



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERÍA

UNIDAD DE SEGUNDA ESPECIALIDAD



TRABAJO ACADÉMICO

MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS

SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN

EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018

PRESENTADO POR:

MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA

ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE CARBAJAL

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN

PROMOCIÓN DE LA SALUD

PUNO - PERÚ

2022



NOMBRE DEL TRABAJO

**MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REF
RIGERIOS SALUDABLES PARA EL PREES
COLAR INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICI
A**

AUTOR

**MARIA ANTONIETA / ROSA ROSALIA SI
CLLA VILCA / PALOMINO ALFARO DE C
ARBAJAL**

RECUENTO DE PALABRAS

17647 Words

RECUENTO DE CARACTERES

99067 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

122 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

15.0MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 8, 2024 9:56 AM CST

FECHA DEL INFORME

Aug 8, 2024 9:58 AM CST

● **9% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 4% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 12 palabras)



Mg. Harold Mamani Zúñiga
COP: 31505
UNAP



Mg. Cecilia Cervantes Zavaleta
COORDINADORA DE INVESTIGACIÓN
UNIDAD DE SEGURIDAD ESPECIALIDAD



DEDICATORIA

A Jehová, por otorgarme vida, bienestar y discernimiento durante mi formación.

María Antonieta Siclla Vilca



DEDICATORIA

A mi PADRE TODOPODEROSO, que me da las fuerzas para seguir adelante.

A mis padres por su apoyo y amor durante mi formación profesional.

A Francisco, mi esposo por su amor y apoyo incondicional.

A mis hijas quienes motivaron a la elaboración de este proyecto.

Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal



AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional del Altiplano, por ser el primer centro académico que ha formado a destacados profesionales en la Región de Puno.

A la Facultad de Enfermería y la Segunda especialidad de promoción de la Salud, por recibirnos en sus espacios educativos y brindarnos valiosas enseñanzas que enriquecerán significativamente nuestra trayectoria profesional.

Con aprecio hacia la directora, el equipo docente y los padres de familia de la Institución Educativa Inicial Pasitos de Oro N°1203 Puno, por autorizar y colaborar de manera activa en la realización de este proyecto de intervención.

Con particular agradecimiento a nuestros Jurados, Dra. Silvia Dea Curaca Arroyo, Mg. Julio Cesar Ramos Vilca, Mg. Clotilde Pinazo Calsin; por sus precisas apreciaciones, recomendaciones y guías durante la defensa de este proyecto de intervención.

A nuestro asesor M.Sc. William Harold Mamani Zapana. por su apoyo e instrucción profesional y motivación constante para la culminación del presente proyecto de intervención.

A la M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo por su apoyo y guía en la elaboración y ejecución del proyecto de intervención.

A mi compañera del proyecto, Rosalía por su apoyo y motivación para la culminación del presente proyecto de intervención.

María Antonieta Siclla Vilca



AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento perpetuo a la Universidad Nacional del Altiplano Puno por recibirme en sus espacios académicos.

A las autoridades, educadores, personal administrativo y compañeros de especialidad, les extiendo mi sincero agradecimiento y reconocimiento.

A quienes hicieron posible la realización del presente Proyecto de Intervención, a los niños, padres de familia, directora e instructores de la Institución Educativa inicial Pasitos de Oro Nro. 1203 por acceder participar en este proyecto de intervención.

A la M.Sc. Elsa Gabriela Maquera Bernedo por su apoyo y guía en la elaboración y ejecución del proyecto de intervención.

A nuestro asesor M.Sc. William Harold Mamani Zapana. por su apoyo y guía profesional para la culminación del presente proyecto de intervención.

A mi compañera del proyecto, María Antonieta por su apoyo y motivación para la culminación del presente proyecto de intervención.

A los miembros del jurado, por sus aportes y sugerencias.

Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal



INDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

INDICE GENERAL

| | |
|---|----|
| RESUMEN | 9 |
| ABSTRACT..... | 10 |
| CAPÍTULO I | 11 |
| INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN..... | 11 |
| 1. TÍTULO | 11 |
| 2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN | 11 |
| 3. RESULTADOS ALCANZADOS | 15 |
| 4. PRODUCTO ALCANZADO | 21 |
| 5.CONCLUSIONES:..... | 24 |
| 6. RECOMENDACIONES..... | 25 |
| 7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA | 26 |
| ANEXO N° 1. ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA | 32 |
| ANEXO N° 2 HOJA DE OBSERVACION PARA LOS PADRES DE FAMILIA | 36 |
| ANEXO N°3. ENCUESTA PARA DOCENTES..... | 38 |
| ANEXO N° 4 CUESTIONARIO PARA LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B..... | 42 |
| ANEXO N° 5. ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS PARA NINOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. PASITOS DE ORO N° 1203 PUNO | 44 |
| ANEXO N° 6. PLAN DE TALLER PARA LOS DOCENTES DE LAS AULAS 3 ,4 Y 5 AÑOS A Y B | 52 |
| ANEXO N° 7. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS. | 59 |
| ANEXO N° 8. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS | 68 |



| | |
|---|-----|
| ANEXO N° 9 PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS | 74 |
| ANEXO N° 10 MATERIAL EDUCATIVO PARA PADRES DE FAMILIA | 84 |
| ANEXO N° 11. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B..... | 87 |
| ANEXO N° 12. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B..... | 91 |
| ANEXO N° 13. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B..... | 94 |
| ANEXO N° 14. MATERIAL EDUCATIVO PARA A LOS NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B | 98 |
| ANEXO N° 15. CONSTANCIA DE CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES. | 100 |
| ANEXO N° 16. GALERIA FOTOGRAFICA | 101 |
| ANEXO N° 17. PUBLICIDAD EN LA INSTITUCION EDUCATIVA | 114 |
| ANEXO N° 18. ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA PARA LAS SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS POR FECHAS. | 117 |

Área: Ciencias Médicas y de Salud: Ciencias de la Salud.

Tema: Alimentación Saludable en Pre escolar.

FECHA DE SUSTENTACIÓN: 25 de enero 2022.



RESUMEN

El proyecto de intervención se realizó con el objetivo de mejorar las prácticas en la preparación de refrigerios saludables para el preescolar de la Institución educativa inicial Pasitos de Oro 1203- Puno, cuyo fin fue contribuir en la disminución de enfermedades nutricionales tales como anemia, desnutrición y sobrepeso. La población estuvo conformada por 60 madres de familia. Las estrategias de intervención fueron: abogacía y políticas públicas, se realizó acciones individuales y sociales con la Asociación de madres de familia, los representantes de la institución educativa, otra estrategia fue la comunicación, educación para la salud y la publicidad para la difusión de la información a los participantes del proyecto de intervención. Después de la intervención del proyecto se logró incrementar excelentes prácticas sobre preparación de refrigerios saludables : antes de la intervención el 50 % de madres de familia tienen regular práctica de preparación de refrigerios saludables, seguido del 33% con prácticas deficientes y sólo un 17% con buenas prácticas; después de la intervención el 83% de madres tienen buenas prácticas, sólo el 17% tienen prácticas regulares en la preparación de refrigerios saludables y ninguna madre se encuentra en la categoría de deficientes prácticas. Por otro lado, el nivel de conocimiento de las madres de 45% a 75%, el nivel de conocimiento de los preescolares aumentó de 30% a 58.3%, el nivel de conocimientos de las docentes mejoró de 50% al 100%. Sé concluye que a través de las estrategias de intervención se logró mejorar las prácticas en la preparación de los refrigerios saludables.

Palabra clave: Mejoramiento, Prácticas, Refrigerio Saludable, Preescolar.



ABSTRACT

The intervention project was carried out with the objective of improving practices in the preparation of healthy snacks for the preschooler of the initial educational institution Pasitos de Oro 1203- Puno, whose purpose was to contribute to the reduction of nutritional diseases such as anemia, malnutrition and overweight. The population consisted of 60 mothers. The intervention strategies were: advocacy and public policies, individual and social actions were carried out with the Association of mothers, representatives of the educational institution, another strategy was communication, health education and advertising for the dissemination of the information to the participants of the intervention project. After the intervention of the project, it was possible to increase excellent practices on the preparation of healthy snacks: Before the intervention, 50% of mothers have a regular practice of preparing healthy snacks, followed by 33% with poor practices and only 17% with good practices; After the intervention, 83% of mothers have good practices, only 17% have regular practices in the preparation of healthy snacks and no mother is in the category of poor practices. On the other hand, the level of knowledge of mothers from 45% to 75%, the level of knowledge of preschool children increased from 30% to 58.3%, the level of knowledge of teachers improved from 50% to 100%. It is concluded that through the intervention strategies it was possible to improve the practices in the preparation of healthy snacks.

Keywords: Improvement, Practices, Healthy Snack, Preschool.



CAPÍTULO I

INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

1. TÍTULO

“MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.”

2. ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

Las principales estrategias fueron:

2.1. Abogacía

Esta táctica se empleó al sensibilizar al grupo de interesados (Directora de la institución y representantes de las madres de familia) donde se dio a conocer la situación observada en los refrigerios de los preescolares y sus efectos inmediatos y futuros en la salud de los niños y niñas, Como resultado, se logró el respaldo de este grupo para garantizar la continuidad del proyecto de intervención, de esta manera alcanzar el objetivo, mejorar las prácticas de madres de familia en refrigerios saludables, para lo cual se abordó temas reales sobre el estado de salud actual de los preescolares, enfermedades prevenibles y no prevenibles de la infancia, el estado de salud de los niños en el Perú y sobre todo acciones que se deben realizar para prevenir estos cuadros, al culminar la intervención, los asistentes se comprometieron en apoyarnos, en asistir a las reuniones. también se entregó material educativo para retroalimentación

2.2. Educación para la salud

Se empleó dicha táctica con los diferentes grupos involucrados de instructores, madres de familia y preescolares. La metodología de educación fue diferente en cada grupo involucrado. El primer grupo conformado por docentes, con ellos se realizaron sesiones educativas con el método deductivo, exponiendo las consecuencias de una inadecuada alimentación en la región de Puno y las consecuencias en los niños que hoy son sus estudiantes, estas sesiones tuvieron la característica de ser participativas donde las docentes plantearon sus opiniones y dudas; de la misma manera fueron sesiones



demostrativas donde se brindó deliciosos refrigerios con los alimentos de la zona para mejorar las prácticas de preparar refrigerios saludables, de esta manera las docentes continuarían reforzando a las madres y niños del centro educativo ya que ante las dudas las madres recurren a las docentes en busca de respuestas.

El segundo grupo conformado por madres de familia, con este grupo se realizaron sesiones educativas utilizando el método inductivo, se fomentó la participación de los asistentes a través de la dinámica lluvias de ideas, donde cada participante tuvo la oportunidad de exponer un refrigerio saludable para su niño y/o niña. Para las sesiones educativas se utilizaron herramientas audiovisuales exponiendo el motivo de la reunión y la importancia que tiene en la salud del preescolar. También se presentaron sesiones demostrativas -expositivas con contenidos de refrigerios saludables destacando productos de la zona, se enfatiza los nutrientes de los alimentos, combinación y forma de prepararlos. Cada participante tuvo la oportunidad de degustar los refrigerios y fue aceptado. Cabe mencionar que parte de las sesiones demostrativas fue evidenciar el daño que nos hace la comida chatarra a través de su composición. Fue enriquecedor conocer la parte cultural de las madres de familia, es un grupo muy importante porque fomentan hábitos de vida en la salud del preescolar.

El tercer grupo conformado por preescolares con ellos se realizaron sesiones educativas lúdicas en un 70%, donde a través de juegos hubo un aprendizaje significativo influyendo en sus decisiones al rechazar la comida chatarra, también hubo canciones donde los niños podían recordar que todo refrigerio saludable debe contener una fruta. Así también, se utilizó la técnica del teatro, con historias las cuales debían completar el final de la historia. Es el grupo objetivo donde se fomentó el consumo de alimentos saludables y sobre todo reducir enfermedades como la anemia, desnutrición y obesidad.

También realizamos sesiones educativas (capacitaciones), sesiones demostrativas-participativas dirigida a las madres de familia y sesiones educativas lúdicas para los preescolares.

Cabe resaltar el impacto de la propaganda visual que realizamos en los espacios disponibles de la institución, desde la pirámide de los alimentos en las aulas, lavado de manos en los lavaderos, recetas de refrigerios saludables en la cocina. Después de cada sesión educativa entregamos a los padres trípticos para una ayuda memoria en poner en práctica lo aprendido.



2.3. Empoderamiento social.

Mediante las sesiones educativas, sesiones demostrativas, la publicidad en toda la institución educativa, el acompañamiento semanal en el momento de preparar los refrigerios, permitieron a las madres de familia, preescolares y docentes hacer suyo los conocimientos impartidos, identificando los alimentos dañinos y elaborando refrigerios saludables.

Se impartieron temas sobre refrigerios saludables mediante los talleres educativos (sesión educativa sobre refrigerios saludables; clasificación de alimentos; lavado de manos; hábitos alimentarios inadecuados y comida chatarra y publicidad engañosa) complementadas con la práctica mediante las sesiones demostrativas sobre refrigerios saludables; clasificación de alimentos; lavado de manos; comida chatarra y publicidad engañosa; herramientas que dieron frutos mediante la elaboración de recetas sobre refrigerios saludables, esto permitió que las madres, docentes fomenten la preparación y consumo de los refrigerios saludables para los niños en cantidad y variedad alimentos saludables en sus hogares. Fruto de este trabajo se observó al concluir el proyecto al evidenciar el consumo de frutas en sus refrigerios, un refrigerio con los tres grupos de alimentos y en cantidad suficiente.

El proyecto de intervención fue viable por ser un grupo cautivo, la institución educativa. Los actores locales estuvieron disponibles para aprender, los escenarios fueron adecuados para fomentar el consumo de refrigerios saludables y tenemos las políticas públicas de la infancia para favorecerlo. Este proyecto articulado donde se trabajó con las madres, preescolares y docente permitió obtener excelentes resultados posterior al proyecto.

2.5. Limitaciones

- La poca disposición de tiempo de las madres de familia.
- El cambio anual de docentes que tienen contratos por el periodo de un año, impidiendo un seguimiento de actividades.
- Presencia de costumbres y mitos alimentarios inadecuados en las familias (preparación de refrigerios inadecuado en cantidad y calidad).



- El desistimiento de una docente en la participación del proyecto de intervención.
- La falta de personal en el puesto de salud Porteño no permitió su seguimiento a largo plazo al concluir el proyecto.
- Se presentó escasa coordinación con la encargada del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma por diferencia de horarios de trabajo.



3. RESULTADOS ALCANZADOS

CUADRO N° 1

PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA EN LA PREPARACIÓN DE REFRIGERIOS SALUDABLES DEL PREESCOLAR DE LA I.E.I. PASITOS DE ORO 1203, PUNO-2018.

| Nivel | Antes | | Después | |
|------------|-------|------|---------|------|
| | N° | % | N° | % |
| Bueno | 10 | 17% | 50 | 83% |
| Regular | 30 | 50% | 10 | 17% |
| Deficiente | 20 | 33% | 0 | 0% |
| Total | 60 | 100% | 60 | 100% |

Fuente: Resultado de las guías de observación aplicadas de agosto a noviembre 2018. *Elaboración:* Ejecutores de la intervención.

Se observa, antes de la intervención el 50 % de madres de familia tienen regulares prácticas de preparación de refrigerios saludables, seguido del 33% con prácticas deficientes y solo un 17% con buenas prácticas; después de la intervención el 83% de padres y madres tienen buenas prácticas, solo el 17% tienen prácticas regulares en la preparación de refrigerios saludables y ningún padre o madre se encuentra en la categoría de deficientes prácticas.

A lo largo del proyecto se efectuó visitas inopinadas en la cocina de la institución educativa, donde se aplicó la hoja de observación a 60 madres de familia antes que inicie el proyecto. Las madres de familia se organizaban y se agrupaban de 4 a 5 madres de familia por día, esto incluía compras de los alimentos, preparación, distribución de los refrigerios y limpieza del ambiente. Para medir los resultados se utilizó la hoja de observación donde se consideró las siguientes características: variedad, cantidad, combinación e higiene al preparar los refrigerios en la institución educativa; estas fichas fueron aplicadas a las 60 madres del centro educativo al inicio y final de la intervención. Para mejorar las prácticas en la preparación de los refrigerios saludables se realizó difusión informativa sobre hábitos alimentarios sanos en la escuela mediante carteles. Se



realizó sesiones demostrativas y acompañamiento en la cocina de la institución educativa, mostrando a las madres de familia las características adecuadas de los refrigerios saludables.

La OMS indica que las madres deberían ofrecer a sus hijos una dieta diversa que contemple alimentos como carne roja, carne de ave, pescado y huevos con regularidad. También señala que los niños en edad escolar deben moderar el consumo de energía derivada de grasas y azúcares, y en cambio, aumentar la ingesta de “frutas”, “verduras”, “leguminosas”, “cereales integrales” y “frutos secos”. Si los adultos reciben una educación adecuada en la actualidad, estarán capacitados para instruir correctamente a sus hijos sobre nutrición. Esta es la única forma de interrumpir el círculo de desconocimiento y fomentar un desarrollo sano en los niños en edad preescolar (1). Las prácticas saludables de madres de familia son el mejor ejemplo para sus hijas e hijos (2). Contrastando con los antecedentes sobre la eficacia de programas formativos sobre refrigerios saludables y sesiones educativas para preparar loncheras saludables, coincidimos en los resultados cuya población intervenida mejoró las prácticas sobre la preparación de refrigerios saludables.

CUADRO N° 2

NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES FAMILIA SOBRE
REFRIGERIOS SALUDABLES EN LA I.E.I. PASITOS DE ORO N°1203
PUNO – PERÚ 2018.

| Nivel | Antes | | Después | |
|------------|-------|-----|---------|------|
| | N° | % | N° | % |
| Bueno | 3 | 5 | 45 | 75 |
| Regular | 30 | 50 | 10 | 16,7 |
| Deficiente | 27 | 45 | 5 | 8,3 |
| Total | 60 | 100 | 60 | 100 |

Fuente: Resultado de las encuestas aplicadas de agosto a noviembre 2018.

Sé observo que previo a la intervención. el 50% de madres de familia tienen un nivel de conocimientos regular sobre refrigerio saludable, seguido de un 45% con un grado de conocimientos deficiente y sólo el 5% presento un nivel de conocimientos bueno; después de la intervención el 75% de madres tienen buenos conocimientos, sólo el 16.7% tiene conocimientos regulares y un 8.3% con deficientes conocimientos sobre refrigerios saludables.

Para lograr estos resultados, se desarrollaron sesiones educativas con las madres que en su total fueron 60, se utilizó material audiovisual, trípticos y recetarios. En total fueron 8 sesiones educativas. Se colocó en toda la institución afiches y pancartas fomentando el consumo de alimentos saludables.

El adulto persigue el saber con el objetivo de obtener resultados rápidos que le brinden beneficios en corto plazo. Es consciente de la necesidad de destacarse en lo que hace, especialmente si su formación es financiada por una entidad que busca fortalecer su competitividad. Al hablar de competencias, nos referimos a la combinación de conocimientos, habilidades y actitudes que conducen a un rendimiento óptimo, abarcando tareas y responsabilidades que ayudan a alcanzar metas establecidas (3).

En comparación con el estudio realizado en Azángaro no son similares, donde determina que la mitad de las madres de familia presentan un nivel de conocimientos bajo sobre refrigerios saludables. En la ciudad de Puno, barrio Porteño las madres tenían un regular grado de información, posiblemente porque la institución educativa es



beneficiaria del Programa Qaliwarma, y dentro de sus actividades se encuentra las sesiones educativas a las madres, sin embargo, durante la intervención solo hubo apoyo de alimentos no perecibles, restringiéndoles la fruta en los refrigerios de los niños. Así mismo se asemeja con los resultados realizados en el Distrito de San Martín de Porres, donde la intervención alimentaria puede influir de modo positivo en el cuidado alimenticio de la madre. Por lo tanto, se podría afirmar que hubo un avance notable en el nivel de conocimientos de las madres al finalizar la intervención (4).



CUADRO N° 3

CONOCIMIENTO DE LOS PREESCOLARES SOBRE REFRIGERIOS
SALUDABLES EN LA I.E.I. PASITOS DE ORO N° 1203 PUNO – PERÚ
2018.

| Nivel | Antes | | Después | |
|------------|-------|------|---------|------|
| | N° | % | N° | % |
| Bueno | 4 | 6,7 | 35 | 58,3 |
| Regular | 38 | 63,3 | 23 | 38,3 |
| Deficiente | 18 | 30 | 2 | 3,3 |
| Total | 60 | 100 | 60 | 100 |

Fuente: Resultado de las encuestas aplicada de agosto a noviembre 2018.

Se observa antes de la intervención el 63.3% de niños tienen un nivel de conocimientos regular sobre refrigerios saludables, seguido del 30% con un nivel de conocimientos deficientes y solo el 6.7% de niños con buen nivel de conocimientos; después de la intervención el 58.3% de niños tienen buen nivel de conocimientos, seguido del 38.3% de niños con un regular nivel de conocimientos, sólo el 3.3% de niños tienen deficiente nivel de conocimientos sobre refrigerios saludables.

Para lograr estos resultados se realizaron sesiones educativas lúdicas, a través de juegos, concursos, canciones, cuentos, se intervino cada 15 días en cada aula, se colocó afiches en los lavaderos para lavarse las manos, pancartas para niños sobre la ingesta alimentaria como la fruta. El entendimiento que los niños en edad preescolar poseen acerca de cuáles alimentos son buenos para su salud y cuáles no, puede influir en la elección de comestibles que sean más beneficiosos para su bienestar. Contrastamos con una intervención realizada en Colombia, sobre el modelo que las madres entreguen a sus niños respecto a la alimentación, sumado a la constante presentación de alimentos sanos, así como la guía y limitación, desempeñan un papel esencial para ayudar a los niños a formar inclinaciones por comidas saludables.

CUADRO N° 4

NIVEL DE CONOCIMIENTOS DE LAS DOCENTES SOBRE REFRIGERIO SALUDABLE EN LA I.E.I. PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – PERÚ 2018.

| Nivel | Antes | | Después | |
|------------|-------|-----|---------|-----|
| | N° | % | N° | % |
| Bueno | 1 | 25 | 4 | 100 |
| Regular | 2 | 50 | 0 | 0 |
| Deficiente | 1 | 25 | 0 | 0 |
| Total | 4 | 100 | 4 | 100 |

Fuente: Resultado de las encuestas aplicada en agosto a noviembre 2018.

Se observa que previo a la intervención, un 50% de docentes tienen regular nivel de conocimientos sobre refrigerios saludables, seguido de un 25 % con deficientes conocimientos, sólo el 25 % tiene un buen nivel de conocimientos sobre refrigerios saludables; el 100% de los docentes, tras la intervención, tiene un buen nivel de información sobre refrigerios saludables.

El papel de los educadores como influencia de las madres es esencial, para ello se realizó sesiones educativas, sesiones demostrativas logrando el objetivo. Los comedores escolares son clave en el desarrollo de hábitos alimenticios saludables en los niños. Después de implementar el Proyecto de Intervención, se aplicó un pos-test que arrojó resultados positivos entre las docentes, al reconocer la importancia de los refrigerios saludables en la salud de los preescolares, entre otros.

Los datos son significativos y se deben a que existe interés sobre la salud de los preescolares, amparado por la Resolución Ministerial N° 195-2019/MINSA, Lineamientos para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas, tanto públicas como privadas, de educación básica, se enfocan en promover una nutrición adecuada con el objetivo de contribuir a la disminución de enfermedades, ya sean transmisibles o no.



4. PRODUCTO ALCANZADO

El proyecto “Mejoramiento de Prácticas en refrigerios saludables para el preescolar, Institución Educativa Inicial Pasitos de Oro N°1203 Puno – 2018.” produjo los siguientes resultados:

| ACTIVIDADES | PRODUCTO | DESCRIPCIÓN |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Reunión de sensibilización sobre la importancia del refrigerio saludable con las madres de familia. • Sesión educativa sobre clasificación de los alimentos, dirigido a las madres de familia. • Sesión educativa sobre lavado de manos, dirigido a las madres de familia. • Sesión educativa sobre, hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra, publicidad engañosa. dirigido a las madres de familia. • Elaboración y colocación de banner publicitario sobre refrigerios saludables en la institución educativa. | <ul style="list-style-type: none"> • 01 acta de compromiso de las madres de familia. • 01 constancia de Actividades Realizadas. • 60 pretest realizados. • 02 listas de asistencias de las madres de familia, a las actividades organizadas. • 01 galería fotográfica de las actividades realizadas. | <p>En las sesiones educativas participaron activamente 60 madres de familia, divididas en 2 grupos. Realizándose en 6 diferentes fechas.</p> <p>Realizadas dentro de la institución educativa. Durante las sesiones demostrativas participaron 60 madres de familia divididas en 3 grupos de 20 madres de familia en 3 fechas diferentes.</p> |

VAN...



| | | |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Sesión demostrativa sobre elaboración de refrigerios saludables, dirigido a las madres de familia. • Seguimiento quincenal durante la elaboración de refrigerios saludables en la institución educativa. | <ul style="list-style-type: none"> • 60 pos-test realizados. • 01 lista de observación durante la preparación de refrigerios saludables, realizada cada 15 días. | |
| ACTIVIDADES | PRODUCTO | DESCRIPCIÓN |
| <ul style="list-style-type: none"> • Sesión educativa lúdica sobre Clasificación de los alimentos dirigido a los preescolares. • Sesión demostrativa sobre lavado de manos, dirigido a los preescolares. • Sesión educativa sobre, hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra, dirigido a los preescolares. • Elaboración y colocación de banner publicitario sobre lavado de manos, alimentos saludables. | <ul style="list-style-type: none"> • 60 asentimientos informados firmado por las madres de familia. • 01 constancia de Actividades Realizadas. • 60 pretest realizados a los preescolares. • 01 galería fotográfica de las actividades realizadas. • 60 pos-test realizados. | Se contó con la participación de 60 preescolares divididos en 3 grupos, las sesiones fueron desarrolladas en forma lúdica. En total fueron 3 sesiones con cada grupo. |
| ACTIVIDADES | PRODUCTO | DESCRIPCIÓN |
| <ul style="list-style-type: none"> • Reunión de sensibilización sobre la importancia del | <ul style="list-style-type: none"> • 01 acta de compromiso de las docentes. | 4 docentes han participado en el proyecto de inicio a fin.. |

VAN...



| | | |
|---|---|--|
| <p>refrigerio saludable con las docentes.</p> <ul style="list-style-type: none">• Elaboración de cronograma para las actividades con las madres de familia, preescolares y docentes.• Sesión educativa sobre clasificación de los alimentos, dirigido a las docentes.• Sesión educativa sobre lavado de manos, dirigido a las docentes.• Sesión educativa sobre, hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra, publicidad engañosa. dirigido a las docentes.• Elaboración y colocación de banner publicitario sobre refrigerios saludables en la institución educativa.• Sesión demostrativa sobre elaboración de refrigerios saludables, dirigido a las docentes. | <ul style="list-style-type: none">• 01 constancia de Actividades Realizadas.• 6 pretest realizados.• 01 galería fotográfica de las actividades realizadas.• 4 pos-test realizados. | |
|---|---|--|



5.CONCLUSIONES:

- Antes de la intervención las madres de familia tenían un concepto regular de refrigerio saludable, sin embargo, esto no conllevó a su práctica y lo evidenciamos con la hoja de observación. Durante la ejecución del proyecto orientamos esos conceptos y reforzamos la práctica de elaborar refrigerios saludables, evidenciándose al concluir el proyecto.
- Antes del proyecto los preescolares no tienen claro lo que corresponde un refrigerio saludable y no identifican los alimentos saludables, al concluir el proyecto los preescolares reconocen los alimentos saludables y los dañinos también.
- Antes de la intervención las docentes no tenían interés en educar sobre refrigerios saludables, después de la intervención conocieron como el estado nutricional del preescolar influye significativamente en su crecimiento y desarrollo cognitivo.
- Desde los escenarios de escuelas saludables el trinomio madre, preescolar y docentes, les permitió conocer los mismos conceptos referente a refrigerios saludables, comida chatarra y lavado de manos en consecuencia el logro de los objetivos fue significativo.
- El mejorar los conocimientos, acompañamiento y seguimiento que se realizó a las madres durante la preparación de refrigerios saludables logró cambiar sus prácticas en la preparación de refrigerios sanos en el centro escolar.
- La publicidad, banners, trípticos colocados estratégicamente en la institución educativa crea un impacto positivo en la identificación de un refrigerio saludable en madres, preescolares y docentes.
- Después de concluir el proyecto de intervención de enfermería en Salud preescolar, vemos necesario una profesional que guíe y acompañe a la población educativa en su crecimiento y desarrollo personal.



6. RECOMENDACIONES

6.1 A LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN

- Impulsar prácticas saludables (protocolizar el plan de trabajo sobre refrigerio saludable) en la institución educativa, extendiendo estas prácticas a todos los miembros del personal de la escuela.

6.2 A LOS DOCENTES DE LA INSTITUCIÓN

- Fomentar los refrigerios saludables (clasificación de alimentos, hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra, publicidad., higiene de manos en los niños,) en los padres de familias en el año de la ejecución del proyecto de intervención, así como en los años posteriores a los nuevos preescolares, para que puedan convertir en un hábito durante toda su vida.

6.3A LOS PADRES DE FAMILIA

- Seguir fomentando en los niños sobre los refrigerios saludables (clasificación de los alimentos, higiene de manos).



7. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Amaya M, Gaviria A. Estilos de vida, bienestar psicológico y sentido de coherencia en los estudiantes adultos de la Universidad de San Buenaventura, seccional Medellín. *El Ágora USB*. 2007;7(2):283–302.
2. Ruiz-martínez E, Álvarez-Martínez I, Ruiz-jaramillo MDC, Salud PDEL a, Salud MDEL a, Hernández-Prado B, et al. PARTE II: Pérdida de Peso. *Nutr Hosp* [Internet]. 2010;10(2):94–103. Available from: <http://scielo.isciii.es/pdf/nh/v18n3/revision.pdf%5Cnhttps://medes.com/publication/59151%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1988553&info=resumen&idioma=SPA>
3. Carvajal Jiménez VR. Departamento de Pedagogía Aplicada y Psicología de la Educación Tesis doctoral presentada por. 2013;
4. Córdova Herrera LE. Efectividad De Un Programa De Intervención Educativa Nutricional Sobre La Conducta Para Preparar Loncheras Saludables En Madres De Niños Preescolares De La I.E. Juan Pablito Kids. S.M.P. [Internet]. 2018. Available from: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1872>
5. Coz Nolberto KM. Relación entre el conocimiento sobre alimentación saludable y la elaboración de Refrigerios Nutritivos de las madres con niños de 3 a 5 años en el Centro Educativo Inicial Aparicio Pomares [Internet]. 2017. Available from: <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/582>
6. Palomino N. Análisis de equidad del nivel socioeconómico y la desnutrición crónica en niños menores de 5 años en el Perú [Internet]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010. Available from: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/3163/Palomino_cn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
7. Rodríguez de Lombardi GL. Programa loncheras saludables en los hábitos alimentarios y el estado nutricional de los estudiantes de una institución educativa de Huánuco. *Rev Peru Ciencias La Salud* [Internet]. 2019;1(3):140–5. Available from: https://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/resu_sist_cena/PUNO.pdf
8. Patricia A, Colin M, Romero Martínez A. IMC en estudiantes de primer grado de primaria y su relación con la autoestima y el autoconcepto. 2016;2(3):37–40.
9. Medina Blas SH. Universidad católica los ángeles chimbote facultad de ciencias de la salud escuela profesional de enfermería. 2019;0–3. Available from:



- http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/11809/DESNUTRICION_CRONICA_MEDINA_BLAS_SAIDA.pdf?sequence=3&isAllowed=y
10. Wang BZ, Chan E, Keeffe J, Fotis K, Crock C. Characteristics, management and outcomes of chemical eye injuries in Victoria. *Med J Aust.* 2015;202(2):4–5.
 11. Castro Velásquez, C. L., & Rafael Rosas MJ. . “Efectividad del programa educativo: Lonchera sanita en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres y/o cuidadores de preescolares con problemas nutricionales de las IE De Quirihuac, Bello Horizonte y Santa Rosa del valle Santa Catalina-2008.” [Internet]. UNIVERSIDAD NACIONAL DE TRUJILLO; 2012. Available from: <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/14094/1210.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 12. Chunga C. Z. “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 SAN JOSÉ-LA UNIÓN, MARZO-ABRIL 2017.” [Internet]. Universidad nacional de piura; 2011. Available from: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 13. BUNGE M. “La Ciencia, su método y filosofía” [Internet]. Buenos Air. 2018. 1–14 p. Available from: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=71838>
 14. Padrón J. Tendencias Epistemológicas de la Investigación Científica en el Siglo XXI. 2007;Cinta moeb:1–32. Available from: <https://enfoceseducacionales.uchile.cl/index.php/CDM/article/view/25930>
 15. Bunge MA. El planteamiento científico. *Rev Cuba Salud Pública.* 2017;43(3):1–29.
 16. Auld BA. On the social value of biological control of weeds. *Int J Soc Econ.* 1998;25(6/7/8):1199–206.
 17. Coronel Rodríguez C, Cinta Guisado Rasco M. La alimentación complementaria en el lactante. *Pediatr Integr* [Internet]. 2007;11(4):331–44. Available from: https://cmapspublic.ihmc.us/rid=1K4L4B2BZ-1PRDPXD-1JX/NUTRICIÓN_PEDIATRÍA.pdf#page=48
 18. Ávila Utreras A. “LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO COGNITIVO DE LOS NIÑOS/AS EN LA UNIDAD EDUCATIVA ‘NUESTRA SEÑORA DE FÁTIMA’, DE LA CIUDAD DE IBARRA, EN EL PERÍODO 2013-2014”. PROPUESTA ALTERNATIVA.



- [Internet]. UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE FACULTAD; 2015. Available from: http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4371/1/05_FECYT_2198_TESIS.pdf
19. Aranceta J. Guías alimentarias para la población española (SENC, 2016); la nueva pirámide de la alimentación saludable. Nutr Hosp [Internet]. 2016;33(8):1–48. Available from: <http://revista.nutricionhospitalaria.net/index.php/nh/article/view/827>
20. Femias Deisy C. MFRPCM. TALLERES EDUCATIVOS DIRIGIDOS A PADRES DE FAMILIA DE LA UGEL 06 SOBRE LONCHERAS PRE ESCOLARES Y SU EFECTO EN EL NIVEL COGNITIVO [Internet]. Universidad nacional de educación e; 2019. Available from: [https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3611/TESIS_CASTAÑEDA_ADVINCULA - MARQUEZ FLORES - PARIONA CUICAPUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3611/TESIS_CASTAÑEDA_ADVINCULA_-_MARQUEZ_FLORES_-_PARIONA_CUICAPUSA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
21. Regina M. Universidad Nacional Del Centro Del Peru. Univ Nac Del Cent Del Cent Posgrado [Internet]. 2014;10–1. Available from: <http://repositorio.uncp.edu.pe/handle/UNCP/5992>
22. Quispe Kantuta JE. Reducción del consumo de comida chatarra en la Comunidad Educativa Virgen de Copacabana D-8 de la Ciudad de El Alto [Internet]. 2019. Available from: <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/23317/CS.ED.-1271.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
23. Chacón PA. La andragogía como disciplina propulsora de conocimiento en la educación superior. Rev Electrónica Educ. 2012;16:1409–51.
24. Campos N RI. Preferencias Alimentarias y su Asociación con Alimentos Saludables y No Saludables en Niños Preescolares [Internet]. Vol. 4. 2014. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>
25. Sánchez Chávez N. Conductas para Preparar Loncheras Mediante un programa con madres de preescolares. 2010;27(747):30–4. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/bolclinhosinfson/bis-2010/bis101f.pdf>
26. Arias Ccalli M FFK. Efectividad de la educación con técnicas participativas en el conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la institución educativa inicial el mirador n° 290, Puno – 2012. [Internet]. Universidad Nacional



- del Altiplano Puno; 2013. Available from: http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1803/Arias_Ccalli_Mary_Isabel_Flores_Figueroa_Karen_Melissa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
27. CÓRDOVA HERRERA L. EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA NUTRICIONAL SOBRE LA CONDUCTA PARA PREPARAR LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. JUAN PABLITO KIDS. S.M.P. – 2017. EFFECTIVENESS [Internet]. Universidad Nacional Federico Villarreal; 2018. Available from: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1872>
 28. Chávez R, Leide M, Pardo C, María L. Prevalencia de sobrepeso y obesidad y tipo de loncheras en niños preescolares de la Institución Educativa Inicial 317, Comas-2018 [Internet]. Cesar Vallejo; 2018. Available from: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/18009/Rojas_CML.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 29. CARMELINO ALEGRE. “RELACIÓN ENTRE EL APORTE CALÓRICO DE LAS LONCHERAS ESCOLARES Y EL ESTADO NUTRICIONAL EN ALUMNOS DEL NIVEL INICIAL DE LA I.E TERESA GONZÁLEZ DE FANNING – 2017” “RELATIONSHIP. 2016”.
 30. Mamani Alvarez L. “Sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la institución educativa inicial santa rosa – Azángaro, 2015.” Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2015.
 31. Holguin Y. Influencia de la televisión en el estado Nutricional y hábitos alimentarios en niños de 3 a 5 años de la I.E.I. No 294 Aziruni – Puno, en el periodo octubre 2014 - enero 2015 [Internet]. Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2016. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/2633>
 32. Hallasi Salazar DA, Condori Apaza M. Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial No 305, Juliaca - 2016. Univ Peru Unión [Internet]. 2016; Available from: <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/523>
 33. Salud M de. Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible. Dirección General de Promoción de la



Salud [Internet]. 2011;45. Available from:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1782.pdf%0A>



ANEXOS



ANEXO N° 1. ENCUESTA PARA PADRES DE FAMILIA



Universidad Nacional del Altiplano – Puno
Facultad de Enfermería
Segunda Especialización



(PRE Y POST TEST)

N°



CUESTIONARIO

PARA DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES O PADRES SOBRE REFRIGERIOS SALUDABLE Y SUS FACTORES DETERMINANTES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N° 1203 BARRIO PORTEÑO, PUNO 2018.

Buenos días, en coordinación con la I.E.I Pasitos de Oro N° 1203 Barrio Porteño. Estamos realizando un estudio sobre Refrigerio saludable del niño (a). Por lo que se le solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz y poder orientarlas por medio de sesiones educativas. Agradecemos de antemano su

DATOS GENERALES:

a). Nombres y Apellidos de la

Madre:.....

Edad:..... Ocupación.....

b). Nombres y Apellidos del

Padre:.....

Edad:..... Ocupación.....

c).Nombres y Apellidos del

niño(a).....

Edad:..... Sección.....

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan diversas preguntas. Conteste marcando con equis(x) una alternativa de respuesta.

DATOS ESPECÍFICOS:

1. ¿Qué es la lonchera saludable?

- a) Es una comida intermedia y adicional al desayuno y el almuerzo.
- b) Es una comida intermedia o adicional para la alimentación del niño.
- c) Es una comida que reemplaza el desayuno del niño.



2. La importancia de la lonchera saludable es:

- a) Satisface las necesidades nutricionales del niño.
- b) Para que su niño esté atento en horas de clase.
- c) Disminuye la ración de una de las comidas principales del niño.

3. La composición de la lonchera saludable puede ser:

- a) Sándwich (queso, huevo, pollo, hígado y otros), fruta (manzana, naranja y otros), líquidos (limonada).
- b) Pan (mantequilla, mermelada, jamón y otros) y Frutas (naranja, mandarina, pera otros).
- c) Sándwich de huevo frito, gelatina y frugos.

4. Las proteínas (carnes, huevo y otros) tienen la función de:

- a) Son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño.
- b) Para el crecimiento del cabello de su niño.
- c) Ayuda a digerir los alimentos.

5. Las vitaminas y los minerales tienen la función de:

- a) Regula el organismo, previene enfermedades.
- b) Ayuda a que funcione el organismo.
- c) Son alimentos que calman el hambre.

6. Los carbohidratos tienen la función de:

- a) Brindar energía al niño.
- b) Mantener despierto al niño.
- c) Exceder el peso del niño.

7. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:

- a) Bebida a base de productos naturales o agua hervida.
- b) Bebidas como mates y te
- c) Bebidas atractivas en su presentación como gaseosa, frugos y otros envasados.



8. ¿Cuál es el beneficio de una lonchera saludable?

- a) Contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.
- b) Previene algunas enfermedades del niño.
- c) Permite preparar un desayuno ligero.

9. ¿Qué alimentos debe consumir en bajas cantidades?

- a) Gaseosa, dulces y galletas
- b) Gaseosa, frutas y galletas
- c) Sándwich (queso, huevo, pollo, hígado y otros), manzana y limonada.

10. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de preparar la lonchera saludable?

- a) La higiene, variedad, cantidad, la creatividad y la participación del niño.
- b) La calidad, cantidad, la creatividad y la participación del niño.
- c) La cantidad, la creatividad y la participación del niño.

11. ¿Conoce la técnica adecuada para lavarse las manos?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

12. ¿Usted le enseña a su niño o niña a lavarse las manos?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

13. ¿Durante el día usted se lava las manos un promedio de 10 veces?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

14. ¿Considera importante el lavado de las frutas y verduras?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()



15. ¿Conoce usted las consecuencias de no lavar las frutas y verduras?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

16. ¿Utiliza algún procedimiento especial para el lavado de las frutas y verduras?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

17. ¿Le interesa informarse a usted de que está compuesta la comida chatarra?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

18. ¿Tiene conocimiento de lo que ocasiona el diario consumo de comida chatarra en los niños?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

19. ¿Se informa acerca de los alimentos que podemos sustituir en los refrigerios para no comer comida de este tipo?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

20. ¿Conoce usted alguna publicidad de comida chatarra?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

¡Gracias por su colaboración!



ANEXO N° 2 HOJA DE OBSERVACION PARA LOS PADRES DE FAMILIA

| UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO – PUNO FACULTAD DE ENFERMERÍA PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACION EN PROMOCION DE LA SALUD | | | | | | | | | |
|---|--|------------------------------------|---------|---|------------|--|------------|-------------------------|----|
| GUIA DE OBSERVACION DE LA PRACTICA DE REFRIGERIO SALUDABLE ELABORADO EN LA COCINA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N° 1203" | | | | | | | | | |
| NOMBRES Y APELLIDOS: | | VARIEDAD COMPARADO AL DIA ANTERIOR | | CANTIDAD D/C ALIMENTO SERVIDO EN EL TAPER | | COMBINACION DEL REFRIGERIO SERVIDO EN EL TAPER | | HIGIENE LAVADO DE MANOS | |
| FECHA: | | | | | | | | | |
| REFRIGERIO DEL DIA ANTERIOR | | | | | | | | | |
| REFRIGERIO DEL DIA | | | | | | | | | |
| CLASIFICACION SEGUN LA PIRAMIDE NUTRICIONAL | ALIMENTO | PRESENTE | AUSENTE | ADECUADA | INADECUADA | COMPLETA | INCOMPLETA | SI | NO |
| FILA 1 CARBOHIDRATOS: pan, cereales, pastas, tuberculos. | Quinoa | | | | | | | | |
| | Cañihua | | | | | | | | |
| | Kiwicha | | | | | | | | |
| | Pan blanco | | | | | | | | |
| | Pan integral | | | | | | | | |
| | Avena | | | | | | | | |
| | Arroz | | | | | | | | |
| | Fideo | | | | | | | | |
| | Papa | | | | | | | | |
| | Oca | | | | | | | | |
| Chuño | | | | | | | | | |
| Maité | | | | | | | | | |
| FILA 2 FRUTAS Y VERDURAS: frutas y verduras de la estacion. | Fruta de la estacion: plátano, tuna, manzana, sandia, naranja, mandarina, mango, piña, papaya, uvas, mango, etc. | | | | | | | | |
| | Verdura de la estacion: tomate, lechuga, pepino, brocoli, zanahoria, palta, apio, beterraga, vainita, cebolla, limon, etc. | | | | | | | | |
| FILA 3 PROTEINAS: leche, carnes, huevos, pescados, aves, legumbres | Huevos | | | | | | | | |
| | Carne res | | | | | | | | |
| | Carne de pollo | | | | | | | | |
| | Pescado | | | | | | | | |
| | Visceras como hígado, bife, etc. | | | | | | | | |
| | Queso | | | | | | | | |
| | Menestras | | | | | | | | |
| | Frutos secos | | | | | | | | |
| Leche | | | | | | | | | |
| FILA 4 GRASAS ACEITES Y DULCES | Aceite Vegetal | | | | | | | | |
| | Aceite de oliva | | | | | | | | |
| | Cacao | | | | | | | | |
| | Azúcar rubia, blanca | | | | | | | | |
| | Chancaca | | | | | | | | |
| Miel de abeja | | | | | | | | | |
| AGUA Y REFRESCOS | Refresco de fruta: piña, maracuya, chicha morada, membrillo, carambola, cascara de piña, manzana, etc. | | | | | | | | |
| 0 | | | | | | | | | |
| TOTAL ABSOLUTO | | | | | | | | | |

En el desarrollo del proyecto se realizó visitas inopinadas en la cocina de la institución educativa, donde se aplicó la hoja de observación a 60 madres de familia antes que inicie el proyecto. Las madres de familia se organizaban y se agrupaban de 4 a 5 madres de familia por día, esto incluía compras de los alimentos, preparación, distribución de los refrigerios y limpieza del ambiente.

Esta ficha se realizó durante la ejecución del proyecto y al terminó de este con cada madre familia que asistía a la jornada en la cocina.



Para medir los resultados se utilizó la hoja de observación dónde se consideró las siguientes características:

Horizontal: variedad, cantidad, combinación e higiene al preparar los refrigerios.

Vertical: clasificación de los alimentos en carbohidratos, frutas y verduras, proteínas, grasas, (aceites dulces) y agua.

Si esta presente la variabilidad de carbohidratos, frutas, proteína, agua y agua, se consideraba un total de 5 puntos, considerando a cada ítem como un punto, la ausencia de estos alimentos es considerado 0 puntos.

Si esta presente la cantidad correcta ni mucho ni poco, se consideraba un total de 5 puntos, considerando a cada ítem como un punto, la ausencia de estos alimentos es considerado 0 puntos.

Si el refrigerio es completo vale 1 punto, incompleto 0 puntos.

Si esta presente el lavado de manos 1 punto y su ausencia o sin los 7 pasos del lavado de manos 0 puntos.

Teniendo los siguientes niveles:

Bueno: 8 a 12 puntos

Regular: 4 a 7 puntos

Deficiente: 1 a 3 puntos

Para mejorar las prácticas en la preparación de los refrigerios saludables se realizó difusión sobre la alimentación saludable en la institución educativa a través de afiches y pancartas. Se realizó sesiones demostrativas y acompañamiento en la cocina de la institución educativa, mostrando a las madres de familia las características adecuadas de los refrigerios saludables.



ANEXO N°3. ENCUESTA PARA DOCENTES



Universidad Nacional del Altiplano – Puno
Facultad de Enfermería
Segunda Especialización

(PRE Y POST TEST)
CUESTIONARIO

N°



PARA DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS DOCENTES SOBRE REFRIGERIOS SALUDABLE Y SUS FACTORES DETERMINANTES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N° 1203 BARRIO PORTEÑO, PUNO 2018.

Buenos días, en coordinación con la I.E.I Pasitos de Oro N° 1203 Barrio Porteño. Estamos realizando un estudio sobre Refrigerio saludable del niño (a). Por lo que se le solicita responder con sinceridad a fin de obtener información veraz y poder orientarlas por medio de sesiones educativas. Agradecemos de antemano su

DATOS GENERALES:

a). Nombres y Apellidos:.....
Edad:..... Ocupación.....

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan diversas preguntas. Conteste marcando con equis(x) una alternativa.

DATOS ESPECÍFICOS:

1. ¿Qué es la lonchera saludable?

- a) Es una comida intermedia y adicional al desayuno y el almuerzo.
- b) Es una comida intermedia o adicional para la alimentación del niño.
- c) Es una comida que reemplaza el desayuno del niño.

2. La importancia de la lonchera saludable es:

- a) Satisface las necesidades nutricionales del niño.
- b) Para que su niño esté atento en horas de clase.
- c) Disminuye la ración de una de las comidas principales del niño.



3. La composición de la lonchera saludable puede ser:

- a) Sándwich (queso, huevo, pollo, hígado y otros), fruta (manzana, naranja y otros) líquidos (limonada).
- b) Pan (mantequilla, mermelada, jamón y otros) y Frutas (naranja, mandarina, pera otros).
- c) Sándwich de huevo frito, gelatina y frugos.

4. Las proteínas (carnes, huevo y otros) tienen la función de:

- a) Son necesarias para el crecimiento y desarrollo del niño.
- b) Para el crecimiento del cabello de su niño.
- c) Ayuda a digerir los alimentos.

5. Las vitaminas y los minerales tienen la función de:

- a) Regula el organismo, previene enfermedades.
- b) Ayuda a que funcione el organismo.
- c) Son alimentos que calman el hambre.

6. Los carbohidratos tienen la función de:

- a) Brindar energía al niño.
- b) Mantener despierto al niño.
- c) Exceder el peso del niño.

7. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:

- a) Bebida a base de productos naturales o agua hervida.
- b) Bebidas como mates y te
- c) Bebidas atractivas en su presentación como gaseosa, frugos y otros envasados.

8. ¿Cuál es el beneficio de una lonchera saludable?

- a) Contribuir a un adecuado crecimiento y desarrollo del niño.
- b) Previene algunas enfermedades del niño.
- c) Permite preparar un desayuno ligero.

9. ¿Qué alimentos debe consumir en bajas cantidades?

- a) Gaseosa, dulces y galletas
- b) Gaseosa, frutas y galletas
- c) Sándwich (queso, huevo, pollo, hígado y otros), manzana y limonada.



10. ¿Qué debemos tener en cuenta a la hora de preparar la lonchera saludable?

- a) La higiene, variedad, cantidad, la creatividad y la participación del niño.
- b) La calidad, cantidad, la creatividad y la participación del niño.
- c) La cantidad, la creatividad y la participación del niño.

11. ¿Conoce la técnica adecuada para lavarse las manos?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

12. ¿Usted le enseña a su niño o niña a lavarse las manos?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

13. ¿Durante el día usted se lava las manos un promedio de 10 veces?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

14. ¿Considera importante el lavado de las frutas y verduras?

- a) Siempre ()
- b) A veces ()
- c) Nunca ()

21. ¿Conoce usted las consecuencias de no lavar las frutas y verduras?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()

22. ¿Utiliza algún procedimiento especial para el lavado de las frutas y verduras?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()



21. ¿Le interesa informarse a usted de que está compuesta la comida chatarra?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()

22. ¿Tiene conocimiento de lo que ocasiona el diario consumo de comida chatarra en los niños?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()

23. ¿Se informa acerca de los alimentos que podemos sustituir en los refrigerios para no comer comida de este tipo?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()

24. ¿Conoce usted alguna publicidad de comida chatarra?

- d) Siempre ()
- e) A veces ()
- f) Nunca ()

¡Gracias por su colaboración!



ANEXO N° 4 CUESTIONARIO PARA LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERIA
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACION EN PROMOCION DE LA
SALUD



CONSENTIMIENTO INFORMADO

PROYECTO: "MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS SALUDABLES
PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO
N°1203 PUNO – 2018."

Estimada Sra. o Sr.:

La Universidad Nacional del Altiplano, mediante el Programa de Segunda Especialización de la facultad de enfermería: la LIC. ENF. MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA y LIC. ENF. ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE C, como investigadora, pedimos su participación voluntaria para realizar una encuesta con su menor hijo(a).

RIESGOS DEL ESTUDIO

No representa ningún riesgo para usted ni para su menor hijo(a). Su participación consiste en autorizar que su menor hijo(a) participe de la encuesta.

COSTO DE LA PARTICIPACIÓN

No tiene costo para usted.

CONFIDENCIALIDAD

Toda la información obtenida en el estudio es totalmente confidencial.

REQUISITOS DE PARTICIPACIÓN

Ser madre, padre o apoderado(a) de niño(a) que asistan a la I.E.I PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.

Al aceptar su participación voluntaria deberá firmar este documento llamado consentimiento informado. Si Ud. Quiere retirarse del estudio, puede hacerlo con libertad.

Yo, _____ he sido informado(a) del objeto del estudio, he conocido los riesgos, la confidencialidad de la información obtenida. Entiendo que mi participación es gratuita. Estoy enterado(a) de la forma como se realizará el estudio. Estoy enterado(a) que me puedo retirar en cuanto lo desee, sin que esto represente que tenga que pagar ni recibir alguna represalia por parte de la investigadora.

Por lo anterior acepto participar en la investigación.

FIRMA

DNI: _____



ASENTIMIENTO INFORMADO

Hola nuestros nombres son Rosalía Palomino y María Siclla y somos Licenciadas en Enfermería estudiamos en el programa de la Segunda Especialización en Promoción de la Salud de la Universidad Nacional del Altiplano. Actualmente venimos realizando el proyecto de intervención; “MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.” donde se está realizando un estudio para conocer el nivel de conocimientos sobre Refrigerios Saludables de los niños y niñas de la institución inicial y para ello queremos pedirte que nos apoyes.

Tu participación en el estudio consiste en responder ocho preguntas, las respuestas son imágenes que podrás marcar de acuerdo a lo que creas que es cierto.

Tu participación en el estudio es voluntaria, es decir, aun cuando tus papá o mamá hayan dicho que puedes participar, si tú no quieres hacerlo puedes decir que no. Es tu decisión si participas o no en el estudio. También es importante que sepas que, si en un momento dado ya no quieres continuar en el estudio, no habrá ningún problema, o si no quieres responder a alguna pregunta en particular, tampoco habrá problema.

Toda la información que nos proporcionas nos ayudarán a medir el nivel de conocimientos de los niños y niñas, después realizaremos actividades para que sepas un poco más de nuestro proyecto.

Esta información será confidencial. Esto quiere decir que no diremos a nadie tus respuestas (O RESULTADOS DE MEDICIONES), sólo lo sabrán las personas que forman parte del equipo de este estudio.

Si aceptas participar, te pido que por favor pongas tu huella en el cuadrado de abajo que dice “Sí quiero participar” y escribe tu nombre. Si no quieres participar, no pongas tu huella ni escribas tu nombre.

Sí quiero participar

Nombre del niño:

Nombre y firma de la persona que obtiene el asentimiento:

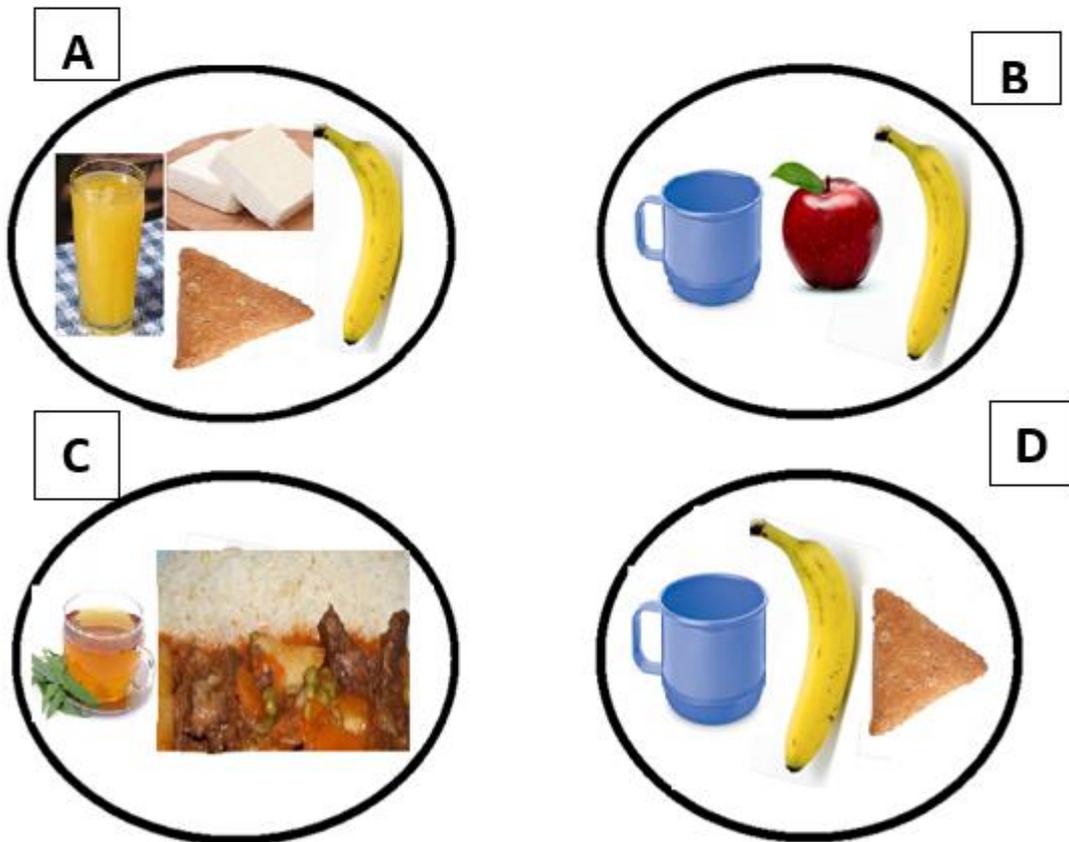
Fecha: _____ de _____ del _____

ANEXO N° 5. ENCUESTA DE CONOCIMIENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. PASITOS DE ORO N° 1203 PUNO

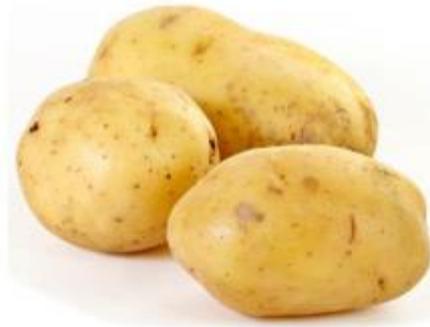
NOMBRE: _____ AULA: _____

EDAD: _____ SEXO: _____

1) Marca con una "X" el refrigerio que te dan en tu jardín:



2) Marca con una "X" los alimentos que te dan FUERZA:



3) Marca con una "X" los alimentos que te ayudan a crecer:



4) Marca con una "X" los alimentos que te protegen de las enfermedades por tener vitaminas y minerales:



5) Marca con una "X" los alimentos que puedan calmarte la sed de manera saludable:



6) Marca con una "X" los alimentos saludables:



7) Marca con una "X" los alimentos no saludables:



8) ¿Para qué comes tu refrigerio?

A. Para dormir en clases:



B. Para estar activo y atento en clase:



C. Para estar distraído(a) en clases:





ANEXO N° 6. PLAN DE TALLER PARA LOS DOCENTES DE LAS AULAS 3 ,4 Y 5 AÑOS A Y B



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

FACULTAD DE ENFERMERIA
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACION EN PROMOCION DE LA
SALUD



“PLAN DE TRABAJO PARA DOCENTES PRESENTACIÓN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN REFRIGERIOS SALUDABLES EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.”

ELABORADO POR LAS LICENCIADAS EN ENFERMERÍA:

- **ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE CARBAJAL**
- **MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA**

PUNO – 2018



PRESENTACIÓN

El centro de salud porteño en articulación con la, INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO y las proyectistas viene impulsando alianzas en pro de la salud de los niños y niñas con el objetivo de apoyar el crecimiento integral de los estudiantes al mejorar las circunstancias que les ayuden a tomar decisiones más acertadas sobre su salud. El centro educativo facilita el desarrollo de competencias, capacidades y habilidades, se enfoca en educar a estudiantes reflexivos, innovadores, comprometidos y colaborativos, que puedan analizar y ser conscientes de su entorno, sus fortalezas y desafíos, para así aportar a la creación de una sociedad más justa.

En virtud de ello, dentro de las actividades a desarrollar en el proyecto es la elaboración de un Plan De Trabajo Para Docentes Sobre Refrigerios Saludables en la I.E.I Pasitos De Oro N°1203, contiene conceptos básicos y delimita uno de los objetivos del proyecto de intervención en la comunidad educativa compuesta por docentes, estudiantes y padres de familia. Se coordina, estructura y lleva a cabo actividades para fomentar hábitos saludables y crear estrategias que proporcionen un mejor manejo de su salud.

El documento describe la ejecución del plan de sensibilización, mediante el diálogo y la introspección, reforzando las competencias y talentos de los participantes de la comunidad escolar.

JUSTIFICACIÓN

La presentación del proyecto de intervención sobre Refrigerio Saludable En La I.E.I Pasitos De Oro N° 1203, permite que la comunidad educativa de la institución tenga conocimiento de la problemática que afecta la salud de los niños. Este proyecto pretende dar herramientas que fortalezca las prácticas alimentarias adecuadas en madres o padres de familia, evidenciándose en refrigerios saludables que diariamente los niños y niñas consumen, esto es con el fin de prevenir enfermedades no transmisibles que afecten la salud de los niños y niñas.

La malnutrición genera graves consecuencias en la comunidad, en particular la desnutrición en niños, que no sólo afecta físicamente, sino también a nivel cognitivo, influenciando a la persona en todas las fases de su vida. A pesar de que en años recientes,



a nivel nacional, se han observado avances en el combate contra la desnutrición crítica en menores de 5 años, las desigualdades presentes todavía resultan en índices alarmantemente altos. Paralelamente, el sobrepeso va en aumento, manifestándose incluso desde edades tempranas, con futuras implicaciones en la adultez y asociándose a enfermedades no contagiosas, durante la evaluación a los niños de la I.E.I. Pasitos de Oro, se los niños se encontraron: 10 % de niños con Desnutrición crónica, 6 % de niños con Sobrepeso y 2 % de niños con Obesidad.

Entre los 3 y 5 años, es crucial considerar el acelerado desarrollo cerebral que llega a representar el 70% del peso del peso cerebral de un adulto y completa casi todo su desarrollo estructural. En esta fase, las proteínas de origen animal son fundamentales para la formación de neuronas. A partir de estas proteínas, se producen neurotransmisores como la serotonina, noradrenalina y dopamina, que facilitan la transmisión de impulsos electrofisiológicos entre neuronas, permitiendo procesos como el aprendizaje, la memoria y la imaginación, etc. En esta fase, el niño experimenta un crecimiento y desarrollo acelerado, requiriendo alimentos ricos en proteínas, vitaminas, minerales e hidratos de carbono, adecuados a su nivel de actividad física. Es esencial fomentar buenos hábitos alimenticios para evitar problemas nutricionales tanto inmediatos como futuros. Por esta razón, es vital prestar especial atención a su alimentación.

Las instituciones educativas son lugares donde se promueve la construcción de una cultura de salud, que contribuya al desarrollo de la comunidad educativa, promoviendo un clima de confort y tranquilidad frente al desarrollo educativo de los niños, también son lugares donde los docentes son pieza clave en la concreción de esta cultura de salud, pues reconocen la importancia de generar actitudes y prácticas sanas en los niños, niñas, padres de familia.

Es por ello que queremos dar un aporte en esta etapa inicial de los niños, abarcando una área importante, el hábito de la alimentación saludable; Sí las docentes conocieran las consecuencias funestas de una inadecuada alimentación a base de alimentos con poco valor nutricional, cesarían en consumirlos, adoptarían hábitos alimentarios adecuados, teniendo este conocimiento y práctica fomentarían hábitos alimentarios adecuados que llegue a los padres, es por ello que en este proyecto se pretende dar conocimientos y fomentar la practica en una adecuada preparación de refrigerios, que no debe ser mucho, debe ser completo y fácil de preparar. El proyecto tiene un periodo de ejecución de 4 meses, agosto-noviembre del 2018.



OBJETIVOS

Objetivo general

Mejorar el nivel de conocimientos de las docentes sobre refrigerio saludable del preescolar de la I.E.I. PASITOS DE ORO 1203, Puno 2018

Objetivos específicos:

- Identificar la importancia del proyecto de intervención sobre Refrigerios Saludables.
- Comprometerse con el proyecto de intervención sobre Refrigerios Saludables.
- Conocer los temas de intervención con los niños.
- Coordinar fechas y horarios para la intervención con los niños y docentes.

FINALIDAD

Promover al 100% captación de las docentes de la I.E.I. Pasitos de Oro N°1203 para promover los refrigerios saludables.

BASE LEGAL

- Ley N° 26842, Ley General de Salud.
- Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud
- D.S. N° 009-2006-SA, que aprueba el Reglamento de Alimentación y Nutrición Infantil.
- Resolución Ministerial N° 292-2006/MINSA. que aprobó la NTS N° 040-MINSA/DGSP-V.1 “Norma Técnica para la Atención Integral de Salud de la Niña y el Niño”.
- Resolución Ministerial N° 298-2011/MINSA - Guía Técnica de Gestión de Promoción de la Salud en Instituciones Educativas para el Desarrollo Sostenible.



ESTRATEGIAS

| MOMENTO | ESTRATEGIA | RECURSO | TIEMPO | INDICADORES | RESPONSABLE |
|--|---|---|--------------|--|-----------------|
| Inicial | <p>Bienvenida y firma de asistencia.</p> <p>Presentación del Tema.</p> <p>Técnica de Identificación de nombres con solaperos.</p> <p>Técnica de motivación “Lluvia de ideas”.</p> <p>Aplicación del Pretest.</p> | <p>Recurso humano</p> <p>Comunicación oral y visual.</p> <p>Hoja de asistencia.</p> <p>Impreso del pre-test.</p> | 20 minutos | <p>Asistencia del 80% de docentes.</p> <p>Las 2 ejecutoras reconocen los nombres de las 6 docentes participantes.</p> <p>El 80% de docentes conocen el tema a tratar.</p> <p>El 80% de docentes marcaron las 15 respuestas.</p> | Las ejecutoras. |
| Central | <p>Exposición del proyecto de intervención sobre Refrigerio saludable.</p> <p>Exposición de los temas a tratar con los niños.</p> <p>Permiso para hacer uso de las instalaciones de la I.E.I. Pasitos de Oro.</p> <p>Cronograma: fijar fechas y horario (niños y docentes).</p> <p>Fijar fecha para reunión con la APAFA y comité de Qaliwarma.</p> | <p>Recurso humano</p> <p>Comunicación oral, visual y auditivo.</p> | 1.10 minutos | <p>El 80% de docentes identifican la importancia del proyecto de intervención.</p> <p>El 80% de docentes conocen los temas a tratar con los niños.</p> <p>Se fijó lugar fecha y hora de las intervenciones.</p> <p>Se fijó fecha y hora para reunión con la APAFA y Qaliwarma.</p> | Las ejecutoras. |
| TIEMPO DE DESARROLLO: 01 hora y 30 minutos | | | | | |
| Final | <p>Las docentes comparten sus dudas y preguntas sobre el proyecto de intervención.</p> <p>Firma de acuerdos y convenios en el acta de la I.E.I. Pasitos de Oro.</p> <p>Degustación de entremés.</p> <p>Palabras de agradecimiento y término del plan de trabajo.</p> | <p>Recurso humano</p> <p>Comunicación oral, visual y auditiva.</p> <p>Lapicero.</p> <p>Cafecito y galletas de avena.</p> <p>Vasos y platitos.</p> | 30 min | <p>El 80% de docentes firman los acuerdos.</p> <p>80% de docentes degustan el entremés.</p> | Las ejecutoras. |
| TIEMPO DE DESARROLLO: 02 horas | | | | | |



RECURSOS

1. Humanos:

- Lic. Enfermera: Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal
- Lic. Enfermera. María Antonieta Siclla Vilca

2. Materiales e insumos:

- Acta
- Lista de Docentes
- Afiches
- Folletos
- Plumones, cartulina, lapiceros, etc.
- Materiales: solaperos,
- hoja de asistencia
- Impresión del plan de trabajo.
- Equipo: Proyector multimedia, USB, parlante.

3. Financieros:

- En su totalidad por las Ejecutoras.

ÁREA Y ÁMBITO

Sé evaluará a todas las Docentes I.E.I. PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.

FECHA DE DURACIÓN

El presente plan trabajo tendrá una duración de 4 meses 2018.

COORDINACIÓN

Intramural, con la directora y las docentes de IEI

MONITOREO Y SUPERVISIÓN

La evaluación de las actividades será mediante el cronograma del proyecto de intervención.

EVALUACIÓN

Al término de la sesión las docentes lograrán:

- Identificar la importancia del proyecto de intervención sobre Refrigerios Saludables.
- Comprometerse con el proyecto de intervención sobre Refrigerios Saludables.



- Conocer los temas de intervención con los niños.
- Coordinar fechas y horarios para la intervención con los niños y docentes.



ANEXO N° 7. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS.

PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

I. DATOS GENERALES

| | | |
|-------------|---|--|
| TEMA | : | Clasificación de Alimentos |
| FECHAS | : | 14 -09-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 14 -09-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 9:00 A.m. y 12:00 Am. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACION | : | Sesión educativa 60 minutos. Sesión demostrativa 120 minutos |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal. Lic. Enf. María Antonieta Siclla Vilca. |

II. JUSTIFICACIÓN

La clasificación alimentaria comprende una serie de medidas dirigidas a asegurar la densidad energética de cada alimento. Su correcta combinación es fundamental para evitar la desnutrición y anemia.

Esta sesión de educativa será para que las madres adquieran hábitos de elegir los alimentos, porque muchos de ellos estén tentados al marketing de alimentos chátaras. Se brindará información sobre este asunto de forma detallada, contando con la participación directa de cada madre o padre. Además, se emplearán recursos visuales y actividades dinámicas para enriquecer la experiencia.

III. OBJETIVOS

Objetivo General:

Socializar sobre la clasificación de alimentos de acuerdo a la pirámide nutricional dirigido a los padres y madres de familia.



Objetivo específico:

- Las madres y/o padres de familia podrán clasificar los alimentos de acuerdo a la pirámide nutricional.
- Las madres y/o padres de familia podrán realizar combinaciones en el refrigerio del preescolar teniendo en cuenta: un alimento constructor, energético y regulador.
- Las madres y/o padres de familia reconocerán la importancia de la clasificación de los alimentos y su combinación.

IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA

- Fase inicial: se inicia con la introducción del facilitador y la exposición del propósito del tema a abordar. Luego, se realizará una actividad de lluvia de ideas para determinar el grado de entendimiento que la madre o el padre tiene sobre los hábitos de higiene en la alimentación.
- Fase de desarrollo: se abordará la idea principal de los refrigerios saludables, incluyendo temas como la categorización de los alimentos y cómo combinarlos en el refrigerio del niño en edad preescolar. Se utilizará la pirámide alimenticia y recursos visuales para facilitar la comprensión. Se organizarán grupos de trabajo con el propósito de profundizar en la categorización de alimentos, permitiendo que las madres comprendan de manera más efectiva el enfoque de este tema. Posteriormente, se discutirán estos gráficos con todos los asistentes. Al final, se llevará a cabo una evaluación a través de un cuestionario sobre el contenido abordado en esta sesión.
- Fase de cierre: se culminará la sesión formativa, recordando a los participantes la fecha y hora de la siguiente capacitación, así como el tópico que se abordará en esa ocasión.

V. MARCO TEÓRICO

CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS: PIRAMIDE NUTRICIONAL

La pirámide nutricional es la representación gráfica que, de forma simplificada, presenta las proporciones y conexiones de los 7 grupos alimenticios. En su vértice, se encuentran los alimentos que se deben consumir con moderación. Esta herramienta



promueve una dieta equilibrada diaria, basándose en la diversidad y adaptabilidad, permitiendo una gama de alimentos de cada grupo sin inclinarse por uno en particular, adaptándose al estilo de vida y gustos de cada persona. Asimismo, enfatiza la proporción, mostrando el equilibrio entre los alimentos y resaltando aquellos que deben ser limitados. La pirámide clasifica todos los grupos alimenticios en 6 bloques distribuidas en 4 filas:

1 fila: Pan, cereales, pastas y tubérculos

Los alimentos están ubicados en el mismo bloque

2 fila: Hortalizas + frutas

Distribuidos en dos bloques

3 fila: Leche, yogur y queso + carnes, huevos pescados, aves y legumbres

En esta línea se encuentran dos bloques

4 fila: Grasas, aceites y dulces

Todos agrupados en un bloque, en el punto más alto de la Pirámide.

Los alimentos de un bloque específico pueden ser sustituidos por otros dentro del mismo bloque, pero no por aquellos de un bloque distinto, incluso si se encuentran en la misma fila. La pirámide ofrece una serie de recomendaciones esenciales con el objetivo pedagógico de informar a la población sobre lo que implica una alimentación balanceada, fundamental para fomentar la salud y evitar enfermedades.

La pirámide alimenticia subraya ciertos conceptos fundamentales:

- **Variedad:** Un desafío común en la nutrición es la repetitividad: consumir constantemente los mismos alimentos. La variedad es el fundamento de un equilibrio nutricional. Ningún alimento proporciona todos los nutrientes requeridos, por lo que es esencial incluir una variedad de alimentos tanto dentro como entre los principales grupos. Cada grupo tiene su relevancia (a excepción de las grasas y azúcares que deben limitarse) porque nos brindan diferentes nutrientes.
- **Proporcionalidad:** Es esencial consumir más de los alimentos que se encuentran en el fondo de la pirámide y disminuir la ingesta de aquellos que están en su cima. Es crucial consumir las cantidades correctas de cada grupo alimenticio, siendo estas suficientes, pero no excesivas.
- **Moderación:** Indica la cantidad y el tamaño adecuado de las raciones a ingerir de cada grupo alimenticio, de acuerdo con las exigencias energéticas.

LOS NIVELES DE LA PIRÁMIDE

1. Primer nivel

Se sitúa en la base o el nivel más inferior de la pirámide, y en este nivel se hallan:

“los cereales”, “el arroz”, “el pan”, “las pastas” y “las patatas” forman parte de este nivel. Todos estos alimentos aportan energía (hidratos de carbono) y proporcionan un alto grado de calorías diarias a una persona sana. La cantidad consumida debe estar en línea con el gasto energético individual, que está influenciado por factores como la edad, el género y la actividad física. Por lo tanto, aquellos que son más activos y gastan más energía pueden ingerir más de estos alimentos en comparación con aquellos que son sedentarios y tienen la misma edad y género. Se sugiere ingerir de 4 a 6 porciones diarias de alimentos de este nivel.

2. Segundo nivel

Se segmenta en 2 secciones consecutivos, en los cuales se sitúan:

Las verduras y las frutas

Estos conjuntos son esenciales debido a su contribución en vitaminas, en particular las antioxidantes, y por su nivel de fibra. Se sugiere ingerir de 2 a 3 porciones diarias (de cada conjunto).

3. Tercer nivel

De manera proporcional, es más reducido que los grupos previos y se divide en 2 filas:

“los lácteos”, “carnes”, “pescados”, “mariscos”, “huevos”, “legumbres” y “frutos secos”. Destaca especialmente el grupo de lácteos (como leche, queso, yogur y otros) por aportar calcio y proteínas de alto contenido biológico. Para las personas con obesidad o sobrepeso se aconseja elegir leches semidesnatadas o desnatadas, puesto que conservan el aporte nutritivo, pero con una reducción de grasas y calorías. Entre las variedades de carne, es importante destacar la ingesta de pescado por el hierro y las proteínas que aporta, especialmente por proporcionar grasas saludables que contribuyen a mitigar el riesgo cardiovascular. Además, es aconsejable optar por la carne blanca, dado su bajo contenido de grasa, y, en el caso de las carnes rojas, por las versiones magras. El conjunto de carnes es conocido por ofrecer proteínas de alto valor biológico, “hierro” y “zinc”, minerales fundamentales con una adecuada biodisponibilidad. Las legumbres y frutos secos son agrupados en esta categoría debido a su contenido proteico, aunque dichas proteínas no poseen un alto valor biológico. No obstante, al unir las legumbres con cereales, se consigue obtener proteínas de mejor calidad.



Además, proporcionan carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales. Se aconseja ingerir 3-4 porciones diarias de productos lácteos y 2 porciones diarias de carnes, pescados y huevos, acompañado de 3 porciones semanales de legumbres y un rango de 3-7 porciones semanales de frutos secos.

4. Cuarto nivel o pico de la pirámide

Los aceites: pertenecen a esta categoría los alimentos con alto contenido en grasas como las "aceitunas" y los "patés" pertenecen a esta categoría. Se recomienda elegir aceites vegetales de "oliva", "girasol", "soya" y "maíz", así como "las aceitunas", puesto que proporcionan ácidos grasos fundamentales para el cuerpo. Se debe moderar el consumo, adaptándolo en función de las exigencias de energía del individuo. En todas las situaciones, es aconsejable consumir limitadamente grasas animales, debido al ácido graso saturado y al colesterol que contienen.

LOS COLORES DE LA PIRÁMIDE

El color de cada nivel guarda relación con el tipo del alimento que representado, acorde a la función que cumple en el cuerpo:

Color Amarillo: Se clasifican en energéticos, aportando carbohidratos, como cereales y derivados. Además, contienen grasas, como: "aceites", "mantequilla" y "otras grasas".

Color Verde: Guarda relación con alimentos reguladores, que tienen alta concentración de vitaminas y minerales, como: las "verduras", "hortalizas" y "frutas".

Color Rojo: Representan los alimentos constructores, tienen elementos esenciales para formar y mantener una estructura corporal. Dichos productos suministran proteínas y calcio, como: los "lácteos", "carnes", "pescados", "huevos", "legumbres" y "frutos secos".

COMBINACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Alimentos energéticos: Suministran a los niños la energía esencial que requieren, siendo vitales para el funcionamiento corporal y la activación muscular. Principalmente, los alimentos con alto contenido calórico como las grasas y los carbohidratos son quienes aportan esta energía. Si se consumen en cantidades excesivas, se almacenan en el tejido adiposo, lo que resulta en un aumento de peso. Los carbohidratos proceden principalmente de los cereales y los tubérculos. Los cereales son pequeños granos que



ofrecen una cantidad similar de energía, en síntesis, 1 kg de arroz brinda la misma energía que 1 kg de trigo o de fideos.

En estado seco, el maíz se cataloga como cereal, pero en estado fresco (como choclo), se clasifica como alimento regulador. Los cereales más populares incluyen: “trigo”, “arroz”, “maíz”, “avena”, “quinua”, “pan”, “harinas”, “galletas” y “fideos”.

Los tubérculos se distinguen por desarrollarse bajo la superficie de la tierra, siendo básicamente raíces. En el caso del olluco, dado su elevado porcentaje de agua, reduce su potencia energética y se clasifica dentro del grupo de alimentos reguladores. La patata y el boniato proporcionan una energía similar, aunque el boniato tiene la ventaja de aportar vitamina A.

Según la edad y el sexo de la persona, la evaluación de las necesidades energéticas se efectúa en función del índice metabólico basal. Para una aplicación práctica, las cantidades requeridas están expresadas en unidades de energía (calorías) diarias. La densidad calórica, que refleja el valor calórico del alimento por unidad de peso, resulta primordial en los niños. El alimento con poca densidad calórica (como "zumos", "caldos", "líquidos") podrá saciar el hambre del niño sin lograr cubrir sus necesidades energéticas. Por eso, se recomienda que la alimentación líquida que se proporcione en niños inferiores a 5 años incluya 0,4 Kcal por cm³, como mínimo, y la alimentación sólida, 2 Kcal / g.

Alimentos Constructores y Reparadores: Estos contribuyen a la formación de la piel, músculos y otros tejidos, además de promover la curación de lesiones. Son fundamentales para formar y reparar órganos y tejidos. Además, constituye fuente de proteínas, que incluye: la "leche" y sus derivados, la "carne roja", la "carne blanca", los "huevos" y las "legumbres". Sin embargo, por cada gramo de proteína aporta calorías. En caso de consumo excesivo, el organismo no las almacena.

Los grupos de alimentos constructores incluyen: legumbres y aquellos de origen animal. Se distingue por el fruto que generalmente se presenta en vainas y únicamente en forma seca o como harina se consideran leguminosas; si están frescas, se les categoriza como alimentos reguladores. Las legumbres poseen un valor nutricional idéntico. Para que el hierro contenido en las legumbres sea efectivo para el cuerpo, requiere la presencia de vitamina C, puesto que el intestino no lo absorbe por sí solo.

Las menestras más reconocidas incluyen: “frijoles”, “lentejas”, “arvejas”, “garbanzos”, “pallares” y “habas”.



Los alimentos derivados de animales engloban una amplia variedad que incluye todo tipo de carne ("pescado", "pollo", etc.), órganos internos ("hígado", "sangrecita", "bofe", etc.), lácteos ("leche", "queso", "yogur", etc.) y huevos. La carne proporciona vitaminas del grupo B y hierro. Además, el hierro se absorbe sin necesidad de vitamina C. En cuanto al pescado, la zona más oscura concentra la máxima proporción de hierro.

Alimentos reguladores: Brindan defensas vitales para combatir las enfermedades y permiten que otros alimentos (energéticos y constructores) realicen sus funciones correctamente. Son reconocidos por contener vitaminas y minerales en su composición. Las frutas y verduras componen los grupos de alimentos reguladores. Este grupo es irremplazable, ya que es la única fuente de "ácido ascórbico", "carotenos", "vitamina K", "ácido fólico", "disacáridos", y ciertas cantidades de hierro y calcio.

Los alimentos que se le proporcionen deben tener una preparación sencilla, siendo preferible optar por los cocidos, y es conveniente desaconsejar el exceso de sal.

Líquidos: Se debe incorporar agua o cualquier preparación natural como las bebidas de frutas (bebida de "manzana", "piña", "maracuyá", "limonada", "naranja", etc.), caldos de cereales ("cebada", "avena", "quinua", "maíz morado", etc.), infusiones ("manzanilla", "anís", "hierba luisa", etc., a excepción del té); agregando nada o poco de azúcar (1)

VI. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

- Padres de familia.
- Facilitadoras

Materiales:

- Pirámide Andante con alimentos
- Pirámide Andante vacía
- Plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Láminas
- Cartulinas
- Imágenes



- Imágenes audiovisuales
- Tarjetas
- Hojas bond
- Marcadores.
- Colores.
- Administrador de WhatsApp
- Alimentos andantes.

VII. CRONOGRAMA

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|---------------------------------|---|--|---------|---|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y salud: "mi nombre es" Técnica de motivación "Lluvia de Ideas" | <ul style="list-style-type: none"> • Demostración • Comunicativa • participativa | 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | <ul style="list-style-type: none"> • Participativa | 20min | <ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Clasificación de alimentos. | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Laminas • Cartulina • Imágenes • Pirámide alimenticia • Imágenes audiovisuales • Tarjetas • Plumones • Cartulinas • Cinta adhesiva • Hojas bond • Marcadores • colores | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y práctica de lo enseñado | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo • Participativo " modelo semanal de refrigerio saludable. | 60min | <ul style="list-style-type: none"> • Pirámide nutricional • Imágenes • Hojas bond • Frutas andantes. • Verduras andantes. • Hígado andante | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | Evaluación mediante dinámica " el preguntón " | Retroalimentación | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Estikers de alimentos • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva • Hojas bond | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | Entrega a padres de familia link de alimentos saludables. Entrega a los padres de familia el link de la pirámide alimenticia. | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 20 min | Entrega a padres de familia link de alimentos saludables. Entrega a los padres de familia el link de la pirámide alimenticia. Inclusión a los padres el link de | Las ejecutoras. |



| | | | | | |
|--|---|--|--|------------------------------|--|
| | Entrega a los padres el link de "refrigerios saludables 2018" | | | refrigerios saludables 2018. | |
|--|---|--|--|------------------------------|--|

VII. EVALUACIÓN

Los padres de familia reconocerán la clasificación de los alimentos.

Los padres de familia responderán correctamente las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las clasificaciones de los alimentos?, ¿Un ejemplo de refrigerio saludable?



ANEXO N° 8. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS

SESIÓN EDUCATIVA SOBRE LAVADO DE MANOS

I. DATOS GENERALES

| | | |
|-------------|---|--|
| TEMA | : | Lavado de Manos para las madres niños/as de 3 y 5 años. |
| FECHAS | : | 19-10-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 19-10-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 14: am. y 17:00pm respectivamente. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACIÓN | : | Cada sesión 90 de minutos. |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal Lic. Enf. María Antonieta Siella Vilca |

II. JUSTIFICACIÓN

El lavado de manos consiste en un conjunto de normas y prácticas destinadas a atender de manera adecuada las necesidades humanas. Es por ello que se deben implementar, ya que son acciones o precauciones destinadas a prevenir enfermedades infecciosas y su diseminación. Dichas acciones se conocen como profilácticas; difundir y hacer entender los principios del lavado de manos, es una tarea educativa en el ámbito de la enfermería.

III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Promover hábitos de lavado de manos en las madres o padres de familia.

Objetivos específicos:

- Las madres o padres de familia verbalizarán la importancia que tiene el lavado de manos.
- Las madres o padres de familia demostrarán la técnica adecuada del lavado de manos.



IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA:

- Fase inicial: se inicia con la intervención del facilitador, explicando el objetivo del tema a tratar en la capacitación. Posteriormente, se llevará a cabo una "Lluvia de ideas" para entender el grado de información que tiene cada madre en relación al lavado de manos.
- Fase de desarrollo: se abordará el tema del lavado de manos, presentando los seis pasos del lavado de manos con el apoyo de imágenes, entre otros recursos. Se propone llevar a cabo una actividad de dibujo sobre lavado de manos, para facilitar a las madres una mejor comprensión sobre este tema en cuestión, seguido de una discusión sobre los gráficos realizados entre todos los participantes. Para concluir, se realizará una evaluación a través de un ejercicio de preguntas y respuestas acerca del tema tratado.
- Fase de cierre: se dará por finalizada la sesión, y se les recordará la fecha y hora de la sesión próxima, además del tema que se abordará en ella.

V. MARCO TEÓRICO

LAVADO DE MANOS

El acto de lavarse las manos con jabón se considera globalmente como un acto de salud pública de los más rentables y sencillos (2). ¿Por qué debo lavarme las manos? Puesto que representa un método sencillo, relevante y accesible para preservar la salud. Limpiándose las manos, se evita la propagación de epidemias y sólo se tarda 20 seg. Nos ayuda a deshacernos de la suciedad y a eliminar el 80% de los microorganismos transitorios. Para ello fomentaremos el lavado de manos recomendado por Qalliwarma.

Modos de transmisión de enfermedades:

a) Transmisión directa: Ocurre al tener contacto corporal con el huésped (portador de microorganismos) infectado (como "sudor", "heces", "orina", entre otros). Por ejemplo, el cólera se transmite por vía "ano-bucal", es decir, por la expulsión del agente infeccioso con las heces y su ingestión posterior. Por ello, resulta crucial lavar las manos tras usar el retrete.



b) Transmisión indirecta: Ocurre cuando un microorganismo patógeno se difunde mediante un medio común, generalmente no vivo, que lo lleva hacia una persona no infectada. Un ejemplo son las superficies contaminadas, como juguetes, interruptores, billetes, agarraderas en el transporte público u otras superficies con las que interactuamos regularmente. Estos agentes infecciosos se depositan en dichas áreas debido al contacto con individuos que no mantienen adecuadas prácticas de higiene en sus manos (3)

TÉCNICA BÁSICA PARA EL CORRECTO LAVADO DE MANOS (4):

a) Insumos:

- Jabón líquido o en barra.
- Agua para consumo humano que provenga directamente de un caño o almacenada en un recipiente (tina y jarra).
- Material para el secado de las manos (papel desechable o tela limpia)

b) Procedimientos:

- Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objeto.
- Mojar las manos con agua a chorro. Cerrar el grifo.
- Cubrir con jabón las manos y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.
- Abrir el grifo y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.
- Eliminar el exceso de agua agitando o friccionando ligeramente las manos, luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo con el dorso y los espacios interdigitales.
- Es preferible cerrar el grifo, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.
- Eliminar el papel desechable o tener la tela utilizada para ventilarla.

c) Pasos básicos para el lavado de manos (5)

PASO 1. Mojarse las manos con agua y enjabonarse.

PASO 2. Frotarse las palmas y el dorso de las manos.

PASO 3. Frotarse los dedos y los nudillos.

PASO 4. Frotarse las muñecas.

PASO 5 Enjuagarse con abundante agua.



PASO 6. Secarse las manos con una toalla limpia.

d) Momentos claves del lavado de manos

- Cuando las manos están visiblemente sucias
- Antes de la lactancia materna
- Antes y después de comer
- Antes y después de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender familiares enfermos en casa.
- Después de usar el baño para la micción y/o defecación.
- Después de la limpieza de la casa.
- Después de manipular animales.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas (Ej. Residuos sólidos, dinero, pasamano de las unidades de servicio de transporte.)

VI. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

- Madres
- Facilitadoras

Materiales:

- Plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Láminas
- Imágenes
- Hojas bond
- Agua
- Lavador
- Balde
- Toalla
- Jabón líquido

VII. CRONOGRAMA

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|---------------------------------|---|---|--------|--|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y saludo: Técnica de motivación "Lluvia de ideas" | <ul style="list-style-type: none"> • Demostración • Comunicativa • participativa | 5 min. | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | <ul style="list-style-type: none"> • Participativa | 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Lavado de manos | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • demostrativo | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Laminas • Cartulina • Imágenes • Cinta adhesiva • Hojas bond • Marcadores | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y practica de lo enseñado con "pasos 6 pasos del lavado de manos" | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo • Participativo. | 15min | <ul style="list-style-type: none"> • Balde • Agua • Toalla • Jabón liquido | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación mediante dinámica preguntas | <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación | 10min | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva • Hojas bond | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento en institución sobre el lavado de manos | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 5 min | <ul style="list-style-type: none"> • "pasos del lavado de manos" | Las ejecutoras. |

VIII. EVALUACIÓN

Las madres reconocerán lo importante del lavado de manos.

Las madres responderán correctamente las siguientes preguntas: ¿Cuántos pasos tiene el lavado de manos?, ¿Por qué es importante el lavado de manos?



REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA:

1. Alvarado A., “Clínica de Nutrición” [online] [acceso 20 de enero del 2018]. Disponible en: <http://www.saborysalud.com/content/articles/607/1/10-loncherassaludables-para-la-entrada-a-clases/Page1.html> .Perú, 2011.
2. Organización Mundial de la Salud, lavado de manos, disponible en: https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13776%3Aglobal-handwashing-day-2017&catid=4717%3Afgl-news&Itemid=42451&lang=es
3. Nutri wawa, lavado de manos, disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/especiales/2015/nutriwawa/matcom/ROTAFO LIO003.pdf>
4. Directiva Sanitaria para Promocionar el lavado de manos social como práctica saludable en el Perú, aprobado con la Resolución Ministerial N° 773-2012/MINSA. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4243.pdf>
5. Ministerio del desarrollo e inclusión social del Perú, “familia MIDIS”. lavado de manos: Qali Warma [internet]. Accedido el: 25 oct. 18. Disponible en: http://www.who.int/elena/titles/complementary_feeding/es/



ANEXO N° 9 PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA PADRES DE FAMILIA DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS

SESIÓN EDUCATIVA SOBRE HABITOS ALIMENTARIOS INADECUADOS

I. DATOS GENERALES

| | | |
|-------------|---|---|
| TEMA | : | Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra para padres de familia de niños 3 y 5 años de edad. |
| FECHAS | : | 06-11-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 06-11-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 9:00 am. y 12:00pm. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACION | : | Cada sesión de 90 minutos. |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal Lic. Enf. María Antonieta Siclla Vilca |

II. JUSTIFICACIÓN

Las compañías que fabrican y distribuyen alimentos procesados y bebidas azucaradas artificiales, tienen como principal mercado objetivo a los niños y niñas. Estos productos están disponibles en varios puntos de venta, incluyendo las cercanías de los centros educativos. Estos alimentos y refrescos se distinguen por su alto porcentaje de azúcar, grasa y sal; incluso hay cierta inseguridad sobre la presencia eventual de elementos transgénicos en ellos. Usualmente, poseen un sabor agradable, son económicos y su empaquetado facilita consumirlos en cualquier sitio. Las tácticas publicitarias de estos productos están enfocadas mayormente hacia la infancia, empleando recursos visuales y auditivos que resultan llamativos para este grupo (publicidad engañosa).

III. OBJETIVOS

Objetivo general:



Concientizar sobre los hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres o padres de familia de los niños 3 y 5 años de edad.

Objetivos específicos:

- Al finalizar la sesión educativa las madres serán capaces de reconocer sus Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres de niños 3,4,5 años de edad.
- Al finalizar las madres serán capaces de verbalizar sus Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa.

IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA

- Fase inicial: Inicia con la intervención del facilitador, seguido de la exposición del objetivo del tema a tratar en la capacitación. Posteriormente, se llevará a cabo una “lluvia de ideas” para entender el grado de información que tiene la madre en relación a sus prácticas alimenticias incorrectas, consumo de comida procesada y publicidad engañosa.
- Fase de desarrollo: Se trata sobre Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa, Con la ayuda de imágenes y alimentos embolsados entre otros. el fin de realizar la concientización sobre Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres de niños 3,4,5 años de edad, para que puedan comprender mejor la importancia de este tema. Posteriormente, se llevará a cabo una discusión sobre los gráficos presentados con la participación de todos los asistentes. Al final, se realizará una evaluación a través de un segmento de preguntas y respuestas, sobre lo discutido en este plan.
- Fase de cierre: Se dará por finalizada la sesión y se informará a los participantes sobre el día y la hora de la siguiente sesión, además del tema que se abordará en ella.



V. MARCO TEÓRICO

ALIMENTO CHATARRA

Los "alimentos chatarra" son comúnmente denominados así por referirse a productos que, si bien proveen ciertos nutrientes, contienen ingredientes que pueden ser perjudiciales para la salud si se consumen frecuentemente o en grandes cantidades. Michael Jacobson, líder del Centro para la Ciencia en el Interés Público en Estados Unidos, fue quien introdujo este término en 1972. En algunas regiones, se les denomina también como "alimentos basura". Estos alimentos suelen estar listos para consumir sin necesidad de una preparación adicional, aunque esta cualidad no necesariamente implica que sean considerados chatarra. Dentro de esta categoría, se encuentran varios tipos de productos:

- Productos con alto contenido de grasa y azúcar.
- Aquellos que pasan por procesos de industrialización y se ofrecen en empaques, y frecuentemente no requieren ser refrigerados.
- Alimentos con una extensa fecha de vencimiento, precio bastante asequible y su vasta disponibilidad en el mercado los convierte en altamente accesibles.

TIPOS DE COMIDAS CHATARRAS

Kaushik (2011). Proporciona las descripciones de los tres alimentos primordiales con escasos nutrientes y que, además, perjudican la salud, enfocándose en el estudio de los niños, quienes son los consumidores habituales de estos productos no saludables.

- Comida Rápida: aquella que se oferta en establecimientos o locales y se prepara de manera ágil. Puede adquirirse en empaque. Ejemplos de ello son: Batidos, Snacks, Hamburguesas, mostro, Pollo a la Broaster, Patatas Fritas, Pizzas, Salchipapas, Bimbo, Emparedados, Butifarra, Choripán, patatas light y demás.
- Alimentos Chatarra: Son aquellos ricos en energía debido a su elevado contenido de azúcar, sal y grasas, pero proporcionan pocos nutrientes esenciales como "proteínas", "fibra", "vitaminas" y "minerales". Incluyendo: "caramelos", "tamarindos", "paletas", "bebidas azucaradas", "snacks", entre otros.



- Alimentos instantáneos: son los elaborados de forma que pueden servirse rápidamente tras disolverlos en líquidos y requieren un breve tiempo de cocción. Los productos principales en esta categoría incluyen enlatados como: mayonesa, Maruchan, Nuggets, deditos de pescado, entre otros.

CONSUMO DE ALIMENTOS CHATARRA EN LOS INSTITUCIONES ESCOLARES

En las instituciones educativas, los docentes enfatizan la importancia de una dieta equilibrada y el consumo de alimentos saludables para el adecuado desarrollo de los niños y adolescentes. No obstante, la dirección escolar acepta la venta y promoción de productos no saludables en los quioscos. Los padres y docentes suelen identificar fácilmente que los dulces, galletas, cereales azucarados, refrescos y bebidas artificiales azucaradas entran en la categoría de alimentos no saludables. No obstante, a menudo pasan por alto otros alimentos similares que son muy populares entre los niños y que consumen a diario.

Consumir este tipo de alimentos suele ser una respuesta a los antojos, pero abusar de ellos se ha convertido en una costumbre problemática, especialmente entre los niños, lo que puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes e incluso anemia (los dulces raramente contienen hierro). Al consumir alimentos calóricos vacíos, es factible superar diariamente las necesidades totales de energía, además de dejar de ingerir alimentos ricos en nutrientes esenciales. Los cambios en el estilo de vida de la sociedad también afectan a las familias, ya que, en la actualidad, tanto los padres como las madres trabajan y el mercado ofrece una amplia variedad de alimentos procesados a precios económicos.

La alta incidencia de enfermedades vinculadas a la dieta es uno de los problemas de salud más preocupantes y evitables. Es notable que hoy en día los niños sean de estatura mayor que las generaciones previas, indicando que ingieren una cantidad adecuada de calorías para su desarrollo físico. Sin embargo, esto no garantiza que gocen de mejor salud en términos generales.

Una dieta poco saludable, combinada con hábitos alimenticios deficientes, aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas y tener una vida más corta. Estas enfermedades relacionadas con una alimentación deficiente y que representan amenazas para la vida incluyen “hipertensión”, “trastornos del colesterol”, “ataques cardíacos”, “accidentes cerebrovasculares”, “diabetes tipo 2”, “osteoporosis”, “enfermedad



diverticular”, “caries dental”, “ciertos tipos de cáncer”, “sobrepeso” y “obesidad”, la última se relaciona con la “depresión” y “la discriminación social”. En el contexto de los niños, el principal desafío se relaciona con el exceso de peso, lo que aumenta la probabilidad de que estos niños se conviertan en adultos con obesidad y experimenten problemas de salud relacionados. Además, aquellos niños con sobrepeso pueden desarrollar condiciones como diabetes y asma. Además de las implicancias físicas, el sobrepeso también tiene repercusiones psicológicas, puesto que estos individuos son susceptibles a críticas ofensivas, discriminación y otras formas de repudio que contribuyen a desarrollar una autoestima baja (1). Las generaciones más jóvenes adoptan hábitos alimentarios deficientes que se instauran desde la infancia. Es fundamental destacar que, al pasar largos períodos frente al televisor, son expuestos a numerosos anuncios de alimentos ricos en azúcar y grasas, como aperitivos y bebidas azucaradas. Paralelamente, los padres suelen no darse cuenta de cómo estos patrones de conducta y estilo de vida contribuyen al desarrollo de diversos problemas de salud en los niños.

PUBLICIDAD

Según, Eyssautier (2008) la publicidad representa un elemento significativo en el sistema de comunicación de marketing, empleada a fin de influir en los consumidores. Se trata de una forma de comunicación no personal que se lleva a cabo a través de medios pagados y se atribuye a un patrocinador identificable. En este contexto, Billorou (2013), sostiene que la publicidad es una estrategia de comunicación diversificada que se vale de medios de difusión remunerados para alcanzar metas comerciales, influyendo en la formación, modificación o fortalecimiento de las actitudes de quienes la reciben.

PUBLICIDAD ENGAÑOSA

Se trata de una forma de publicidad que, de diversas maneras, incluyendo su presentación, tiene el potencial de confundir a quienes la reciben o influir en sus decisiones económicas. Según O'Guinn, Allen y Semenik, la publicidad engañosa se refiere a aquella en la que las características promocionadas en un anuncio no concuerdan con las afirmaciones sobre el rendimiento de la marca.

También se considera publicidad engañosa aquella que omite información crucial sobre productos, actividades o servicios de otro tipo, de forma que esta omisión induzca a error a quienes la reciben.



FORMAS DE PUBLICIDAD ENGAÑOSA:

1. Comunicaciones que incluyen términos ambiguos, poco conocidos o con múltiples significados, lo que aumenta la posibilidad de que el receptor interprete el mensaje de manera incorrecta, divergente de la realidad.
2. Usar mensajes orientados a inducir al comprador a adoptar con rapidez una decisión, pero que luego, con el paso del tiempo, no se materializan.
3. Esconder información relevante, como costos adicionales o cláusulas extras, mediante tácticas como usar letra diminuta o poco legible, desplazar el texto con rapidez en la pantalla del TV u omitir por completo dicha información.
4. Falta de disponibilidad real de las opciones que promocionan al momento de suscribirse a un servicio, como un receptor de satélite u otro dispositivo necesario en el caso de canales de pago.

PUBLICIDAD DE ALIMENTOS Y BEBIDAS NO SALUDABLES DIRIGIDAS A LA INFANCIA

El comité de especialistas reunido por la Organización Panamericana de la Salud (2011), para abordar la promoción y publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas destinadas a niños en la región de las Américas, define como publicidad perjudicial para la salud infantil cualquier tipo de promoción y publicidad que:

- Por su diseño esté dirigida a los niños o niñas. o que implica la inclusión de imágenes y elementos destinados a captar la atención del público infantil, ya sea a través de anuncios en varios medios, envases de productos o promociones.
- Se transmita en espacios, medios y horarios de audiencia infantil. Independientemente de si su diseño está destinado o no exclusivamente a niños o niñas, se clasifica como promoción dirigida a la infancia cualquier tipo de publicidad que se emita en lugares, canales o franjas horarias en las cuales más de una cuarta parte de la audiencia es menor de 16 años. Esto abarca la publicidad en diversos lugares como calles, escuelas, instalaciones de entretenimiento para niños e Internet, así como en medios impresos, entre otros.



- Más del 90% de los productos promocionados dirigidos a niños pertenecen a esta categoría debido a sus cantidades significativas de azúcar añadido, contenido graso y/o niveles de sal, lo que incluye una amplia gama de productos, desde yogures endulzados hasta refrescos, pasando por pasteles, dulces y aperitivos, entre otros. (2)

LA PUBLICIDAD DE LA COMIDA CHATARRA

En 2004, la Oficina de Telecomunicaciones del Reino Unido (OFCOM) llegó a la conclusión de que la promoción de alimentos ejerce una influencia en las elecciones alimentarias y los gustos de niños y niñas. Al año siguiente, el Instituto de Medicina de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos respaldó esta perspectiva. Varios países han llevado a cabo investigaciones que evalúan la naturaleza de los alimentos, su valor nutricional, así como las tácticas de marketing y las tácticas de publicidad involucradas. En los Estados Unidos, se reportó que el 49% de los comerciales emitidos en diversas redes de televisión durante las mañanas de los sábados, un horario que se considera orientado hacia un público infantil, estaban relacionados con productos alimenticios. Dentro de ese 49%, el 91% se vinculaba con productos que presentaban una elevada cantidad de grasas, sodio o azúcar añadida, o que tenían un bajo valor nutricional. Además, se encontró que el 74% de estos anuncios contaban con personajes conocidos de programas de animación, mientras que el 26% ofrecía algún tipo de premio o estímulo por la compra de los productos. Solo la mitad de los anuncios hacía referencia al valor nutricional o a la importancia de la actividad física, mientras que el 86% apelaba a las emociones como un atractivo. Esta forma de publicidad incentiva a los niños a consumir estos alimentos o golosinas mientras están en casa (3)

México se destaca como el país con la mayor cantidad de anuncios relacionados con alimentos poco saludables transmitidos durante los horarios dirigidos a la audiencia infantil. Se estima que un infante mexicano es expuesto a cerca de 12,700 anuncios publicitarios anualmente, y desembolsa aproximadamente 20 millones de pesos mexicanos en ese mismo lapso de tiempo. (Nota: La tasa de cambio utilizada es de \$1.00 dólar estadounidense equivalente a 12.8 pesos mexicanos).

PUBLICIDAD IMPRESA COLOCADA EN LAS TIENDAS ESCOLARES

Durante las visitas, se notó que cerca de la institución educativa había quioscos que ocupaban un área destacada para exhibir productos poco saludables, los cuales eran muy visibles. Se pudo comprobar que estos productos tenían una presencia mucho más



notable en términos de espacio y cantidad comparados con el agua, que es la bebida más recomendada (4). La FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y la OMS (Organización Mundial de la Salud) han subrayado la importancia de las escuelas como centros idóneos para promover la salud en la comunidad. No obstante, las empresas industriales de alimentación pueden promocionar sus productos, fomentando el consumo excesivo de estos mediante tácticas de marketing que ofrezcan a los niños y niñas artículos coleccionables como stickers, parches, figuras, juguetes y otros similares (5). Los publicistas consideran a los niños, niñas y adolescentes como un público objetivo importante, y como resultado, desarrollan estrategias que incluyen la pintura de sus logotipos, la creación de diseños con sus emblemas y la inclusión de sus lemas en áreas cercanas a las instalaciones de las escuelas, incluso en las fachadas disponibles.

VI. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

- Madres o padres de familia
- Facilitadoras

Materiales:

- Alimentos chatarra (sobres de cuates, galletas wafer, soda, tentación, etc)
- Plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Láminas
- Imágenes
- Hojas bond

VII. CRONOGRAMA:

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|---------------------------------|---|---|---------|--|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y saludo: Técnica de motivación “Lluvia de ideas” | <ul style="list-style-type: none"> • Demostración • Comunicativa • participativa | 10 min. | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | <ul style="list-style-type: none"> • Participativa | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres de niños 3,4,5 años de edad. | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • demostrativo | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Laminas • Cartulina • Imágenes • Cinta adhesiva • Hojas bond • Marcadores | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y practica de lo enseñado con una dramatización “revisando los sobres nutricionales de los alimentos chatarra” | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo • Participativo. | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos chatarra. | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | Evaluación mediante dinámica “revisando y preguntando que alimentos chatarra conocen más de la televisión” | <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación | 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva • Hojas bond | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | Seguimiento en casa sobre los alimentos chatarra que se adquiere | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • “revisando los cuadros nutricionales” | Las ejecutoras. |

VIII. EVALUACIÓN

Las madres se concientizarán sobre los Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres de niños 3 y 5 años de edad.

Las madres responderán correctamente las siguientes preguntas ¿Cuáles son los alimentarios inadecuados?, ¿por qué no debemos consumir alimentos chatarra?

IX. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. «Publicidad», de O'Guinn Thomas, Allen Chris, y Semenik Richard, Internacional Thomson Editores, 1999, Págs. 585.
https://es.wikipedia.org/wiki/Publicidad_enga%C3%B1osa
2. Olivier, S. Junk the junk food [en línea]. United Kingdom. 2009
http://www.ivillage.co.uk/parenting/school/schheat/articles/0,,186627_621403,0.html
3. SALINAS D. el Impacto publicitario del medio televisivo sobre el consumo de alimentos chatarra en niños de 5 a 8 años de edad, en los municipios de tenancingo, villa guerrero e ixtapan de la sal (2014 – 2015) Universidad



Autónoma del Estado de México DISPONIBLE EN:
http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/46535/TESIS%20ORIGINAL%20DORIS_Password_Removed.pdf?sequence=1

4. Tecnológico de Monterrey. Comida Chatarra y Publicidad [en línea]. México, 2009 <http://www.itesm.mx/2009/02/23/comida-chatarra-y-publicidad/>
5. Barry M Popkin, Lawrence E Armstrong, George M Bray, Benjamin Caballero, Balz Frei y Walter C. Willett Un nuevo sistema de orientación propuesto para el consumo de bebidas en los Estados Unidos. *Estados A.m. J. Clin. Nutr.* Vol. 83, No. 3, 529-542, marzo de 2006 [en línea]. Estados Unidos, 2006. <http://www.ajcn.org/cgi/content/full/83/3/529>
6. Reyes, M. S., Rozowski J. N. Alimentos transgénicos. *Rev. chil. nutr.* [en línea]. 30 (1) abr. 2003. <http://www.scielo.com>

ANEXO N° 10 MATERIAL EDUCATIVO PARA PADRES DE FAMILIA

¡Aprenderemos juntos a preparar refrigerios ricos, nutritivos y saludables!

Día: Jueves 20 de Septiembre
Hora: 11 am
Lugar: Local anexo

Se entregará material educativo, incentivos y compartir

INVITACION

El proyecto

REFRIGERIOS SALUDABLES

Tiene el agrado de invitar a las mamitas o papitos de los niños de 3 años A y B del nivel inicial de la I.E.I. Pasitos de Oro



INVITACIÓN

El proyecto **REFRIGERIOS SALUDABLES** tiene el agrado de invitar a las mamitas o papitos de los niños de 5 años A y B del nivel inicial de la I.E.I. Pasitos de Oro N°1203, al último taller sobre Refrigerio Saludable.

Día: Jueves 15 de Noviembre 2018
Hora: Después de la reunión general
Lugar: Local central

Se entregará material educativo, incentivos y compartir

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERIA
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACION EN PROMOCION DE LA
SALUD

Refrigerios



Saludables

Proyecto:

“MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO – 2018.

Organizado por las licenciadas:
Enfermera Rosa Palomino Alfaro
Enfermera María Antonieta Sicla

¿Qué es un refrigerio saludable?

Son preparaciones que se consumen entre comidas, pero **NO REEMPLAZAN** a las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena. Son todos aquellos alimentos cuyos nutrientes nos mantienen sanos.

¿Cómo deben ser los refrigerios saludables?

- Fáciles de preparar. Utilizar alimentos de
- Ligero. Evitar preparaciones grasosas y abundantes.
- Nutritivo: Que aporte entre el 10 al 15% de los requerimientos de energía del preescolar con estado nutricional normal.
- Variado, con todos los tipos de alimentos saludables.

¿Por qué deben ser saludables?

- Obesidad.
- Su combinación debe ser óptima, para absorber todos sus nutrientes.
- Crear hábitos saludables de alimentación

RECETARIOS

- fácil preparación.
- Práctico de llevar. Que permite el uso envases simples (acero o pirex) e higienizados.

LUNES DE MARCHISTITA "FREJOJ COLADO"

- INGREDIENTES:
- FREJOJ ROJO 300gr
 - PALLAR 300 gr
 - Azúcar 300 gr
 - CANELA Y CLAVO DE OLOR 1 bola grande
 - Ajonjolí 1 caja
 - 150 gr
 - FRUTA (MANDARINA) 1 Und.
 - AGUA (LIMONADA) 1 VA.SO.

- PREPARACIÓN:
- Remojar el frejoj y pallar tres días para que salga los nutrientes
 - luego de ello pelar el frejoj.
 - Hervir por media hora en olla de presión con agua entre cinco cm del ras
 - Rosear con el ajonjolí pre tostada. Puede untar con pan o galleta.





ANEXO N° 11. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B.

PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE CLASIFICACION DE LOS ALIMENTOS

I. DATOS GENERALES

| | | |
|-------------|---|--|
| TEMA | : | Clasificación de Alimentos para los niños/as de 3 y 5 años. |
| FECHAS | : | 07 -09-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 07 -09-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 9:00 A.m. y 12:00 Am respectivamente. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACION | : | Sesión educativa 60 minutos. Sesión demostrativa 120 minutos |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro De Carbajal Lic. Enf. María Antonieta Siclla Vilca |

II. JUSTIFICACIÓN

La clasificación de los alimentos es el conjunto de medidas necesarias para garantizar la densidad energética de cada alimento. Su correcta combinación es fundamental para evitar la desnutrición y anemia.

Esta sesión de educativa será para que los niños/ escolar adquiera hábitos de elegir los alimentos, porque muchos de ellos estén tentados al márketing de alimentos chataras. El conocimiento respecto a este tema se les proporcionará de manera explicativa con la participación activa de cada niño/a, además se utilizará imágenes audiovisuales, dinámicas activas.

III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Los niños y niñas clasifican los alimentos de acuerdo a la pirámide nutricional.



Objetivos específicos:

- Los niños y niñas identifican el primer nivel de la pirámide nutricional.
- Los niños y niñas identifican el segundo nivel de la pirámide nutricional.
- Los niños y niñas identifican el tercer nivel de la pirámide nutricional.
- Los niños y niñas identifican el cuarto nivel de la pirámide nutricional.

IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA

- Fase inicial: se comienza con la presentación de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se hará la dinámica de lluvia de ideas para recoger el nivel de conocimiento que posee cada niño respecto a los hábitos de higiene alimentaria.
- Fase de desarrollo: se trata sobre el concepto general de los refrigerios saludables, como sub temas clasificación de los alimentos. Con la ayuda de la pirámide alimenticia, imágenes audiovisuales entre otros. Se formará grupo de trabajos para con el fin de realizar dibujos sobre la clasificación de los alimentos, para que los niños interpreten de mejor manera lo que significa este tema de trabajo, luego se procederá a la discusión de dichos gráficos por todos los participantes. Finalmente se evaluará mediante preguntas y respuestas, sobre el tema que se trató en este plan de clase.
- Fase de cierre: se concluirá la capacitación y se les indicará nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

V. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

- Niños/as (escolares)
- Facilitadoras

Materiales:

- Pirámide Andante con alimentos
- Pirámide Andante vacía
- Plumones, Cartulina, Cinta adhesiva, Láminas, Cartulinas, hojas bond, marcadores, tarjetas, colores.
- Imágenes, imágenes audiovisuales, alimentos andantes.
- Administrador de WhatsApp

VI. CRONOGRAMA

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|--|---|--|---------|---|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y saludo: "La naranja preguntona" Técnica de motivación "Lluvia de Ideas" | Demostración Comunicativa Participativa | 20 min. | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | Participativa | 20min | <ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Clasificación de alimentos | Explicativo Demostrativo "juego la soguilla" | 20 min | <ul style="list-style-type: none"> • Laminas • Cartulina • Imágenes • Pirámide alimenticia • Imágenes audiovisuales • Material de escritorio. | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y practica de lo enseñado | Explicativo Demostrativo Dramatización del alimento Participativo "rellenando la pirámide alimenticia con alimentos en estiker". | 60min | <ul style="list-style-type: none"> • Pirámide nutricional • Imágenes • Hojas bond • Frutas andantes. • Verduras andantes. • Hígado andante | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación mediante dinámica "grupos veloz" | <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Estikers de alimentos • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva • Hojas bond | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | Entrega a padres de familia link de alimentos saludables Entrega de la pirámide trabajada y concluida con estiker de proteínas, minerales, carbohidratos, vitaminas. Entrega a los padres de familia el link de la pirámide alimenticia Entrega a los padres el link de la "refrigerios saludables 2018" | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 20 min | Entrega a padres de familia link de alimentos saludables Entrega de la pirámide para que lo guarden en un lugar estratégico de su casa. Entrega a los padres de familia el link de la pirámide alimenticia Inclusión a los padres el link de refrigerios saludables 2018 | Las ejecutoras. |



VII. EVALUACIÓN

Los niños y las niñas reconocerán la clasificación de los alimentos.

Los niños y las niñas responderán correctamente las siguientes preguntas:

¿Qué alimentos encontramos en el último nivel o cima de la pirámide?, ¿Qué alimentos encontramos en el primer nivel o base de la pirámide?, ¿Qué alimentos encontramos en el segundo nivel?, ¿Qué alimentos encontramos en el tercer nivel?



ANEXO N° 12. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B.

PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE LAVADO DE MANOS

I. DATOS GENERALES:

| | | |
|-------------|---|--|
| TEMA | : | Lavado de Manos niños/as de 3 y 5 años. |
| FECHAS | : | 19-10-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 19-10-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 10:30 am. y 11:30pm respectivamente. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACION | : | Cada sesión 90 de minutos. |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro de Carbajal Lic. Enf. María Antonieta Siella Vilca |

II. JUSTIFICACIÓN

El lavado de manos son el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas. Motivo por el cual se deben poner en práctica porque son medidas o precauciones, que tienden a prevenir las enfermedades infectocontagiosas o su propagación. Estas medidas se denominan profilácticas; hacer conocer y comprender los preceptos lavado de manos, es una función educadora de enfermería.

III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Promover hábitos de lavado de manos en los niños/as.

Objetivos específicos:

- Los niños y las niñas reconocerán los 6 pasos del lavado de manos.
- Los niños y las niñas identificarán los momentos del lavado de manos.
- Los niños y las niñas demostraran la técnica adecuada del lavado de manos.



IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA

- Fase inicial: Se comienza con la presentación de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se hará la dinámica de lluvia de ideas para recoger el nivel de conocimiento que posee cada niño respecto al lavado de manos
- Fase de desarrollo: Se trata sobre el lavado de manos, Con la ayuda de imágenes entre otros. el fin de realizar dibujos sobre lavado de manos, para que los niños interpreten de mejor manera lo que significa este tema de trabajo, luego se procederá a la discusión de dichos gráficos por todos los participantes. Finalmente se evaluará mediante preguntas y respuestas, sobre el tema que se trató en este plan de clase.
- Fase de cierre: Se concluirá la capacitación y se les indicará nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

V. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

- Niños/as (escolares)
- Facilitadoras

Materiales:

- Plumones
- Cartulina
- Cinta adhesiva
- Láminas
- Imágenes
- Hojas bond
- Agua
- Lavador
- Balde
- Toalla
- Jabón líquido

VI. CRONOGRAMA

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|--|---|---|--------|--|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y saludo: Técnica de motivación “Lluvia de ideas” | <ul style="list-style-type: none"> • Demostración • Comunicativa • participativa | 5 min. | Cartulina Plumones Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | <ul style="list-style-type: none"> • Participativa | 5 min | Plumones Cartulina Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Lavado de manos | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • demostrativo | 20 min | Laminas Material de escritorio. | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y practica de lo enseñado con una dramatización “las manitas sucias” | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo • Participativo. | 15min | Balde Agua Toalla Jabón liquido | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación mediante dinámica preguntas | <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación | 10min | Tarjetas Material de escritorio. | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | <ul style="list-style-type: none"> • Seguimiento en institución sobre el lavado de manos | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 5 min | “pasos del lavado de manos” | Las ejecutoras. |

VII. EVALUACIÓN

Los niños /as reconocerán la importancia de lavado de manos

Los niños/as responderán correctamente las siguientes preguntas:

¿Cuántos pasos tiene el lavado de manos?



ANEXO N° 13. PLAN DE SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS PARA NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B.

PLAN DE SESIÓN EDUCATIVA SOBRE HÁBITOS ALIMENTARIOS INADECUADOS

I. DATOS GENERALES:

| | | |
|-------------|---|--|
| TEMA | : | Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra para niños 3 y 5 años de edad. |
| FECHAS | : | 09-11-2018(Sesión expositiva). |
| | : | 09-11-2018(sesión demostrativa) |
| HORA | : | 9:00 am. y 12:00pm respectivamente. |
| LUGAR | : | Institución Educativa Inicial Pasitos De Oro N°1203 Puno |
| DURACIÓN | : | Cada sesión de 90 minutos. |
| RESPONSABLE | : | Lic. Enf. Rosa Rosalía Palomino Alfaro de Carbajal Lic. Enf. María Antonieta Siella Vilca |

II. JUSTIFICACIÓN

Las empresas productoras y distribuidoras de comida chatarra y refrescos artificiales tienen como personas consumidoras meta a los niños y niñas. Estos productos se comercializan en diferentes puntos de ventas, entre ellos, alrededor de la institución educativa. Este tipo de alimentos y bebidas se caracterizan por un contenido excesivo de azúcares, grasas y sal; inclusive existe incertidumbre sobre la presencia de trazas transgénicas en dichos productos. Por lo general, tienen buen sabor, son baratas y su empaque permite ingerirlas en cualquier lugar. Las estrategias de publicidad de estos productos están dirigidas principalmente a la niñez, utilizando los recursos de imagen y sonido que son atractivos para estos grupos (publicidad engañosa).



III. OBJETIVOS

Objetivo general:

Los niños y niñas reconocen la comida chatarra y la publicidad engañosa de los alimentos dañinos.

Objetivos específicos:

- Los niños y las niñas identifican la comida chatarra.
- Los niños y las niñas verbalizan un hábito alimentario inadecuado.
- Los niños y las niñas identifican la publicidad engañosa de los alimentos.

IV. FASES DE LA SESIÓN EDUCATIVA

- Fase inicial: Se comienza con la presentación de la facilitadora y dando a conocer el objetivo del presente tema a capacitar, posterior a esto se hará la dinámica de lluvia de ideas para recoger el nivel de conocimiento que posee cada niño respecto sus hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa.
- Fase de desarrollo: Se trata sobre Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa, a través de los juegos, comerciales y/o spots publicitarios y canciones, se dividirá por grupos a los niños y niñas para que los niños y niñas interpreten de mejor manera lo que significa este tema de trabajo, luego se procederá a la discusión de dichos gráficos por todos los participantes. Finalmente se evaluará mediante preguntas y respuestas, sobre el tema que se trató en este plan de clase.
- Fase de cierre: Se concluirá la capacitación y se les indicará nuevamente el día y la hora para la próxima capacitación y a su vez el tema a desarrollarse.

V. RECURSOS Y MATERIALES

Recursos humanos:

Niños (preescolares) y Facilitadoras.

Materiales:

Alimentos chatarra (sobre de cuates, galletas wafer, soda, tentación, etc), materiales de escritorio. Televisor y equipo de sonido.

VI. CRONOGRAMA

| PROCESO | CONTENIDO | ESTRATEGIA | TIEMPO | MATERIAL | RESPONSABLE |
|--|---|---|---------|--|-----------------|
| RECUPERACION DE SABERES PREVIOS | Presentación y saludo: Técnica de motivación “Lluvia de ideas” | <ul style="list-style-type: none"> • Demostración • Comunicativa • participativa | 10 min. | <ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOTIVACION | Descubrimiento del tema a desarrollar | <ul style="list-style-type: none"> • Participativa | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva | Las ejecutoras. |
| MOMENTO BASICO | Explicación del tema a desarrollar: Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa para los niños 3,4,5 años de edad. | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • demostrativo | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Laminas • Cartulina • Imágenes • Cinta adhesiva • Hojas bond • Marcadores | Las ejecutoras. |
| MOMENTO PRACTICO | Demostración y practica de lo enseñado con una dramatización “revisando los sobres nutricionales de los alimentos chatarra” | <ul style="list-style-type: none"> • Explicativo • Demostrativo • Participativo. | 40 min | <ul style="list-style-type: none"> • Alimentos chatarra. | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EVALUACION | Evaluación mediante dinámica “revisando y preguntando que alimentos chatarra conocen más de la televisión” | <ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación | 30 min | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas • Plumones • Cartulina • Cinta adhesiva • Hojas bond | Las ejecutoras. |
| MOMENTO EXTENSION | Seguimiento en casa sobre los alimentos chatarra que se adquiere | <ul style="list-style-type: none"> • Comunicación • Oral • escrita | 20 min | revisando los alimentos buenos y malos | Las ejecutoras. |



VII. EVALUACIÓN

Los niños se concientizarán sobre los Hábitos alimentarios inadecuados, comida chatarra y publicidad engañosa a madres de niños 3 y 5 años de edad.

Los niños responderán correctamente las siguientes preguntas:

¿Cuáles son los alimentos buenos y malos?

ANEXO N° 14. MATERIAL EDUCATIVO PARA A LOS NIÑOS DE LAS AULAS 3 Y 5 AÑOS A Y B

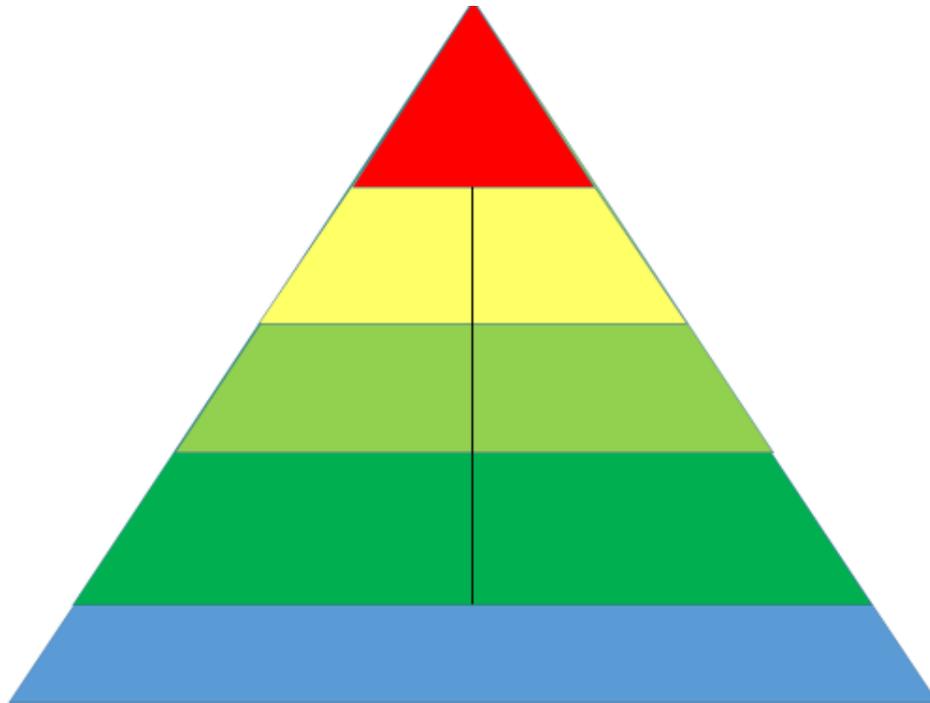
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE ENFERMERIA
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIZACION EN PROMOCION DE LA SALUD



LA PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

Nombre del niño.....

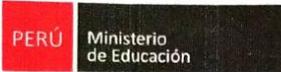
Pegar las figuras donde corresponda:



**MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS SALUDABLES PARA
EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO
N°1203 PUNO – 2018**



ANEXO N° 15. CONSTANCIA DE CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES.



CONSTANCIA

Quien suscribe Directora de la Institución Educativa Inicial 1203 pasitos de Oro: Dra. Jannet Francisca Valdivia G.

HACE CONSTAR

Que la LIC. ENF. MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA, LIC. ENF. ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE C. de la Facultad de Enfermería de la segunda especialización en promoción de la salud de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, han realizado y cumplido satisfactoriamente las actividades según programación (Agosto a Noviembre del 2018) del Proyecto de Intervención denominado "FORTALECIMIENTO DE PRACTICAS SOBRE REFRIGERIO SALUDABLE, EN LA INSTITUCION EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO".

La presente constancia se expide a petición de la interesada para fines correspondientes.

Atentamente



Dra. Jannet Francisca Valdivia Monteraz
DIRECTORA

ANEXO N° 16. GALERIA FOTOGRÁFICA

PREPARACIÓN DE REFRIGERIOS POR LAS MADRES ANTES DE LA INPLEMENTACION DEL PROGRAMA REFRIGERIOS SALUDABLES.



Foto1: se observa los niños de 5 años degustando el refrigerio cuyo contenido es a base de carbohidratos y grasa saturadas (papa y queso frito)



Foto: se observa que los niños de 4 años degustan su refrigerio cuyo contenido es a base de carbohidratos y grasa saturadas (papa y queso frito).



Foto: se observa los niños de 3 años degustando el refrigerio que es estofado de pollo donde su mayor contenido es carbohidratos y proteína (arroz y papa).



Foto: se observa que los niños de 3 años degustan su refrigerio que es papa con queso frito y su refresco de agua de manzana. donde tiene mayor cantidad carbohidrato y grasas saturadas

PREPARACIÓN DE REFRIGERIOS POR LAS MADRES **DESPUES** DE LA INPLEMENTACION DEL PROGRAMA REFRIGERIOS SALUDABLES



Foto: se observa que los niños tienen un refrigerio saludable que consiste en sandwich de pollo con verduras con jugo de quinua.



Foto: se observa que los niños de 5 años de edad tienen un refrigerio saludables que consiste mazamora de quinua y sanduichs de pollo con verduras y de fruta un trozo de zandilla.



Foto: se observa que los niños 3 años de edad degustan sus refrigerio de brocoli y huevo de godornis saludable.



FOTO 1 : se observa a los niños del aula 3 años A poniendo atención a la sesión educativa de lavado de manos.



FOTO 2 : se observa a los niños del aula de 3 años B poniendo atención a la sesión educativa de lavado de manos.



FOTO 3 : se observa a los niños de la aula 3 años A ,B. de edad poniendo atención a la sesión educativa de lavado de manos.



FOTO 4 : se observa a los niños del aula de 3 años Ay B practicando el lavado de manos.

SESION EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA DE ALIMENTOS SALUDABLES CON LOS NIÑOS DE LAS AULAS 3 y 5 AÑOS A, B.



Foto Nro. 1. Se coordinó con la docente del aula de 3 años de edad, para lo cual se presenta la payasita Lia con su amiga la pirámide andante a los niños sobre la actividad que se realizara. Para ello se entrega a los niños estikert individuales con pirámides vacías.



Foto Nro. 2. se observa la payasita Lia con el apoyo de las docentes y su amiga la pirámide andante realizando el juego de las fuerzas mediante el juego de la soguilla



Foto Nro. 3. se observa el trabajo realizado por los niños donde todo ello lo plasmaron en las pirámides.



Foto Nro. 4. Se observa que la payasita Lia se despide de los niños y felicita su participación a cada uno de los niños.



Foto Nro. 1. Luego de la coordinación con la docente del aula se presenta la payasita turquesa con los niños y se les explica la actividad que realizarán sobre la pirámide alimenticia.



Foto Nro. 2. Se observa la payasita interactuando mediante el juego con los niños sobre la pirámide alimenticia y sus cuatro filas que componen la pirámide alimenticia



Foto Nro. 3. Los niños resuelven las preguntas verbales realizadas por la payasita turquesa.



Foto Nro. 4. se observa a la payasita resolviendo dudas de los niños acerca de la pirámide alimenticia.



Foto Nro. 1. Luego de la coordinación con la docente del aula se presenta la payasita con los niños y se les explica la actividad que realizarán sobre la pirámide alimenticia.



Foto Nro. 2. Se observa la payasita interactuando mediante el juego con los niños sobre la pirámide alimenticia y sus cuatro filas que componen la pirámide alimenticia



Foto Nro. 3. Los niños resuelven las preguntas verbales realizadas por la payasita.



Foto Nro. 4. se observa a la payasita resolviendo dudas de los niños acerca de la pirámide alimenticia.

APLICACIÓN DEL PRE TES PARA LOS NIÑOS DEL AULA 3 y 5 AÑOS DE EDAD.



Foto Nro. 1. Se coordina con la docente del aula para realizar la encuesta individual a los niños sobre el tema las preferencias de alimentos dañinos y buenos, para lo cual a la entrevista se le explica al niño sobre el procedimiento.



Foto Nro. 2. Se observa que los niños resuelven la encuesta.

APLICACIÓN DEL PRE TES A LOS PADRES DE FAMILIA



Foto Nro. 1. Para la aplicación del pre tes, se coordinó con la docente de 5 años "A", donde se observa la asistencia de una buena cantidad de madres de familia con el apoyo de la docente.



Foto Nro. 2. Se da la bienvenida a todas las madres de familia, luego se prosigue con la presentación del título del proyecto, por ende, se prosigue con la explicación del cuestionario las partes.



Foto Nro. 3. Se observa donde las madres resolviendo la encuesta y dilucidando algunas dudas, y se prosigue a acumular las encuestas

SESION EDUCATIVA Y DEMOSTRATIV ASOBRE LOS ALIMENTOS SALUDABLES.



Foto: se observa la consecracion de los padres de los niños de 3,4,5 alos de edad para la sesion educativa de la piramide alimenticia.



Foto: se observa la explicacion sobre la piramide alimenticia.



Foto: se resuelven duda de los padres de ni;os de 3,4,5, a;os de edad sobre la piramide alimenticia.



Foto : se observa la consertacion para la proxima sesion demostrativa de refrigerios saludables.

SESION EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA DE LAVADO DE MANOS A LOS PADRES DE FAMILIA.

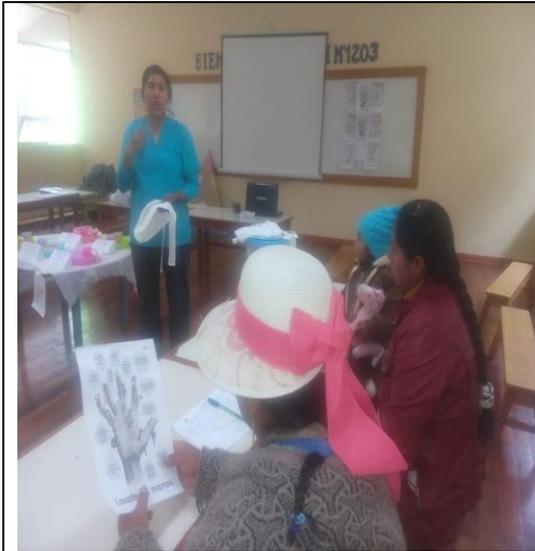


Foto: se observa la realizacion de la sesion educativa de lavado de manos con los padres de niños 3 y 5 de edad.



Foto: se observa la sesion demostrativa de lavado de manos con padre de niños de 3 y 5, años de edad.



Foto: se observa la realizacion de la sesion educativa de refrigerios saludables con las madres de familia.



Foto: se observa la ejecucion de la sesion demostrativa de refrigerios saludables con las madres de familia.

SESION EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA SOBRE LA COMIDA CHATARRA LOS PADRES DE FAMILIA.



Foto: se observa la sesion educativa de alimentos chatarras con las madres de familia.



Foto: se observa la sesion demostrativa de diferencia de alimentos saludables y comida chatarra con las madres de familia.



Foto: se observa la realizacion de la sesion educativa con las madres de familia.



Foto: Sesion demostrativa finalizada.



Foto: se observa la reunion con Comité de alimentacion saludable y llas madres de familia.



FOTO : observa con el comité de alimentacion saludable.

ANEXO N° 17. PUBLICIDAD EN LA INSTITUCION EDUCATIVA

REFRIGERIOS SALUDABLES

¡PORQUE NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS MERECEAN LO MEJOR!
VEN! A LAS SESIONES DEMOSTRATIVAS

| LUNES MENESTRITA | MARTES HUEVITO | MIÉRCOLES FRUTITOS SECOS | JUEVES CARNECITA | VIERNES CEREALCITO |
|----------------------------------|---|---|------------------------|----------------------------------|
| Frejol colado con galletas soda. | Papa a la huancaína con su huevo de codorniz. | Queque de zanahoria con pecana y almendras. | Albóndigas de carne. | Quinoa con piña y membrillo. |
| Mandarina | Piña | Pera/manzana | Papaya en trozos | Plátano |
| Limonada. | Chicha morada. | Agua de durazno. | Agua de manzana verde. | Agua de piña con pelo de choclo. |

ORGANIZA
PROYECTISTAS DE LA UNA – PUNO, FACULTAD DE ENFERMERIA, SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PROMOCION DE LA SALUD

REFRIGERIOS SALUDABLES

EN LA I.E.I. PASITOS DE ORO N°1203

¡El conocimiento te hará elegir lo mejor para alimentar a tu familia!

TALLERES A DESARROLLAR
DIRIGIDO A DOCENTES, AUXILIARES, MADRES Y PADRES DE FAMILIA.

| AGOSTO | SEPTIEMBRE | OCTUBRE | NOVIEMBRE |
|---|--|--|---|
| Introducción: CONOCIMIENTO DEL PROYECTO REFRIGERIOS SALUDABLES Y REALIDAD DE LA SALUD DEL NIÑO DE PUNO | Taller 1: REFRIGERIOS SALUDABLES CON PRODUCTOS REGIONALES PARA PREVENIR LA ANEMIA, DESNUTRICION Y SOBREPESO. | Taller 2: LA PUBLICIDAD ENGAÑOSA Y LAS CONSECUENCIAS DEL CONSUMO PROLONGADO DE LOS ALIMENTOS CHATARRA. | Taller 3: CUIDADOS DEL NIÑO Y NIÑA EN LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS, DIARREICAS Y ESTREÑIMIENTO. |

Todo taller será comunicado con antelación, habrá material educativo, incentivos y compartir. ¡Los esperamos!!!

ORGANIZA
PROYECTISTAS DE LA UNA – PUNO, FACULTAD DE ENFERMERIA, SEGUNDA ESPECIALIDAD EN PROMOCION DE LA SALUD



FOTO: se observa la publicidad baner de alimentos saludables que esta ubicado en lugar visible en la institucion .



FOTO: se observa la publicidad el baner del cronograma para la preparacion de los refrigerios saludables de lunes a viernes que esta ubicado un lugar estrategico dentro la institucion .



FOTO: se observa la publicidad baner de lavado de manos que esta ubicado en lugar visible en la institucion para los niños de 3,4,5 años de edad.



ANEXO N° 18. ASISTENCIA DE PADRES DE FAMILIA PARA LAS SESIONES EDUCATIVAS Y DEMOSTRATIVAS POR FECHAS.

| N | | NOMBRES Y APELLIDOS DE LOS PADRES DE FAMILIA | SESION EDUCATIVA Y DEMOSTRATIVA | | | | | | | |
|----|---------------------------|--|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | 1SESION | | 2 SESION | | 3 SESION | | 4 SESION | |
| | | | 3 años A y B | 5 años A y B | 3 años A y B | 5 años A y B | 3 años A y B | 5 años A y B | 3 años A y B | 5 años A y B |
| | | FECHAS DE INTERVENCION | 27/08/2018 | 29/08/2018 | 14/09/2018 | 21/09/2018 | 05/10/2018 | 19/10/2018 | 02/11/2018 | 06/11/2018 |
| 1 | Luz Carrión Mamani | x | | x | | x | | x | | |
| 2 | Ernestina Quispe Delgado | x | | x | | | | | | |
| 3 | Gladys Choque Choque | x | | x | | | | | | |
| 4 | Eliana Condori Yucra | x | | | | | x | | x | |
| 5 | Marlene Vega Riveros | x | | x | | | x | | x | |
| 6 | Margarita Vilca Salazar | x | | x | | | | | | |
| 7 | Editsabel Aguilar Choque | x | | x | | | x | | x | |
| 8 | Estefani Mantilla Apaza | x | | x | | | x | | | |
| 9 | Rurth Dias Merma | x | | x | | | x | | x | |
| 10 | Mercedes Pacompia Mamani | x | | x | | | x | | x | |
| 11 | Eulalia Cahui Suaña | x | | x | | | x | | | |
| 12 | Deysi Turpo Pari | x | | x | | | | | | |
| 13 | Nubeluz Llutari Cahui | x | | | | | x | | x | |
| 14 | Yaqueline Choque Poma | x | | x | | | x | | x | |
| 15 | Yesica Cabrera Moya | x | | x | | | x | | x | |
| 16 | Felicitas Zuñiga Sergio | x | | x | | | x | | x | |
| 17 | Eusebia Onque Aceituno | x | | x | | | | | | |
| 18 | Martha Pastor Lopez | x | | x | | | x | | x | |
| 19 | Nelly Paja Justo | x | | | | | x | | x | |
| 20 | Naldy Llanos Jahuiria | x | | x | | | x | | x | |
| 21 | Margarita Huatta Quispe | x | | | | | x | | x | |
| 22 | Yemilda Borda Humpiri | x | | x | | | | | | |
| 23 | Nancy Mamani Velasquez | x | | x | | | | | | |
| 24 | Analy Colquehuanca Cruz | x | | | | | | | | |
| 25 | Lucia Cutimbo Llutari | x | | x | | | x | | x | |
| 26 | Norma Quispe Quispe | x | | x | | | x | | x | |
| 27 | Magaly Huarachi Coila | x | | x | | | x | | x | |
| 28 | Luz Mayta Panca | x | | | | | | | | |
| 29 | Reinalda Cahui Cahui | x | | | | | | | x | |
| 30 | Samuel Sayhua Villanueva | x | | x | | | x | | x | |
| 31 | Silvia Polo Najar | | x | | | | | x | | x |
| 32 | Roxana Flores Flores | | x | | x | | | x | | x |
| 33 | Dario Mamani Nina | | x | | x | | | x | | x |
| 34 | Iris Apaza Vilca | | x | | x | | | | | x |
| 35 | Dina Yana Rosel | | x | | x | | | x | | x |
| 36 | Margarita Mamani Arias | | x | | x | | | x | | x |
| 37 | Jaqueline Gonzales Alcaga | | x | | x | | | x | | x |



| | | | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|--|---|--|---|--|---|--|---|
| 38 | Veronica Pacompia Panca | | x | | x | | x | | |
| 39 | Marcia Mita Choque | | x | | x | | x | | x |
| 40 | Rocio Hualpa Condori | | x | | x | | x | | x |
| 41 | Aydee Gonzales Laruta | | x | | x | | x | | x |
| 42 | Laurdes Polo Lauka | | x | | x | | x | | x |
| 43 | Porfirio Bernabe Quiñonez | | x | | x | | x | | x |
| 44 | Brigida Lujano Vilca | | x | | | | x | | x |
| 45 | Gladys S Flores Ramos | | x | | x | | x | | x |
| 46 | Ruth Roque Vargas | | x | | x | | | | |
| 47 | Senobia Vilma Paucar Hualpachoque | | x | | x | | x | | x |
| 48 | Maria Elena Quispe Flores | | x | | x | | x | | x |
| 49 | Francisca Arpi Condori | | x | | x | | x | | x |
| 50 | Virginia Incautica Ticona | | x | | x | | x | | x |
| 51 | Maria G Mamani Velasquez | | x | | x | | x | | x |
| 52 | Isabel Reyna Cahui Quispe | | x | | x | | x | | x |
| 53 | Yenny Roque Montaluo | | x | | x | | x | | x |
| 54 | Eusebia Churata Vilca | | x | | x | | x | | x |
| 55 | Fidelina Sahuja Ticona | | x | | x | | x | | x |
| 56 | Karen Choque Contreras | | x | | | | x | | x |
| 57 | Eden Estuco Mamani | | x | | x | | x | | |
| 58 | Yaneth Canahuire Ramos | | x | | x | | x | | x |
| 59 | Irma Vega Riveros | | x | | x | | x | | x |
| 60 | Leidy Condori Mamani | | x | | x | | x | | x |



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA,
identificado con DNI 43784642 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
ENFERMERÍA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD,

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:
"MEJORAMIENTO DE PRACTICAS EN REFRIGERIOS

SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL PASITOS DE ORO N° 1203 PUNO - 2018"

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 24 de FEBRERO del 2023

FIRMA (obligatoria)



Huella



DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE CARBAJAL
identificado con DNI 41822509 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
ENFERMERIA EN PROMOCION DE LA SALUD

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ MEJORAMIENTO DE PRÁCTICAS EN REFRIGERIOS
SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO-2018 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 28 de Enero del 2023


FIRMA (obligatoria)



Huella



AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo MARIA ANTONIETA SICLLA VILCA
identificado con DNI 43784642 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
ENFERMERIA EN PROMOCION DE LA SALUD

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

"MEJORAMIENTO DE PRACTICAS EN REFRIGERIOS
SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN EDUCATIVA
INICIAL PASITOS DE ORO N° 1203 PUNO - 2018"

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los "Contenidos") que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

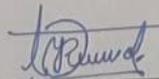
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de FEBRERO del 2023


FIRMA (obligatoria)





**AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

Por el presente documento, Yo ROSA ROSALIA PALOMINO ALFARO DE CARBAJAL
identificado con DNI 41822509 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
ENFERMERIA EN PROMOCION DE LA SALUD

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ MEJORAMIENTO DE PRACTICAS EN REFRIGERIOS
SALUDABLES PARA EL PREESCOLAR, INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL PASITOS DE ORO N°1203 PUNO-2018”

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

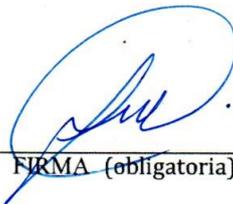
En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 24 de Febrero del 20 23


FIRMA (obligatoria)

