

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA**  
**FACULTAD DE PROCESOS INDUSTRIALES**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA EN INDUSTRIAS**  
**ALIMENTARIAS**



**INFORME FINAL**

**“Charlas de alimentación equilibrada en nuestra mochila escolar en los  
estudiantes del 5to y 6to grado de la I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE  
NAVA SILVA en Juliaca 2025”**

**Estudiantes**

Katy Milagros Huancollo Mamani  
Luz Veronica Sumi Mendoza  
Kelly Rocio Molina Quispe  
Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
Briseida Zela Ilaquijo  
Lizbeth Mayumi Ambrocio Huancollo

**Asesores**

M. Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
M. Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa

**Juliaca – Perú**

**2025**

# Universidad Nacional de Juliaca



Facultad de Ingeniería de Procesos Industriales

Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias

## INFORME FINAL

### PROYECTO EN PROYECCIÓN SOCIAL, EXTENSIÓN CULTURAL Y/O GESTIÓN AMBIENTAL

**“Charlas de alimentación equilibrada en nuestra mochila escolar en los estudiantes de 5to y 6to grado de la I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA en Juliaca 2025”**

Modalidad : Monovalente

Nombre del equipo : Alimentos ricos y nutritivos

N°	Integrantes	Código de matricula	Escuela profesional
01.	Katy Milagros Huancollo Mamani	2021204070	Ingeniería en industrias alimentarias
02.	Luz Veronica Sumi Mendoza	2020204010	Ingeniería en industrias alimentarias
03.	Kelly Rocio Molina Quispe	2021204020	Ingeniería en industrias alimentarias
04.	Saudy Elean Paricanaza	2021204085	Ingeniería en industrias alimentarias
05.	Breseida Zela Ilaquiyo	2021204032	Ingeniería en industrias alimentarias
06.	Lisbeth Mayumi Ambrocio Huancollo	2021204034	Ingeniería en industrias alimentarias

#### Asesores:

M. Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez

M. Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa

Fecha de inicio : (22/08/2025)

Fecha de finalización : (26/09/2025)

## **DEDICATORIA**

Dedicamos este trabajo, en primer lugar, a Dios quien fue nuestra guía espiritual durante todo el proceso, encontrando en ella una fuente de sabiduría, amor, paciencia, tolerancia y reciprocidad.

Así mismo queremos dedicar este proyecto a nuestros padres, quienes han sido nuestro mayor apoyo a lo largo de estas actividades, gracias por estar siempre a nuestro lado, alentándonos en los momentos difíciles y celebrando cada logro con nosotros.

También a nuestros asesores, le expresamos nuestras más sinceras gratitudes por su constante guía y paciencia, por enseñarnos a analizar con profundidad, a buscar nuevas perspectivas y mantenernos enfocados en nuestras metas.

Agradecemos de manera especial a la “Institución Educativa Primaria Carlos Dante Nava Silva N° 70663”, que nos brindó la oportunidad de desarrollar las sesiones programadas.

*Alimentos ricos y nutritivos*

## AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, agradecemos a Dios, nuestro creador, por concedernos la vida, la fortaleza y la sabiduría necesarias para culminar con éxito nuestras actividades académicas sin contratiempos.

Asimismo, expresamos nuestro sincero agradecimiento a nuestros padres por su amor, sacrificio y constante apoyo moral y económico, que fueron nuestra mayor motivación para seguir adelante, gracias por creer en nosotros y por ser una fuente inagotable de motivación.

Nuestros sinceros agradecimientos a nuestros asesores como, M. Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez y M. Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa, por su dedicación, apoyo incondicional, que durante todo el proceso de desarrollo de proyección social. Su experiencia y apoyo que nos han guiado a cada paso ayudándonos a guiar desafíos y a tomar decisiones acertadas, asimismo queremos agradecer a la Institución Educativa N.º 70663 y a la directora Yolanda Larico por brindarles su apoyo y abrirnos las puertas de su institución.

A la universidad nacional de Juliaca le debemos un profundo reconocimiento por brindarnos las herramientas y el espacio académico necesarios para desarrollar este proyecto, la formación que recibimos en sus aulas fue la clave para nuestro crecimiento profesional.

*Alimentos ricos y nutritivos*

## ÍNDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria .....	3
Agradecimientos .....	4
Índice de contenido.....	5
Índice de tablas .....	7
Índice de figuras .....	8
Índice de anexos .....	9
Resumen .....	11
Introducción.....	12
Capítulo I Revisión de literatura.....	13
1.1. Marco teórico.....	13
1.1.1. Alimentación saludable .....	13
1.1.2. Importancia de alimentación saludable .....	13
1.1.3. Lonchera nutritiva .....	13
1.1.4. Importancia de lonchera saludable .....	14
1.1.5. Clasificación de grupos alimentarios.....	14
1.1.6. Recomendaciones para la lonchera escolar .....	15
1.1.7. Beneficios de la lonchera saludable.....	15
1.1.8. Contenido de una lonchera saludable .....	16
1.1.9. Valor nutritivo de los alimentos locales en puno .....	16
1.1.10. Promoción de la alimentación saludable .....	16
1.1.11. Factores que influyen en la elección de la lonchera .....	17
1.1.12. Problemas y recomendaciones en las loncheras escolares .....	18
1.2. Antecedentes .....	19
1.2.1. Internacionales.....	19
1.2.2. Nacionales .....	19
1.2.3. Locales.....	20
Capítulo II Materiales y métodos .....	21
2.1. Enfoque.....	21
2.2. Técnicas .....	21
2.3. Instrumentos de evaluación.....	21
2.4. Lugar donde se ha desarrollado la intervención .....	22
2.5. Número de beneficiarios .....	22

Capítulo III Objetivos logrados .....	24
3.1. Líneas de intervención de responsabilidad social .....	24
3.1.1. De acuerdo al objetivo general .....	24
3.1.2. De acuerdo a los objetivos específicos .....	25
3.2. Descripción de actividades cronológicamente .....	29
3.2.1. Actividad 1: alimentación equilibrada .....	30
3.2.2. Actividad 2: una buena alimentación .....	30
3.2.3. Actividad 3: alimentos locales para una dieta sana. ....	30
3.2.4. Actividad 4: importancia sobre la hidratación .....	31
3.2.5. Actividad 5: hábitos alimenticios positivos .....	31
3.2.6. Actividad 6: la relación entre mente y alimentación .....	31
3.2.7. Actividad 7: diferencia entre comida saludable y chatarra .....	32
3.2.8. Actividad 8: una buena alimentación .....	32
3.2.9. Actividad 9: alimentos locales .....	32
3.2.10. Actividad 10: importancia de la hidratación .....	33
3.2.11. Actividad 11: hábitos alimenticios positivos .....	33
3.2.12. Actividad 12: la relación entre mente y alimentación .....	33
3.3. Diagnóstico de impacto de las actividades .....	34
3.4. Resultados de encuesta de satisfacción .....	50
Capitulo IV Cronograma de actividades y costos .....	52
4.1. Cronograma .....	52
4.2. Informe económico .....	53
Conclusiones .....	56
Recomendaciones .....	57
Bibliografía .....	58
Anexos .....	61

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Población beneficiaria directa .....	23
<b>Tabla 2</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas .....	24
<b>Tabla 3</b>	Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 1.....	26
<b>Tabla 4</b>	Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 2.....	27
<b>Tabla 5</b>	Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 3.....	28
<b>Tabla 6</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 1 .....	34
<b>Tabla 7</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 7 .....	35
<b>Tabla 8</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 3 .....	36
<b>Tabla 9</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 4 .....	38
<b>Tabla 10</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 5 .....	39
<b>Tabla 11</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 6 .....	41
<b>Tabla 12</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 7 .....	42
<b>Tabla 13</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 8 .....	43
<b>Tabla 14</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 9 .....	45
<b>Tabla 15</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 10 .....	46
<b>Tabla 16</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 11 .....	47
<b>Tabla 17</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 12 .....	49
<b>Tabla 18</b>	Niveles de satisfacción con las actividades .....	50
<b>Tabla 19</b>	Cronograma de actividades .....	52
<b>Tabla 20</b>	Informe económico de cada actividad realizada.....	53

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b>	Comparación de valores del Pretest y Postest.....	25
<b>Figura 2</b>	Resultados del objetivo específico 1 .....	26
<b>Figura 3</b>	Resultados del objetivo específico 2.....	27
<b>Figura 4</b>	Resultados del objetivo específico 3 .....	29
<b>Figura 5</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 1.....	34
<b>Figura 6</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 2.....	35
<b>Figura 7</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 3.....	37
<b>Figura 8</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 4.....	38
<b>Figura 9</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 5.....	40
<b>Figura 10</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 6.....	41
<b>Figura 11</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 7 .....	43
<b>Figura 12</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 8.....	44
<b>Figura 13</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 9.....	45
<b>Figura 14</b>	Nivel de satisfacción de la actividad 10.....	47
<b>Figura 15</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 11 .....	48
<b>Figura 16</b>	Nivel de satisfacción con la actividad 12.....	49
<b>Figura 17</b>	Nivel de satisfacción con las actividades.....	51

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b>	Constancias de conformidad de asesores.....	61
<b>Anexo 2</b>	Constancia de conformidad de la Institución.....	63
<b>Anexo 3</b>	Comprobantes de pago .....	64
<b>Anexo 4</b>	Declaración jurada N° 01 .....	66
<b>Anexo 5</b>	Declaración jurada N° 02 .....	67
<b>Anexo 6</b>	Declaración jurada N° 03 .....	68
<b>Anexo 7</b>	Declaración jurada N° 04 .....	69
<b>Anexo 8</b>	Declaración jurada N° 05 .....	70
<b>Anexo 9</b>	Declaración jurada N° 06 .....	71
<b>Anexo 10</b>	Declaración jurada N°07 .....	72
<b>Anexo 11</b>	Declaración jurada N°08 .....	73
<b>Anexo 12</b>	Conformidad de grupo de interés (encuestas) .....	74
<b>Anexo 13</b>	Fotografías de actividad 1 inicio de actividades.....	77
<b>Anexo 14</b>	Actividad 1: Alimentación equilibrada.....	77
<b>Anexo 15</b>	Actividad 1: Alimentación equilibrada.....	78
<b>Anexo 16</b>	Actividad 2: Una buena alimentación para los estudiantes .....	79
<b>Anexo 17</b>	Actividad 2: Una buena alimentación para los estudiantes .....	79
<b>Anexo 18</b>	Actividad 3: Alimentos locales para una dieta sana .....	80
<b>Anexo 19</b>	Actividad 4: La importancia de la hidratación .....	81
<b>Anexo 20</b>	Actividad 4: La importancia de la hidratación .....	81
<b>Anexo 21</b>	Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos.....	82
<b>Anexo 22</b>	Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos.....	82
<b>Anexo 23</b>	Actividad 6: La relación entre mente y alimentación.....	83
<b>Anexo 24</b>	Actividad 6: La relación entre mente y alimentación.....	83
<b>Anexo 25</b>	Actividad 7: Diferencia entre comida saludable y chatarra.....	84
<b>Anexo 26</b>	Actividad 8: Una buena alimentación.....	85
<b>Anexo 27</b>	Actividad 8: Una buena alimentación.....	86
<b>Anexo 28</b>	Actividad 9: Alimentos locales que promueven una dieta sana .....	87
<b>Anexo 29</b>	Actividad 9: Alimentos locales que promueven una dieta sana .....	87
<b>Anexo 30</b>	Actividad 10: Importancia de hidratación .....	88
<b>Anexo 31</b>	Actividad 10: Importancia de hidratación .....	88
<b>Anexo 32</b>	Actividad 11: Hábitos alimenticios positivos.....	89

<b>Anexo 33</b>	Actividad 12: La relación entre mente y asegundalimentación.....	90
<b>Anexo 34</b>	Actividad 12: La relación entre mente y alimentación.....	91
<b>Anexo 35</b>	Cierre y clausura del proyecto .....	92
<b>Anexo 36</b>	Cierre y clausura del proyecto .....	92
<b>Anexo 37</b>	Charla con los padres de familia.....	93

## RESUMEN

En la actualidad la importancia de una alimentación equilibrada es vital para los estudiantes, por ello la mochila escolar debe ser equilibrada. El objetivo de la anteverción social fue “Promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes del 5to y 6to grado de la I.E.P. N° 70663 Carlos Dante Nava Silva mediante charlas educativas sobre alimentación equilibrada, con énfasis en la composición de la lonchera escolar, en Juliaca – 2025”. La metodología empleada incluyó charlas informativas sobre la importancia de una dieta balanceada, orientación sobre la preparación de una mochila escolar saludable, identificación de alimentos nutritivos propios de la región y dinámicas participativas que reforzaron los conocimientos adquiridos. Asimismo, se utilizaron diversos materiales didácticos como diapositivas, trípticos, encuestas y talleres prácticos, que facilitaron la comprensión de los temas tratados y promovieron la interacción activa de los participantes. Los resultados obtenidos evidenciaron una valoración positiva del proyecto, ya que el 16 % de los estudiantes calificó las actividades como muy positivas y el 13 % como buenas, demostrando la efectividad de las estrategias aplicadas. En conclusión, el proyecto permitió que los escolares comprendieran la importancia de mantener una alimentación equilibrada, aprendieran a identificar alimentos saludables y reconocieran la relación directa entre una buena nutrición, el bienestar físico y mental, y el rendimiento académico, contribuyendo así al fortalecimiento de hábitos saludables y a su formación integral.

**Palabras clave:** Alimentación, saludable, charlas, talleres, hábitos.

## INTRODUCCIÓN

El presente informe forma parte del proyecto “Charlas de alimentación equilibrada en nuestra mochila escolar”, dirigido a los estudiantes de 5to y 6to grado de la I.E.P. N° 70663 Carlos Dante Nava Silva, en la ciudad de Juliaca – 2025. Este proyecto busca fomentar la concientización sobre la importancia de una alimentación saludable en la etapa escolar, promoviendo hábitos nutritivos que contribuyan al crecimiento, desarrollo y bienestar de los estudiantes. Además, pretende orientar sobre la preparación de loncheras saludables, brindando información práctica y educativa que motive a los niños y sus familias a mejorar su alimentación diaria. El proyecto se enmarca en la proyección social universitaria de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, bajo la línea de intervención “Creación y difusión sobre seguridad alimentaria, técnicas de conservación de alimentos, nutrición Saludable”.

Según (Fernández, 2020). La alimentación equilibrada es aquella que proporciona para el crecimiento, desarrollo y bienestar de los niños en etapa escolar. Fomentar hábitos alimentarios saludables desde la escuela contribuye a formar estudiantes conscientes de la importancia de una buena nutrición para mantener un adecuado rendimiento académico y una vida sana. Ante esta brecha surgió la pregunta orientada: ¿Cuál es la alimentación adecuada que favorece el desarrollo y crecimiento en los estudiantes de 5to y 6to grado de esta institución? Esta interrogante guio la planificación y ejecución del proyecto, promoviendo un enfoque de transformación social alimentario.

El proyecto presentado por el grupo “Alimentos ricos y nutritivos”, desarrollado por estudiantes de escuela profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, se realizó bajo la metodología de investigación, acción participativa, con la participación de los estudiantes del 5to y 6to grado de la I.E.P. N.º 70663 Carlos Dante Nava Silva. Se ejecutaron charlas educativas, dinámicas grupales y actividades demostrativas para fomentar el consumo de alimentos saludables en las loncheras escolares. Los resultados evidenciaron una mejor percepción sobre la alimentación equilibrada. En la encuesta de satisfacción, se evaluó a 180 estudiantes, el 42 % se mostró satisfecho, el 33 % muy satisfecho, el 12 % poco satisfecho y solo el 11 % insatisfecho, reflejando una aceptación general favorable y efectiva del proyecto.

# CAPÍTULO I

## REVISIÓN DE LITERATURA

### 1.1. MARCO TEÓRICO

#### 1.1.1. Alimentación saludable

Una alimentación saludable es aquella que proporciona al organismo los nutrientes esenciales (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) en cantidades adecuadas para mantener un estado óptimo de salud, promover un crecimiento y desarrollo adecuados, y prevenir enfermedades tanto a corto como a largo plazo. La alimentación saludable constituye uno de los principales factores de promoción y mantenimiento de una buena salud durante toda la vida. La investigación epidemiológica ha demostrado una estrecha relación entre la alimentación y el riesgo para desarrollar ENT, caracterizada por una elevada morbilidad y mortalidad, por lo que es necesario establecer normas de referencia que sirvan de guía para garantizar un estado nutricional adecuado (Gomez, 2022)

#### 1.1.2. Importancia de alimentación saludable

Una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades no transmisibles, como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer”. Para ayudarnos a llevar una dieta saludable se han utilizado desde hace tiempo varias representaciones gráficas que recogían la frecuencia recomendada de los distintos grupos de alimentos. Las últimas directrices sobre dietas basadas en alimentos adoptan una perspectiva novedosa sobre las recomendaciones nutricionales y son diferentes a cualquier otra guía oficial utilizadas hasta ahora, entre ellas encontramos “El Plato para Comer Saludable”, creado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard y los editores en Publicaciones de Salud de Harvard, es una guía para crear comidas saludables y equilibradas (Ochoa, 2024).

#### 1.1.3. Lonchera nutritiva

El término de lonchera proviene de la voz inglesa LUNCH que significa almuerzo. En el Perú se conoce comúnmente como lonchera al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín bolso, etc. el cual sirve como complemento de la alimentación de los niños y adolescentes. Hoy muchos colegios implementan una jornada escolar completa que supone una ampliación en el horario de estudios de tres a cuatro horas. Sin embargo, es necesario tomar algunas medidas sobre todo en temas de alimentación, para evitar que el niño se enferme o sufra un excesivo cansancio mental y físico. De esta forma un niño, que

estudiaba normalmente hasta la una de la tarde, hoy se queda hasta las tres o cuatro. Por eso, es importante que la lonchera que llevan al colegio no solo esté compuesta de alimentos nutritivos, sino que además sea bastante consistente para que cubra parte del almuerzo (Godo, 2019).

#### **1.1.4. Importancia de lonchera saludable**

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que se piensa. Por ello, es importante que los padres de familia a sus hijos desde muy pequeños sobre la buena alimentación, ya que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos una lonchera con alimentos saludables y nutritivos (Malca, 2020).

#### **1.1.5. Clasificación de grupos alimentarios**

##### **- Alimentos energéticos (carbohidratos)**

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc. La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono), los cuales pertenecen al grupo de los energéticos; depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y como consecuencia la producción de energía de los carbohidratos complejos (Perez, 2021).

##### **- Alimentos constructores**

La ingestión regular de estas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes 19 tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos y favorecen la cicatrización de heridas; entre ellas encontraremos a los lácteos, carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita (Perez, 2021).

### - **Alimentos reguladores o protectores**

Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los alimentos energéticos y reguladores se complementen y 42 mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, como la manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña; verduras como la lechuga, tomate, pepino, zanahoria; hortalizas y el agua (Blas, 2021).

### - **Bebidas Recomendadas**

Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocción de cereales e infusiones (adicionando poco o nada de azúcar)

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.).
- Cocción de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

#### **1.1.6. Recomendaciones para la lonchera escolar**

La lonchera debe incluir por lo menos una opción de cada uno de los tres nutrimentos (proteína, carbohidratos y grasa)

- Enviar porciones adecuadas.
- Incluir alimentos ricos en fibra (fruta, verdura, cereales o panes integrales, leguminosas o nueces)
- Evitar que contenga una alta proporción de grasas y azúcares.
- Incluir líquidos, pues la hidratación de los niños es igual de importante. Es mejor que sea agua natural para que aprenda este maravilloso hábito. Los jugos envasados normalmente tienen más azúcar que fruta.
- Procurar que sea sabroso y esté presentado de una manera atractiva para que el niño se lo coma y además lo disfrute (Toribio, 2019).

#### **1.1.7. Beneficios de la lonchera saludable**

Los beneficios que nos otorga una lonchera saludable son los siguientes:

- Crecimiento: Proceso de incremento de la masa de un ser vivo.
- Desarrollo: Proceso por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas. Una alimentación saludable permitirá que los niños y adolescentes:
- Tengan una estatura y peso correcto para su edad. 44
- Se enfermen menos.
- Mejoren su atención, concentración y memoria.

### **1.1.8. Contenido de una lonchera saludable**

Los alimentos que no deben faltar en una lonchera diaria deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras). Es fundamental además incluir agua (fruta al natural, jugo de frutas). También debe considerar incluir frutas cítricas como la mandarina, naranjas peladas, piña o papaya o plátano en trozos con azúcar y limón para evitar que se oxiden; así como refrescos (naranjada, agua de cebada) y jugos preparados con agua hervida (Rodríguez, 2020).

### **1.1.9. Valor nutritivo de los alimentos locales en puno**

#### **- La quinua en la lonchera**

En el Perú se tuvo también la experiencia de la “Andinización del desayuno escolar”. Esta constituye la inclusión de alimentos andinos (dentro de ellos la quinua) en las raciones de desayuno que se imparten en los núcleos escolares del país. La experiencia tuvo grandes logros al conseguir involucrar y comprometer a distintos niveles gubernamentales que permitieron su aplicación. Dentro de las lecciones aprendidas se vio importante insistir en los procesos de sensibilización sobre todo con las grandes empresas proveedoras, quienes no mantuvieron en todos los casos las fórmulas con quinua y otros productos andinos (Vani, 2016).

#### **- La kiwicha en la lonchera**

Este alimento es un increíble sustento de proteínas y aminoácidos esenciales. Las cantidades que aporta son tan altas como los de la quinua y sobradamente pueden cubrir las necesidades proteicas que el cuerpo humano necesita diariamente. Supera largamente a muchas verduras y frutas. Por ello, se recomienda el consumo de kiwicha a los niños y adolescentes, que están en pleno desarrollo, a las gestantes, a los ancianos y a los que se están recobrando de alguna enfermedad (García et al., 2020).

### **1.1.10. Promoción de la Alimentación Saludable**

#### **- Educación nutricional**

La educación alimentaria y nutricional en las escuelas es una estrategia clave para fomentar hábitos saludables desde edades tempranas. Su implementación permite que los escolares comprendan la importancia de una dieta equilibrada, reconociendo los beneficios de consumir alimentos naturales y reduciendo el consumo de ultra procesados. Según la FAO,

programas educativos en nutrición escolar mejoran la toma de decisiones alimentarias y previenen enfermedades como obesidad, diabetes tipo 2 y desnutrición infantil (Moreno et al., 2023).

#### - **Rol de padres y educadores**

Los padres y docentes ejercen una gran influencia en los hábitos alimentarios de los niños, ya que estos aprenden por imitación. La actitud hacia los alimentos, la disponibilidad de opciones saludables en casa y la participación en la preparación de comidas influyen directamente en sus decisiones. La evidencia indica que un entorno familiar comprometido y educadores bien informados generan un impacto positivo en las elecciones alimentarias del niño (Díaz, 2017)

#### - **Políticas escolares**

En Perú, la Ley N.º 30021, Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes, establece medidas orientadas a crear ambientes escolares que fomenten una nutrición adecuada. Esta legislación prohíbe la venta de productos ultraprocesados en quioscos escolares y promueve campañas educativas, etiquetado frontal y vigilancia del entorno alimentario escolar

### **1.1.11. Factores que Influyen en la Elección de la Lonchera**

#### - **Preferencias alimenticias**

Las preferencias alimentarias de los escolares son un factor clave en la planificación de loncheras nutritivas. Los gustos individuales, la exposición temprana a ciertos alimentos y la influencia de la publicidad inciden directamente en las decisiones de consumo. Aunque muchos niños manifiestan preferencia por productos dulces y salados, también existe una aceptación creciente de alimentos saludables como frutas frescas, yogures naturales o frutos secos, siempre que se presenten de forma atractiva. En un estudio realizado por la School Nutrition Association (2023) se concluyó que las estrategias que incorporan la participación de los niños en la selección de sus refrigerios escolares y el uso de técnicas lúdicas mejoran la aceptación de opciones saludables (Armas, 2021).

#### - **Factores socioeconómicos**

Las condiciones socioeconómicas influyen notablemente en la calidad de la alimentación de los niños. Las familias de bajos recursos suelen enfrentar limitaciones para adquirir alimentos frescos o de alto valor nutricional, optando en su lugar por productos de menor precio, pero también de menor calidad nutricional. Esto puede derivar en dietas

hipercalóricas pero deficientes en micronutrientes, afectando el crecimiento, la salud y el desarrollo cognitivo infantil. Un análisis realizado por el Instituto de Investigación Alimentaria mostró que las brechas socioeconómicas también determinan la frecuencia con la que los niños acceden a alimentos como frutas, leche o carnes magras, generando desigualdades en la salud nutricional desde etapas tempranas (Blas, 2021).

- **Accesibilidad y disponibilidad de alimentos saludables**

La disponibilidad física y económica de alimentos saludables es un elemento fundamental para garantizar una nutrición adecuada. En muchas zonas urbanas o rurales, los productos frescos pueden ser escasos o más costosos que los alimentos ultraprocesados. Según UNICEF (2023), el entorno escolar puede desempeñar un papel compensatorio mediante la promoción de quioscos saludables, huertos escolares y menús accesibles que incluyan frutas, cereales integrales y fuentes de proteína magra. Esto contribuye a mejorar los hábitos alimentarios no solo de los estudiantes, sino también de sus familias y comunidades (Blas, 2021).

#### **1.1.12. Problemas y Recomendaciones en las Loncheras Escolares**

- **Alimentos no recomendados**

Uno de los principales problemas en la elaboración de loncheras escolares es la inclusión de productos con bajo valor nutricional. Las galletas rellenas, los snacks salados, los embutidos y las bebidas azucaradas son frecuentemente consumidos por su facilidad de preparación y aceptación por parte de los niños. Sin embargo, su alto contenido en azúcares añadidos, grasas trans y sodio se asocia con un mayor riesgo de obesidad, caries dental y enfermedades metabólicas. La Autoridad Sanitaria del Perú ha advertido que el consumo regular de estos productos, incluso en cantidades pequeñas pero continuas, puede afectar negativamente el desarrollo infantil (MINSA, 2022)

- **Conservación y seguridad alimentaria**

La correcta conservación de los alimentos en las loncheras es esencial para evitar la proliferación de microorganismos y prevenir enfermedades de origen alimentario. Es necesario utilizar recipientes herméticos, mantener la cadena de frío y evitar dejar alimentos perecederos por muchas horas sin refrigeración. Según el Departamento de Seguridad Alimentaria del USDA (2023), más del 30% de los casos de intoxicación alimentaria en escolares ocurren debido a una mala manipulación de los alimentos en casa o en la escuela.

Por ello, se recomienda a los padres incluir una bolsa de hielo o gel refrigerante en las loncheras, especialmente si se transportan productos lácteos, carnes o frutas cortadas.

## **1.2. ANTECEDENTES**

### **1.2.1. Internacionales**

Según Gálvez (2019), en su investigación tuvo como objetivo diseñar una propuesta de orientación nutricional sobre Alimentación Escolar Saludable dirigida al personal encargado de su planificación y preparación en la Escuela Oficial Urbana Mixta Mariano Gálvez No.1 de San Lucas Tolimán, Sololá. Con la finalidad de que la sociedad guatemalteca reconozca la importancia de la Alimentación Escolar en los establecimientos educativos y el impacto que esta causa en el estado nutricional de los escolares. El desarrollo del contenido de los módulos a incluir en el Manual de Orientación Nutricional, selección de la población para la validación de la Propuesta de Orientación Nutricional, validación de la Propuesta de Orientación Nutricional, elaboración de la propuesta final y tabulación y análisis de datos.

En América Latina, se han desarrollado estudios sobre la educación alimentaria en escuelas, destacando la importancia de integrar estrategias colectivas de producción de alimentos. Países como México y Brasil han implementado huertos escolares como una alternativa para que los estudiantes aprendan sobre nutrición y seguridad alimentaria desde una perspectiva práctica<sup>6</sup>. También se ha resaltado la necesidad de mejorar la formación docente en temas de alimentación saludable, de manera que los educadores puedan transmitir conocimientos sólidos al alumno

### **1.2.2. Nacionales**

Cueva (2019), En su investigación tiene por objeto, determinar la relación de los hábitos alimenticios saludables y la lonchera escolar de los estudiantes que cursan el primer grado de primaria de la Institución Educativa N° 20402 Virgen de Fátima, Huaral. Metodológicamente presenta un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y de diseño descriptivo, correlacional y transversal. La muestra de la población fue determinada en función a su conveniencia, habiéndose utilizado la técnica de la Encuesta, mediante la aplicación de un cuestionario, el mismo que fue validado por Jueces Expertos; su Confiabilidad fue sometida a la prueba de KR20. Los datos recolectados fueron procesados en el programa informático SPSS, en su versión actualizada en español. De igual forma se hizo de la estadística descriptiva y diferencial. Finalmente, se pudo confirmar la hipótesis de investigación.

Según Andrade (2014), En esta investigación se abordó un tema muy importante como es la alimentación en los niños y cómo influye está en el desarrollo de los mismos, Mientras que un niño que no se encuentra bien alimentado no va a responder de la misma manera que el otro niño que si se encuentra alimentado. Se debe excluir las comidas chatarras ya que perjudican la salud del niño, y estas a su vez le puede producir problemas de salud causándole enfermedades y afectando luego a sus estudios. Se utilizó encuestas y fichas de observación para resolver dicho problema, dándonos como resultado que los niños no tienen una alimentación adecuada en su hogar, y mucho menos en la escuela, ya que su lonchera se basa de alimentos chatarras y no de alimentos nutritivos para su salud, llegando a la conclusión que tanto los Padres de Familia como los Docentes no saben cómo responder ante dicho problema que se presenta a diario., Siendo factible la elaboración de una guía alimentaria que ayude a los niños a tener buenos comportamientos alimenticios durante todo el proceso de crecimiento

### **1.2.3. Locales**

Pampa (2023), en su investigación titulada “La alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la I.E.I N°303 Niño de la Espina, Juliaca - 2022” utilizo métodos de investigación correlacional, y está basado en un diseño transversal descriptivo-correlacional, a veces denominado diseño no experimental. Se aplicó un cuestionario a cada estudiante con el objetivo de determinar la asociación entre alimentación saludable y su refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar. Por último, se muestra que no existe una relación estadísticamente significativa entre las variables; debido a factores como insuficientes conocimientos de las madres sobre nutrición infantil saludable.

Castro,(2021), su investigación "Consumo de loncheras y el rendimiento escolar en los alumnos del tercer grado de primaria de la I.E. N° 20403 "Carlos Martínez Uribe" -Huaral 2014" en este estudio, se investiga la interdependencia entre dos temas actuales: el consumo frecuente de alimentos en loncheras escolares y la eficiencia académica de los estudiantes en la escuela pública N° 20403 Carlos Martínez Uribe Huaral. Se aborda desde una perspectiva cuantitativa, describiendo y correlacionando ambos temas con una población de 89 alumnos, de los cuales 32 fueron seleccionados para un cuestionario escrito, el análisis de datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS, revelando que el consumo de alimentos en loncheras escolares tiene una influencia significativa en el nivel de eficiencia académica de los estudiantes.

## **CAPÍTULO II**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

El presente capítulo describe los procedimientos metodológicos empleados para el desarrollo del proyecto de proyección social, detallando el enfoque utilizado, las técnicas aplicadas, los instrumentos de evaluación, el lugar de intervención y el número de beneficiarios. Esta sección tiene como propósito explicar de manera ordenada y precisa la forma en que se ejecutaron las actividades, garantizando la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos.

#### **2.1. ENFOQUE**

El presente proyecto tuvo un enfoque cuantitativo con apoyo descriptivo, ya que permitió recolectar datos medibles a través de encuestas estructuradas para evaluar el impacto de las charlas sobre alimentación saludable en los estudiantes del 5.º y 6.º grado. Asimismo, se empleó un diseño no experimental y transversal, dado que la información se recopiló en un solo momento posterior a cada sesión educativa, sin manipular variables.

Este enfoque facilitó identificar los conocimientos adquiridos, los cambios de actitud y el nivel de satisfacción de los beneficiarios frente a la intervención educativa

#### **2.2. TÉCNICAS**

En el presente proyecto se utilizaron talleres participativos, sesiones de formación y proyección de videos educativos como técnicas principales, las cuales permitieron fomentar la participación activa y el aprendizaje significativo de los estudiantes. Los talleres participativos se desarrollaron mediante dinámicas grupales, debates y juegos educativos que facilitaron la comprensión de los temas tratados sobre alimentación saludable. Las sesiones de formación se enfocaron en la exposición clara y ordenada de contenidos, utilizando material visual y ejemplos prácticos adaptados a la edad de los participantes. Asimismo, la proyección de videos educativos contribuyó a reforzar los conocimientos impartidos, motivando a los escolares a reflexionar sobre sus hábitos alimenticios y a adoptar prácticas más saludables tanto en el entorno escolar como en el hogar.

#### **2.3. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

Los instrumentos de evaluación son herramientas que permiten recopilar información de manera sistemática y objetiva para analizar los resultados de una intervención educativa. En

el presente proyecto se emplearon diversos instrumentos que facilitaron la medición del impacto de las charlas sobre alimentación saludable en los estudiantes del 5.º y 6.º grado. Se aplicaron encuestas estructuradas al finalizar cada sesión, con el propósito de identificar los conocimientos adquiridos, los cambios de percepción y el nivel de satisfacción de los participantes. Además, se utilizaron rúbricas de observación, mediante las cuales los facilitadores registraron la participación activa, la comprensión de los temas y las actitudes demostradas durante las actividades. Finalmente, se elaboraron fichas de evaluación de actividades, que sirvieron para sistematizar la información cualitativa y cuantitativa obtenida, garantizando así una valoración integral del aprendizaje y la efectividad de las técnicas aplicadas.

#### **2.4. LUGAR DONDE SE HA DESARROLLADO LA INTERVENCIÓN**

El proyecto se desarrolló en la Institución Educativa Primaria IEP N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA ubicado en la siguiente dirección Jr. SAN PABLO N°990 en la ciudad de Juliaca, provincia de San Román, región Puno. Esta institución acoge a estudiantes de diversos sectores socioeconómicos y se caracteriza por su apertura a programas de mejora educativa y de salud.

#### **2.5. NÚMERO DE BENEFICIARIOS**

De acuerdo con el *Reglamento de Proyección Social y Extensión Cultural*, el número de beneficiarios hace referencia a la cantidad de personas que participaron directamente en las actividades desarrolladas, representando la población objetivo del proyecto. En esta intervención se consideraron como beneficiarios directos a los estudiantes del quinto y sexto grado de la Institución Educativa Primaria N.º 70663 Carlos Dante Nava Silva, distribuidos en las secciones “A”, “B” y “C” de cada grado. En total, participaron 180 estudiantes, quienes formaron parte activa de las charlas y talleres orientados a promover hábitos de alimentación equilibrada, hidratación adecuada y consumo responsable de alimentos saludables

**Tabla 1***Población beneficiaria directa*

Grado	Sección	Género	Total
Quinto grado	“A”	Hombres	17
		Mujeres	16
Quinto grado	“B”	Hombres	12
		Mujeres	15
Quinto grado	“C”	Hombres	17
		Mujeres	14
Sexto grado	“A”	Hombres	17
		Mujeres	15
Sexto grado	“B”	Hombres	13
		Mujeres	16
Sexto grado	“C”	Hombres	16
		Mujeres	12
		Total	180

**Nota:** La tabla 1 muestra un total de 180 estudiantes de quinto y sexto grado, con 92 hombres y 88 mujeres, evidenciando una distribución equilibrada entre géneros y una cantidad similar de alumnos en cada sección.

## CAPÍTULO III

### OBJETIVOS LOGRADOS

#### 3.1. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL

Las líneas de intervención de Proyección Social y Extensión Cultural de la Universidad Nacional de Juliaca, fueron aprobados de RESOLUCIÓN DE COMISIÓN ORGANIZADORA N°596-2025-CCO-UNAJ De facultad de procesos industriales de escuela profesional de ingeniería en industrias alimentarias creación y difusión sobre seguridad alimentaria, técnicas de conservación de alimentos, nutrición Saludable

##### 3.1.1. De acuerdo al objetivo general

Promover hábitos alimentarios saludables en los estudiantes del 5to y 6to grado de la I.E.P. N° 70663 Carlos Dante Nava Silva mediante charlas educativas sobre alimentación equilibrada, con énfasis en la composición de la lonchera escolar, en Juliaca – 2025

##### - Resultados del objetivo general

Como parte del proceso de evaluación de las actividades desarrolladas, se aplicaron encuestas de satisfacción a los estudiantes de la I.E.P. N.º 70663 Carlos Dante Nava Silva. Estas encuestas permiten medir la percepción de los alumnos respecto a las charlas educativas sobre alimentación equilibrada, hidratación y conformación de loncheras saludables, en función del cumplimiento del objetivo general y los objetivos específicos del proyecto.

**Tabla 2**

*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

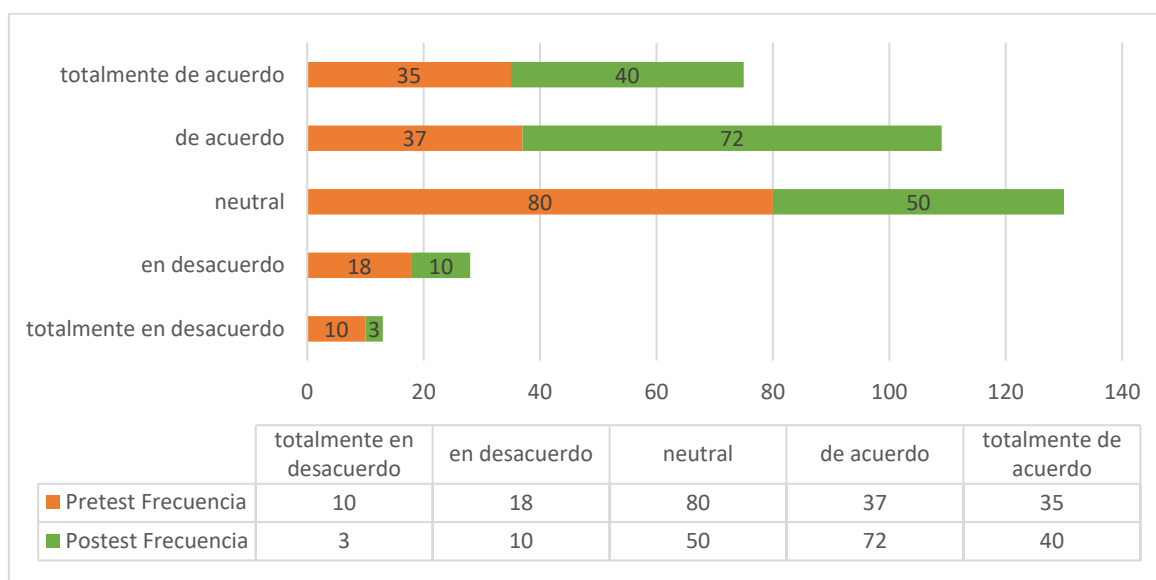
	Pretest		Postest	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	6%	3	2%
En desacuerdo	18	10%	10	6%
Neutral	80	44%	50	28%
De acuerdo	37	21%	72	40%
Totalmente de acuerdo	35	19%	40	25%
Total	180	100%	180	100%

**Nota:** La Tabla 2 muestra los datos obtenidos a partir del levantamiento de información realizado en dos momentos: previo y posterior a la intervención desarrollada.

**Interpretación:** La tabla 2 se evidencia una muestra de mejora notable en las percepciones de los participantes entre el pretest y el postest. Al inicio, predominaban las respuestas neutras (44%), mientras que las percepciones positivas y muy positivas representaban en conjunto el 40%, y las negativas alcanzaban un 16%. Sin embargo, después de la intervención, se observa un cambio significativo: las respuestas positivas aumentaron a 40% y las muy positivas a 25%, sumando un 65% de valoraciones favorables, mientras que las neutras disminuyeron a 28% y las negativas a solo 8%. Estos resultados evidencian un desplazamiento general hacia opiniones más positivas, lo que indica que la intervención tuvo un efecto positivo en las percepciones de los participantes.

**Figura 1**

*Comparación de valores del Pretest y Postest*



**Interpretación:** El gráfico muestra una comparación entre las respuestas del pretest y el postest, evidencia un cambio positivo en las percepciones de los participantes. En el pretest, predominaban las posturas neutras (80) y los niveles de desacuerdo (18 y 10), mientras que en el postest se observa un aumento considerable en las respuestas de acuerdo (72) y totalmente de acuerdo (40), junto con una disminución notable en la neutralidad (50) y el desacuerdo (10 y 3). Esto indica que, tras la intervención o experiencia realizada, los participantes adoptaron una actitud más favorable y con mayor nivel de aceptación respecto al tema evaluado

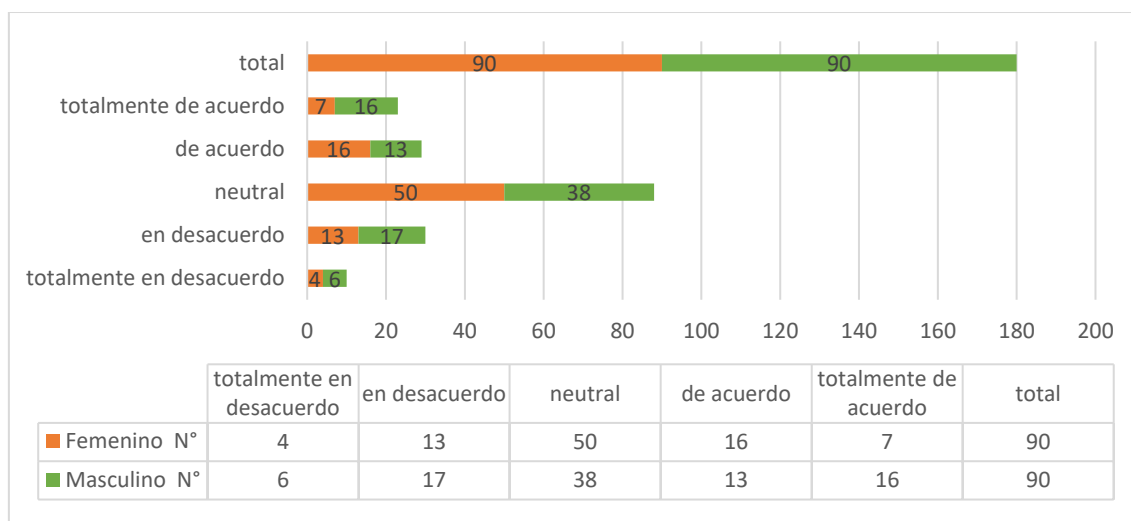
### 3.1.2. De acuerdo a los objetivos específicos

- **Resultados del objetivo específico 1**

**Tabla 3***Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 1*

Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	4	4%	6	7%	10	6%
En desacuerdo	13	14%	17	19%	30	17%
Neutral	50	56%	38	42%	88	49%
De acuerdo	16	18%	13	14%	29	16%
Totalmente de acuerdo	7	8%	16	18%	23	13%
Total	90	100%	90	100%	180	100%

**Nota:** La mayoría de mujeres y hombres mantiene una postura neutral (56% y 42%), reflejando una actitud moderada frente al tema. Sin embargo, los hombres muestran una ligera inclinación positiva, mientras que las mujeres se mantienen más reservadas en su opinión.

**Figura 2***Resultados del objetivo específico 1*

**Interpretación:** La gráfica evidencia que tanto mujeres como hombres mantienen una postura mayoritariamente neutral, con 50 y 38 respuestas respectivamente, lo que refleja una actitud prudente y moderada frente al tema analizado. Las opiniones positivas (de acuerdo y totalmente de acuerdo) son más frecuentes en los hombres, con 29 respuestas frente a 23 en las mujeres, mostrando una ligera inclinación masculina hacia la aceptación. Por su parte,

las respuestas negativas (en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) son menos representativas y se distribuyen de manera similar entre ambos géneros. En general, los resultados revelan una clara tendencia a la neutralidad y una leve mayor valoración positiva por parte del grupo masculino.

**- Resultados del objetivo específico 2**

**Tabla 4**

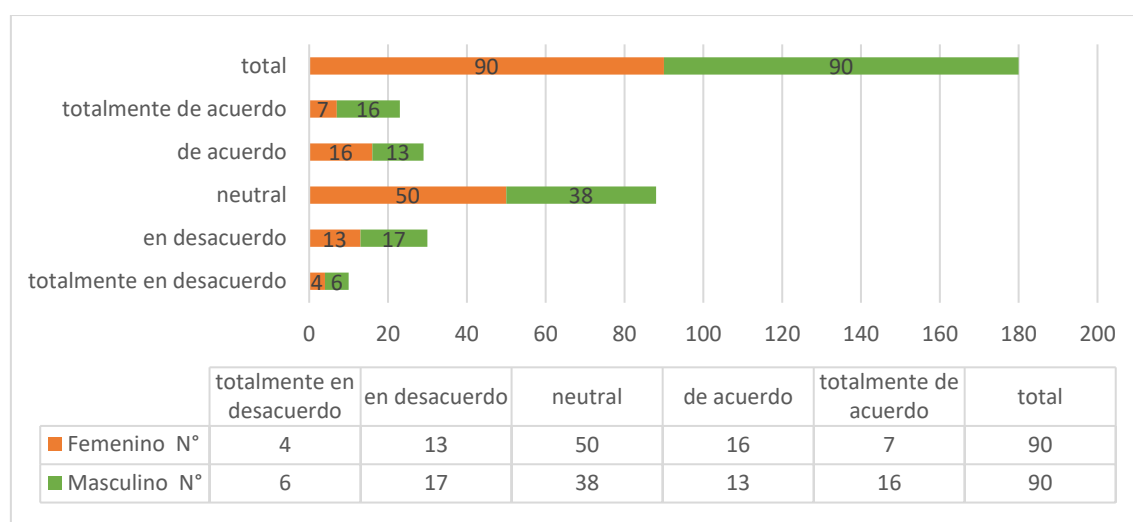
*Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 2*

Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	8	9%	9	10%	17	9%
En desacuerdo	12	13%	15	17%	27	15%
Neutral	47	52%	43	48%	90	50%
De acuerdo	18	20%	11	12%	29	16%
Totalmente de acuerdo	5	6%	12	13%	17	9%
Total	90	100%	90	100%	180	100%

**Nota:** La mayoría de mujeres y hombres mantiene una postura neutral (52% y 48%), reflejando una actitud moderada frente al tema. Las respuestas positivas (de acuerdo y totalmente de acuerdo) alcanzan alrededor del 25%, mostrando una tendencia favorable. En cambio, las opiniones negativas representan cerca del 24%, evidenciando un equilibrio general entre ambos géneros.

**Figura 3**

*Resultados del objetivo específico 2*



**Interpretación:** La gráfica evidencia que tanto mujeres como hombres mantienen una postura predominantemente neutral, con 47 y 43 respuestas respectivamente, lo que sugiere una actitud moderada frente al tema evaluado. Las opiniones positivas (de acuerdo y totalmente de acuerdo) representan un porcentaje relevante y equilibrado en ambos grupos, aunque los hombres muestran una ligera inclinación hacia el “totalmente de acuerdo”. En contraste, las respuestas negativas (en desacuerdo y totalmente en desacuerdo) son menores y se distribuyen de manera similar entre los dos géneros. En general, los resultados reflejan una tendencia a la neutralidad y un equilibrio en las percepciones, sin diferencias significativas entre mujeres y hombres.

- **Resultados del objetivo específico 3**

**Tabla 5**

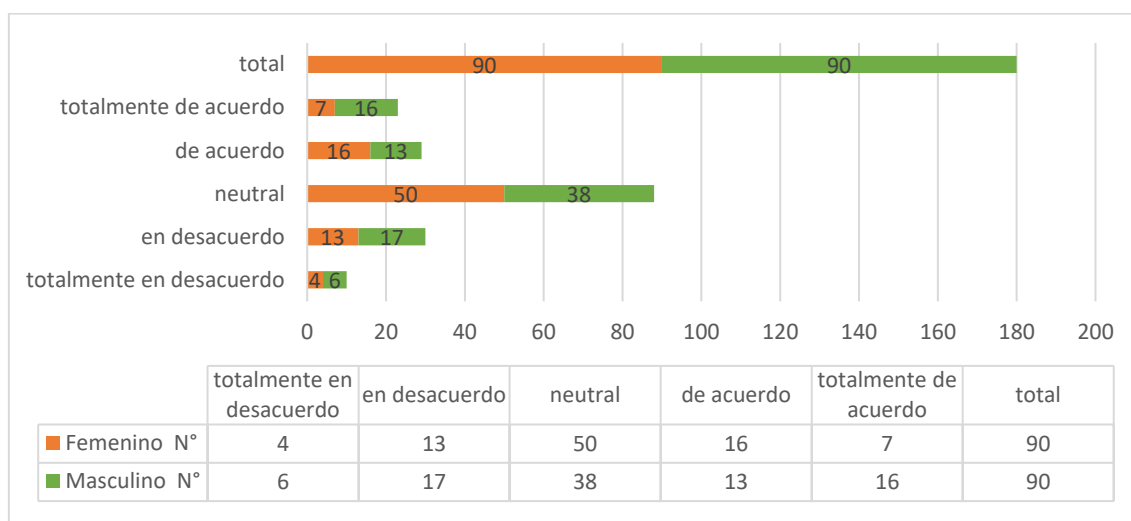
*Niveles de satisfacción con las actividades según al objetivo específico 3*

Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
totalmente en desacuerdo	12	13%	9	10%	21	12%
en desacuerdo	10	11%	13	14%	23	13%
neutral	48	53%	45	50%	93	52%
de acuerdo	14	16%	13	14%	27	15%
totalmente de acuerdo	6	7%	10	11%	16	9%
total	90	100%	90	100%	180	100%

**Nota:** La mayoría de mujeres y hombres adopta una postura neutral (53% y 50%), mostrando una actitud moderada frente al tema. Las opiniones positivas alcanzan alrededor del 23%, mientras que las negativas suman cerca del 25%. En conjunto, se observa una tendencia equilibrada entre ambos géneros, sin diferencias significativas en sus percepciones.

**Figura 4**

*Resultados del objetivo específico 3*



**Interpretación:** La gráfica muestra la comparación entre participantes femeninos y masculinos frente a una afirmación determinada. En total, ambos grupos suman 90 personas cada uno. La mayoría de ambos géneros se mantiene en una postura neutral (48 mujeres y 45 hombres), lo que indica una tendencia general a la indecisión. Las opiniones de acuerdo y totalmente de acuerdo son similares entre ambos sexos (14 y 6 en mujeres; 13 y 10 en hombres), lo que refleja un nivel moderado de aceptación. En contraste, las respuestas de desacuerdo y totalmente en desacuerdo también son cercanas (10 y 12 en mujeres; 13 y 9 en hombres), mostrando que las percepciones negativas son minoritarias.

### **3.2. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES CRONOLÓGICAMENTE**

Las actividades de la proyección social se desarrollaron en el marco de la Resolución De Comisión Organizadora N°596-2025-CCO-UNAJ, aprobada por la institución educativa, N° 70663 Carlos Dante Nava Silva, se ejecutaron del 26 de agosto al 26 de septiembre de 2025, abarcando un total de 12 sesiones educativas dirigidas a los estudiantes de 5to y 6to grado. La intervención tuvo un costo aproximado de S/1155, destinado principalmente a materiales educativos, trípticos y refrigerios. Las actividades se caracterizaron por una metodología participativa que combinó charlas teóricas con dinámicas interactivas. Todo ello orientado a promover loncheras saludables, fortaleciendo el bienestar integral de los niños y fomentar estilos de vida saludables desde la infancia.

### **3.2.1. Actividad 1: Alimentación equilibrada**

Esta actividad tuvo como objetivo principal fomentar los hábitos alimenticios adecuados tanto en el entorno escolar como en el hogar. Se abordó la relevancia del consumo equilibrado de lípidos, carbohidratos y proteínas, destacando su papel fundamental en el crecimiento y desarrollo. Esta jornada permitió fortalecer los conocimientos nutricionales en los estudiantes y generar una mayor comprensión hacia una alimentación diaria saludable. Asimismo, se promovió el diálogo entre la escuela y la familia para reforzar prácticas alimenticias adecuadas. La metodología empleada fue participativa y adaptada al nivel educativo, respondiendo a las interrogantes de los estudiantes y logrando como resultado una mejor comprensión sobre un consumo más responsable de los alimentos en la tienda escolar en la institución educativa N°70663. (ver anexos 14 y 15).

### **3.2.2. Actividad 2: Una buena alimentación**

La actividad se realizó con los estudiantes del 6.º grado “B” de la Institución Educativa Primaria, con el propósito de promover hábitos alimenticios saludables y fomentar la selección de alimentos nutritivos en la lonchera escolar. El objetivo fue relacionar una dieta equilibrada con el rendimiento académico, destacando cómo los nutrientes favorecen la concentración y la energía. Se emplearon recursos visuales y videos para facilitar la comprensión del tema y motivar la participación. Como resultado, los estudiantes reforzaron sus conocimientos sobre alimentación saludable y asumieron el compromiso de aplicar lo aprendido en su vida diaria. En conclusión, comprendieron que una buena alimentación contribuye tanto a la salud como al éxito escolar (Ver anexos 16 y 17).

### **3.2.3. Actividad 3: Alimentos locales para una dieta sana.**

Tuvo como finalidad revalorar los productos andinos por su valor nutricional y cultural “Alimentos locales que promueven una dieta sana”, a través de dinámicas participativas, se incentivó en los estudiantes el consumo de alimentos tradicionales como parte de una alimentación saludable y sostenible. Cuyo objetivo fue sensibilizar a los estudiantes sobre el impacto de una mala alimentación en la salud a largo plazo. Los resultados después de dar las charlas, los estudiantes comprendieron la importancia de los alimentos locales en su alimentación, y a elegir alimentos nutritivos para su mochila escolar. En conclusión, los estudiantes reforzaron sus conocimientos sobre los alimentos locales, también promovió el valor de los productos andinos como parte de una alimentación sostenible y equilibrada. (Ver anexo 18).

#### **3.2.4. Actividad 4: Importancia sobre la hidratación**

La hidratación es esencial e importante para el desarrollo físico, mental y académico de los estudiantes en la etapa escolar. Esta actividad tuvo como objetivo concientizar sobre la función fundamental del agua en el organismo, fomentando su consumo diario y reduciendo el uso de bebidas azucaradas y ultraprocesadas. A través de dinámicas participativas como también trípticos con la información sobre el tema desarrollado y explicado. Los estudiantes identificaron cómo el agua mejora la concentración, previene la fatiga y el estreñimiento, y es la mejor opción para mantenerse saludables durante el día escolar. Como resultado, los alumnos reconocieron el valor del agua como bebida principal, fortaleciendo así hábitos de hidratación saludable en su entorno cotidiano. (ver anexos 19 y 20).

#### **3.2.5. Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos**

Los hábitos alimenticios saludables en los estudiantes son fundamental para fortalecer su crecimiento, rendimiento y bienestar integral. se desarrolló con los alumnos del 5.º grado “B” de la Institución Educativa Primaria Carlos Dante Nava, en el marco de la educación para la salud. El objetivo fue fomentar la elección consciente de alimentos saludables y reducir el consumo de productos con bajo valor nutritivo, promoviendo una alimentación equilibrada desde temprana edad. Los resultados obtenidos fue que los trabajadores reforzaron sus conocimientos sobre la importancia de alimentación saludable, demostraron interés y compromiso en mejorar sus hábitos alimenticios diarios. En conclusión, el grupo reconoció que comer saludablemente no es una obligación, sino una decisión inteligente que fortalece la salud, la energía y la calidad de vida. (ver anexos 21 y 22).

#### **3.2.6. Actividad 6: La relación entre mente y alimentación**

La actividad se realizó con los estudiantes del 5.º grado “C” de la Institución Educativa Primaria, contando con la participación del docente del aula y alumnos, el objetivo fue orientarlos en la selección adecuada de los alimentos de su mochila escolar, promoviendo el consumo de productos nutritivos y evitando los de bajo valor nutricional. Como resultado mediante ejemplos cotidianos y recursos visuales, comprendieron cómo la alimentación influye en el estado de ánimo, la atención y el aprendizaje. Los alumnos participaron activamente en dinámicas, compartieron experiencias personales y mostraron interés por mejorar sus hábitos alimenticios. En conclusión, reconocieron que una dieta equilibrada es fundamental para la salud, el bienestar emocional y un buen rendimiento escolar (Ver anexos 23 y 24).

### **3.2.7. Actividad 7: Diferencia entre comida saludable y chatarra.**

La actividad tuvo como objetivo fomentar en los estudiantes el reconocimiento y la comprensión de las diferencias entre la comida saludable y la comida chatarra, promoviendo los hábitos alimenticios adecuados que contribuya su bienestar físico y desarrollo. Esta jornada permitió fortalecer los conocimientos nutricionales ayudándolos a tomar decisiones más conscientes al momento de elegir sus alimentos tanto en la escuela como en el hogar, favoreciendo la formación de hábitos de vida saludables desde temprana edad. Durante la actividad, se realizaron ejemplos prácticos y participaciones activas que facilitaron la comprensión del tema. Como resultado, se evidenció un mayor interés y compromiso por mejorar sus hábitos alimenticios, optando por alimentos más nutritivos en sus loncheras y en la tienda escolar la Institución Educativa N.º 70663 (ver anexo 25)

### **3.2.8. Actividad 8: Una buena alimentación**

Una buena alimentación en la etapa escolar es importante y necesario para que haya una buena recepción de información, una atención completa en clases. Esta actividad se hizo con el objetivo de generar conciencia sobre una dieta adecuada que impacta directamente en la capacidad de concentración, la memoria y la energía en el aula. Análisis de casos escolares cotidianos que permitieron a los estudiantes comprender que lo que comen antes de ir a la escuela influye en su desempeño durante el día. La participación fue activa y reflexiva, también se entregó un tríptico para que se puedan informar más sobre el tema. Concluyendo que una buena alimentación es una responsabilidad compartida entre la escuela, la familia y ellos mismos, y que su bienestar académico depende, en parte, de sus elecciones alimentarias. (ver anexos 26 y 27).

### **3.2.9. Actividad 9: Alimentos locales**

Ideas para loncheras saludables con ingredientes regionales, tuvo como propósito fomentar una alimentación equilibrada en los estudiantes, utilizando productos locales ricos en nutrientes. El objetivo fue fomentar la inclusión de alimentos nutritivos y prácticos en la mochila escolar, promoviendo una alimentación equilibrada acorde a las necesidades del escolar. Como resultado, los estudiantes adquirieron conocimientos sobre las loncheras saludables con los alimentos regionales, de cómo preparar su lonchera escolar. En conclusión, los estudiantes lograron reforzar sus conocimientos para sus loncheras saludables con los productos regionales, una dieta sana, cultural y sostenibilidad (Ver anexos 28 y 29).

### **3.2.10. Actividad 10: Importancia de la hidratación**

La hidratación es fundamental porque el agua es esencial para casi todas las funciones del cuerpo. Esta actividad se realizó, con el objetivo de consolidar la comprensión de que el agua es un nutriente esencial para el funcionamiento del cerebro, los músculos y los órganos. Mediante juegos interactivos como memorizar frutas y verduras que contienen agua y la entrega de un tríptico con consejos prácticos beber al levantarse, llevar botella al colegio, evitar refrescos, entre otros. Los estudiantes reflexionaron sobre sus hábitos actuales y propusieron alternativas para un mejor consumo diario de agua. La encuesta aplicada al finalizar la actividad evidenció un resultado positivo, lo que confirma que la educación temprana sobre hidratación fortalece hábitos saludables con impacto positivo en la infancia. (ver anexos 30 y 31).

### **3.2.11. Actividad 11: Hábitos alimenticios positivos**

La lonchera saludable tiene una gran importancia en la formación de buenos hábitos alimenticios, ya que aporta la energía y los nutrientes necesarios para el aprendizaje y el desarrollo diario de los estudiantes. El objetivo fue integrar los conocimientos adquiridos en las sesiones anteriores sobre alimentación saludable, promoviendo que los estudiantes apliquen lo aprendido de manera práctica en la elaboración de una lonchera equilibrada, que combine alimentos energéticos, constructores y reguladores. Como resultado, se evidenció un mayor compromiso hacia la adopción de hábitos alimenticios saludables, comprendiendo que comer bien no significa privarse, sino elegir con inteligencia y equilibrio. En conclusión, el grupo coincidió en que una alimentación saludable es accesible, sabrosa y fundamental para crecer fuertes, sanos y listos para aprender. (ver anexo 32).

### **3.2.12. Actividad 12: La relación entre mente y alimentación**

La actividad se desarrolló con los estudiantes del 5.º grado “C” como cierre del proyecto “La relación entre mente y alimentación”, fomentando la reflexión sobre cómo los alimentos influyen en el bienestar físico y emocional. El objetivo fue comprender la relación entre la alimentación, las emociones y la capacidad de concentración. Como resultado, mediante la dinámica del “día con buena y mala alimentación”, los estudiantes compararon cómo varía su estado físico y mental según lo que consumen, participando activamente y compartiendo experiencias personales. En conclusión, el grupo reconoció que una buena alimentación fortalece el cuerpo y la mente, y que cuidar lo que comen es una forma de respeto personal y preparación para los desafíos diarios. La sesión finalizó con el mensaje: una mente sana comienza con un plato equilibrado (Ver anexo 33 y 34)

### 3.3. DIAGNÓSTICO DE IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES

#### Actividad 1: Alimentación equilibrada

**Tabla 6**

*Nivel de satisfacción con la actividad 1*

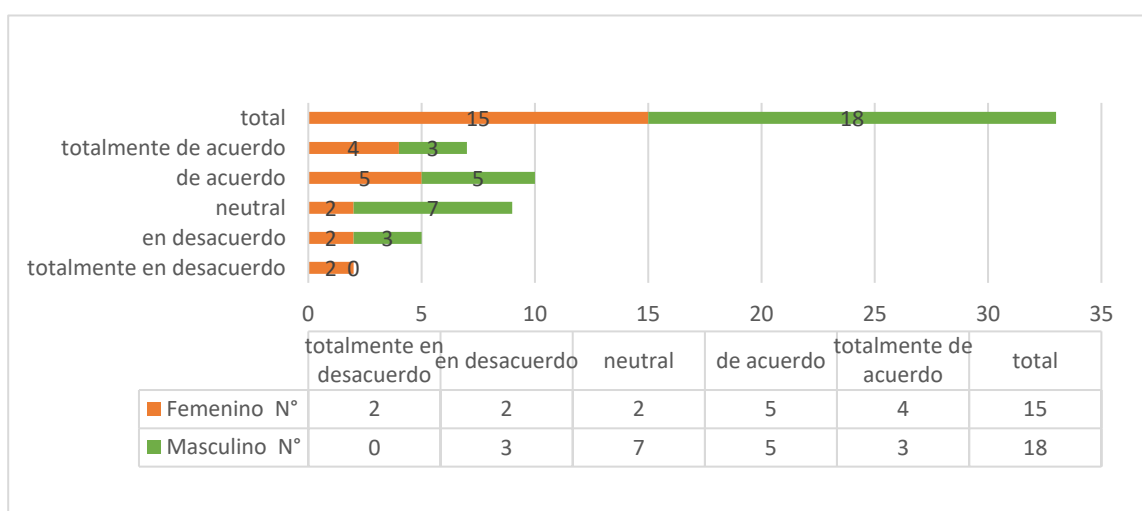
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	2	13%	0	0%	2	6%
En desacuerdo	2	13%	3	17%	5	15%
Neutral	2	13%	6	39%	9	27%
De acuerdo	5	33%	5	28%	10	30%
Totalmente de acuerdo	4	27%	3	17%	7	21%
Total	15	100%	17	100%	32	100%

**Nota:** La tabla muestra la distribución de opiniones por género respecto a una afirmación, con la participación de 15 mujeres y 18 hombres, sumando un total de 33 personas.

**Interpretación:** En general, predomina una tendencia positiva, ya que el 51% de los encuestados se encuentra “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” (30% y 21% respectivamente). Las mujeres presentan un nivel de acuerdo más alto (60%) en comparación con los hombres (45%), mientras que estos últimos destacan por un mayor porcentaje de respuestas neutrales (39%). El desacuerdo es minoritario, con un 6% en “totalmente en desacuerdo” y un 15% en “en desacuerdo”.

**Figura 5**

*Nivel de satisfacción de la actividad 1*



**Interpretación:** En general, los resultados reflejan una percepción mayormente positiva o neutral frente a la afirmación evaluada. El grupo femenino mostró una tendencia más favorable, ya que la mayoría se ubicó en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, mientras que el grupo masculino presentó una postura más moderada, predominando las respuestas “neutral” y “de acuerdo”.

## Actividad 2: Una buena alimentación

**Tabla 7**

*Nivel de satisfacción con la actividad 2*

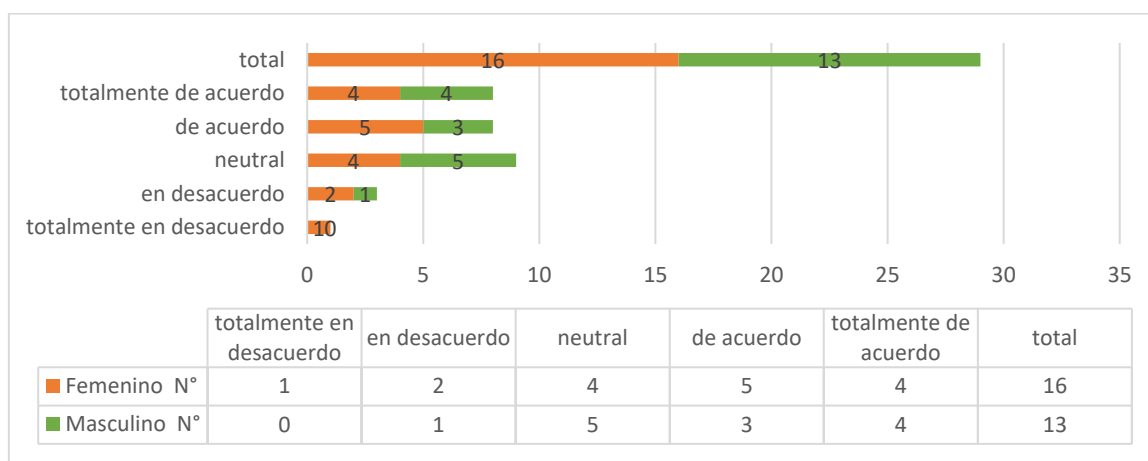
Niveles	Femenino		Masculino			Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%	
Totalmente en desacuerdo	1	6%	0	0%	1	3%	
En desacuerdo	2	13%	1	8%	3	10%	
Neutral	4	25%	5	38%	9	31%	
De acuerdo	5	31%	3	23%	8	28%	
Totalmente de acuerdo	4	25%	4	31%	8	28%	
<b>Total</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>	<b>13</b>	<b>100%</b>	<b>29</b>	<b>100%</b>	

**Nota:** La tabla muestra la distribución de opiniones por género respecto a una afirmación, con la participación de 16 mujeres y 13 hombres, sumando un total de 29 personas.

**Interpretación:** Predomina una tendencia positiva, ya que el 56% de los encuestados se encuentra “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” (28% en cada categoría). Las mujeres presentan un nivel de acuerdo ligeramente mayor (56%) que los hombres (54%), mientras que estos últimos se destacan por un mayor porcentaje de respuestas neutrales (38% frente a 25%). El desacuerdo es bajo en ambos grupos, con un 10% del total.

**Figura 6**

*Nivel de satisfacción de la actividad 2*



**Interpretación:** La gráfica muestra que tanto mujeres como hombres mantienen una percepción mayormente positiva frente al ítem evaluado, concentrándose las respuestas en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. En el grupo femenino (16 participantes), destacan las opiniones favorables, mientras que en el masculino (13 participantes) también predomina el acuerdo, aunque con una ligera tendencia hacia la neutralidad. Las respuestas negativas (“en desacuerdo” y “totalmente en desacuerdo”) son escasas, lo que evidencia una valoración general positiva y coincidencia en la aceptación del tema entre ambos grupos.

**Actividad 3: Alimentos locales para una dieta sana.**

**Tabla 8**

Nivel de satisfacción de la actividad 3

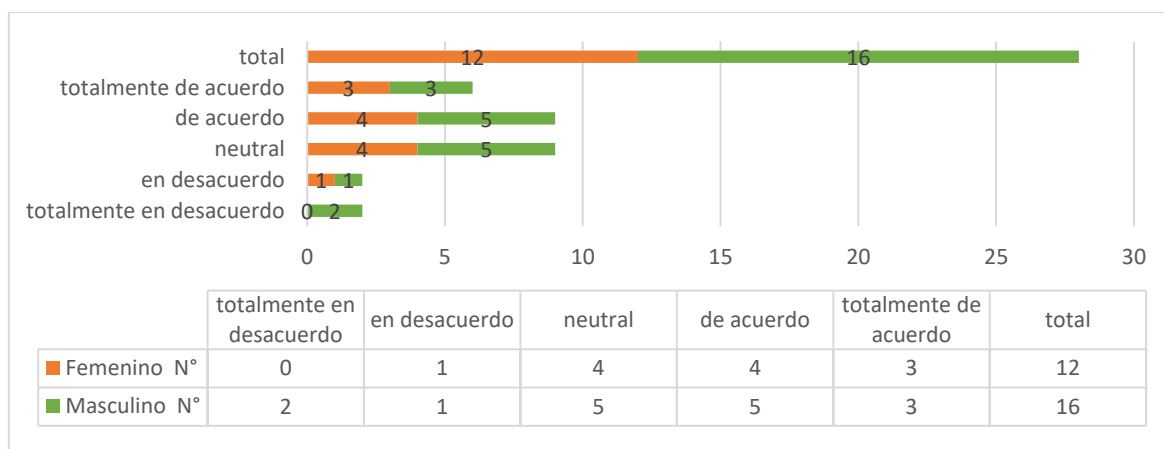
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	2	13%	2	7%
En desacuerdo	1	8%	1	6%	2	7%
Neutral	4	33%	5	31%	9	32%
De acuerdo	4	33%	5	31%	9	32%
Totalmente de acuerdo	3	25%	3	19%	6	21%
Total	12	100%	16	100%	28	100%

**Nota:** La tabla presenta las opiniones de 12 mujeres y 16 hombres, sumando un total de 28 participantes.

**Interpretación:** Se observa una tendencia positiva hacia la afirmación, ya que el 53% del total manifestó estar “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo”. Tanto mujeres como hombres mantienen proporciones similares de acuerdo (33% y 31%, respectivamente), aunque las mujeres muestran un ligero mayor nivel de aprobación total (58% frente a 50%). Las respuestas neutrales también son significativas, representando el 32% del total, lo que sugiere cierta indecisión o equilibrio en las percepciones. El desacuerdo es bajo, con apenas un 14% sumando las categorías “en desacuerdo” y “totalmente en desacuerdo”

**Figura 7**

*Nivel de satisfacción de la actividad 3*



**Interpretación:** La gráfica muestra la distribución del nivel de acuerdo por género frente a una afirmación específica, con la participación de 12 personas de sexo femenino y 16 de sexo masculino. En general, la tendencia es mayormente positiva, ya que la mayoría de los encuestados se ubican en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. Entre las mujeres, 7 de 12 (58%) manifestaron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo, mientras que entre los hombres esta proporción es de 8 de 16 (50%). Además, las respuestas neutrales también son relevantes en ambos grupos (4 mujeres y 5 hombres), mientras que el desacuerdo es mínimo y solo se registran pocos casos de total desacuerdo (2 hombres).

**Actividad 4: La importancia de la hidratación**

**Tabla 9**

*Nivel de satisfacción de la actividad 4*

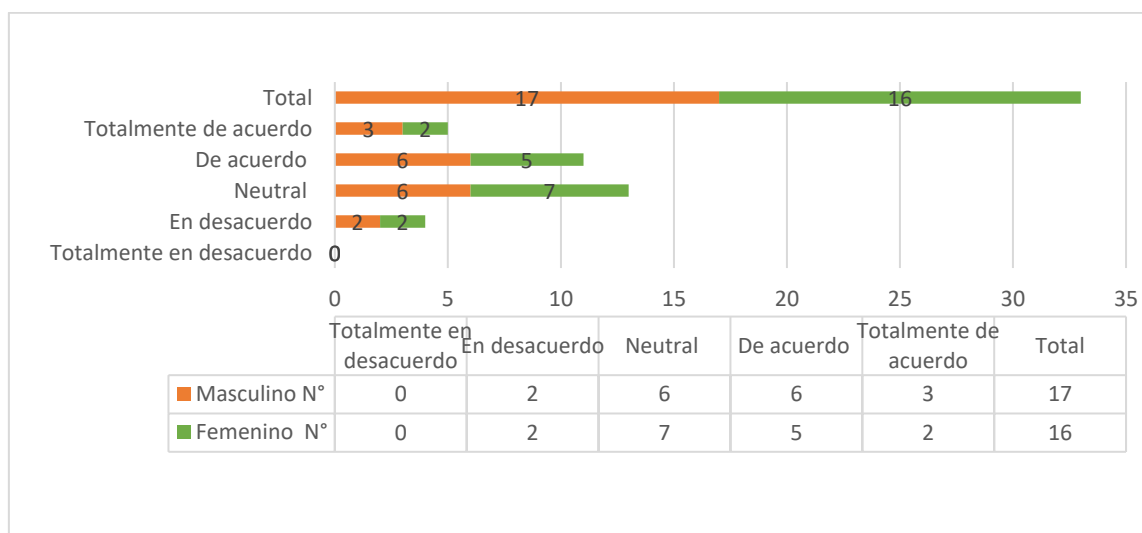
Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	0	0%	0	0%
En desacuerdo	2	13%	2	17%	4	15%
Neutral	6	38%	7	43%	13	40%
De acuerdo	6	38%	5	28%	11	37%
Totalmente de acuerdo	3	15%	2	11%	5	17%
Total	17	100%	16	100%	33	100%

**Nota:** La tabla muestra el nivel de satisfacción de 33 alumnos del 5° grado “A”

**Interpretación:** se observó que ninguno expresó desacuerdo con la actividad. El 54% (16 estudiantes) mostró una valoración positiva o muy positiva: el 37% (11 estudiantes) eligió De acuerdo y el 17% (5 estudiantes) seleccionó Totalmente de acuerdo. El 40% restante (13 estudiantes) se ubicó en la categoría Neutral, en su mayoría por preferir jugos naturales sobre el agua o por no llevar botella de forma habitual.

**Figura 8**

*Nivel de satisfacción de la actividad 4*



**Interpretación:** De los 33 estudiantes encuestados, ninguno estuvo “Totalmente en desacuerdo” con la actividad. Solo 4 estudiantes (15%) mostraron algún nivel de desacuerdo: 2 niños y 2 niñas en “En desacuerdo”. La mayoría (54%) expresó acuerdo o total acuerdo: 11 “De acuerdo” y 5 “Totalmente de acuerdo”. El 40% restante (13 estudiantes) se ubicó en

“Neutral”, con ligeramente más niñas (7) que niños (6). Aunque algunos prefieren jugos o no llevan botella, todos reconocieron que el agua es importante para la salud. La actividad fue bien recibida, especialmente por los niños, sin rechazo significativo.

### Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos

**Tabla 10**

*Nivel de satisfacción con la actividad 5*

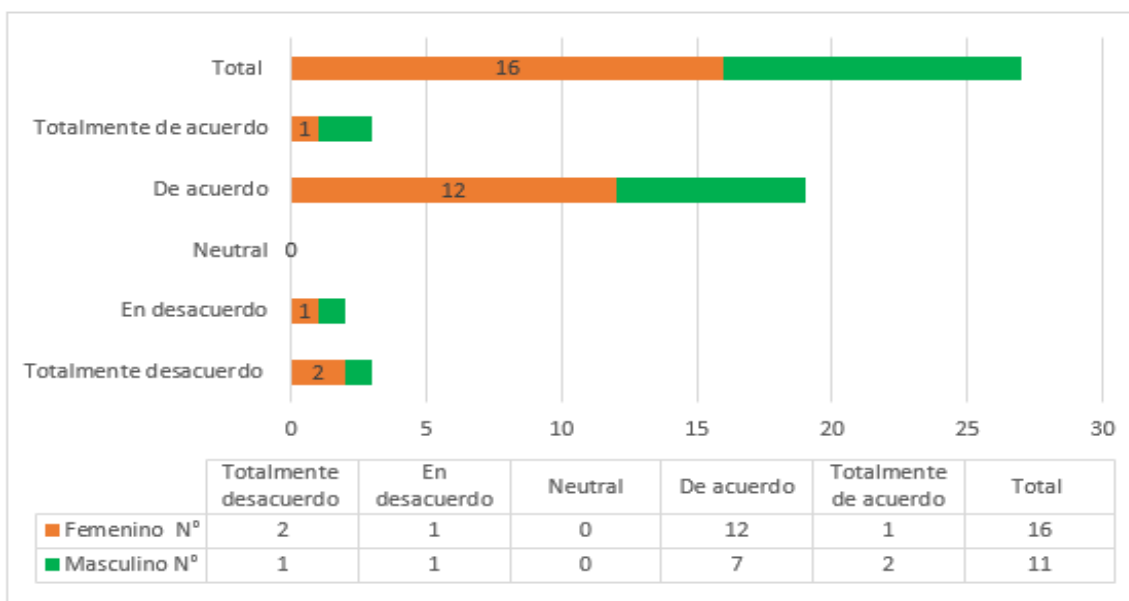
Categoría	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente desacuerdo	2	12.5%	1	9.1%	3	11.1%
En desacuerdo	1	6.3%	1	0.0%	2	3.7%
Neutral	0	0.0%	0	9.1%	0	3.7%
De acuerdo	12	75.0%	7	63.6%	19	70.40%
Totalmente de acuerdo	1	6.3%	2	18.2%	3	11.1%
Total	16	100%	11	100%	27	100%

**Nota:** En la tabla presenta el nivel de satisfacción con la actividad de hábitos alimenticios.

**Interpretación:** Se observa que la mayoría de los participantes manifestaron una percepción positiva hacia la actividad, ya que el 70.4 % estuvo de acuerdo y el 11.1 % totalmente de acuerdo, lo que refleja un alto nivel de satisfacción general. En el grupo femenino, el 81.3 % mostró conformidad con la actividad, mientras que en el masculino el 81.8 % expresó opiniones favorables. Las respuestas de desacuerdo fueron mínimas en ambos casos, evidenciando que la actividad fue bien valorada por la mayoría de los participantes, sin diferencias significativas entre mujeres y hombres.

**Figura 9**

*Nivel de satisfacción con la actividad 5*



**Interpretación:** La gráfica “Nivel de satisfacción con la actividad 5” muestra que la mayoría de los participantes presentó una valoración positiva hacia la actividad, con un 70.4 % de encuestados que estuvieron de acuerdo y un 11.1 % que expresaron estar totalmente de acuerdo, sumando un 81.5 % de satisfacción general. En el grupo femenino, el 75 % estuvo de acuerdo y el 6.3 % totalmente de acuerdo, alcanzando un 81.3 % de opiniones favorables, mientras que en el grupo masculino el 63.6 % estuvo de acuerdo y el 18.2 % totalmente de acuerdo, representando un 81.8 % de conformidad. Las respuestas negativas fueron mínimas: solo un 11.1 % del total manifestó desacuerdo o total desacuerdo, y no se registraron opiniones neutrales. En conjunto, la gráfica evidencia un alto nivel de satisfacción general con la actividad 5, sin diferencias significativas entre mujeres y hombres.

## Actividad 6: La relación entre mente y alimentación

**Tabla 11**

*Nivel de satisfacción con la actividad 6*

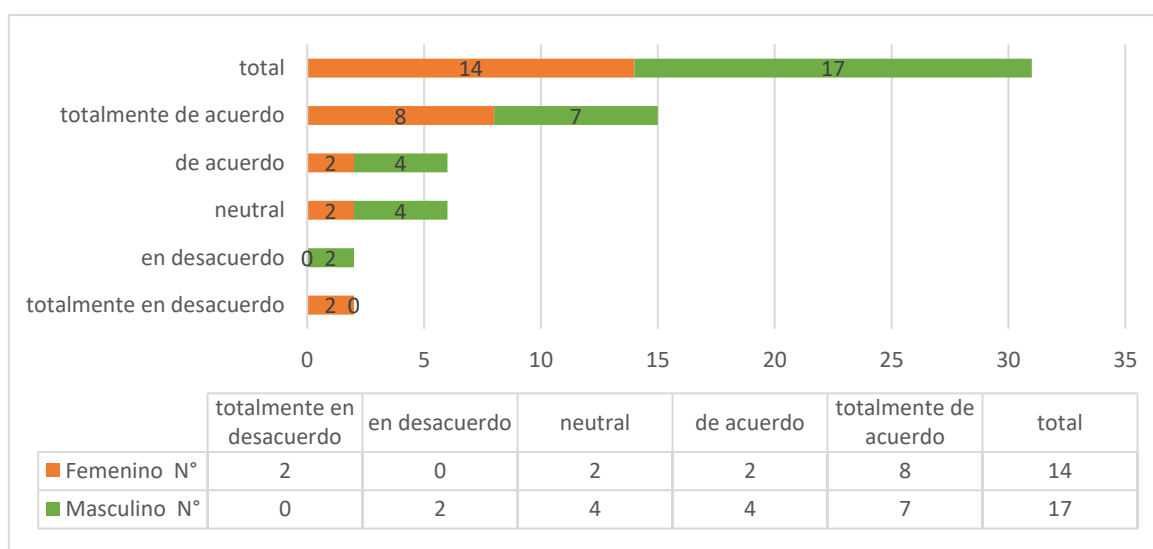
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	2	14%	0	0%	2	6%
En desacuerdo	0	0%	2	12%	2	6%
Neutral	2	14%	4	24%	6	19%
De acuerdo	2	14%	4	24%	6	19%
Totalmente de acuerdo	8	57%	7	41%	15	48%
Total	14	100%	17	100%	31	100%

**Nota:** La tabla muestra la distribución de respuestas según género con respecto a una afirmación sobre la actividad 6, con la participación de 14 mujeres y 17 hombres, sumando un total de 31 personas.

**Interpretación:** La mayoría de los encuestados se mostró de acuerdo con la actividad, ya que 57% de las mujeres y 41% de los hombres indicaron estar totalmente de acuerdo. La tendencia de aceptación positiva predomina, con un 19% de respuestas neutrales (14% mujeres y 24% hombres). Sin embargo, el nivel de desacuerdo fue bajo, con 0% de mujeres en "totalmente en desacuerdo" y solo 12% de hombres en "en desacuerdo".

**Figura 10**

*Nivel de satisfacción con la actividad 6*



**Interpretación:** En general, los resultados reflejan una percepción mayormente positiva frente a la afirmación evaluada. El grupo femenino mostró una tendencia más favorable, ya que la mayoría se ubicó en las categorías "totalmente de acuerdo" y "de acuerdo", con 8 mujeres en "totalmente de acuerdo" y 2 en "de acuerdo". Por otro lado, el grupo masculino presentó una postura más moderada, predominando las respuestas "neutral" y "de acuerdo", con 4 hombres en "neutral" y 4 en "de acuerdo".

#### **Actividad 7: Diferencia entre comida saludable y chatarra**

**Tabla 12**

*Nivel de satisfacción de la actividad 7*

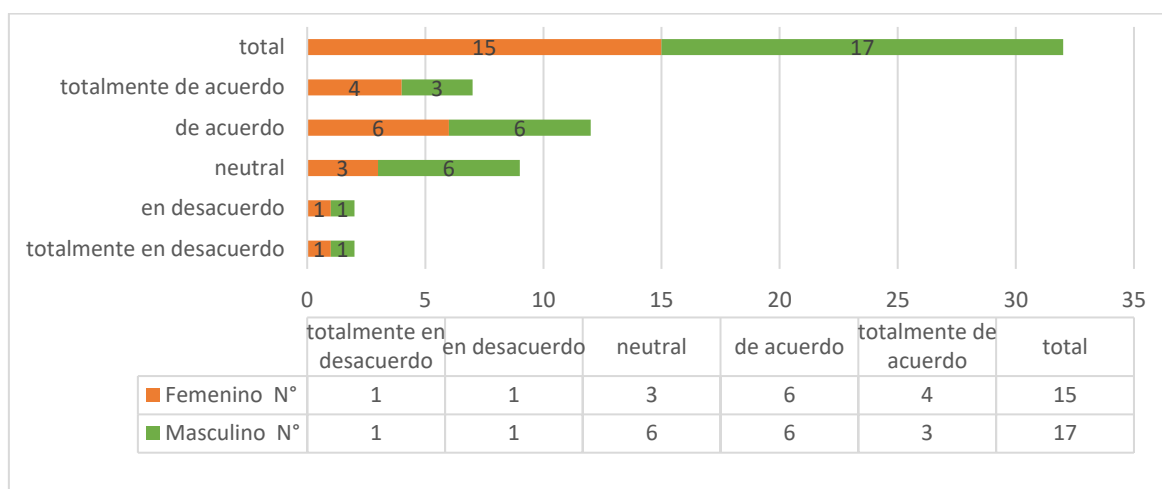
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	1	7%	1	6%	2	6%
En desacuerdo	1	7%	1	6%	2	6%
Neutral	3	20%	6	35%	9	28%
De acuerdo	6	40%	6	35%	12	38%
Totalmente de acuerdo	4	27%	3	18%	7	22%
Total	15	100%	17	100%	32	100%

**Nota:** La tabla presenta la distribución de respuestas según género, con la participación de 15 mujeres y 17 hombres, sumando un total de 32 personas.

**Interpretación:** Se observa una tendencia positiva hacia la afirmación, ya que el 60% de los encuestados manifestó estar “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” (38% y 22%, respectivamente). Las mujeres muestran un nivel de acuerdo ligeramente mayor (67%) frente a los hombres (53%), mientras que el grupo masculino destaca por un porcentaje más alto de respuestas neutrales (35% frente a 20%). Los niveles de desacuerdo son bajos y equitativos entre ambos géneros (6% cada uno).

**Figura 11**

*Nivel de satisfacción de la actividad 7*



**Interpretación:** La gráfica muestra que tanto hombres como mujeres presentan una percepción mayormente positiva frente al ítem evaluado, ya que las respuestas se concentran en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”. En el grupo femenino (15 participantes), predominan las opiniones “de acuerdo” (6) y “totalmente de acuerdo” (4), mientras que en el grupo masculino (17 participantes) también destacan estas mismas categorías con valores similares. Las respuestas “neutral” son moderadas y las opciones negativas.

**Actividad 8: Una buena alimentación**

**Tabla 13**

*Nivel de satisfacción de la actividad 8*

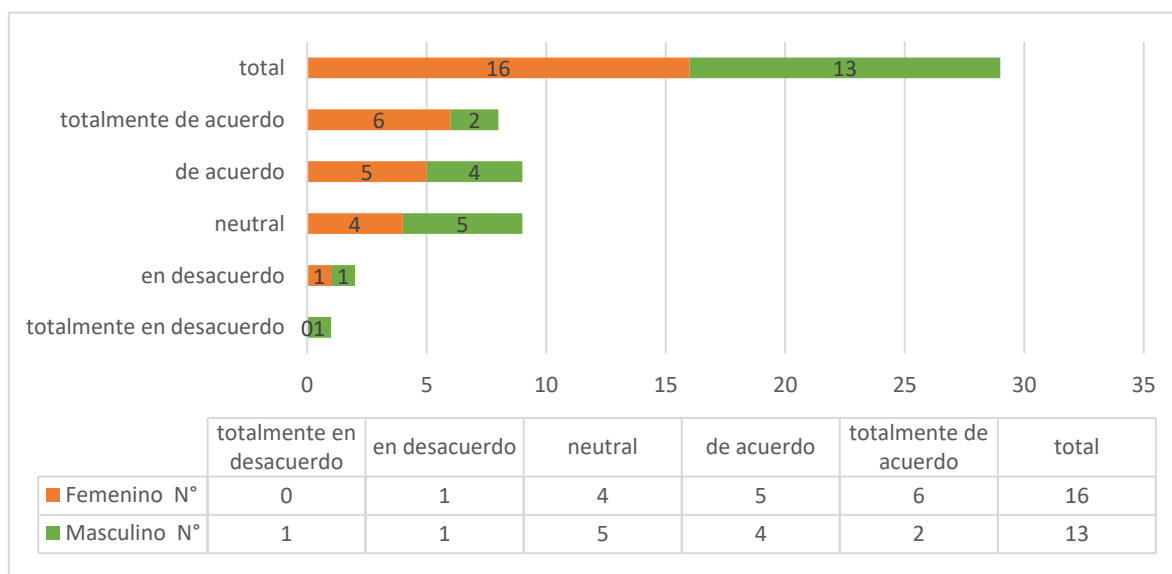
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	1	8%	1	3%
En desacuerdo	1	6%	1	8%	2	7%
Neutral	4	25%	5	38%	9	31%
De acuerdo	5	31%	4	31%	9	31%
Totalmente de acuerdo	6	38%	2	15%	8	28%
Total	16	100%	13	100%	29	100%

**Nota:** La tabla refleja la opinión de 16 mujeres y 13 hombres, sumando un total de 29 participantes.

**Interpretación:** En términos generales, la mayoría muestra una postura positiva frente a la afirmación, ya que el 59% del total se encuentra “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo”. Las mujeres presentan un mayor nivel de aceptación, con un 69% que coincide con estas categorías, mientras que entre los hombres este porcentaje es del 46%. Por otro lado, las respuestas neutrales son relativamente altas, alcanzando el 31% del total, especialmente entre los hombres (38%). El desacuerdo es mínimo, con solo un 10% en conjunto.

**Figura 12**

*Nivel de satisfacción de la actividad 8*



**Interpretación:** La gráfica muestra el nivel de acuerdo, diferenciado por género, respecto a una afirmación determinada. En total, participaron 16 personas de sexo femenino y 13 de sexo masculino. La mayoría de las respuestas se concentran en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, lo que refleja una tendencia general positiva hacia la afirmación. En el grupo femenino, 11 de las 16 encuestadas (69%) manifestaron estar de acuerdo o totalmente de acuerdo, mientras que en el grupo masculino 6 de 13 (46%) compartieron esta postura. Las respuestas neutrales también son frecuentes en ambos géneros (4 mujeres y 5 hombres), mientras que el desacuerdo y total desacuerdo son mínimos. En conjunto, los datos evidencian una percepción mayormente favorable, con ligeras diferencias de opinión entre hombres y mujeres.

## Actividad 9: Alimentos locales

**Tabla 14**

*Nivel de satisfacción de la actividad 9*

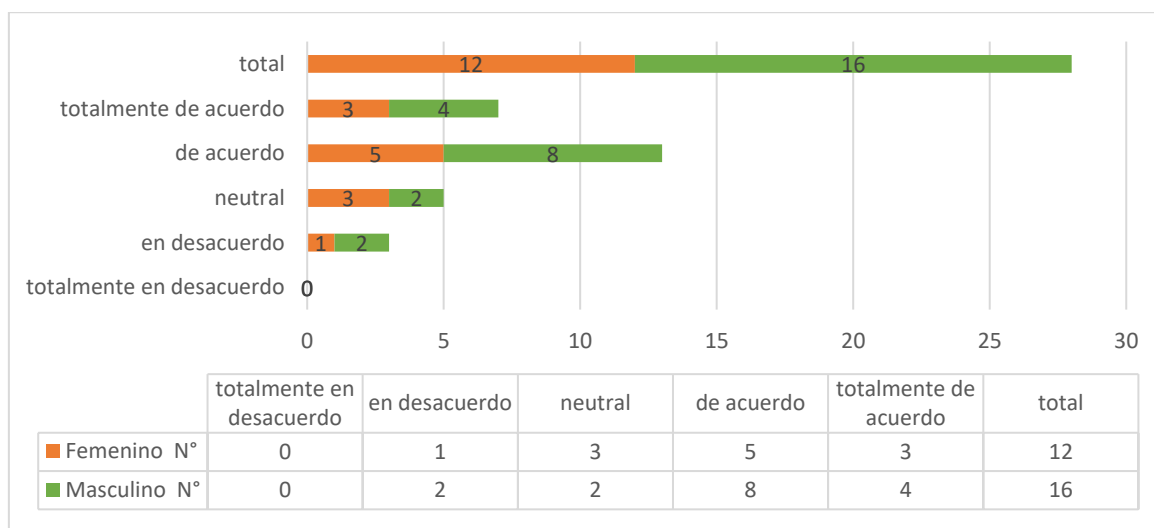
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	0	0%	0	0%
En desacuerdo	1	8%	2	13%	3	11%
Neutral	3	25%	2	13%	5	18%
De acuerdo	5	42%	8	50%	13	46%
Totalmente de acuerdo	3	25%	4	25%	7	25%
Total	12	100%	16	100%	28	100%

**Nota:** La tabla muestra la distribución de opiniones de 12 mujeres y 16 hombres, sumando un total de 28 participantes.

**Interpretación:** Los resultados reflejan una clara tendencia positiva, ya que el 71% del total se encuentra “de acuerdo” o “totalmente de acuerdo” con la afirmación. Los hombres presentan un nivel de acuerdo ligeramente mayor (75%) en comparación con las mujeres (67%). Las respuestas neutrales representan un 18% del total, mientras que el desacuerdo es mínimo (11%) y no se registran casos de total desacuerdo.

**Figura 13**

*Nivel de satisfacción de la actividad 9*



**Interpretación:** La gráfica muestra la opinión de 12 participantes femeninos y 16 masculinos frente a una afirmación determinada, evidenciando una tendencia mayormente positiva en ambos grupos. La mayoría de los encuestados se ubican en las categorías “de acuerdo” y “totalmente de acuerdo”, especialmente los hombres, de los cuales 12 de 16 (75%) expresaron conformidad, mientras que entre las mujeres esta proporción es de 8 de 12 (67%). Las respuestas neutrales son menos frecuentes, y el desacuerdo se presenta en pocos casos (1 mujer y 2 hombres). En general, los resultados reflejan una percepción favorable hacia la afirmación, con una ligera inclinación a opiniones más positivas por parte de los hombres.

### Actividad 10: La importancia de la hidratación

**Tabla 15**

*Nivel de satisfacción de la actividad 10*

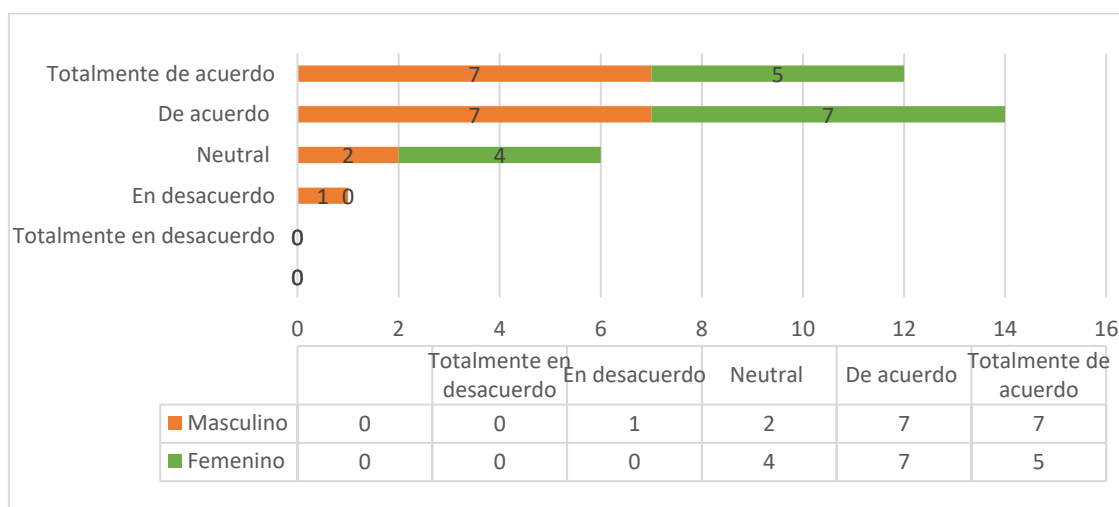
Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	0	0%	0	0%
En desacuerdo	1	7%	0	0%	1	3%
Neutral	2	15%	4	23%	6	18%
De acuerdo	7	47%	7	41%	14	42%
Totalmente de acuerdo	7	47%	5	29%	12	36%
Total	17	100%	16	93%	33	100%

**Nota:** La tabla muestra el nivel de satisfacción de los 33 estudiantes del 5º grado “A”.

**Interpretación:** De los 33 estudiantes del 5º grado “A” ninguno mostró total desacuerdo con la actividad. Solo 3% (1 estudiante) del grupo masculino, estuvo en desacuerdo. El 78% (26 estudiantes) manifestó una valoración positiva o muy positiva: 42% (14 estudiantes) De acuerdo y 36% (12 estudiantes) Totalmente de acuerdo. El 18% restante (6 estudiantes) se manifestó de manera “Neutral”. Aunque algunos prefieren jugos naturales o no llevan botella habitualmente, todos reconocieron el valor del agua para la salud. La actividad fue ampliamente aceptada, especialmente por los niños, sin rechazo significativo. Esto refleja una buena recepción del mensaje central sobre la hidratación.

**Figura 14**

*Nivel de satisfacción de la actividad 10*



**Interpretación:** De los 30 estudiantes encuestados, ninguno estuvo “Totalmente en desacuerdo” con la actividad. Solo 1 niño mostró estar “En desacuerdo”, mientras que ninguna niña lo hizo. La mayoría (78%) expresó acuerdo o total acuerdo: 7 niños y 7 niñas “De acuerdo”, y 7 niños y 5 niñas “Totalmente de acuerdo”. El 18% restante (6 estudiantes) se ubicó en “Neutral”, con más niñas (4) que niños (2). Aunque algunos prefieren jugos naturales o no llevan botella habitualmente, todos reconocieron que el agua es importante para la salud. La actividad fue bien recibida, especialmente por los niños, sin rechazo significativo

**Actividad 11: Hábitos alimenticios positivos**

**Tabla 16**

*Nivel de satisfacción con la actividad 11*

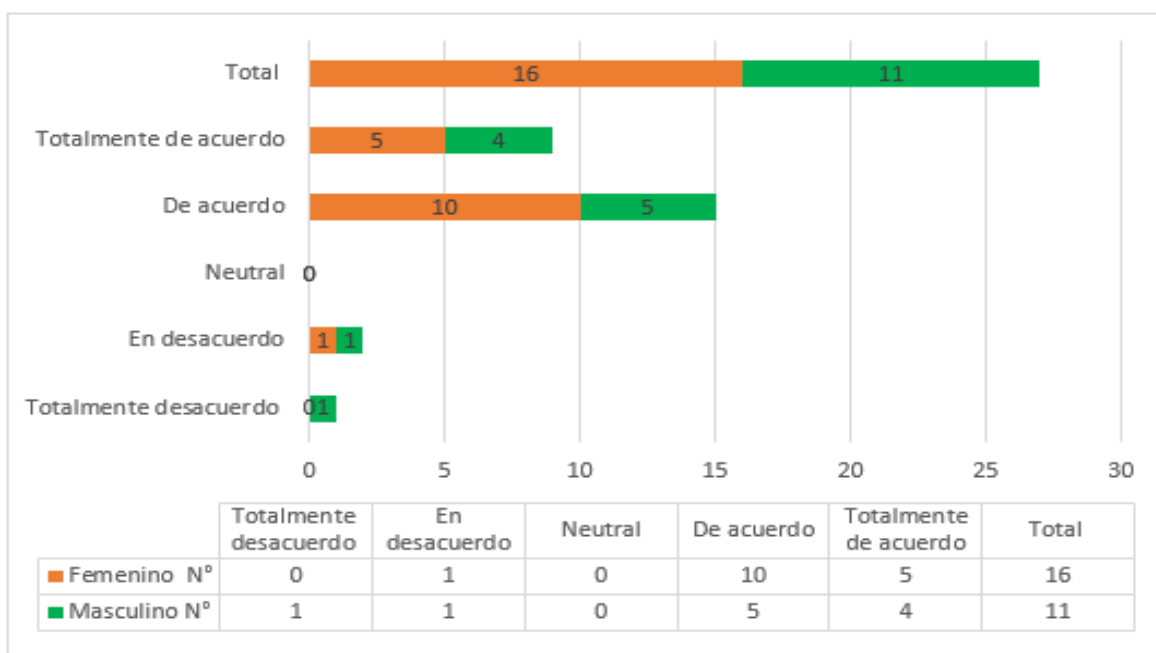
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente desacuerdo	0	0.0	1	9.1	1	3.7
En desacuerdo	1	6.3	1	9.1	2	7.4
Neutral	0	0.0	0	0.0	0	0.0
De acuerdo	10	62.5	5	45.5	15	55.6
Totalmente de acuerdo	5	31.3	4	36.4	9	33.3
Total	16	100	11	100	27	100

**Nota:** En la tabla presenta el nivel de satisfacción con la actividad de hábitos alimenticios positivos

**Interpretación:** Se observa que la mayoría de los participantes manifestó una percepción positiva hacia la actividad, ya que el 55.6 % estuvo de acuerdo y el 33.3 % totalmente de acuerdo, lo que representa un 88.9 % de opiniones favorables. En el grupo femenino, el 62.5 % se mostró de acuerdo y el 31.3 % totalmente de acuerdo, alcanzando un 93.8 % de satisfacción. De manera similar, en el grupo masculino, el 45.5 % estuvo de acuerdo y el 36.4 % totalmente de acuerdo, sumando un 81.9 % de conformidad. Las respuestas negativas fueron bajas: un 3.7 % manifestó estar totalmente en desacuerdo y un 7.4 % en desacuerdo.

**Figura 15**

*Nivel de satisfacción con la actividad 11*



**Interpretación:** La gráfica del nivel de satisfacción con la actividad 11 muestra una tendencia claramente positiva. El 55.6 % de los encuestados estuvo de acuerdo y el 33.3 % totalmente de acuerdo, reflejando un alto nivel de aceptación. En el grupo femenino, el 93.8 % mostró satisfacción, mientras que en el masculino fue del 81.9 %. Solo un 7.4 % expresó desacuerdo o total desacuerdo. En general, la actividad fue bien valorada, con mayor conformidad entre las mujeres.

## Actividad 12: La relación entre mente y alimentación

**Tabla 17**

*Nivel de satisfacción con la actividad 12*

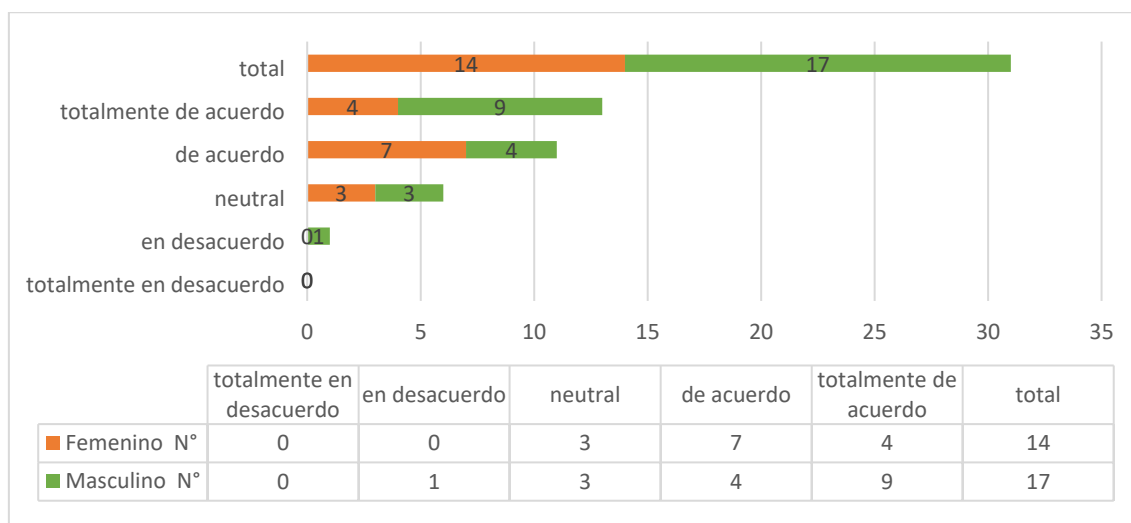
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	Nº	%	Nº	%	Nº	%
Totalmente en desacuerdo	0	0%	0	0%	0	0%
En desacuerdo	0	0%	1	6%	1	3%
Neutral	3	21%	3	18%	6	19%
De acuerdo	7	50%	4	24%	11	35%
Totalmente de acuerdo	4	29%	9	53%	13	42%
Total	14	100%	17	100%	31	100%

**Nota:** En la tabla se presenta el nivel de satisfacción con la actividad evaluada

**Interpretación:** Se observa que la mayoría de los participantes manifestó una percepción positiva hacia la actividad, ya que el 50% estuvo de acuerdo y el 29% totalmente de acuerdo, lo que representa un 79% de opiniones favorables. En el grupo femenino, el 50% se mostró de acuerdo y el 29% totalmente de acuerdo, alcanzando un 79% de satisfacción, mientras que, en el grupo masculino, el 53% estuvo totalmente de acuerdo y el 24% de acuerdo, sumando un 77% de conformidad. Las respuestas negativas fueron bajas, con un 0% en totalmente en desacuerdo y un 6% en desacuerdo, lo que muestra una alta aceptación de la actividad.

**Figura 16**

*Nivel de satisfacción con la actividad 12*



**Interpretación:** La gráfica del nivel de satisfacción con la actividad 6 muestra una tendencia positiva, ya que el 55.6% de los encuestados estuvo de acuerdo y el 33.3% estuvo totalmente de acuerdo, alcanzando un 88.9% de opiniones favorables. En el grupo femenino, el 93.8% mostró satisfacción, mientras que en el masculino la conformidad fue del 81.9%. Solo un 7.4% expresó desacuerdo o total desacuerdo. En general, la actividad fue bien valorada, con una mayor conformidad en las mujeres.

### 3.4. RESULTADOS DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN

**Tabla 18**

*Niveles de satisfacción con las actividades*

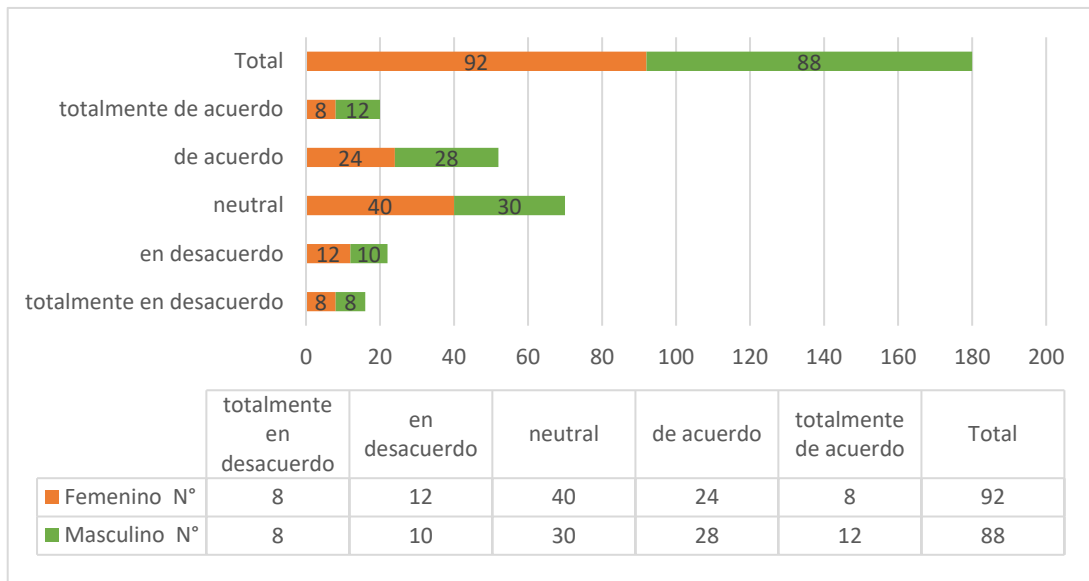
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Totalmente en desacuerdo	8	9%	8	9%	16	9%
En desacuerdo	12	13%	10	11%	22	12%
Neutral	40	43%	30	34%	70	39%
De acuerdo	24	26%	28	32%	52	29%
Totalmente de acuerdo	8	9%	12	14%	20	11%
Total	92	100%	88		180	100%

**Nota:** La tabla muestra la distribución de opiniones según género respecto a una afirmación evaluada en cinco niveles de acuerdo.

**Interpretación:** La mayoría de los participantes se ubicaron en una posición neutral (39%), siendo más frecuente en mujeres (43%) que en hombres (34%). Le siguen quienes estuvieron de acuerdo (29%), con una ligera mayoría masculina (32% frente al 26% femenino). Las posturas de desacuerdo representaron el 12% del total, con proporciones similares entre géneros. Las respuestas extremas “totalmente en desacuerdo” y “totalmente de acuerdo” fueron menos frecuentes, ambas con un 9% en mujeres, mientras que en hombres hubo un 9% de total desacuerdo y un 14% de total acuerdo. En conjunto, se observa una tendencia hacia la neutralidad o el acuerdo moderado, con diferencias leves entre mujeres y hombres.

**Figura 17**

*Nivel de satisfacción con las actividades*



**Interpretación:** El gráfico compara las respuestas de participantes femeninos y masculinos, mostrando una distribución equilibrada con ligeras diferencias. Ambos grupos se concentran principalmente en las categorías “neutral” y “de acuerdo”. Las mujeres presentan una mayor tendencia a la neutralidad (40), mientras que los hombres destacan en el acuerdo (28) y en “totalmente de acuerdo” (12). Las respuestas de desacuerdo son bajas en ambos casos. En general, se observa una percepción positiva, con una leve inclinación masculina hacia una valoración más favorable.

**CAPITULO IV**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y COSTOS**

**4.1. CRONOGRAMA**

**Tabla 19**

*Cronograma de actividades*

ACTIVIDADES	MESES 2025			
	JUNIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE
Presentación del plan para la ejecución	15/06/2025			
<b>Actividad 01</b> <b>Alimentación equilibrada</b> Importancia de consumir los tres grupos alimenticios: carbohidratos, proteínas y grasas.		fecha 22/08/2025 6to "A" viernes de 11:30am a 12:30 pm		
<b>Actividad 02</b> <b>una buena alimentación para los</b> estudiantes Mejor concentración y rendimiento escolar.		fecha 22/08/2025 6to "B" viernes de 11:30am a 12:30 pm		
<b>Actividad 03</b> <b>Alimentos locales que promueven una</b> dieta sana Productos nutritivos de la región de Juliaca.		Fecha 27/08/2025 6to "C" viernes de 11:30am a 12:30 pm		
<b>Actividad 04</b> <b>La importancia de la hidratación</b> Beneficios de tomar agua frente a bebidas azucaradas.		27/08/2025 5to "A" viernes de 12:30 am 01:30pm		
<b>Actividad 05</b> <b>Hábitos alimenticios positivos</b> Establecer horarios de comida y evitar saltarse el desayuno.		Fecha 05/09/2025 5to "B" viernes de 12:30 am 01:30pm		
<b>Actividad 06</b> <b>La relación entre mente y alimentación</b> Cómo ciertos alimentos influyen en el estado de ánimo.		Fecha 05/09/2025 5to "C" viernes de 12:30 am 01:30pm		
<b>PRESENTACIÓN DEL INFORME</b> <b>CON EL 50% DE ACTIVIDADES</b>				
<b>Actividad 07</b> <b>alimentación equilibrada</b> Diferencia entre comida saludable y comida chatarra.			fecha 12/09/2025 6to "A" viernes de 11:30am a 12:30 pm	
<b>Actividad 08</b> <b>una buena alimentación para los</b> estudiantes			fecha 12/09/2025	

Prevención de enfermedades y fortalecimiento del cuerpo.			6to "B" viernes de 11:30am a 12:30 pm	
<b>Actividad 09</b> <b>Alimentos locales que promueven una dieta sana</b> Ideas para loncheras saludables con ingredientes regionales.			fecha 19/09/2025 6to "C" viernes de 11:30am a 12:30 pm	
<b>Actividad 10</b> <b>La importancia de la hidratación</b> Alternativas saludables para mantenerse hidratado.			19/09/2025 5to "A" viernes de 12:30 am 01:30pm	
<b>Actividad 11</b> <b>Hábitos alimenticios positivos</b> Comer despacio y reconocer señales de saciedad.			fecha 26/09/2025 5to "B" viernes de 12:30 am 01:30pm	
<b>Actividad 12</b> <b>La relación entre mente y alimentación</b> Alimentos que causan fatiga o sueño en exceso.			fecha 26/09/2025 5to "C" viernes de 12:30 am 01:30pm	
<b>PRESENTACIÓN DE INFORME FINAL.</b>				Fecha: 06-10-2025

## 4.2. INFORME ECONÓMICO

**Nombre del grupo:** Alimentos ricos y nutritivos

**Fecha de inicio:** 22/08/2025

**Fecha de finalización:** 26/09/2025

### Tabla 20

*Informe económico de cada actividad realizada*

N°	Fecha	Comprobante		Detalle de gasto	Importe s/.
		C/P	N°		
1	18/08/2025	nota de pedido	00762	06 und de bordado	18.00
		nota de pedido	003913	06 und. Chaleco	138.00
		declaración jurada	01	Banner	60.00
2	20/08/2025	declaración	02	caja de lapiceros	15.00
		jurada		impresión (trípticos, afiches, encuestas)	30.00

				Pasajes	12.00
				premios (resaltadores)	30.00
3	22/08/2025	declaración jurada	03	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	15.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (frutos secos)	100.00
				Almuerzo	60.00
4	27/08/2025	declaración jurada	04	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	15.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (barras de cereales)	70.00
				Almuerzo	60.00
5	5/09/2025	declaración jurada	05	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	15.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (caja de manzana)	90.00
				Almuerzo	60.00
6	12/09/2025	declaración jurada	06	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	10.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (caja de mandarina)	45.00
				Almuerzo	60.00
7	19/09/2025	declaración jurada	07	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	10.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (alfajores)	50.00
				Almuerzo	60.00

8	26/09/2025	declaración jurada	08	impresión (tripticos, afiches,encuestas)	10.00
				Pasajes	12.00
				refrigerios (pionono)	50.00
				Almuerzo	60.00
		total			1,155.00



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cusi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

Juliaca, 06 de octubre del 2025

## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** En conclusión, los resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes percibió de manera positiva la actividad, evidenciando que la intervención cumplió con su objetivo de promover hábitos alimentarios saludables. El 79,7% mostró una valoración favorable, lo que indica una alta aceptación y efectividad de la estrategia educativa. Solo una minoría del 9,1% manifestó desacuerdo y un 11,3% se mantuvo neutral, demostrando que el impacto general fue muy positivo. En conjunto, se confirma que la propuesta generó cambios positivos en la percepción y actitud hacia una alimentación saludable.

**SEGUNDO:** Muestran una alta satisfacción general con las actividades desarrolladas, ya que la mayoría de los estudiantes se declararon satisfechos (42%) o muy satisfechos (35%). Los niveles de insatisfacción y poca satisfacción fueron mínimos, reflejando una buena aceptación del proyecto. Tanto mujeres como hombres manifestaron percepciones positivas, aunque las mujeres mostraron una ligera ventaja en satisfacción. En general, se evidencia que las actividades fueron efectivas y bien valoradas, cumpliendo con las expectativas planteadas.

**TERCERO:** En conclusión, reflejan una alta satisfacción general con las actividades realizadas, ya que la mayoría de los estudiantes se declararon muy satisfechos (40%) o satisfechos (38%). Las mujeres destacan principalmente en el nivel de “muy satisfechas”, mientras que los hombres sobresalen en “satisfechos”, mostrando una valoración positiva en ambos grupos. Los niveles de “poco satisfecho” (15%) e “insatisfecho” (7%) son reducidos, lo que confirma una buena aceptación global. Estos resultados evidencian que las actividades fueron efectivas, bien recibidas y valoradas, contribuyendo al cumplimiento del objetivo propuesto y fomentando una percepción favorable del proyecto.

**CUARTO:** Evidencian una tendencia positiva en los niveles de satisfacción, ya que la mayoría de los estudiantes se encuentran muy satisfechos (36%) o satisfechos (33%) con las actividades realizadas. Las mujeres destacan en el nivel de “muy satisfechas”, mientras que los hombres lideran en “satisfechos”, mostrando una valoración favorable en ambos grupos. Los porcentajes de poca satisfacción (13%) e insatisfacción (17%) son bajos, aunque ligeramente más altos entre las mujeres, indicando que las actividades lograron generar interés, participación y satisfacción en la mayoría de los estudiantes.

## RECOMENDACIONES

**PRIMERO:** Se recomienda continuar desarrollando estrategias educativas dinámicas e interactivas que promuevan los hábitos alimentarios saludables, reforzando los contenidos de manera práctica para mantener el interés de los estudiantes. Además, sería útil ampliar las actividades a más grupos o instituciones, con el fin de extender el impacto positivo observado. También se sugiere evaluar periódicamente los cambios en los hábitos alimentarios para asegurar la sostenibilidad de los resultados obtenidos.

**SEGUNDO:** Se recomienda mantener las estrategias empleadas en las actividades, ya que demostraron ser efectivas y bien aceptadas por los estudiantes. Sin embargo, se podrían incorporar nuevas dinámicas participativas o creativas para reforzar el interés y la motivación. Asimismo, es conveniente recoger sugerencias de los participantes para mejorar los aspectos menos valorados y continuar fortaleciendo la satisfacción general.

**TERCERO:** Se recomienda seguir ampliando el enfoque metodológico, priorizando las actividades que fomenten la participación activa y el aprendizaje práctico. Dado que la aceptación fue alta, sería beneficioso replicar el modelo en otras áreas o temáticas relacionadas con la salud y la alimentación. También se sugiere brindar espacios de retroalimentación donde los estudiantes puedan expresar opiniones y proponer mejoras para futuras intervenciones.

**CUARTO:** Se recomienda fortalecer las actividades que generan mayor satisfacción, especialmente aquellas que promueven la interacción y el trabajo en equipo. Además, se podría revisar los aspectos que causaron menor satisfacción, con el fin de ajustar la planificación y hacerla más inclusiva, se aconseja mantener un seguimiento continuo de la motivación estudiantil, para asegurar que las actividades sigan siendo atractivas, participativas y efectivas en el logro de los objetivos.

## BIBLIOGRAFÍA

- Andrade, K. (2014). *La influencia de la alimentación en el desarrollo del proceso enseñanza- aprendizaje de las niñas y niños de educación inicial de la unidad educativa hermano miguel “la salle” en la ciudad de atuntaqui año lectivo 2013-2014.* [https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4162/1/05 FECYT 2095 TESIS.pdf](https://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/4162/1/05_FECYT_2095_TESIS.pdf)
- Armas, D. (2021). *Influencia de los Factores Socioculturales en la Elaboración de Loncheras Nutritivas Para Estudiantes de Educación Preescolar.* 1–73. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/390ae52e-5a95-4093-b2ae-271d54b59396>
- Blas. (2021). *Facultad de ciencias empresariales y educación escuela profesional de educación tesis: lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar de los niños y niñas de 4 años del nivel.* <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/11149>
- Castro, S. (2021). *Influencia de una alimentación sana a través de la lonchera Saludable en el desarrollo académico de los niños de 4 a 5 años Del CDI mi mundo de colores. UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE CUENCA.* <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22617/4/UPS-CT009782.pdf>
- Cueva, i. (2019). *Hábitos Alimenticios Saludables Y La Lonchera Escolar De Los Estudiantes Del Primer Grado De Primaria De La I.E. N°.* [https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2915/ISELA SELENI SACRE CUEVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unjpsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/2915/ISELA_SELENI_SACRE_CUEVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Diaz. (2017). *Promoción de la alimentación saludable en el aula de infantil.*
- Fernández, A. S. (2020). *La importancia de la alimentación saludable en educación infantil.*
- Gálvez, S. L. (2019). *Propuesta de Orientación Nutricional sobre Alimentación Escolar Saludable para maestros y padres de familia en Escuela Oficial Urbana Mixta Mariano Gálvez No. 1, San Lucas Tolimán, Sololá. 1.*
- Garcia, A. R., Filipe, S. B., Fernandes, C., Estevão, C., & Ramos, G. (2020). *Características generales del producto de Kiwicha.*
- Godo. (2019). *Lonchera escolar y estado nutricional en los preescolares de la Institución Educativa Estatal 009 “Jesús de la Divina Misericordia” e Institución Educativa Privada “Niño Jesús.”*

- Gomez. (2022). *Alimentación saludable en los hábitos alimentarios de la población adolescente.*
- Malca, R. R. (2020). “Conocimiento De Lonchera Saludable En Madres De Niños Del Tercero Y Cuarto De Primaria Institución Educativa. *Universidad Privada Norbert Wiener - WIENER*, 1–31. <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/4136>
- Moreno, L. K. L., Cárdenas, V. C., & Torres, D. M. V. (2023). Promoción de una alimentación saludable y actividad física en adolescentes de la Institución Educativa Villa del Socorro de la ciudad de Medellín. *Revista Espanola de Nutricion Comunitaria*, 29(3). [https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0029.\\_Manuscrito\\_Final.pdf](https://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/RENC-D-23-0029._Manuscrito_Final.pdf)
- Ochoa. (2024). *Conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional del niño preescolar de la institución educativa inicial n° 407 el carmen chincha 2022.* <https://repositorio.upsjb.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/4bd78e96-ee90-49d6-8c2b-3d814a1282ae/content>
- Pampa, O. B. (2023). *La alimentación saludable y el refuerzo en el rendimiento académico en la etapa preescolar de la i.e.i n°303 niño de la espina, juliaca - 2022.* [https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2175/Olga-Diomida\\_tesis\\_titulo\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ujcm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12819/2175/Olga-Diomida_tesis_titulo_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Perez. (2021). *Huertos familiares: una alternativa de promoción de alimentación saludable y actividad física en preescolares de hermosillo, sonora.* [https://ciad.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1006/1465/1/Guadalupe Salcido Amavizca.pdf](https://ciad.repositorioinstitucional.mx/jspui/bitstream/1006/1465/1/Guadalupe%20Salcido%20Amavizca.pdf)
- Rodriguez, M. L. (2020). *Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa.* <https://repositorio.urp.edu.pe/server/api/core/bitstreams/230da3ab-c8b6-4eaa-af3a-68bdbc46e4d4/content>
- Toribio, J. (2019). *Promoción de loncheras saludables para prevenir la anemia en niños de 3 - 5 años del Centro Estudiantil COMPASSIÓN - Saños Chaupi - 2019.* 1–98. <https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/11428>
- Vani, E. (2016). Lonchera nutritiva y su relación con el rendimiento escolar del área de comunicación en los niños y niñas de 5 años de la institución educativa inicial n° 318.

Pueblo joven la revolución. *Skripsi*, 1–5.

## ANEXOS

### Anexo 1

#### *Constancias de conformidad de asesores*

##### **Constancia de conformidad del asesor**

Yo, GALE RONALDO HERRERA RODRÍGUEZ, identificado con DNI N.º 42753767, adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias, dejo constancia de que el informe final presentado por el equipo de proyección social "ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO", cumple satisfactoriamente con la ejecución del proyecto de proyección social denominado: "CHARLAS DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5.º Y 6.º GRADO DE LA I.E.P. N.º 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA – 2025." El equipo desarrolló cada una de las actividades previstas en su plan de trabajo y cronograma, demostrando compromiso y responsabilidad en el cumplimiento de los objetivos propuestos. En tal sentido, otorgo mi conformidad al trabajo realizado, firmando y dejando mi huella digital en señal de aprobación.

Atentamente:



Gale Ronaldo Herrera Rodriguez

DNI N° 42753767

Juliaca, 06 de octubre 2025

### Constancia de conformidad del asesor

Yo, RUBEN VIRGILIO COSI CUTIPA, identificado con DNI N°29580151, adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias, dejo constancia de que el informe final presentado por el equipo de proyección social "ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO", cumple satisfactoriamente con la ejecución del proyecto de proyección social denominado: "CHARLAS DE ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5.º Y 6.º GRADO DE LA I.E.P. N.º 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA – 2025." El equipo desarrolló cada una de las actividades previstas en su plan de trabajo y cronograma, demostrando compromiso y responsabilidad en el cumplimiento de los objetivos propuestos. En tal sentido, otorgo mi conformidad al trabajo realizado, firmando y dejando mi huella digital en señal de aprobación.

Atentamente:



---




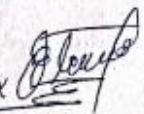
Ruben Virgilio Cosi Cutipa  
DNI N° 29580151



Juliaca, 06 de octubre 2025

## Anexo 2

### Constancia de conformidad de la Institución

	<p>MINISTERIO DE EDUCACION DIRECCIÓN REGIONAL DE EDUCACION PUNO UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL SAN ROMÁN INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA* EN DISTRITO JULIACA – SAN ROMAN</p>	
<h3>CONSTANCIA</h3>		
<p><b>EL QUE SUSCRIBE; DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA N° 70663 " CARLOS DANTE NAVA SILVA" CON CÓDIGO MODULAR N° 0463825 EN DISTRITO DE JULIACA – SAN ROMÁN</b></p>		
<p><b>Hace constar</b></p>		
<p>Que los estudiantes integrantes del equipo denominado "Alimentos Ricos y Nutritivos", pertenecientes a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, han desarrollado de manera satisfactoria las actividades programadas dentro del proyecto de proyección social titulado:</p>		
<p>"Charlas de alimentación equilibrada en nuestra mochila escolar", dirigido a los estudiantes de 5to y 6to grado de la Institución Educativa Primaria N° 70663 "Carlos Dante Nava Silva", en el distrito de Juliaca – San Román.</p>		
<p>La presente constancia se expide a solicitud de los interesados, para los fines que estimen pertinentes.</p>		
<p>Juliaca, 09 de octubre del año 2025</p>		
		
<p>x </p>		
<p>Directora: Yolanda Larico Ticone</p>		





**Anexo 4**

*Declaración jurada N° 01*

**DECLARACION JURADA N° 01**

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dicho gasto los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	18/08/2025	Banner	s/. 60.00
<b>TOTAL</b>			s/. 60.00

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.60.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

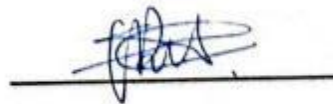
Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

**Anexo 5**

*Declaración jurada N° 02*

**DECLARACION JURADA N° 02**

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	20/08/2025	Caja de lapiceros	s/. 15.00
02	20/08/2025	Impresiones	s/. 30.00
03	20/08/2025	Pasajes	s/. 12.00
04	20/08/2025	Premios (resaltadores)	s/. 30.00
<b>TOTAL</b>			<b>S/.87.00</b>

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. S/.87.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cusi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

## Anexo 6

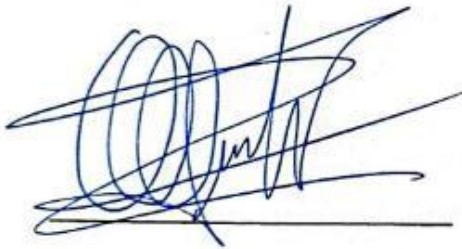
### Declaración jurada N° 03

#### DECLARACION JURADA N° 03

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	22/08/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 15.00
02	22/08/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	22/08/2025	Almuerzo	s/. 60.00
04	22/08/2025	Refrigerios	s/. 100.00
TOTAL			s/.187.00

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.187.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
Asesor

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa  
Asesor



Katy Milagros Huancollo Mamani  
Presidenta



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
Tesorera

**Anexo 7**

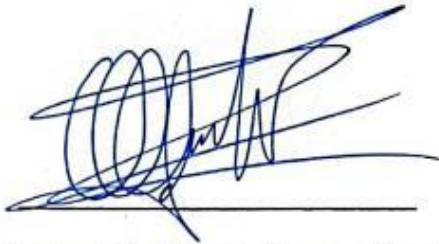
*Declaración jurada N° 04*

**DECLARACION JURADA N° 04**

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

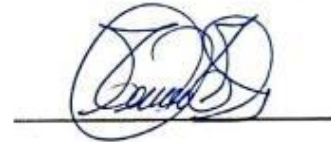
N°	Fecha	Concepto	Importe
01	27/08/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 15.00
02	27/08/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	27/08/2025	Almuerzo	s/. 60.00
04	27/08/2025	Refrigerios	s/. 70.00
<b>TOTAL</b>			<b>s/.157.00</b>

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.157.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cusi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorerera**

**Anexo 8**

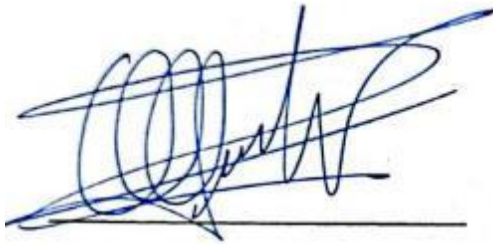
*Declaración jurada N° 05*

**DECLARACION JURADA N° 05**

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo Juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	05/09/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 15.00
02	05/09/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	05/09/2025	Refrigerios	s/. 90.00
04	05/09/2025	Almuerzo	s/. 60.00
<b>TOTAL</b>			<b>s/.177.00</b>

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.177.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorerera**

## Anexo 9

### Declaración jurada N° 06

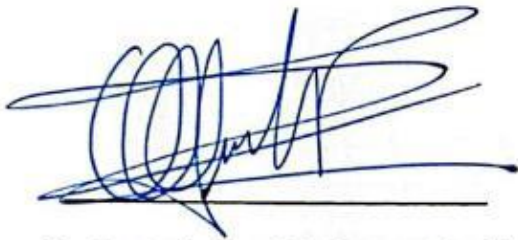
#### DECLARACION JURADA N° 06

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	12/09/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 10.00
02	12/09/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	12/09/2025	Refrigerios	s/. 45.00
04	12/09/2025	Almuerzo	s/. 60.00
<b>TOTAL</b>			<b>s/.127.00</b>

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.127.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cosi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

## Anexo 10

### Declaración jurada N°07

#### DECLARACION JURADA N° 07

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	19/09/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 10.00
02	19/09/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	19/09/2025	Refrigerios	s/. 50.00
04	19/09/2025	Almuerzo	s/. 60.00
<b>TOTAL</b>			<b>s/.132.00</b>

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.132.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cusi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

## Anexo 11

### Declaración jurada N°08

#### DECLARACION JURADA N° 08

Yo, Katy Milagros Huancollo Mamani con DNI N° 71883300 desempeñando el cargo de presidenta del grupo de ALIMENTOS RICOS Y NUTRITIVO del proyecto denominado "CHARLAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA EN NUESTRA MOCHILA ESCOLAR EN LOS ESTUDIANTES DEL 5to Y 6to GRADO DE LA I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA EN JULIACA 2025". Declaro bajo juramento haber realizado gastos de los cuales no ha sido posible obtener el comprobante de pago, dichos gastos los detallo en el siguiente cuadro:

N°	Fecha	Concepto	Importe
01	26/09/2025	Impresiones (Material de apoyo)	s/. 10.00
02	26/09/2025	Pasajes	s/. 12.00
03	26/09/2025	Refrigerios	s/. 50.00
04	26/09/2025	Almuerzo	s/. 60.00
TOTAL			s/.132.00

Al no haber obtenido comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/.132.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.



Mg.Sc. Gale Ronaldo Herrera Rodriguez  
**Asesor**

Juliaca, 06 octubre del 2025



Mg.Sc. Ruben Virgilio Cusi Cutipa  
**Asesor**



Katy Milagros Huancollo Mamani  
**Presidenta**



Saudy Elean Paricanaza Paricanaza  
**Tesorera**

Anexo 12

Conformidad de grupo de interés (encuestas)



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA FACULTAD DE INGENIERIA DE PROCESOS INDUSTRIALES ESCUELA PROFESIONAL DE INGENIERIA EN INDUSTRIAS ALIMENTARIAS



**ENCUESTA DE SATISFACCIÓN**

"Charlas de alimentación equilibrada en nuestra mochila escolar en los estudiantes del 5to y 6to grado de la I.E.P N° 70663 CARLOS DANTE NAVA SILVA en Juliaca 2025"

NOMBRES Y APELLIDOS: Franklin Mamzani

GRADO: \_\_\_\_\_ SECCIÓN: \_\_\_\_\_

FECHA: 5 de septiembre GÉNERO: MASCULINO ( ) FEMENINO ( )

Lee con mucha atención cada una de las frases que aparecen en esta hoja. Luego, piensa en lo que tú opinas o sientes sobre lo que dice cada frase. No hay respuestas buenas ni malas. Solo debes marcar con una "X" la opción que más se parezca a lo que tú piensas. Responde con sinceridad, ya que tus respuestas nos ayudarán a saber cuánto aprendiste sobre alimentación saludable.

Ítem	Totalmente en desacuerdo (1)	En desacuerdo (2)	Neutral (3)	De acuerdo (4)	Totalmente de acuerdo (5)
1. Entiendo que una buena alimentación ayuda a crecer de forma sana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. Reconozco que una dieta equilibrada mejora mi rendimiento académico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. Las charlas educativas me ayudaron a valorar la importancia de una alimentación saludable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. Ahora soy más consciente de los efectos negativos de los alimentos poco nutritivos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Las charlas me enseñaron a elegir alimentos saludables para mi mochila escolar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
6. Ahora sé cómo combinar alimentos para obtener los nutrientes necesarios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

7. Incluyo más frutas y verduras en mi mochila escolar después de las charlas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8. Me siento motivado/a preparar alimentos saludables para llevar a la escuela.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9. Reconozco la importancia de consumir alimentos ricos en vitaminas y minerales.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
10. Entiendo cómo una alimentación equilibrada contribuye a mi desarrollo integral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
11. Ahora sé identificar alimentos poco saludables para evitar incluirlos en mi mochila escolar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Las charlas educativas me motivaron a mejorar mis hábitos alimenticios.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13. Me siento más seguro/a al elegir alimentos saludables para mi mochila escolar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
14. Reconozco que los alimentos saludables me proporcionan energía sostenida durante el día.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
15. Ahora entiendo cómo una alimentación equilibrada puede prevenir enfermedades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

*Lee con atención cada pregunta y marca con una "X" la opción que mejor represente tu experiencia o tu opinión.*

1. ¿Con qué frecuencia revisas los ingredientes o etiquetas de los alimentos que llevas en tu mochila escolar?

- a) Siempre
- b) A veces
- c) Casi nunca
- d) Nunca

2. ¿Qué bebida sueles incluir en tu mochila escolar?

- a) Agua
- b) Jugo natural
- c) Bebida gaseosa
- d) Refresco artificial (sachet o sobre)

3. ¿Qué tipo de snack prefieres llevar en tu mochila escolar?

- a) Frutas frescas
- b) Galletas integrales
- c) Papas fritas u otros snacks salados
- d) Dulces o golosinas

5. ¿Después de las charlas, hiciste algún cambio en los alimentos que llevas a la escuela?

- a) Sí, ahora elijo opciones más saludables
- b) Sí, pero todavía como algunos productos no saludables
- c) No hice ningún cambio
- d) No recuerdo qué cambios se mencionaron

6. ¿Qué te gustaría que se incluya en las próximas charlas sobre alimentación saludable?

- a) Recetas fáciles para preparar en casa
- b) Juegos o dinámicas sobre nutrición
- c) Videos explicativos sobre alimentos saludables
- d) Visitas a mercados o ferias saludables

Link oficial de encuestas – Proyecto Alimentos ricos y nutritivos:

<https://drive.google.com/drive/folders/1S0TSpe34yacvwdf2hsPPp1C0o3Mgbusq?usp=sharing>

### Anexo 13

*Fotografías de actividad 1 inicio de actividades*



### Anexo 14

*Actividad 1: Alimentación equilibrada*



## Anexo 15

### Actividad 1: Alimentación equilibrada



Diapositivas

Link:<https://www.canva.com/design/DAGxTeDZlAw/Sfl-K2ZWZYIVdgFfKVVoDPg/edit>

## Anexo 16

### Actividad 2: Una buena alimentación para los estudiantes



## Anexo 17

### Actividad 2: Una buena alimentación para los estudiantes



## Anexo 18

### *Actividad 3: Alimentos locales para una dieta sana*



Diapositivas

Link: [https://www.canva.com/design/DAGwXAsBKKc/R2fNnH8JgHk8THL4bAj9w/edit?utm\\_content=DAGwXAsBKKc&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGwXAsBKKc/R2fNnH8JgHk8THL4bAj9w/edit?utm_content=DAGwXAsBKKc&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Tríptico

Link: [https://www.canva.com/design/DAGyDWKh43w/aZTi1KobaLgEgK8GB3ewYw/edit?utm\\_content=DAGyDWKh43w&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGyDWKh43w/aZTi1KobaLgEgK8GB3ewYw/edit?utm_content=DAGyDWKh43w&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Anexo 19

### Actividad 4: La importancia de la hidratación



## Anexo 20

### Actividad 4: La importancia de la hidratación



Diapositivas

Link: <https://www.canva.com/design/DAGxTeDZIAw/SfIK2ZWZYIVdgFfKVoDPg/edit>

## Anexo 21

### Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos



## Anexo 22

### Actividad 5: Hábitos alimenticios positivos



## Anexo 23

### Actividad 6: La relación entre mente y alimentación



## Anexo 24

### Actividad 6: La relación entre mente y alimentación



Diapositivas

Link: <https://www.canva.com/design/DAGxTeDZlAw/SfIK2ZWZYIVdgFfKVVoDPg/edit>

## Anexo 25

### Actividad 7: Diferencia entre comida saludable y chatarra



Diapositivas

Link:[https://www.canva.com/design/DAG0GazHiII/AOpH0x02jNmqEowY0xwN6A/edit?utm\\_content=DAG0GazHiII&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG0GazHiII/AOpH0x02jNmqEowY0xwN6A/edit?utm_content=DAG0GazHiII&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Anexo 26

### Actividad 8: Una buena alimentación



## Anexo 27

### Actividad 8: Una buena alimentación



Diapositivas

Link:

[https://www.canva.com/design/DAGx72\\_qUXY/U3u22V8bA51zQqUEXmNk\\_Q/edit](https://www.canva.com/design/DAGx72_qUXY/U3u22V8bA51zQqUEXmNk_Q/edit)

Tríptico

Link:<https://www.canva.com/design/DAGylnLBh-4/tUDGYHF9IbyAZ7og8w-7rw/edit>

**Anexo 28**

*Actividad 9: Alimentos locales que promueven una dieta sana*



**Anexo 29**

*Actividad 9: Alimentos locales que promueven una dieta sana*



## Anexo 30

### Actividad 10: Importancia de hidratación



## Anexo 31

### Actividad 10: Importancia de hidratación



Diapositivas

Link: <https://www.canva.com/design/DAGxTeDZlAw/SfIK2ZWZYIVdgFfKVVoDPg/edit>



## Anexo 33

### Actividad 12: La relación entre mente y alimentación



## Anexo 34

### Actividad 12: La relación entre mente y alimentación



Diapositivas

Link:[https://www.canva.com/design/DAG0GEprnfM/o9nWjOqp gnWd5udB1hAv8A/edit?utm\\_content=DAG0GEprnfM&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG0GEprnfM/o9nWjOqp gnWd5udB1hAv8A/edit?utm_content=DAG0GEprnfM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

Tríptico

Link:[https://www.canva.com/design/DAG0GazHiII/AOpH0x02jNm qEowY0xwN6A/edit?utm\\_content=DAG0GazHiII&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAG0GazHiII/AOpH0x02jNm qEowY0xwN6A/edit?utm_content=DAG0GazHiII&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)

## Anexo 35

### Cierre y clausura del proyecto



## Anexo 36

### Cierre y clausura del proyecto



**Anexo 37**

*Charla con los padres de familia*

