido ayudando en cada proyecto que he planteado en mi vida, gracias por su gran esfuerzo, los amo papitos.

A mis hermanas Diana Vega Leyva que me ha dado la mano tantas veces para no rendirme y gracias a ella también e podido culminar con éxito este nuevo reto. A mi hermana Mishel que con sus palabras motivadoras a hecho mucho por mi para no rendirme, las amo hermanitas bellas.

A mi amado esposo Heyler Roncales Mantilla, que me ha acompañado en este proyecto y a sido mi ayuda para avanzar gracias amor por tu apoyo.

Luz María Felicita Vega Leyva.

AGRADECIMIENTOS

A Dios por su inmensurable amor por mí, porque a cada paso que voy el me cuida y protege siempre.

A mis padres que con su esfuerzo y dedicación han hecho de mí una persona luchadora, logrando gracias ellos mis más grandes triunfos.

A la Dra. Maribel Alegre Jara, por su asesoría en la tesis, por la paciencia y dedicación por siempre tener una sonrisa y una solución para dar, por brindar sus conocimientos para de esta manera poder concretar este trabajo de investigación.

A la Dra. Carmen Serrano Valderrama por el apoyo brindado, por la orientación por su manera de trabajar y la exigencia que tiene para que las cosas salgan bien, ha sido fundamental su ayuda para el logro de esta investigación.

A los docentes de la "institución educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa", por recibirme muy cordialmente, proporcionándome facilidades para la aplicación del programa basado en la modificación de la conducta para mejorar los hábitos alimenticios, así como a los alumnos de primer grado de educación secundaria que sin ellos el Programa no tendría sentido.

Vega Leyva Luz Maria Felicita

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD

Yo, Vega Leyva Luz María, identificado con DNI N° 45392474 maestrista de la escuela de posgrado de educación, con la tesis titulada PROGRAMA **"MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA -2018"** Declaro bajo juramento que:

1) La tesis es de mi autoría.
2) Se acató las reglas internacionales de citas y referencias para las fuentes examinadas, por lo tanto, la tesis no ha sido plagiada total ni parcialmente.
3) La tesis no ha sido auto plagiada; es decir, no ha sido notificada ni presentada anteriormente para obtener algún título profesional o grado académico.
4) Los datos declarados en los resultados son reales, no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados, por lo tanto, los resultados que se presentan en la tesis se instaurarán en aportes a la realidad investigada.

De hallarse las faltas de fraude (datos falsos), plagio (información sin citar), autoplagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (representar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi accionar se deriven, sometiéndome a la normatividad actual de la Universidad Nacional del Santa.

Nuevo Chimbote, **N**oviembre 2020

Luz María Felicita Vega Leyva

DNI N° 45392474

PRESENTACIÓN

Señores miembros del Jurado: en conformidad a los lineamentos establecidos en los reglamentos de grados y títulos, de la universidad Nacional del Santa, se deja bajo su disposición la evaluación y revisión del presente informe La tesis titulada:
PROGRAMA **"MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA -2018"** para obtener el grado de Maestro en Ciencias de la Educación Mención docencia e investigación . El informe está conformado por seis capítulos: capítulo I introducción; capítulo II, método; capítulo III, resultados; capítulo IV, discusión; capítulo V, conclusiones y capítulo VI, recomendaciones, referencias y el anexo correspondiente.
En términos generales se espera, que la presente investigación cubra las expectativas establecidas por nuestra Universidad y merezca su aprobación.

La Autora

RESUMEN

El presente informe de investigación tuvo como objetivo general conocer si la aplicación del Programa "Modificando conductas alimenticias mejora los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Experimental de la universidad nacional del Santa – 2018. En un grupo de 32 estudiantes del primer año de secundaria, situado en el distrito de Nuevo Chimbote. La muestra fue designada mediante muestreo no probabilístico, según el diseño cuasi experimental, con un grupo experimental y un grupo control, se usaron la observación, el cuestionario, el pre test y post test como técnicas de investigación.

Considerando los siguientes criterios de inclusión y exclusión, tales como: criterio de inclusión la asistencia de un 90% a las sesiones. La muestra de la investigación estuvo compuesta por 32 alumnos del grupo control y 32 del grupo experimental. Se aplicó la escala de Likert, así como un pre y post test, se consideró las exigencias nutricionales diarias lo que llevo a aplicar el programa educativo para concientizar y optimizar los hábitos alimenticios de los estudiantes, evaluando las dimensiones biológica, cognitiva y social.

Se concluye tras la aplicación del programa que el mismo fue una fuente de apoyo para los alumnos que al conocer más acerca del área nutricional modificaron conductas mejorando así su salud.

Palabras claves: programa, conductas, modificación, hábitos alimentarios

ABSTRACT

The present work has as general objective to know if the application of the Program "Modifying eating behaviors improves the eating habits of the students of the secondary level of "El Experimental" Educational Institution of the National University of Santa - 2018. In a group of 32 students of the first grade of secondary school, located in the district of Nuevo Chimbote. The sample was chosen through non-probabilistic sampling, according to the pre-experimental design, with an experimental group and a control group. Observation, questionnaire, pre-test and post-test were used as research techniques.

Inclusion and exclusion criteria were considered, such as: inclusion criterion 90% attendance to the sessions. The research sample was composed of 32 students from the control group and 32 from the experimental group. The Likert scale was applied, as well as a pre and post test, the daily nutritional requirements were considered which led to the application of the educational program to raise awareness and improve the students' eating habits, evaluating the biological, cognitive and social dimensions.

It was concluded after the application of the program that it was a source of support for the students who, knowing more about the nutritional area, modified behaviors therefore improving their health.

Keywords: program, behaviors, modification, eating habits.

ÍNDICE

PORTADA ……I
HOJA DE CONFORMIDAD DEL ASESOR DE TESIS…….……III
HOJA DE CONFORMIDAD DEL JURADO EVALUADOR…….IV
DEDICATORIA…….……...V
AGRADECIMIENTO…..……..VI
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD…….……..VII
PRESENTACIÓN…….……VIII
RESUMEN…….……...IX
ABSTRACT…….……X
ÍNCICE…….……....XI
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS…….……....XIII
INTRODUCCIÓN…..……...XVI
I.- PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN……...17
1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación…….……...…18
1.2. Antecedentes de la investigación…….....21
1.3. Formulación del problema de investigación……...…….23
1.4. Delimitación del estudio……...……....23
1.5. Justificación e importancia de la investigación……...…….24
1.6. Objetivos de la investigación: General y específicos……...……....25
1.6.1. Objetivo general…….25
1.6.2. Objetivo especifico…….25
II.-MARCO TEÓRICO……27
2.1. Fundamento teórico de la investigación……..……....28
2.1.1. Teoría sobre la investigación balanceada……...……...28
2.1.2. Teoría sobre la modificación de conductas……...……29
2.1.3. Teoría de Bandura……...……..31
2.1.4. Las leyes de la alimentación……...……...……34
2.1.5. Crianza y puericultura de la alimentación…….....…35
2.1.6. Teoría que explica lo que comemos……...……...36
2.1.7. Dimensiones del ser humano……...……..38

2.1.8. Pasos para una buena alimentación……...……39
2.2. Marco Conceptual……..…….....40
2.2.1. Programa Modificando conductas alimentarias……...…….....40
III.- MARCO METODOLÓGICO……...45
3.1. Hipótesis central de la investigación…….……46
3.2. Variables e indicadores de la investigación…….……..47
3.3. Métodos de la investigación…….……..47
3.4 Diseño o esquema de la investigación…….……49
3.5. Población y Muestra…….……..50
3.6. Actividades del proceso investigativo…….……...50
3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación…….……51
3.8. Procedimiento para la recolección de datos…….……..54
3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos…….……55
IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN……..58
4.1. Resultados y Discusión…….……...……..59
V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES……74
5.1. Conclusiones…….……75
5.2. Recomendaciones…….……..78
VI.- REFERENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN……...81
SESIONES DE APRENDISAJE……..88
ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS

- **TABLA Y GRÁFICO N°1:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....59
- **TABLA Y GRÁFICO N°2:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....60
- **TABLA Y GRÁFICO N°3:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN COGNITIVA EN LOS ESCOLARES EN ESTUDIO.....61
- **TABLA Y GRÁFICO N°4:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....62
- **TABLA Y GRÁFICO N°5:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN BIOLÓGICA EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....63
- **TABLA Y GRÁFICO N°6:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN SOCIAL EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....64
- **TABLA Y GRÁFICO N°7:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN COGNITIVA EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO 65

- **TABLA Y GRÁFICO N°8:** NIVEL DE PRÁCTICAS DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LOS ESTUDIANTES EN ESTUDIO.....66
- **TABLA Y GRÁFICO N°9:** INDICADORES ESTADÍSTICOS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN BIOLOGÍA.....67
- **TABLA Y GRÁFICO N°10:** ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN BIOLOGÍA, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.....67
- **TABLA Y GRÁFICO N°11:** INDICADORES ESTADÍSTICOS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN COGNITIVA.....68
- **TABLA Y GRÁFICO N°12:** ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN COGNITIVA, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.....69
- **TABLA Y GRÁFICO N°13:** INDICADORES ESTADÍSTICOS SOBRE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN SOCIAL.....70
- **TABLA Y GRÁFICO N°14:** ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN SOCIAL, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.....71
- **TABLA Y GRÁFICO N°15**: INDICADORES ESTADÍSTICOS SOBRE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS.....72

- **TABLA Y GRÁFICO N°16**: ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS 73

INTRODUCCIÓN

En esta sociedad actual se evidencian índices altos de anemia y mal nutrición, tal como lo refiere el ministerio de salud – en el plan nacional para la reducción de la anemia 2017 – 2021 que nos muestra que ahora en el Perú cerca del 50% de la población infantil en edad de (6 a 35 meses) vienen padeciendo un déficit de hierro, lo que les ocasiona la tan temida anemia, hay seis cientos veinte mil niños menores de tres años anémicos y cuatrocientos diez mil niños menores de 5 años con desnutrición crónica, lo cual conlleva a que en la adolescencia los índices de anemia permanezcan, perjudicando así el proceso de aprendizaje.

El siguiente trabajo de investigación: Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios se sustenta en la necesidad de brindar a la población estudiantil una modificación en la conducta nutricional para mejorar su calidad de vida y sobre todo sus hábitos y costumbres en los diversos contextos en los que se desarrollan.

Diversas investigaciones confirman que si se conoce la importancia de los alimentos es posible adquirir también correctos hábitos de alimentación, se puede observar que intervienen diferentes dimensiones en este estudio como la dimensión biológica, cognitiva y social que en muchas ocasiones no se les toma importancia, sin embargo, es vital para la buena alimentación algunos mecanismos de soporte y fortalecimiento social de personas que puedan hacer que este proceso sea más favorable.

La experiencia hace evidente que existen aspectos que limitan y condicionan una cultura de alimentación saludable; entre otros, madres jóvenes con poca experiencia y conocimientos en la nutrición de sus hijos siendo este un factor determinante para la salud de los estudiantes en la escuela; y al mismo tiempo dificultan el logro de los aprendizajes. Muchas consecuencias se producen a raíz de este problema; bajas calificaciones, falta de concentración en aula, exceso de sueño por la carencia de nutrientes, así como la inadecuada función nutricional producida por el uso indiscriminado de aparatos tecnológicos.

La presente investigación pretende brindar un aporte teórico y metodológico a futuras investigaciones sobre el tema. La investigación está estructurada en seis capítulos. En el capítulo I, introducción; capítulo II, método; capítulo III, resultados; capítulo IV, discusión; capítulo V, conclusiones y capítulo VI, recomendaciones, referencias y el anexo correspondiente.

CAPÍTULO I
PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y fundamentación del problema de investigación

"Los resultados alcanzados del Programa para la Evaluación Internacional de estudiantes (PISA), nos revelan que los niños peruanos se hallan en el último lugar en las habilidades lectoras, habilidades de matemática y conocimientos científicos" Ministerio de educación (MINEDU, 2015).

Estos resultados nos hacen recapacitar para corregir la educación que ofrecemos, comprometiéndonos a ofrecer una educación de calidad. "Logrando una sociedad mejor, como acontece en Finlandia, Shanghái, Corea del Sur y otros países que si invierten el Producto Bruto Interno (PBI) en educación"

Respeto al nivel nutricional, se contempla un déficit tanto en la condición alimenticia como en el ámbito académico de los escolares, el insuficiente conocimiento sobre nutrición, los problemas económicos, la ausencia de los padres en sus hogares, debido a los horarios de su carga laboral, no permiten que haya la adquisición de buenas conductas alimenticias en sus menores hijos y por lo tanto la adquisición de diversas enfermedades. (Aguilar, 2015, p.40)

Estudios elaborados por la OCDE mencionan que la mayor parte de las personas en los países como EE. UU, México, Italia, Corea. OCDE (2016) "Sufren de sobrepeso u obesidad, los efectos sociales y económicas son dramáticas también en otros países, adquiriendo con ello un creciente número de personas con enfermedades crónicas como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de neoplasias".

La Organización de las naciones unidas nos muestra que 155 millones de niños menores de cinco años sufren retardo en el crecimiento, mientras que 52 millones sufren de emaciación, lo que revela que su peso es demasiado bajo para su estatura. Se considera que cuarenta y un millones de niños poseen sobrepeso, que la anemia y obesidad en las mujeres son también motivo de preocupación y que posteriormente estas tendencias son la secuela de los conflictos y el cambio climático, los hábitos alimentarios y las crisis económicas del país (ONU, 2017).

La Organización de las naciones unidas para la alimentación y la agricultura - FAO, nos revelan que una defensa contra las enfermedades es una adecuada alimentación, utilizando a la misma como fuente de energía para la vida. (FAO, 2016)

Ortega (2016) refiere. “El origen de las dificultades nutricionales se debe a una dieta inadecuada que disminuye la capacidad de aprendizaje de los niños, complicando su futuro y eternizando así un ciclo generacional de pobreza y malnutrición con peligrosas consecuencias para los individuos” (p.30).

Roma (2017) manifiesta. “El informe de la evaluación global de la ONU sobre seguridad alimentaria y nutrición tras la adopción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, posee como objetivo concluir con el hambre y sus formas de malnutrición en el 2030” (p.2).

La Organización de las naciones unidas (ONU, 2015) y la agricultura mencionan que la producción per cápita de alimentos ascendió en un 25%, a pesar de ello aun en el mundo se sufre de hambre, siendo que pasan esta situación mas de 830 millones de personas, incrementándose así los problemas de salud debido a la falta de alimentos o al consumo incorrecto del mismo, por lo tanto:

> El dilema del hambre, no sólo se debe a la falta de alimentos, sino a la falta de instrucción de las poblaciones afectadas para la preparación y consumo de los mismos, debido a que en la actualidad se ha desarrollado un excesivo consumo de comida rápida. (FAO, 2016, p.14)

Los grandes desafíos sociales sólo se logran con la unión de la población y con un compromiso político- económico para evitar así la pobreza extrema y el hambre, es importante el desarrollo de diversas políticas públicas de gran impacto sobre las poblaciones vulnerables (FAO, 2018).

El ministerio nacional de salud nos indica que: Los hábitos inadecuados de alimentación adquiridos durante la infancia conllevan a una mal nutrición, sea esta por déficit o por exceso de alimentos. Cuando se presenta un desequilibrio energético es porque la energía ingerida es superior a las necesidades nutricional diarios, conduciendo al sobrepeso u obesidad y a la aparición de enfermedades no transmisibles tales como: la

diabetes, hipertensión, insuficiencia renal crónica y problemas cardiovasculares entre otros (MINSA, 2003, p.16).

El documento técnico del escenario de salud de los adolescentes y jóvenes 2017, en su estudio de población adolescente (10-19 años) en el estudio del Instituto Nacional de Salud (INS), en la aplicación de unas encuestas revelan porcentajes similares para la delgadez, sobrepeso y obesidad. "Indicando que uno de cada cuatro adolescentes sufre de sobrepeso y obesidad, estableciendo esto como un serio problema de salud pública, por las complicaciones de salud a los que estarían predispuestos" (Instituto Nacional de Salud [INS], 2017).

El instituto nacional de estadística e informática (INEI,2015) nos señala que: la nutrición y la alimentación en toda población es complicada, porque intervienen diversos factores que influyen en las conductas realizadas, factores tales como el psicológico, las costumbres, tradición, cultura y religión que tienen gran influencia en las conductas alimenticias que se practican a diario, de igual modo hay componentes familiares, sociales y el dominio de los medios de comunicación que influyen en las conductas y hábitos alimenticios (INEI,2015, p.136).

Pajuelo et al. (2013) indica que: Los resultados de su evaluación al 2013 fueron anemia en mujeres de etapa adulto joven y madura, siendo similar en el área urbana como rural, concluyendo que los problemas nutricionales ya sea por carencia o por exceso de peso cohabitan en el Perú, constituyéndose el sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública, existiendo un alto riesgo de enfermar en la población adulta. (p.266)

En el distrito de Nuevo Chimbote en los últimos años se ha evidenciado un incremento masivo de restaurantes de comida rápida y la accesibilidad de precios que permiten al usuario aumentar su consumo, todo ello ha llevado a que la nutrición de la población sea aún más carente, ya que las personas de un nivel económico medio acuden de manera seguida a los restaurantes antes mencionados y los de condición económica humilde encuentran más accesible realizar frituras, con lo que la obesidad ha aumentado

así como la anemia que es aún mayor ya que la población en su mayoría prefiere las frituras antes que las menestras.

En la Institución educativa Experimental se pudo observar que, en los horarios de refrigerio, los alumnos consumen en mayor proporción alimentos poco nutritivos y en muchos casos procesados, con contenidos que incluyen en su producción conservantes y/o persevantes químicos altamente perjudiciales para la salud. A su vez se observa una falta de control en el quiosco que realiza la venta de los productos mencionados a los alumnos, evidenciándose el consumo excesivo de productos chatarra. Por lo que surge esta propuesta a fin de optimizar los hábitos alimenticios de los alumnos de dicha institución.

1.2. Antecedentes de la investigación

Los antecedentes que a continuación se especifican se obtuvieron a través de la revisión bibliográfica efectuada en el ámbito internacional, nacional y local sobre lo concerniente al tema investigado, citando entre ellas:

Según Monge (2007) afirma: "En su estudio hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la U.N.M.S.M" ultiman que hay un porcentaje revelador de internos de enfermería (58.97%) que presentan hábitos alimenticios inconvenientes para su salud, lo cual se pone en evidencia por un mínimo consumo de frutas y lácteos, poca ingesta de líquidos al día y grandes intervalos de horas entre comidas, concluyéndose que un porcentaje mínimo presentó hábitos alimenticios correctos (41.03%).(p.39)

Según Arévalo (2011) manifiesta: En su estudio denominado "Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la I.E Nº0655 "José Enrique Bardales" Se obtuvo los siguientes resultados: el estado nutricional de los escolares de quinto y sexto año de educación secundaria reveló un estado nutricional con diagnóstico de bajo peso, en donde se observó que el 39.7% mantiene un estado nutricional dentro de los parámetros normales mientras que el 42.9% indicó un bajo peso debido a hábitos alimenticios inadecuados. (p.53)

Según Becerra (2013) refiere: En el estudio “Cambios en el estado nutricional y hábitos alimentarios de estudiantes universitarios” (p.251). Se observó un resultado revelador en cuanto a la talla, un aumento de peso tanto en hombres como en mujeres, que consumieron 3 comidas principales prescindiendo de las comidas de media mañana, se evidenció un mayor consumo de lácteos, derivados, carnes, frutas, y un acrecentamiento de consumo de alimentos altos en contenido de grasa, con lo que se concluye que los estudiantes son proclives a sobrepeso y obesidad.

Según Tempestti. (2015) menciona: “Estilo de vida y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de poblaciones urbanas y rurales” Es su estudio descriptivo transversal, con una población de jóvenes de 14 a 19 años de ambos sexos demostró en ambos grupos un estilo de vida bueno, hábitos alimentarios adecuados, que el 24% de escolares no desayunan, manteniendo una actividad física inadecuada del 42.7%, sedentarismo en un 11%, consumo de alcohol de un 11%, lo cual determina que los adolescentes de las zonas urbanas están más expuestos a factores de riesgo cardiovascular. (p.87)

Según Aguilar (2015) Juliaca – Perú.” Incidencia de los hábitos alimenticios en los niveles de rendimiento académico escolar en las instituciones educativas secundarias urbano marginal de Juliaca” Se revelo la presencia de alumnos con un elevado consumo en cereales, lo que ayudo significativamente en los niveles de rendimiento académico, a diferencia de los que consumen mayoritariamente alimentos procesados. (p.86)

Según Oblitas, N; Cano, L (2016) Lima- Perú. “Hábitos alimenticios y actividad física en los escolares de cuarto a sexto grado del nivel primario de dos instituciones educativas públicas de Lima Este” manifiesta que: los hábitos alimenticios según género y lugar de origen no presentan diferencias significativas. (p.87)

Roda (2016) presenta algunos “Resultados de la encuesta de hábitos alimentarios y antecedentes familiares en centros de desarrollo infantil del Municipio de Merlo” hallados en un estudio en la ciudad de Buenos Aires, en el cual se ejecutó la implementación de un proyecto de desarrollo de hábitos saludables en infantes de cinco años del municipio de Merlo, mediante un estudio descriptivo - transversal, se halló que:

> La nutrición de los infantes, resultó carente en alimentos constructores, energéticos y reguladores, por el contrario, se observó un consumo descomunal en comida chatarra en comparación con las recomendaciones de las guías alimentarias de argentina. (Roda, 2016, p.155)

Según Callizaya (2016). Bolivia en el estudio:" Hábitos alimentarios de riesgo nutricional en estudiantes de primer año de la carrera ciencias de la educación en la universidad mayor de san Andrés de la ciudad de la paz", informe de tesis tipo descriptivo transversal prospectivo, se presentan los siguientes resultados:

> Los hallazgos conseguidos demuestran que hay contrastes significativos entre géneros ya que los alumnos tienen distintos hábitos y razones por las que omiten algunas comidas como el desayuno y la cena. Estos hábitos que eligen son inseguros y carentes de ciertos nutrientes esenciales para la alimentación, consumen más carbohidratos, grasas y bebidas carbonatadas y azucaradas como las gaseosas. Esto debido a que el adulto joven se halla en un ambiente desfavorable, estando atiborradas las periferias de la universidad de alimentos transgénicos, empresas de comidas rápidas y bebidas azucaradas carbonatadas (Callisaya, 2016, p.337).

1.3. Formulación del problema de investigación

Por todo lo manifestado anteriormente se ha tomado interés en ahondar en el estudio planteado a través de la siguiente pregunta:

¿En qué medida la aplicación del programa Modificando conductas alimenticias mejora los hábitos alimentarios de los escolares del nivel secundario de la I. E. Experimental de la universidad Nacional del Santa?

1.4. Delimitación del estudio

El presente estudio se realizó en la I.E. Experimental de la Universidad Nacional del Santa contando con una población de 64 alumnos de los cuales se trabajó con un grupo control de 32 alumnos y un grupo experimental de 32 alumnos, en los meses de junio a Setiembre del 2018.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

El informe de investigación surge de la necesidad de lograr una mejora en la salud de los estudiantes, demostrando que si logramos mejorar las conductas alimenticias se puede mejorar los hábitos alimentarios teniendo como resultado, disminución de anemia, obesidad, y otras enfermedades por exceso o carencia de alimentos, así como tener mejores resultados académicos, conociendo que la base para una buena educación es el apoyo de una correcta nutrición.

Amparo (2013) menciona que: "El centro para el control y prevención de enfermedades, tiene en cuenta que el cambiar hábitos es una ardua tarea pero que los beneficios de alimentarnos de forma conveniente son muchos y, sin duda, es posible percibirlos en nuestra actividad diaria".

Es importante conseguir hábitos adecuados de alimentación ya que nuestro cuerpo va teniendo cambios tanto a nivel biológico como psicológico, la etapa de la adolescencia es difícil de sobrellevar tanto para el adolescente como para la familia, ya que ellos buscan su independencia incluyendo la libertad de elegir comidas, por ello que considere ideal instaurar un programa que permita que ellos aprendan que deben comer y cuáles son las consecuencias de omitir ciertos alimentos, se observa que al pasar por esta etapa los adolescentes no quieren obedecer órdenes pues se sienten los dueños de toda la verdad, sin embargo las asignaturas que se dictan en clase son de gran importancia para ellos tomándole interés a lo que su docente les dice, pues para ellos la verdad está en lo que sus docentes les puedan enseñar.

Según Medwave (2011) afirma que: Los alumnos componen el grupo primordial que debe recibir educación nutricional porque una nutrición adecuada permite garantizar un buen desarrollo físico y mental en el estudiante, teniendo presente que los estudiantes son consumidores actuales y futuros que precisan información y educación concreta para la adquisición de patrones de alimentación saludables y que puedan transmitirlo a las futuras generaciones.

Finalmente, lo que se espera lograr es disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles, evitar desnutrición por carencia o exceso y lograr instaurar buenos hábitos alimenticios. Para la realización del presente programa "Modificando hábitos alimentarios" se contó con los recursos elementales para el desarrollo y ejecución del mismo, ya que el objetivo fue modificar las conductas alimenticias mejorando los hábitos alimentarios de los alumnos y así lograr no sólo un progreso en el estado nutricional sino también un buen rendimiento académico.

1.6. Objetivos de la investigación: General y específicos

1.6.1. Objetivo general

Demostrar que la aplicación del Programa "Modificando conductas alimenticias mejora los hábitos alimentarios" de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa – 2018.

1.6.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios antes y después de la aplicación del programa Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa – 2018.

- Identificar el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la de la Institución Educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa – 2018.

- Identificar el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa – 2018.

- Identificar el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes del nivel de educación secundaria de la Institución Educativa Experimental de la universidad Nacional del Santa – 2018.”

CAPÍTULO II
MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentos teóricos de la investigación

A) Hábitos alimentarios de los alumnos en estudio.

Según la Organización mundial de la salud (OMS), el mantener una dieta saludable salvaguarda a las personas de malnutrición en todas sus formas, sean por exceso o carencia, así como previene diversas enfermedades como: la diabetes, las cardiopatías, accidentes cerebrovasculares y neoplasias. La alimentación inadecuada y el sedentarismo son los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo. Los hábitos alimentarios correctos son forjados en los primeros años de vida, siendo esta la base para una buena salud. (OMS, 2003)

En la actualidad la nutrición juega un papel determinante para evitar adquirir una enfermedad crónica, la evidencia científica muestra que el tipo de dieta tiene una gran influencia positiva o negativa en la salud a lo largo de la vida, los ajustes alimentarios no sólo influyen en la salud del momento, sino que establecen que un individuo padezca de ciertas enfermedades tales como. cáncer, cardiopatías y enfermedades metabólicas en las últimas etapas de la vida. Se debe considerar el apoyo de la política para el fomento de programas preventivos de salud, concentrarse no sólo en la desnutrición sino considerar la prevención de las enfermedades crónicas como el eje fundamental para tener una sociedad saludable. (FAO/OMS, 2003)

2.1.1. Teoría sobre la alimentación balanceada.

Alimentación balanceada es referirse al consumo de alimentos necesarios para estar saludable, lo que significa consumir porciones adecuadas, alimentos de los diferentes grupos alimenticios, como los carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua a diario considerando en la alimentación diaria los 3 grupos de alimentos tales como; los energéticos, constructores y reguladores para tener una buena salud física y mental.

Las vitaminas y los minerales encontrados en los alimentos reguladores son las que ayudan en las diversas funciones en nuestro organismo, por lo que es importante su consumo diario, que dará como resultado una buena digestión evitando problemas como el

estreñimiento y la prevención de padecimientos degenerativos tales como: problemas vasculares, tipos de diabetes y neoplasias en el colon.

El requerimiento diario de agua es de dos litros, lo que permite el transporte del oxígeno y nutrición a las células de nuestro cuerpo, la carencia de agua en nuestro organismo genera cefaleas y el deterioro progresivo de nuestros órganos, una alimentación balanceada comprende el consumo de alimentos que ofrezcan energía, permitiendo el crecimiento, regularizando las diversas funciones del organismo. Por lo que es preciso forjar un hábito llevándolo a la práctica para mantenerse saludable.

2.1.2. Teoría sobre la modificación de conducta

Teoría de Skinner

a) Modificación de conducta según Skinner.

El condicionamiento operante, llamado instrumental es la teoría psicológica del aprendizaje que expone la conducta voluntaria del cuerpo, en relación con su medio ambiente, apoyado en el método experimental, entonces se puede decir que ante un estímulo, se produce una respuesta voluntaria, la cual puede ser reforzada de forma positiva o negativa provocando que la conducta operante se fortalezca o debilite según sea el caso. (Bisetto, 2011, p.83)

b) Influencia de la teoría con el aprendizaje

Skinner manifiesta que los escolares están sometidos a una atmosfera de depresión, lo que ellos anhelan es salir de ello sin importar si aprenden o no. Es por ello que esta teoría es importante para el presente estudio, ya que si reforzamos los estímulos positivos se podrá modificar las conductas alimenticias adquiridas durante la primera infancia evitando muchos problemas en la vida adulta si son modificados a tiempo.

Dentro de los aprendizajes cabe destacar los siguientes:

- **Por reforzamiento:** Aquí una conducta nueva para el cuerpo acrecienta su frecuencia de aparición inmediatamente después de recibir un estímulo reforzante.

- **Por evitación:** Es cuando se obtiene una conducta nueva que impide un estímulo desagradable aumentando la frecuencia de esa conducta para que no regrese ese estimulo que nos desagrado.

- **Por superstición**: Cuando el aprendizaje debido a una consecuencia casualmente reforzante acrecienta la periodicidad de advenimiento de una conducta.

- **Por castigo:** Aprendizaje que acrecienta su frecuencia de aparición de las conductas que no recibieron ningún estimulo desagradable.

- **Por olvido:** Las conductas que no reciben ningún reforzamiento disminuyen su lapso de aparición y desaparecen

Los términos principales empleados en la teoría de Skinner son:

- ✓ **Conducta operante:** Es la que tiene un organismo, como se comporta el medio ambiente.

- ✓ **Estimulo reforzador:** Es un estímulo que ensancha la probabilidad de una respuesta contingente

Según Hernández el conductismo Skinneriano instaura que el proceso de enseñanza proporciona información en el alumno para que obtenga (reforzamientos positivos), y no en procedimientos de control aversivos (como el castigo), lo que permite que el educador planee los aprendizajes (respuestas) que desea evidencien sus estudiantes, y para lograrlo condiciona sus comportamientos a través de diversos estímulos. (Hernández, 2008, p.43)

Según García (2008) menciona: que en esta teoría se entiende que a partir de reforzadores positivos del aprendizaje se puede cambiar los hábitos alimenticios de los alumnos haciendo que ellos al modificar estos hábitos puedan tener una mejor salud y consecuentemente en un mejor aprendizaje ya que la alimentación afecta de manera drástica el lado cognitivo. (pp.120-123)

2.1.3. Teoría de Bandura

El conductismo Skinneriano establece que dentro del proceso de enseñanza se brinda información al alumno para su adquisición, esta enseñanza está basada en consecuencias positivas (reforzamientos positivos) y no en procedimientos de control aversivos (como el castigo), si no creemos que algo sea posible, lo más probable es que ni siquiera intentemos hacerlo o nos rindamos prematuramente, por ello la importancia de enseñar cuales son las consecuencias de una inadecuada alimentación y la repercusión de la misma en la vida futura.

Kear afirma: "La autoeficacia es la confianza en la propia capacidad para conseguir lo pretendido ha sido ampliamente luchada en la literatura de la psicología social para exponer la teoría de la motivación y el aprendizaje, adaptado a la psicología y enfermería" (Kear, 2000).

Bandura (1997) refiere que adquirir conductas que mejoren la salud es muy complicado debido a que existen conductas dañinas que se realizan por diversos factores como por ejemplo la crianza, la autoeficacia es un componente muy importe por lo que es importante destacar que se puede lograr ser ese ente motivador para la mejora de las conductas alimentarias, optimizando así la calidad de vida de los estudiantes y contribuyendo con ello con el desarrollo de nuestro país se cita: (como se citó en Olivari, 2007)

La teoría de Bandura plasmada fundamentalmente en su libro "Principios de la modificación de Conducta", publicado en el año 1969, nos ofrece una vision integrada y global del ser humano. Todo su libro es una explicación de las distintas formas de cambiar conductas, lo que supone no sólo una visión integrada y global del ser humano, sino también de los trastornos psicológicos, y de los métodos para el cambio, métodos que de ser usados correctamente puede ayudarnos con la disminución aún de la pobreza, ya que una mejora en la salud de población indica también una mejora económica para nuestro país ya que mientras hay mejor salud hay menos gasto en la misma y con ello podría verse una mejora en el desarrollo de nuestro país.

Bandura (1982 - 1997) “El constructo de autoeficacia, que fue introducido por Bandura en el año 1977 incorpora un aspecto principal en la teoría social cognitiva”. De acuerdo a esta teoría, la motivación humana y la conducta están regulados por el pensamiento e implican tres tipos de expectativas:

a) Las expectativas de la situación en la que las consecuencias son procedentes de eventos ambientales independientes de la acción personal.

b) Las expectativas de resultado, que se refiere a la creencia que una conducta provocará determinados resultados.

c) Según Bandura (1995) “Las expectativas de autoeficacia o autoeficacia percibida, que se refiere a la creencia que tiene una persona de tener las capacidades para desempeñar las acciones necesarias que le permitan obtener los resultados deseados”

Bandura (1995) De acuerdo a esta teoría la autoeficacia influye en cómo las personas sienten, piensan y actúan, con respecto a los sentimientos, un bajo sentido de autoeficacia estaría asociado con la depresión y ansiedad, en este sentido se puede decir que las creencias influyen en los pensamientos de las personas y en su compromiso con sus metas de optimismo como de pesimismo, se cita: (como se citó en Olivari, 2007)

Albert Bandura centro sus investigaciones en los procesos de adquisición de conocimientos – aprendizaje, centrado en las interacciones del aprendiz y el entorno social.

Aprendizaje y refuerzo

Bandura señala que para aprender existen diversos pasos de condicionamiento y refuerzo tanto positivo como negativo, manifiestan que nuestro comportamiento se ve afectado por el medio en el que vivimos. Es decir, por el ambiente, la sociedad que nos condiciona en mayor o menor grado a que nuestros objetivos de aprendizaje estén marcados por los demás, eso se ve reflejado aún más en la adolescencia etapa en la que se copian modelos para llamar la atención de los demás, siendo la sociedad una fuerte influencia en la población.

El factor cognitivo

Según Albert Bandura (2016) menciona: "La mayor parte de las imágenes de la realidad en la que fundamos nuestras acciones, están inspiradas en la experiencia que obtenemos a través de otras personas (experiencia vicaria)" y al decir inspiradas en los demás podemos observar lo que Bandura nos revela, como que el aprendiz no es un sujeto pasivo en su aprendizaje, sino un ente activo participando en su proceso, convirtiendo sus prácticas en actos únicos en previsión de una situación futura que antes no se había originado.

Begoña (2016) refiere: La obtención de conocimientos es a diario a través de un listado de personas a las que tomamos como referencia en diferentes ámbitos de la vida como, por ejemplo, a nuestros familiares, docentes, compañeros, amigos, personajes públicos, etc. Sin pensarlo repetimos conductas que vemos en los demás y a los cuales elegimos como modelo, observamos atentamente, memorizamos y evaluamos si nos compensa imitarle, o no, a esta teoría se le llama la teoría del aprendizaje cognitivo-social. (p.16)

Para el desarrollo de una conducta hacen falta más elementos que la observación y un modelo que la ejecute, jugando un papel importante el tema de la cultura. No cualquier sujeto servirá de guía para cualquier niño en cualquier contexto, es por ello que se utiliza esta teoría que permite que a partir de la motivación por medio de una conducta se puedan modificar otras, buscar ser como docentes ese modelo a seguir para la modificación de conductas alimenticias, creando maneras divertidas y atractivas de enseñar con una metodología innovadora que nos ayude a generar el cambio.

Procesos de la teoría de aprendizaje social o vicario de Bandura

Bandura diversificó 4 procesos con respecto a la teoría del aprendizaje que se desarrollan obligatoriamente en el aprendizaje social:

1. **Atención**

La atención del aprendiz debe estar focalizada hacia el modelo que realiza la conducta, evitando los distractores que interrumpan la tarea de aprendizaje.

2. **Retención**

La persona íntegra un comportamiento nuevo, lo almacena en su memoria para posteriormente reproducirlo, es aquí que la memoria tiene un papel trascendental.

3. **Reproducción**

Es la reproducción simbólicamente del comportamiento, esto demanda de repetición para la ejecución de la conducta correctamente.

4. **Motivación**

Acción que anima a un sujeto a actuar, se tiene diversos motivos, por ejemplo:

- **Refuerzo/castigo pasado:** Se basa en el conductismo tradicional, cuando se ha ejecutado una conducta y se ha conseguido algo bueno a cambio (un refuerzo). Ello hace que se vuelva a reproducir buscamos conseguir el mismo refuerzo.

- **Refuerzos/castigos prometidos**: Referido a las consecuencias y expectativas de lo que se pretende conseguir.

- **Refuerzo/castigo vicario:** Lo que se ha observado que obtuvo el modelo del que aprendimos.

2.1.4. Las Leyes De La Alimentación

Según Jiménez, S. (2006) "Las cuatro leyes que se muestran a continuación son primordiales a la hora planificar comidas saludables"

- Ley de la calidad:

La alimentación debe ser balanceada permitiendo la conservación del correcto funcionamiento de órganos y sistemas.

- Ley de la cantidad:

La cantidad de alimentos debe ser la suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutricionales de nuestro organismo.

- Ley de la armonía:

Según la FAO (2009) refiere que:" Las cantidades de los diversos principios que componen la alimentación deberán guardar una relación de igualdad entre ellos, de manera tal que cada uno contribuya a una parte del valor nutricional necesario"

- Ley de la adecuación:

"Una dieta deberá ser la apropiada para cada sujeto en particular, considerando: edad, sexo, actividad, estado de salud, hábitos culturales y economía, involucrando una adecuada elección de los alimentos, así como una apropiada preparación, y presentación del mismo" (Ministerio de salud chile p.19).

2.1.5. Crianza y puericultura de la alimentación

Según Espinosa, C. (2015) afirma: Cuando los padres acompañan a los hijos en los momentos del consumo de los alimentos, nos referimos a la puericultura cuyo objetivo principal es el acompañamiento inteligente y afectuoso al niño y adolescente en su aventura de vivir, siendo verificado científicamente que el acompañamiento en los horarios de comida por los padres establece lazos de amistad entre padres e hijos, al mismo tiempo que es el principal medio por el cual se transfiere la cultura de una comunidad otra, no sólo para preservarla, sino, además, para perfeccionarla, debido a que hay culturas buenas y otras no, por lo que se pueden transformar, "teniendo en cuenta que la cultura está relacionada con la conducta y los hábitos alimentarios, la que se lleva a cabo especialmente por las féminas, pues la madre juega un papel fundamental en su transmisión al hijo" (Maya, 2005, p.136).

Lezama (2018) afirma: Los padres forman a sus hijos de acuerdo con sus valores, creencias, costumbres, símbolos y representaciones sobre los alimentos y sobre las preparaciones alimentarias, influyendo la representación que los padres tienen sobre el cuerpo perfecto de su hijo, es decir influyen las costumbres y creencias con la que ella fue criada y por la que de manera errónea siguen cometiendo los mismos errores que sus padres de ellos cometieron (p.34).

El papel de la puericultura es notable, por lo que es de suma importancia que el médico que atiende niños trasmita contenidos educativos a los padres, así como los docentes pongan más énfasis en la escuela de padres a temas preventivos, con lo que evitaran tener precozmente alteraciones de la conducta alimentaria, e incluso impedir padecimientos derivados de ellas, alteraciones como los trastornos alimenticios que se ven reflejados en esta etapa que tantos cambios presenta tanto física, social y cognitivamente.

Según Fernando (2010) menciona: Es de suma importancia que los padres sean educados para que puedan guiar bien a sus hijos, con respecto a la alimentación erradicar costumbres o creencias perjudiciales para la alimentación del niño, debido a que con los años sólo reforzamos lo que en la niñez nos enseñaron, y a mayor edad que tengamos más difícil es cambiar aquellas costumbres y hábitos dañinos que realizamos pues la fijación del aprendizaje es mayor y es más difícil modificar los conceptos aprendidos.

2.1.6. Teoría que explica lo que comemos

a) Angustia emocional

Según Bolaños (2013) refiere: La comida muchas veces es utilizada como un medio para menguar emociones negativas, como el estrés, la tristeza o la ansiedad. Un apetito descontrolado por los dulces, la tendencia al "picoteo" o el desarreglo en el reparto de las comidas del día encubren desordenes emocionales materializados en estrés, ansiedad, nervios y altibajos emocionales, personas con mucha tristeza y preocupación.

Es importante ser consciente de la importancia de conocer lo que comemos y la forma en que esto nos ayuda o nos perjudica en el desarrollo tanto físico, mental como

emocional, es importante reflexionar de que la propensión a comer ciertos alimentos es determinada por ciertos estados emocionales. En las fechas de exámenes los alumnos se muestran más ansiosos y con ello compran mayor cantidad de golosinas afirmando con esto que su angustia emocional determina muchas veces la cantidad de comida que se ingieren.

b) Sensibilidad a los estímulos exteriores

Según Ponce, C. (2014) refiere: El medio en el que vivimos tiene gran influencia en las señales que expresan al cerebro y que regulan el deseo de comer. Se evidencia que las señales (imágenes) asociadas con las comidas influyen en la liberación de hormonas intestinales de control del apetito y de la ingesta, hormonas tales como la insulina, encargada de la regulación de la glucosa en sangre, acción ejecutada por el sistema nervioso autónomo.

Estas señales gastrointestinales, por su labor dentro de los sistemas de regulación, afectan al consumo inmediato de alimentos y a la ingesta a más largo plazo. Esto explica qué ante ciertas circunstancias (visitar un establecimiento de comida rápida, observar un anuncio de alimentos en ciertas horas del día, ver u oler un alimento tentador o la buena presentación de un plato, etc.) excitan el deseo de comer, ya que nuestro sistema nervioso autónomo al recibir información visual, crea en nuestro organismo respuestas como la salivación y con ello la preparación del organismo para recibir alimentos.

Hay gran influencia en presentación de los alimentos para hacerlos más apetitosos, resaltando los colores, o haciéndolo más vistosos, logrando así que el consumidor sienta sin haber consumido nada la gustosa sensación de "crujiente" al ver la foto de las papas fritas; sentir cómo el chocolate se "derrite" en la boca y ver que las hojas de la lechuga del bocadillo vegetal están "fresquísimas y turgentes", con ello se puede decir que:

> Los estímulos son los determinantes a la hora de la elección de los alimentos, ya que activan al sistema nervioso autónomo dando como respuesta la activación de los

órganos encargados de la digestión, es por ello importante la presentación de un plato nutritivo para lograr un efecto positivo en el consumidor.

2.1.7. Dimensiones del ser humano.

a) Dimensión Biológica

Esta dimensión se basa en la conciencia del hombre a la hora de elegir como alimentarse y que ello influirá en el buen trabajo de todos sus órganos asumiendo que no atribuirá a nadie el cuidado o deterioro del mismo. Siendo únicamente el ser humano él que tiene la obligación con su cuerpo de cuidarlo, nutrirlo, asearlo, etc., es decir darle al cuerpo el mantenimiento adecuado para que este en óptimas condiciones.

Sin embargo, cuando esta conciencia no existe, el abandono y los excesos le llevarán a deteriorarlo de una manera peligrosa e irreversible, siendo esta la causa principal de la aparición de enfermedades no transmisibles, aquellas que el ser humano a ocasionado por el consumo irracional de alimentos que no contribuyen con la salud y solo la perjudican.

c) Dimensión Cognitiva

Es la capacidad humana que le permite a la persona entender, comprender, así como aprender a corregir problemas, estableciendo juicios, tomando decisiones esto incluye la hora de la elección de alimentos, asumiendo así una actitud reflexiva, critica y lógica haciendo posible la transformación de su realidad y calidad de vida.

El desarrollo cognitivo forma parte de nuestra cultura y el desarrollo humano, incluyendo los sentimientos o acciones definitivas por el contexto histórico, cultural, en el que vivimos, así como por el que edificamos en nuestra interacción social, hasta tal grado que pensamos mejor en conjunto y en asociaciones con otros y que también la influencia del grupo sea elevada.

d) Dimensión Social

Corresponde a la interacción entre las personas que forman relaciones de buena o mala calidad, atravesando por los cualitativos existentes entre estos dos extremos. Si tiene los recursos suficientes que la parte psicológica debe aportar, entonces el área social cuidará de conservar relaciones maduras con sus semejantes, por el contrario, si no es así,

las relaciones serán pésimas, infructuosas y desastrosas. Es importante dar importancia a este punto ya que de acuerdo al medio en que nos relacionamos también alcanzamos los tipos de conductas que practicamos.

2.1.8. Pasos para una buena alimentación:

a) Alimentación en familia:

Es importante la participación de toda la familia al incluir nuevos alimentos y prepararlos en conjunto, incluyendo a los niños en el proceso de preparación de la comida, la conversación durante la misma y la limpieza al final para que este sea un momento agradable y fortalezca la nutrición como los lazos familiares y deberes en el hogar.

b) Sueño y descanso

El sueño es la que brinda energía al cerebro para su buen funcionamiento, una persona que no descansa las horas adecuadas se tornara durante el día cansada, irritable y con hambre, con el deseo de ingerir más alimentos ricos en carbohidratos y con ello predispuesto a un aumento de peso, con predisposición al sobrepeso y obesidad debido a que con un déficit en el sueño la persona se siente con más cansancio evitando así el hacer ejercicio.

La carencia de sueño puede ser perjudicial e incluso letal. No dormir bien afecta la relación con nuestros familiares y amigos, así como perjudica nuestra comprensión al momento de estudiar, evidenciándose en los resultados académicos y actividad deportiva. La falta de sueño predispone a accidentes, lesiones y/o padecimientos es por ello que a la hora de alimentarnos hay otros elementos que influyen como la cantidad de horas que dormimos y como esto afecta inclusive con la ganancia de peso.

Al consumir los alimentos es muy importante el ambiente que nos rodea, la compañía y el tiempo que se le dedica a este proceso, componentes necesarios para tener una buena digestión y que los nutrientes de los alimentos puedan distribuirse en el cuerpo de forma correcta. Es indispensable pasar momentos en familia e interactuar con ella

fortaleciendo los lazos de afecto entre los integrantes, cambiando la compañía de un televisor o un aparato electrónico carente de dar y recibir afecto, es importantes que en estos momentos en la mesa no se desaten conflictos.

2.2. Marco conceptual

2.2.1. PROGRAMA "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTARIAS"

Programa

Es un documento que admite la organización y detalla el proceso pedagógico a seguir, orientando al docente con referencia a los contenidos a impartir, la forma del progreso de sus actividades de enseñanza y las metas - objetivos a lograr. Es un método en el que se instituye como objetivo principal solucionar de manera organizada un problema educativo anteriormente identificado en nuestra realidad, haciendo el uso de recursos disponibles humanos y tecnológicos, respetando las restricciones administrativas, económicas y académicas de la institución en la que se desarrolla el mismo.

Barrera (2010) afirma: “Proceso que se da desde la selección del problema, su tratamiento y la presentación del informe de resultados: concepción, planeamiento, formulación de acciones, implementación y evaluación”

Conceptualización

Ortegón define: “Se diseña la solución a un problema educativo lo que lleva implícitamente la planeación de las acciones correctivas. Se establece una propuesta de trabajo o una secuencia de actividades que permita separar las fases y tareas, delimitando los plazos y quienes lo realizarán” (Ortegon,2005, p.47).

Definición conceptual

El estudio de las conductas y los hábitos alimentarios son de gran importancia en la salud de los adolescentes, ya que al verse ellos inmiscuidos en una gran numero de

cambios a nivel físico, psicológico y emocional, podemos decir que la aplicación de un programa educativo lograra que las conductas y hábitos que los adolescentes posean sean modificados en gran manera para mejorar su salud y de esta forma se evitar la aparición de enfermedades no transmisibles, de gran mortalidad a nivel mundial tanto como en nuestro país, y en la realidad local en la que se vive.

a) **La modificación de la conducta alimentaria**

Asuad (2014) define: La modificación cambio o transformación de la conducta es la que implica la aplicación sistematizada de principios y técnicas de aprendizaje para evaluar y mejorar los comportamientos relacionado con los hábitos de alimentación, la selección y elección de nutrientes a ingerir, la elaboración culinaria y las cantidades ingeridas de ellos. "En los seres humanos la forma de alimentarse, preferencias y rechazos hacia determinados alimentos están condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en la primera infancia, etapa tan importante que marca trascendentalmente la vida adulta del ser humano" (Asuad, 2014, p.17).

b) **Hábitos alimenticios**

Es el padrón de alimentación que las personas tienden a seguir, esto engloba sus preferencias alimentarias, las influencias familiares, la cultura de su comunidad y pais al momento de alimentarse. "Estas varían en gran manera de una cultura a otra, no solo en los alimentos que consumen, sino también en cuanto a la frecuencia con que se consumen las comidas y la importancia que le da la sociedad a las mismas" (Guerrero, et al., 2005, p.2).

c) **Modificación**

Acción y efecto de cambio, cuyo origen etimológico nos remite al latín modificare, que significa cambiar o transformar algo, dar un nuevo modo de existencia a una sustancia material o a limitar algo a cierto estado de manera en que se distinga de otras cosas.

d) **Modificación De Conductas**

Para modificar conductas primero hay que conocer que conductas pueden ser perjudiciales para la salud de los alumnos y partir de allí mejorarlas. Considerando que los comportamientos a la hora de alimentarnos se ven afectados por las interacciones durante la alimentación.

Black define: "Estilos de dar de comer a los niños. Calidez/apoyo/afecto alto bajo exigencia alto estilo responsivo, responde a señales nutre/enseña, estructura definida estilo controlador, controla/presiona, rígido, restrictivo bajo estilo indulgente, acepta, nutre/educa" (Black, 2015, p. 374).

e) **Adolescente**

La adolescencia es un período de celeridad del crecimiento con la presencia de alteraciones morfológicas y fisiológicas, considerándola una etapa de riesgo, en la que se pueden identificar los problemas nutricionales más usuales en esta población, concibiendo que es la última etapa en la que se puede formar aún algunos órganos como los huesos ya que después de esto solo se podrán mantener.
(Marín, et al., 2016).

f) **Hábitos.**

Es algo acostumbrado a hacer, forma en que se suele obrar. Siendo esta personal como un modo de vestirse o social como el consumo de ciertas comidas. Puede ser nuestra forma de interactuar, de cocinar, de festejar, entre otros, son actos reiterados que realizamos porque los hemos aprendido de esa manera.

g) **Hábitos Alimenticios**

Según Macias et al. (2012) afirme que son comportamientos consientes colectivos y repetitivos que conducen a las personas a la hora de la elección de sus alimentos, son conductas particulares y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se consume y quién consumen los alimentos, influyendo aquí las prácticas socioculturales.

h) **Alimentación**

Pamies (1993) refiere que: “No sólo es la satisfacción de una necesidad fisiológica sino la satisfacción de la diversidad cultural lo que apoya a modelar la identidad de cada pueblo”. Considerando que en la elección de alimentos influye la genética, la fisiología, educación, economía, estructura social, representaciones dietéticas y religiosas.

i) **Nutrición**

Procesos instintivos por los que el organismo, una vez ingerido los alimentos, absorbe y transforma los nutrientes en sustancias químicas más sencillas, que son utilizados para formar las estructuras corporales, regulación del metabolismo y brindando energía para las necesidades básicas del ser humano. Siendo que una apropiada nutrición depende de una buena alimentación y una buena alimentación tendrá como consecuencia una sociedad que enferme menos y un país que prospere más (García,1994, p.58).

j) **Autocuidado**

Según la OMS el autocuidado son las prácticas habituales que realiza un individuo, familia o grupo para cuidar de su propia salud, prácticas de uso continuo que se manejan por libre decisión, con la intención de fortalecer o restaurar la salud, así como la de prevenir enfermedades. Al respecto en el ámbito de la profesión de enfermería Dorotea Orem ha desarrollado la teoría del Autocuidado, y lo define como “una función reguladora que las personas deben, deliberadamente, llevar a cabo por si solas para mantener su vida, salud, desarrollo y bienestar” (Litano, 2014, p.30).

k) **Nutriente**

Material que precisan las células de un organismo para la producción de energía necesaria para cumplir las funciones de crecimiento, reparación y reproducción, metabolismo, entre otras, por ejemplo: la carencia de hierro es la causa principal de anemia nutricional, también asociada a las alteraciones del sistema inmunológico, apatía,

cansancio, debilidad, dolor de cabeza, palidez y bajo rendimiento escolar; además, ocasionando que no llegue suficiente oxígeno a los tejidos del cuerpo.

l) **Alimento**

Según la FAO (2011) refiere: "Son sustancias que suministran a los seres vivientes materia y energía; es decir, las sustancias que se hallan en los alimentos y que son necesarias para cumplir con las funciones vitales de los organismos, son conocidas como nutrientes".

Educación Nutricional

Según la FAO (2017) menciona que es la propagación de información acerca de cómo alimentarnos en la elección de nutrientes que ingerimos, son las herramientas para saber qué hacer para mejorar la nutrición. La educación nutricional concientiza al consumidor proveyendo asistencia técnica a los países para el desarrollo de políticas y programas que ayuden a fomentar la importancia de la sana alimentación; la creación de entornos que faciliten la elección de opciones alimentarias saludables y de la creación de capacidades, tanto para sujetos como para instituciones adoptando practicas alimenticias y nutricionales que promuevan la buena salud (p. 3).

CAPÍTULO III
MARCO METODOLÓGICO

3.1. Hipótesis central de la investigación

Hipótesis de la investigación

"Las hipótesis proporcionan una posibilidad de respuesta al problema y a las preguntas de investigación, proporcionan una respuesta preliminar o tentativa, con base en la teoría es decir una respuesta ideal**"** (Asuad, N, 2014, p.14).

"Ante la presencia de cualquier problema o incógnita, toda persona está en capacidad de suponer, sospechar y de buscar probables explicaciones. Tales conjeturas se denominan hipótesis. Hipótesis es una suposición que expresa la posible relación entre dos o más variables, la cual se formula para responder tentativamente a un problema o pregunta de investigación.**"** (Arias, G.2012, p.47).

a. Hipótesis general

Si se aplica adecuadamente el programa "Modificando conductas alimenticias entonces se mejora significativamente los hábitos alimentarios" de los escolares del nivel secundario de la institución educativa Experimental.

b. Hipótesis nula (Ho)

La aplicación del Programa "Modificando conductas alimenticias" produce en el post test iguales o menores resultados que en el pre test.

c. Hipótesis alternativa (Ha)

Ho: $\mu e \leq \mu c$

La aplicación del Programa "Modificando conductas alimenticias" produce mejores resultados después de la aplicación del pre test.

3.2. Variables e indicadores de la investigación

- **Variable independiente:** Programa "Modificando las conductas alimenticias".

- **Variable dependiente:** Los hábitos alimentarios de los estudiantes del nivel secundario de la I.E Experimental de la Universidad Nacional del Santa."

3.3. Métodos de la investigación

"En todo trabajo de investigación es necesario emplear un proceso estructurado que guíe la realización de la misma para alcanzar el objetivo deseado" (Martínez, 2009, p.119). Los métodos que se aplicaran en la presente investigación son:

a) La observación

Según, Fernández, La observación, es la estrategia fundamental del método científico. "Observar supone una conducta deliberada del observador, cuyos objetivos van en la línea de recoger datos en base a los cuales poder formular o verificar hipótesis", se aplica en este caso porque por medio de la observación vamos a determinar de qué manera podemos ayudar en la modificación de las conductas alimenticias de los estudiantes. (Cit, Benguria, S, Martin, B, 2010, P.16).

b) Descriptiva

Achaerandio (2010) refiere: Es la búsqueda de la resolución de algún problema, o alcanzar una meta del conocimiento. "Suele comenzar con el estudio y análisis de la situación presente, la investigaci6n descriptiva se utiliza para esclarecer lo que se necesita alcanzar (metas, objetivos, finales e intermedios) y para alertar sobre los medios o vías a alcanzar metas u objetivos" (Achaerandio, 2010, p.24).

Este tipo de investigación busca resolver la dificultad sobre la alimentación y desnutrición en adolescentes lo que afecta su desarrollo en todos los espacios de la vida.

c) Hipotético

Álvarez (2009) menciona: "Se plantea una hipótesis que se puede analizar deductiva o inductivamente y posteriormente comprobar experimentalmente, es decir que se busca que la parte teórica no pierda su sentido, por ello la teoría se relaciona posteriormente con la realidad." En este caso se considera que se mejora los hábitos alimentarios si se aplica efectivamente el programa modificando conductas alimenticias (Álvarez. 2009, p. 11).

d) Inductiva

Durston, (2001) define que, a partir de un simple tema de investigación, y un muestreo teórico se buscan excepciones a las regularidades que empiezan a surgir de las entrevistas y observaciones, y la elaboración de relaciones conceptuales complejas entre categorías analíticas en una discusión colaborativa y comparativa de la codificación de cientos de entrevistas (como se citó en San Martin, 2014, pp.13 -15).

Con lo que se busca obtener una mejor calidad de información para la mejora de la salud alimentaria de los adolescentes y con ello su estado nutricional.

e) Cualitativa

La diversidad de su metodología es: "La fenomenología, el interaccionismo simbólico, la teoría fundamentada en el estudio de caso, la hermenéutica, la etnografía, la historia de vida, la biografía y la historia temática, reflejan la perspectiva del fenómeno y del participante que experimenta el fenómeno" (Hernández et al.,2010, p. 390).
De este modo se puede saber cuánto logran percibir e internalizar los estudiantes mediante la aplicación de los talleres.

f) Analítico

"El análisis de un objeto se realiza a partir de la relación que existe entre los elementos que conforman dicho objeto como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis." (Álvarez. 2009, p. 11).

Lo cual busca brindar soluciones a la problemática presentada en la salud nutricional del adolescente de la I.E. Experimental.

f) Sintético

Proceso de relación de hechos aislados que enuncian una teoría que unifica diversos elementos. “Es la reunión lógica de varios elementos dispersos que se presenta más en el planteamiento de la hipótesis, el investigador sintetiza las superaciones en la imaginación para establecer una explicación tentativa que someterá a prueba, y que permitirá una mejor intervención” (Álvarez. 2009, p. 11).

Podemos decir que con la vivencia por medio de los talleres de modificación de conductas se pudo lograr resultados favorables en la nutrición de los adolescentes.

g) Bibliográfico

Por medio de este método, nos permite hallar información a nivel mundial, nacional y local, que nos ayuda a comprender de la manera más efectiva como inmiscuirse en el mejoramiento de los hábitos alimenticios de los escolares “consiste en la lectura, análisis e interpretación de la documentación obtenida de diversas fuentes (libros, revistas, trabajos de grado, fuentes electrónicas, etc.) a los fines de dar sustentación argumentativa a la situación objeto de estudio” (Del Valle. 2010, p. 68).

3.4. Diseño o esquema de la investigación

"Diseño se refiere al plan o estrategia concebida para obtener la información que se desea” (Hernández, Fernández y Baptista. 2010, p. 120).

a) Diseño Cuasi – experimental

Ruiz (2018) indica: Tipo de investigación muy empleada en psicología. su característica más relevante es que no se seleccionan los grupos experimentales de forma

aleatoria, sino que se escogen grupos ya formados se fundamenta en una metodología descriptiva y en algunos elementos cuantitativos y cualitativos, y se utiliza para estudiar diferentes comportamientos, variables sociales, etc. (Ruiz, 2018).

b) **La investigación aplicada:** Es un proceso que permite transformar el conocimiento teórico que proviene de la investigación básica en conceptos, prototipos y productos, sucesivamente.

Teniendo en consideración las características del tema de investigación se utilizó para el presente estudio la investigación de tipo aplicada o de transformación con el diseño cuasi experimental, con pre y post test, cuyo diagrama es el siguiente:

O1_ _X _ _ O2

Donde:

O1 : Pre test

X : Programa Educativo

O2 : Post test

3.5. Población y muestra

a) Población

Musri (2012) revela: "en la estadística la población se usa para referirse no sólo a personas sino a todos los elementos que han sido escogidos para su estudio" (Musri. 2012, p. 73). El objeto de estudio de esta investigación estuvo constituido por 64 alumnos, 32 para el grupo control y 32 para el grupo experimental, siendo el grupo experimental los del primer año A contando con 16 alumnas mujeres y 16 alumnos varones.

3.6. Actividades del proceso investigativo

- Solicitar la autorización a la directora de la institución educativa para las facilidades respectivas.
- Determinar la población y muestra de estudio.

- Realizar el pilotaje de los instrumentos.
- Reestructurar, validar y hallar la confiabilidad del instrumento.
- Aplicación del instrumento al grupo experimental y control.
- Definición e implementación del programa modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos del nivel secundario de la institución educativa.
- Ejecución del programa en el grupo experimental.
- Obtención y análisis de los resultados.

3.7. Técnicas e instrumentos de la investigación

Técnicas de recolección de datos

Hurtado y Toro (2001) señalan que: "La técnica de recolección de datos comprende procedimientos y actividades que le permitan al investigador obtener la información necesaria para dar respuesta a su pregunta de investigación." (Cit. Del Valle, 2010, p. 64).

Hernández, et al., (2010) refiere: "Es la unidad de análisis es el grupo que expresa y construye que tiene su origen en las dinámicas grupales" (Hernández, Fernández y Baptista. 2010, p. 426).

Las técnicas que se emplearon en el presente estudio fueron las siguientes: guía de observación, entrevista a los profesores, y a los vendedores de comida dentro y fuera alrededores de la institución en estudio.

b) Observación sistemática

Es el procedimiento que acopia información para llevar a cabo la investigación; es observar algo sin modificarlo con el propósito de examinarlo, interpretarlo y obtener conclusiones sobre ello. "El objetivo es definir de antemano varias modalidades de conducta y solicitar a los observadores que registren, cada vez que ocurra la conducta, el correspondiente código predefinido" (Benguria, et al., 2010).

c) Encuesta

Es una forma de recolección de información, por medio de la técnica de la encuesta estandarizada que permite la obtención de información acerca de una muestra de población total.

Para Blanco (2011). La encuesta es "un método científico de recolección de datos de carácter cuantitativo que permite la recopilación de información sobre opiniones, creencias y/o actitudes de los sujetos estudiados e indagar acerca de temas múltiples, tales como pautas de conducta, prejuicios, tendencias políticas" (Cit. Melo. 2014, p. 45).

Son técnicas que brindan información acerca de cómo se muestran muchas propiedades (categorías, variables, atributos) en innumerables sujetos y se aplican en diversos ámbitos, comercial, político, académico.

d) Instrumento de recolección de datos

Hernández, et al.,(2010) definen: "El instrumento es aquel que registra datos observables que representan a los conceptos o variables que el investigador tiene en mente" (Cit. Del Valle. 2010, p. 64).

"Los instrumentos que deben ser descritos, son las herramientas o medios utilizados en la recolección de los datos, como cuestionarios, escalas, encuestas, entrevistas, test, hojas de observación, test estandarizados, cuestionarios, escalas de Likert, aparatos, Tics, etc." (Achaerandio. 2010, p. 60).

El instrumento fue aplicado a los alumnos del primer grado de educación secundaria de la Institución Educativa Experimental que conformaron la muestra:

Para la realización de la investigación se utilizó el siguiente instrumento:

e) Escala para medir la modificación de las conductas alimentarias.

Para la medición de los hábitos alimenticios de los adolescentes, se utilizará un test diseñado y validado por el autor; el instrumento consta de 3 dimensiones: biológica

cognitiva y social con 5 ítems cada una y comprende una escala de tipo Likert, considerando 3 alternativas:

Con un total de 30 preguntas, teniendo un puntaje mínimo de 10 puntos y un puntaje máximo de 30 puntos. Se consideró los siguientes valores:

1. BUENO Puntaje de 21_30
2. REGULAR Puntaje de 11_20
3. MALO Puntaje de 0 -10

La herramienta para medir la modificación de conductas para mejorar los hábitos alimentarios, ha sido validado en su contenido por jueces expertos y los ítems cumplen con los criterios instituidos para su validación. La prueba tuvo un índice de confiabilidad alpha Crombach igual a 0.65; siendo su confiabilidad moderada.

Sampieri (2016)" Para la determinación de las actitudes hacia las matemáticas en el ámbito escolar es útil tomar una escala de tipo Likert" (p.36).

f) **Escala de Likert**

Las escalas de Likert consisten en afirmaciones o ítems acerca de un mismo objetivo. "Se indica el grado de acuerdo con la afirmación, asignando un valor numérico a cada posición. Normalmente se emplean cinco valores, otros proponen 4 o 6 valores para evitar respuestas en el centro de la escala, que no suponen compromiso" (Achaerandio. 2010, p. 154).

En el libro de Sampieri (2006) "La escala tipo Likert desarrollada por Rensis Likert consiste en un conjunto de ítems presentados en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra" (Cit. Bravo. 2014, p. 36).

Pre test. - Se aplico antes de la ejecución de la variable independiente, con el fin de obtener información de la relación entre la modificación de la conducta y los hábitos alimenticios, previo a ello se realizó un pilotaje.

Post test. - Se aplicó después de la ejecución de la variable independiente con el fin de establecer una comparación entre ambos test (pre test y pos test), para determinar si hubo o no una mejora en los hábitos alimentarios de los alumnos.

El test se aplicó a los adolescentes del primer grado de secundaria para la relación de conductas alimenticias y hábitos alimentarios, se utilizó un test diseñado y validado por juicios de expertos de dicho instrumento.

3.8. Procedimiento para la recolección de datos (Validación y confiabilidad de los inst.)

"La recolección de datos ocurre en los ambientes naturales y cotidianos de los participantes o unidades de análisis" (Hernández, et al., 2010, p. 409). Para la recolección de los datos en esta investigación, se empleó un cuestionario enmarcado en las tres dimensiones; dimensión biológica, cognitivo y social, donde respondieron a las preguntas realizadas con un Si o No, incluyéndose la edad y el sexo del alumno encuestado.

Para la recolección de datos respecto a la investigación se consideró los siguientes procedimientos:

Se realizaron las coordinaciones necesarias solicitándole el pertinente permiso a la directora de la Institución Educativa para la ejecución de la presente investigación.

Se requirió del consentimiento de los docentes de aula encargados para la contribución en el presente estudio. Se efectúo las coordinaciones con los adolescentes del primer grado de Educación Secundaria para el consentimiento informado para la aplicación del instrumento de investigación. Se aplicó el instrumento de investigación pre test a cada escolar del grupo experimental, la misma que duro aproximadamente 20 minutos.

Se efectuó la aplicación del programa "Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios" de los alumnos en estudio, se realizó la aplicación del post test (grupo experimental). Posteriormente se procesaron, tabularon los datos obtenidos del pre test post test, representados gráficamente haciendo uso de cuadros, tablas y gráficos.

Se realizó el análisis de los resultados con el apoyo de paquetes estadísticos (SPSS 20,0), mediante: Un procesamiento de datos que se realizó de manera computarizada utilizando una computadora Windows 8. Se utilizó el siguiente software: Procesador de texto Microsoft Word 13; Microsoft Excel 13. 59

Los resultados del estudio se analizaron de acuerdo con los objetivos y variables del mismo. Se discutió sobre los resultados obtenidos. Finalmente se procedió a la redacción del informe final de la tesis de investigación.

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de los datos.

a. Técnica procesamiento de los datos

En el presente estudio de investigación se utilizó la técnica de la encuesta, para la medición de las variables estableciéndose un puntaje a la respuesta de los escolares tanto para los conocimientos y hábitos.

Mediante la calificación establecida se codificaron los puntajes obtenidos para la obtención de tablas de frecuencias y porcentajes que evidencien la tendencia descriptiva. Los datos fueron segmentados de acuerdo las variables de comparación.

"Para la interpretación de los datos, se sometió a un procesamiento estadístico descriptivo como son: media, desviación estándar, tablas de frecuencia y porcentajes, además de gráficos de barras correspondientes a cada variable"

b. Técnica análisis de los datos

Se realizó procesamientos de datos estadísticos: Para el procesamiento de datos se vacío los resultados de los instrumentos en una base de datos Excel 2013. Posteriormente elaborándose los cuadros estadísticos y los gráficos pertinentes, los que permitió:

> La realización del análisis e interpretación de los datos obtenidos, un análisis de interpretación descriptiva para determinar la media, media aritmética, rango y desviación estándar para describir los resultados y la elaboración de tablas simples, de doble entrada y gráficos.

Asimismo, se utilizó la estadística a través del software estadístico SPSS 20,0 para determinar "Modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios" de los estudiantes del primer año del nivel secundario de I.E Experimental de la Universidad Nacional del Santa con un nivel de significancia < 0,05.

Para el procesamiento de los datos recogidos del pre test y pos test se utilizó la estadística descriptiva (media de tensión central) con media aritmética, (media de dispersión) con desviación estándar y coeficiente de variación, y estadística inferencial con la prueba de hipótesis.

c) Estadística descriptiva

Media de dispersión

Desviación estándar

Desviación estándar: Es la suma de las desviaciones de los datos con respecto al promedio elevándola al cuadrado multiplicado por su respectiva frecuencia: Número con calificativos dentro del intervalo n - 1: Número de alumnos disminuido en uno.

Coeficiente de variación

Donde:

: Coeficiente de variación

S : Desviación estándar

X : Media aritmética

Donde:

: Media aritmética del pre test

: Media aritmética del post test

: Número de alumnos del pre test

: Número de alumnos del post test

: Varianza

: Prueba de hipótesis

CAPÍTULO IV
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN
Del Pre Test

Tabla 1

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	6	18,8	9	28,1
REGULAR	[04 – 07]	26	81,2	23	71,9
BUENO	[08 – 10]	0	0,0	0	0,0
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 1 y Figura 1, se ha reconocido que anteriormente a la aplicación del programa, el 18,8% de los alumnos del grupo control consideraron que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión bilógica es mala, sin embargo, en los alumnos del grupo experimental se amplió este nivel al 28,1%. Luego el 81,2% de los alumnos del grupo control manifestaron que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica es regular, en cambio en el grupo experimental se redujo al 71,9%. Como se puede observar anteriormente a la aplicación del programa en ambos grupos que centraron su calificación sobre las prácticas de los hábitos alimenticios en forma regular.

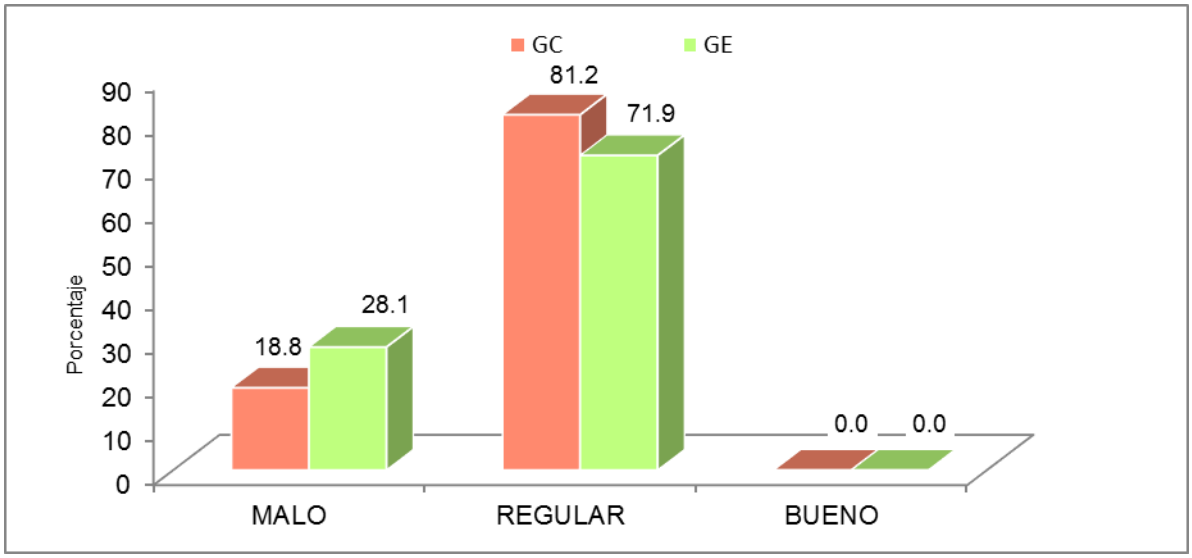


Figura 1: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los estudiantes en estudio.*

Tabla 2

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	21	65,6	17	53,1
REGULAR	[04 – 07]	11	34,4	15	46,9
BUENO	[08 – 10]	0	0,0	0	0,0
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 2 y Figura 2, se ha reconocido que antes de la aplicación del programa, el 65,6% de los alumnos del grupo control sustentan que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión social es mala, en cambio en los escolares del grupo experimental se observó una disminución en este nivel al 53,1%. A su vez el 34,4% de los estudiantes del grupo control consideraron que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión social es regular, al contrario, en el grupo experimental se acrecentó en un 46,9%. Como se puede ver antes de la aplicación del programa ambos grupos concentraron su modalidad sobre las prácticas de los hábitos alimenticios en el nivel malo.

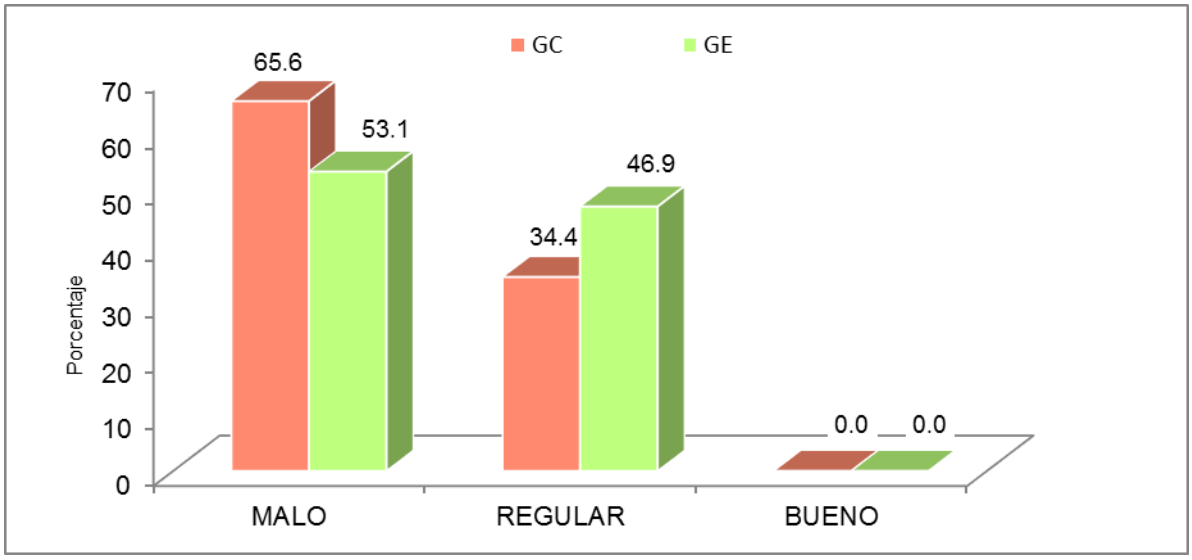


Figura 2: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes en estudio.*

Tabla 3

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los escolares en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	4	12,5	10	31,3
REGULAR	[04 – 07]	23	71,9	20	62,5
BUENO	[08 – 10]	5	15,6	2	6,3
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 3 y Figura 3, se ha reconocido que anteriormente a la aplicación del programa, el 12,5% de los alumnos del grupo control refieren que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva es mala, sin embargo, los alumnos del grupo experimental se extendieron en este nivel al 31,3%. Así mismo un 71,9% de los escolares del grupo control discutieron que la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva es regular, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 62,5%. Como se puede ver antes de la aplicación del programa ambos grupos concentraron su modalidad sobre las prácticas de los hábitos alimenticios en el nivel regular.

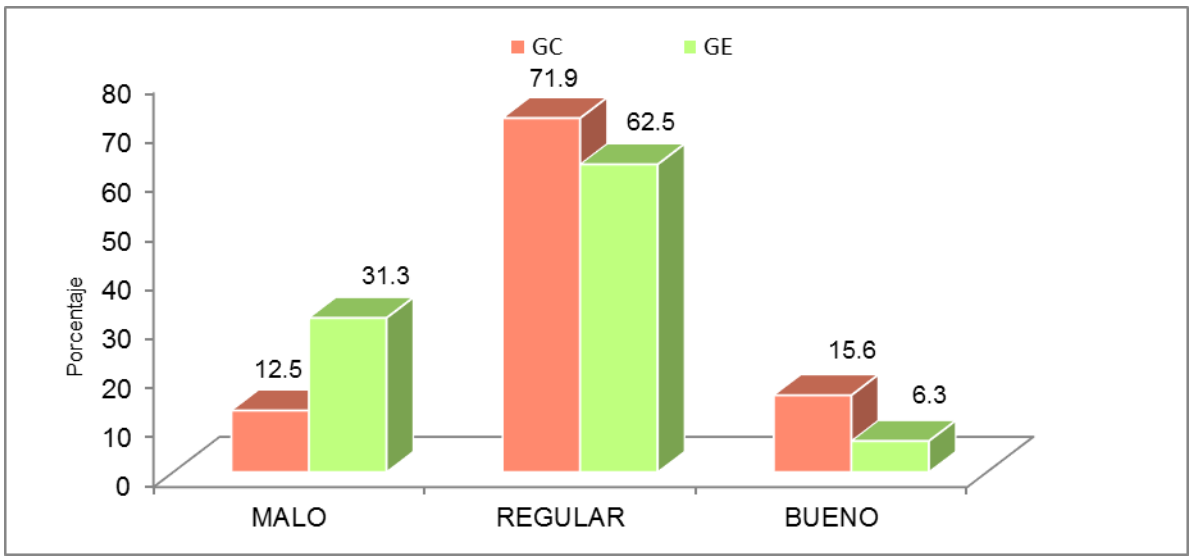


Figura 3: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los estudiantes en estudio.*

Tabla 4

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 09]	6	18,8	10	31,3
REGULAR	[10 – 20]	26	81,2	22	68,8
BUENO	[21 – 30]	0	0,0	0	0,0
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 4 y Figura 4, se ha encontrado que anteriormente a la aplicación del programa, el 18,8% de los alumnos del grupo control indicaron que la práctica de los hábitos alimenticios es mala, sin embargo, en los alumnos del grupo experimental se acrecentó este nivel al 31,3%. Así mismo 81,2% de los alumnos del grupo control observaron que la práctica de los hábitos alimenticios es regular, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 68,8%. Como se puede ver después de la aplicación del programa ambos grupos concentraron su modalidad sobre las prácticas de los hábitos alimenticios en el nivel regular.

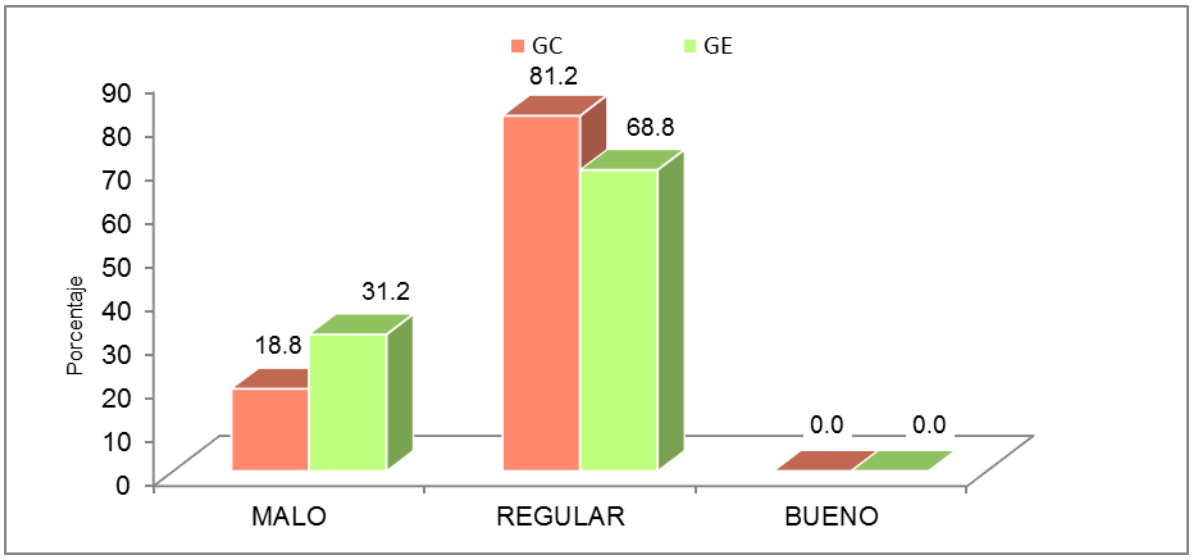


Tabla 4

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en los estudiantes en estudio.

Del Pos Test

Tabla 5

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	6	18,8	3	9,4
REGULAR	[04 – 07]	26	81,3	21	65,6
BUENO	[08 – 10]	0	0,0	8	25,0
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 5 y Figura 5, se ha reconocido que posteriormente a la aplicación del programa, el 18,8% de los escolares del grupo control aseveraron que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión biológica son malos, sin embargo, en los escolares del grupo experimental se redujo este nivel al 9,4%. Sin embargo, el 81,3% de los estudiantes del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión biológica son regular, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 65,6%. También se ha concluido que ningún estudiante del grupo control manifestó prácticas alimenticias en la dimensión biológica con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 25,0% de los estudiantes reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica. Como se puede ver posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% de los alumnos del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica de regular a malo, concluyendo que el 90,6% de los estudiantes del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno.

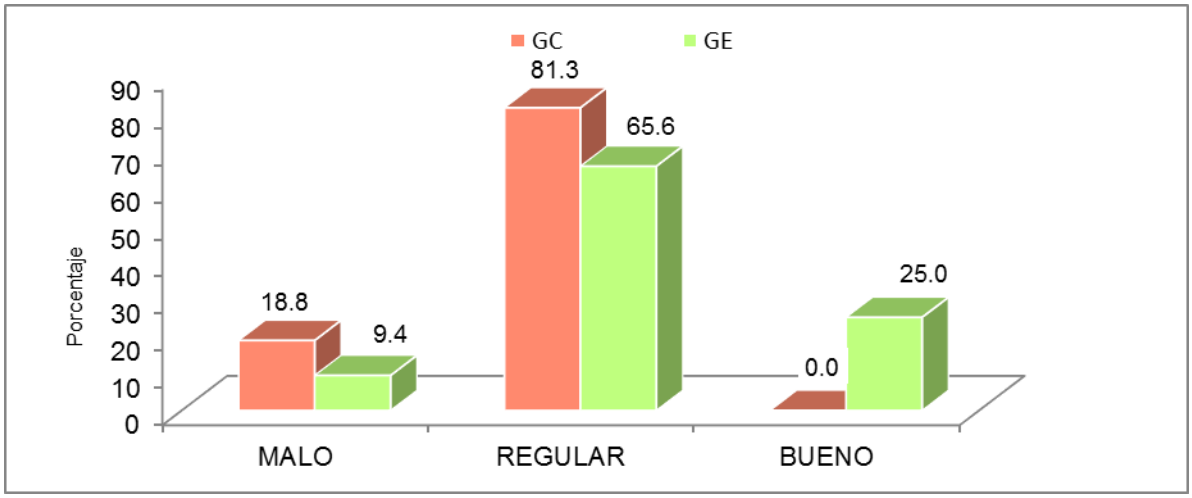


Figura 5: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los estudiantes en estudio.*

Tabla 6

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	22	68,8	7	21,
REGULAR	[04 – 07]	10	31,3	24	75,0
BUENO	[08 – 10]	0	0,0	1	3,1
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 6 y Figura 6, se ha reconocido que posteriormente a la aplicación del programa, el 68,8% de los alumnos del grupo control aseveran que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión social son malos, sin embargo, en los alumnos del grupo experimental se redujo este nivel al 21,9%. Así mismo el 31,3% de los alumnos del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión social son regular, en cambio en el grupo experimental se acrecentó en este nivel al 75,0%. También se ha determinado que ningún estudiante del grupo control recibió prácticas alimenticias en la dimensión social con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 3,1% de los estudiantes reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social. Posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% los alumnos del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social de malo a regular, mientras que el 78,1% de los escolares del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno.

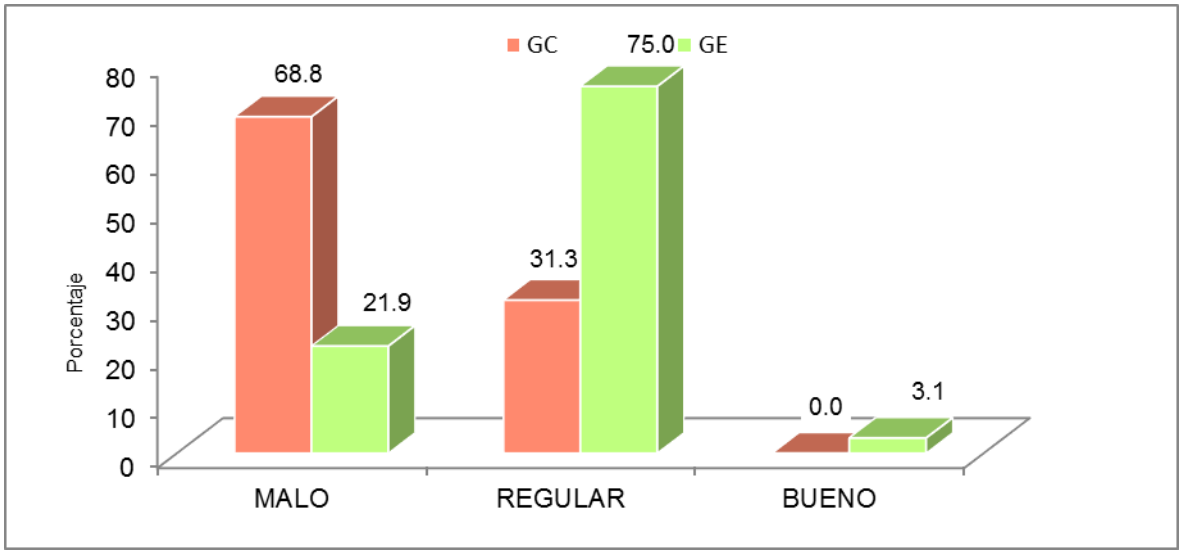


Figura 6: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes ene estudio.*

Tabla 7

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los estudiantes en estudio

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 03]	4	12,5	3	9,4
REGULAR	[04 – 07]	25	78,1	17	53,1
BUENO	[08 – 10]	3	9,4	12	37,5
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 7 y Figura 7, se ha reconocido que posteriormente a la aplicación del programa, el 12,5% de los alumnos del grupo control confirman que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión cognitiva son malos, sin embargo, en los escolares del grupo experimental se comprimió este nivel al 9,4%. Así mismo el 78,1% de los alumnos del grupo control manifiestan que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión cognitiva son regulares, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 53,1%. También se ha definido que el 9,4% de los estudiantes del grupo control recibió prácticas alimenticias en la dimensión cognitiva con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 37,5% de los estudiantes reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva. Como se puede ver posteriormente a la aplicación del programa el 90,6% de los estudiantes del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva de regular a malo, sin embargo el 90,6% de los alumnos del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno.

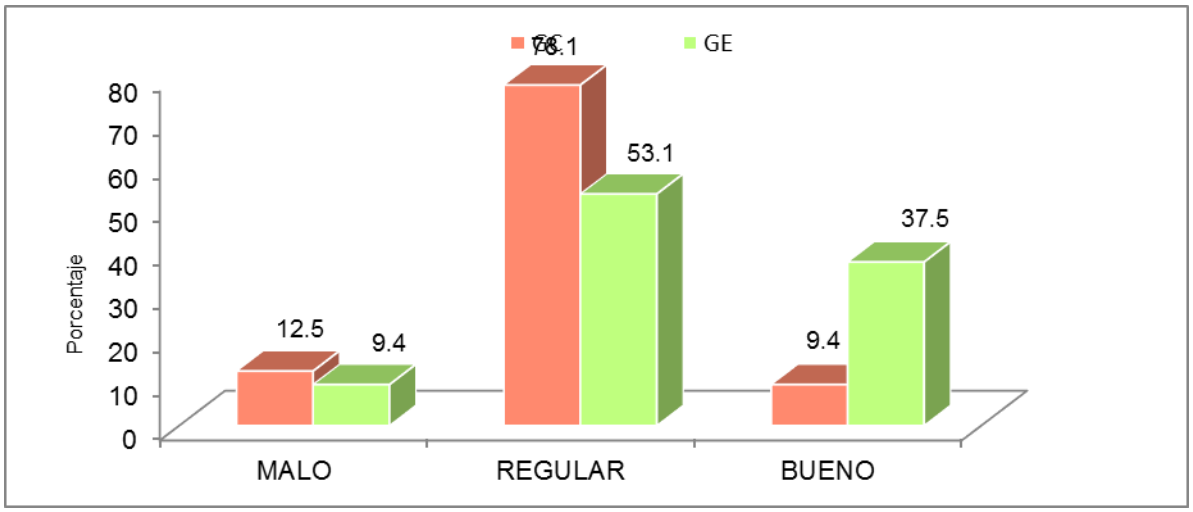


Figura 7: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los estudiantes en estudio.*

Tabla 8

Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en los estudiantes en estudio.

Nivel		GRUPO CONTROL		GRUPO EXPERIMENTAL	
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje	Porcentaje
MALO	[00 – 09]	2	6,2	0	0,0
REGULAR	[10 – 20]	30	93,8	26	81,2
BUENO	[21 – 30]	0	0,0	6	18,8
Total		32	100,0	32	100,0

Nota: Fuente: Cuestionario aplicado por la autora.

En la Tabla 8 y Figura 8, se ha descrito que posteriormente a la aplicación del programa, el 6,2% de los alumnos del grupo control afirman que los hábitos alimenticios practicados son malos, sin embargo, en los escolares del grupo experimental se redujo este nivel al 0,0%. Así mismo el 93,8% de los estudiantes del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados son regulares, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 81,2%. Se concluye que ninguno de los escolares del grupo control recibió prácticas alimenticias con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 18,8% de los alumnos reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios. Como se puede ver posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% de los escolares del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios de malo a regular, mientras que el 100,0% de los estudiantes del grupo experimental recibieron prácticas de los hábitos alimenticios de regular a bueno.

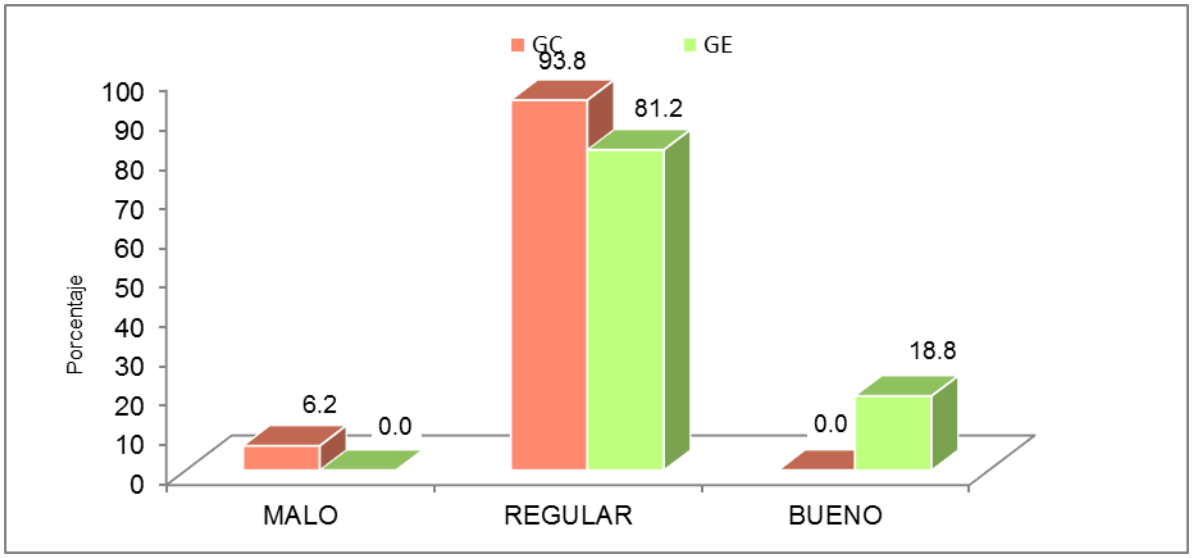


Figura 8: *Nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en los estudiantes en estudio.*

Tabla 9

Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión biología.

Media		Diferencia	Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
GC	GE		GC	GE	GC	GE
4,63	5,94	1,31	1,519	1,759	32,8%	29,6%

En la Tabla 9 y Figura 9, se diferencia que posteriormente a la aplicación del programa, el puntaje medio conseguido por los escolares del grupo control sobre los hábitos alimenticios en la dimensión biológica, es 4,63; en cambio los alumnos del grupo experimental consiguieron un puntaje medio de 5,94. Se ha forjado una diferencia de 1,31 puntos, acrecentamiento favorable a los estudiantes del grupo experimental. En cuanto a la variabilidad de los puntajes obtenidos en los hábitos alimenticios, dimensión biológica, los estudiantes del grupo control presentan dispersión relativa de 32,8%, pues esto muestra una mayor heterogeneidad respecto de los estudiantes del grupo experimental, cuya dispersión relativa es 29,6%. Estos resultados manifiestan que después de aplicar el programa el grupo experimental ha mejorado los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en relación de los estudiantes del grupo control.

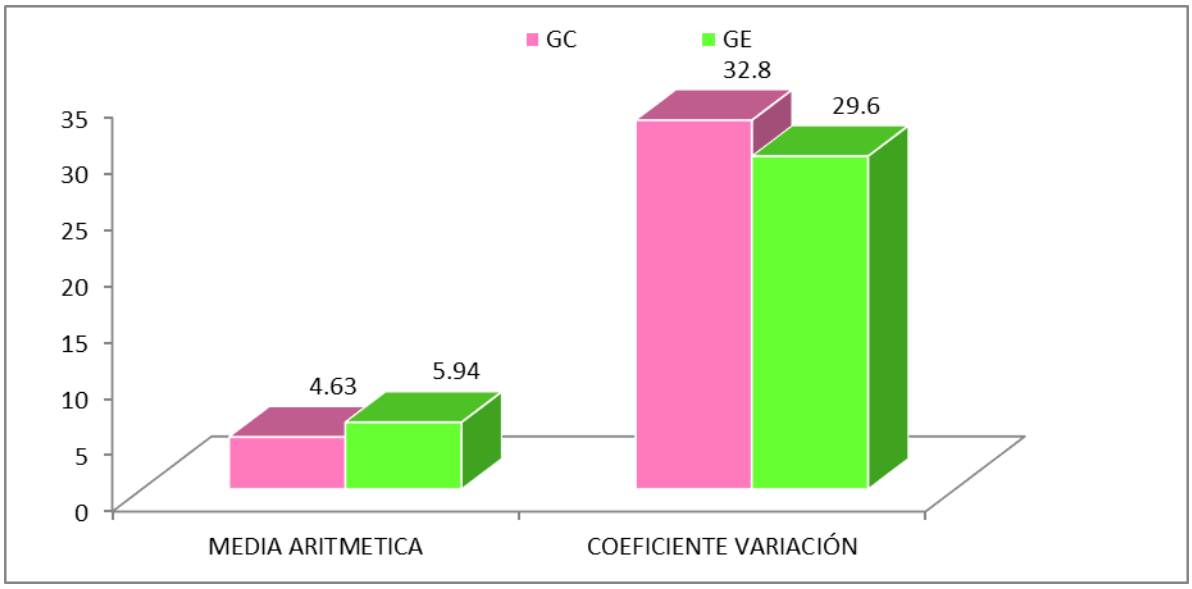


Figura 9: *Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión biología.*

ANALISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN BIOLOGÍA, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.

Tabla 10

Prueba Homogeneidad, Prueba de normalidad, Prueba T Student y sus significancias

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD		PRUEBA DE NORMALIDAD				PRUEBA T - STUDENT	
Valor Calculado	Sig.	Valor Calculado		Sig.		Valor Calculado	Sig.
		GC	GE	GC	GE		
F_C = 0,547	p = 0,462	Z_{K-S}=0,865	Z_{K-S}=0,787	p = 0,443	p = 0,565	T_C = 3,195	p = 0,002

En la Tabla 10 se muestran las pruebas previas para hacer uso de la prueba T Student, en ella se puede ver que la prueba de homogeneidad presenta significancia **(p > 0,05)** la cual me dice que efectivamente existe homogeneidad estadísticamente significativa entre ambos grupos. También se ha hecho la prueba de normalidad y se ha obtenido significancia **(p > 0,05)** en ambos grupos, con lo cual se demuestra que ambos grupos se distribuyen aproximadamente en forma normal. Cumplido los dos requisitos necesarios hacemos la prueba T Student y entonces el valor calculado (**T_C = 3.195)** ha generado significancia **(p < 0,05),** con este resultado se demuestra que el programa modificando conductas alimenticias ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los escolares del grupo experimental en relación de los escolares del grupo control. Esto se valida con un nivel de significancia del 5%.

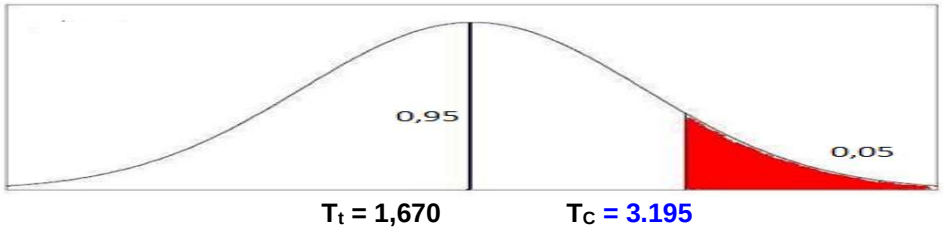


Figura 10: *Significancia de la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión biología por efecto del programa modificando conductas alimenticias*

. **Nota:** ZR: Zona de Rechazo, ZA: Zona de Aceptación

Tabla 11

Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva.

Mediana		Diferencia
GC	GE	
13	17	4,00

En la Tabla 11 y Figura 11, se distingue que posteriormente a la aplicación del programa, el puntaje promedio obtenido por los escolares del grupo control sobre los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva, es 13; en cambio los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntaje promedio de 17. Esto ha formado un desacuerdo de 4 puntos, incremento favorable a los estudiantes del grupo experimental. Entonces estos resultados manifiestan que posteriormente a la aplicación del programa el grupo experimental ha mejorado los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva respecto de los escolares del grupo control.

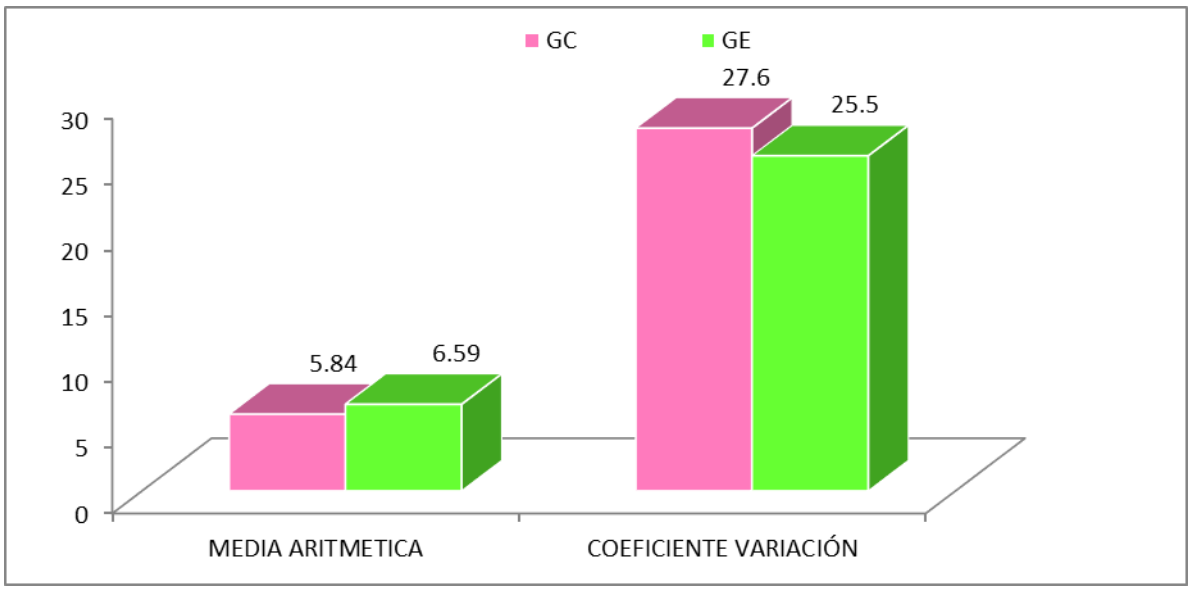


Figura 11: *Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva.*

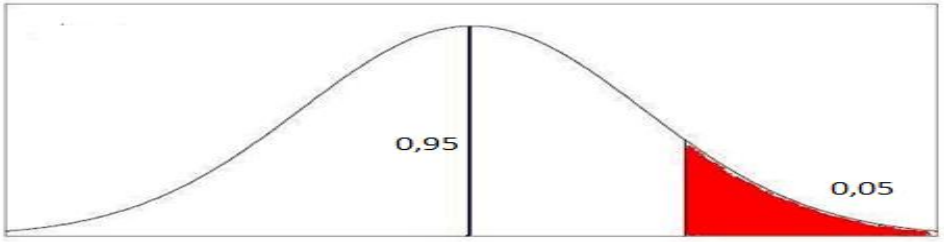
ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN COGNITIVA, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.

Tabla 12

Prueba Homogeneidad, Prueba de normalidad, Prueba de Mann Whitney y sus significancias

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD		PRUEBA DE NORMALIDAD				PRUEBA DE MANN WHITNEY	
Valor Calculado	Sig.	Valor Calculado		Sig.		Valor Calculado	Sig.
		GC	GE	GC	GE		
F_C = 0,360	p = 0,551	Z_{K-S}=1,456	Z_{K-S}=1,247	p = 0,029	p = 0,089	Z_C = 2,173	p = 0,030

En la Tabla 12 se muestran las pruebas previas para hacer uso de la prueba T Student, en ella se puede ver que la prueba de homogeneidad presenta significancia **(p > 0,05)** la cual me dice que efectivamente existe homogeneidad estadísticamente significativa entre ambos grupos. También se ha hecho la prueba de normalidad y se ha obtenido significancia **(p < 0,05 para GC y p > 0,089 para GE)**, con lo cual se demuestra que no se distribuyen aproximadamente en forma normal. Al no cumplirse con los requisitos necesarios hacemos uso de la prueba de MANN WHITNEY y entonces el valor calculado (Z_C **= 2.173)** ha generado significancia **(p < 0,05),** con este resultado se demuestra que el programa modificando conductas alimenticias ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los estudiantes del grupo experimental respecto de los estudiantes del grupo control. Esto se valida con un nivel de significancia del 5%.



T_t = 1,670 **Z_C = 2.173**

Figura 12: *Significancia de la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva por efecto del programa modificando conductas alimenticias* **Nota:** ZR: Zona de Rechazo, ZA: Zona de Aceptación

Tabla 13

Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión social.

Media			Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
GC	GE	Diferencia	GC	GE	GC	GE
3,13	4,88	1,75	1,519	1,755	48,5%	35,9%

En la Tabla 13 y Figura 13, se distingue que posteriormente a la aplicación del programa, el puntaje medio obtenido por los alumnos del grupo control sobre los hábitos alimenticios en la dimensión social, es 3,13; en cambio los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntaje medio de 4,88. Esto ha formado una diferencia de 1,75 puntos, acrecentamiento propicio a los estudiantes del grupo experimental. En cuanto a la variabilidad de los puntajes obtenidos en los hábitos alimenticios, dimensión social, los alumnos del grupo control presentan dispersión relativa de 48,5%, pues esto indica una mayor heterogeneidad respecto de los alumnos del grupo experimental, cuya dispersión relativa es 35,9%. Finalmente los resultados manifiestan que posteriormente a la aplicación del programa el grupo experimental ha mejorado los hábitos alimenticios en la dimensión social respecto de los escolares del grupo control.

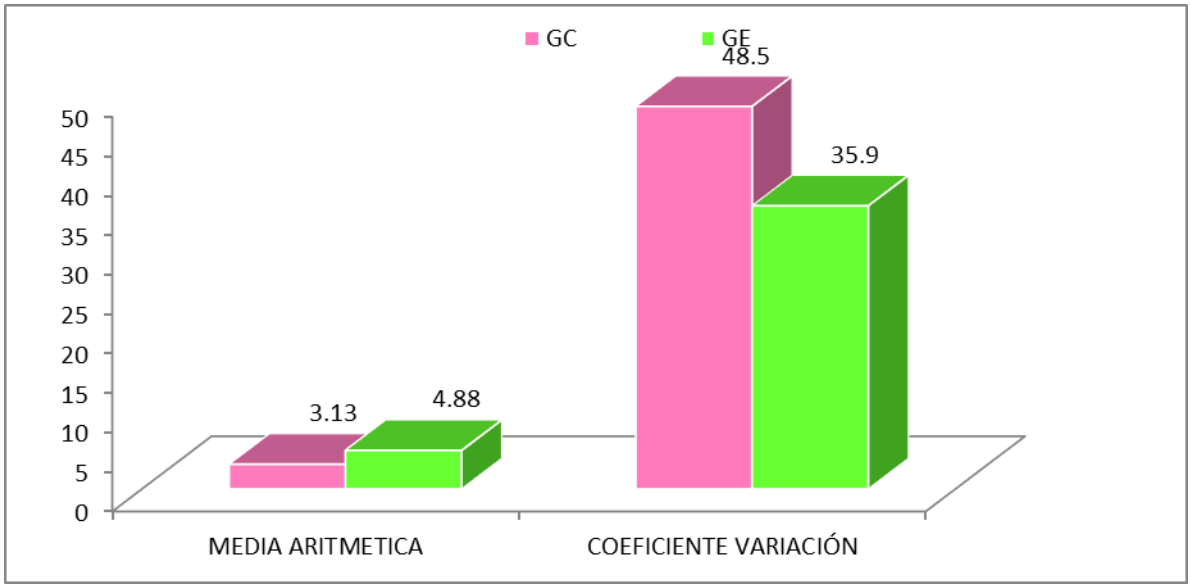


Figura 13: *Indicadores estadísticos sobre los hábitos alimenticios en la dimensión social.*

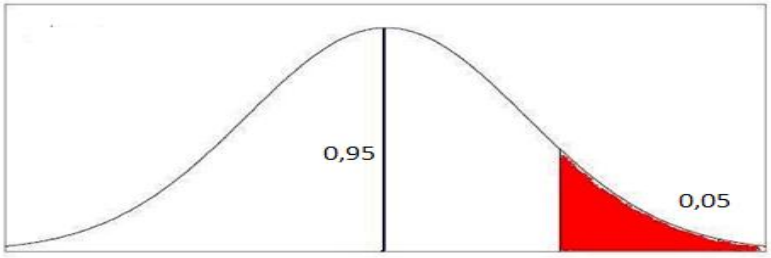
ANALISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS EN LA DIMENSIÓN SOCIAL, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.

Tabla 14

Prueba Homogeneidad, Prueba de normalidad, Prueba T Student y sus significancias

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD		PRUEBA DE NORMALIDAD				PRUEBA T - STUDENT	
Valor Calculado	Sig.	Valor Calculado		Sig.		Valor Calculado	Sig.
		GC	GE	GC	GE		
F_C = 1,274	p = 0,263	Z_{K-S}=1,246	Z_{K-S}=0,775	p = 0,090	p = 0,585	T_C = 4,265	p = 0,000

En la Tabla 14 se muestran las pruebas previas para hacer uso de la prueba T Student, en ella se puede ver que la prueba de homogeneidad presenta significancia **(p > 0,05)** la cual me dice que efectivamente existe homogeneidad estadísticamente significativa entre ambos grupos. También se ha hecho la prueba de normalidad y se ha obtenido significancia **(p > 0,05)** en ambos grupos, con lo cual se demuestra que ambos grupos se distribuyen aproximadamente en forma normal. Cumplido los dos requisitos necesarios hacemos la prueba T Student y entonces el valor calculado (**T_C = 4.265)** ha generado significancia **(p < 0,05),** con este resultado se demuestra que el programa modificando conductas alimenticias ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión social en los estudiantes del grupo experimental respecto de los estudiantes del grupo control. Esto se valida con un nivel de significancia del 5%.



T_t = 1,670 **T_C = 4.265**

Figura 14: *Significancia de la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión social por efecto del programa modificando conductas alimenticias*. **Nota:** ZR: Zona de Rechazo, ZA: Zona de **aplicación.**

Tabla 15

Indicadores estadísticos sobre la práctica de los hábitos alimenticios.

Media			Desviación estándar		Coeficiente de Variación	
GC	GE	Diferencia	GC	GE	GC	GE
13,59	17,41	3,82	3,089	3,120	22,7%	17,9%

En la Tabla 15 y Figura 15, se distingue que posteriormente de la aplicación del programa, el puntaje medio obtenido por los estudiantes del grupo control sobre la práctica de los hábitos alimenticios, es 13,59; en cambio los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntaje medio de 17,41. Ello ha formado una diferencia de 3,82 puntos, incremento favorable a los estudiantes del grupo experimental. En cuanto a la variabilidad de los puntajes obtenidos en los hábitos alimenticios, los escolares del grupo control presentan dispersión relativa de 22,7%, pues esto muestra una mayor heterogeneidad respecto de los alumnos del grupo experimental, cuya dispersión relativa es 17,9%. Los resultados manifiestan que después de la aplicación del programa el grupo experimental ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios respecto de los alumnos del grupo control fortaleciendo lo que Medwave (2011) que la adquisición de patrones de alimentación saludables es posible y que los mismos se transmitiran a las futuras generaciones.

ANÁLISIS SIGNIFICATIVO DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS ALIMENTICIOS, POR APLICACIÓN DEL PROGRAMA MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS.

Tabla 16

Prueba Homogeneidad, Prueba de normalidad, Prueba T Student y sus significancias

PRUEBA DE HOMOGENEIDAD		PRUEBA DE NORMALIDAD				PRUEBA T - STUDENT	
Valor Calculado	Sig.	Valor Calculado		Sig.		Valor Calculado	Sig.
		GC	GE	GC	GE		
F_C = 0,003	p = 0,959	Z_{K-S}=0,785	Z_{K-S}=0,647	p = 0,569	p = 0,797	T_C = 4,913	p = 0,000

En la Tabla 16 se muestran las pruebas previas para hacer uso de la prueba T Student, en ella se puede ver que la prueba de homogeneidad presenta significancia **(p > 0,05)** la cual me dice que efectivamente existe homogeneidad estadísticamente significativa entre ambos grupos. También se ha hecho la prueba de normalidad y se ha obtenido significancia **(p > 0,05)** en ambos grupos, con lo cual se demuestra que ambos grupos se distribuyen aproximadamente en forma normal. Cumplido los dos requisitos necesarios hacemos la prueba T Student y entonces el valor calculado (**T_C = 4.913)** ha generado significancia **(p < 0,05),** con este resultado se demuestra que el programa modificando conductas alimenticias ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios en los estudiantes del grupo experimental respecto de los alumnos del grupo control. Esto se valida con un nivel de significancia del 5%.

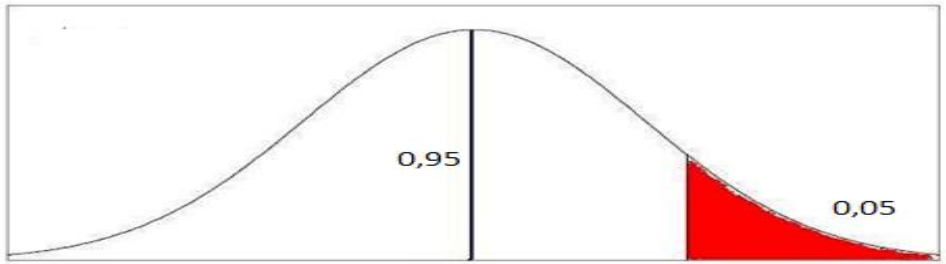


Figura 16: *Significancia de la práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión social por efecto del programa modificando conductas alimenticias* **Nota:** ZR: Zona de Rechazo, ZA: Zona de Aceptación

CAPÍTULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones.

Luego del estudio queda demostrado que la aplicación del Programa "Modificando conductas alimenticias si mejora los hábitos alimentarios" de los estudiantes en estudio, así se evidencia en la Tabla 15 y Figura 15, donde se distingue que posteriormente a la aplicación del programa, el puntaje medio obtenido por los alumnos del grupo control sobre la práctica de los hábitos alimenticios, es 13,59; en cambio los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntaje medio de 17,41. Esto ha generado una diferencia de 3,82 puntos, acrecentamiento favorable a los estudiantes del grupo experimental. En cuanto a la variabilidad de los puntajes obtenidos en los hábitos alimenticios, los alumnos del grupo control presentan:

> Dispersión relativa de 22,7%, pues esto revela una mayor heterogeneidad respecto de los alumnos del grupo experimental, cuya dispersión relativa es 17,9%. Finalmente, estos resultados reflejan que después de aplicar el programa el grupo experimental ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios respecto de los alumnos del grupo control tal como refiere

El estudio sobre el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios antes y después de la aplicación del programa modificando conductas alimenticias para mejorar los hábitos alimentarios de los escolares en estudio, demuestra que: En la Tabla 4 y Figura 4, se ha hallado que antes de la aplicación del programa, el 18,8% de los escolares del grupo control revelaron que la práctica de los hábitos alimenticios es mala, sin embargo, en los alumnos del grupo experimental se incrementó al 31,3%. Así mismo el 81,2% de los alumnos del grupo control observaron que la práctica de los hábitos alimenticios es regular, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 68,8%. Se puede concluir que:

Antes de la aplicación del programa ambos grupos concentraron su modalidad sobre las prácticas de los hábitos alimenticios en el nivel regular luego de la aplicación del mismo este resultado mejoró así como lo refiere BEGOÑA (2016) que para el desarrollo de una conducta hacen falta más elementos que la observación y un modelo que la ejecute, es por ello que se utiliza en el presente estudio, la teoría del aprendizaje social que permite que a partir de la motivación por medio de una conducta se puedan modificar otras, con la aplicación de este programa se busca ser como docentes ese modelo a seguir para la modificación de conductas alimenticias, creando maneras divertidas y atractivas de enseñar con una metodología innovadora que nos ayude a generar el cambio.

En la Tabla 8 y Figura 8, se ha descrito que posteriormente a la aplicación de programa, el 6,2% de los alumnos del grupo control afirman que los hábitos alimenticios practicados son malos, sin embargo, en los escolares del grupo experimental se comprimió este nivel al 0,0%. Así como el 93,8% de los escolares del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados son regulares, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 81,2%. Determinándose que ninguno de los escolares del grupo control recibió prácticas alimenticias con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 18,8% de los alumnos reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios, como se puede observar posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% de los escolares del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios de regular a malo, mientras que el 100,0% de los alumnos del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios de regular a bueno, lo que reafirma lo que menciona Asuad (2014) sobre la modificación cambio o transformación de la conducta es posible e implica la aplicación sistematizada de principios y técnicas de aprendizaje para evaluar y mejorar los comportamientos tal como se realizó con la aplicación del programa educativo.

.

En el estudio se demuestra que el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica en los alumnos en estudio tras la aplicación del programa educativo mejora , lo que podemos observar en la Tabla 5 y Figura 5, posteriormente a la aplicación del programa que el 18,8% de los alumnos del grupo control aseveraron que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión biológica son malos, sin embargo, en los alumnos del grupo experimental se redujo este nivel al 9,4%. Así mismo el 81,3% de los escolares del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión biológica son regular, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 65,6%. Concluyéndose que:

Ningún estudiante del grupo control manifestó prácticas alimenticias en la dimensión biológica con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 25,0% de los alumnos reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica. Como se puede ver posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% de los alumnos del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión biológica de regular a malo, mientras que el 90,6% de los estudiantes del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno, tal como lo refiere García (2008) que a partir de reforzadores positivos del aprendizaje se puede cambiar los hábitos alimenticios de los alumnos haciendo que ellos al modificar estos hábitos puedan tener una mejor salud.

Se logró identificar en el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva en los alumnos ene estudio. En la Tabla 7 y Figura 7, que posteriormente a la aplicación del programa, el 12,5% de los alumnos del grupo control confirman que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión cognitiva son malos, sin embargo, en los escolares del grupo experimental se comprimió este nivel al 9,4%. Así mismo el 78,1% de los

alumnos del grupo control manifiestan que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión cognitiva son regulares, en cambio en el grupo experimental se redujo este nivel al 53,1%. Definiéndose que:

El 9,4% de los alumnos del grupo control recibieron prácticas alimenticias en la dimensión cognitiva con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 37,5% de los alumnos reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva, como se puede observar después de la aplicación del programa el 90,6% de los alumnos del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión cognitiva de regular a malo, mientras que el 90,6% de los alumnos del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno, afirmando lo que refiere Olivari (2007) que es importante destacar que se puede lograr ser ese ente motivador para la mejora de las conductas alimentarias, optimizando así la calidad de vida de los estudiantes y contribuyendo con ello con el desarrollo de nuestro país, pues a mayor aprendizaje mayor desarrollo.

Tras la aplicación del programa educativo se demuestra que el nivel de prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social mejora lo que podemos observar en la Tabla 6 y Figura 6, que posteriormente a la aplicación del programa, el 68,8% de los estudiantes del grupo control aseveran que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión social son malos, sin embargo, en los estudiantes del grupo experimental se redujo este nivel al 21,9%. Así mismo el 31,3% de los alumnos del grupo control sostienen que los hábitos alimenticios practicados en la dimensión social son regular, en cambio en el grupo experimental se acrecentó en este nivel al 75,0%. determinándose que:

Ningún estudiante del grupo control recibió prácticas alimenticias en la dimensión social con hábitos buenos, pero el grupo experimental por efecto del programa género que el 3,1% de los estudiantes reciban buenas prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social. Como se puede ver posteriormente a la aplicación del programa el 100,0% de los estudiantes del grupo control recibieron prácticas de los hábitos alimenticios en la dimensión social de malo a regular, mientras que el 78,1% de los estudiantes del grupo experimental recibieron práctica de los hábitos alimenticios en la dimensión mencionada de regular a bueno, así como lo refiere Macías et al. (2012) que los comportamientos consientes colectivos y repetitivos que conducen a las personas a la hora de la elección de sus alimentos, son conductas particulares y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se consume y quién consumen los alimentos, influyendo aquí las prácticas

socioculturales, por ello es importante trabajar con esta dimensión para así poder mejorar los hábitos adquiridos en la sociedad en la que vivimos.

En la Tabla 15 y Figura 15, se observa que posteriormente a la aplicación del programa, el puntaje medio obtenido por los estudiantes del grupo control sobre la práctica de los hábitos alimenticios, es 13,59; contrariamente los alumnos del grupo experimental obtuvieron puntaje medio de 17,41. Esto ha generado una diferencia de 3,82 puntos, incremento favorable a los estudiantes del grupo experimental. En cuanto a la variabilidad de los puntajes obtenidos en los hábitos alimenticios, los escolares del grupo control presentan dispersión relativa de 22,7%, pues esto muestra una mayor heterogeneidad respecto de los alumnos del grupo experimental, cuya dispersión relativa es 17,9%. Los resultados reflejan que posteriormente a la aplicación del programa el grupo experimental ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios respecto de los alumnos del grupo control.

En la Tabla 16 se muestran las pruebas previas para hacer uso de la prueba T Student, en ella se puede ver que la prueba de homogeneidad presenta significancia **(p > 0,05)** la cual me dice que efectivamente existe homogeneidad estadísticamente significativa entre ambos grupos. También se ha hecho la prueba de normalidad y se ha obtenido significancia **(p > 0,05)** en ambos grupos, con lo cual se demuestra que ambos grupos se distribuyen aproximadamente en forma normal. Cumplido los dos requisitos necesarios hacemos la prueba T Student y entonces el valor calculado (**T_C = 4.913)** ha generado significancia **(p < 0,05),** con este resultado se demuestra que el programa modificando conductas alimenticias ha mejorado la práctica de los hábitos alimenticios en los alumnos del grupo experimental en relación de los alumnos del grupo control. Esto se valida con un nivel de significancia del 5%.

La aplicación de diversas estrategias a la hora de enseñar contribuyó a que los alumnos en estudio tengan un mayor conocimiento acerca de la alimentación y como ella repercute en la salud.

5.2. Recomendaciones

- Que los docentes de la I.E.E Experimental incluyan temas sobre nutrición para lograr mejorar la salud nutricional de los alumnos, utilizando estrategias didácticas para el desarrollo de las mismas.

- Que los docentes de la especialidad del área de CTA incluyan practicas saludables y preparación de alimentos y con ello contribuir a la salud cognitiva de los alumnos.
- Que la directora de la institución educativa tome interés en la inclusión de temas de salud nutricional y haya una mayor supervisión de la venta de productos en el quiosco del colegio.
- Que la directora de la institución educativa tome en cuenta la importancia de la inclusión de temas nutricionales en los estudiantes y lo incluya dentro de su programación curricular.
- Que los tutores de aula motiven constantemente a los padres de familia y alumnos al cambio de hábitos alimenticios aprendidos en el hogar a hábitos alimenticios adecuados realizando talleres sobre nutrición.
- Que los directivos de la Ugel Santa proporcionen capacitaciones a las diversas instituciones educativas dirigidas a los docentes sobre alimentación con el apoyo de profesionales especialistas en el tema.
- Que los directivos de la I.E experimental adquieran material didáctico para trabajar los temas para la mejora de hábitos alimentarios en los estudiantes.
- Que los docentes en la escuela de padres capaciten a los mismos en temas de nutrición para mejorar el desarrollo cognitivo de sus hijos.

REFERENCIAS DE LA INVESTIGACIÓN

VI.- REFERENCIAS.

- ACHAERANDIO, L. (2010). Iniciación a la Práctica de la Investigación.

- ARÉVALO, F., CASTILLO, A. (2011): Relación entre el estado nutricional y el rendimiento académico en los escolares de la Institución Educativa nº 0655" José Enrique Celis Bardales, Mayo - Diciembre 2011.

- ARIAS, F. (2012). El Proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. 5ta. Fidias G.
- ASUAD, N. (2014): Marco lógico de la investigación científica. p. 20.

- BRAIM. (2014): ¿Cómo afectan las horas de sueño a tu cerebro? Recuperado de: http://www.unobrain.com/blog/horas-sueno-cerebro.

- BECERRA, F., PINZÓN, G. (2016). Changes in the Nutritional State and Feeding Habits of University Students. Bogotá. Revista de la Facultad de Medicina, p. 256.

- BLACK, M. (2012). ¿Cómo alimentar a los niños?: La práctica de conductas alimentarias saludables desde la infancia. Revista Peruana de medicina experimental y salud pública, p, 373-378.

- BENGURÍA, S.; BELÉN. M.; VALDÉS, M.; PASCALE, L. (2010): Métodos de Investigación en Educación Especial. p.16.

- BISETTO, D., LATORRE, Á. (2011). Trastornos de conducta: Estrategias de intervención y casos prácticos. Universitit de València.

- CASTAÑEDA, O., ROCHA, J., RAMOS, A. (2008): Evaluación de los hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de Sonora. México, vol. n°. 10, p. 7.

- CAVALCANTI, S., Y BATISTA (2013). Prevalência de sobrepeso e obesidade em pacientes con diabetes mellitus do tipo 2. Brasil.

- CERVERA, B. (2014): Hábitos alimentarios en estudiantes universitarios: Universidad de Castilla-La Mancha. Recuperado: http://teoriasdeenfermeriauns.blogspot.pe/2012/06/dorothea-orem.

- CARVAJAL, L. (2013): Investigación Aplicada. Editor Parainfo. S.A.

- PONCE, C. (2014). Producción científica estudiantil en Latinoamérica: un análisis de las revistas médicas de habla hispana indizadas en scielo.

- CELSO. (2012): Estimular las inteligencias múltiples. Madrid, España, Narcea, SA de ediciones.p.24.

- CRUZ, J. (2012): Factores que influyen en la conducta alimentaria. universidad autónoma del estado de hidalgo sistema de universidad virtual. Recuperado de:http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec_22_factores_conducta_alimentaria_0513.pdf.

- DEL GRECO. (2010). Estudio sobre tendencias de consumo de alimentos. Primera parte-Generalidades y casos. Datos relevantes para la toma de decisiones en la Agroindustria de Alimentos y Bebidas .p.4.

- ESPINOZA, M. (2015). Lo nuevo y lo que permanece en la crianza de los niños y las niñas de las madres adolescentes. Una mirada desde las madres adolescentes del Barrio Moravia.

- FAO. (2015). Nutrición del mundo en desarrollo Enfermedades crónicas con implicaciones nutricionales. Recuperado de : http://www.fao.org/docrep/006/w0073s/w0073s0r.htm.

- FAO. (2017): La promoción de dietas nutricionalmente suficientes para todas las personas. Recuperado de: http://www.fao.org/ag/humannutrition/nutritioneducation/e/

- FERNANDO, L. (2010): Conducta alimentaria, hábitos alimentarios y puericultura de la alimentación. p. 38.

- FERNÁNDEZ, C., BAPTISTA, P., HERNÁNDEZ, S. (2014): Metodología de la investigación. McGraw-Hill Education,. (6a .ed.).

- GARCÍA (2008). psicología (3. ª Edición). McGraw Hill. pp. 120–123.

- LUENGO, H. (2005): Factores que intervienen en la modificación de los hábitos alimentarios no adecuados en la provincia de Palena. Programa de Diplomado en Salud Pública y Salud Familiar. p.2.

- JIMÉNEZ, S. (2006). Nutrición y salud. Jiménez S. Nutrición básica. La Habana: ecimed, p. 1-9.

- LARROY, A. (2008). Técnicas operantes. Recuperado de http://opensky. open. com. co/recursos/wp-content/uploads/2015/01/T% C3% A9cnicasoperantes. pdf..

- LOZADA, J. (2014): Investigación Aplicada: Definición. Propiedad Intelectual e Industria. Centro de Investigación en Mecatrónica y Sistemas Interactivos, Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Pichincha, Ecuador cienciamérica. p.34

- LITANO, J, VERÓNICA, M. (2015): Las prácticas de autocuidado de los adolescentes de la I.E. ("Virgen del Carmen" Nº 6014 – Villa María del Triunfo), p.4.

- LITANO, J. (2014) .Lima: Prácticas de Autocuidado en Adolescentes de la I.E. "Virgen del Carmen" N° 6014. p.30.

- MANUAL DE TUTORIA Y EDUCACIÓN EDUCATIVA: Dirección de Tutoría y Orientación Educativa Ministro de Educación 2007.

- MAMANI. E., CAMA. S., Y PARI, Y. (2012): "Influencia del Taller "SUMA MANQ'AÑA" en el desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado en la Institución Educativa Primaria Nº 72229 de huancané – Puno, 2011."

- MARLIN, A., PIERSON, A., Y ANTÚNEZ, C. (2004): "Combatamos la Obesidad Infantil para ayudar a prevenir la diabetes". Ginebra. Recuperado de: http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2004/pr81/es/printht.

- MARÍN, Z., OLIVARES, A., Y SUZETH., S. (2011). Influencia de los hábitos alimenticios en el rendimiento académico de los estudiantes de III, V, VII Y IX ciclo de la eap de trabajo social, facultad de ciencias sociales-universidad nacional de Trujillo, p.65.

- MARTÍNEZ, M. (2009): Dimensiones Básicas de un Desarrollo Humano Revista de la (Universidad Bolivariana - Bolivia), Vol. 8, Nº 23, p.119.

- MARTÍNEZ, V. (2013): Paradigmas de investigación Manual multimedia para el desarrollo de trabajos de investigación.

- MELO, F. (2014): Métodos de Investigación. Recuperado de: https://prezi.com/bdxhwdw9e-4g/metodos-de-investigacion-encuesta- cuantitativa/.

- MÉNDEZ, F. (2001). Técnicas de modificación de conducta. behavior modification technique.. Madrid.

- MOTERO, D., RESTREPO, A. (2012): Parasitosis Humanas, Colombia. Recuperado de: http://www.lamedicardia.com/2015/04/descarga-parasitosis-humanas-david.html.
  MONTALVO, J. (2010-2011): Técnicas de Investigación Bibliográfica.

- MONGE DI NATALE, J. (2007). Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal de los internos de enfermería de la UNMSM.

- MUSRI, S. (2012). Acoso escolar y estrategias de prevención en educación escolar básica y nivel medio. Trabajo de grado. Licenciado en Ciencias de la Educación. Universidad Tecnológica Intercontinental, Asunción, Paraguay. Recuperado de: http://utic. edu.70 py/investigacion/attachments/article/61/Tesis% 20Completa% 20SILVIA% 20MUSRI. pdf.

- NÓBREGA, M.. (2015). História familiar de doenças crônicas, atividade física e hábitos alimentares em estudantes da área da saúde. Revista brasileira em promoção da saúde.

- OMS, Programas y proyectos de nutrición. Artículo, 2017. Recuperado de: http://www.who.int/nutrition/about_us/es/.

- OMS/FAO, (2003): Dieta, Nutrición Y Prevención De Enfermedades Crónicas Informe de una Consulta Mixta de Expertos Organización Mundial de la Salud. Ginebra. Recuperado de: http://www.fao.org/3/a-ac911s.pdf.

- Ortegon,(2005)Metodología del marco lógico para la planificación, el seguimiento y la evaluación de proyectos y programas. (p.47).

- PRADO, L., GONZÁLEZ, M., Y PAZ, N. (2014). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Orem punto de partida para calidad en la atención. Revista Médica Electrónica.

- PEÑA, G. (2012): Habitos Alimentarios Y Salud. p. 1-5

- QUILLAMA, E. (2013). Producción de ácido láctico por Lactobacillus plantarum L10 en cultivos batch y continuo. Revista Peruana de Biología. p.09.

- RODA, G., CABRERA, S., CAMPISI , M., Y AMATO, D. (2016): Resultados de la encuesta de hábitos alimentarios y antecedentes familiares en Centros de Desarrollo Infantil del Municipio de Merlo, p. 41-47.

- ROMEO, J. WÄRNBERG, J. (2007). Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes. Pediatría Integral, 9, 296.

- SALAS, E. (2013): Diseños preexperimentales en psicología y educación. una revisión conceptual, p.133-134.

- SÁNCHEZ , B. (2013): Trastornos de la Conducta Alimentaria, de 18 a 22 años en las Alumnas de la Carrera de Psicología de la Universidad Tecnológica Intercontinental. Paraguay: Tesis presentada a la Facultad de Ciencias de la Salud. p.30.

- SANTINELLI, M. (2011): Hábitos alimentarios y estilo de vida en adolescentes de 13 a 17 años de edad que concurren a la escuela secundaria de pavon arriba de la provincia de santa fe".

- TEMPESTTI, C., ALFARO, S., Y CAPPELEN, L. (2015). Estilos de vida y hábitos alimentarios en adolescentes escolarizados de poblaciones urbanas y rurales, Salta. Actual. p. 133-140. 71

- Tiempos de la nutrición. (2011). Recuperado de: http://healthynutrition-cala.blogspot.pe/2011/04/times-of-nutrition.html.

- TORERO, M. (2014): Programa cuna más, mejorar la nutrición es fundamental para el desarrollo porque aumenta el capital humano. Accesado en: www.midis.gob.pe.

- TOVAR, I. (2014): Consumo de comida chatarra en individuos con edades entre doce y dieciocho años de edad. p.374.

- TORRES, C.,TRUJILLO, U., Y SALAZAR, R. (2016). Hábitos alimentarios en estudiantes de medicina de primer y sexto año de una universidad privada de Lima, Perú. Revista chilena de nutrición, p. 146-154.

- UNMSM, (2007): Hábitos de vida de los adolescentes del asentamiento humano José Carlos Mariategui que los pone en riesgo a las enfermedades crónicas no transmisible.

- VARGAS, Z. (2009): La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. (Universidad de Costa Rica San Pedro - Costa Rica), vol. n° 33, p. 155-165.

- VARELA ,G. (2013). Libro Blanco de la Nutrición en España. Fundación Española de la Nutrición/Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN, MSSSI). ISBN 978-84-938865-2-3. Madrid. Frías, D. (2011): Alteraciones del estado nutricional en adolescentes de Marapa. Revista de la facultad de medicina . p.65.

- VICERRECTORÍAS DE INVESTIGACIÓN DE POSTGRADO: Investigación en seres humanos. muestras humanas y datos procedentes de población humana que requieran protección. Recuperado de: http://cec.ufro.cl/index.php /marco-normativo.

- ZAMBRANO, R., COLINA, J., VALERO, Y., HERRERA, H., Y VALERO, J. (2013): Evaluación de hábitos alimentarios y estado nutricional en adolescentes de Caracas – Venezuela, vol n°2

- UNIVERSIDAD CATÓLICA –CHILE. (2014): Teoría fundamentada y Atlas.ti: recursos metodológicos para la investigación educativa Daniel San Martín Cantero. Revista Electrónica de Investigación Educativa. Vol. 16, n°. 1.

- PERÚ GUIA PARA LA ELABORACION DEL PLAN E INFORME DE INVESTIGACIÓN. 2016 p.13-15.

SESIONES DE APRENDIZAJE

PROGRAMA: "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL DE EDUCACION SECUNDARIA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EXPERIMENTAL

I. DATOS INFORMATIVOS

1.1 UGEL : Santa|
1.2 Ubicación : Nuevo Chimbote
1.3 Tipo de I. E. : Polidocencia
1.4 Aula : Primer año de secundaria
1.5 N° de estudiantes : 64
1.6 Ciclo : VI
1.7 Profesor (a) de aula : Lic. Vega Leyva Luz María Felicita
1.8 Director (a) de la I. E : Dra. Maribel Alegre Jara
1.9 Tesista : Vega Leyva Luz María Felicita
1.10 Temporalización : 16 horas pedagógicas
1.11 Asesora : Dra. Maribel Alegre Jara

II. FUNDAMENTACIÓN

Este programa se fundamenta en teorías constructivistas del aprendizaje y considera aportes importantes de los siguientes exponentes:

La teoría del aprendizaje significativo de David Ausubel plantea que el aprendizaje del alumno al conjunto de conceptos, ideas que un individuo posee en un determinado campo del conocimiento, así como su organización.

En el proceso de orientación del aprendizaje, es importante conocer la estructura cognitiva del alumno; no sólo se trata de saber la cantidad de información que posee, sino cuales son los conceptos y proposiciones que maneja, así como de su grado de estabilidad. Los principios de aprendizaje propuestos por Ausubel, ofrecen el marco para el diseño de herramientas metacognitivas que permiten conocer la organización de la estructura cognitiva del educando, lo cual permitirá una mejor orientación de la labor educativa, ésta ya no se verá como una labor que deba desarrollarse con "mentes en blanco" o que el aprendizaje de los alumnos comience de "cero", pues no es así, sino que, los educandos tienen una serie de experiencias y conocimientos que afectan su aprendizaje y pueden ser aprovechados para su beneficio.

Un aprendizaje es significativo cuando los contenidos: Son relacionados de modo no arbitrario y sustancial (no al pie de la letra) con lo que el alumno ya sabe. Por relación

sustancial y no arbitraria se debe entender que las ideas se relacionan con algún aspecto existente específicamente relevante de la estructura cognoscitiva del alumno, como una imagen, un símbolo ya significativo, un concepto o una proposición

Se llega a concluir que la teoría de David Ausubel tiene relación con el propósito de la investigación lo cual podrá permitir partir de los conocimientos previos de los estudiantes y darles continuidad a sus aprendizajes siendo la guía que ellos necesitan para seguir aprendiendo, así como aplicando las diversas estrategias metodológicas en el programa para mejorar los hábitos alimenticios en los alumnos.

III. METODOLÓGÍCA

Las metodologías del taller estarán centradas en fases, dentro las cuales se evidenciará las tres dimensiones

DIMENSIÓN SOCIAL

Dentro de ello, se empezaran con un video, lema, caso, cuento, entre otros, según sea el tema del taller, luego de eso surgirán las interrogantes, para que los estudiantes puedan responder a través de la técnica de lluvia de ideas.

DIMENSIÓN COGNITIVA

Dentro de esta fase se empezará a trabajar primero de manera individual, para luego pasar a los trabajos en equipo, en esta fase es donde se mas se evidenciará las estrategias del taller. Dentro de ello se trabajarán con carteles, fichas, imágenes, materiales concretos, entre otros materiales, el cual por grupos darán un producto, luego de manera voluntaria saldrán a realizar sus exposiciones, luego se dará las conclusiones con respecto a lo trabajado en el taller y se resaltaran los objetivos planteados al inicio del taller.

DIMENSIÓN BIOLOGICA

En esta fase cada uno de ellos plasmara en una tarjeta su compromiso, sobre qué es lo que mejorarían de sus actitudes frente al taller, luego estos compromisos, se irá guardando para entregarle al final de todos los talleres en sobre cerrado. Dentro de ello también se evidenciará el instrumento con la cual serán evaluados; la escala valorativa.

Se tendrá en cuenta las siguientes técnicas el cual estarán presentes en los talleres:

a) Técnicas de expresión: Útil fundamentalmente para expresar, reflexionar, organizar y compartir conocimientos, experiencias y sentimientos, sirviendo en general como punto
b) de partida para que se permita un mejor involucramiento por parte de los alumnos en los talleres a desarrollar y así poder conocernos mejor entre todos.
c) Técnicas de desarrollo de habilidades: Serán útiles fundamentalmente para entrenarse en habilidades concretas y desarrollar la capacidad de actuar haciendo que el alumnos mediante acciones, actuaciones puede entender mejor e internalizar lo aprendido sobre nutrición.

Técnicas de análisis: se utiliza fundamentalmente para analizar temas desde distintas perspectivas también el área afectiva contribuyendo a trabajar actitudes, valores y sentimientos. Con esta técnica se buscará que el alumno logre analizar desde su realidad sus hábitos y busque alternativas de solución para mejora así su nutrición.

IV. CONTENIDO A DESARROLLAR

El presente programa se desarrollará en 12 talleres, las cuales las damos a conocer en el siguiente cuadro:

V. EVALUACIÓN

La evaluación será permanente, haciendo uso de la técnica de la observación directa y como instrumento, la lista de cotejo, en cada uno de los talleres.

Quiero recalcar que antes de empezar con la aplicación de los talleres, se aplicara un Pre Test, para medir las conductas alimenticias y los hábitos alimentarios en los alumnos del primer año de educación secundaria, posterior a eso, después de aplicar los talleres se administrara el mismo test (Post Test), para poder medir los cambios que se han logrado y así poder comprobar de esta manera si el programa "Modificando conductas alimenticias" ha sido beneficioso, para mejorar los hábitos alimentarios de los alumnos de primero secundaria.

VI. BIBLIOGRAFÍA

Metodología en Educación para la Salud individual y grupal.
http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/0B4DA52B-F565-452C-A61F-256C6078766E/193904/MetodologiaEducacionindygrupal.pdf

AUSUBEL-NOVAK-HANESIAN (1983) Psicología Educativa

N° DE TALLER	DIMENSIONES	DENOMINACION DEL TALLER
01	BIOLÓGICA	Reconociendo los cambios de mi cuerpo.
02		Cuidando mi cuerpo de las enfermedades
03		Limpiemos nuestro cuerpo por dentro
04		Fortaleciendo mi digestión
05	SOCIAL	Compartiendo con la familia
06		Descubriendo verdades
07		Cambiando de costumbres
08		Mejoremos nuestra imagen
09	COGNITIVA	Clasifiquemos a los alimentos
10		Conociendo nuestro mundo interno
11		Aprendiendo el valor nutricional de lo que consumo
12		Conociendo más a los alimentos

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°01

"Reconociendo los cambios de mi cuerpo**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	14/08/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye soluciones frente a la problemática de la sociedad	Comprende sobre los cambios físicos y psicólogos	Describe los cambios que han ocurrido en su cuerpo	Mediante un mapa sinóptico explica las consecuencias de la malnutrición.
	Evalúa las implicancias de las hormonas y como afectan a la conducta	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con el proceso de crecimiento	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué cambios observa en su cuerpo?, ¿Qué alimentos aumentan el acne ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de cuidar su cuerpo para evitar enfermedades. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a reconocer los cambios del cuerpo. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es la sexualidad? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Hay relación entre el estado nutricional y la pubertad? ¿Cuáles son los cambios sociales? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las enfermedades que se predispone en la adolescencia. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la maduración sexual? ¿Conoce que es la menstruación? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Vicario (2017) Departamento de endocrinología Londres Madrid

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°02

"Cuidando mi cuerpo de enfermedades**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	21/08/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye soluciones frente a la problemática de la sociedad	Comprende sobre la consecuencia del embarazo adolescente	Describe cómo actuar frente a casos de violencia	Mediante un mapa mental explica las consecuencias de la malnutrición, embarazo, violencia y drogas
	Evalúa las implicancias del embarazo adolescente	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con la malnutrición y obesidad	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué implica un embarazo adolescente?, ¿Qué es la malnutricion y obesidad ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de cuidar su cuerpo para evitar enfermedades. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a cuidar nuestro cuerpo de las enfermedades ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿de qué manera podemos evitar caer en el consumo de drogas en la adolescencia? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cuáles son los cambios psicológicos que presentas durante el embarazo? ¿Cuáles son los cambios sociales? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las enfermedades que se predispone en la adolescencia. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es el tabaquismo? ¿Conoce cuáles son los riesgos de un embarazo adolescente? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- UNICEF (2012) EE.UU Hechos sobre la adolescencia y jóvenes América latina y el caribe

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°03

"Limpiemos nuestro cuerpo por dentro**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	28/08/18	DURACIÓN:	95 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
EXPLICA LA IMPORTANCIA DE LA DESCINTOXICACION DE NUESTRO CUERPO	Comprende y practica buenos hábitos alimentarios	Explica qué importancia tiene los trastornos en la conducta alimentaria	Mediante un cuadro completan los tipos de alimentos saludables y no saludables para la salud
	Evalúa las implicancias del saber que alimentos mejoran y cuales perjudican a la salud.	Establece semejanzas y diferencias entre la comida nutritiva y la comida chatarra.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes. • Elaborar la ficha del inventario	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Cuaderno de trabajo • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué son alimentaos chatarra?, ¿Cómo influye la alimentacion en el desarrollo fisico y mental ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de conocer que es la anorexia y	20'

	bulimia (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales) ***PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN*** ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos sobre como limpiar nuestro cuerpo por dentro. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Escuchan lo siguiente: "Ante el problema de la malnutrición: ¿de qué manera se puede mejorar la salud alimentaria? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre los alimentos que pueden desintoxicar al organismo de toxinas. ✓ Participan brindando ideas sobre la bulimia ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente, para luego formar explicar con sus propias palabras que es la anorexia ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Cómo mejorar la digestion? ¿Qué alimentos sirven para desintoxicar al organismo? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los niños y las niñas por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?,¿cómo se sienten en el trabajo en equipo?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- FACULTAD DE CIENCIAS CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA BOGOTÁ (2013)

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°04
"Fortaleciendo mi digestión**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° A	FECHA:	04/09/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Explica con sus propias palabras que es la digestión	Muestra conocimientos sobre los la digestión	Describe la estructura y función del aparato digestivo	En un dibujo indique las partes del aparto digestivo. .
	Evalúa las implicancias de elegir adecuadamente los alimentos a consumir	Explica en que consiste el proceso de digestión.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes. • Elaborar la ficha de evaluación para las exposiciones	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Cuaderno de trabajo • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué es la digestion?, ¿En que consiste la digestion? ✓ Reflexionan sobre la importancia de conocer las partes del intestino delgado (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "Fortaleciendo mi digestión" ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Escuchan lo siguiente: "Ante el problema digestivo de los adolescentes ¿Cómo podemos cuidar nuestro aparato digestivo? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es el peristaltismo? ¿Cuáles es la función del hígado? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre el aparato digestivo ✓ Participan brindando ideas sobre como mejorar la digestión ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente, para luego formar explicar con sus propias palabras la división por regiones de nuestro cuerpo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Es importante el consumo de frutas?¿Qué comprende? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los niños y las niñas por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	Rubrica para evaluar exposiciones
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Fernández P, Lozano MJ, Vitoria JC y cols. Estudio multicéntrico de 60 casos de enfermedad inflamatoria intestinal crónica en la infancia en el norte de España. An Esp Pediatr. 1994;40: 435-442.)

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°05
"Compartiendo con la familia**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	11/09/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye opciones para involucrarse más en familia	Comprende la importancia de convivir en familia	Describe los croles establecidos dentro de la familia	Mediante un esquema explica las consecuencias de una mala comunicación en familia
	Evalúa la influencia de la familia en el desarrollo de la personalidad	Explica cómo se relacionan dentro de la familia	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Cuáles son los limites en el hogar? ¿Qué es la salud mental? ✓ Reflexionan sobre la importancia de comunicarnos con los padres. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a compartir con la familia ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es la familia? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Es importante la vida familiar? ¿ Hay dificultades en las relaciones familiares? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre la importancia de la familia en la vida del adolescente. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué conflictos presenta el adolescente? ¿Cómo influye la familia en la conducta adllescente? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Minuchin S, Fishman HCh. Técnicas de terapia familiar. México: Editorial Piados, 1996; 25-41. 2. Sauceda GJM. Psicología de la vida en familia: una visión estructural. Rev Med IMSS 1991; 29: 61-67.

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°06
"Descubriendo verdades**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA	ASIGNATURA:		CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	18/09/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye conceptos acerca de la adolescencia	Comprende sobre los las verdades en la vida adolescente	Describe las verdades que ha descubierto al término de esta sesión	Mediante una escenificación explica la vida adolescente.
	Explica su vivencia como adolescente	Explica en que consiste la rebeldía adolescente	
sENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Hay estrés en la adolescencia?, ¿Los adolescentes son rebeldes? ✓ Reflexionan sobre la importancia de la formacion de la personalidad d urante la adolescencia.	20'

	(Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales) ***PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN*** ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a descubrir verdades en la vida del adolescente ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué estrategias usar para fomentar lazos de amistad con un adolescente? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Hay relación entre las amistades y la conducta adolescente? ¿Cómo se forma la personalidad? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las verdades en la adolescencia ✓ Participan brindando ideas sobre la conducta adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Crees que sabes cómo se utilizan los métodos anticonceptivos? ¿Cree que en la primera relación sexual una adolescente puede quedar embarazada? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Oliva, A. (2011). Apego en la adolescencia. Acción psicológica. Vol. 8, N° 2, 55-65. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Sevilla. Papalia, D., Wendkos, S. y Duskin, R. (2001). Desarrollo humano. (8ª edición). Bogotá: Mc Graw Hill.

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°07
"Cambiando de costumbres**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	25/09/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye soluciones para mejorar hábitos en la salud	Comprende que costumbres son perjudiciales para la salud	Describe los cambios que han ocurrido en su cuerpo	Mediante un mapa conceptual indica cuales son las costumbres que realiza a diario.
	Evalúa las implicancias de actuar llevado por costumbres erradas	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con el proceso de crecimiento	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué es una costumbre?, ¿Qué costumbres crees que son perjudiciales en la adolescencia ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de mejorar los estilos de vida. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a cambiar de costumbres ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es el amor? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿A quién le pides consejo respecto al enamoramiento? ¿Conversas con tus padres de tu vida privada? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las costumbres y estilos de vida inadecuados para los adolescentes. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué conoce acerca de la ITS? ¿Qué entiende por libertad y por libertinaje? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Vicario (2017) Departamento de endocrinología Londres Madrid

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°08
"Mejoremos nuestra imagen**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	02/10/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Mejora su autoestima	Comprende la importancia de la autoaceptación	Logra explicar cómo vivir conscientemente	Mediante un mapa mental explica que implica una buena autoestima.
	Evalúa las implicancias de las hormonas y como afectan a la conducta	Explica cómo se relacionan el amor propio con la autoestima	

ENFOQUE TRANSVERSAL	ACTITUDES OBSERVABLES
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué es la autoestima?, ¿Qué es la autoaceptacion ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de ener amor propio. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a mejorar su imagen. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es vivir con integridad? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es tener autoafirmación? ¿Cómo lograr la autorrealización? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las enfermedades que se predispone en la adolescencia. ✓ Participan brindando ideas sobre la autoestima ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la empatía? ¿De qué manera afecta la esfera social con la autoestima? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13 URL: http://www.una.ac.cr/educare CORREO: educare@una.cr

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°09
"Clasifiquemos a los alimentos**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	09/10/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Conoce la clasificación de los alimentos	Comprende la importancia consumir los 3 grupos de alimentos	Consume comidas con los tres grupos de alimentos	Mediante un cuadro semántico explica el valor nutricional de los alimentos
	Evalúa las implicancias de comer de manera saludable	Explica la importancia del consumo de frutas y verduras.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué son los constructores?, ¿Qué son lo reguladores ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de la alimentacion balanceada. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos sobre la alimentacion balanceada. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué son los alimentos energéticos? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué alimentos ayudan a fortalecer el sistema inmunológico? ¿Cómo evitar la anemia? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre los alimentos balanceados ✓ Participan brindando ideas sobre la autoestima ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la desnutrición? ¿Qué implica tener sobrepeso? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- doi: http://dx.doi.org/10.15359/ree.19-1.13 URL: http://www.una.ac.cr/educare CORREO: educare@una.cr

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°10

"Conociendo nuestro mundo interno**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	16/10/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Analiza las funciones de nuestro cuerpo y lo cuida con responsabilidad	Comprende sobre los cambios internos del organismo	Describe los cambios que han ocurrido en su cuerpo	Mediante un esquema grafico explica los cuidados que se debe tener para mantenerse saludable
	Evalúa las implicancias de la salud y el autocuidado	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con el proceso de crecimiento	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué cuidados se debe tener con respecto a la salud?, ¿Qué alimentos mejoran la capacidad cognitiva ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de cuidar su cuerpo para evitar	20'

	enfermedades. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales) ***PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN*** ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a conocer nuestro mundo interno. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es la digestion? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué tan importante es el consumo de frutas para el organismo? ¿Qué son las proteínas y en que alimentos los encontramos? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre como conocer nuestro organismo internamente ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la alimentación vegana? ¿Es bueno hacer dieta? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Vicario (2017) Departamento de endocrinología Londres Madrid

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°11

"Aprendiendo el valor nutricional de lo que consumo**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	23/10/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye soluciones frente a la problemática de la sociedad	Comprende sobre los cambios físicos y psicólogos	Describe los cambios que han ocurrido en su cuerpo	Mediante un mapa sinóptico explica las consecuencias de la malnutrición.
	Evalúa las implicancias de las hormonas y como afectan a la conducta	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con el proceso de crecimiento	
ENFOQUE TRANSVERSAL	**ACTITUDES OBSERVABLES**		
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.		
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.		

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué cambios observa en su cuerpo?, ¿Qué alimentos aumentan el acne ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de cuidar su cuerpo para evitar enfermedades. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a reconocer los cambios del cuerpo. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es la sexualidad? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Hay relación entre el estado nutricional y la pubertad? ¿Cuáles son los cambios sociales? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las enfermedades que se predispone en la adolescencia. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la maduración sexual? ¿Conoce que es la menstruación? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Vicario (2017) Departamento de endocrinología Londres Madrid

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

SESIÓN DE APRENDIZAJE N°12

"Conociendo más a los alimentos**"**

I. DATOS INFORMATIVOS:

AREA CURRICULAR:	CTA		ASIGNATURA:	CTA	
GRADO/SECCIÓN:	1° "A"	FECHA:	30/10/18	DURACIÓN:	90 min
DOCENTE:	VEGA LEYVA LUZ MARIA FELICITA				

II. PROPÓSITO DE APRENDIZAJE:

COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA
Construye soluciones frente a la problemática de la sociedad	Comprende sobre los cambios físicos y psicólogos	Describe los cambios que han ocurrido en su cuerpo	Mediante un mapa sinóptico explica las consecuencias de la malnutrición.
	Evalúa las implicancias de las hormonas y como afectan a la conducta	Explica cómo se relacionan la mala nutrición con el proceso de crecimiento	

ENFOQUE TRANSVERSAL	ACTITUDES OBSERVABLES
Enfoque Ambiental	Se observa el aula limpia para la realización de la clase y se motiva el reciclaje.
Enfoque de Orientación al bien común	Estudiantes trabajan en equipo y se apoyan para poder comprender mejor la clase.

III. PREPARACIÓN PARA LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
• Realizar grupos de trabajo para el desarrollo de la clase. • Elaborar una escala valorativa para los estudiantes.	• Rubrica para evaluar exposiciones • Papelógrafo. • Plumones. • Cinta de embalaje

IV. SECUENCIA DIDÁCTICA

MOMENTO PEDAGÓGICO	PROCESOS PEDAGÓGICOS ESTRATEGIAS / ACTIVIDADES	TIEMPO
INICIO	***MOTIVACIÓN:*** ✓ Observan las preguntas en la pizarra. ✓ Participan brindando ideas de posibles respuestas a las preguntas. ***SABERES PREVIOS*** ✓ Responden a las siguientesa preguntas: ¿Qué cambios observa en su cuerpo?, ¿Qué alimentos aumentan el acne ? ✓ Reflexionan sobre la importancia de cuidar su cuerpo para evitar enfermedades. (Lluvia de ideas, discusión guiada, organizador previo, mapas conceptuales)	20'

	PROPÓSITO Y ORGANIZACIÓN ✓ Atienden a lo siguiente: "El día de hoy aprenderemos a reconocer los cambios del cuerpo. ✓ Los alumnos levantan la mano para pedir la palabra, escuchan con atención las opiniones de los demás, etc. ***PROBLEMATIZACIÓN*** ✓ Responden lo siguiente: ¿Qué es la sexualidad? ✓ Se explica por medio de la exposición del docente el tema utilizando medios visuales para una mejor comprensión ✓ Forman equipos de trabajo por afinidad, y escuchan atentamente a las indicaciones del docente sobre la realización del trabajo en equipo. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Hay relación entre el estado nutricional y la pubertad? ¿Cuáles son los cambios sociales? ✓ Registran la información de cada respuesta en sus cuadernos. ✓ La docente monitorea contantemente cada actividad realizada para ayudar a aclarar las dudas de los alumnos	
DESARROLLO	***GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO DEL DESARROLLO DE LAS COMPETENCIAS*** ✓ Escuchan las aclaraciones del docente sobre las preguntas realizadas anteriormente. ✓ Atienden a la explicación del docente sobre las enfermedades que se predispone en la adolescencia. ✓ Participan brindando ideas sobre el embarazo adolescente. ✓ En equipo de trabajo, realizan el trabajo indicado por el docente. ✓ Organizan la información brindada por el docente. ✓ Responden a las siguientes preguntas: ¿Qué es la maduración sexual? ¿Conoce que es la menstruación? ✓ Anotan en la pizarra las respuestas de la lluvia de ideas. ✓ Escriben en la pizarra el nombre de cada equipo junto a las ideas brindadas por los estudiantes. ✓ Opinan sobre las respuestas de los compañeros sobre el trabajo realizado. ✓ Motiva a los estudiantes a expresar voluntariamente su opinión sobre las actividades realizadas. ✓ Felicita a los alumnos por su participación en la formación de los equipos de trabajo.	95'
CIERRE	***EVALUACIÓN*** ✓ Promueve la reflexión de los saberes a través de las siguientes preguntas: ¿Qué aprendieron hoy?, ¿cómo se organizaron?, ¿cómo se sienten en el equipo que han formado?, ¿qué compromisos asumirán para que los equipos funcionen bien? ¿Qué aprendí? ¿De qué me sirve lo que aprendí? ¿En que tuve dificultades para comprender? ¿Cómo puedo aplicarlo en mi vida diaria?	20'

VI. EVALUACIÓN:

DESEMPEÑO	INSTRUMENTO
Participa en clase, dan sus aportaciones sobre el tema de manera ordenada y levantando la mano.	**Rubrica para evaluar exposiciones**
Expone el contenido concreto sin salirse del tema siguiendo un orden lógico durante su exposición.	

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Vicario (2017) Departamento de endocrinología Londres Madrid

Lic. Luz María Vega Leyva
Docente responsable

A. MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA MEDIR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN.

TITULO DE LA TESIS: PROGRAMA: "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS''DE LOS ESTUIDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA – 2018

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: TEST PARA MEDIR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE NUTRICIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Opción de respuesta		CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Correcta	Incorrecta	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta		
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	SOCIAL 1	Comparte con sus familiares los principales alimentos del dia	1. ¿En compañía de quien prefieres consumir tus alimentos?											
		Reconoce cuales son los alimentos chatarra.	2. ¿Cuántas veces a la semana consumes golosinas?											
		Valora los momentos de alimentación saludable.	3. ¿Qué acciones realizas al consumir sus alimentos?											
		Establece horarios para el consumo de sus alimentos.	4. ¿Tienes un horario establecido para el consumo de alimentos?											
		Identifica los alimentos que no consume en su dieta diaria.	5. ¿Cuál de los siguientes alimentos no consumes?											
		Identifica las características de una dieta saludable.	6. ¿Con que frecuencia consumes alguno de estos alimentos por semana habas, ñuña, chocho, cancha?											
			7. ¿Cuántas veces a la semana consumes frutas y verduras?											
		Discrimina alimentos saludables de los que no lo son	8. ¿Cuántas veces a la semana consumes carnes? 9. ¿Qué tipo de comidas consume con más frecuencia?											

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN										OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Siempre	A veces	Nunca	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta	
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	BIOLÓGICO	Define con sus propias palabras que es nutrición	1. ¿Sabe usted a que se le denomina digestión?												
		Explica las funciones de los alimentos en el organismo	2. . ¿Qué alimentos consume para tener mayor actividad cerebral?												
			3. ¿Cuál es la función de la nutrición en nuestro organismo?												
		Reconoce los alimentos que mejoran su digestión	4. ¿Qué alimentos evitan los procesos respiratorios?.												
			5. ¿Qué alimentos previenen el estreñimiento?												
		Identifica los aparatos que participan en el proceso digestivo	6. ¿Qué aparatos participan en la nutrición?												
		Nombra las etapas del proceso de nutrición	7. ¿Cuáles son las etapas del proceso de nutrición?												
			8. ¿Qué cambios generan las vitaminas en tu cuerpo?.												
		Define la acción de las proteínas en el organismo	. ¿Qué alimentos le proporcionan proteínas a tu organismo?												

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN										OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Siempre	A veces	Nunca	Relación entre la variable y dimensión		Relación entre la dimensión y el indicador		Relación entre el indicador y los ítems		Relación entre el ítem y la opción de respuesta	
							SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS ALIMENTICIOS	COGNITIVO	Define el significado de la palabra nutrición	1. ¿Qué significa la palabra nutrición?												
		Explica la función de las proteínas.	2. ¿Para qué sirven las proteínas?												
		Escoge los alimentos pertenecientes a las menestras	3. ¿Qué alimentos pertenecen a las menestras?												
		Conoce la función de los alimentos y la repercusión en la salud	4. ¿Qué alimentos contienen más grasas? 5. ¿Qué alimentos contienen más vitaminas?												
		Explica por medio de ejemplos que alimentos son considerados carbohidratos	6. ¿Cuál de los siguientes alimentos son carbohidratos?												
		Reconoce que alimentos son llamados constructores.	7. ¿Cuáles son los alimentos constructores?												
		Identifica que alimentos son reguladores y los que son energéticos.	. ¿Cuáles son los alimentos reguladores?												
			¿Cuáles son los alimentos energéticos?												

RESULTADO DE LA VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO : -

_____

OBJETIVO :

_____

_____

DIRIGIDO A :

_____

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO :

Deficiente	Regular	Bueno	Muy bueno	Excelente

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR :

_____

GRADO ACADÉMICO DEL EVALUADOR :

_____

B. MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA MEDIR EL PROGRAMA APRENDAMOS SOBRE NUTRICIÓN.

TÍTULO DE LA TESIS: MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO PARA MEDIR EL PROGRAMA: : "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HABITOS ALIMENTARIOS''DE LOS ESTUIDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCION EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA – 2018

NOMBRE DEL INSTRUMENTO: ESCALA VALORATIVA

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Participación activa		Trabajo en equipo		Responsabilidad en la tarea asignada		Explica sus ideas y respeta la de los demás		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA APRENDAMOS SOBRE NUTRICION	ACTIVIDADES INICIALES	Participan de la motivación con entusiasmo.	RECONOCIENDO LOS CAMBIOS DE MI CUERPO CUIDANDO MI CUERPO DE LAS ENFERMEDADES LIMPIEMOS NUESTRO CUERPO POR DENTRO FORTALECIENDO MI DIGESTIÓN REFOZANDO MIS HUESOS COMPARTIENDO CON LA FAMILIA DESCUBRIENDO VERDADES CAMBIANDO DE COSTUMBRES MEJOREMOS NUESTRA IMAGEN USEMOS MAQUILLAJE NATURAL CLASIFIQUEMOS A LOS ALIMENTOS CONOCICIENDO NUESTRO MUNDO INTERNO APRENDIENDO A REALIZAR MEZCLAS ¿TE ATREVES? APRENDIENDO EL VALOR NUTRICIONAL DE LO QUE CONSUMO CONOCIENDO MÁS A LOS ALIMENTOS									
		Responde a preguntas para recuperar saberes previos.										
		Descubren el tema a tratar junto con la maestra.										
	DESARROLLO DE CONTENIDOS	Se organizan en equipos para definir las tareas asignadas.										
		Analiza información para procesarlas en un organizador gráfico.										
		Consolida con la ayuda de la maestra el tema tratado.										
		Socializa sus resultados.										

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	SESIONES DE APRENDIZAJE	CRITERIOS DE EVALUACIÓN								OBSERVACIONES Y/O RECOMENDACIONES
				Participación activa		Trabajo en equipo		Responsabilidad en la tarea asignada		Explica sus ideas y respeta la de los demás		
				SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
PROGRAMA APRENDAMOS SOBRE NUTRICIÓN	CIERRE Y COMPROMISOS	Comunican las respuestas a las preguntas de meta cognición (¿Qué aprendí? ¿Para qué nos servirá lo aprendido?)…	RECONOCIENDO LOS CAMBIOS DE MI CUERPO CUIDANDO MI CUERPO DE LAS ENFERMEDADES LIMPIEMOS NUESTRO CUERPO POR DENTRO FORTALECIENDO MI DIGESTIÓN REFORZANDO MIS HUESOS COMPARTIENDO CON LA FAMILIA DESCUBRIENDO VERADES CAMBIANDO DE COSTUMBRES MEJOREMOS NUESTRA IMAGEN USEMOS MAQUILLAJE NATURAL CLASIFIQUEMOS A LOS ALIMENTOS CONOCICIENDO NUESTRO MUNDO INTERNO APRENDIENDO A REALIZAR MEZCLAS ¿TE ATREVES? APRENDIENDO EL VALOR NUTRICIONAL DE LO QUE CONSUMO CONOCIENDO MÁS A LOS ALIMENTOS								
		Generamos un compromiso y asumimos con responsabilidad su cumplimiento.										

DECLARACION JURADA DE AUTORÍA

Yo, Vega Leyva Luz Maria Felicita

Facultad:	Ciencias		Educación		Ingeniería		
Escuela Profesional:							
Departamento Académico:							
Escuela de Posgrado	Maestría	X	Doctorado				

Programa: Maestría en Ciencias de la Educación Mención Docencia e Investigación

De la Universidad Nacional del Santa; Declaro que el trabajo de investigación intitulado:

PROGRAMA "MODIFICANDO CONDUCTAS ALIMENTICIAS PARA MEJORAR LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS" DE LOS ESTUDIANTES DEL NIVEL SECUNDARIO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EXPERIMENTAL DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL SANTA

presentado en ..134... folios, para la obtención del Grado académico:				(x)
Título profesional:	( )	Investigación anual:		( )

- He citado todas las fuentes empleadas, no he utilizado otra fuente distinta a las declaradas en el presente trabajo.
- Este trabajo de investigación no ha sido presentado con anterioridad ni completa ni parcialmente para la obtención de grado académico o título profesional.
- Comprendo que el trabajo de investigación será público y por lo tanto sujeto a ser revisado electrónicamente para la detección de plagio por el VRIN.
- De encontrase uso de matérial intelectual sin el reconocimiento de su fuente o autor, me someto a las sanciones que determinan el proceso disciplinario.

Nuevo Chimbote,..... de..Noviembre..... de 20 ..20..

Firma:

Nombres y Apellidos: Vega Leyva Luz María Felicita

DNI: 45392474

NOTA: ***Esta Declaración Jurada simple indicando que su investigación es un trabajo inédito, no exime a tesistas e investigadores, que ni bien se retome el servicio con el software antiplagio, ésta tendrá que ser aplicado antes que el informe final sea publicado en el Repositorio Institucional Digital UNS.***