

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**

**FORMACION INICIAL DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
Hábitos de Alimentación Saludable en los Estudiantes de
Educación Primaria de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

GUILLEN LOPEZ, Yesenia Anel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5971-9259>

ASESOR

Mg. CONTRERAS CCONOVILLCA, Maximo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1704-6678>

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2026



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Siendo las **6:00 P.M. del 25 DE FEBRERO DEL 2026**, se reunieron los miembros del **JURADO EXAMINADOR**, la **SUSTENTANTE** y el **PÚBLICO** en el Auditorio Institucional para llevar a cabo la **CEREMONIA DE SUSTENTACIÓN del TRABAJO DE INVESTIGACIÓN "HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE HUANTA, 2025. Línea de investigación: ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS**, presentado por la egresada **GUILLEN LOPEZ, YESENIA ANEL** con código de matrícula **61205644**.

De Formación Inicial Docente del Programa de Estudios de **EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**, sustentación autorizada por la **RD No 0079-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA.**, Jurado Examinador autorizado por la **RD No 080-2026-EESPPÚB. "JSCO"/DG-HTA** obteniendo como resultado el PROMEDIO de 16 (DIECISEIS).

Por tanto, el **Jurado Examinador de la Sustentación**, emite el siguiente **DICTAMEN**:

RESULTADO FINAL: APROBADA

La **SUSTENTANTE**, se encuentra **APTA** para iniciar los trámites administrativos para la obtención del **GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**.

En señal de conformidad, firman los miembros del Jurado Examinador y la Autoridad Institucional.



PRESIDENTE



VOCAL



SECRETARIO



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA

Dr. Walter Mariano Arce Villar

vº Bº DIRECTOR GENERAL



FECHA	DÍA	MES	AÑO
	25	02	2026

ENTIDAD	EESPP "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"			DRE	AYACUCHO		
CÓDIGO MODULAR	DENOMINACIÓN	GESTIÓN	CREACIÓN	DIRECCIÓN	JR. RAZUHUILCA N°624		
604371	EESP	PÚBLICO	D.S. N°10.85-ED	PROVINCIA	HUANTA	DISTRITO	HUANTA

FORMACION INICIAL DOCENTE	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE
RESOLUCIÓN DE AUTORIZACIÓN	RM N°267-2020-MINEDU

DIRECTOR GENERAL (E)	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DOCUMENTO DE DESIGNACIÓN	RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR

AUTORIZACIÓN DE SUSTENTACIÓN	RD No 0079-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA
NOMINACIÓN DE JURADOS	RD No 0080-2026-EESP PÚB. "JSCO"/DG-HTA

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PARA OPTAR EL:
 GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TÍTULO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:
 HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE HUANTA, 2025.



LINEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
-------------------------------	-----------------------------------

FECHA	25 / 02 / 2026	HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO DE LA EESP PÚB. "JSCO"		

N° Matrícula	APELLIDOS Y NOMBRES	PRESIDENTE	VOCAL	SECRETARIO	PROMEDIO GENERAL
61205644	GUILLEN LOPEZ, YESENIA ANEL	14	16	16	16


 PRESIDENTE JURADO
 PRESIDENTE


 VOCAL JURADO
 VOCAL


 SECRETARIO JURADO
 SECRETARIO

 Dr. Walter Mariano Arce Villar
 DIRECTOR GENERAL
 vº Bº DIRECTOR GENERAL
 Firma, Post Firma y Sello

- INTRUCCIONES:**
- El secretario del Jurado Examinador es el responsable del llenado del Acta de Sustentación.
 - El secretario consolida las calificaciones de cada uno de los miembros del Jurado utilizando lapicero de tinta líquida negra si el calificativo es aprobatorio, si es desaprobatorio con tinta roja.
 - La nota aprobatoria de la sustentación es 14, no hay medio punto a favor del sustentante.
 - Las actas se llenan sin borradores ni enmendaduras.



"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 0053-2026-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El trabajo de investigación titulado **"HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE HUANTA, 2025"**, presentado por la egresada **Guillen Lopez, Yesenia Anel**, del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe, ha sido sometido, en su versión final, a **VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN**, siendo este de un **21%** de índice de similitud obteniendo como resultado **APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que **GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA**. Así mismo se adjunta los reportes del mismo en el siguiente link:
https://drive.google.com/drive/folders/1rD_y0ZDXfoX_KfD2jBUdTiuVhBecwcGr?usp=drive_link

Por lo que, el trabajo de investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

Se expide la presente a solicitud de la interesada para los fines que estime conveniente.

Huanta, 5 de marzo de 2026






Tec. Prof. José Luis Piécoro Pinco
Área de Validación de Originalidad

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validaciones JSCO

GUILLEN LOPEZ, Yesenia Anel B

-  063 GUILLEN LOPEZ, Yesenia Anel B
-  Validaciones JOSACO 2026
-  Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3497897285

Fecha de entrega

4 mar 2026, 5:52 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

4 mar 2026, 5:55 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

GUILLEN_LOPEZ,_Yesenia_Anel_B.docx

Tamaño del archivo

110.7 KB

40 páginas

11.902 palabras

65.547 caracteres




21% Similitud general

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

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 20%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

Fuentes principales

- 20% Fuentes de Internet
- 5% Publicaciones
- 8% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.eesppjsco.edu.pe	2%
2	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	2%
3	Internet	www.coursehero.com	2%
4	Internet	hdl.handle.net	1%
5	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
6	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Honduras Nuestra Señora Reina de la Paz	<1%
7	Internet	apirepositorio.unu.edu.pe	<1%
8	Internet	www.slideshare.net	<1%
9	Trabajos del estudiante	Universidad La Salle	<1%
10	Internet	repositorio.unsch.edu.pe	<1%
11	Trabajos del estudiante	Universidad Cesar Vallejo	<1%

12	Internet	fr.slideshare.net	<1%
13	Internet	repositorio.uncp.edu.pe	<1%
14	Trabajos del estudiante	Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga	<1%
15	Trabajos del estudiante	uncedu	<1%
16	Trabajos del estudiante	Universidad Privada San Juan Bautista	<1%
17	Internet	prezi.com	<1%
18	Internet	repositorio.undac.edu.pe	<1%
19	Trabajos del estudiante	Area eped	<1%
20	Internet	renati.sunedu.gob.pe	<1%
21	Internet	repositorio.escuelamilitar.edu.pe	<1%
22	Internet	repositorio.ujcm.edu.pe	<1%
23	Internet	www.researchgate.net	<1%
24	Internet	repositorio.upse.edu.ec	<1%
25	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%

26	Trabajos del estudiante Universidad de Nebrija	<1%
27	Internet es.slideshare.net	<1%
28	Trabajos del estudiante Universidad Privada del Norte	<1%
29	Internet repositorio.unica.edu.pe	<1%
30	Trabajos del estudiante Universidad TecMilenio	<1%
31	Internet jalayo.blogspot.com	<1%
32	Trabajos del estudiante Fundacion San Pablo Andalucia CEU	<1%
33	Internet bibliotecavirtualoducal.uc.cl	<1%
34	Internet es.scribd.com	<1%
35	Internet fdocuments.mx	<1%
36	Internet issuu.com	<1%
37	Internet upc.aws.openrepository.com	<1%
38	Trabajos del estudiante Universidad San Marcos	<1%
39	Internet repositorio.unsaac.edu.pe	<1%

40	Internet	1library.co	<1%
41	Trabajos del estudiante	Universidad de Guayaquil	<1%
42	Internet	style.shockvisual.net	<1%
43	Internet	www.dspace.uce.edu.ec	<1%
44	Internet	www.laprensa.com.ec	<1%
45	Internet	www.pinterest.com	<1%
46	Trabajos del estudiante	Corporación Universitaria Minuto de Dios, UNIMINUTO	<1%
47	Internet	myslide.es	<1%
48	Internet	repositorio.unh.edu.pe	<1%
49	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
50	Trabajos del estudiante	Mountain Lakes High School	<1%
51	Trabajos del estudiante	Universidad Católica de Santa María	<1%
52	Internet	repositorio.eesppolazar.edu.pe	<1%
53	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%

54	Internet	repositorio.upp.edu.pe	<1%
55	Internet	www.ecoportal.net	<1%
56	Internet	www.megabooks.cz	<1%
57	Internet	www.sabervivirtv.com	<1%
58	Internet	artesliberales.bc.inter.edu	<1%
59	Internet	dspace.uah.es	<1%
60	Internet	gacetasanitaria.elsevier.es	<1%
61	Internet	iris.paho.org	<1%
62	Internet	repositorio.unac.edu.pe	<1%
63	Internet	rsdjournal.org	<1%
64	Internet	ruc.udc.es	<1%
65	Internet	santacatalinaparish.org	<1%
66	Internet	up-rid.up.ac.pa	<1%
67	Internet	www.ambito.com	<1%

68	Internet	www.myadnlab.com	<1%
69	Internet	www.prensalibre.com	<1%
70	Internet	www.saludsavia.com	<1%
71	Internet	www.semanticscholar.org	<1%
72	Internet	www.unamba.edu.pe	<1%
73	Internet	northumbria.summon.serialssolutions.com	<1%
74	Internet	renatiqa.sunedu.gob.pe	<1%
75	Internet	repositorio.uap.edu.pe	<1%
76	Internet	repositorio.unab.edu.pe	<1%
77	Internet	repositorioacademico.upc.edu.pe	<1%
78	Internet	repository.unad.edu.co	<1%
79	Internet	saber.unerg.edu.ve	<1%
80	Internet	worldwidescience.org	<1%
81	Internet	www.grafiati.com	<1%

82	Publicación	Luque Condori, Wilber. "Desarrollo de habilidades comunicativas en estudiantes ..."	<1%
83	Internet	investigacionuft.net.ve	<1%
84	Internet	observatorio.campus-virtual.org	<1%
85	Internet	rabida.uhu.es	<1%
86	Internet	repositorio-api.eespli.edu.pe	<1%
87	Internet	repositorio.continental.edu.pe	<1%
88	Internet	repositorio.ucss.edu.pe	<1%
89	Internet	repositorio.udh.edu.pe	<1%
90	Internet	repositorio.ufpa.br	<1%
91	Internet	repositorio.ulasamericas.edu.pe	<1%
92	Internet	repositorio.unj.edu.pe	<1%
93	Internet	repositorio.upch.edu.pe	<1%
94	Internet	repositorio.utelesup.edu.pe	<1%
95	Internet	sanologyclinic.com	<1%

96	Internet	signoeditores.wordpress.com	<1%
97	Internet	takey.com	<1%
98	Internet	www.encuentra.com	<1%
99	Internet	www.fao.org	<1%
100	Internet	www.haciendachiapas.gob.mx	<1%
101	Internet	www.iprm.upel.edu.ve	<1%
102	Internet	www.notilogia.com	<1%
103	Internet	www.pinterest.com.mx	<1%
104	Internet	www.up.edu.mx	<1%

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
FORMACION INICIAL DOCENTE
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN
PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
Hábitos de Alimentación Saludable en los Estudiantes de
Educación Primaria de Huanta, 2025

Para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación

AUTORA

GUILLEN LOPEZ, Yesenia Anel

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-5971-9259>

ASESOR

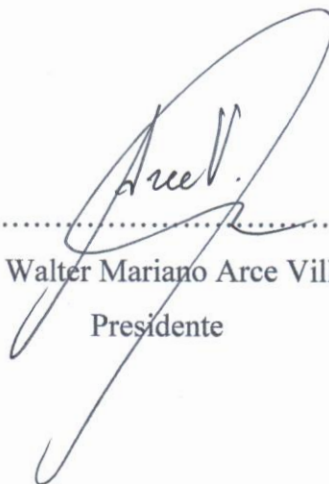
Mg. CONTRERAS CCONOVILLCA, Maximo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1704-6678>

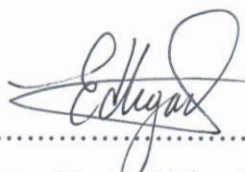
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Actividades físicas y recreativas

**HUANTA-AYACUCHO-PERÚ
2026**



.....
Dr. Walter Mariano Arce Villar
Presidente



.....
Mg. Edhgar Hector Valencia Aguilar
Secretario



.....
Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
Vocal

DEDICATORIA

A Dios todopoderoso por ser mi guía en cada paso del camino. A mi madre, cuya presencia permanece viva en mi memoria y corazón.

A mi padre y hermana, pilares fundamentales en mi vida, por su amor, apoyo incondicional y confianza, incluso en los momentos más difíciles.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios todopoderoso, por concederme la vida, la salud y la fortaleza necesaria para culminar con éxito esta etapa importante de mi formación personal y profesional.

A mi madre, quien en vida fue un pilar fundamental en mi formación, cuyo amor, apoyo y enseñanzas continúan acompañándome desde el cielo, expreso hacia ella mi más profundo respeto y gratitud infinita.

A mi padre y a mi hermana, les expreso mi más sincero y eterno agradecimiento por su apoyo incondicional, por estar siempre presentes brindándome ánimo, comprensión y acompañamiento durante este proceso que hoy se concreta.

A la Escuela de Educación Superior Pedagógico Público “José Salvador Cavero Ovalle”, por brindarme la oportunidad de formarme como docente, contribuir a mi crecimiento académico y humano.

A cada uno de los docentes de esta prestigiosa institución, gracias por su dedicación, enseñanzas y orientación constante, que fueron clave en mi proceso de aprendizaje y superación.

A las autoridades de la Institución Educativa “González Vigil”, Huanta, por brindarme las facilidades necesarias para la realización de la presente investigación.

A los estudiantes del tercer grado “B”, gracias por su participación y colaboración. Su presencia ha sido fundamental para llevar a cabo este trabajo con compromiso y dedicación.

PRESENTACIÓN

Señores del jurado, presento ante ustedes la tesis: Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de Educación Primaria de Huanta, 2025, con el objetivo: describir el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado “B” de la Institución Educativa “González Vigil”, en cumplimiento al Reglamento Institucional para obtener el Grado Académico de Bachiller en Educación y título profesional licenciada en el programa de estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta.

Esperando cumplir con los requisitos de aprobación.

Anel López

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Yesenia Anel Guillen Lopez, identificada con DNI N° 61205644, egresada del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “José Salvador Cavero Ovalle” de Huanta, autora del trabajo de Investigación titulada: Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de Educación Primaria de Huanta, 2025, al amparo de la Ley N° 27444, Ley del Procedimiento Administrativo General y demás normas conexas, declaro Bajo Juramento lo siguiente:

1. El Trabajo de Investigación es de mi autoría.
2. He respetado las normas técnicas para la formulación de trabajo académico; por lo tanto, el trabajo no ha sido plagiado en ninguna de sus partes.
3. Los datos presentados, así como los resultados, son reales y no han sido falseados total o parcialmente. Consiguientemente, dichos resultados constituirán un aporte a la realidad investigada.
4. En caso de detectarse fraude (datos falsos), plagio (información sin citar a autores), auto plagio (presentar como nuevo algún trabajo de investigación propio que ya ha sido publicado), piratería (uso ilegal de información ajena) o falsificación (presentar falsamente las ideas de otros), asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las sanciones que la Ley dispone.

Si, el presente trabajo de investigación fuese aprobado para su publicación en una revista institucional u otro documento de difusión, autorizo a la Escuela, la publicación y divulgación del documento en las condiciones, procedimientos y medios que disponga esta casa superior de estudios.

Huanta, 26 de agosto 2025

Firma y huella.



Yesenia Anel Guillen Lopez

Yesenia Anel Guillen Lopez

DNI N° 61205644



ÍNDICE DE CONTENIDOS

PÁGINA DE JURADO	ii
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTO	iv
PRESENTACIÓN	v
DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRAC.....	xiii
PISI QILLQA	xiv
INTRODUCCIÓN.....	xv

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema.....	17
1.2. Formulación del problema	20
1.2.1. <i>Problema General</i>	20
1.2.2. <i>Problemas Específicos</i>	20
1.3. Justificación e Importancia	20
1.3.1. <i>Justificación Teórica</i>	20
1.3.2. <i>Justificación Práctica</i>	21
1.3.3. <i>Justificación Metodológica</i>	21
1.4. Objetivos.....	22
1.4.1. <i>Objetivo General</i>	22
1.4.2. <i>Objetivos Específicos</i>	22
1.5. Limitaciones de la Investigación	22

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Antecedentes del Problema.....	24
2.1.1.	<i>Internacionales</i>	24
2.1.2.	<i>Nacionales</i>	25
2.1.3.	<i>Regionales</i>	26
2.1.4.	<i>Locales</i>	27
2.2.	Bases Teóricas.....	28
2.2.1.	<i>Hábitos de Alimentación Saludable</i>	28
2.2.2.	<i>Definición de Hábitos de Alimentación Saludable</i>	28
2.2.3.	<i>Factores que Influyen en la Formación de Hábitos Alimentarios</i>	30
2.2.4.	<i>Fundamentos Teóricos del Hábito de Alimentación Saludable</i>	32
2.2.5.	<i>Dimensiones de los Hábitos de Alimentación Saludable</i>	33
2.3.	Definición de Términos Básicos.....	35
2.4.	Variables y Dimensiones.....	36
2.4.1.	<i>Definición Conceptual de la Variable</i>	36
2.4.2.	<i>Definición Operacional de la Variable</i>	36
2.5.	Operacional de la Variable de Estudio.....	37

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1.	Tipo y Nivel de Estudio.....	38
3.1.1.	<i>Tipo de Investigación</i>	38
3.1.2.	<i>Nivel de Investigación</i>	38
3.2.	Método de Estudio.....	39
3.2.1.	<i>Método General</i>	39
3.2.2.	<i>Métodos Específicos</i>	39
3.3.	Diseño de Investigación.....	40
3.4.	Población y Muestra.....	41

3.4.1. Población	41
3.4.2. Muestra	41
3.5. Técnica de Muestreo	42
3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	42
3.6.1. Técnica	42
3.6.2. Instrumento	43
3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.	45
3.9. Aspectos Éticos.....	46

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados.....	47
4.2. A Nivel Descriptivo	47
4.3. Discusión de Resultados	50
CONCLUSIONES.....	53
RECOMENDACIONES	55
Referencias	56

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. <i>R.D. de Aprobación del Proyecto de Investigación;</i> Error! Marcador no definido.	
Anexo 2. <i>R.D de Expedito de Trabajo de investigación</i>	63
Anexo 3. <i>R.D de Fecha de Sustentación de Trabajo de Investigación.....</i>	66
Anexo 4. <i>R.D de Nominación de Jurados de Sustentación de Trabajo de Investigación</i>	69
Anexo 5. <i>Matriz de consistencia.....</i>	70
Anexo 6. <i>Operacional de la Variable de Estudio</i>	72
Anexo 7. <i>Instrumento de Recolección de Datos</i>	73
Anexo 8. <i>Informe de Opinión de Expertos.....</i>	74
Anexo 9. <i>Prueba de Confiabilidad del Instrumento</i>	77
Anexo 10. <i>Matriz de Datos</i> ¡Error! Marcador no definido.	
Anexo 11. <i>Carta de Autorización Emitida por la I.E. que Autoriza la Aplicación de la Investigación.....</i>	79
Anexo 12. <i>Evidencias Fotográficas</i> ¡Error! Marcador no definido.	0

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes del tercer grado del nivel primario de la I.E. "González Vigil"	41
Tabla 2. Muestra de estudiantes del tercer grado sección "B" del nivel primaria.....	41
Tabla 3. Cuadro de validación del instrumento de investigación.....	43
Tabla 4. Estadística de fiabilidad.....	44
Tabla 5. Niveles de la variable hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del tercer grado "B"	46
Tabla 6. Niveles de hábitos de la dimensión higiene en estudiantes del tercer grado "B"	47
Tabla 7. Niveles de hábitos de la dimensión grupos de alimentos en estudiantes del tercer grado "B".....	48
Tabla 8. Niveles de hábitos de la dimensión hidratación en estudiantes del tercer grado "B"	48

RESUMEN

La presente investigación titulada “Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de Educación Primaria de Huanta, 2025”, tuvo como objetivo describir el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado “B” de la Institución Educativa “González Vigil”, la investigación es de tipo descriptiva diseño descriptivo simple, la población estuvo constituida por 132 niños y niñas, con una muestra de 29 estudiantes de ambos géneros del tercer grado “B”, para lo cual se empleó la técnica de muestreo no probabilístico intencional, utilizando como instrumento de recolección de datos la ficha de observación. Los resultados obtenidos muestran que, del total de 29 estudiantes evaluados, el 31.03 % se ubica en el nivel malo en cuanto a los hábitos de alimentación saludable, el 58.62 % se encuentra en un nivel regular y solo el 10.34 % alcanzan el nivel bueno. En conclusión, los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes presentan hábitos de alimentación saludable en los niveles malo y regular, siendo solo una minoría la que se posiciona en un nivel bueno. Esta situación refleja la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten una alimentación saludable, priorizando a los estudiantes que se encuentran en el nivel malo y promover cambios sostenibles hacia hábitos más saludables.

Palabras clave: Hábitos, alimentación, saludable, estudiantes, nivel.

ABSTRAC

The present research entitled "Healthy eating habits in primary school students in Huanta, 2025", aimed to describe the level of healthy eating habits in third grade students "B" of the educational institution "González Vigil", the research is of a descriptive type simple descriptive design, the population consisted of 132 boys and girls, with a sample of 29 students of both genders from third grade "B", for which the intentional non-probability sampling technique was used, using the observation form as a data collection instrument. The results obtained show that, of the total of 29 students evaluated, 31.03% are at the bad level in terms of healthy eating habits, 58.62% are at a regular level and only 10.34% reach the good level. In conclusion, the results show that the majority of students have healthy eating habits at the poor and average levels, with only a minority at the good level. This situation highlights the need to implement educational strategies that promote healthy eating, prioritizing students at the poor level and promoting sustainable changes toward healthier habits.

Keywords: Habits, nutrition, healthy, students, level.

PISI QILLQA

Kay kunan yachay maskay "Saludable Mikuy yachapakuqkunapa, Huanta 2025" sutiuyuq, "González Vigil" yachay wasipi kimsa ñiqi "B" yachapakuqkunapa qali mikuyinkumanta willakuyta munarqa. Chay yachay maskay discriptivu nisqa, huk disisñu discriptivu simpli nisqanwan. Publaciun nisqapiqa 132 qari warmi wawakuna karqanku, huk muistra 29 yachapakuqkunamanta iskaynin qari warmimanta kimsa ñiqi "B" nisqamanta. Chaypaqa, técnica de muestreo no probabilístico intencional nisqawanmi ruwakurqa, chay datukuna huñunapaq ñaykura instrumintu hina ficha de observación nisqanchik. Chay ruwasqakunam qawachin, llapan 29 yachapakuqkunamanta chaninchasqamanta, 31,03% mana allin nivilpi kasqankuta qali mikuymanta, 58,62% sapa kuti nivilpi kasqankuta, 10,34% allin nivilman chayanku. Tukuchinapaqa, chay ruwasqakunam qawarichin aswan achka yachapakuqkuna allin mikuyniyuq kasqankuta, mana allin nivilpi, chawpi kaqpi, pisillañataqmi allin nivilpi. Kay yachapakuykuna qawarichin huk mañakuyta, llamkana chay estrategias educativas nisqankunawan, chaykunam kallpanchanqaku allin mikuyta, ñawpaqman churaspa yachapakuq warmakunata mana allin nivilpi kaqkunata hinaspa kallpanchanqa ñawpaq watakunapi allinta mikunankupa qali runakuna kanankupa.

Rimaykuna taqyachiq: Habitukuna, mikuna, qali mikuy, yachapakuqkuna, nivil.

INTRODUCCIÓN

Diversos estudios realizados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) y el Ministerio de salud (MINSA, 2019), evidencian que muchos niños y niñas tienen una alimentación deficiente, basada principalmente en productos ultra procesados, con un bajo consumo de frutas, verduras y proteínas. Esta situación se agrava por la falta de buenos hábitos de alimentación saludable, un escaso conocimiento sobre nutrición, influenciado por la familia, la escuela y el entorno social. Según Macías et al. (2012) los padres de familia ejercen una gran influencia en los hábitos alimentarios de sus hijos, siendo ellos quienes deciden la cantidad y la calidad de los alimentos que sus hijos ingieren durante esta etapa. Además, el (MINSA, 2019) menciona que el 40% de la población estudiantil sufre de sobrepeso y obesidad, debido al consumo de los alimentos ultra procesados con alto contenido de azúcares y carbohidratos, asimismo, Gustavo Rosell viceministro de la entidad, manifiesta que los buenos hábitos de alimentación inician desde la infancia y que los padres, docentes desempeñan un rol fundamental en la formación de hábitos alimenticios, ya que estos se consolidan desde el hogar y se refuerzan en la escuela.

En el desarrollo de la investigación como objetivo general se describió el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes del tercer grado “B” de la Institución Educativa “Gonzáles Vigil”. De manera específica, se describieron los niveles de los hábitos de higiene, de consumo de los grupos de alimentos y de hidratación en los estudiantes.

Esta investigación se fundamenta en la teoría del aprendizaje social de Bandura (1977), teoría de la Ecología del desarrollo humano de Bronfenbrenner (1979) y la teoría sociocultural de Vygotsky (1978), quienes sostienen que los niños y niñas adquieren

hábitos al observar e imitar conductas de su entorno, como las que ven en el hogar y escuela, los hábitos de alimentación saludable, se modelan a partir de referentes significativos. En el contexto de la educación primaria, estos hábitos son esenciales para el desarrollo integral infantil. Analizar su formación en estudiantes de tercer grado permite comprender su relación con el bienestar físico, emocional y cognitivo. Metodológicamente se trata de una investigación descriptiva que combina enfoques cualitativos y cuantitativos sobre los hábitos de alimentación saludable de los niños y niñas, permitiendo una comprensión más completa del fenómeno y fortalece la validez de los resultados.

La presente investigación está estructurada en cuatro capítulos según los siguientes detalles:

Capítulo I; en este capítulo se describe el problema, además encontramos la formulación del problema, y los objetivos, asimismo se encuentra la justificación del trabajo.

Capítulo II; en este apartado encontramos los antecedentes de estudio, las bases teóricas, la definición conceptual y operacional de las variables de estudio junto a la operacionalización.

Capítulo III; en este capítulo se detalla la metodología de la investigación, encontramos el tipo, nivel, diseño de investigación, los métodos utilizados, la población, muestra, técnica e instrumentos de recolección de datos, validez, confiabilidad, técnicas de procesamiento y análisis e interpretación de los datos.

Capítulo IV; en este apartado se detalla los resultados y análisis de la investigación a nivel descriptivo, asimismo se encuentra la discusión de los resultados.

En la parte final se encuentran las conclusiones, recomendaciones de la presente investigación, como anexos se considera la matriz de consistencia, el instrumento, fotografías, entre otros datos importantes.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Según los estudios realizados por el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2022) se considera que los niños consumen escasos alimentos de los grupos de alimentos establecidos. Cuatro de cada cinco niños solo se alimentan de productos lácteos o algún alimento rico en almidón, como arroz, maíz, trigo. Menos del 10 % come frutas y verduras, y menos del 5 % consumen alimentos ricos en nutrientes como huevos, pescados, aves o carnes. La falta de practica de hábitos saludables es un problema importante para prevenir enfermedades, y es fundamental conocer los factores sociodemográficos que influyen en esta situación.

A nivel mundial, la situación que se observa hoy en día en diversas instituciones educativas, ha generado inquietud entre los docentes, al notar que muchos estudiantes llevan alimentos poco saludables y con escaso valor nutricional a las escuelas primarias. La alimentación y la nutrición son esenciales para la vida, especialmente durante la escolaridad. Además, es fundamental practicar buenos hábitos de higiene al momento de consumir los alimentos, como el correcto lavado de manos, así como practicar el hábito de la hidratación que es esencial para el óptimo funcionamiento del cuerpo. Los padres de familia tienen la responsabilidad de nutrir adecuadamente a sus hijos, ya que los hábitos alimentarios que se desarrollan en la casa se consolidan en el colegio. Estos hábitos adquiridos influyen significativamente en el desarrollo físico y psicológico a lo largo de la vida de los infantes.

De acuerdo con Macias et al. (2012) los padres de familia ejercen una gran influencia en los hábitos alimentarios de sus hijos, siendo ellos quienes deciden la cantidad y la calidad de los alimentos que sus hijos ingieren durante esta etapa. Además, la escuela también desempeña un papel clave a través de la educación y promoción de los buenos hábitos de alimentación saludable.

Ministerio de salud (MINSAL, 2019) menciona que el 40% de la población estudiantil sufre de sobrepeso y obesidad, debido al consumo de los alimentos ultra procesados con alto contenido de azúcares y carbohidratos. Gustavo Rosell viceministro de la entidad, sostuvo que los buenos hábitos de alimentación inician desde la infancia. Formar hábitos saludables es una tarea que comienza y se lleva a cabo en el hogar, por esta razón la participación de los padres en la formación de los hábitos alimenticios de sus hijos es fundamental.

En el Perú, en Carabayllo, los resultados de una investigación sobre la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de una institución educativa, reveló que, de la población estudiada (80), el 35% se posiciona dentro de los malos hábitos de alimentación, mientras que el 32.5 % se encuentra en la categoría de hábitos regulares y buenos (Díaz & Olivios, 2021).

En Lima, Rivera (2023) manifiesta que los estudiantes de cuarto año de primaria de una institución educativa pública del Callao consumen excesivamente alimentos chatarra como dulces, snacks, pollo broaster, salchipapas, gaseosas y arroz chaufa durante el receso. Estos alimentos no saludables son ofrecidos por vendedores ambulantes, y los estudiantes suelen comprar de 2 a 3 raciones por cada uno, debido a su costo económico. Los hábitos alimenticios inadecuados contribuyen a que las personas desarrollen sobrepeso, obesidad y otras enfermedades no transmisibles. Esto debido a que la gran mayoría de personas no incorporan suficiente fibras, frutas, verduras y cereales integrales en su dieta. En su lugar se tiende a consumir alimentos que son ricos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, azúcar y sal.

En el departamento de Ayacucho, Prado (2017) sostiene que los estudiantes de las instituciones educativas emblemáticas como Mariscal Cáceres y San Ramón en su mayoría no tienen el nivel de conocimiento adecuado sobre hábitos de alimentación saludable. Este desconocimiento puede conducir a comportamientos alimenticios

inadecuados, aumentando el riesgo de sufrir obesidad y otras enfermedades crónicas en el futuro.

En Amazonas, Jintash (2024) realizó una investigación en la comunidad de Shushug, donde obtuvo datos que muestran que el 57.1% de las madres tiene una mala motivación alimentaria, el 33.3% regular y solo el 9.5% buena. Esto indica que muchos niños presentan una baja motivación para alimentarse adecuadamente, lo que podría afectar negativamente su salud, ya que las decisiones alimenticias en el hogar están influenciadas por las madres de familia. Asimismo, otro dato obtenido de las madres muestra que el 100% de los infantes no tienen un lugar adecuado para alimentarse, lo que impacta de manera negativa en la higiene y el acceso a alimentos saludables.

En la localidad de Huanta, los hábitos de alimentación inadecuados constituyen una problemática que se manifiesta de manera similar a la realidad internacional, nacional y regional. Esta situación se evidencia específicamente en la Institución Educativa “González Vigil” de Huanta, en los estudiantes del 3° grado “B” del nivel primario, en quienes se ha observado un escaso cuidado respecto a la práctica de una alimentación saludable. Durante la jornada escolar, se identificó que los estudiantes suelen llevar al colegio galletas con alto contenido de sodio, refrescos con niveles elevados de azúcar y otros alimentos ultra procesados, mostrando clara preferencia por este tipo de productos en lugar de frutas y verduras. Además, se constató que algunos estudiantes utilizaban la propina enviada por sus padres para adquirir alimentos poco o nada saludables como dulces, adoquines, galletas y gaseosas. También, se evidenciaron deficiencias en la práctica de hábitos de higiene relacionados con la alimentación, al momento del refrigerio, cuando la docente de aula indicaba el lavado de manos, la mayoría de los estudiantes solo salía del aula y regresaba sin haberse lavado adecuadamente las manos; otros realizaban el lavado únicamente con agua, sin hacer uso del jabón. Asimismo, se observó que algunas frutas enviadas por los padres de familia, como manzanas y duraznos, eran entregadas sin lavar y con etiquetas adheridas, dichas frutas no eran lavadas por los estudiantes y eran colocadas directamente sobre sus mesas; situaciones similares se presentaron con alimentos como panes y frutos secos. De igual modo, se constató que dichos estudiantes no desarrollaron el hábito de una adecuada hidratación, debido que, al finalizar la jornada escolar, retornaban a sus hogares con el agua casi intacta en sus envases. Estas evidencias ponen de manifiesto la presencia de

hábitos de alimentación y de higiene inadecuados, lo que podría repercutir negativamente en su salud y desempeño escolar.

1.2. Formulación del Problema

Según Arias (2012) la formulación del problema consiste en transformar el planteamiento en una pregunta clara y específica, que esté definida en términos de lugar, periodo y grupo de estudio, cuando corresponda.

Este proceso es fundamental debido a que permite delimitar con precisión el objeto de estudio, orientar el enfoque metodológico de la investigación y evitar ambigüedades que puedan afectar la recolección y el análisis de los datos.

1.2.1. Problema General

¿Cuál es el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “González Vigil”?

1.2.2. Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de hábitos de higiene que presentan los estudiantes?
- ¿Cuál es el nivel de hábitos de consumo de los grupos de alimentos en los estudiantes?
- ¿Cuál es el nivel de hábitos de hidratación que presentan los estudiantes?

1.3. Justificación e Importancia

Hernández et al. (2014) señala que la justificación explica las razones que motivan la realización del estudio. Asimismo, a través de esta sección se debe evidenciar la relevancia y pertinencia del tema tratado, destacando por qué es fundamental llevar a cabo la investigación.

1.3.1. Justificación Teórica

El presente estudio se fundamentó en la teoría del aprendizaje social por Bandura (1977), en la cual destaca que los infantes adquieren comportamientos y hábitos observando a los adultos y a sus pares. Asimismo, en la teoría ecológica del ser humano de Bronfenbrenner (1979) donde sostiene que la familia, la escuela y los compañeros conforman el microsistema que influye directamente en el desarrollo infantil. También la teoría sociocultural de Vygotsky (1978) dentro de la cual plantea que el aprendizaje surge mediante la interacción social y la mediación de personas con mayor experiencia.

En este sentido, los hábitos de alimentación se modelan a través de la imitación de los patrones que los niños y niñas observan en sus hogares y escuela. Esto resaltó la gran importancia de ofrecer ejemplos positivos de buenos hábitos de alimentación saludable para que ellos los adopten y los conserven a lo largo de su vida. En el contexto de la educación primaria los hábitos de alimentación saludable fueron esenciales para poder comprender el impacto en el desarrollo integral de los infantes. Analizar los factores que influyen en la formación de los hábitos alimentarios y su relación con el bienestar físico, emocional y cognitivo de los estudiantes de tercer grado, contribuyó al campo teórico al ampliar el conocimiento sobre cómo promover hábitos de alimentación saludable desde las primeras etapas escolares, con miras a mejorar la calidad de vida.

1.3.2. Justificación Práctica

Desde una perspectiva práctica, comprender los hábitos de alimentación de los estudiantes del tercer grado de la Institución Educativa “González Vigil” tuvo implicaciones directas en el ámbito familiar como en el educativo. Se evidenció que los hábitos alimenticios inadecuados afectaban de manera negativa la salud y el rendimiento académico de los estudiantes. La identificación de estos patrones permitió a los docentes implementar estrategias efectivas orientadas a promover prácticas de alimentación saludable y sostenibles.

Además, este estudio brindó a los padres de familia y docentes herramientas valiosas para abordar el tema de los hábitos de alimentación saludable de manera constructiva, promoviendo un diálogo que ayudó a los niños y niñas a comprender las consecuencias de sus elecciones alimentarias.

1.3.3. Justificación Metodológica

Metodológicamente, este estudio se clasificó como una investigación descriptiva, lo que permitió realizar un análisis exhaustivo y sistemático del fenómeno en cuestión. A través de la observación y utilizando como instrumento la ficha de observación se recolectó información cualitativa y cuantitativa sobre los hábitos de alimentación saludable de los niños y niñas. Esto no solo facilitó la identificación de patrones y tendencias, sino que también proporcionó una comprensión más profunda de los contextos en los que se producían. La combinación de métodos cualitativos y cuantitativos aseguró una visión integral del problema, contribuyendo a la validez y

fiabilidad de los resultados obtenidos. Asimismo, el instrumento fue validado por expertos y los resultados se analizaron mediante la estadística descriptiva.

1.4. Objetivos

Según Arias (2012) menciona que el término objetivo equivale a meta, entendida como el conocimiento que el investigador se propone alcanzar. En este sentido, la formulación de objetivos constituye un elemento fundamental de la investigación porque orienta el rumbo del proceso investigativo, delimita con claridad el alcance del estudio y permite enfocar los esfuerzos en la selección de métodos y técnicas adecuados para la obtención de información pertinente y válida.

1.4.1. Objetivo General

Describir el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “González Vigil”

1.4.2. Objetivos Específicos

- Describir el nivel de los hábitos de higiene de los estudiantes.
- Describir el nivel de los hábitos de consumo de los grupos de alimentos en los estudiantes.
- Describir el nivel de los hábitos de hidratación en los estudiantes.

1.5. Limitaciones de la Investigación

Hace referencia a las restricciones o dificultades con las que el investigador se topará durante la realización de su investigación. Desde la perspectiva de Arias (2012) sostiene que las limitaciones de la investigación son situaciones inesperadas que pueden presentarse durante la realización del estudio y que no están directamente sujetas al control del investigador.

La investigación se desarrolló en un periodo específico, lo que restringió la realización de un seguimiento a largo plazo de la continuidad o modificación de los hábitos alimenticios de los niños y niñas. Al llevarse a cabo en una determinada Institución Educativa, se limitó la generalización de los resultados a otras Instituciones Educativas, debido a que los hábitos de alimentación saludable pueden fluctuar según el contexto sociocultural, económico y geográfico. Asimismo, las restricciones presupuestarias limitaron el acceso a recursos pedagógicos, al uso de instrumentos de

evaluación más especializados y la posibilidad de incorporar a expertos en nutrición, lo que disminuyó la extensión y profundidad del proceso investigativo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema

2.1.1. Internacionales

Gonzales (2023) en su tesis: *Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños en edad escolar usuarios de una Institución Prestadora de Servicios de Salud. Cauca. Pandemia por SARS-COV2*. Cuyo objetivo es determinar la relación entre el estado nutricional y hábitos alimentarios de niños afiliados a una Institución Prestadora de Servicios de Salud, realizó una investigación de tipo analítica y correlacional, de enfoque cuantitativo, con una población de niños de 5 a 10 años de edad, con una muestra de 31 niños, para el recojo de los datos utilizó un cuestionario, los datos recolectados fueron procesados mediante la Estadística descriptiva, obtuvo como resultado que el 64,1% de los estudiantes consumían sus alimentos mientras utilizaban pantallas electrónicas, en cuanto al estado nutricional el 70,9% se mantuvo en la misma categoría inicial, el 19% subió de peso y el 9,6% disminuyó. Asimismo, el 84,4% indicó consumir entre tres a cuatro comidas al día, mostrando una reducción en la ingesta de snacks y un aumento en el consumo de frutas y verduras. Llegó a la siguiente conclusión: el análisis estadístico demostró que el estado nutricional no depende de los hábitos alimentarios, debido a que los estudiantes de la muestra presentaron no tener variaciones en su estado nutricional y sus hábitos mayoritariamente tuvieron tendencia a ser saludables. Además, se observó un incremento en el consumo de alimentos sanos, dado que las familias priorizaron la alimentación frente a otros gastos.

Menoscal (2023) en su tesis: *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de enero. La Libertad, 2023*. Cuyo objetivo es determinar los hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en

niños menores de 5 años del Barrio mencionado, desarrolló una investigación cuantitativa, de carácter descriptivo, con una población de 60 niños, tuvo como muestra la misma cantidad de niños, para el recojo de los datos utilizó la encuesta, los datos recolectados se procesó empleando la Estadística Descriptiva. Como resultado, se evidenció que los hábitos alimentarios son adecuados, sin embargo, el estado nutricional de los niños y niñas presenta falencias relacionadas con la calidad de los nutrientes que consumen en su vida diaria. Arribó a la siguiente conclusión: se evidencia que si existe relación entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

2.1.2. Nacionales

De la Cruz & Morales (2022) en su tesis: *Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de Comas, 2022*. Cuyo objetivo es demostrar que la estrategia de “lonchera nutritiva” mejoran los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 2do grado de educación primaria, realizó una investigación de tipo aplicada, con enfoque cuantitativo, nivel explicativo y diseño pre experimental, con una población de 150 estudiantes y una muestra de 15 estudiantes, para el recojo de los datos utilizó la observación, los datos recolectados se procesó empleando la Estadística Descriptiva, el resultado que obtuvo evidencian diferencias significativas con un valor de $Z = -3,160^b$ entre el pre test y pos test, además, el valor obtenido (0,002) es menor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$). Llegó a la siguiente conclusión: la estrategia utilizada fue clave para promover una alimentación saludable en los estudiantes del segundo grado, fortaleciendo sus hábitos de higiene y mejorando la comprensión de los alimentos nutritivos que les permitió elegir opciones más saludables para su alimentación diaria.

Pope (2023) en su tesis: *Hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable en universitarios de lima-2023*. Cuyo objetivo fue establecer la relación entre hábitos alimentarios y el nivel de conocimientos de alimentación saludable en los universitarios de lima, desarrolló una investigación de tipo cuantitativo, de nivel correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal, con una población de 208296 universitarios, con una muestra de 159 universitarios de diversas carreras de las universidades privadas de lima, para el recojo de los datos empleó la encuesta virtual y formularios, los datos recolectados se procesaron empleando la Estadística Descriptiva, el resultado fue que el 96% de los estudiantes presentó hábitos alimentarios adecuados y únicamente el 4% mostró hábitos inadecuados. En cuanto al nivel de conocimientos sobre

alimentación saludable, el 70% de los universitarios alcanzó un nivel medio, el 18 % un nivel bajo y el 12 % nivel alto. Concluyó lo siguiente: existe una relación de $p=0.05$ entre los hábitos alimentarios y los conocimientos sobre una alimentación saludable en los universitarios de Lima, el 70 % tiene un nivel de conocimiento medio, mientras que el 96% mostró hábitos alimentarios idóneos.

Díaz & Olivos (2021) en su tesis: *Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de una institución educativa. Carabayllo 2021*. Cuyo objetivo fue determinar la relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de una I.E, desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo, correlacional, de diseño no experimental, con una población de 80 estudiantes, con una muestra de la misma cantidad de educandos, para el recojo de los datos empleó una encuesta virtual y el cuestionario, los datos recolectados se procesaron empleando la Estadística Descriptiva, llegó al siguiente resultado: el 42.5% presenta una práctica de malos hábitos, el 35% hábitos regulares y el 22.5 % tienen una buena alimentación. Obtuvo la siguiente conclusión: al emplear la prueba de chi cuadrado, se determina que hay una relación entre los hábitos de alimentación y la condición nutricional, corroborando así la hipótesis alterna. Se evidenció que los estudiantes tienen hábitos buenos en su mayoría.

2.1.3. Regionales

Juárez & Chipana (2024) en su tesis: *Hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, 2022*. Cuyo objetivo es determinar el nivel de desarrollo de los hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años de la muestra de estudio, realizó una investigación básica y cuantitativa, de diseño no experimental y transversal, con una población de 165 estudiantes del nivel inicial, con una muestra de 24 estudiantes, para el recojo de los datos empleó la observación, los datos recolectados se procesaron empleando la Estadística Descriptiva, derivó el siguiente resultado: el 87% se encuentran en el nivel de inicio, indica que ocasionalmente optan por alimentos naturales o mínimamente procesados, el 13% presenta hábitos de alimentación saludable en un nivel de proceso. Arribó a la siguiente conclusión: se demuestra que el 83% de los estudiantes de la muestra se encuentran en el nivel inicial en cuanto a los hábitos de higiene y alimentación saludable, lo que evidencia que están en un proceso de aprendizaje y requieren un acompañamiento constante por parte del docente de aula.

Jintash (2024) en su tesis: *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 5 años, institución educativa inicial Shushug, 2023*. Cuyo objetivo es determinar la relación entre los hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 5 años de la I.E. de Shushug, realizó una investigación de tipo observacional, descriptivo, transversal, con enfoque cuantitativo, con nivel relacional, de diseño no experimental, con una población de 21 estudiantes, para el recojo de datos empleó la encuesta, los datos recolectados se procesaron empleando la Estadística Descriptiva, tuvo como resultado: en cuanto a los hábitos alimenticios, la motivación alimenticia fue en un 57.1% mala, 33.3% regular y solo el 9.5% bueno, en preferencia alimenticia el 66.67% mala, 28.6% regular y bueno en un 4.76%, con respecto al lugar donde se alimentan resultó inadecuado en un 100%. Llegó a la siguiente conclusión: la prueba Pearson demuestran una relación positiva débil entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en los estudiantes de la muestra, significa que a medida que los hábitos alimenticios mejoren, también mejorará el estado nutricional.

2.1.4. Locales

Zambrano (2024) en su tesis: *Programa de loncheras saludables y su influencia en el aprendizaje significativo de los niños y niñas de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 429/Mx-P El mundo del saber de Nueva Jerusalén Huanta, 2023*. Cuyo objetivo es determinar la influencia del programa loncheras saludables en el aprendizaje significativo de los estudiantes de 4 años de la Institución Educativa mencionada de Huanta, desarrolló una investigación de tipo experimental, nivel explicativo con diseño pre experimental, teniendo como población a los niños de 4 años de la I.E. nombrada, contó con una muestra de 22 estudiantes, para la recolección de datos empleó la ficha de observación, y procesó los datos utilizando la Estadística Descriptiva. Teniendo como resultado: un avance significativo en los niños y niñas con respecto a la comprensión de contenidos relacionados con la alimentación, atribuido a las estrategias pedagógicas basadas en el programa de loncheras saludables, fortaleciendo la adopción de hábitos de alimentación más adecuados. Concluye: el valor obtenido para el estadístico Z fue de -4,185, lo que constituye evidencia estadística sólida de que, tras la intervención orientada a promover una alimentación saludable, los estudiantes alcanzaron resultados significativamente superiores en comparación con la evaluación inicial, demostrando que la estrategia implementada generó mejoras reales y medibles en sus prácticas alimentarias, indicando un progreso que no puede atribuirse al azar.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. *Hábitos de Alimentación Saludable*

Noción de Hábito. Un hábito es una rutina o conducta que se lleva a cabo con regularidad, a tal grado que, en muchos casos se realiza de manera automática. Asimismo, los hábitos son pequeños segmentos de acción que, acumulados a lo largo del tiempo, poseen la capacidad de generar cambios significativos en nuestra vida (Clear, 2018).

Como sostiene el autor un hábito no surge de la nada, comienza con una elección deliberada, pero se va fortaleciendo y consolidando a través de la repetición constante. A medida que se repite el hábito el cerebro lo internaliza, lo automatiza y lo convierte en una respuesta natural. Según los hábitos que una persona práctica, estos tendrán efectos notables en su vida con el transcurso del tiempo.

Noción de Alimentación Saludable. La alimentación es el proceso mediante el cual obtenemos del entorno las sustancias necesarias para nutrirnos, las cuales se encuentran en los alimentos (Martínez & Pedrón, 2016). Una alimentación saludable es la que favorece el adecuado crecimiento y desarrollo durante la infancia, preserva la salud, el vigor, la creatividad durante la adultez y una buena calidad de vida en la vejez.

Malen (2011) menciona que la alimentación es esencial para el desarrollo integral de los seres humanos, ya que influye directamente en su crecimiento físico, desarrollo intelectual y en su bienestar social. Por ello es fundamental una alimentación correcta, que proporcione todos los nutrientes necesarios, para desarrollar su máximo potencial genético.

Tal como sostiene el autor, una alimentación saludable es clave para el desarrollo integral de los seres humanos, ya que promueve el desarrollo físico, potencia las habilidades intelectuales, el bienestar emocional y social, al alimentarnos de manera adecuada podemos maximizar nuestro potencial y vivir una vida plena.

2.2.2. *Definición de Hábitos de Alimentación Saludable*

El hábito alimentario se aprende con el pasar del tiempo, en base a lo que nos gusta, nuestra preferencia, la frecuencia y la ubicación de los alimentos, con la intención de cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada incluyendo los diferentes grupos de alimentos (Hidalgo, 2020). Los hábitos de alimentación son una serie de

conductas que se forman mediante la repetición de acciones positivas vinculadas con la selección, elaboración y consumo de los alimentos saludables. Estos hábitos están estrechamente vinculados con las características sociales, económicas y culturales de una sociedad en su conjunto, lo que las transforma en prácticas habituales dentro de una comunidad, denominadas costumbres.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) manifiesta que los hábitos de alimentación saludable comienzan en los primeros años de vida, impulsando el crecimiento, el desarrollo cognitivo y reduce el riesgo de sufrir sobrepeso y enfermedades no transmisibles en el futuro. Mantener una dieta equilibrada a lo largo de la vida previene la malnutrición y diversas enfermedades, sin embargo, el consumo de alimentos procesados, grasas, azúcares y sal, junto con la baja ingesta de frutas, verduras, ha alterado los hábitos alimentarios. Se recomienda consumir al menos cinco porciones de frutas y verduras al día y limitar las grasas a menos del 30 % y los azúcares libres a menos del 10 % de la ingesta calórica total. El exceso de azúcares aumenta el riesgo de caries, sobrepeso, y enfermedades cardiovasculares, una buena alimentación desde la infancia es clave para una vida más saludable.

Malen (2011) señala que la etapa más adecuada para desarrollar hábitos saludables es la infancia, dado que durante los primeros años de vida estas se incorporan y forman parte de la personalidad del individuo. Fomentar, formar y consolidar hábitos alimenticios y estilos de vida saludables desde la infancia es esencial para evitar trastornos y enfermedades vinculadas con la alimentación y nutrición. Sin embargo, las modificaciones en el estilo de vida actual han alterado los patrones de alimentación de la población, incrementando el consumo de grasas, dulces, comidas rápidas y se han ido reduciendo considerablemente la ingesta de frutas y verduras.

Estas contribuciones son fundamentales para comprender la importancia de promover hábitos de alimentación saludables desde la niñez. Sin embargo, sería enriquecedor incluir otros aspectos esenciales, como la higiene y la hidratación. Enseñar a los niños a lavar correctamente los alimentos que van a ingerir, a lavarse las manos de manera adecuada y mantener el espacio limpio antes de comer, son prácticas básicas que complementan una alimentación saludable, de igual manera, asegurar que los niños beban suficiente agua diariamente es indispensable para su bienestar integral. Estos hábitos no solo ayudan a prevenir enfermedades, sino que también fomentan la adopción de un estilo de vida saludable desde temprana edad.

Sin embargo, no solo se come para satisfacer el hambre, también para adquirir los nutrientes requeridos de acuerdo a la edad, género y estado de salud. La ingesta excesiva o desequilibrada de alimentos puede provocar problemas serios, como la desnutrición o la obesidad. Asimismo, el tener una alimentación saludable proporciona al organismo todo lo que necesita para su crecimiento, reparación de tejidos y obtención de la energía requerida para realizar actividades de la vida diaria.

Por lo cual, para lograr una adecuada alimentación saludable se debe de tener en cuenta estos factores esenciales que garantizan el buen funcionamiento del organismo, especialmente durante la infancia que es la etapa clave en el desarrollo físico y mental:

Completa. La alimentación debe incluir los tres tiempos principales de comida (desayuno, almuerzo y cena), además de refrigerios o snacks saludables si se requiere. Cada uno de estos tiempos debe proporcionar nutrientes de gran relevancia.

Equilibrada. Los alimentos que se van a ingerir deben contener suficientes cantidades de los grupos alimenticios (constructores, energéticos y reguladores) en porciones adecuadas. Esta diversidad asegura el aporte correcto de proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales que el cuerpo requiere para mantenerse fuerte y sano.

Higiénicas. La preparación y el consumo de los alimentos deben de realizarse en condiciones de higiene y seguridad. Es crucial lavarse las manos antes de ingerir cualquier alimento y asegurarse de que los alimentos, utensilios y el entorno donde se consumirá el alimento estén limpios. Esta práctica ayuda a prevenir diferentes enfermedades que pueden afectar seriamente a la salud.

Suficiente. La alimentación debe cubrir las necesidades de nutrientes que requiere el infante durante el día, teniendo presente su edad, el nivel de actividad física y la etapa de crecimiento. Una alimentación insuficiente puede ocasionar deficiencias nutricionales, como el retraso en el crecimiento, fatiga y bajo rendimiento escolar, mientras que una alimentación excesiva o inadecuada puede llevar al sobrepeso y otros problemas de salud.

2.2.3. Factores que Influyen en la Formación de Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios en la infancia no se forman de manera aislada, sino que están profundamente influenciados por el entorno en el que crecen los niños y niñas. Entre los factores principales, destacan los siguientes:

Ambiente Escolar. La escuela debe ser la base para el aprendizaje de habilidades para la vida, integrando la nutrición y los hábitos de alimentación saludable tanto en los estudiantes como en sus padres, con el fin de que estos puedan reproducir dichas prácticas en sus comunidades. Es importante valorar el papel de la escuela en el crecimiento físico y mental de los estudiantes, así como en la promoción de un estilo de vida saludable. Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO, 2025) el fortalecimiento del estado nutricional de los estudiantes debe enfocarse como una medida preventiva, promoviendo el cambio de conductas y la mejora de hábitos de alimentación poco saludables, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Una alimentación adecuada es esencial para el sano desarrollo físico y mental de los niños, niñas y adolescentes. Los estudiantes como consumidores presentes y futuros, requieren una educación e información adecuada que les permita adoptar hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida. Como futuros padres, los escolares tendrán un rol clave en el bienestar nutricional de sus hijos.

UNICEF (2022) sostiene que el entorno escolar influye significativamente en los hábitos de alimentación de los niños, niñas y adolescentes. Por ello, es fundamental que en el colegio se enseñe sobre buena alimentación y se ofrezca alimentos saludables. Esto contribuirá a formar mejores hábitos de alimentación, aumentar el consumo de frutas y verduras, reducir la ingesta de alimentos poco o nada nutritivos y fomentar decisiones más consientes sobre lo que los educandos consumen para que de esa forma se impulse un crecimiento sano y mejore su desarrollo cognitivo.

Ambiente Familiar. La familia influye directamente en los hábitos de alimentación que adquieren los pequeños del hogar, debido a que es el primer y más importante modelo de conducta alimentaria para los niños y niñas. Desde temprana edad los pequeños observan, imitan y adoptan las prácticas de alimentación de los adultos que los rodea. Por ello, si en el hogar se promueven hábitos saludables, es más probable que los pequeños incorporen estas costumbres de manera natural y duradera.

Las Publicidades. La televisión, internet y otros medios digitales desempeñan un papel poderoso en la formación de las preferencias alimentarias de los niños y niñas. Muchos anuncios publicitarios están direccionados específicamente para captar la atención de los más pequeños, promoviendo productos ultra procesados que contienen altos niveles de azúcar, grasas saturadas, calorías vacías y sodio. Este tipo de marketing,

dirigido directamente a la infancia puede generar deseos y hábitos poco saludables desde edades muy tempranas. Como menciona la (OMS, 2018) la publicidad de alimentos y bebidas no saludables dirigida a los más pequeños del hogar contribuye a la mala alimentación y al incremento de problemas de obesidad infantil en todo el mundo.

Entorno Social. Las preferencias alimentarias que tenga un niño se verán influenciadas directamente por sus semejantes, esto debido a que a medida que el niño se va desarrollando su mundo y contactos sociales se expande. Esta expansión de su mundo social genera nuevas experiencias alimentarias que pueden modificar sus gustos y preferencias.

2.2.4. Fundamentos Teóricos del Hábito de Alimentación Saludable

Aprendizaje Social. Bandura (1977) menciona que los infantes adquieren comportamientos y hábitos observando a los adultos y a sus pares. En este sentido, los hábitos de alimentación se modelan a través de la imitación de los patrones que los niños observan en sus hogares y escuela. Esto resalta la gran importancia de ofrecer ejemplos positivos de buenos hábitos de alimentación saludable para que ellos los adopten y los conserven a lo largo de su vida.

En el desarrollo de la investigación, conforme a la teoría se comprendió que los niños y niñas adquirirían sus hábitos de alimentarios principalmente de los adultos y de sus pares, esto se evidenció cuando los estudiantes replicaban los comportamientos alimentarios que observaban tanto en sus hogares como en la escuela. Por ello, resultó fundamental que padres y docentes ofrecieran modelos positivos, ya que estos ejemplos influyeron decisivamente en la adopción de prácticas de alimentación saludable por parte de los menores.

Ecología del Desarrollo Humano. Bronfenbrenner (1979) plantea que el entorno familiar, la escuela y los compañeros forman parte del microsistema, nivel que influye directamente en el desarrollo del niño a través de las interacciones cotidianas que mantiene con ellos. Este entorno cercano, constituye el espacio donde el individuo establece sus primeras experiencias y construye relaciones bidireccionales, en las que tanto el entorno incide en el niño como este ejerce influencia sobre su entorno. Un microsistema estable y de apoyo favorece el desarrollo integral y saludable del infante.

En este sentido, tanto la familia como la escuela constituyeron el entorno más cercano que influyó directamente en el desarrollo de los niños y niñas. Estos espacios

ejercieron un rol importante en la formación de los hábitos alimentarios. Esto se evidenció en que la mayoría de los estudiantes mostró hábitos de alimentación regulares, resultado de la influencia directa de su entorno, que contribuyó a la adquisición y consolidación de los patrones alimentarios observados durante el estudio. No obstante, se demostró que un microsistema más estable y orientado al bienestar hubiese sido necesario para fortalecer mejor su desarrollo nutricional.

Sociocultural. (Vygotsky, 1978) sostiene que el desarrollo cognitivo no ocurre en aislamiento, sino mediante la interacción social con personas más experimentadas como padres, maestros o compañeros. Un concepto clave es la zona de desarrollo próximo, que es definida como la distancia entre lo que un niño puede hacer por si mismo y lo que es capaz de lograr con orientación de otros. En este proceso, la mediación, que es el apoyo temporal y guiado que brindan los adultos es esencial para que el aprendizaje avance dentro de esta zona.

En el contexto de la presente investigación, esta teoría refleja que los padres y docentes actuaron como mediadores, porque son ellos quienes guían a los niños para que comprendan la importancia de elegir alimentos nutritivos y adoptar hábitos saludables, asimismo, los niños y niñas internalizan conocimientos sobre nutrición que inicialmente recibieron de su entorno social.

2.2.5. Dimensiones de los Hábitos de Alimentación Saludable

Grupos de alimentos. Nuestra naturaleza es la fuente de los alimentos que ingerimos diariamente, los cuales pueden provenir de la vegetación o de la fauna (García, s.f.). Cada tipo de alimento juega un papel específico en nuestro cuerpo, por lo que se categorizan en tres grupos principales:

Formadores o constructores. Estos alimentos son ricos en proteínas, las cuales ayudan en la formación, crecimiento y reparación de los tejidos del cuerpo humano, como los músculos, la piel y los órganos. En este grupo están presentes las carnes magras, el pescado, carnes, los huevos, productos lácteos, legumbres (lentejas, garbanzos, frijoles) y los frutos secos (almendras, pecanas, nueces), que fortalecen y regeneran los tejidos.

Energéticos. Este grupo incluye los cereales (arroz, trigo, avena, pasta), tubérculos (papa, yuca, camote), azúcares naturales y aceites y grasas. Tienen como función principal suministrar la energía que necesita el organismo para el buen funcionamiento de todos los órganos y para realizar nuestras actividades diarias como

caminar, jugar, estudiar, trabajar, pensar, entre otras. Como menciona la (FAO, 2025) los alimentos ricos en carbohidratos y grasas saludables son la fuente principal de energía que necesita el cuerpo humano.

Reguladores. Conformado principalmente por frutas y verduras que son ricas en vitaminas, minerales y fibra, ayudan al fortalecimiento del sistema inmunológico, regula el metabolismo y elimina los desechos del organismo, manteniéndonos saludables y con las defensas fortalecidas.

Una adecuada alimentación saludable debe de incluir diariamente alimentos de los tres grupos, debido a que el cuerpo humano necesita una combinación equilibrada de estos alimentos para mantenerse en óptimas condiciones. Asimismo, enseñar a los pequeños del hogar a identificar y consumir estos grupos de forma equilibrada es fundamental para que se desarrolle en ellos el hábito de una alimentación saludable.

Higiene Personal en el Infante. Los hábitos de higiene se forman desde la niñez, es esencial el rol que juegan los padres o las figuras de autoridad que instruyen a los niños de cómo deben actuar en diversas circunstancias, por ejemplo, enseñarles a lavarse las manos antes de consumir algún alimento, después de usar el baño, mantener un espacio limpio y ordenado, usar ropa limpia, cortarse las uñas, entre otros. Con la finalidad de cuidar y mantener limpio su cuerpo y puedan prevenir enfermedades. Los hábitos de higiene personal son practicas fundamentales para el cuidado de la salud y deben de enseñarse desde la niñez, durante esta etapa, los niños y niñas están en pleno proceso de aprendizaje y desarrollo. En este proceso, el rol de los padres, cuidadores y figuras de autoridad es esencial, debido a que ellos son los primeros modelos de conducta que los niños imitan y en quienes confían para aprender a actuar en diversas situaciones de la vida cotidiana.

Gonzáles & Moreno (2013) sostienen que los hábitos de higiene personal en los niños comienzan a formarse gracias a los cuidados y la atención que reciben en su entorno familiar, estos hábitos de higiene se refuerzan a través de las rutinas y experiencias que viven a diario.

Hidratación. La hidratación es fundamental para el correcto funcionamiento del organismo, dado que el agua controla la temperatura, lleva nutrientes y oxígeno, promueve la digestión, lubrica las articulaciones y preserva las funciones del cerebro.

Estas funciones pueden verse afectadas por la deshidratación, por lo que es crucial mantenerse hidratados durante el día.

El agua debe ser la bebida principal en todas las comidas, ya que es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y se debe restringir el consumo de refrescos y bebidas carbonatadas, que no solo aportan un exceso de azúcar, sino que también están vinculados al aumento de peso (Gonzales, 2023).

Fomentar el hábito de elegir agua en lugar de bebidas azucaradas contribuye significativamente a mantener una alimentación saludable y prevenir enfermedades de salud.

2.3. Definición de Términos Básicos

Hábito

Es una acción que una persona realiza de manera frecuente y casi automática. Se adquiere a través de la repetición y con el tiempo llega a consolidarse hasta formar parte de la rutina diaria.

Alimentación

Es el proceso mediante el cual las personas seleccionan, obtienen y consumen alimentos con el fin de satisfacer sus necesidades nutricionales.

Grupos de Alimentos

Son categorías que organizan a los alimentos de acuerdo a los nutrientes que contienen y las funciones que cumplen en el organismo, como: energéticos, constructores y reguladores.

Saludable

Hace referencia a todo aquello que contribuye al bienestar físico, mental y social de una persona. Implica prácticas, alimentos o hábitos que promuevan su equilibrio y bienestar integral.

Hidratación

Es la ingesta adecuada de agua que permite mantener el equilibrio de líquidos en el organismo para garantizar su correcto funcionamiento, es esencial para regular la temperatura corporal, facilitar la digestión, transportar nutrientes y eliminar toxinas.

Higiene

Es el conjunto de prácticas orientadas al cuidado y la limpieza tanto del cuerpo, así como del ambiente en el que nos encontramos, con el propósito de prevenir enfermedades, preservar la salud y lograr una mejor calidad de vida.

Entorno Social

Se refiere al grupo de individuos, las interacciones y contextos donde el individuo interactúa y se desarrolla a lo largo de su vida diaria.

Entorno Familiar

Es un ambiente conformado por los integrantes de una familia, donde se construyen vínculos afectivos, normas y prácticas cotidianas. Proporciona apoyo, orientación y seguridad, asimismo, influye en la formación y bienestar integral de cada integrante.

2.4. Variables y Dimensiones

2.4.1. Definición Conceptual de la Variable

Variable: Hábitos de alimentación saludable.

El hábito alimentario se aprende con el pasar del tiempo, en base a lo que nos gusta, nuestra preferencia, la frecuencia y la ubicación de los alimentos, con la intención de cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada incluyendo los diferentes grupos de alimentos (Hidalgo, 2020).

2.4.2. Definición Operacional de la Variable

La información de los datos sobre la variable de hábitos de alimentación saludable se recogerá a través de una ficha de observación que cuenta con 18 ítems distribuidos en las 3 dimensiones.

2.5. Operacional de la Variable de Estudio

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos de alimentación saludable	El hábito alimentario se aprende con el pasar del tiempo, en base a lo que nos gusta, nuestra preferencia, la frecuencia y la ubicación de los alimentos, con la intención de cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada incluyendo los diferentes grupos de alimentos (Hidalgo, 2020).	La información de los datos sobre la variable de hábitos de alimentación saludable se recogerá a través de una ficha de observación que cuenta con 18 ítems distribuidos en las 3 dimensiones.	Higiene	• Lavado de las manos	Ordinal Nunca (1) A veces (2) Siempre (3) Recategoriza do Malo Regular Bueno
				• Lavado de alimentos	
				• Ambiente limpio	
			Grupos de alimentos	• Energéticos	
				• Constructores	
				• Reguladores	
			Hidratación	• Frecuencia del consumo de agua	
				• Preferencia por agua	
				• Conocimiento de hidratación	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo y Nivel de Estudio

3.1.1. Tipo de Investigación

El presente trabajo pertenece al tipo de investigación básica, porque su propósito fue generar conocimiento fundamental acerca de los factores que influyen en la adopción de los hábitos de alimentación saludable en escolares. No buscó directamente resolver un problema práctico, sino indagar y enriquecer la comprensión científica en el área.

Según Esteban (2018) la investigación básica, también llamada pura, se centra en descubrir conocimientos por curiosidad y por el deleite de aprender, sin buscar directamente un beneficio económico. Se denomina básica porque constituye el fundamento para la investigación tecnológica o aplicada y es esencial porque promueve el progreso de la ciencia.

Este tipo de investigación me permitió describir de manera objetiva y clara las características observadas en los estudiantes con respecto a los hábitos de alimentación saludable que cada uno presentaba, sin intervenir en ellos. Contribuyó con datos valiosos para entender la manifestación de estos hábitos en el entorno educativo.

3.1.2. Nivel de Investigación

La investigación pertenece al nivel descriptivo, porque en ella se realizó de manera objetiva y sistemática la descripción de los hábitos de alimentación observadas en los estudiantes del tercer grado de primaria.

La investigación descriptiva se centra en examinar y profundizar un suceso, fenómeno, persona o grupo para determinar su estructura o conducta. Los hallazgos de

este tipo de investigación llegan a un nivel moderado de profundidad respecto a los saberes adquiridos (Arias, 2012).

Tamayo (2001) menciona que la investigación descriptiva involucra la descripción, el registro, el análisis y la interpretación de la realidad actual, así como la composición o los procesos de los fenómenos. La atención se enfoca en las conclusiones fundamentales o en como un individuo, grupo o elemento se comporta u opera en el presente.

3.2. Método de Estudio

En el presente trabajo de investigación se hizo uso de los siguientes métodos:

3.2.1. Método General

Método Científico. El método científico abarca una de las etapas, técnicas y procesos empleados para proponer y solucionar problemas de investigación mediante la comprobación o confirmación de hipótesis (Arias, 2012).

(Ñaupas et al., 2013) sostienen que el método científico es un procedimiento estructurado que promueve la creación y comprobación del saber científico acerca de la realidad. Inicia detectando un problema, luego realiza una revisión de la literatura relacionada. A partir de estos datos, se recolectan los datos requeridos para corroborarlas y finalmente se llegan a conclusiones que se reconocen como conocimientos científicos temporales.

3.2.2. Métodos Específicos

Método Inductivo Deductivo. Se fundamenta en la lógica y se centra en examinar hechos concretos. Opera de forma deductiva en un aspecto, yendo de lo general a lo específico y de lo específico a lo general (Bernal, 2010).

Este método se utilizó en el desarrollo teórico y el análisis de resultados, iniciando desde conceptos generales sobre los hábitos de alimentación saludable, extraídos de fuentes bibliográficas, guías nutricionales. A partir de ello se analizó cómo estos principios se manifestaban concretamente en los estudiantes de la muestra. Luego mediante el método inductivo, se interpretaron los datos obtenidos en la realidad observada, permitiéndome extraer conclusiones específicas.

Método de Análisis Sintético. Se centra en estudiar a los hechos, descomponiendo el objeto a estudiar en sus componentes individuales para un profundo

análisis, y luego unifica estas partes para que realice un estudio completo del objeto de estudio (Bernal, 2010).

Este método se aplicó durante el tratamiento y organización de la información recolectada, se descompuso el objeto de estudio en sus elementos esenciales. Luego se integraron estos componentes para obtener una visión global e integral de los hábitos de alimentación saludable de los niños y niñas, permitiendo una interpretación más profunda y completa.

Método Descriptivo. El método descriptivo implica exponer de forma minuciosa y completa la realidad que se investiga, empleando presentaciones narrativas, numéricas y/o gráficas. El propósito de este método es adquirir un entendimiento inicial de la realidad mediante la observación directa del investigador y la información adquirida a través de la lectura o el análisis de trabajos anteriores. Es un método cuyo objetivo es ofrecer, con el máximo rigor metodológico, datos significativos sobre la realidad en cuestión (Abreu, 2014).

Se empleó este método durante todo el proceso de recolección y presentación de los datos, permitiéndome obtener una comprensión detallada y sistemática de la realidad estudiada, empleando tanto la observación directa como el análisis de la información disponible, con un enfoque riguroso y ordenado.

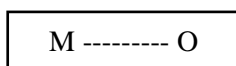
La implementación de estos métodos en el presente trabajo de investigación permitió el análisis desde diversas perspectivas, aportando resultados fiables y consistentes, facilitando una mayor comprensión del tema de estudio.

3.3. Diseño de Investigación

La presente investigación es de diseño descriptivo simple. Sánchez & Reyes (1998) sostienen que este diseño permite caracterizar variables en un solo grupo de estudio, mediante la recolección de información actual sobre una situación específica, sin intervenir en el objeto de estudio, las cuales se miden y detallan en un momento específico.

Presenta el siguiente esquema:

Descriptivo Simple



Donde:

M: muestra

O: observación

3.4. Población y Muestra

3.4.1. Población

La población simboliza un grupo de elementos, ya sean ilimitados o limitados, que poseen propiedades parecidas y cuyas conclusiones se implementarán mediante el estudio. El problema y los propósitos del estudio determinan la población (Arias, 2012).

Para la presente investigación la población lo conformaron todos los estudiantes del tercer grado de primaria de las secciones “A”, “B”, “C”, “D” y “E” de la Institución Educativa “González Vigil” de Huanta, que hacen un total de 132.

Tabla 1

Población de estudiantes del tercer grado del nivel primario de la I.E. “González Vigil”

Grado y Secciones	Cantidad		Total
	Varones	Mujeres	
3ro “A”	19	10	29
3ro “B”	17	12	29
3ro “C”	15	13	28
3° “D”	16	12	28
3ro “E”	7	11	18
Total	74	58	132

Nota: data nómina de matrícula del 2025.

3.4.2. Muestra

Monje (2011) sostiene que la muestra es un conjunto de objetos o individuos que constituyen una población, un subgrupo de la misma.

La muestra estuvo constituida por 29 estudiantes del tercer grado “B” de la I.E “González Vigil” de Huanta.

Tabla 2*Muestra de estudiantes del tercer grado sección “B” del nivel primaria*

Grado y Secciones	Cantidad		Total
	Varones	Mujeres	
3ro “B”	17	12	29
Total	17	12	29

Nota: data nómina de matrícula del 2025.

3.5. Técnica de Muestreo

El muestreo es el procedimiento mediante el cual se selecciona de una población, a un grupo de personas o elementos representativos, con el propósito de que esa muestra elegida refleje las características del conjunto total, puedan ser analizadas y estudiadas (Polania et al., 2020).

Para el presente trabajo de investigación se utilizó la técnica de muestreo no probabilístico, de tipo intencional, debido a que la investigadora estableció el tamaño de la muestra, conformada por estudiantes del tercer grado “B”.

Hernández et al. (2014) sostienen que el muestreo no probabilístico es un método para seleccionar a los participantes donde no todos los integrantes de la población poseen la misma probabilidad de ser elegidos. Incorpora técnicas como el muestreo por conveniencia, en el que los participantes son seleccionados en función de la accesibilidad o comodidad para el investigador, y el muestreo intencional, donde los participantes son escogidos basándose en criterios particulares definidos por el especialista. Esta técnica posibilita al investigador adaptar la muestra a las necesidades y objetivos del estudio.

3.6. Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

3.6.1. Técnica

Las técnicas son instrumentos y procedimientos empleados para recolectar, almacenar, examinar y difundir información acerca de los fenómenos que se están investigando. Son procedimientos fundamentales que asisten al investigador en la recolección de información y brindarle comprensión acerca de los sucesos (Abril, 2008).

La técnica es un proceso ordenado, empleado para recolectar y examinar información con el objetivo de dar solución a un problema o dar respuesta a una pregunta de investigación (Medina et al., 2023).

Observación. Hadi et al. (2023) afirman que la técnica de observación se emplea para la recolección de datos, mediante el registro detallado y sistemático de comportamientos, eventos, procesos o fenómenos en un entorno natural o preestablecido.

3.6.2. Instrumento

Un instrumento de investigación es una herramienta específica diseñada para recopilar y examinar información durante el proceso de investigación. Estos instrumentos posibilitan al investigador adquirir datos exactos y fiables acerca del tema en estudio, por lo cual es esencial seleccionar el instrumento apropiado para asegurar resultados óptimos en la investigación (Medina et al., 2023).

Ficha de Observación. Arias (2020) define que la ficha de observación se utiliza cuando el investigador tiene la intención de medir, examinar o valorar un objeto específico, recolectando datos vinculados a este. Es útil para examinar aspectos externos e internos de las personas.

Este instrumento se aplica para medir tanto situaciones externas como internas de las personas, incluyendo sus actividades y emociones. La ficha de observación está diseñada para evaluar una población previamente definida, consta de indicadores y criterios preestablecidos (Hadi et al., 2023).

La ficha de observación se utiliza cuando el investigador busca medir, analizar o evaluar un objetivo específico, es decir, recopilar información sobre dicho objetivo. Por ello la ficha de observación empleada estuvo estructurada con 18 ítems, distribuidos en las 3 dimensiones y se aplicó utilizando una escala de valoración conformada por las categorías siempre, a veces y nunca.

3.7. Validez y Confiabilidad

3.7.1. Validez del Instrumento

El instrumento elaborado se sometió a la validación de juicio de tres docentes expertos, la cual se detalla a continuación.

Tabla 3*Cuadro de validación del instrumento de investigación*

Juicio de expertos	Puntaje	Puntos	Decisión
Experto 1	80	0.80	Considerable
Experto 2	85	0.85	Casi perfecta
Experto 3	95	0.95	Casi perfecta
Promedio de ponderación	260	0.260	86.6

Interpretación. En la tabla 4 se observa la validez del instrumento de acuerdo al juicio de tres expertos, el primer experto puntúa 80, el segundo 85 y el tercero 95. Finalmente, el valor kappa de los tres expertos es de 86.6 cuya decisión es casi perfecta, esta información se corrobora en el valor kappa de Landis y Koch (1977).

3.7.2. Confiabilidad

(Medina et al., 2023) mencionan que la confiabilidad de un instrumento de investigación es el grado de consistencia y estabilidad que muestra. Hace referencia a su capacidad para producir resultados exactos y uniformes cada vez que se utiliza en condiciones similares.

Para ello se recurrió al estadístico de Alpha de Cronbach, la cual se muestra a continuación.

Tabla 4*Estadística de fiabilidad*

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	14	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	14	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,790	18

Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
R1	34,21	28,951	,736	,764
R2	34,14	30,440	,187	,796
R3	34,29	29,604	,669	,769
R4	34,21	29,104	,517	,771
R5	34,43	28,418	,371	,781
R6	34,64	26,401	,572	,762
R7	34,21	29,412	,640	,769
R8	34,36	29,478	,336	,783
R9	34,43	32,110	,102	,793
R10	35,07	30,071	,338	,782
R11	34,86	27,824	,697	,759
R12	34,14	29,055	,502	,772
R13	34,43	31,648	,189	,789
R14	34,43	31,033	,598	,779
R15	34,79	30,643	,213	,791
R16	34,93	25,456	,780	,744
R17	34,21	30,489	,233	,790
R18	34,71	34,374	-,218	,829

Interpretación. En la tabla 5 se evidencia la estadística de fiabilidad, cuyo valor obtenido fue de ,790 cuya decisión es considerable según el valor kappa de Landis y Koch (1977).

3.8. Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos.

Los datos se procesaron a través de la estadística descriptiva, se presentaron en tablas con sus análisis e interpretaciones correspondientes.

La estadística descriptiva es la distribución de frecuencias, un método para ordenar y sintetizar datos, los cuales son ordenados señalando la cantidad de veces que cada valor se vuelve a repetir. Esta distribución puede llevarse a cabo con las variables

evaluadas desde el nivel nominal hasta el de la razón. Los datos recogidos y tabulados se organizan de manera sistemática en función de su complejidad, y se muestran de diversas maneras, ya sea de manera conjunta o individual (Monje, 2011).

3.9. Aspectos Éticos

El presente trabajo se rige bajo principios éticos esenciales, se aseguró la validez científica a través de una metodología apropiada y transparente, asimismo, la elección equitativa de los sujetos de la muestra, se contó con el permiso y autorización de la dirección de la Institución Educativa, docente de aula, padres de familia, detallando los propósitos educativos de la investigación. Se garantizó el respeto y la confidencialidad de los estudiantes, protegiendo su identidad y bienestar. Además, se hizo uso adecuado de las normas APA.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Presentación y Descripción de los Resultados

En esta sección de la investigación se detalla los resultados obtenidos en el pre test y post test sobre la variable Hábitos de alimentación saludable de los estudiantes de tercer grado “B” de la Institución Educativa “González Vigil”

Por otro lado, los resultados están procesados a través de la estadística descriptiva, el cual se detalla a continuación:

4.2. A Nivel Descriptivo

Tabla 5

Niveles de la variable hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del tercer grado “B”

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual(f%)
Bueno	3	10.34
Regular	17	58.62
Malo	9	31.03
Total	29	99.99

Nota: *Datos obtenidos del instrumento ficha de observación.*

Interpretación. La tabla 6 presenta los niveles de hábitos de alimentación saludable de los estudiantes del tercer grado de primaria, sección “B”. Del total de 29 estudiantes evaluados, 9 estudiantes equivalentes al 31.03 % se posicionan en el nivel malo en cuanto a hábitos de alimentación saludable, 17 estudiantes (58.62 %) se

encuentra en un nivel regular y solo 3 estudiantes (10.34 %) alcanzan el nivel bueno en los hábitos de alimentación saludable.

En conclusión, los resultados evidencian que una parte significativa de los estudiantes de tercer grado, sección “B”, presenta hábitos de alimentación saludable en niveles malo y regular, mientras que solo una minoría alcanza el nivel bueno. Esta situación refleja la necesidad de implementar estrategias educativas que fomenten una alimentación saludable, priorizando a los estudiantes que se encuentran en el nivel malo y promover cambios sostenibles hacia hábitos más saludables.

Tabla 6

Niveles de hábitos de la dimensión higiene en estudiantes del tercer grado “B”.

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual(f%)
Bueno	5	17.24
Regular	13	44.82
Malo	11	37.93
Total	29	99.99

Nota: Datos obtenidos de la tabla 6.

Interpretación. La tabla 7 presenta los niveles de hábitos en la dimensión higiene en estudiantes del tercer grado de primaria, en la que nos indica que, del total de 29 estudiantes evaluados, 11 estudiantes equivalentes al 37.93 % se encuentran en el nivel malo en cuanto a hábitos de higiene, asimismo, 13 estudiantes (44.82 %) están en el nivel regular, mientras que solo 5 estudiantes (17.24 %) alcanzan el nivel bueno en los hábitos de higiene.

En conclusión, una proporción considerable de estudiantes se encuentra en el nivel malo de hábitos de higiene, mientras que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel regular y solo una minoría se ubica en el nivel bueno. Esta distribución evidencia la necesidad de aplicar acciones educativas que mejoren los hábitos de higiene, priorizando a quienes se encuentran en niveles bajos y promoviendo el avance hacia niveles más adecuados.

Tabla 7

Niveles de hábitos de la dimensión grupos de alimentos en estudiantes del tercer grado “B”.

Niveles	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual(f%)
Bueno	1	3.44
Regular	19	65.52
Malo	9	31.03
Total	29	99.99

Nota: Datos obtenidos de la tabla 6.

Interpretación. La tabla 8 muestra los niveles de hábitos en la dimensión grupos de alimentos de los estudiantes del tercer grado de primaria. Esto nos muestra que, de los 29 estudiantes evaluados, 9 estudiantes equivalentes al 31.03 % se ubican en el nivel malo en términos de hábitos de grupos de alimentos. Además 19 estudiantes (65.52 %) se encuentran en el nivel regular, mientras que solo 1 estudiante (3.44 %) se posicionó en el nivel bueno en los hábitos de los grupos de alimentos.

En conclusión, los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes del tercer grado de primaria se ubican entre los niveles malo y regular con respecto a la dimensión grupos de alimentos, mientras que solo un pequeño porcentaje se posiciona en el nivel bueno. Lo que evidencia la necesidad de promover una mayor conciencia y educación sobre una alimentación balanceada que incluya adecuadamente los distintos grupos de alimentos.

Tabla 8

Niveles de hábitos de la dimensión hidratación en estudiantes del tercer grado “B”.

-	Frecuencia absoluta (fi)	Frecuencia porcentual(f%)
Bueno	10	34.48
Regular	17	58.62
Malo	2	6.89
Total	29	99.99

Nota: Datos obtenidos de la tabla 6.

Interpretación. La tabla 9 presenta los niveles de hábitos en la dimensión hidratación de los estudiantes del tercer grado de primaria. De los 29 estudiantes

evaluados, se observa que 2 estudiantes equivalentes al 6.89 % se ubican en el nivel malo en términos de hábitos de hidratación. Por otro lado, 17 estudiantes (58.62 %) se encuentran en el nivel regular, mientras que solo 10 estudiantes (34.48 %) alcanzan un nivel bueno en esta dimensión.

En conclusión, los resultados evidencian que un pequeño porcentaje de los estudiantes de tercer grado de primaria presentan deficiencias con respecto a la dimensión hidratación y una parte significativa se sitúan en un nivel regular, mientras que solo un tercio demuestra buenos hábitos. Esta situación resalta la importancia de reforzar la educación sobre la adecuada ingesta de líquidos para fomentar una mejor salud.

4.3. Discusión de Resultados

La presente investigación permitió obtener resultados en relación al nivel de los hábitos de alimentación saludable de los estudiantes de tercer grado “B” de la Institución Educativa “González Vigil”. Los resultados obtenidos en la tabla 6 revelan que el 31.03 % de los estudiantes del tercer grado “B” presenta un nivel malo en cuanto a hábitos de alimentación saludable, mientras que el 58.62 % se encuentra en un nivel regular y solo el 10.34 % alcanzan el nivel bueno. Estos hallazgos evidencian que la mayoría de los estudiantes aún no han desarrollado hábitos de alimentación saludable en un nivel bueno. Ante esta situación, se hace evidente la necesidad de implementar estrategias educativas que promuevan y fortalezcan una alimentación saludable desde las primeras etapas escolares. Según Hidalgo (2020) el hábito alimentario se aprende con el pasar del tiempo, en base a lo que nos gusta, nuestra preferencia, la frecuencia y la ubicación de los alimentos, con la intención de cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada incluyendo los diferentes grupos de alimentos. Estos hallazgos guardan relación con el estudio realizado por Jintash (2024) quien identifica una relación positiva, aunque débil entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional de los estudiantes. Esto significa que a medida que mejoran los hábitos alimentarios, también incrementa el nivel nutricional de los niños y niñas. Los resultados respaldan la idea de que la mejora de los hábitos alimenticios es un factor determinante para el bienestar general, independientemente de la edad escolar. En conjunto, estos hallazgos permiten concluir que la educación alimentaria debe abordarse de forma continua y planificada, integrando el conocimiento teórico con la práctica diaria, a fin de prevenir problemas nutricionales y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes mediante la adopción de hábitos que contribuyan a su salud y calidad de vida a largo plazo.

De la misma manera, en la primera dimensión referida a la higiene, los resultados de la tabla 7 indican que el 37.93 % de estudiantes se encuentran en el nivel malo, el 44.82 % en el nivel regular y solo el 17.24 % alcanzan el nivel bueno en cuanto a hábitos de higiene. Esta distribución pone de manifiesto la necesidad de implementar intervenciones pedagógicas orientadas al fortalecimiento de los hábitos de higiene, con énfasis en los educandos que se ubican en los niveles más bajos. Gonzáles & Moreno (2013) sostienen que los hábitos de higiene personal en los niños comienzan a formarse gracias a los cuidados y la atención que reciben en su entorno familiar, estos hábitos de higiene se refuerzan a través de las rutinas y experiencias que viven a diario. Al comparar estos resultados con el estudio realizado por Juárez & Chipana (2024) quienes reportaron que un 83% de los estudiantes se encuentran en el nivel inicial respecto a los hábitos de higiene y alimentación saludable en una muestra similar, lo que pone en evidencia que los estudiantes están en un proceso de aprendizaje y requieren un acompañamiento constante por parte del docente de aula. En conclusión, los resultados obtenidos refuerzan la necesidad de diseñar e implementar propuestas pedagógicas que, más allá del contenido curricular promuevan hábitos de higiene desde las primeras etapas de la escolaridad como parte fundamental de la educación para la salud.

Así mismo, en la segunda dimensión referida a los grupos de alimentos, los resultados de la tabla 8 evidencian que el 31.03 % de los estudiantes se ubican en el nivel malo, el 65.52 % en el nivel regular, mientras que solo el 3.44 % se posicionó en el nivel bueno. Lo que evidencia la necesidad de promover una mayor conciencia y educación sobre una alimentación balanceada que incluya adecuadamente los distintos grupos de alimentos. (García, s.f.). Cada tipo de alimento juega un papel específico en nuestro cuerpo, por lo que se categorizan en tres grupos principales: formadores o constructores, energéticos y reguladores. Estos resultados guardan relación con el estudio realizado por Pope (2023) quien pone en evidencia que el conocimiento sobre nutrición influye de manera directa en la calidad de los hábitos alimentarios, el 70 % de su muestra demostraron tener un nivel medio en conocimientos y el 96% mostró hábitos alimenticios idóneos, lo cual refuerza la idea de que mayor información y conciencia nutricional se traduce en mejores decisiones alimenticias. En este sentido, al comparar ambos estudios, se puede inferir que la falta de conocimientos sólidos sobre los grupos de alimentos en estudiantes de educación básica podría ser un factor limitante para la adopción de hábitos saludables. Por ello se hace indispensable incorporar de manera transversal contenidos

nutricionales en el currículo escolar, así como fomentar actividades pedagógicas prácticas que ayuden a los escolares a identificar y consumir adecuadamente los distintos grupos alimenticios.

Finalmente, en la tercera dimensión referida a la hidratación, los resultados de la tabla 9 muestran que el 6.89 % de los estudiantes se ubican el nivel malo, el 58.62 % en el nivel regular y el 34.48 % alcanza el nivel bueno en esta dimensión. Esta situación resalta la importancia de reforzar la educación sobre la adecuada ingesta de líquidos para fomentar una mejor salud. El agua debe ser la bebida principal en todas las comidas, ya que es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo y se debe restringir el consumo de refrescos y bebidas carbonatadas, que no solo aportan un exceso de azúcar, sino que también están vinculados al aumento de peso (Gonzales, 2023). En relación con el estudio que realizaron De la Cruz & Morales (2022) demostraron que la planificación de loncheras nutritivas fortaleció significativamente no solo los hábitos alimenticios, sino también los hábitos de higiene y la comprensión de los grupos de alimentos saludables. Aunque su estudio no abordó específicamente la dimensión de la hidratación, sus resultados evidencian que una intervención educativa adecuada puede generar cambios positivos y sostenibles en las prácticas relacionadas con la alimentación, incluyendo indirectamente la incorporación del consumo regular de agua como parte de una lonchera saludable. En conclusión, es posible formar en los estudiantes una conciencia activa sobre la importancia de una buena hidratación como parte de su rutina diaria. Para ello, es fundamental incluir en el contenido educativo actividades que promuevan el consumo adecuado de agua y la identificación de bebidas saludables. Estas acciones son esenciales dentro de las estrategias educativas integrales orientadas al desarrollo de una alimentación saludable desde la infancia.

CONCLUSIONES

- 1) Los resultados del estudio permitieron describir que la mayoría de los estudiantes del tercer grado “B” de la Institución Educativa “González Vigil” presenta hábitos de alimentación saludable poco favorables, debido a que el 31.03 % se ubica en un nivel malo, el 58.62 % se encuentra en un nivel regular, siendo solo el 10.34 % la que se posiciona en un nivel bueno. Esta situación demuestra la necesidad de fortalecer la educación alimentaria desde la escuela, promoviendo prácticas saludables que contribuyan al bienestar y desarrollo integral de los estudiantes.
- 2) El análisis de los hábitos de higiene en los estudiantes del tercer grado “B” evidencia que la mayoría presenta prácticas de higiene poco adecuadas, dado que el 37.93 % se ubica en un nivel malo, el 44.82 % en el nivel regular, mientras que solo el 17.24 % alcanza un nivel bueno. Estos resultados reflejan la necesidad de reforzar la educación en higiene personal, promoviendo en los educandos una cultura de autocuidado que contribuya a su salud y bienestar integral.
- 3) Los resultados revelan que la mayoría de los estudiantes presenta hábitos inadecuados en el consumo de los grupos de alimentos, ya que el 31.03 % se ubica en el nivel malo, el 65.52 % en el nivel regular, siendo solo el 3.44 % que alcanza un nivel bueno. Esta situación resalta la importancia de fortalecer la educación nutricional, promoviendo una mayor conciencia sobre la necesidad de incorporar de manera equilibrada los distintos grupos de alimentos en la alimentación diaria, con el fin de mejorar su salud y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes.
- 4) Los hallazgos indican que una proporción considerable de educandos mantienen hábitos de hidratación en un nivel regular con un 58.62 %, mientras que el 6.89

% se encuentra en un nivel malo y el 34.48 % se posiciona en un nivel bueno. Estos resultados destacan la importancia de implementar acciones educativas que refuercen la enseñanza sobre el consumo adecuado de líquidos, considerándolo una parte esencial de una alimentación saludable y del bienestar integral de los escolares.

RECOMENDACIONES

- 1) Al director y docentes de la Institución Educativa “González Vigil”, implementar un plan institucional de educación alimentaria y nutrición, articulando acciones conjuntas entre docentes, padres de familia y personal de salud, orientadas a la promoción progresiva de hábitos alimenticios saludables desde las primeras etapas escolares.
- 2) A los docentes de Educación Básica Regular, fortalecer la competencia asume una vida saludable, promoviendo prácticas diarias como la higiene adecuada, el consumo adecuado de agua, la elección de alimentos nutritivos y la reflexión sobre las consecuencias de una inadecuada alimentación.
- 3) A las familias, como actores clave en la formación de hábitos, se les sugiere promover en el hogar una alimentación equilibrada, ofreciendo comidas nutritivas que incluyan los tres grupos de alimentos, fomentar el consumo del agua hervida en lugar de bebidas azucaradas y ser el ejemplo en las prácticas de higiene, con el fin de reforzar los aprendizajes que los niños y niñas adquieren en el colegio.
- 4) A la EESPP “José Salvador Caveró Ovalle”, fortalecer la formación de los futuros docentes mediante cursos, talleres o proyectos de investigación aplicada sobre educación alimentaria. Esto permitirá que los estudiantes FID diseñen estrategias innovadoras para mejorar los hábitos de alimentación saludable en el contexto escolar.

Referencias

- Abreu, J. L. (2014). *El método de la investigación Research Method. Daena: International journal of good conscience*, 9(3), 195-204. [http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9\(3\)195-204.pdf](http://www.spentamexico.org/v9-n3/A17.9(3)195-204.pdf)
- Abril, V. (2008). *Técnicas e instrumentos de la investigación*. http://s3.amazonaws.com/academia.edu/documents/41375407/Tecnicas_e_Instrumentos_Material_de_clases_1.pdf.
- Arias, F., G. (2012). *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica (6ta ed)*. Editorial Episteme. [Link](#)
- Arias, J., L. (2020). *Técnicas e instrumentos de investigación científica (1ra ed)*. Enfoques consulting: Perú. <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26118w/Tecnicas%20e%20instrumentos.pdf>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Bernal, C., A. (2000). *Metodología de la Investigación para Administración y Economía*. Person.
- Bernal, C., A. (2010). *Metodología de la investigación: administración, económica, humanidades y ciencias sociales*. Colombia: Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press. <https://nobascholar.com/chapters/30/download.pdf>
- Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Penguin.
- De la Cruz, A. K. & Morales, G. A. (2022). *Estrategia “Lonchera nutritiva” para mejorar los hábitos de alimentación saludable en estudiantes de primaria de una institución educativa de comas, 2022*. [Tesis de licenciatura Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/106427>
- Díaz, E., C. & Olivos, R., M. (2021). Relación entre hábitos alimenticios y estado nutricional en escolares de 8 a 12 años de una institución educativa. Carabayllo 2021. [Tesis de licenciatura Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/88786/Diaz_DRE-C-Olivos_BRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Esteban, N. T. (2018). *Tipos de investigación*. Editorial CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/250080756.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [UNICEF]. (2022, 11 de febrero). *La importancia del entorno escolar en la alimentación de las niñas, niños y adolescentes*. <https://www.unicef.org/mexico/historias/la-importancia-del-entorno-escolar-en-la-alimentaci%C3%B3n-de-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes>
- García, J. (s.f.) *Los alimentos*. [Link](#)
- Gonzales, M. (2023). *Estado nutricional y hábitos alimentarios de niños en edad escolar usuarios de una IPS. Caucasia. Pandemia por SA RS-COV2*. [Tesis de maestría Universidad de Córdoba]. <https://repositorio.unicordoba.edu.co/server/api/core/bitstreams/67bdbced-6143-4f4f-802b-90f411188bf5/content>
- González, S., Z. & Moreno, S., R. (2013). *Higiene relacionada con el cuidado personal en escolares, evidenciado por la imagen corporal. Escuela Gladys Peet. La libertad 2012-2013*. [Tesis de licenciatura Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/984/1/TESIS.pdf>
- Hadi, M., Martel, C., Huayta, F., Rojas, R., & Arias, J. (2023). *Metodología de la investigación: Guía para el proyecto de tesis*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (Vol. 6, pp. 102-256). Editorial McGRAW-HILL.
- Hidalgo, K. (2020). *Hábitos alimentarios saludables*. Nutricionista Programas de Equidad del MEP. [Link](#)
- Jintash, R., M. (2024). *Hábitos alimenticios y estado nutricional en niños de 5 años, institución educativa inicial Shushug, 2023*. [Tesis de licenciatura Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas]. <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/3693/Rossy%20Margo%20Jintash%20Ventura%20-%20FECICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juárez, C. & Chipana, E. (2024). *Hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, 2022*. [Trabajo de investigación Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública La

- Salle]. <https://renati.sunedu.gob.pe/bitstream/renati/901031/1/TI-FINAL-42750538%20-75861736.pdf>
- Macias, A. I., Gordillo, L. G., & Camacho, E. J. (2012). Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. *Revista chilena de nutrición*, 39(3), 40-43. <https://www.scielo.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
- Malen, E. (2011). *La alimentación de los niños escolares*. [Tesis de licenciatura Universidad Abierta Interamericana]. <https://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111560.pdf>
- Martínez, A., B., & Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>
- Medina, M., Rojas, R., & Bustamante, W. (2023). *Metodología de la investigación: Técnicas e instrumentos de investigación*. Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú. <http://coralito.umar.mx:8383/jspui/bitstream/123456789/1539/1/80-M%3%a9todolog%3%ada%2bde%2bla%2binvestigaci%3%b3n.pdf>
- Menoscal, J., E. (2023). *Hábitos alimenticios y su relación con el estado nutricional en niños menores de 5 años. Barrio 6 de enero. La Libertad, 2023*. [Tesis de licenciatura Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/10479/1/UPSE-TEN-2023-0082.pdf>
- Ministerio de Salud [MINSA]. (2019). *El 40 % de escolares sufre de sobrepeso y obesidad*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/52871-el-40-de-escolares-sufre-de-sobrepeso-y-obesida>
- Monje, C., A. (2011) *Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa guía didáctica*. Universidad Surcolombiana, 1-216.
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (3.^a edición). (2013). *Metodología de la investigación científica y elaboración de tesis*. Ediciones De la U.
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación [FAO]. (2025). *Alimentación y nutrición escolar*. <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

- Polanía, C. L., Cardona, F. A., Castañeda, G. I., Vargas, I. A., Calvache, O. A., & Abanto, W. I. (2020). *Metodología de investigación Cuantitativa & Cualitativa*. Institución Universitaria Antonio José Camacho Universidad César Vallejo.
- Pope, M. C. (2023). *Hábitos alimentarios y conocimientos de alimentación saludable en universitarios de lima-2023*. [Tesis de licenciatura Universidad privada del Norte].
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/36751/Pope%20Llanos%20Marilyn%20Cristel.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
- Prado, W.G. (2017). *Nivel de conocimientos y hábitos sobre una adecuada alimentación de los estudiantes de Instituciones educativas emblemáticas, distrito de Ayacucho - 2016*. [Tesis de licenciatura Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga].
<https://repositorio.unsch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6bd9f9b9-6ecc-469f-8490-29045c661ddf/content>
- Rivera, G. (2023). *Diseño de personajes lúdicos para evitar malos hábitos alimenticios en niños del cuarto año de primaria de una Institución Pública en la región Callao*. [Tesis de licenciatura Universidad San Ignacio de Loyola].
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/883ae11b-d088-47a9-a04e-e02959e6854a/content>
- Sánchez, H., & Reyes, C. (1998). *Metodología y diseños en la investigación científica*. Edit. Mantaro, Lima-Perú.
- Tamayo, M. (2001). *El proceso de la investigación científica*. Editorial Limusa.
- Vygotsky, L. S. (1978) *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Editorial Crítica.
- Zambrano, M. (2024). *Programa de loncheras saludables y su influencia en el aprendizaje significativo de los niños y niñas de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 429/Mx-P El mundo del saber de Nueva Jerusalén Huanta, 2023*. [Tesis de licenciatura Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública José Salvador Cavero Ovalle]. <https://hdl.handle.net/20.500.14661/61>

ANEXOS

Anexo 1.

R.D. de Aprobación del Proyecto de Investigación

“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”
RM.N° 267-2020-MINEDU**


FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE APROBACIÓN
DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

PROGRAMA DE ESTUDIOS
EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL
BILINGÜE - X CICLO

R.D. No. 0631-2025- EESP.Púb.”JSCO”/DG.-HTA

Mg. MARIA JUSTINA LEON PERALTA (e)
DIRECTORA GENERAL (e)

HUANTA - 2025


CS Escaneado con CamScanner



"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0631-2025 EESP.Púb. "JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 17 de octubre de 2025

La Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El **INFORME N° 0048-2025-UNIDAD DE INVESTIGACIÓN/EESPP"JSCO"-HTA**, de fecha 15 de octubre de 2025, con número de expedientes: **TM20253595-F** en la que, el Jefe de la Unidad de Investigación remite legajo expedito para la tramitación y otorgamiento de la Resolución Directoral de Aprobación del Proyecto de Investigación conducente a la obtención del Grado de Bachiller, de los estudiantes del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe X ciclo académico en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;



CONSIDERANDO:

Que, La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 441-2019-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU** y **RM No 420-2024-MINEDU** en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los/as egresados de Formación Inicial Docente y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física previa sustentación de trabajos de investigación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales, al Reglamento Institucional, al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos, que señalan que el proceso de otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciado/a** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el **Jefe de la Unidad de Investigación** elevó el **INFORME N° 048-2025-UNIDAD DE INVESTIGACIÓN/EESPP"JSCO"-HTA**, dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación conducente a la obtención del Grado de Bachiller, de los estudiantes del X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe en el marco del cumplimiento del Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 229-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

Que, la Directora General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias, el Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la **APROBACIÓN** de los *Proyectos de Investigación* de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe* y en correspondencia a mis facultades, por tanto:

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR el PROYECTO DE INVESTIGACIÓN conducente a la obtención del Grado de Bachiller de los estudiantes del *X ciclo académico del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe* que a continuación se detalla:

Nº	APELLIDOS Y NOMBRES	TITULOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
1	ARESTE HUAMÁN, NIDIA MERLINA	Gestión de las emociones en los estudiantes de las instituciones educativas de Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
2	ASTO DE LA CRUZ, JUNIOR	Niveles de dominio de la segunda lengua quechua en estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
3	AYALA MARCELO, YOSHY MYLEYDI	Violencia escolar en los estudiantes de la Institución Educativa "María Auxiliadora", Huanta 2025 Docente asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
4	AYALA TOLEDO, NANCY	Redes sociales en los estudiantes de primaria de la Institución Educativa "González Vigil"-Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Máximo Contreras Cconovilca
5	BENDEZU FARFAN, ROGER DIEGO	La Conducta en los estudiantes del 5to grado de Educación Primaria de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
6	CONDORI ÑAÑA, RUTH MERY	Habilidades sociales en los estudiantes del nivel primario de Huanta, 2025 Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
7	CURI QUISPE, LUIS ANGEL	Conductas agresivas en estudiantes de la Gran Unidad Escolar "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
8	CUSICHE SANCHEZ, JHON EDSON	Valoración de las costumbres ancestrales en el área de Personal Social en los estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
9	GALINDO BARRETO, ANALUZ	Conciencia ambiental en estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
10	GALVAN TORRES, YADIRA	Convivencia escolar en los estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
11	GUILLEN LOPEZ, YESENIA ANEL	Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de Educación Primaria de Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Máximo Contreras Cconovilca



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

12	LAPA HUAMAN, SANDY STEFANNY	Comprensión lectora en estudiantes del segundo grado de primaria de la Institución Educativa "González Vigil"-Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Máximo Contreras Cconovilca
13	LLANTOY QUISPE, YULISA	Dominio oral de la lengua quechua en los estudiantes de la Institución Educativa "González Vigil"-Huanta. Docente asesor: Mg. Jesús Ramírez Gutiérrez
14	MAURI CABRERA, ASHLIN YULIANA	La motivación en los estudiantes del cuarto grado de educación primaria de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
15	MENDOZA FERNANDEZ, SAMUEL	Valores morales en los estudiantes de las instituciones educativas de Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
16	MUÑOZ POZO, JHON MERNER	Higiene del sueño en niños de educación primaria de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
17	PALOMINO GOMEZ, YENIFER	Nivel de conocimiento sobre los derechos de los niños y niñas del nivel primario de Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Wilber Antonio Reyes Araujo
18	PEREZ CONDOR, ELMER EMILIANO	Hábitos de estudio en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Frida Mayhua Quispe
19	QUISPE JOLLANA, LIMBER	Desinterés de los padres en el aprendizaje de sus hijos en la Institución Educativa "González Vigil"- Huanta, 2025 Docente asesor: Mg. Máximo Contreras Cconovilca
20	RETAMOZO MAYORGA, FIORELA	Autoestima en estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "González Vigil"-Huanta, 2025. Docente asesor: Mg. Freddy Roland Pineda Tapia
21	RONDINEL BARRIENTOS, JHOSELIN	Conocimiento de la educación sexual en estudiantes de nivel primario en la Institución Educativa "María Auxiliadora" de Huanta, 2025. Docente asesor: Dr. Bibiano Alcarraz Carbajal

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVASE

DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
MJLP/D.G.(c)
prd/sec.

Mg. María J. León Peralta
DIRECTORA GENERAL

Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono (066) 281260

www.eesopisco.edu.pe
informos@eesopisco.edu.pe




Escaneado con CamScanner

Anexo 2.

R.D. de Expedito de Trabajo de Investigación


“Educar en la Diversidad Construimos un País Justo y Solidario”



**ESCUELA DE EDUCACIÓN
SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE”**
RM.N° 267-2020-MINEDU
RM N° 420-2024-MINEDU

FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
**RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE EXPEDITO DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**
R.D. No. 0053 -2026- EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
DIRECTOR GENERAL (e)
RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR



CS Escaneado con CamScanner

HUANTA - 2026



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-95-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

"Año de la Esperanza y el Fortalecimiento de la Democracia"

Resolución Directoral N° 0053-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 28 de enero del 2026

Visto, el **INFORME No.021-2026-RAI-EESPP"JSCO"-HTA**, con **EXP.TM20260363 - F** del Área de Investigación quien emite **Opinión Favorable de Expedito de Trabajo de Investigación**.



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512, **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas - Privadas y demás normas.

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, **Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior**, precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller en Educación, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para su reconocimiento nacional y para la realización de estudios de maestría, y, por tanto, su inscripción y registro en SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, es política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; tiene como fin fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes de Formación Inicial Docente para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos pedagógicos que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación en el contexto local, regional y nacional, asimismo, garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación para su reconocimiento como tal en la sociedad.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación, presentados por los/las egresados de Formación Inicial Docente pertenecientes a los Programas de Estudios de Educación Inicial Intercultural Bilingüe, Educación Primaria Intercultural Bilingüe y Educación Física para garantizar se acreditación como Bachiller en Educación.



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA – AYACUCHO

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Que, teniendo el informe aval de expedito en concordancia al Reglamento de Investigación y al Reglamento de Grados y Títulos 2025 de la Escuela emitido por el responsable del Área de Investigación y en el marco de mis facultades amparado en la RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR, por tanto;

SE RESUELVE:

PRIMERO. – DECLARAR EXPEDITO los **TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN** siguientes:

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	TRISTAN QUISPE, Guadalupe	Conocimiento sobre señas y señaleros desde la cosmovisión andina en los estudiantes de educación primaria en la IE N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Intercultural y Bilingüismo
2	GUILLEN LOPÉZ, Yesenia Anel	Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de educación primaria de Huanta, 2025	Actividad Física y Recreativa
3	MAURI PINEDA, Soledad	El bullying en los estudiantes del segundo grado de nivel primaria de la Institución Educativa N° 38254/Mx-P "Luis Cavero Bendezú", Huanta 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
4	PÉREZ CONDOR, Elmer Emiliano	Hábitos de estudio en estudiantes de educación primaria de la institución educativa "González Vigil"-Huanta. 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
5	SULCA ALLCCARIMA, Christian Angelo	Nivel de práctica de los Juegos Tradicionales en Estudiantes de Educación Primaria en la Institución Educativa Pública Huanta, 2025	Intercultural y Bilingüismo

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN FÍSICA			
N°	AUTOR	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN
1	PAREDES MERCADO, Flor Karina	Preferencias deportivas de los estudiantes del segundo grado de secundaria de la Institución Educativa "San francisco de Asís"-Huanta 2025	Actividad Física y Recreativa
2	RUIZ BARRIENTOS, Kenny Mikel	Lonchera saludable en los estudiantes del nivel primario de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta, 2025	Atención Integral del infante, niño y adolescente
3	QUISPE TAIPE, José	Consumo de alimentos no saludables en estudiantes de educación primaria de la Institución Educativa "María Auxiliadora"-Huanta	Actividad Física y Recreativa

Jr. Razuhullca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070

www.esppiscn.edu.pe
comunicacion@esppiscn.edu.pe



Scanned with CamScanner



SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la Sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Investigación y Grados y Títulos 2025 de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

ESUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
DIRECCIÓN GENERAL
HUANTA - AYACUCHO
Dr. Walter Mayardo Arce Villa
Dr. Walter Mayardo Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.

Anexo 3.

R.D. de Fecha de Sustentación de Trabajo de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adacuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

Resolución Directoral No. 0079-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 2 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260502-F* de fecha *2 de febrero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0053-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *28 de enero del 2026*;

CONSIDERANDO:



La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **RM No 244-2025-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento del Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, Reglamento Institucional, a la **Ley No 30512** Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias y a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono: 261260
www.eesppjsco.edu.pe
Informes@eesppjsco.edu.pe

Escaneado con CamScanner



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 15737
Reapertura RM. N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU
RM no 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el **RDRS No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;**

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la **SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN**, de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE HUANTA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE	
AUTOR(A)	GUILLEN LOPEZ, YESENIA ANEL
FECHA	25 DE FEBRERO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE

ESUELA DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGOGICA PUBLICA
"JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE"
HUANTA
DIRECCION GENERAL
Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (c)
prd/sec.



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono 281 250
www.eesppjsco.edu.pe
informes@eesppjsco.edu.pe

Escaneado con CamScanner

Anexo 4.

R.D. de Nominación de Jurados de Sustentación de Trabajo de Investigación



ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 278 82 ED
Adecuación a Instituto DS N° 010 85 ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09 94 ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020 MINE DU
RM No 420-2024 MINE DU

Resolución Directoral No. 0080-2026-EESP.Púb."JSCO"/DG-HTA

Huanta, 2 de febrero de 2026

Visto, el Expediente *TM20260502-F* de fecha *2 de febrero del 2026* y la *Resolución Directoral de Expedito No 0053-2026-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA* de fecha *28 de febrero del 2026*;



CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; **RM No 130-2025-MINEDU** Lineamientos Generales Académicos, **Rm No 420-2024-MINEDU** y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la **RM No 267-2020-MINEDU/RM No 420-2024-MINEDU** y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de otorgamiento de Grado de los egresados de formación inicial docente y garantizar su acreditación con el Grado Académico de Bachiller en Educación;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del **Grado Académico de Bachiller en Educación** a los(as) egresados de los Programas de Estudios de Formación Inicial Docente previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, Reglamento de Investigación, Reglamento de Grados y Títulos, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, a los Lineamientos Académicos Generales (**RM No 130-2025-MINEDU**) y a las Disposiciones que regulan la gestión de los procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas (**RM No 244-2025-MINEDU**) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;





ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU
RM No 420-2024-MINEDU

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por la **RDRS**
No 01529-2025-GRA/GOB-GG-GRDS-DREA-DR;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

JURADO EXAMINADOR	PRESIDENTE	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. EDHGAR HECTOR VALENCIA AGUILAR
	VOCAL	Dr. WILBER ANTONIO REYES ARAUJO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE HUANTA, 2025.	
LÍNEA DE INVESTIGACIÓN	ACTIVIDADES FÍSICAS Y RECREATIVAS
FORMACION INICIAL DOCENTE	
EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE	
AUTOR (A)	GUILLEN LOPEZ, YESENIA ANEL
FECHA	25 DE FEBRERO DEL 2026
HORA	6:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2026.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVASE


Walter Mariano Arce Villar
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:

Interesado/a
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMARV/D.G. (e)
prd/sec.



Jr. Razuhuilca 624 – Huanta
Teléfono: 281260
www.eesppjsco.edu.pe
Informes@eesppjsco.edu.pe

Escaneado con CamScanner

Anexo 5.

Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	VARAIBLES, DIMENSIONES	METODOLOGÍA
<p><u>Problema general:</u> ¿Cuál es el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “González Vigil”?</p> <p><u>Problemas específicos:</u> ¿Cuál es el nivel de hábitos de higiene que presentan los estudiantes? ¿Cuál es el nivel de hábitos de consumen de los grupos de alimentos en los estudiantes? ¿Cuál es el nivel de hábitos de hidratación que presentan los estudiantes?</p>	<p><u>Objetivo general:</u> Describir el nivel de los hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de tercer grado de la Institución Educativa “González Vigil”</p> <p><u>Objetivos específicos:</u> Describir el nivel de los hábitos de higiene de los estudiantes. Describir el nivel del consumo de los grupos de alimentos en los estudiantes. Describir el nivel de los hábitos de hidratación en los estudiantes.</p>	<p>Antecedentes Bases teóricas: - Noción de hábito - Noción de alimentación saludable - Hábitos de alimentación saludable. - Factores que influyen en la formación de hábitos alimenticios. Dimensiones: - Higiene - Grupos de alimentos - Hidratación</p>	<p><u>Variable 1:</u> Hábitos de alimentación saludable.</p> <p><u>Dimensiones:</u> - Higiene - Grupos de alimentos - Hidratación</p>	<p>Tipo de estudio: Básica Nivel: Descriptivo. Método de estudio: • Inductivo deductivo • Análisis sintético • Descriptivo Diseños de investigación: Descriptiva simple Donde: M → O M: Muestra O: Observación Población: conformada por 132 estudiantes del 3° “A”, 3° “B”, 3° “C”, 3° “D” y 3° “E” del nivel primario de la Institución Educativa “González Vigil” de Huanta. Muestra: constituido por 29 estudiantes del tercer grado de la sección “B” de educación primaria de la Institución Educativa “González Vigil” de Huanta. Técnicas de muestreo: No probabilístico intencional Técnicas de recolección de datos: Observación Instrumentos de recolección de datos: Ficha de observación</p>

Anexo 6.*Operacional de la Variable de Estudio*

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Hábitos de alimentación saludable	El hábito alimentario se aprende con el pasar del tiempo, en base a lo que nos gusta, nuestra preferencia, la frecuencia y la ubicación de los alimentos, con la intención de cuidar nuestra salud a través de una alimentación balanceada incluyendo los diferentes grupos de alimentos (Hidalgo, 2020).	La información de los datos sobre la variable de hábitos de alimentación saludable se recogerá a través de una ficha de observación que cuenta con 18 ítems distribuidos en las 3 dimensiones.	Higiene Grupos de alimentos Hidratación	<ul style="list-style-type: none"> • Lavado de las manos • Lavado de alimentos • Ambiente limpio • Energéticos • Constructores • Reguladores • Frecuencia del consumo de agua • Preferencia por agua • Conocimiento de hidratación 	Ordinal Nunca (1) A veces (2) Siempre (3) Recategoriza do Malo Regular Bueno

Anexo 7.*Instrumento de Recolección de Datos***FICHA DE OBSERVACIÓN****VARIABLE: HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Apellidos y nombres:

Grado y sección:

Institución educativa:

Escala:

Nunca	A veces	Siempre
1	2	3

N°	Ítems	Escala		
		1	2	3
Dimensión: Higiene				
1	Se lava las manos con agua y jabón antes de ingerir alimentos.			
2	Mantiene sus uñas limpias y recortadas.			
3	Lava los alimentos antes de ingerirlos.			
4	Trae alimentos previamente lavados en recipientes limpios.			
5	Adecúa su espacio para consumir sus alimentos.			
6	Consume sus alimentos adecuadamente.			
Dimensión: Grupos de alimentos				
7	Demuestra preferencia por snacks energéticos saludables (pancakes de avena, tortillas de verdura, camote o papa sancochada).			
8	Incluye en su lonchera alimentos que le brindan energía (pan, frutos secos, hojuelas de avena, arroz).			
9	Incluye en su lonchera alimentos de origen animal (huevo sancochado, pescado, carne, pollo).			
10	Incluye en su lonchera productos lácteos (queso, leche, yogurt).			
11	Incluye en su lonchera verduras (brócoli, vainita, zanahoria, lechuga).			
12	Incluye en su lonchera frutas (naranja, manzana, fresa, kiwi).			
Dimensión: Hidratación				
13	Trae de forma constante su envase con agua hervida.			
14	Se hidrata durante su estancia en el colegio.			
15	Se hidrata con bebidas azucaradas.			
16	Opta por no comprar bebidas azucaradas del cafetín y termina de beber el agua de su envase.			
17	Distingue que el agua es la bebida más adecuada para mantenerse hidratado.			
18	Distingue que las bebidas azucaradas no son una opción saludable para mantenerse hidratado.			

Anexo 8.

Informe de Opinión de Expertos

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Hábitos de alimentación saludable de los estudiantes de tercer grado.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Ficha de observación.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno			
		0 5	6 10	11 15	16 20	21 25	26 30	31 35	36 40	41 45	46 50	51 55	56 60	61 65	66 70	71 75	76 80	81 85	86 90	91 95	96 100
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																				95
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																				95
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																				95
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																				95
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																				95
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																				95
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																				95
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																				95
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																				95
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																				95

PROMEDIO DE VALORACION **95**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD		Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Bibiano Alcaraz Carbajal		DNI		31466970	
Título Profesional	Lic. Educación Secundaria					
Especialidad	Biología - Química					
Grado Académico	Doctor					
Mención	En Educación					

FECHA: 30 de mayo de 2025


DNI N° 31466970

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Hábitos de alimentación saludable de los estudiantes de tercer grado.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Ficha de observación.

ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno				
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96	
		5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																✓					
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																	✓				
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																	✓				
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																	✓				
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																	✓				
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																	✓				
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																	✓				
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																	✓				
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																	✓				
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																	✓				

PROMEDIO DE VALORACION **80**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	✓ Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	<i>Alber D. Rojas Araujo</i>		DNI	<i>28602912</i>	
Título Profesional	<i>Licenciado en educación</i>				
Especialidad	<i>educación física</i>				
Grado Académico	<i>Doctor</i>				
Mención	<i>Licenciado en educación</i>				

FECHA: *Junio mayo del 2025*


 DNI N° *28602912*

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

DATOS GENERALES:

Título de la Investigación: Hábitos de alimentación saludable de los estudiantes de tercer grado.

Nombre de los instrumentos motivo de la Evaluación: Ficha de observación.

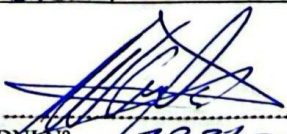
ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN

Indicadores	Criterios	Deficiente				Baja				Regular				Bueno				Muy bueno					
		0	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	56	61	66	71	76	81	86	91	96		
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje propio																			✓			
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables																			✓			
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia pedagógica																			✓			
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización lógica																			✓			
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad																			✓			
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los indicadores																			✓			
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos científicos																			✓			
8. COHERENCIA	Entre los ítems e indicadores																			✓			
9. METODOLOGÍA	La estrategia responde al propósito de la investigación																			✓			
10. PERTINENCIA	Es útil y adecuado para la investigación																			✓			

PROMEDIO DE VALORACION **85**

OPINIÓN DE APLICABILIDAD	Deficiente	Baja	Regular	Buena	Muy Buena
Nombres y Apellidos	Walter Campuzo Caceron		DNI	26272822	
Título Profesional	Lic. Educ. Secundaria				
Especialidad	Filosofía, Psicología - ABG				
Grado Académico	Maestría				
Mención	Psicología educativa				

FECHA:


 DNI N° 26272822

Anexo 9.

Prueba de Confiabilidad del Instrumento

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	14	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	14	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,790	18

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
R1	34,21	28,951	,736	,764
R2	34,14	30,440	,187	,796
R3	34,29	29,604	,669	,769
R4	34,21	29,104	,517	,771
R5	34,43	28,418	,371	,781
R6	34,64	26,401	,572	,762
R7	34,21	29,412	,640	,769
R8	34,36	29,478	,336	,783
R9	34,43	32,110	,102	,793
R10	35,07	30,071	,338	,782
R11	34,86	27,824	,697	,759
R12	34,14	29,055	,502	,772
R13	34,43	31,648	,189	,789
R14	34,43	31,033	,598	,779
R15	34,79	30,643	,213	,791
R16	34,93	25,456	,780	,744
R17	34,21	30,489	,233	,790
R18	34,71	34,374	-,218	,829

Anexo 10.

Matriz de datos

PRUEBA A LA MUESTRA																						
VARIABLE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE																						
Sujetos	D1						PUNTAJE DEL P	D2						PUNTAJE DEL PARC	D3						PUNTAJE DEL PARC	TOTAL
	1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18		
1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	3	2	2	
2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	2	2	2	2	2	2	
3	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	3	3	2	2	
4	2	3	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	
5	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	1	3	3	2	3	
6	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	
7	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	2	1	
8	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	3	3	2	
9	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	
10	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	
11	2	3	2	1	1	1	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	1	2	3	3	2	
12	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	1	2	3	3	3	
13	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	
14	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	3	3	1	3	3	3	2	
15	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	1	
16	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	
17	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	
18	3	2	1	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	3	2	
19	3	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	1	3	3	3	2	
20	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	
21	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	3	3	2	2	1	1	1	
22	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	
23	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	
24	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	
25	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	3	3	2	2	2	1	2	
26	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
27	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	3	3	2	3	
28	3	3	1	1	3	3	2	3	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	3	3	2	
29	3	3	2	2	3	1	2	2	2	1	1	1	3	2	3	3	1	3	3	3	2	

Anexo 11.

Carta de Autorización Emitida por la I.E. que Autoriza la Aplicación de la Investigación.



COLEGIO EMBLEMÁTICO G.U.E "GONZÁLEZ VIGIL"



Patrimonio Histórico y Educativo de Huanta
Alma Máter de la Educación Huantina

"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

AUTORIZACIÓN

La sub directora de la II.EE. "González Vigil" de la ciudad de Huanta, a través de la presente, autoriza a **GUILLÉN LÓPEZ YESENIA ANEL** identificada con DNI N° **61205644**, estudiante de Educación Primaria Intercultural Bilingüe en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de la ciudad de Huanta, para:

- La aplicación de una ficha de observación sobre los Hábitos de alimentación saludable en los estudiantes de 3° "B" de educación primaria de esta II.EE.

Esto como parte del trabajo de investigación titulado: "HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS ESTUDIANTES DE EDUCACIÓN PRIMARIA, HUANTA 2025"

Huanta, 3 de julio del 2025



I.E. "GONZÁLEZ VIGIL"
HUANTA

Prof. Marisol Pérez Ramos
C.M. 1020677338
SUBDIRECTORA
DE EDUCACIÓN
PRIMARIA

Anexo 12.

Evidencias fotográficas

Fotografía 1

Estudiantes del tercer grado “B” participan durante la clase.



Nota: estudiantes del tercer grado “B” participan durante la clase manifestando su preferencia por consumir agua hervida en lugar de bebidas azucaradas como forma de hidratación.

Fotografía 2

Alimentos que los estudiantes traen al colegio para el refrigerio escolar.



Nota: los estudiantes del tercer grado “B” consumen los alimentos que trajeron de casa durante la hora del recreo.

Fotografía 3

Manipulación y consumo de frutas en condiciones inadecuadas de higiene.



Nota: se observa que los estudiantes del tercer grado “B” colocan las frutas directamente sobre la mesa sin realizar previamente la limpieza del mobiliario ni el lavado de las frutas antes de consumirlas.

Fotografía 4

Falta de la limpieza del espacio antes del consumo de alimentos



Nota: se observa que los estudiantes del tercer grado “B” consumen sus alimentos sin realizar la limpieza previa de su espacio. Asimismo, el espacio se encuentra ocupado por diversos objetos como monedas, juguetes, prendas de vestir y útiles escolares.

Fotografía 5

Consumo de bebidas azucaradas y productos ultra procesados en el refrigerio escolar



Nota: se observa que los estudiantes del tercer grado “B” consumen bebidas azucaradas y productos ultra procesados durante la hora del refrigerio escolar.