

# Universidad Nacional de Juliaca

Creada por Ley N° 29074

“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

[05-diciembre 2025]

CARTA N° 001 – MVGB – EPIIA – UNAJ – 2025

Dr. (a) Condori Mamani Bradley

Responsable de Proyectos de Responsabilidad Social de la E.P. de “Ingeniería De Industrias Alimentarias”

Presente. -

**Asunto** : “Aprobación de Informe Final de Proyección Social Bajo acto Resolutivo”

Mediante la presente, me dirijo a usted para solicitar la aprobación del Informe Final de Responsabilidad Social Universitaria (RSU), correspondiente al grupo “**INNOVAFOOD**” con su proyecto denominado: “**Promoviendo Hábitos Alimenticios Saludables Y Estrategias De Difusión Nutricional Para Los Estudiantes De La I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 2025**”. Considerando que todas las actividades planificadas han sido realizadas exitosamente y que se ha cumplido con los objetivos establecidos, se solicita la aprobación del informe bajo acto resolutivo.

Adjunto a esta solicitud se encuentran los documentos de respaldo, tales como el informe detallado, las evidencias de ejecución y el reporte de evaluación, los cuales permiten verificar el cumplimiento de las metas del proyecto.

## Se adjunta al presente:

- Documento de conformidad donde acredite que realizó el avance del 50%.
- Copia simple de resolución de inscripción del proyecto.
- 02 ejemplares - Informe final 01 (Empastado) con documentos originales para sesión de consejo y 01 (Empastado) copia.
- Otros.

Sin otro particular, hago propicia la ocasión para expresarle mis consideraciones y estima personal.

Atentamente



.....  
**Mg. Hanco Cervantes, Carlos Ricardo**

970603080

c.hanco@unaj.edu.pe



Firmado digitalmente por:  
LUQUE VILCA OLIVIA MAGALY  
FIR 40284865 hard  
Motivo: Soy el autor del documento  
Fecha: 05/12/2025 14:07:34-0500

**Dr. Luque Vilca, Olivia Magaly**

941255053

Oluque@unaj.edu.pe

Universidad Nacional de Juliaca  
Creada por Ley N°29074

[23- septiembre 2025]

CARTA N° 001 – MVGB – EPIIA – UNAJ – 2025

Señor (a)

**Dr. a Condori Mamani Bradley**

Responsable en Proyectos de Responsabilidad Social de la Escuela Profesional de "Ingeniería en Industrias Alimentarias"

**Asunto:** Remito avance del 50% de ejecución de actividades

Estimado responsable en Proyectos de Proyección Social y Extensión Cultural de la Escuela Profesional de "Ingeniería en Industrias Alimentaria". Por medio del presente, me permito remitir las evidencias correspondientes al avance del 50% de la ejecución del proyecto "Promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional de la I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025"; aprobado con "N.654-2025-CCO-UNAJ". Estas evidencias son para el seguimiento y evaluación del cumplimiento de los objetivos establecidos dentro del proyecto.

**Se adjunta**

- ✓ RCCO N°654 – 2025 – CCO – UNAJ
- ✓ Anexo 1
- ✓ Evidencias por Actividad

Sin otro particular, me despido cordialmente.

Atentamente,



Mg. Hanco Cervantes, Carlos Ricardo  
María Virginia Galindo Bustincio  
N° 900998969



Dr. Luque Vilca, Olivia Magaly  
María Virginia Galindo Bustincio  
N° 900998969

recibido  
25/09/25

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

**RESOLUCIÓN DE CONSEJO DE COMISIÓN ORGANIZADORA**
  
**N.º 654-2025-CCO-UNAJ**

Juliaca, 11 de agosto de 2025.

**VISTOS:**

La Carta N.º 001-MVGB-EPIIA-UNAJ-2025, de fecha 10 de junio de 2025; Informe Técnico N.º 007-2025-BCM-UNAJ, de fecha 04 de julio de 2025; Informe N.º 000072-2025-UNAJ/DPSEC, de fecha 11 de julio de 2025; Oficio N.º 000068-2025-UNAJ/VRACA, de fecha 14 de julio de 2025; Acuerdo N.º 750-2025-SE-CCO-UNAJ de Sesión Extraordinaria de Consejo de Comisión Organizadora de fecha 15 de julio de 2025; y,

**CONSIDERANDO:**

Que, conforme a lo dispuesto por el Art. 18º, 4to párrafo de la Constitución Política del Estado, cada Universidad es autónoma en su régimen normativo de gobierno, académico, administrativo y económico. Las Universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la constitución y las leyes;

Que, la Ley Universitaria Ley N.º 30220, en su Art. 8º, establece que el Estado reconoce la autonomía Universitaria, la autonomía inherente a las Universidades se ejerce de conformidad con lo establecido en la Constitución, la presente Ley y demás normativa aplicable, esta autonomía se manifiesta en los siguientes regímenes: Normativo, de Gobierno, Académico, Administrativo y Económico;

Que, el segundo párrafo del Art. 29º, de la norma en marras establece que la Comisión Organizadora tiene a su cargo la aprobación del estatuto, reglamento y documentos de gestión académica y administrativa de la universidad formulados en los instrumentos de planeamiento, así como su conducción y dirección hasta que se constituyan los órganos de gobierno que, de acuerdo a la presente Ley le correspondan;

Que, el Artículo 45º del Reglamento de Proyección Social y Extensión Cultural Universitaria de la Universidad Nacional de Juliaca, aprobado mediante Resolución de Consejo de Comisión Organizadora N.º 545-2024-CCO-UNAJ, establece que el docente asesor del grupo de Responsabilidad Social, presentara su proyecto ante el **Responsable de Proyectos de Responsabilidad Social de sus respectivas Escuelas Profesionales** según corresponda, el mismo que según lo establecido en el Artículo 46º realizara una revisión detallada del proyecto considerando su alineación con las líneas de intervención vigentes, cumplimiento del formato y cronograma, así como otros aspectos pertinentes a la especialidad o actividades a realizar. En caso de detectar alguna deficiencia o duplicidad, ya sea en su contenido o estructura, el responsable de Proyectos de Responsabilidad Social de la Escuela Profesional que corresponda devolverá el expediente al asesor, para que realicen las acciones necesarias, de acuerdo a lo señalado en el Artículo 47º del mencionado Reglamento. Asimismo, el Artículo 48º, señala que, posteriormente, el responsable de Proyectos de Responsabilidad Social de la Escuela correspondiente emitirá un informe técnico del proyecto en un plazo de 10 días hábiles. Este informe y el expediente serán elevados a la Dirección de Proyección Social y Extensión Cultural;

Que, el Artículo 49º del Reglamento de Proyección Social y Extensión Cultural Universitaria de la Universidad Nacional de Juliaca, establece que la Dirección de Proyección Social y Extensión Cultural, perfeccionara su trámite ante el vice rectorado académico, dentro de un plazo máximo de 05 días hábiles, para la aprobación y emisión de resolución correspondiente;

Que, mediante Carta N.º 001-MVGB-EPIIA-UNAJ-2025, de fecha 10 de junio de 2025, el Docente Carlos Ricardo Hanco Cervantes, en calidad de asesor del Grupo monovalente INNOVAFOOD, presenta el Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria titulada "PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSION NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025", para su aprobación vía acto resolutivo;

Que, mediante Informe Técnico N.º 007-2025-BCM-UNAJ, de fecha 04 de julio de 2025, el Responsable de Proyección Social y Extensión Cultural, de la revisión del proyecto titulado "PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025", concluye que el proyecto cuenta con sustento normativo como actividad de extensión cultural y proyección social, conforme a la resolución N.º 545-2024-CCO-UNAJ;

Que, mediante Informe N.º 000072-2025-UNAJ/DPSEC, de fecha 11 de julio de 2025, la Directora de la Dirección de Proyección Social y Extensión Cultural, concluye que se ha verificado que la documentación presentada, tanto en formato físico como digital, se encuentra completa y correctamente organizada, por ello otorga su conformidad y recomienda la aprobación del proyecto mediante acto resolutivo, disponiendo la remisión del expediente a Vicerrectorado Académico, conforme a lo establecido en el Artículo 49º del Reglamento de Proyección Social y Extensión Cultural;

Que, mediante Oficio N.º 000068-2025-UNAJ/VRACA, de fecha 14 de julio de 2025, Vicepresidencia Académica, informa que estando la opinión de la Directora de Proyección Social, y habiéndose trabajado conforme rige el Reglamento, considera oportuno la aprobación del referido Proyecto, en documentos adjuntos se evidencia los actuados para la aprobación respectiva;

Que, el Pleno del Consejo de Comisión Organizadora de la UNAJ, en Sesión Extraordinaria de fecha 15 de julio de 2025, mediante Acuerdo N.º 750-2025-SE-CCO-UNAJ, acordó POR UNANIMIDAD: **APROBAR** la inscripción del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Titulado "PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL

DPSEC020250000102



COMISIÓN ORGANIZADORA

RCCO N° 654-2025-CCO-UNAJ



UNIVERSIDAD NACIONAL DE JULIACA  
"Universidad Pública de Calidad"

PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025", presentado por el Grupo Monovalente INNOVAFOOD;

En uso de las facultades y atribuciones conferidas por el Art. 18°, de la Constitución Política del Perú, la Ley N° 30220, Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU modificado mediante Resolución Viceministerial N° 055-2022-MINEDU, modificado mediante Resolución Viceministerial N° 053-2023-MINEDU y el Estatuto de la UNAJ;

SE RESUELVE:

Artículo Primero. – APROBAR la inscripción del Proyecto de Responsabilidad Social Universitaria Titulado "PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025", presentado por el Grupo Monovalente INNOVAFOOD, el mismo que está conformado de la siguiente manera:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CARGO
1	HANCO CERVANTES CARLOS RICARDO	ASESOR
2	LUQUE VILCA OLIVIA MAGALY	ASESOR
3	GALINDO BUSTINCIO MARÍA VIRGINIA	PRESIDENTA
4	AYAMAMANI QUISPE DAYSI MILAGROS	VICEPRESIDENTA
5	OUEDA VASQUEZ NOELI MAGNOLIA	SECRETARIA
6	ALVAREZ GUTIERREZ LEYDY DIANA	TESORERA
7	ORTEGA PARISUANA SALVADOR HURDAY	RESPONSABLE DE SEGUIMIENTO DE TRAMITE
8	APAZA APAZA ROBIN ALFREDO	RESPONSABLE DE DIFUSIÓN Y/O IMAGEN

Artículo Segundo. - EXHORTAR a los asesores y estudiantes designados en el presente acto resolutivo al correcto cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento de Proyección Social y Extensión Cultural Universitaria, aprobado mediante Resolución de Consejo de Comisión Organizadora N° 545-2024-CCO-UNAJ.

Artículo Tercero.- DISPONER que la Oficina de Tecnologías de la Información, publique el presente acto resolutivo en el portal web de la institución (www.unaj.edu.pe).

Regístrese, comuníquese y cúmplase.

  
SECRETARIA GENERAL  
JOSE LUIS PACHECO CÁCERES  
SECRETARIO GENERAL

  
PRESIDENCIA  
DR. EDELRE FLORES VELASQUEZ  
PRESIDENTE  
COMISIÓN ORGANIZADORA

IPSECO20250000102



DISTRIBUCIÓN  
V. PACHECO  
10 de febrero  
DGA  
FVISC  
Año: 2025

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



**INFORME FINAL**  
**PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y**  
**ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL PARA LOS**  
**ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI –**  
**CAPACHICA 2025**

**Estudiantes**

Leydy Diana Alvarez Gutierrez  
Robin Alfredo Apaza Apaza  
Daysi Milagros Ayamamani Quispe  
María Virginia Galindo Bustincio  
Noeli Magnolia Ojeda Vasquez  
Salvador Hurday Ortega Parisuaña

**Asesores**

Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes  
Dra. Olivia Magaly Luque Vilca

**Juliaca – Perú**

**2025**

# Universidad Nacional de Juliaca



Facultad de Ingeniería de Procesos Industriales

## PROYECTO EN PROYECCIÓN SOCIAL

**PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E.S. JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI – CAPACHICA 2025**

Modalidad : Monovalente

Nombre del equipo : INNOVAFOOD

Nº	Integrantes	Código de matricula	Escuela profesional
01	Maria Virginia Galindo Bustincio	2022204014	Ingeniería en
.			Industrias
02	Leydy Diana Alvarez Gutierrez	2022104044	Alimentarias
.			
03	Noeli Magnolia Ojeda Vasquez	2023104025	
.			
04	Daysi Milagros Ayamamani Quispe	2022204034	
.			
05	Robin Alfredo Apaza Apaza	2022104022	
.			
06	Salvador Hurday Ortega Parisuaña	8170339196	
.			

### Asesores:

Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes

Dra. Olivia Magaly Luque Vilca

Fecha de inicio :(18/05/2025)

Fecha de finalización :(07/11/2025)

## **DEDICATORIA**

El presente proyecto de proyección social está dedicado, en primer lugar, a nuestros padres, quienes han sido nuestro principal pilar de apoyo a lo largo de nuestra formación universitaria. Gracias a su esfuerzo constante, comprensión, paciencia y valores inculcados, hemos podido enfrentar los desafíos académicos y personales que implicó el desarrollo de este trabajo. Su confianza y motivación permanente fueron fundamentales para alcanzar nuestras metas.

De igual manera, dedicamos este proyecto a nuestros hermanos, quienes nos brindaron su apoyo incondicional, colaboración y palabras de aliento en cada etapa del proceso. Su ayuda, comprensión y acompañamiento fueron esenciales para superar dificultades y mantenernos firmes en el cumplimiento de nuestros objetivos.

A todos ellos, expresamos nuestro más sincero agradecimiento, ya que su apoyo y confianza hicieron posible la culminación de este proyecto de proyección social.

***Innovafood***

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradecemos a nuestros asesores, Mg. Carlos Ricardo Hanco Cervantes y Dra. Olivia Magaly Luque Vilca, por su orientación académica, apoyo constante y valiosos aportes durante el desarrollo del presente proyecto de proyección social.

Asimismo, expresamos nuestro agradecimiento a la I.E.P. José Carlos Mariátegui – Capachica, por brindarnos la oportunidad y las facilidades necesarias para la ejecución de este proyecto.

De manera especial, agradecemos a la directora Jhone Marleni Borda Pilco, por su disposición, apoyo y confianza, los cuales hicieron posible el desarrollo de las actividades programadas.

***Innovafood***

## 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. Características de un hábito adecuado	13
1.1.3. Manipulación segura de alimentos	14
1.1.4. Seguridad alimentaria	15
1.1.5. Revalorización de los granos andinos	15
1.1.6. Nutrición y grupos de alimentos	16
1.1.7. Etiquetado nutricional	16
1.1.8. Elaboración de pan Karamandunga	16
1.1.9. Elaboración de yogur natural	16
1.2. Antecedentes	17
1.2.1. Internacionales	17
1.2.2. Nacionales	18
1.2.3. Locales	18
Capítulo II Materiales y Métodos	20
2.1. Enfoque	20
2.2. Técnicas	20
2.2.1. Capacitación educativa:	20
2.2.2. Actividades de sensibilización:	20
2.3. Instrumentos de evaluación	21
2.3.1. Encuestas:	21
2.3.2. Evaluación participativa:	21
2.4. Lugar donde se ha desarrollado la intervención	21
	5

2.5.	Número de beneficiarios	21
Capítulo III Objetivos Logrados		23
3.1.	Líneas de intervención de responsabilidad social	23
3.1.1.	De acuerdo al objetivo general	23
3.1.2.	De acuerdo a los objetivos específicos	23
3.2.	Descripción de actividades cronológicamente	24
3.2.1.	Actividad 1: Introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.	25
3.2.2.	Actividad 2: Higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos.	25
3.2.3.	Actividad 3: Seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos.	26
3.2.4.	Actividad 4: Taller – Panificación.	26
3.2.5.	Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos	26
3.2.6.	Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas.	27
3.2.7.	Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos	27
3.2.8.	Actividad 8: Taller – Lácteos.	28
3.3.	Diagnóstico de impacto de las actividades	28
3.4.	Resultado de encuesta de satisfacción	39
Capítulo IV Cronograma de Actividades y Costos		42
4.1.	Cronograma	42
4.2.	Informe económico	44
Conclusiones		47
Recomendaciones		48
Bibliografía		49
Anexos		51

## ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1</b>	Población beneficiaria directa	22
<b>Tabla 2</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	29
<b>Tabla 3</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativa	30
<b>Tabla 4</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	31
<b>Tabla 5</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	33
<b>Tabla 6</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	34
<b>Tabla 7</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativa	35
<b>Tabla 8</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	37
<b>Tabla 9</b>	Comparación de frecuencias absolutas y relativas	38
<b>Tabla 10</b>	Grado de satisfacción de charlas y taller	40

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	30
<b>Figura 2</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	31
<b>Figura 3</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	32
<b>Figura 4</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	33
<b>Figura 5</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	35
<b>Figura 6</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	36
<b>Figura 7</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	37
<b>Figura 8</b> Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención	39
<b>Figura 9</b> Nivel de satisfacción con las charlas y taller	41

## ÍNDICE DE ANEXOS

<b>Anexo 1</b> Constancia de conformidad de asesor	51
<b>Anexo 2</b> Constancia de conformidad del asesor	52
<b>Anexo 3</b> Constancia de conformidad de la Institución.	53
<b>Anexo 4</b> Comprobante de pago N°01	54
<b>Anexo 5</b> Comprobante de pago N°02	54
<b>Anexo 6</b> Comprobante de pago N°03	55
<b>Anexo 7</b> Comprobante de pago N°04	55
<b>Anexo 8</b> Comprobante de pago N°05	56
<b>Anexo 9</b> Comprobante de pago N°06	56
<b>Anexo 10</b> Comprobante de pago N°07	57
<b>Anexo 11</b> Comprobante de pago N°08	57
<b>Anexo 12</b> Comprobante de pago N°09	58
<b>Anexo 13</b> Comprobante de pago N°10	58
<b>Anexo 14</b> Comprobante de pago N°11	59
<b>Anexo 15</b> Declaración jurada N°001	60
<b>Anexo 16</b> Declaración jurada N°002	61
<b>Anexo 17</b> Declaración jurada N°003	62
<b>Anexo 18</b> Declaración jurada N°004	63
<b>Anexo 19</b> Declaración jurada N°005	64
<b>Anexo 20</b> Declaración jurada N°006	65
<b>Anexo 21</b> Declaración jurada N°007	66
<b>Anexo 22</b> Declaración jurada N°008	67
<b>Anexo 23</b> Declaración jurada N°009	68
<b>Anexo 24</b> Declaración jurada N°010	69
<b>Anexo 25</b> Declaración jurada N°011	70
<b>Anexo 26</b> Declaración jurada N°012	71
<b>Anexo 27</b> Actividad 1: introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.	72
<b>Anexo 28</b> Actividad 2 higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos	72
<b>Anexo 29</b> Actividad 3 seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos.	73
<b>Anexo 30</b> Actividad 4: Taller -Panificación.	73
<b>Anexo 31</b> Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos.	74
<b>Anexo 32</b> Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas.	74

<b>Anexo 33</b> Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos.	75
<b>Anexo 34</b> Actividad 8: Taller – Lácteos.	75
<b>Anexo 35</b> Modelo de encuesta de satisfacción	76

## RESUMEN

El proyecto de proyección social se desarrolló con el propósito de mejorar los conocimientos y prácticas alimentarias en adolescentes, un grupo vulnerable a la adopción de hábitos inadecuados debido a la desinformación, el entorno social y la limitada educación nutricional temprana, buscando fortalecer la conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada como base del bienestar integral y la prevención de problemas de salud. El objetivo fue promover hábitos alimenticios saludables y fortalecer los conocimientos en nutrición de los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica, fomentando actitudes responsables frente a la selección, preparación y consumo de alimentos, así como el reconocimiento de la nutrición como componente esencial del desarrollo físico, cognitivo y social. La metodología empleada fue cuantitativa e incluyó seis actividades de capacitación y dos talleres educativos realizados en la Universidad Nacional de Juliaca, complementados con charlas participativas, dinámicas prácticas y materiales educativos adaptados al contexto escolar; además, se aplicaron evaluaciones diagnósticas y finales, junto con encuestas de satisfacción para medir el aprendizaje y la percepción antes y después de la intervención. Los resultados evidenciaron cambios significativos, ya que las percepciones negativas sobre la alimentación saludable disminuyeron de 36% a 16%, mientras que las valoraciones muy positivas aumentaron de 6% a 29%; asimismo, el 65% de los 123 estudiantes encuestados calificó la intervención como excelente o muy excelente, con diferencias mínimas entre mujeres y varones. En conclusión, los talleres, charlas y actividades prácticas fortalecieron el interés, el conocimiento y la conciencia sobre la importancia de una alimentación saludable, permitiendo que los estudiantes desarrollaran habilidades culinarias, asumieran un rol activo en la mejora de sus hábitos y se consolidaran como agentes de cambio en su comunidad educativa y familiar.

**Palabras clave:** Adolescentes, difusión nutricional, hábitos alimenticios.

## INTRODUCCIÓN

La promoción de hábitos alimenticios saludables en la población estudiantil constituye una intervención social fundamental para mejorar la calidad de vida y prevenir enfermedades asociadas a una nutrición inadecuada. Durante la etapa escolar, los estudiantes se encuentran en un periodo clave para la formación de conductas alimentarias que influyen directamente en su desarrollo físico, cognitivo y social. En este sentido, la educación nutricional se presenta como una herramienta esencial para fortalecer conocimientos, fomentar prácticas saludables y generar conciencia sobre la importancia de una alimentación equilibrada desde edades tempranas.

En el contexto de la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui – Capachica, se identificó una clara necesidad de intervención orientada a fortalecer los conocimientos y prácticas alimentarias de los estudiantes. Esta situación evidencia la importancia de implementar acciones educativas que respondan a las características sociales, culturales y económicas de la comunidad educativa. Por ello, el proyecto se enmarca dentro de la proyección social universitaria, buscando articular el conocimiento académico con las necesidades reales del entorno escolar.

El objetivo principal del proyecto consistió en fortalecer la formación integral del estudiantado mediante la sensibilización y capacitación en temas de nutrición, con el fin de promover cambios positivos y sostenibles en sus hábitos alimentarios cotidianos. Para alcanzar este propósito, se desarrollaron estrategias participativas que incluyeron talleres educativos, charlas informativas, campañas de difusión y actividades prácticas, las cuales favorecieron un proceso de enseñanza activo, significativo y acorde al contexto de los estudiantes.

El presente informe se encuentra estructurado de manera organizada y sistemática, comprendiendo los capítulos de introducción, marco teórico, antecedentes, materiales y método, objetivos logrados, cronograma de actividades y costos, conclusiones y recomendaciones. Esta estructura permite presentar de forma clara el desarrollo del proyecto, los resultados obtenidos y las propuestas orientadas a fortalecer y replicar esta iniciativa en futuras acciones de proyección social, contribuyendo así al bienestar de la comunidad educativa.

# CAPÍTULO I

## REVISIÓN DE LITERATURA

### I.1. MARCO TEÓRICO

El documento Cutberto Hernandez Jose (2023), menciona que la orientación nutricional es clave para el desarrollo integral de los estudiantes y la prevención de enfermedades crónicas. Organización Mundial de la Salud (2022), el enfoque socio-ecológico sostiene que la escuela es un entorno estratégico para fomentar cambios sostenibles en los hábitos alimenticios y la participación activa de la comunidad educativa y la adaptación de los contenidos a la realidad local son factores determinantes para el éxito de las intervenciones en salud y nutrición.

#### I.1.1. Alimentación Saludable

La OPS, (2025) considera que una dieta es saludable cuando es variada, equilibrada y favorece el bienestar general, como también seguir un hábito adecuado disminuyendo la probabilidad de sufrir enfermedades como afecciones cardíacas, diabetes tipo 2 y otros desórdenes de larga duración. Para alcanzar una salud adecuada, la Organización Mundial de la Salud (OMS), nos da conocer una serie de pautas:

- Moderar el consumo de aceites y grasas de origen animal
- Mantener una dieta diversificada con múltiples grupos alimenticios
- Priorizar alimentos vegetales (frutas, verduras, legumbres y cereales integrales)
- Hidratarse principalmente con agua, evitando refrescos y jugos con azúcares añadidos
- Controlar la ingesta de edulcorantes y sodio en las preparaciones
- Eliminar o minimizar el consumo de bebidas alcohólicas

Además, la OMS (2018) enfatiza que la calidad de nuestra alimentación determina directamente la eficacia del sistema inmunológico para responder ante patógenos y enfermedades crónicas, Así mismo, la comida procesada, alta en grasa y azucarada, los refrescos, papas fritas, dulces y helados se asocian con una alimentación no saludable (Bach et al., 2023).

#### I.1.2. Características de un hábito adecuado

Según Baladia (2024), menciona las características principales de una alimentación saludable son:

- Proporciona la energía necesaria según la edad, actividad física y circunstancias vitales.
- Incluye todos los nutrientes esenciales en proporciones óptimas para el buen funcionamiento corporal.
- Prioriza alimentos frescos de origen vegetal, limitando ultra procesados y bebidas alcohólicas.
- Mantiene una relación armónica entre carbohidratos, proteínas y lípidos.
- Libre de contaminantes químicos, biológicos o físicos que excedan los límites de seguridad.
- Adaptable a condiciones de salud, preferencias culturales y contexto socio ambiental
- Minimiza la huella ambiental mediante el consumo de productos locales y de temporada.
- Compatible con las posibilidades económicas y que promueve hábitos alimentarios.

Mantener hábitos alimenticios adecuados: una alimentación balanceada, hidratación constante y actividad física periódica contribuyen a preservar un óptimo bienestar general. En este sentido, mantener hábitos alimenticios adecuados como una alimentación balanceada, una hidratación constante y la práctica regular de actividad física contribuye a preservar un óptimo bienestar general. Por el contrario, las rutinas alimentarias desequilibradas y las conductas nocivas pueden generar consecuencias patológicas, tales como alteraciones metabólicas (sobrepeso y desnutrición), trastornos psicológicos relacionados con la alimentación y enfermedades crónicas, entre ellas la diabetes mellitus y las patologías cardiovasculares. Diversos estudios evidencian que una nutrición inadecuada está estrechamente relacionada con la aparición de problemas y alteraciones en la salud (Baladia, 2024).

### **I.1.3. Manipulación segura de alimentos**

La manipulación segura de alimentos comprende un conjunto de prácticas orientadas a garantizar la inocuidad mediante una higiene adecuada, el control de temperaturas, la prevención de la contaminación cruzada y el uso de agua potable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), las fallas en estas prácticas son responsables de millones de casos anuales de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA). Los patógenos más frecuentes asociados a brotes incluyen *Salmonella* spp., *Escherichia coli*, *Campylobacter* y *Listeria monocytogenes*, los cuales se desarrollan fácilmente cuando los alimentos no se conservan en condiciones seguras.

De acuerdo con el Codex Alimentarius, las “Cinco Claves para la Inocuidad Alimentaria” mantener la limpieza, separar alimentos crudos y cocidos, cocinar completamente, conservar a temperaturas seguras y utilizar agua e insumos inocuos constituyen los principios fundamentales para prevenir ETA (FAO/WHO, 2020). Todd et al. (2019) evidencian que más del 40 % de los brotes alimentarios están relacionados con malas prácticas del manipulador, lo que destaca la importancia de la capacitación continua en entornos educativos y comunitarios.

#### **I.1.4. Seguridad alimentaria**

La seguridad alimentaria implica que todas las personas tengan acceso físico, económico y cultural a alimentos suficientes, nutritivos e inocuos de forma constante. La FAO (2022) describe cuatro dimensiones esenciales: disponibilidad, acceso, utilización biológica y estabilidad. La falta de cualquiera de estas dimensiones puede conducir a la malnutrición y a situaciones de vulnerabilidad social.

Estudios realizados en zonas andinas demuestran que la diversificación de cultivos, la promoción de prácticas alimentarias tradicionales y la educación nutricional fortalecen la seguridad alimentaria familiar (Valdivia et al., 2018). Asimismo, Burchi et al. (2019) subrayan que la educación alimentaria constituye un componente central para mejorar el acceso a dietas saludables y prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación.

#### **I.1.5. Revalorización de los granos andinos**

Los granos andinos como la quinua, la kiwicha, la cañihua y el maíz morado destacan por su elevada calidad nutricional, alto contenido proteico, fibra dietaria y compuestos antioxidantes. Repo-Carrasco et al. (2011) demostraron que la quinua y la cañihua poseen niveles de proteínas superiores a los cereales convencionales, además de un significativo contenido de polifenoles con capacidad antioxidante.

La FAO (2014), reconoce a la quinua como un cultivo estratégico para la seguridad alimentaria mundial debido a su adaptabilidad y su valor nutricional. La revalorización de estos granos también permite promover la identidad cultural y la soberanía alimentaria en comunidades altoandinas. Su incorporación en talleres de panificación y productos tradicionales fortalece la educación alimentaria basada en recursos locales.

#### **I.1.6. Nutrición y grupos de alimentos**

La nutrición es el proceso mediante el cual el organismo utiliza los nutrientes para el crecimiento, mantenimiento y reparación de tejidos. Una alimentación equilibrada

requiere la combinación adecuada de los grupos de alimentos: energéticos, constructores y reguladores. Willett et al. (2019), en la Comisión EAT–Lancet, sostienen que una dieta saludable debe incluir principalmente frutas, verduras, granos integrales, legumbres y lácteos, y reducir el consumo de azúcares añadidos, grasas saturadas y alimentos ultraprocesados.

En el contexto peruano, investigaciones recientes muestran que los programas de educación nutricional en escolares generan cambios positivos y sostenibles en la conducta alimentaria, reduciendo riesgos de malnutrición (Serrano et al., 2021).

#### **I.1.7. Etiquetado nutricional**

El etiquetado nutricional es una herramienta que facilita la toma de decisiones informadas al indicar el contenido energético y nutricional de los alimentos procesados. La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) sostiene que los etiquetados frontales con advertencias como los octógonos implementados en Perú reducen significativamente la compra de productos altos en azúcar, sodio y grasas saturadas.

De acuerdo con Taillie et al. (2020), la implementación de sellos de advertencia en varios países latinoamericanos ha generado una disminución en la adquisición de bebidas azucaradas y alimentos ultraprocesados. La educación sobre el uso del etiquetado es clave para fomentar hábitos saludables en la población estudiantil.

#### **I.1.8. Elaboración de pan Karamandunga**

El pan Karamandunga es un producto tradicional elaborado con granos andinos como quinua o kiwicha. Su proceso comprende la mezcla, amasado, fermentación y horneado. Pérez y Mamani (2019) demostraron que los panes producidos con harinas integrales de quinua contienen mayor fibra, proteínas y antioxidantes en comparación con panes comerciales enriquecidos, constituyéndose como alternativas saludables. La elaboración artesanal de este pan es una estrategia educativa para promover la cultura alimentaria local y estimular la producción de alimentos nutritivos en talleres escolares y comunitarios.

#### **I.1.9. Elaboración de yogur natural**

El yogur se obtiene por la fermentación de la leche mediante *Streptococcus thermophilus* y *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *bulgaricus*. Durante este proceso, la lactosa se transforma en ácido láctico, contribuyendo a la textura y el sabor característico

del producto. Según Marco et al. (2021), el yogur es una fuente importante de calcio, proteínas de alta calidad y microorganismos probióticos.

La enseñanza de su elaboración en talleres prácticos permite fortalecer competencias en inocuidad, buenas prácticas de manufactura y comprensión de los procesos biotecnológicos de fermentación.

## **I.2. ANTECEDENTES**

### **I.2.1. Internacionales**

Catalá-Díaz (2022), realizó un estudio sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de la ESBU Carlos Ulloa. La investigación incluyó una muestra de 73 estudiantes, a quienes se les evaluaron medidas antropométricas. Los resultados evidenciaron que el 63 % de los adolescentes consumía mínimas cantidades de vegetales, mientras que el 44 % consumía embutidos y el 37 % comidas rápidas, factores que se asociaron con la presencia de sobrepeso en la población estudiada. En las conclusiones mostró que los adolescentes evaluados presentan hábitos alimenticios poco saludables, como bajo consumo de vegetales y alta ingesta de embutidos y comidas rápidas. Estas prácticas se asociaron con la presencia de sobrepeso en una parte importante de la muestra. Los resultados resaltan la necesidad de fortalecer la educación nutricional en esta población.

Yépez (2008), llevaron a cabo el primer estudio nacional en Ecuador para determinar la prevalencia de sobrepeso y obesidad en adolescentes. La muestra estuvo conformada por 2 829 estudiantes entre 12 y menores de 19 años, provenientes de instituciones educativas públicas y privadas. A partir de la medición del peso y la talla se calculó el Índice de Masa Corporal (IMC), encontrándose que el 21,2 % de los adolescentes presentó exceso de peso, siendo este mayor en la región Costa que en la Sierra, así como en colegios privados en comparación con los públicos.

Cuba (2019), desarrollaron un estudio descriptivo de corte transversal en adolescentes de un centro escolar multigrado de Pinar del Río. Los resultados mostraron que el 13 % presentó obesidad y el 25 % sobrepeso. Asimismo, se evidenció un bajo consumo de frutas y verduras y un alto consumo de alimentos de bajo valor nutricional, concluyéndose que existía un inadecuado estado nutricional y hábitos alimentarios poco saludables. Salazar-Chávez (2022), realizó una investigación titulada Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro, Los

Olivos-Lima. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario para evaluar sus hábitos alimenticios. Los resultados evidenciaron que el 63 % presentó hábitos alimenticios regulares y el 40 % sobrepeso, determinándose que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional

### **I.2.2. Nacionales**

Salazar-Chávez (2022), realizó una investigación titulada Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro, Los Olivos-Lima. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, a quienes se les aplicó un cuestionario para evaluar sus hábitos alimenticios. Los resultados evidenciaron que el 63 % presentó hábitos alimenticios regulares y el 40 % sobrepeso, determinándose que existe una relación significativa entre los hábitos alimenticios y el estado nutricional.

Según Vásquez, Álvarez y Paredes (2020) desarrollaron un estudio sobre los hábitos alimenticios y el estado nutricional en adolescentes de instituciones educativas públicas del Perú, con el objetivo de analizar la relación entre las prácticas alimentarias y el sobrepeso. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo, descriptivo-correlacional y de corte transversal, y se aplicaron encuestas de frecuencia de consumo de alimentos junto con evaluaciones antropométricas a estudiantes de nivel secundario. Los resultados mostraron que el 68 % de los adolescentes consumía frutas y verduras menos de tres veces por semana, mientras que el 57 % ingería alimentos ultra-procesados con alta frecuencia y el 49 % consumía bebidas azucaradas diariamente. Asimismo, se identificó que el 34 % de los estudiantes presentaba sobrepeso y el 11 % obesidad, evidenciándose una asociación significativa entre el consumo de alimentos no saludables y el exceso de peso. En conclusión, el estudio determinó que los hábitos alimenticios inadecuados son frecuentes en la población adolescente a nivel nacional, por lo que se recomienda fortalecer los programas de educación nutricional escolar y promover estilos de vida saludables desde edades tempranas.

### **I.2.3. Locales**

Un estudio realizado en la zona urbana de Ate Vitarte, Lima, en el año 2020, analizó la relación entre el estilo de vida, los hábitos alimentarios y el Índice de Masa Corporal (IMC). Los resultados evidenciaron que, a pesar de que el 81,2 % de los participantes declaró tener hábitos alimentarios saludables, existía una elevada prevalencia

de sobrepeso (42,3 %) y obesidad (23,4 %), asociada principalmente a la falta de actividad física regular.

Paja Chambi (2014) realizó una investigación titulada Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los niños y niñas del cuarto grado de la I.E.P. N.º 71015 San Juan Bosco, Juliaca. La muestra estuvo conformada por 193 estudiantes, encontrándose que el 40 % presentó una alimentación regular y el 38 % una alimentación balanceada, evidenciándose la importancia de una adecuada alimentación en el rendimiento académico.

## **CAPÍTULO II**

### **MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **I.3. ENFOQUE**

El presente proyecto se realizó aplicando el enfoque cuantitativo, ya que estuvo relacionado a la solución de la problemática de la desinformación sobre los hábitos alimenticios, todo esto concreta con el contexto educativo con la finalidad de promover los hábitos alimenticios y estrategias de difusión nutricional en la I.E. José Carlos Mariátegui - Capachica, orientando el uso de métodos participativos, evaluativos.

De tal manera se evaluaron a los estudiantes a través de cuestionarios para determinar el nivel de conocimiento que tienen sobre hábitos alimenticios, como también se evaluó los cambios posteriores a las intervenciones.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014), este enfoque permite comprobar hipótesis previamente planteadas, generalizar resultados y obtener conclusiones con un alto nivel de precisión y confiabilidad. Su aplicación resulta especialmente beneficiosa en investigaciones en las que se busca medir la magnitud de un fenómeno, evaluar cambios antes y después de una intervención o comparar resultados entre grupos, como ocurre en los estudios sobre hábitos alimenticios y estado nutricional. Además, el enfoque cuantitativo facilita la replicabilidad de los estudios y la toma de decisiones basada en evidencia, ya que los resultados se expresan mediante porcentajes, promedios y pruebas estadísticas que respaldan científicamente los hallazgos (Hernández et al., 2014)

#### **I.4. TÉCNICAS**

##### **I.4.1. Capacitación educativa:**

Se realizaron 6 sesiones nutricionales dedicados a la nutrición y los hábitos alimenticios dirigidas a los estudiantes de la I.E. José Carlos Mariátegui, enfocadas en los beneficios de una alimentación saludable, como también se realizó dos talleres participativos lo cual fue muy beneficiosos para los estudiantes. Posteriormente, junto a ellos, se elaboró un producto que permitió identificar tanto los hábitos alimenticios actuales como el nivel de conocimiento nutricional existente. Esta fase fue fundamental para establecer una línea base que orientara las acciones posteriores del proyecto. (ver Anexo 30 y 34)

#### **I.4.2. Actividades de sensibilización:**

Durante la intervención, se efectuaron orientaciones, talleres, demostraciones culinarias y dinámicas, asegurando la participación activa de los estudiantes de la institución educativa. Estas actividades permitieron identificar los alimentos nutritivos y las técnicas de higiene alimentaria, reforzando así los conocimientos adquiridos por los participantes.

### **I.5. INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

#### **I.5.1. Encuestas:**

Se realizaron encuestas antes y después de la intervención social, en base de 9 preguntas del cuestionario, 16 preguntas de la encuesta el objetivo de evaluar el nivel de conocimiento adquirido y los cambios en los hábitos alimenticios de los estudiantes capacitados (ver Anexo 35).

#### **I.5.2. Evaluación participativa:**

Al finalizar las actividades, se promovió un espacio de diálogo abierto que permitió a los estudiantes reflexionar acerca de los aprendizajes obtenidos y cómo estos pueden ser aplicados en su vida diaria (ver Anexo 35).

### **I.6. LUGAR DONDE SE HA DESARROLLADO LA INTERVENCIÓN**

La intervención se desarrolló principalmente en la Institución Educativa Secundaria José Carlos Mariátegui, ubicada en el distrito de Capachica, provincia de Puno, donde se ejecutaron las charlas, capacitaciones y actividades formativas dirigidas a los estudiantes de nivel secundario. Asimismo, parte de las actividades prácticas, como los talleres de panificación (pan Karamandunga) y de productos lácteos (yogur natural), se realizaron en la Universidad Nacional de Juliaca (UNAJ), Sede Ayabacas, espacio que permitió fortalecer el aprendizaje aplicado y la participación activa de los estudiantes en procesos alimentarios reales

### **I.7. NÚMERO DE BENEFICIARIOS**

Se tuvo un total de 123 beneficiario de los grados tercero, cuarto y quinto de secundaria.

**Tabla 1***Población beneficiaria directa*

Grado	Sección	Género	Total
Tercer grado	“A,B”	Hombres	19
		Mujeres	18
Cuarto grado	“A,B,C”	Hombres	19
		Mujeres	19
Quinto grado	“A,B,C”	Hombres	23
		Mujeres	25
Total			123

**Fuente:** Nómina de matrícula de 2025 de la I.E.S Jose Carlos Mareategui-Capachica.

## **CAPÍTULO III**

### **OBJETIVOS LOGRADOS**

#### **I.8. LÍNEAS DE INTERVENCIÓN DE RESPONSABILIDAD SOCIAL**

Las líneas de intervención de proyección social y cultural de la universidad nacional de Juliaca fueron aprobadas con la resolución de consejo de comisión organizadora N°339- 2024-CCO-UNAJ de la facultad de procesos industriales de la escuela profesional de ingeniería en industrias alimentarias de la creación y difusión sobre seguridad alimentaria, técnica de conservación de alimentos, nutrición saludable.

##### **I.8.1. De acuerdo al objetivo general**

###### **– Resultados del objetivo general**

El proyecto de proyección social desarrollado en la I.E. José Carlos Mariátegui–Capachica durante el año 2025 logró promover de manera efectiva hábitos alimenticios saludables y fortalecer los conocimientos en nutrición entre los estudiantes. A través de la realización de charlas nutricionales, se brindó información práctica y accesible sobre alimentación equilibrada, consumo responsable de productos locales, la importancia de las ETAS y la seguridad alimentaria para el bienestar integral.

Asimismo, se alcanzó con éxito la participación activa de los estudiantes en los talleres de panificación y lácteos realizados en la Universidad Nacional de Juliaca, espacios donde pudieron adquirir habilidades técnicas y vivenciales relacionadas con la elaboración de alimentos sostenibles y nutritivos. Estas actividades permitieron integrar teoría y práctica, motivando a los estudiantes a adoptar comportamientos alimentarios más saludables y a valorar los recursos alimentarios de su propia comunidad.

##### **I.8.2. De acuerdo a los objetivos específicos**

###### **– Resultados del objetivo específico 1**

El diagnóstico realizado a los estudiantes de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – Capachica (2025) permitió identificar patrones alimentarios característicos de la población escolar. Los resultados evidencian que la mayoría de estudiantes mantiene hábitos alimenticios irregulares, con un consumo frecuente de alimentos altos en carbohidratos simples (pan, gaseosas y snacks), mientras que la ingesta de frutas, verduras y fuentes de proteína de alta calidad es limitada. Asimismo, se observó que una parte

significativa de estudiantes omite el desayuno o lo reemplaza con productos industrializados disponibles en tiendas cercanas.

También se identificó que los conocimientos sobre nutrición saludable son básicos y que gran parte de las decisiones alimentarias están influenciadas por la disponibilidad económica y la oferta local. Estos hallazgos permitieron establecer una línea base para orientar las acciones educativas posteriores.

#### **- Resultados del objetivo específico 2**

Se elaboraron materiales educativos adaptados al contexto sociocultural y económico de la comunidad de Capachica, tales como trípticos, afiches, guías básicas y fichas informativas. Dichos materiales incluyeron mensajes simples, ilustraciones claras y recomendaciones prácticas basadas en alimentos locales (quinua, cañihua, papa, habas, lácteos y pescados del lago Titicaca).

La distribución alcanzó a la totalidad de estudiantes de secundaria, quienes recibieron los materiales durante las sesiones informativas y actividades programadas. Los docentes reportaron una buena aceptación y utilidad de los recursos, destacando que el contenido fue accesible y pertinente para la realidad local.

#### **- Resultados del objetivo específico 3**

Se llevaron a cabo talleres participativos orientados a fortalecer los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables. Los talleres incluyeron dinámicas grupales, demostraciones prácticas, juegos educativos y análisis de casos cotidianos relacionados con la alimentación.

La participación estudiantil fue activa, evidenciándose interés en la preparación de alimentos nutritivos y en la identificación de prácticas perjudiciales. Posterior a los talleres, se observó una mejora significativa en el reconocimiento de alimentos saludables, en la comprensión del valor nutricional de los productos locales y en la capacidad para diferenciar entre alimentos recomendados y los de consumo ocasional.

#### **- Resultados del objetivo específico 4**

El impacto sobre hábitos alimenticios saludables y nutrición en los estudiantes de secundaria de la I.E. José Carlos Mariátegui – Capachica, 2025 fue muy favorable a para ambos.

## **I.9. DESCRIPCIÓN DE ACTIVIDADES CRONOLÓGICAMENTE**

El proyecto de proyección social fue aprobado mediante Resolución N.º 654-2025-CCO- UNAJ, iniciándose oficialmente el 18 de agosto de 2025 y concluyendo el 07 de noviembre de 2025, con un costo aproximado de S/. 1,503.30, destinado a materiales, insumos y logística para la ejecución de las sesiones formativas. La intervención se caracterizó por el desarrollo de ocho actividades orientadas al fortalecimiento de competencias en alimentación saludable, higiene e inocuidad alimentaria, revalorización de los granos andinos, panificación, interpretación de etiquetado nutricional y elaboración de productos lácteos, dirigidas a estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui. El proyecto destacó por su enfoque teórico-práctico, la participación activa de los estudiantes y la integración de herramientas formativas que contribuyeron significativamente al aprendizaje y a la mejora de sus hábitos alimentarios.

A continuación, se detalla cada una de las actividades realizadas, siguiendo estrictamente el cronograma oficial del proyecto.

### **I.9.1. Actividad 1: Introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.**

La actividad Introducción general a los hábitos saludables en la alimentación se desarrolló con una introducción general orientada a resaltar la importancia de una alimentación equilibrada y su influencia en la salud y el bienestar integral, explicando la relación entre los hábitos alimentarios y la prevención de enfermedades. El objetivo fue sensibilizar a los participantes sobre la necesidad de adoptar prácticas alimentarias saludables y conscientes. Como resultados, se evidenció que el 72 % de los participantes mejoró su comprensión sobre la relación entre alimentación y salud, mientras que las percepciones negativas sobre una alimentación saludable disminuyeron del 38 % al 18 %, y las valoraciones positivas aumentaron del 12 % al 30 % tras la actividad. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad logró concientizar significativamente a los participantes sobre la importancia de mejorar sus hábitos alimenticios, contribuyendo a la promoción de una mejor calidad de vida. (Ver anexo 27) *Actividad 1: introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.*

### **I.9.2. Actividad 2: Higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos.**

La actividad Higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos se desarrolló a partir de una introducción general sobre los principios básicos de la higiene alimentaria, los tipos de contaminación (física, química y biológica) y las principales enfermedades transmitidas por alimentos. El objetivo fue fortalecer los conocimientos de los participantes

respecto a las prácticas adecuadas de higiene y manipulación segura de los alimentos. Como resultados, se evidenció que el 75 % de los participantes logró identificar prácticas incorrectas durante la manipulación de alimentos, mientras que el 70 % reconoció la importancia de aplicar medidas preventivas para evitar riesgos sanitarios; además, las percepciones negativas sobre la higiene alimentaria disminuyeron del 35 % al 15 % después de la actividad. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad reforzó la responsabilidad individual y colectiva en el cuidado de la salud, destacando la correcta manipulación de los alimentos como un factor clave para la prevención de enfermedades. (Ver anexo 28) *Actividad 2: higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos*

### **I.9.3. Actividad 3: Seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos.**

La actividad Seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos se inició con una introducción general sobre el concepto de seguridad alimentaria y la importancia nutricional de los granos andinos, como la quinua, la cañihua y la kiwicha. El objetivo fue revalorizar el consumo de estos alimentos tradicionales y promover su incorporación en la dieta diaria como parte de una alimentación saludable. Como resultados, se evidenció que el 78 % de los participantes reconoció el alto valor nutricional de los granos andinos, mientras que el 72 % manifestó mayor disposición para incluirlos en su alimentación cotidiana; asimismo, las percepciones favorables sobre el consumo de productos locales aumentaron del 40 % al 68 %. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad fortaleció la identidad alimentaria y promueve el consumo de productos locales nutritivos, contribuyendo a la seguridad alimentaria y al desarrollo de hábitos alimentarios saludables. (Ver anexo 29) *Actividad 3: Seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos.*

### **I.9.4. Actividad 4: Taller – Panificación.**

La actividad Taller – Panificación se desarrolló mediante un taller práctico que inició con una introducción general sobre los insumos, los procesos básicos y las normas de higiene aplicadas en la elaboración de productos de panadería. El objetivo fue fortalecer las habilidades prácticas de los participantes en la planificación y promover el manejo adecuado de las normas de higiene. Como resultados, se evidenció que el 80 % de los participantes aplicó correctamente las técnicas básicas de panificación, mientras que el 76 % cumplió adecuadamente las normas de higiene durante el proceso; además, el 65 % manifestó interés en emprender actividades relacionadas con la elaboración de productos

de panadería. En conclusión, de manera grupal se determinó que el taller permitió desarrollar competencias prácticas, reforzar la importancia de la higiene alimentaria y fomentar el interés por el emprendimiento en el ámbito alimentario. (Ver anexo 30)  
*Actividad 4: Taller -Panificación.*

#### **I.9.5. Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos**

La actividad Nutrición y grupos de alimentos inició con una introducción general sobre los principios básicos de la nutrición y la clasificación de los diferentes grupos de alimentos. El objetivo fue dar a conocer la importancia de la nutrición y el rol que cumple cada grupo de alimentos en el adecuado funcionamiento del organismo. Como resultados, se evidenció que el 74 % de los participantes mejoró su comprensión sobre la función de los grupos de alimentos, mientras que las valoraciones positivas respecto a la importancia de una alimentación equilibrada aumentaron del 28 % al 56 % después de la actividad. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad contribuyó a promover elecciones alimentarias más saludables y conscientes, fortaleciendo el conocimiento nutricional y la toma de decisiones responsables en la alimentación diaria. (Ver anexo 31)  
*Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos.*

#### **I.9.6. Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas.**

La actividad Etiquetado nutricional y decisiones informadas se desarrolló con una introducción general sobre la importancia del etiquetado nutricional como herramienta fundamental para la toma de decisiones informadas al momento de adquirir alimentos. El objetivo fue capacitar a los participantes en la correcta interpretación de la información nutricional contenida en los envases. Como resultados, se evidenció que el 77 % de los participantes logró identificar correctamente información clave como el tamaño de porción, el contenido de azúcares, grasas y sodio, mientras que las percepciones positivas sobre la utilidad del etiquetado nutricional aumentaron del 35 % al 62 % tras la actividad. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad fortaleció la capacidad de los participantes para realizar elecciones alimentarias responsables y conscientes, contribuyendo a una mejor toma de decisiones en la compra y consumo de alimentos. (Ver anexo 32)  
*Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas.*

#### **I.9.7. Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos**

La actividad Alimentos probióticos y prebióticos inició con una introducción general sobre el concepto, la función y los beneficios de estos alimentos para la salud

intestinal. El objetivo fue informar y sensibilizar a los participantes sobre la importancia de incluir alimentos probióticos y prebióticos en la dieta diaria. Como resultados, se evidenció que el 73 % de los participantes mejoró su comprensión sobre los beneficios de estos alimentos, mientras que el 69 % identificó correctamente sus principales fuentes y formas adecuadas de consumo; además, el interés por incorporar alimentos funcionales en la alimentación cotidiana aumentó del 32 % al 58 % tras la actividad. En conclusión, de manera grupal se determinó que la actividad promovió el interés y la conciencia sobre la inclusión de alimentos probióticos y prebióticos, contribuyendo al fortalecimiento de hábitos alimentarios saludables. (Ver anexo 33) *Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos.*

#### **I.9.8. Actividad 8: Taller – Lácteos.**

La actividad Taller – Lácteos se desarrolló mediante un taller práctico que inició con una introducción general sobre los procesos de elaboración de productos lácteos y las normas de higiene necesarias para garantizar la inocuidad alimentaria. El objetivo fue fortalecer los conocimientos teóricos y prácticos de los participantes en la elaboración de productos lácteos. Como resultados, se evidenció que el 82 % de los participantes aplicó correctamente los procedimientos explicados durante el taller, mientras que el 78 % cumplió adecuadamente las normas de higiene establecidas; además, el 70 % manifestó interés en continuar aplicando los conocimientos adquiridos en su entorno familiar o comunitario. En conclusión, de manera grupal se determinó que el taller permitió reforzar habilidades prácticas y promover el aprovechamiento de los recursos alimentarios, contribuyendo al desarrollo de competencias útiles para la vida cotidiana y el ámbito productivo. (Ver anexo 34) *Actividad 8: Taller – Lácteos.*

#### **I.10. DIAGNÓSTICO DE IMPACTO DE LAS ACTIVIDADES**

En este apartado se presentan los resultados obtenidos a partir de las diversas actividades desarrolladas durante la intervención, orientadas a promover hábitos alimenticios saludables y fortalecer los conocimientos en nutrición entre los estudiantes de la I.E. José Carlos Mariátegui–Capachica, 2025. El análisis se centra en determinar el grado de cumplimiento del objetivo general y de los objetivos específicos planteados.

Para ello, se realizó una comparación entre la situación inicial y la situación final de los estudiantes, considerando los hábitos alimenticios predominantes antes de la intervención, así como los cambios observados después de la ejecución de talleres, la

entrega de materiales educativos y las acciones de sensibilización. Los resultados presentados se sustentan en información cuantitativa y cualitativa recopilada durante todo el proceso. Estos incluyen datos provenientes de encuestas, listas de asistencia, registros de participación, así como percepciones y testimonios de los estudiantes. Asimismo, se emplearon tablas, gráficos y cuadros comparativos para visualizar de manera clara los avances logrados y el impacto generado en el fortalecimiento de conocimientos sobre alimentación saludable y nutrición.

Este análisis permite identificar los logros alcanzados, las mejoras evidenciadas y los cambios más significativos en las prácticas alimentarias de los estudiantes, aportando una visión integral del pacto de la intervención educativa.

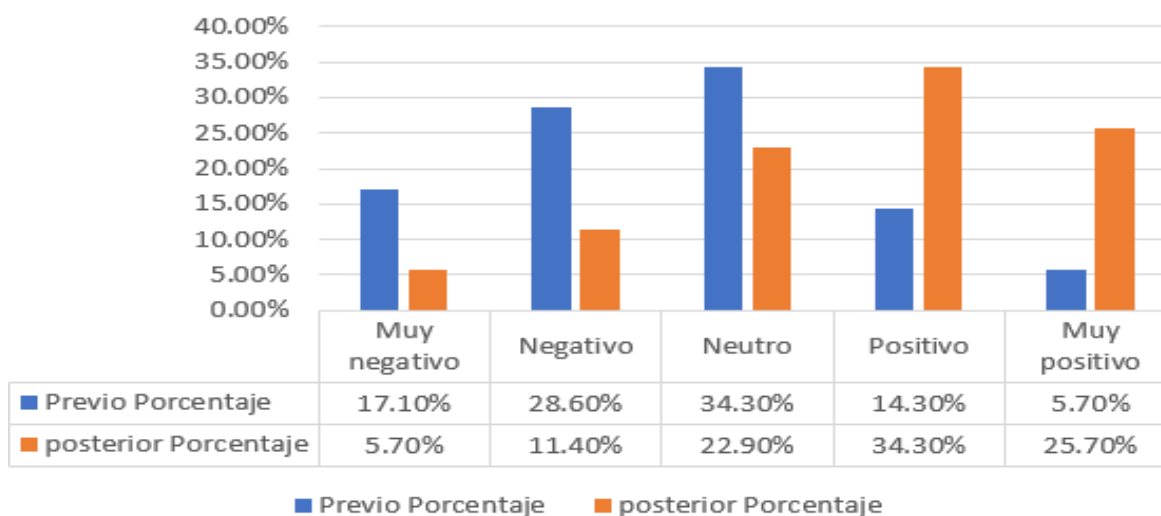
### **Actividad 1: Introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.**

**Tabla 2**

*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	6	17.1%	2	5.7%
Negativo	10	28.6%	4	11.4%
Neutro	12	34.3%	8	22.9%
Positivo	5	14.3%	12	34.3%
Muy positivo	2	5.7%	9	25.7%
Total	35	100%	35	100%

**Interpretación:** La tabla 1 evidencia un cambio significativo en las percepciones de los participantes con respecto a los hábitos saludables en la alimentación. En el momento previo, las categorías negativas y neutras presentaban mayor predominio, reflejando una actitud o nivel de conocimiento limitado. Sin embargo, tras la intervención, se observa un aumento considerable en las percepciones positivas y muy positivas, lo que indica una mejora clara en la comprensión y valoración de los hábitos alimenticios saludables.

**Figura 1***Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*

**Interpretación:** El gráfico muestra que, antes de la charla, el 11.40% de los estudiantes presentó una percepción muy negativa y el 28.60% una percepción negativa, mientras que el 34.30% se ubicó en la categoría neutra. En contraste, solo el 14.30% manifestó una percepción positiva y el 11.40% una muy positiva. Después de la intervención, se evidencia una mejora significativa: la percepción muy negativa disminuye a 5.70%, y la negativa baja a 17.10%. Paralelamente, la categoría positiva aumenta a 31.40% y la muy positiva asciende a 25.70%, mientras que la percepción neutra se reduce a 22.90%. Estos cambios indican que la charla generó un impacto altamente favorable, incrementando las percepciones positivas en más de 31 puntos porcentuales.

## Actividad 2: Higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos

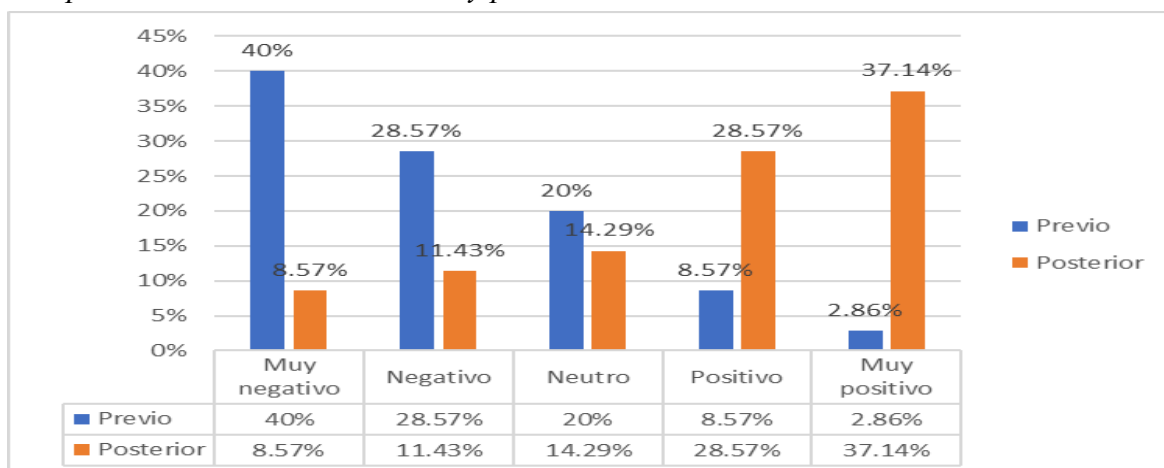
**Tabla 3***Comparación de frecuencias absolutas y relativa*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	6	17.1%	2	5.7%
Negativo	10	28.6%	4	11.4%
Neutro	12	34.3%	8	22.9%
Positivo	5	14.3%	12	34.3%
Muy positivo	2	5.7%	9	25.7%
Total	35	100%	35	100%

**Interpretación:** La tabla muestra que la intervención redujo las opiniones negativas y neutras, mientras que incrementó notablemente las opiniones positivas. Esto sugiere una mejora general en la percepción del tema.

**Figura 2**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El gráfico revela que, tras la intervención, las opiniones 'Muy Negativas' disminuyeron del 40% al 8.57%, y las 'Negativas' del 28.57% al 11.43%. En contraste, las opiniones 'Positivas' aumentaron del 8.57% al 28.57%, y las 'Muy Positivas' del 2.86% al 37.14%. Esto indica una clara mejora en la percepción general del tema.

**Actividad 3: Seguridad alimentaria y Revaloración de los granos andinos como alternativa saludable**

**Tabla 4**

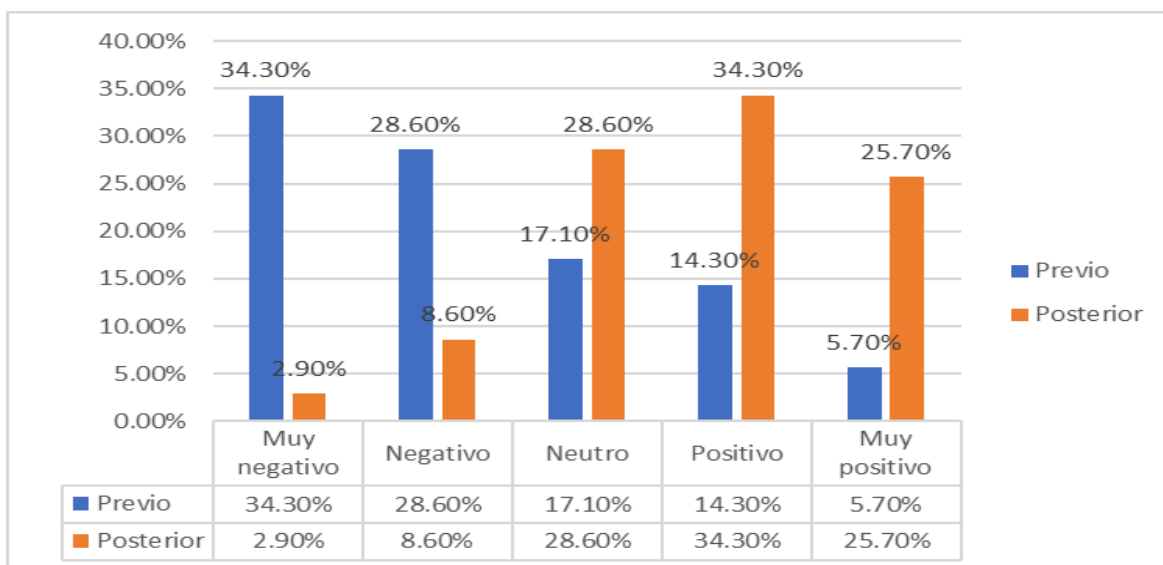
*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

Frecuencia	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	30	42.86 %	2	2.86 %
Negativo	25	35.71 %	3	4.29 %
Neutro	10	14.29 %	5	7.14 %
Positivo	6	8.57 %	20	28.57 %
Muy positivo	4	5.71 %	40	57.14 %
Total	70	100 %	70	100 %

**Interpretación:** La tabla 4 nos muestra los datos muestran un cambio claro en la percepción de los estudiantes después de la intervención social. Antes de la intervención, predominaban las opiniones negativas y muy negativas (62.9% en conjunto). Sin embargo, después de la actividad, estas disminuyen drásticamente a sólo 11.5%, mientras que las percepciones positivas y muy positivas aumentan significativamente de 20% a 60%.

**Figura 3**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El gráfico muestra que antes de la intervención predominaban las percepciones negativas, con 34.3% en “muy negativo” y 28.6% en “negativo”. Después de la intervención, estos valores disminuyen notablemente a 2.9% y 8.6%. Por el contrario, las percepciones positivas aumentan de forma significativa: lo positivo sube de 14.3% a 34.3% y lo muy positivo de 5.7% a 25.7%. Además, la categoría neutra incrementa de 17.1% a 28.6%. En conjunto, los porcentajes evidencian una clara reducción de percepciones negativas y un aumento importante de percepciones positivas tras la intervención.

## Actividad 4: Taller – Panificación

**Tabla 5**

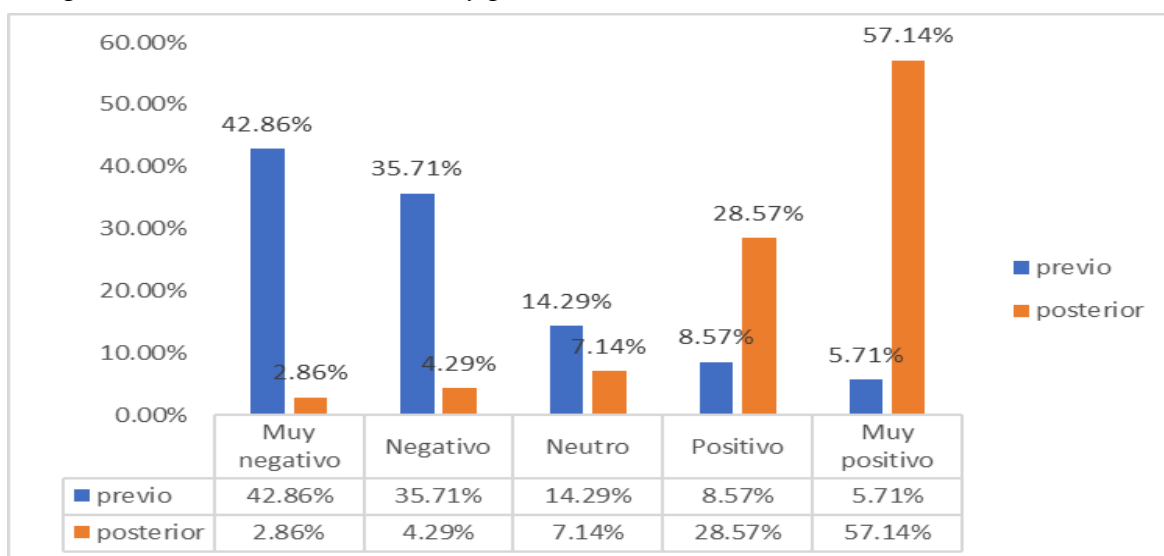
*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

Frecuencia	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	30	42.86 %	2	2.86 %
Negativo	25	35.71 %	3	4.29 %
Neutro	10	14.29 %	5	7.14 %
Positivo	6	8.57 %	20	28.57 %
Muy positivo	4	5.71 %	40	57.14 %
Total	70	100 %	70	100 %

**Interpretación:** La tabla muestra que la intervención mejoró notablemente las percepciones: las opiniones negativas (incluyendo 'Muy negativo' y 'Negativo') disminuyeron drásticamente, mientras que las positivas (incluyendo 'Positivo' y 'Muy positivo') aumentaron significativamente. Esto indica un impacto positivo claro.

**Figura 4**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El gráfico revela un cambio significativo en la distribución de las percepciones tras la intervención. Las opiniones 'Muy negativas' se redujeron de un 42.86% a un 2.86%, y las 'Negativas' de un 35.71% a un 4.29%. En contraste, las opiniones 'Positivas' aumentaron de un 8.57% a un 28.57%, y las 'Muy positivas' de un 5.71% a un 57.14%. Este cambio drástico indica una mejora sustancial en la percepción general del tema.

### Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos

**Tabla 6**

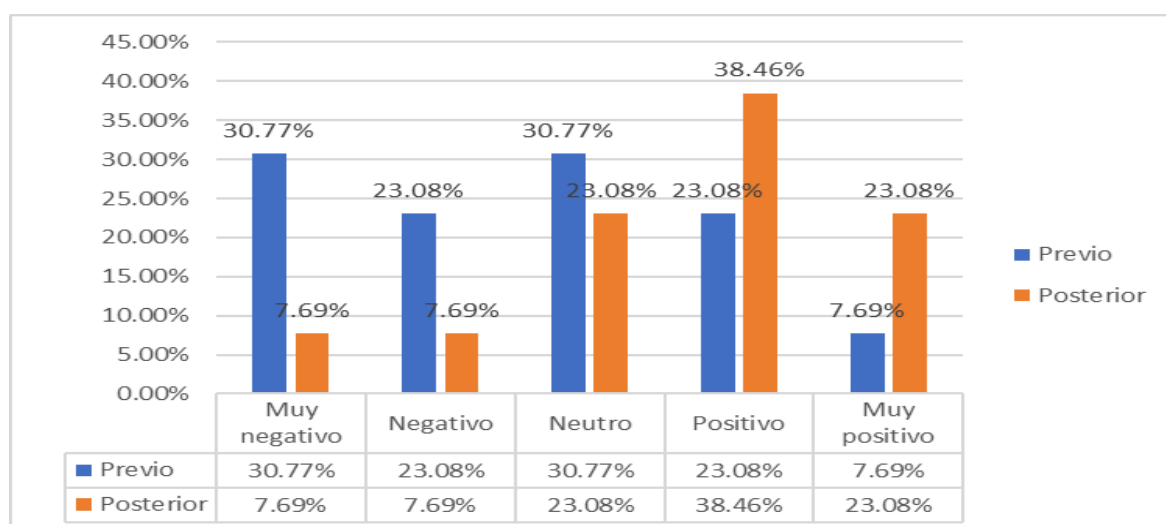
*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	4	30.77%	1	7.69%
Negativo	3	23.08%	2	7.69%
Neutro	4	30.77%	3	23.08%
Positivo	3	23.08%	5	38.46%
Muy positivo	1	7.69%	3	23.08%
Total	13	100%	13	100%

**Interpretación:** Una vez terminadas las charlas, se observó un cambio positivo significativamente en la percepción estudiantil en la cual desaparecieron las opiniones muy negativas, disminuyó la negatividad (de 11.54% a 7.69%) y aumentaron las positivas (de 7.69% a 30.77%). Esto demuestra cuán efectivo fue las intervenciones.

**Figura 5**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención.*



**Interpretación:** El gráfico muestra que, tras las charlas, las opiniones 'Muy negativas' pasaron de 30.77% a 7.69%, las 'Negativas' de 23.08% a 7.69%, y la 'Neutralidad' de 30.77% a 23.08%. Por el contrario, las 'Positivas' aumentaron de 23.08% a 38.46% y las 'Muy positivas' de 7.69% a 23.08% lo cual es un cambio claro hacia una mejor comprensión del tema.

### Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas alimentos

**Tabla 7**

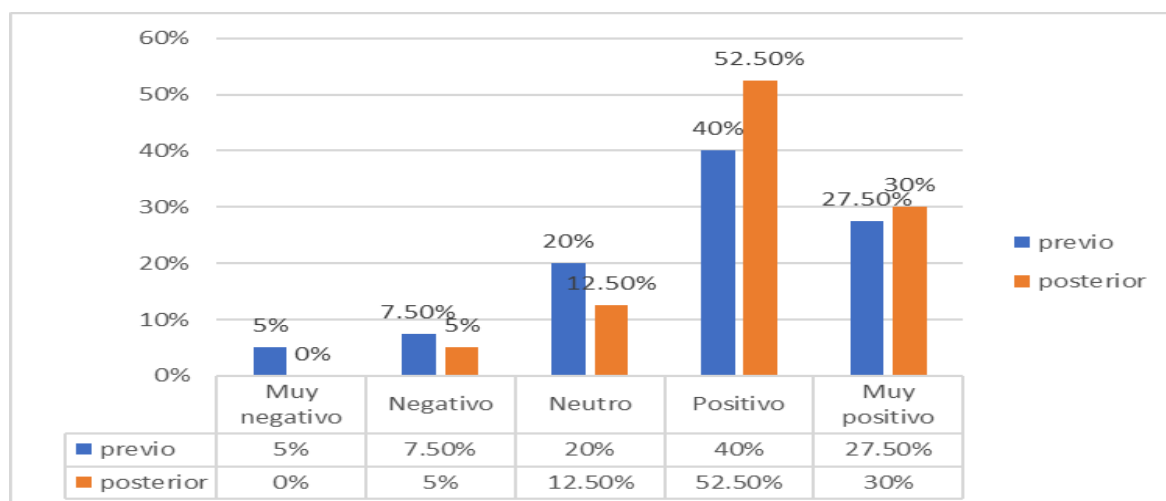
*Comparación de frecuencias absolutas y relativa*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	2	5%	0	0%
Negativo	3	8%	2	5%
Neutro	8	20%	5	13%
Positivo	16	40%	21	53%
Muy positivo	11	28%	12	30%
Total	40	100%	40	100%

**Interpretación:** Tras las charlas, se observó un cambio positivo significativo en la percepción estudiantil: desaparecieron las opiniones muy negativas, disminuyó la neutralidad (de 20% a 12.5%) y aumentaron las positivas (de 67.5% a 82.5%). Esto demuestra la efectividad de la intervención en mejorar el entendimiento del tema.

**Figura 6**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El gráfico muestra que, tras las charlas, las opiniones 'Muy negativas' pasaron de 5% a 0%, las 'Negativas' de 7.5% a 5%, y la 'Neutralidad' de 20% a 12.5%. Por el contrario, las 'Positivas' aumentaron de 40% a 52.5% y las 'Muy positivas' de 27.5% a 30% un cambio claro hacia una mejor comprensión del tema.

**Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos**

**Tabla 8**

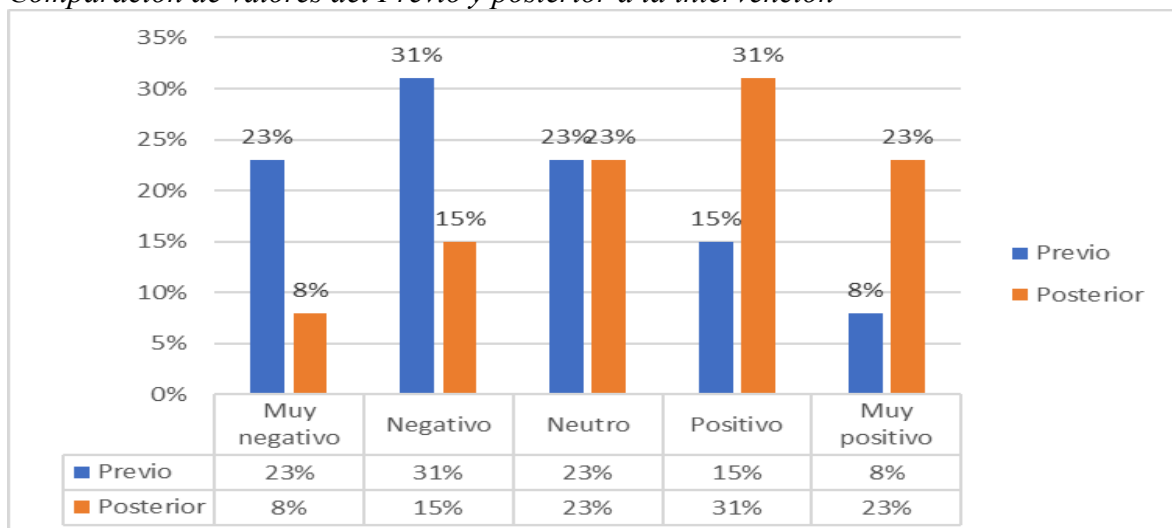
*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	3	23%	1	8%
Negativo	4	31%	2	15%
Neutro	3	23%	3	23%
Positivo	2	15%	4	31%
Muy positivo	1	8%	3	23%
Total	13	100%	13	100%

**Interpretación:** La tabla 7 muestra que, antes de la charla realizada en el Colegio de Capachica, la mayoría de los estudiantes presentaba percepciones negativas y muy negativas respecto al tema; sin embargo, después de la intervención, se observa una mejora notable, ya que disminuyen las respuestas negativas y aumenta el porcentaje de percepciones positivas y muy positivas. Esto indica que la charla tuvo un impacto favorable en la actitud y comprensión de los estudiantes.

**Figura 7**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El primer gráfico evidencia que, antes de la charla, el 31% de los estudiantes presentaba una percepción negativa y el \*23% una percepción muy negativa, mientras que únicamente el 15% y 8% manifestaban percepciones positivas y muy positivas, respectivamente. Después de la intervención, estos valores se modifican favorablemente: las percepciones muy negativas se reducen al 8%, y las negativas disminuyen al 23%. En contraste, las percepciones positivas aumentan al 31% y las muy positivas ascienden al 23%, lo que evidencia una clara mejora en la valoración del tema, atribuible al impacto de la charla.

### Actividad 8: Taller de Lácteos

**Tabla 9**

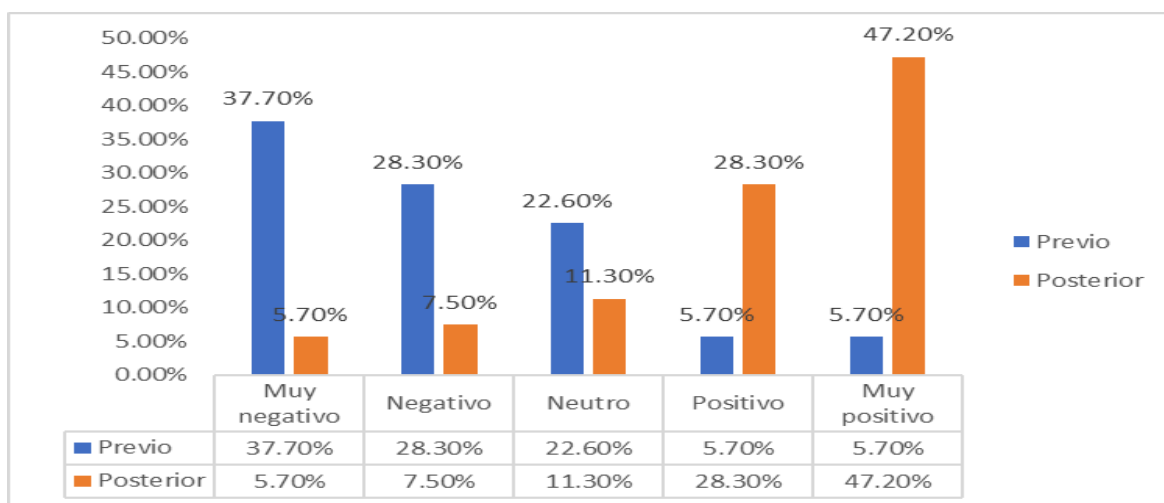
*Comparación de frecuencias absolutas y relativas*

	Previo		Posterior	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Muy negativo	20	38%	3	5.70%
Negativo	15	28.30%	4	7.50%
Neutro	12	22.60%	6	11.30%
Positivo	3	5.70%	15	28.30%
Muy positivo	3	5.70%	25	47.20%
Total	53	100%	52	100%

**Interpretación:** La tabla 8 muestra antes de la intervención, predominaban las percepciones negativas: 37.7% en “muy negativo” y 28.3% en “negativo”. Después de la intervención, estos valores disminuyen de forma notable a 5.7% y 7.5%. Por el contrario, las percepciones positivas aumentan considerablemente: lo positivo pasa de 5.7% a 28.3%, y lo muy positivo de 5.7% a 47.2%. Las respuestas neutras también se reducen de 22.6% a 11.3%. En conjunto, los porcentajes evidencian una clara reducción de percepciones negativas y un fuerte incremento de percepciones positivas tras la intervención.

**Figura 8**

*Comparación de valores del Previo y posterior a la intervención*



**Interpretación:** El gráfico muestra que, tras las charlas, las opiniones 'Muy negativas' pasaron de 37.70% a 5.70%, las 'Negativas' de 28.30% a 7.5%, y la 'Neutralidad' de 22.60% a 11.30%. Por el contrario, las 'Positivas' aumentaron de 5.70% a 28.3% y las 'Muy positivas' de 5.70% a 47.20% un cambio claro hacia una mejor comprensión del tema.

### **I.11. RESULTADO DE ENCUESTA DE SATISFACCIÓN**

Para evaluar la percepción de los estudiantes beneficiarios respecto al proyecto, se aplicó una encuesta de satisfacción a un total de 126 estudiantes pertenecientes a los grados de tercero, cuarto y quinto de secundaria. La población estuvo conformada por 65 mujeres (52%) y 61 varones (48%).

Los niveles de satisfacción evaluados fueron: Muy deficiente, Deficiente, Regular, Excelente y Muy excelente. A continuación, se presentan los resultados obtenidos, tanto en números absolutos como en porcentajes por género y en total.

**Tabla 10***Grado de satisfacción de charlas y taller*

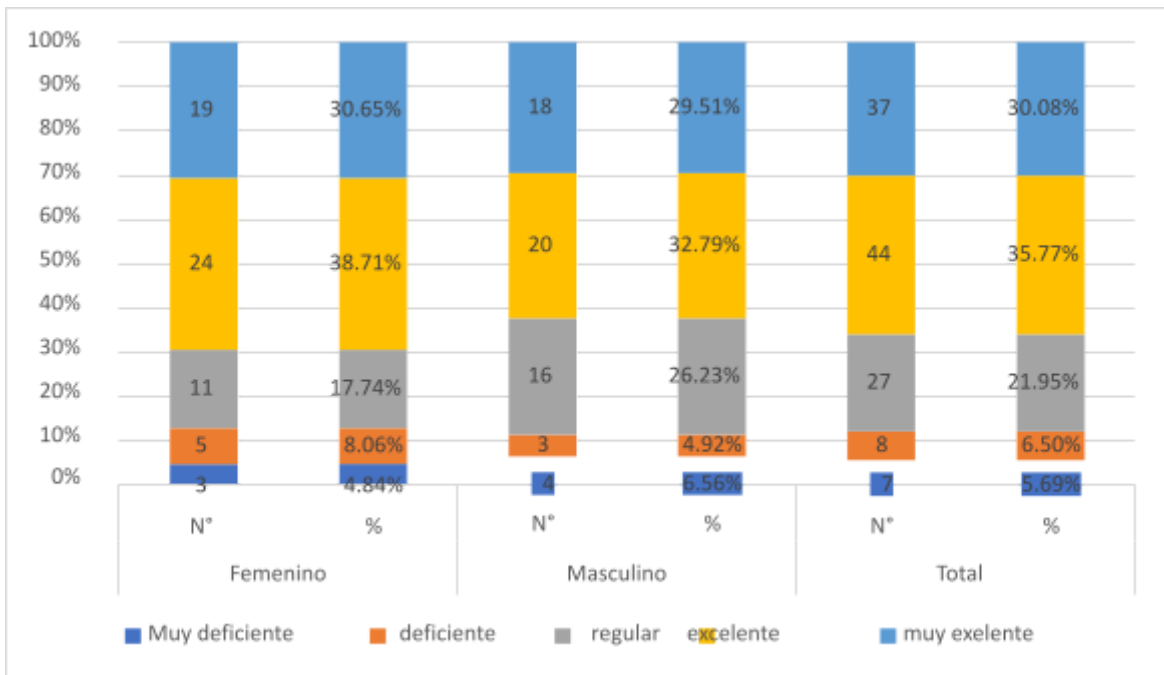
Niveles	Femenino		Masculino		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%
Muy deficiente	3	4.84 %	4	6.56 %	7	5.69 %
Deficiente	5	8.06 %	3	4.92 %	8	6.50 %
Regular	11	17.74 %	16	26.23 %	27	21.95 %
Excelente	24	38.71 %	20	32.79 %	44	35.77 %
Muy Excelente	19	30.65 %	18	29.51 %	37	30.08 %
Total	62	100 %	61	100 %	123	100 %

**Interpretación:** El análisis de los datos obtenidos a partir de la encuesta de satisfacción aplicada a los 123 estudiantes beneficiarios permite identificar patrones consistentes en la valoración de la intervención. Los resultados evidencian una tendencia predominantemente positiva, concentrándose las respuestas en los niveles superiores de satisfacción. En términos globales, el 65% de los encuestados se ubicó en las categorías “Excelente” (36%) y “Muy excelente” (29%), lo cual sugiere que la intervención fue percibida como altamente pertinente y efectiva en relación con los objetivos propuestos.

Al desagregar la información por sexo, se observa que las mujeres alcanzan un 67% de satisfacción alta, mientras que los varones registran un 63% en las mismas categorías. Esta variación, aunque mínima, indica que la experiencia fue favorable para ambos grupos, sin diferencias estadísticamente relevantes que puedan atribuirse al género. Asimismo, categoría “Regular” (20%) se mantuvo constante en ambos grupos, reflejando una percepción moderada de satisfacción en una proporción minoritaria de la muestra. En cuanto a los niveles bajos de satisfacción, únicamente el 16% de los participantes se distribuyó entre las categorías “Deficiente” (10%) y “Muy deficiente” (6%). Este porcentaje reducido indica la presencia de un grupo que no experimentó los beneficios esperados de la intervención; no obstante, dicho grupo no representa un riesgo significativo para la valoración integral del proyecto.

**Figura 9**

*Nivel de satisfacción con las charlas y taller*



*Nota: La figura muestra la distribución del nivel de satisfacción de los estudiantes según sexo, incluyendo frecuencias absolutas y porcentajes para cada categoría (Muy deficiente, Deficiente, Regular, Excelente y Muy excelente). Los datos corresponden a la encuesta de satisfacción aplicada a 126 estudiantes beneficiarios de la intervención.*

**Interpretación:** Los resultados muestran que la satisfacción de los estudiantes frente a la intervención es predominantemente alta. En conjunto, el 65% de los participantes se ubicó en los niveles superiores de satisfacción: “Excelente” (36%) y “Muy excelente” (29%), lo que evidencia una valoración ampliamente favorable del proceso desarrollado. Al analizar por género, se observa que las mujeres alcanzan un 67% de satisfacción alta y los varones un 63%, diferencias que no representan variaciones significativas entre ambos grupos. Los niveles medios de satisfacción (“Regular”), con un 20% en ambos sexos, representan un segmento que percibió la intervención como adecuada, aunque sin un impacto sobresaliente. Por su parte, los niveles bajos (“Deficiente” y “Muy deficiente”) reúnen sólo el 16% del total, lo cual demuestra que una proporción reducida de estudiantes manifestó percepciones negativas sobre la experiencia.

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

**I.12. CRONOGRAMA**

Actividades	Meses de 2025								
	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Conformación de equipo	FECHA 23-04-2025								
Elaboración de plan			FECHA 05-06-2025						
Actividad 1:  Introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.					FECHA  18 /08/2025  HORAN 11:05-12:25 1:45-3:45				
Actividad 2:  Higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos					FECHA  29/08/2025  HORA 9:35-  10:55 1:45-3:05				
Actividad 3:  Seguridad Alimentaria y Revaloración de los granos andinos como alternativa saludable						FECHA  01/09/2025  HORA 11:05-12:25 1:45-3:45			

Actividad 4: Taller Panificación						FECHA 12/09/2025 HORA 7:00-2:00		
Avance del 50 %						FECHA 25/09/2025		
Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos						FECHA 16/09/2025 HORA 1:45-3:05		
Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas alimentos						FECHA 23/10/2025 HORA 9:35-10:55 11:05-12:25		
Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos						FECHA 28/10/2025 HORA 1:45-3:05		
Actividad 8: Taller - Lácteos						FECHA 07/11/2025 HORA 7:00-2:00		
Informe final:						FECHA 28/11/2025		

**I.13. INFORME ECONÓMICO**  
**Nombre del grupo: INNOVAFOOD**

**Fecha de inicio: 18/08/2025**


**Fecha de finalización: 07/11/2025**

N°	Fecha	Comprobante		Detalle de gasto	Importe s/
		C/P	N°		
1	15/08/2025	Declaración Jurada	1	Compra de chalecos y bordado	186.00
2	17/08/2025	N° 000032	2	Banner	60.00
3	18/08/2025	Nota de venta  Declaración Jurada	3	Inaguración	23.00
				Bocadillos	19.00
				Galletas de champán	30.00
				Gaseosas	40.00
				Vasos	30.00
				Refrigerio	64.00
				Transporte	60.00
4	29/08/2025	Declaración Jurada	4	Refrigerios	20.00
				Transporte	60.00
5	01/09/2025	Declaración jurada	5	Refrigerio	25.00
				Transporte	50.00

6	04/09/2025	Declaración jurada	6	Autorizaciones	7.00
				Transporte	20.00
7	12/09/2025	N° de boleta: 071187	7	Insumos panificación	59.50
				Petróleo	30.00
		Almuerzo		98.50	
		Cañihua		13.00	
		Implementos de seguridad		21.00	
		Transporte		20.00	
8	25/09/2025	Declaración jurada	8	Impresión	5.00
9	16/10/2025	Declaración jurada	9	Refrigerio	8.00
				Transporte	30.00
10	22/10/2025	Nota de venta	10	Reposición de insumos	29.50
11	23/10/2025	Declaración jurada	11	Refrigerio	57.00
				Transporte	30.00
12	28/10/2025	Declaración jurada	12	Refrigerio	16.00

				Transporte	20.00
13	31/10/2025	Declaración jurada	13	Autorizaciones	9.80
				Transporte	20.00
14	6/11/2025	Declaración jurada	14	Insumos lacteos	67.00
15	7/11/2025	Declaración jurada	15	Leche	9.00
				Almuerzo	86.00
				Movilidad	180.00
TOTAL					1503.30



  
Mg. Carlos Ricardo  
Hanco Cervantes  
**Asesor 1**



  
Dra. Olivia Magaly  
Luque Vilca  
**Asesor 2**



  
Maria Virginia Galindo  
Bustincio  
**Presidente**



  
Leydy Diana Alvarez Gutierrez  
**Tesorero**

Juliaca, 3 de diciembre del 2025

### CONCLUSIONES

**Primero**, en relación con el objetivo general de promover hábitos alimenticios saludables y fortalecer los conocimientos en nutrición, se evidenció que los talleres, charlas y demostraciones culinarias generaron un alto nivel de interés y participación entre los estudiantes. La incorporación de actividades prácticas permitió que los alumnos no solo

adquirieran conocimientos teóricos, sino también habilidades culinarias básicas, reforzando su autonomía y su capacidad para tomar decisiones informadas sobre su alimentación diaria.

**Segundo**, respecto al objetivo específico de identificar los hábitos alimenticios predominantes, el desarrollo de las actividades permitió observar que muchos estudiantes presentaban prácticas alimentarias poco equilibradas. Sin embargo, la participación activa en los talleres fomentó la reflexión sobre su alimentación cotidiana, motivándolos a considerar alternativas más saludables y adaptadas a su realidad local.

**Tercero**, cumpliendo el objetivo de elaborar y distribuir materiales educativos, los recursos entregados como guías, fichas y recetarios saludables fueron recibidos positivamente por los estudiantes. Su contenido contextualizado facilitó la comprensión de conceptos nutricionales básicos y permitió reforzar en casa los mensajes promovidos durante las sesiones formativas.

**Cuarto**, en concordancia con el objetivo de desarrollar talleres de sensibilización, se logró fortalecer la conciencia de los estudiantes acerca de la importancia de una buena alimentación. Los talleres funcionaron como espacios de diálogo y aprendizaje, donde los alumnos valoraron el impacto que sus decisiones alimentarias tienen en su salud, familia y comunidad. Esto contribuyó a que los participantes se visualizan como agentes de cambio capaces de influir positivamente en su entorno.

**Finalmente**, respecto al objetivo de evaluar el impacto de las actividades, los resultados muestran un avance significativo en el conocimiento de buenas prácticas alimenticias y nutrición saludable. Los estudiantes reconocieron la importancia de elegir alimentos nutritivos y demostraron mayor disposición para incorporar hábitos saludables en su vida diaria. Asimismo, el proyecto dejó capacidades instaladas que pueden continuar esforzándose en futuras intervenciones educativas.

## **RECOMENDACIONES**

Para fortalecer el objetivo general de promover hábitos alimenticios saludables en los estudiantes, se recomienda dar continuidad a las acciones formativas mediante un cronograma permanente de talleres, charlas y sesiones informativas. Esto permitirá reforzar lo aprendido y asegurar que los conocimientos adquiridos permanezcan en el tiempo.

En concordancia con el objetivo específico de identificar y mejorar los hábitos alimenticios predominantes, se sugiere integrar prácticas educativas relacionadas con la alimentación saludable en las actividades diarias de los docentes. El uso de dinámicas participativas, trabajos grupales o ejercicios de reflexión contribuirá a que los estudiantes interioricen los contenidos y modifique progresivamente sus prácticas alimentarias.

Para complementar el objetivo de elaborar y distribuir materiales educativos adaptados a la realidad local, se recomienda actualizar periódicamente los materiales empleados durante la intervención. Esto permitirá mantener información vigente, contextualizada y pertinente para la comunidad educativa.

En relación con el objetivo de desarrollar talleres de sensibilización, es aconsejable involucrar a las familias en el proceso formativo, brindándoles información clara y accesible mediante guías, reuniones o cápsulas educativas. La participación familiar fortalecerá los cambios de comportamiento dentro y fuera de la institución.

Para cumplir con el objetivo de evaluar el impacto de las actividades, se propone realizar un monitoreo continuo del aprendizaje, utilizando encuestas, fichas de retroalimentación o evaluaciones diagnósticas. Esto permitirá medir avances, identificar dificultades y optimizar futuras acciones educativas.

Finalmente, para reforzar todos los objetivos planteados en el proyecto, se recomienda promover ambientes escolares que faciliten hábitos saludables, implementando iniciativas como quioscos saludables, campañas de hidratación, recreos activos o concursos temáticos. Estas acciones motivarán a los estudiantes a aplicar los conocimientos adquiridos y consolidar una cultura de bienestar alimentario dentro de la institución.

## BIBLIOGRAFÍA

- Arimon-Pagès, E. (2024). Identidad profesional y desempeño: el complejo desequilibrio entre esfuerzo y recompensa. *Enfermería Clínica*, 34(6), 427–428. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2024.11.001>
- Ávila Vila, S., & Pascual Faura, M. (2020). Marco filosófico del compromiso organizacional: discusión del modelo de Allen & Meyer, y propuesta de un nuevo modelo de estudio. *Revista de Estudios Empresariales. Segunda Época*, 1(1), 201–226. <https://doi.org/10.17561//ree.v2020n1.12>
- Barletti, B. (2017). Aportes de los sistemas administrativos transversales en la gestión pública [(Tesis de pregrado de la facultad de ciencias sociales) Pontificie Católica del Perú]. In Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/11859>
- Chenche, F. M., Llaguno Bajaña, B. G., Contreras Cruz, J. H., & Rivera Silva, L. L. (2023). Relaciones interpersonales en la convivencia personal. *Recimundo*, 7(1), 372–380. [https://doi.org/10.26820/recimundo/7.\(1\).enero.2023.372-380](https://doi.org/10.26820/recimundo/7.(1).enero.2023.372-380)
- Catalá Díaz, A. (2022) Hábitos alimenticios y estado nutricional en la adolescencia de la ESBU Carlos Ulloa. Trabajo de investigación <https://scholar.google.com/scholar?q=Hábitos+alimenticios+y+estado+nutricional+en+la+adolescencia+de+la+ESBU+Carlos+Ulloa>
- Cuba, M., et al. (2019) Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes. *Revista Cubana de Salud Pública*. <https://www.scielosp.org/search/?q=Estado+nutricional+y+hábitos+alimentarios+en+adolescentes>
- Pampillo Castiñeira, Tania, Nadia Arteché Díaz y María Antonieta Méndez Suárez. Febrero de 2019. <[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942019000100099](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942019000100099)>.
- Paja Chambi, R. (2014) Influencia de la alimentación en el rendimiento académico de los niños y niñas del cuarto grado de primaria. Universidad Nacional del Altiplano (Perú). <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/>.
- Salazar Chávez, L. (2022) Hábitos alimenticios y estado nutricional en adolescentes de la Institución Educativa Huaca de Oro. Trabajo de investigación.

- <https://scholar.google.com/scholar?q=Hábitos+alimenticios+y+estado+nutricional+en+adolescentes+de+la+Institución+Educativa+Huaca+de+Oro>
- Torre, C. G. (2022). Liderazgo en el clima organizacional en los docentes de secundaria de una institución educativa de Moquegua 2022. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/11955/17375>
- Yepez, Rodrigo, Fernando Carrasco y Manuel E Baldeón. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en estudiantes adolescentes ecuatorianos del área urbana. 2008. <<https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/2/art-4/>>
- Zeng, Y., Liu, Y., & Peng, J. (2024). Observando lo inadvertido: la autoeficacia docente como mediador entre el contexto escolar y el agotamiento docente en regiones en desarrollo. *Revista de Psicodidactica*, 29(2), 107–117. <https://doi.org/10.1016/j.psicod.2024.01.003>

## ANEXOS

### Anexo 1

#### *Constancia de conformidad de asesor*

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

Yo **Mg. CARLOS RICARDO HANCO CERVANTES**; identificado con **DNI N° 40025852**; adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias; doy fe que el informe final presentado por el equipo de proyección social **"INNOVAFOOD"**, cumplieron de forma satisfactoria con el proyecto de proyección social denominado **"PROMOVIENDO HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIA DE DIFFUSION NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. JOSE CARLOS MARIATEGUI-CAPACHICA 2025"**, realizaron cada una de las actividades de acuerdo a su cronograma contempladas en su plan de trabajo, cumpliendo satisfactoriamente con los objetivos propuestos.

Firmo y dejo mi huella digital en conformidad a lo expuesto.

Atentamente.



Carlos Ricardo Hanco Cervantes

DNI N° 40025852



Juliaca, 01 de diciembre del 2025

## Anexo 2

### Constancia de conformidad del asesor

#### Constancia de conformidad del asesor

Yo Dr, **OLIVIA MAGALY LUQUE VILCA**, identificado con **DNI N° 40284865**, adscrito a la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias; doy fe que el informe final presentado por el equipo de proyección social "**INNOVAFOOD**", cumplieron de forma satisfactoria con el proyecto de proyección social denominado "**PROMOVIENDO HABITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIA DE DIFFUSION NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. JOSE CARLOS MARIATEGUI-CAPACHICA 2025**", realizaron cada una de las actividades de acuerdo a su cronograma contempladas en su plan de trabajo, cumpliendo satisfactoriamente con los objetivos propuestos.

Firmo y dejo mi huella digital en conformidad a lo expuesto.

atentamente.



Firmado digitalmente por:  
LUQUE VILCA OLIVIA MAGALY  
FIR 40284865 hard  
Motivo: Soy el autor del  
documento  
Fecha: 01/12/2025 22:19:13-0500



Olivia Magaly Luque Vilca

DNI N° 40284865

Juliaca, 01 de diciembre del 2025

## Anexo 3

Constancia de conformidad de la Institución.



"Año de la recuperación y consolidación de la Economía Peruana"

### CONSTANCIA DE CONFORMIDAD

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCION EDUCATIVA "JOSE CARLOS MARIATEGUI"- CAPACHICA, PROVINCIA DE PUNO, CON CÓDIGO MODULAR N 0474452, DEL ÁMBITO JURISDICCIONAL DE LA UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL PUNO.

HACE CONSTAR:

Por medio de la presente, se hace constar que el equipo de estudiantes del proyecto de proyección social "INNOVAEFOOD" de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional de Juliaca, ha cumplido satisfactoriamente con la ejecución del proyecto titulado:

**"PROMOVIENDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES Y ESTRATEGIAS DE DIFUSIÓN NUTRICIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. JOSÉ CARLOS MARIATEGUI DEL DISTRITO DE CAPACHICA, PROVINCIA DE PUNO, REGIÓN DE PUNO - 2025".**

Durante su intervención, los estudiantes desarrollaron las actividades programadas conforme al plan de trabajo presentado, demostrando responsabilidad, compromiso institucional y adecuada interacción con los beneficiarios de nuestra institución educativa.

Asimismo, se reconoce que las capacitaciones y actividades realizadas han contribuido significativamente al fortalecimiento de buenas prácticas alimentarias y a la promoción de estilos de vida saludables entre los estudiantes.

Por lo expuesto, otorgo la presente constancia de conformidad en reconocimiento al trabajo satisfactorio realizado en nuestra institución.

Sin otro particular, expreso mi agradecimiento y disposición para continuar promoviendo actividades que contribuyan al bienestar de nuestra comunidad educativa.

Capachica 02 de diciembre del 2025

Atentamente,

  
 **Prof. Johne Marleni Borda Pilco**  
DIRECTORA  
I.E. "JOSÉ CARLOS MARIATEGUI"

**Anexo 4**

*Comprobante de pago N°01*



**Anexo 5**

*Comprobante de pago N°02*



**Anexo 6**

Comprobante de pago N°03

POLILENENO, DESCARTABLES, SOBRES, CHISMOSAS, CHEQUERA, BALDES, BOLSAS DE TODO TAMAÑO, LAVATORIOS, JARRAS Y OTROS EN GENERAL.

**NOTA DE VENTA**

Fecha: DIA MES AÑO FOR MAYOR Y MENOR

Señores: Universidad UNAJ

N°	CANT.	DESCRIPCION DEL ARTICULO	P. UNIT.	TOTAL
1	10	Plat oval.		140
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

TOTAL S/ 140

**Anexo 7**

Comprobante de pago N°04

**NOTA DE VENTA**

FECHA: DIA MES AÑO

Señor (a):

Dirección:

N°	CANT.	DESCRIPCION	P.U.	IMPORTE
1	1	ANIMALITO		8.00
2	1	SALCE		5.00
3				
4				13.00
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

CANCELADO TOTAL S/

### Anexo 8

Comprobante de pago N°05

**NOTA DE PEDIDO**

DIAS MES AÑO  
28 08 2025

Señor(es):

N°	CANT.	DESCRIPCION	P. UNIT.	IMPORTE
1	1	CHUPETIN CAMPOSO		6.0
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

NOTA: No es comprobante de Pago. Cobrar por Boleto o Factura. Salvo lo contrario no hay lugar a reclamos.

TOTAL S/ 6.0

### Anexo 9

Comprobante de pago N°06

**NOTA DE VENTA**

DIAS MES AÑO  
11 09 25

Señor(es): Universidad Nacional Selva

N°	CANT.	DESCRIPCION	P. UNIT.	IMPORTE
1	1	Plancha Nuevo	13	13.00
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Gracias por su Preferencia  
seguimos para servirlo

NOTA: No es comprobante de Pago. Cobrar por BOLETO o FACTURA. Salvo lo contrario no hay lugar a reclamos.

TOTAL S/ 13.00

### Anexo 10

Comprobante de pago N°07

**NOTA DE VENTA**

FECHA: DIA 17 MES 07 AÑO 2025

Señor (a):

Dirección:

N°	CANT.	DESCRIPCIÓN	P.U.	IMPORTE
1	1	Cafe gelato champu	30.0	
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

CANCELADO

TOTAL S/ 30.0

### Anexo 11

Comprobante de pago N°08

Señor (a): 18/08/2025

Dirección:

N°	CANT.	DESCRIPCIÓN	P.U.	IMPORTE
1	1	Sprato		30.00
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

CANCELADO

TOTAL S/

## Anexo 12

Comprobante de pago N°09

**CONFISCHERIA "KARIN"** ★★★★★  
Venta de Bizcochos, Pan de Molde, Kekes, y otros en General.  
**AL POR MAYOR Y MENOR**  
Cel.: 975 955175 - 975 553521  
JR. ENRIQUE P. CÁCERES N° 176 - CON RAUL PORRAS - JULIACA

**NOTA DE PEDIDO**

FECHA: DIA MES AÑO  
15 08 23

Señor: \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_ DNI: \_\_\_\_\_

N°	CANT.	DESCRIPCIÓN	P. U.	IMPORTE
1	2	Biscocho c/amen		10.00
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Gracias por su Preferencia

CANCELADO

**TOTAL S/**

## Anexo 13

Comprobante de pago N°10

**NOTA DE VENTA**

FECHA: DIA MES AÑO  
18 08 23

Señor (a): \_\_\_\_\_  
Dirección: \_\_\_\_\_

N°	CANT.	DESCRIPCIÓN	P. U.	IMPORTE
1	2	doc copas		15
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

CANCELADO

**TOTAL S/**

**Anexo 14**

*Comprobante de pago N°11*

IMPRESA  
**GIGANTOGRAFAS**  
AL INSTANTE  
**Escorpio**  
IMPRESA DIGITALIZADA FOTOCOPIA DIGRAFIA TELERO  
Jr. BOLOGNESI N° 134 LAVERA - 951598081

RUC: 10024  
CONTRATO:  
PROFORMA:   
N°000032

Sector: *Noeli Magaña Ojeda Vasquez*  
Direccion: *17-08-25*

CANT.	DESCRIPCION	P. UNIT.	IMPORTE
<i>02</i>	<i>Impresion de Banner de 1.80x1</i>		
<i>No Aceptamos Devoluciones</i>			

CUENTA S/ — SALDO S/ — TOTAL S/ *60.00*

## Anexo 15

### Declaración jurada N°001

#### Anexo 15

Declaración jurada N° 001, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 001

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	15/08/2025	Compra de chalecos y bordado	186.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 186.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 16

### Declaración jurada N°002

#### Anexo 16

Declaración jurada N° 002, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 002

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	18/08/2025	Bocadillos	54.00
4	18/08/2025	Gaseosa coca cola	10.00
5	18/08/2025	Gaseosa sprite	30.00
6	18/08/2025	Vasos	30.00
8	18/08/2025	Refrigerio	64.00
9	18/08/2025	Transporte	60.00
TOTAL			248.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 248.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025

Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta

Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 17

### Declaración jurada N°003

#### Anexo 17

Declaración jurada N° 003, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 003

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	29/08/2025	Refrigerios	32.00
2	29/08/2025	Transporte	60.00
TOTAL			92.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 92.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 18

### Declaración jurada N°004

#### Anexo 18

Declaración jurada N° 004, gastos sin comprobante

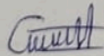
#### DECLARACIÓN JURADA N° 004

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	01/09/2025	Refrigerio	25.00
2	01/09/2025	Transporte	50.00
			75.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente éste egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 75.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 19

### Declaración jurada N°005

#### Anexo 19

Declaración jurada N° 005, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 005

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	12/09/2025	Petróleo	30.00
2	12/09/2025	Almuerzo	98.50
3	12/09/2025	Cañihua	10.00
4	12/09/2025	Implementos de seguridad	21.00
5	12/09/2025	Transporte	20.00
TOTAL			179.50

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 179.50 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025

Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta

Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 20

### Declaración jurada N°006

#### Anexo 20

Declaración jurada N° 006, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 006

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	25/09/2025	Impresión	5.00
TOTAL			5.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 5.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

**Anexo 21**

*Declaración jurada N°007*

**Anexo 21**

*Declaración jurada N° 007, gastos sin comprobante*

**DECLARACIÓN JURADA N° 007**

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	16/10/2025	Refrigerio	8.00
2	16/10/2025	Transporte	30.00
TOTAL			38.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 38.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

**Juliaca, 3 de diciembre de 2025**



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

**Anexo 22**

*Declaración jurada N°008*

**Anexo 22**

*Declaración jurada N° 008, gastos sin comprobante*

**DECLARACIÓN JURADA N° 008**

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	22/10/2025	Reposición de insumos	29.50
TOTAL			29.50

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 29.50 en cumplimiento a las directivas vigentes.

**Juliaca, 3 de diciembre de 2025**



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorerera

**Anexo 23**

*Declaración jurada N°009*

**Anexo 23**

*Declaración jurada N° 009, gastos sin comprobante*

**DECLARACIÓN JURADA N° 009**

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	23/10/2025	Refrigerio	57.00
2	23/10/2025	Transporte	30.00
TOTAL			87.00

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

**Juliaca, 3 de diciembre de 2025**

Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta

Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 24

### Declaración jurada N°010

#### Anexo 24

Declaración jurada N° 0010, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 010

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	28/10/2025	Refrigerio	16.00
2	28/10/2025	Transporte	20.00
TOTAL			36.00

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 36.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 25

### Declaración jurada N°011

#### Anexo 25

Declaración jurada N° 011, gastos sin comprobante

#### DECLARACIÓN JURADA N° 011

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	31/10/2025	Autorizaciones	9.80
TOTAL			9.80

Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 9.80 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 26

### Declaración jurada N°012

#### Anexo 26

Declaración jurada N° 012, gastos sin comprobante

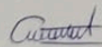
#### DECLARACIÓN JURADA N° 012

Yo, Leydy Diana Alvarez Gutierrez, identificada con DNI: 77689914 y con código de estudiante N° 2022104044; tesorera del grupo de proyección social "INNOVAFOOD" el proyecto denominado: promoviendo hábitos alimenticios saludables y estrategias de difusión nutricional para los estudiantes de la I.E.S. José Carlos Mariátegui – Capachica 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 S/.
1	6/11/2025	Insumos lacteos	67.00
TOTAL			67.00


Al no haber obtenido el comprobante de pago que sustente este egreso, se expide la presente declaración jurada por el importe de S/. 67.00 en cumplimiento a las directivas vigentes.

Juliaca, 3 de diciembre de 2025



Maria Virginia Galindo Bustincio

Presidenta



Leydy Diana Alvarez Gutierrez

Tesorera

## Anexo 27

*Actividad 1: introducción general a los hábitos saludables en la alimentación.*



## Anexo 28

*Actividad 2: higiene alimentaria y manipulación segura de alimentos*



## Anexo 29

*Actividad 3: Seguridad alimentaria y revalorización de los granos andinos.*



## Anexo 30

*Actividad 4: Taller -Panificación.*



**Anexo 31**

*Actividad 5: Nutrición y grupos de alimentos.*



**Anexo 32**

*Actividad 6: Etiquetado nutricional y decisiones informadas.*



### Anexo 33

*Actividad 7: Alimentos probióticos y prebióticos.*



### Anexo 34

*Actividad 8: Taller – Lácteos.*



## **Anexo 35**

*Modelo de encuesta de satisfacción*

[https://drive.google.com/drive/folders/1nOBVbapDapLx\\_Dj407PIBYCFN7vrZ5Zm](https://drive.google.com/drive/folders/1nOBVbapDapLx_Dj407PIBYCFN7vrZ5Zm)

## **Evidencias**

[https://drive.google.com/drive/folders/1chHeRDN1NIGCZMeVbd\\_yaw9FXK9LKijz](https://drive.google.com/drive/folders/1chHeRDN1NIGCZMeVbd_yaw9FXK9LKijz)