

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR
PEDAGÓGICA PÚBLICA**



**FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
PROGRAMA DE EDUCACIÓN INICIAL**

Trabajo de investigación:

**HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN
SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS EN LA IE
INICIAL N° 199 DIVINA PROVIDENCIA DE ABANCAY,
2022**

**Línea de investigación:
DESARROLLO Y EDUCACIÓN TEMPRANA**

**Informe de investigación presentado para
obtener el Grado de Bachiller en Educación,
presentado por:**

JUAREZ CAHUANA, Candy

Orcid: 0000-0001-6337-785

CHIPANA HUAMANI, Elizabeth

Orcid: 0000-0002-1245-5630

ASESOR:

TEVES CCANRE, Teófilo

Orcid: 0000-0002-3603-5155

Abancay - 2024

INFORME DE SIMILITUD

El Secretario Académico de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública La Salle de Abancay, quien suscribe, en calidad de responsable de la revisión de similitud y originalidad de los trabajos de investigación y tesis, certifica que el trabajo de investigación/tesis titulado: ***HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LOS NIÑOS DE 4 AÑOS EN LA IE INICIAL N° 199 DIVINA PROVIDENCIA DE ABANCAY, 2022.***

De las autoras:

1. **JUAREZ CAHUANA, Candy**
2. **CHIPANA HUAMANI, Elizabeth**

Dejo constancia que:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **22%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el **24/10/2024**.
- He revisado con detalle dicho reporte y que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio alguno.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las pautas académicas.

Abancay, 24 de octubre de 2024.

 
Ing. EDUARDO CHAVEZ VASQUEZ
SECRETARIO ACADÉMICO
EESPP "LA SALLE"

DEDICATORIA

Dedicamos el presente trabajo,
especialmente a Dios por guiarnos y
darnos fortaleza para seguir adelante y
continuar en este proceso.

Asimismo, a nuestras familias, quienes han creído en
cada una de nosotras dándonos el ejemplo de
perseverancia, humildad y sacrificio, por ello han
fomentado en nosotras el deseo de superación en los
buenos y malos momentos.

Candy y Elizabeth

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios y a nuestra familia por habernos forjado como las personas que somos en la actualidad; muchos de nuestros logros se los debemos a ustedes incluido éste.

Este logro es en gran parte gracias a ustedes; hemos podido concluir con éxito un proyecto que en principio podría parecer difícil e inalcanzable, no ha sido nada sencillo el camino hasta ahora, pero gracias a sus aportes y apoyo en este proceso.

PRESENTACIÓN

Hermano Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública La Salle de Abancay.

Señores docentes miembros del Jurado

En cumplimiento del Reglamento de Investigación de la EESPP La Salle de Abancay, ponemos a vuestra consideración distinguida el informe de trabajo titulado Hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, 2022. El objetivo de esta investigación fue determinar el nivel de los hábitos de higiene y alimentación saludable en los niños de 4 años IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022.

El informe consta de cuatro capítulos. En el primer capítulo se presenta el planteamiento del problema, dentro de él, la descripción del problema, las preguntas que orientaron el estudio, los objetivos y la justificación.

En el segundo capítulo, se presenta el marco teórico en el cual se define la variable y sus dimensiones, que ayuda a comprender el significado de la misma. En el tercer capítulo se analiza el marco metodológico, con el tipo y diseño de la investigación, luego la definición operacional de la variable, determinación de la población y muestra de estudio, la descripción de la técnica y el instrumento de recojo de información.

Finalmente, en el cuarto capítulo se muestra los resultados del recojo de información, interpretando en base a cuadros estadísticos de frecuencias por dimensiones.

RESUMEN

Hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, 2022, titula este estudio. Como es un estudio de investigación de carácter cuantitativo, el objetivo de esta investigación fue: determinar los hábitos de higiene y alimentación saludable y el nivel de manifestación de los hábitos indicados en los niños de 4 años en la muestra de estudio, el mismo que estuvo conformada por 24 niños y niñas de 4 años de edad de la institución educativa indicada.

El diseño es no experimental y transversal, porque no se manipula ninguna variable y los resultados obedecen al recojo de información en un momento determinado.

De acuerdo a resultados se concluye que, el 83% de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, se halla en nivel de inicio en lo referido a los hábitos de higiene y de alimentación saludable. Esto significa que demuestran solo algunas veces, es decir, se halla en proceso de aprendizaje y requiere el acompañamiento permanente de parte del docente.

Palabras clave: higiene, alimentación, hábitos de higiene, hábitos de alimentación saludable.

ÍNDICE

PORTADA.....	1
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD.....	2
DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTO.....	3
PRESENTACIÓN.....	4
RESUMEN.....	5
ÍNDICE.....	6
CAPÍTULO 1.....	9
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	9
1.1. Descripción del Problema.....	9
1.2. Formulación del Problema.....	12
1.2.1. Problema General.....	12
1.2.2. Problemas Específicos.....	12
1.3. Objetivos.....	12
1.3.1. Objetivo General.....	12
1.3.2. Objetivos Específicos.....	12
1.4. Justificación General.....	13
CAPÍTULO 2.....	14
2. MARCO TEÓRICO.....	14
2.1. Hábitos de Higiene y Alimentación Saludable.....	14
2.1.1. Noción de Hábito.....	14
2.2. Los Hábitos Alimenticios.....	15
2.2.1. Concepto.....	15
2.2.2. La Familia como Espacio de Aprendizaje de los Hábitos Alimenticios.....	15
2.2.3. Noción de Alimentación Saludable.....	16
2.2.4. Necesidades Nutricionales: Los Nutrientes.....	16
2.2.5. Características de la Alimentación Saludable.....	23
2.2.6. Formación de Hábitos de Alimentación Saludable en los Niños.....	24
2.2.7. La lonchera Escolar.....	25

2.2.8. Pautas Nutricionales Para Alimentación del Escolar.....	26
2.2.9. Los Alimentos Saludables para el Niño Menor	27
2.2.10. Tipos de Alimentos.....	29
2.2.11. Los Alimentos Chatarra	31
2.2.12. Posturas Adecuadas para el Consumo de Alimentos.....	34
2.3. Higiene Personal en el Niño.....	35
2.3.1. Noción de Higiene Personal	35
2.3.2. Hábitos de Higiene en el Niño.....	35
2.3.3. Actividades de Higiene Personal	35
2.3.4. Estrategias en el Aula para Desarrollar Alimentación Saludable e Higiene.....	38
2.3.5. Los Hábitos de Alimentación Saludable e Higiene en el Currículo Actual.....	38
CAPÍTULO 3	39
3. MARCO METODOLÓGICO	39
3.1. Tipo y Diseño de Investigación.....	39
3.1.1. Tipo de Investigación.....	39
3.1.2. Diseño de Investigación.....	40
3.2. Definición de la Variable	40
3.2.1. Definición Conceptual de Variables	40
3.2.2. Definición Operacional de la Variable	40
3.2.3. Población y Muestra	41
3.2.4. Descripción de la Muestra y su Contexto	42
3.3.1 Técnica e Instrumento de Recojo de Información	43
3.3. Procedimientos de Análisis de Datos	45
CAPÍTULO 4	46
4. RESULTADOS	46
4.1. Resultado por Ítems.....	46
4.1.1. Resultado por Dimensiones	52
4.1.2. Resultado General de Hábitos de Higiene y Alimentación Saludable.....	53

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

Anexo 2: Matriz operacionalización de variables

Anexo 3: Matriz de instrumento de recojo de informacion.

Anexo 4: Instrumento de recojo de informacion diaria hábitos de higiene y alimentacion saludable

Anexo 5: Validación de instrumento

Anexo 6: Tabulación de recojo de información

Anexo 7: Evidencias fotográficas de recojo de información

CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema

Se dice con mucha razón que durante los primeros años se desarrolla el mayor porcentaje de las facultades y personalidad del hombre, por tanto, la primera infancia es una edad trascendental, que la familia y la educación formal deben velar. Sin embargo, la realidad muestra que, pese a los múltiples esfuerzos desde distintas ópticas gubernamentales y sociales, no se ha logrado superar estas brechas.

Según UNICEF (2019), aunque se han logrado avances en la última década, un tercio de los niños menores de cinco años aún enfrenta problemas de malnutrición. Esto provoca problemas como el retraso en el desarrollo, desnutrición extrema y exceso de peso. Además, dos tercios de los niños están en riesgo de sufrir desnutrición y hambre por la baja calidad de su alimentación.

Interpretando la cita, podemos deducir que, el elemento central de este desafío es un sistema alimentario inadecuado que no proporciona a los niños lo necesario que necesitan para

crecer sanos, a esto se suma los efectos positivos de la pandemia del Covid-19 la cual influyen significativamente en la situación en el Perú y en el mundo.

La primera infancia, que abarca desde el nacimiento hasta los cinco años, es una fase crucial para determinar si un niño alcanzará su máximo potencial de desarrollo. Por esta razón, varios estudios han demostrado que brindar una atención de calidad durante estos primeros años es sumamente importante. Ofrecer cuidados adecuados y en el momento oportuno en esta etapa disminuye la probabilidad de enfermedades, abandono escolar y criminalidad, entre otros problemas (IPAE, 2021).

Las familias han dejado de cumplir sus roles fundamentales, debido a la situación socioeconómica crítica, debido a que dedican la mayor parte del tiempo al trabajo que a la convivencia familiar. La educación infantil y la educación familiar, ha pasado a un segundo plano, con ello la formación de valores, principios y hábitos. Estos constituyen la columna vertebral de la formación integral humana.

Los hábitos son fundamentales en la vida del hombre y aún más en un niño. Los primeros que aprenden son las de sueño, alimentación saludable, higiene y poco a poco, van adquiriendo lo necesario para la interacción social adecuada. Para los padres de familia, la educación en la primera infancia, especialmente la de los hábitos de higiene y alimentación es una tarea difícil, por ello confían a la escuela. Los padres de familia se mueven en un contexto condicionado por la sobreprotección al hijo, una constante "prueba-error" o ensayo en la orientación de la conducta, en ocasiones acertadas y muchas veces equivocadas.

Los malos hábitos, entre ellos la de alimentación saludable e higiene en la infancia pueden ocasionar problemas como la desnutrición, así como enfermedades graves que les afecten durante su desarrollo. Por esta razón, es necesario que la familia o la escuela esté

atenta e intervenga a tiempo para corregirlos. Para ello, es necesario brindar ejemplo y la imitación es importante. Bien se sabe que el niño imita el comportamiento de su entorno. Si las personas con las que un niño pasa gran parte de su tiempo tienen conductas inadecuadas, es probable que él las adopte de manera natural. Este es un punto clave a considerar cuando se busca corregir los malos hábitos en los niños pequeños.

Algunos de los malos hábitos que los niños pequeños desarrollan, como es la alimentación e higiene, impactan directamente sobre su salud. Seguramente es algo común observar niñas y niños pequeños que prefieren comer y beber, productos procesados o ultra procesados en lugar de alimentos o refrescos naturales, niños sin hábitos para asearse ni asear su entorno, niños mayores de 3 años chupándose los dedos o hurgarse la nariz, comer frecuentemente mirando la televisión o algún objeto audiovisual, niñas y niños menores con pocas horas de sueño, entre otros hábitos negativos.

Los factores en la falta de hábitos de alimentación saludable e higiene son diversos van desde el factor social, el factor familiar, factor escolar y factor personal. Los primeros factores se hallan fuera de la intervención directa o fuera del alcance de la labor docente; sin embargo, el factor escolar y personal es posible para su intervención como parte del proceso educativo. Aquí quepa al docente implementar algunas estrategias escolares y didácticas, que en las instituciones educativas no se incide como medio para desarrollar los buenos hábitos, entre ellos lo de la alimentación saludable e higiene. Si la vida del niño gira en torno al juego, es menester aprovechar esta condición lúdica para orientar el aprendizaje de hábitos.

En la IE Inicial N° 199 Divina Providencia el problema indicado no es ajeno. Durante las prácticas pre profesionales se han observado indicios de niños sin hábitos de alimentación saludable y de higiene. Por ejemplo, la mayoría de los niños desconocían sobre los hábitos de

higiene, así como en el correcto lavado de manos, limpieza de utensilios y el lugar donde consumen los alimentos.

De manera similar ocurre con la alimentación saludable, ciertos niños preferían alimentos procesados que los naturales, no respetan la hora de la merienda, no adoptan la manera correcta para comer. Fue necesario por ello realizar el diagnóstico en una muestra más específica, involucrando el aula de práctica pre profesional.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. *Problema General*

¿Cuál es el nivel el desarrollo de hábitos de higiene y alimentación saludable en niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022?

1.2.2. *Problemas Específicos*

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los hábitos de higiene de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022?

¿Cuál es el nivel de desarrollo de los hábitos de alimentación saludable en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. *Objetivo General*

Determinar el nivel de desarrollo de los hábitos de higiene y alimentación saludable de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022.

1.3.2. *Objetivos Específicos*

Determinar el nivel de desarrollo de los hábitos de higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022.

Determinar el nivel de desarrollo de los hábitos de alimentación saludable de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022.

1.4. Justificación General

Este estudio se realizó en el marco de la Ley N° 30512 Ley de Escuelas e Institutos de Educación Superior, que tiene como fin la promoción de la investigación en educación superior.

Por otra parte, se justifica en lo social, porque las autoridades de la institución educativa de la muestra de estudio, tomando en cuenta los resultados, podrán tomar decisiones más acertadas en beneficio de los aprendizajes de los niños.

En lo metodológico, el instrumento empleado para el recojo de información referido a la práctica de hábitos de higiene y de alimentación es una contribución a la comunidad investigadora para posteriores estudios. Su aplicación en nuestra experiencia constituye una validación de dicho instrumento que es la lista de cotejo.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. Hábitos de Higiene y Alimentación Saludable

2.1.1. *Noción de Habito*

Un hábito es el resultado de una acción repetida con frecuencia, que se convierte en una conducta que se manifiesta de forma automática. Si nos fijamos, en nuestras actividades diarias, repetimos muchos hábitos, como, por ejemplo: ponernos mascarilla antes de salir a la calle (durante la pandemia del Covid-19), quitarnos los zapatos luego de ingresar al hogar, dejar apagada las luces, lavarse los dientes, entre muchos otros. Son aquellas acciones que hacemos de manera automática porque se han convertido en costumbre, y repetimos tantas veces como sea necesario para que formen parte de nuestra rutina. Por lo tanto, no requieren que les prestemos atención o esfuerzo para realizarlas.

2.2. Los Hábitos Alimenticios

2.3. Concepto

Los hábitos adquiridos pueden referirse a distintas conductas, como los hábitos alimenticios. Para Macías, et al. (2012), se tratan de “manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales” (p. 40).

2.3.1. La Familia como Espacio de Aprendizaje de los Hábitos Alimenticios

Muchos de los hábitos son adquiridos en la familia, los cuales se van convirtiendo en costumbres, “ya que sus integrantes ejercen una fuerte influencia en la dieta de los niños y en sus conductas relacionadas con la alimentación, y cuyos hábitos son el resultado de una construcción social y cultural acordada implícitamente por sus integrantes” (Macías, et al., 2012, p. 40). En el aprendizaje de estos hábitos se cumplen los principios de la teoría del aprendizaje vicario o por observación, porque los niños van incorporados en sus costumbres las conductas de los demás. También algunos hábitos se construyen por condicionamiento, es decir a través de estímulos y refuerzos.

Sea cual fuere la forma de aprendizaje de los hábitos alimenticios, éstos se van modificando a través del tiempo, influenciados por diversos factores. Macías, et al. (2012) explica que “la situación económica afecta los patrones de consumo tanto de los niños como de los adultos, la menor dedicación y falta de tiempo para cocinar, lo que provoca que las familias adopten nuevas formas de cocina y de organización y la pérdida de autoridad de los padres en la actualidad, ha ocasionado que muchos niños coman cuándo, cómo y lo que quieran” (p. 41)

2.3.2. Noción de Alimentación Saludable

Los alimentos son sustancias que consume el ser vivo, como el hombre, para crecer o para reponer lo que ha perdido el organismo por la actividad realizada. Son compuestos complejos que incluyen los elementos esenciales para el sostenimiento de las funciones vitales. No todo lo que se consume es nutritivo.

La alimentación saludable refiere a elegir todos los nutrientes esenciales y la energía necesaria que cada persona necesita para mantenerse saludable y crecer sanos en caso de los niños.

Según MINSALUD de Colombia (2017), una alimentación saludable es aquella que cubre las necesidades de energía y nutrientes en cada etapa de la vida, teniendo en cuenta el estado fisiológico de la persona; “proporcionando una dieta completa, equilibrada, suficiente, adecuada, diversificada e inócua que previene la aparición de enfermedades asociadas con una ingesta deficiente o excesiva de energía y nutrientes” (p. 1).

2.3.3. Necesidades Nutricionales:

A. Los Nutrientes.

Los nutrientes son sustancias químicas esenciales para mantener la salud. No existe ningún alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por lo que no podemos alimentarnos exclusivamente de uno solo. Cualquier texto especializado o escolar considera que los principales nutrientes del organismo son: las proteínas, carbohidratos, vitaminas, lípidos o grasas, minerales y agua.

B. Las Proteínas.

Las proteínas “son moléculas grandes compuestas por cientos o miles de unidades llamadas aminoácidos. Según el orden en que se unan los aminoácidos y la configuración

espacial que adopten formarán proteínas muy distintas con funciones diferentes” (Martínez y Pedrón, 2016, p. 10).

Las proteínas tienen como principal función la estructural, actuando como el "material de construcción" que forma y sostiene el cuerpo, incluyendo músculos, huesos, piel, órganos y sangre. También cumplen roles esenciales en el metabolismo al ser parte de las enzimas y algunas hormonas, contribuyen a la defensa del organismo como anticuerpos, intervienen en la coagulación por medio de los factores de coagulación, y transportan sustancias a través de la sangre. Además, en situaciones necesarias, las proteínas pueden ser utilizadas como fuente de energía.

C. Los Hidratos de Carbono

Los hidratos de carbono, o carbohidratos - glúcidos, tienen una función esencial: proporcionar energía a nuestro organismo. Cada gramo de carbohidratos aporta aproximadamente 4 kcal, siendo una de las fuentes de energía más importantes para el cuerpo. La energía se consigue “tras la utilización de los macronutrientes por las células. Así, todos los alimentos, en función de los nutrientes que los componen, aportan energía o, lo que es lo mismo, calorías en mayor o menor medida” (Martínez y Pedrón, 2016, p. 9).

Nuestro organismo consume calorías en:

- Conservar la temperatura y las funciones vitales en reposo.
- Crecer: especialmente durante la infancia y la adolescencia, cuando el crecimiento es más rápido.
- Desplazarse: influye el nivel de actividad física, en función a esto el cuerpo demanda energía.

Es importante conocer el aporte energético de los nutrientes. La persona requiere un suministro constante de energía para vivir y llevar a cabo funciones vitales. Los suministros que se consume proporcionan al cuerpo esta energía, que “se obtiene de la oxidación de hidratos de carbono, lípidos y proteínas. Se determina valor energético: la cantidad de energía que se produce cuando un nutriente es totalmente oxidado o metabolizado para producir dióxido de carbono, agua y urea” (GAN Medical, s.f).

Cada gramo de lípidos aporta 9 calorías, mientras que un gramo de proteínas y un gramo de hidratos de carbono brindan 4 calorías cada uno. Por su parte, un gramo de alcohol proporciona 7 calorías. El Agua, vitaminas y minerales proporcionan 0 Kcal.

D. Las Grasas.

Los lípidos son un conjunto variado de compuestos que se caracterizan por no disolverse en agua y tener una apariencia grasosa. Su función principal es actuar como una fuente concentrada de energía, dado que cada gramo suministra 9 calorías. Junto con los carbohidratos, constituyen una de las principales fuentes energéticas para el cuerpo humano.

E. Vitaminas.

Las vitaminas son compuestos orgánicos que presentan una variedad de composiciones. Aunque se requieren en cantidades mínimas, son fundamentales para el adecuado funcionamiento del organismo. Su función principal es la de regular, ya que facilitan diversas reacciones químicas en el metabolismo celular.

Se pueden clasificar en dos grupos principales:

Vitaminas liposolubles: Comprenden las vitaminas A, D, E y K. Se les denomina así porque se disuelven en grasas y requieren de estas para ser absorbidas. Se encuentran mayormente en alimentos que contienen grasas.

Vitamina	Implicada en	Fuentes principales
A	<ul style="list-style-type: none"> - Funciones visuales - Salud de la piel, huesos y dentadura - Formación del feto - Reproducción - Copia de la información genética - Procesamiento del colesterol - Defensa contra enfermedades 	Alimentos como el hígado, el aceite de pescado, los productos lácteos, la yema de huevo, las sardinas y el atún son excelentes fuentes de vitamina A. Además, las verduras de hoja verde y aquellas de colores rojo-naranja contienen provitamina A en forma de carotenoides.
D	<ul style="list-style-type: none"> - Captación de calcio - Fortalecimiento óseo - Defensa del cuerpo - Reacción ante inflamaciones - Prevención de enfermedades del corazón - Reducción del riesgo de ciertos tipos de cáncer 	Exponerse a la luz solar de manera directa, así como incluir en la dieta pescados grasos, aceites de hígado de pescado (como el de bacalao), huevos y productos lácteos.
E	<ul style="list-style-type: none"> - Mantenimiento de la integridad de las membranas celulares - Formación de coágulos sanguíneos - Prevención de daños en los glóbulos rojos - Acción antioxidante 	Los aceites de origen vegetal, como el de soja y el de maíz, junto con la margarina, los frutos secos, las hortalizas, las verduras y los cereales (especialmente el germen de trigo)
K	<ul style="list-style-type: none"> - Formas de coagulación - Aprovechamiento del calcio 	Las verduras como las espinacas, el brócoli y el repollo, junto con aceites derivados de la soja y el olivo, así como las legumbres.

Nota. Martínez y Pedrón (2016). Conceptos básicos en alimentación.

Las vitaminas hidrosolubles, comprenden las del grupo B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9 y B12) y la vitamina C. Se denominan de esta manera debido a su capacidad para disolverse en agua.

Vitamina	Implicada en	Fuentes principales
B1 o Tiamina	<ul style="list-style-type: none"> - Transformación de los carbohidratos y aminoácidos ramificados. 	Cereales, legumbres como los guisantes y las habas, levadura de cerveza, frutos

	- Transmisión de impulsos nerviosos.	secos, así como carnes, especialmente la de cerdo, y el hígado.
B2 o Riboflavina	- Suministro de energía para procesos metabólicos de nutrientes básicos. - Renovación de tejidos.	Leche, vísceras animales, pescado, huevos, vegetales de color verde.
B3 o Niacina	- Transformación de nutrientes básicos. - Renovación y compensación del material genético celular.	Las vísceras, los pescados, las harinas y las legumbres son algunas de las fuentes alimenticias.
B5 o Acido Pantoténico	- Producción de energía a partir de los nutrientes principales. - Síntesis de ciertos lípidos y hormonas	Espinacas, brócoli y repollo, además de aceites como el de soja y el de oliva, así como legumbres.
B6 o Piridoxina	- Procesamiento de aminoácidos.	Carnes rojas, el hígado, las legumbres, los frutos secos y el plátano.
B8 o Biotina	- Creación de ácidos grasos. - Utilización de la energía de los carbohidratos. - Descomposición de algunos aminoácidos.	El hígado, la yema de huevo, los frutos secos y las verduras.
B9 o Ácido fólico	- Metabolismo de aminoácidos. - Transferencia de datos genéticos. - Multiplicación celular: producción de glóbulos rojos, desarrollo del tubo neural en el feto.	Verduras de hoja verde como espinacas, acelgas y grelos; coles; guisantes; garbanzos; frutas; frutos secos; cereales que han sido fortificados; y el hígado.
B12 o Cobalamina	- Metabolismo de algunos aminoácidos - Metabolismo del ácido fólico	Productos de origen animal, incluyendo vísceras, yema de huevo,

		mariscos, pescado, carnes y lácteos.
C	<ul style="list-style-type: none"> - Antioxidante - Formación del colágeno, neurotransmisores y aminoácidos - Sistema inmunitario - Absorción de hierro 	Incluyen frutas como fresas, kiwis, grosellas y cítricos, así como verduras como pimientos, coles, perejil, berro y brócoli, además de vísceras.

Nota. Martínez y Pedrón (2016). Conceptos básicos en alimentación.

F. Los minerales

Son elementos inorgánicos esenciales para el cuerpo humano. Algunos se disuelven en nuestro organismo, pero otros, entre ellos el calcio, son componentes estructurales de huesos y dientes. Tienen diversas funciones, actuando como reguladores de procesos metabólicos y funciones de tejidos. Se tiene en consideración más de veinte minerales importantes para el funcionamiento adecuado del cuerpo.

Minerales	Implicada en	Fuentes principales
Calcio	- Desarrollo y conservación de los huesos y dientes	Lácteos, pescados, mariscos,
	- Transmisión de impulsos nerviosos	vegetales de hoja verde, harinas
	- Movimiento muscular	integrales, frutos
	- Proceso de coagulación de la sangre	secos, legumbres
	- Reacciones metabólicas	
	- Transporte a través de las membranas celulares	
Fósforo	- Composición de los huesos y dientes	Carnes, pescados,
	- Composición de las membranas celulares	lácteos, frutos secos, legumbres,
	- Procesos metabólicos de carbohidratos y grasas	cereales
	- Generación de energía	

- Regulador de las enzimas

Magnesio	<ul style="list-style-type: none"> - Composición de los huesos - Controla la concentración de calcio - Contracción de los músculos - Secreción de glándulas - Transmisión de impulsos nerviosos 	<p>Pescados marinos, cereales, frutos secos, té, dentífricos fluorados</p>
	- Procesos metabólicos	
Flúor	<ul style="list-style-type: none"> - Fortalece la estructura de los huesos y dientes - Previene la aparición de caries 	<p>Verduras como espinacas, brócoli y repollo, además de aceites de soja y oliva, así como legumbres.</p>
Hierro	<ul style="list-style-type: none"> - Es un componente de la hemoglobina, que se encarga de transportar oxígeno en la sangre. 	<p>Carnes (mayor en rojas), pescado, lácteos, algunos</p>
Zinc	<ul style="list-style-type: none"> - Crecimiento y multiplicación celular - Inmunidad - Cicatrización - Regulador de enzimas 	<p>Carnes de res y aves, pescados y mariscos</p>
Yodo	<ul style="list-style-type: none"> - Contribuye a la composición de las hormonas tiroideas, las cuales regulan el metabolismo de los macronutrientes, la generación de calor y energía, así como el crecimiento y desarrollo 	<p>Pescados, mariscos y sal yodada.</p>
Sodio	<ul style="list-style-type: none"> - Mantiene el equilibrio de los líquidos en el organismo. - Regula la función del sistema cardiovascular y la presión arterial. 	<p>Sal, productos cárnicos procesados, pescados en salazón y carne.</p>

Potasio	<ul style="list-style-type: none"> – Contribuye al balance de los líquidos en el cuerpo. – Participa en múltiples reacciones a nivel celular. 	Frutas como el aguacate y el plátano, además de verduras, legumbres, frutos secos y carne
----------------	---	---

Nota. Martínez y Pedrón (2016). Conceptos básicos en alimentación.

G. El Agua

Es una sustancia inorgánica que se compone de dos átomos de hidrógeno y uno de oxígeno. Es fundamental para la vida y constituye la mayor parte de nuestro cuerpo. Esencial para nuestra salud, representa entre el 48 y el 53% del peso de un adulto mayor de 50 años. En personas más jóvenes, como los niños, el porcentaje es algo menor, pero nunca baja del 40%

2.3.4. Características de la Alimentación Saludable

El Ministerio de Salud de Colombia (2017), en su documento informativo, describe las características de una alimentación saludable de la siguiente manera:

- **Completa:** Debe abarcar todos los macronutrientes (proteínas, grasas y carbohidratos), micronutrientes (vitaminas y minerales), agua y fibra que el cuerpo necesita.
- **Equilibrada:** Necesita contener cantidades apropiadas de los distintos grupos de alimentos, combinados de tal forma que ofrezcan los nutrientes necesarios para el crecimiento y la conservación de la salud.
- **Suficiente en energía y nutrientes:** Es esencial para fomentar el crecimiento en los niños, facilitar la producción de leche materna durante la lactancia y mantener un peso saludable en todas las etapas de la vida.
- **Adecuada:** Debe ajustarse a los gustos, preferencias, recursos económicos y hábitos alimentarios de cada persona.

- Inocua: Debe estar libre de contaminantes, sustancias tóxicas y otros elementos que puedan perjudicar la salud de quienes la consumen.

2.3.5. Formación de Hábitos de Alimentación Saludable en los Niños

Definir los hábitos alimentarios no es una tarea simple debido a la variedad de conceptos que existen al respecto. Sin embargo, la mayoría de las definiciones coinciden en que se refieren a comportamientos individuales y colectivos que se repiten con respecto a aspectos como qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se consume la comida y quiénes son los consumidores. Estos hábitos se establecen tanto de manera directa como indirecta, formando parte de las prácticas socioculturales (Moreiras y Cuadrado, 2001).

El aprendizaje de los hábitos alimentarios está influenciado principalmente por tres agentes: la familia, los medios de comunicación y la escuela. La familia juega un papel fundamental como el primer entorno donde se aprenden los hábitos alimenticios, ya que sus miembros tienen un impacto significativo en la manera en que los niños se alimentan y en sus comportamientos relacionados con la comida.

Para Serafín (2012), los hábitos alimentarios representan cómo las personas eligen y consumen alimentos como parte de sus tradiciones familiares, sociales, culturales y religiosas, influenciadas por diversos factores sociales, económicas, geográficos y culturales. Estos hábitos comienzan a moldearse desde el origen y se consolidan en la etapa de infancia, fundamentalmente en la adolescencia. Durante la primera etapa de la vida, la alimentación se ve especialmente influenciada por los alimentos dados en el entorno familiar y escolar, ya que en estos lugares se desarrolla el proceso de socialización.

Los hábitos alimenticios se transmiten de generación en generación, lo que significa que se aprenden a través del ejemplo. Los niños adoptan las costumbres alimentarias de quienes los

cuidan, lo que subraya la importancia de mantener una alimentación saludable en el hogar y de explicar a los más pequeños los principios de este tipo de dieta. Algunas recomendaciones básicas según el Boletín N° 18 de Nestlé (2018) son:

- Consumir tres porciones de lácteos al día (como yogur, leche o queso) para fortalecer los huesos.
- Incluir dos porciones de verduras y tres de frutas de temporada, que proporcionan vitaminas, minerales y fibra dietética.
- Incorporar legumbres al menos dos veces por semana, ya que sus nutrientes son vitales para el crecimiento.
- Comer pescado dos veces a la semana, ya que contiene ácidos grasos esenciales para el desarrollo intelectual de los niños.
- Preparar desayunos que incluyan un lácteo, una fruta y cereales.
- Establecer horarios de comida y compartir las comidas en familia para fomentar el orden y fortalecer los vínculos familiares.

2.3.6. La Lonchera Escolar

Según el Manual de Lonchera Saludable de la Municipalidad de Miraflores (2012), la lonchera saludable, es “un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente” (p. 8)

Cuadro de lonchera escolar para niños de 2 a 5 años de edad

Alimentos	Frecuencia	Ejemplos
Lácteos descremados	al día	Una taza de leche desnatada

(3 porciones)		Un yogur con bajo contenido calórico Una loncha de queso fresco
Pescado (una porción)	Dos veces por semana	Un pedazo pequeño de pescado
Carnes y huevo (una porción)	Tres veces por semana	Un trozo pequeño de pollo, un huevo, un bisté a la plancha o asado
Verduras (dos a tres porciones)	al día	Media taza de lechuga, coliflor o brócoli Un tomate Media taza de espinaca Zanahoria Betarraga
Frutas (dos porciones)	al día	Una naranja, manzana, pera o membrillo Un durazno Kiwi o tuna Media taza de uvas.
Cereales y papas (una a dos porciones)	al día	Media taza de choclo, habas o arvejas verdes
Pan o galletas (una porción)	al día	Media rebanada de pan integral Una rebanada de pan de molde Tres galletas de agua o de soda

Nota. Nestlé (2018). Boletín N° 18

2.3.7. Pautas Nutricionales para Alimentación del Escolar

La nutricionista Serafín P. (2012) sugiere lo siguiente:

Recomendaciones nutricionales	- Los menús deben aportar las calorías diarias necesarias en cuanto a:
	- Grasas, vitaminas y minerales
	- Ajuste a las necesidades según edad y sexo.
	- Consumo de todos los grupos de alimentos.

Variedad de menús	<ul style="list-style-type: none"> - Variedad de los alimentos de los 7 grupos - Variedad de las preparaciones adecuada a la cultura local. - Recetas diversas y simples que se basen en los cultivos de huertas escolares o familiares. - Provisión de un acompañamiento como pan o mandioca, así como agua, en todas las comidas.
Otras consideraciones para	<p>Gestión de tiempo y formas de conservación del menú desde su preparación hasta el momento del servido.</p> <p>Fomento de la participación de las familias en la preparación de los menús y la participación en talleres de alimentación y nutrición.</p>

Nota: Serafín (2012). Manual de alimentación escolar saludable- Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud.

2.3.8. Los Alimentos Saludables para el Niño Menor

Conocer la composición nutricional de los alimentos que comemos o la función de los mismos, resulta beneficioso para la elaboración de dietas y facilita la mejora de la alimentación, adaptándola a las recomendaciones actuales para lograr una salud óptima y mantener un peso adecuado y constante.

- **Protectores o reguladores:** aportan vitaminas y minerales, y están relacionados con el adecuado funcionamiento del organismo y la prevención de enfermedades.
Ejemplos: frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.).
- **Energéticos:** como indica su nombre, proporcionan la energía necesaria para las actividades que realiza el niño durante las clases. Ejemplos: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, nueces, palta, aceitunas, etc.

- Formadores o constructores: suministran proteínas y son esenciales para el crecimiento y desarrollo adecuado del niño. Ejemplos: productos lácteos (yogur, queso), huevo, carnes, etc.
- Hidratantes: ayudan a eliminar toxinas y contribuyen a contrarrestar la pérdida de líquidos que experimenta el niño durante el día. Ejemplos: refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocidos de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té), preferiblemente con poco o nada de azúcar.
- El consumo de agua en niños de 2 a 5 años de edad debe de ser 1.2 a 1.5 litros de agua la cual equivale a 5 o 6 vasos diarios.

Alimentos recomendados para la lonchera o merienda del niño

Alimentos energéticos	Alimentos constructores	Alimentos reguladores
- Palitos de sésamo	- Sangrecita	- Verduras: lechuga, tomate, pepino, zanahoria, etc.
- Frutos secos	- Pollo	- Frutas: manzana, plátano, pera, mango, uvas, durazno, piña, etc.
- Maíz tostado	- Pescado cocido	
- Choclo cocido	- Atún	
- Papa, camote y yuca	- Yogurt	
- Pan integral	- Queso fresco	
- Pan blanco	- Huevo o tortillas	

Bebidas recomendadas

Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada)

Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)

Refrescos naturales (limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)

Agua hervida o mineral

Nota. Municipalidad de Miraflores – Lima (2012). Punto Saludable- Manual de kiosco y lonchera escolar saludable.

2.3.9. *Tipos de Alimentos.*

Existen diversos criterios para clasificar los alimentos. Así podemos clasificar en alimentos de origen animal, vegetal o mineral. También podemos clasificar según la preponderancia del tipo de nutrientes, así habría alimentos ricos en proteínas, alimentos energéticos, alimentos vitamínicos, entre otros.

La Organización Panamericana de Salud – OPS, basado en el sistema NOVA agrupa o clasifica los alimentos “según la naturaleza, la finalidad y el grado de procesamiento” (OPS, 2015, citado por Orjuela, 2017) y no por la cantidad de nutrientes:

- Alimentos en estado natural o con un procesamiento mínimo.
- Ingredientes culinarios que han sido procesados.
- Alimentos que han sido procesados.
- Productos que han sido ultraprocesados

A. Los alimentos sin procesar o mínimamente procesados. Refiere a las provisiones sin ningún tipo de transformación o poco transformados. Ejem. Arroz, una fruta fresca o fruta seca, jugo de frutas, refresco natural (limonada), harinas, agua, carnes, el pescado, etc.

Son alimentos naturales que se obtienen directamente de plantas o animales, sin experimentar ninguna modificación después de ser extraídos de su entorno natural. Los alimentos mínimamente procesados son “alimentos naturales que se han sometido a un proceso de limpieza, remoción de partes no comestibles o indeseables, fraccionamiento, molienda, secado, fermentación, pasteurización, refrigeración, congelación y procesos similares sin añadir al alimento original sal, azúcar, aceites, grasas ni otras sustancias” (Orjuela, 2017, p. 6)

B. Ingredientes Culinarios Procesados. Son alimentos que se usan en combinación de aceites, grasas, sal, azúcares y especias o condimentos. Ejem: aceites, mantequilla, azúcar, sal refinada, etc.

Este tipo de alimentos son “productos extraídos de alimentos naturales o de la naturaleza por procesos como prensado, molienda, trituración, pulverización y refinado” (Orjuela, 2017, p. 6). Se utilizan en las cocinas domésticas, así como en cafeterías y restaurantes, para sazonar y cocinar alimentos, así como para elaborar diversas preparaciones culinarias que incluyen caldos, sopas, ensaladas, pasteles, panes, galletas, postres y conservas

C. Alimentos Procesados. Refiere a los alimentos transformados, envasados como: conservas de frutas, pescado, etc.

Los alimentos procesados son “fabricados por la industria añadiendo sal, azúcar u otra sustancia de uso culinario a alimentos naturales con el fin de hacerlos durables y más agradables al paladar. Son productos derivados directamente de alimentos y se reconocen como versiones de los alimentos originales” (Orjuela, 2017, p. 6). Generalmente se consumen en el contexto de preparaciones culinarias que utilizan alimentos mínimamente procesados, aunque también pueden ser ingeridos por sí solos o en combinación con otros alimentos procesados o productos ultra procesados.

D. Alimentos Ultra Procesados. Se trata de alimentos elaborados mediante procesos industriales complejos, que combinan diversos ingredientes con múltiples aditivos, edulcorantes, saborizantes y texturizantes. Ejemplos de estos productos incluyen galletas empaquetadas, helados, caramelos, cereales azucarados para el desayuno, tortas y mezclas para tortas, barras de cereal, sopas, fideos instantáneos, condimentos preparados, salsas, papas fritas envasadas, refrescos, jugos, néctares, yogures y bebidas lácteas azucaradas y

aromatizadas, así como bebidas energéticas. También abarcan alimentos congelados listos para calentar, como platos de pasta, pizzas, hamburguesas y productos de carne de pollo o pescado empanizados tipo nuggets, salchichas y otros embutidos, además de panes de molde, panes para hamburguesas, pan dulce y productos horneados que contienen ingredientes como grasa vegetal hidrogenada, azúcar, almidón, suero de leche, emulsionantes y otros aditivos.

Los productos ultra procesados son:

Las formulaciones industriales son productos que se crean principalmente a partir de componentes extraídos de alimentos, incluyendo aceites, grasas, azúcar, almidón y proteínas. También pueden incluir derivados de estos alimentos, como grasas hidrogenadas y almidón modificado, así como sustancias sintetizadas en laboratorios a partir de materias orgánicas como el petróleo y el carbón, tales como colorantes, aromatizantes y potenciadores del sabor. La fabricación de estos productos implica técnicas como extrusión, molienda y procesamiento previo mediante fritura o cocción. (Orjuela, 2017, p. 7)

2.3.10. Los Alimentos Chatarra

A. Concepto. El término "alimento chatarra" o "comida chatarra" se utiliza en el argot para referirse a aquellos alimentos que tienen un valor nutricional limitado, caracterizándose por un alto contenido de sal, azúcar y grasas, mientras que presentan un bajo contenido de nutrientes. Según Smith en la *Encyclopedia of Junk and Fast Food* (2007), citado por Orjuela (2017), los alimentos chatarra generalmente "ofrecen poco en términos de proteínas, vitaminas o minerales y, en cambio, aportan una gran cantidad de calorías provenientes de azúcares o grasas, lo que se ha denominado 'calorías vacías'" (p. 4).

Ejemplos de comida chatarra incluyen los snacks salados, golosinas, chicles, la mayoría de los postres dulces, comida rápida, y bebidas azucaradas y carbonatadas. Además, las frituras también se clasifican como alimentos chatarra.

B. Regulación de productos ultra procesados. La forma de alimentación hoy en día ha cambiado negativamente, producto de la preferencia de consumo de productos ultra procesados. La consecuencia es el deterioro de la salud de la población en especial de ingresos bajos.

Según Orjuela (2017), el consumo de productos ultra procesados “conlleva a diversos problemas nutricionales y metabólicos, tienen repercusiones sociales y culturales, económicas y ambientales como el poco interés de la producción campesina y su subsecuente empobrecimiento y abandono del campo; la contaminación de las fuentes de agua, entre otras” (p. 9)

Debido a estos efectos nocivos de estos productos ultra procesados, la OPS citado por Orjuela (2017), ha sugerido a los estados miembros los siguiente:

- Regulación del etiquetado obligatorio y de las advertencias sanitarias en los envases.
- Imposición de restricciones en la comercialización y promoción de alimentos y bebidas poco saludables dirigidas a niños.
- Regulación de los alimentos en el entorno escolar.
- Implementación de impuestos para restringir el consumo de alimentos no saludables.
- Evaluación o revisión de los subsidios agrícolas.
- Programas de apoyo alimentario

Siguiendo esta recomendación, en Perú se implementó en 2013 la Ley 30021, conocida como la Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes. Esta norma tiene como objetivo regular la promoción y protección del derecho a la salud pública de los niños y adolescentes mediante la educación, la promoción de actividades físicas, la creación de comedores saludables en instituciones educativas y la supervisión de toda la información dirigida a este grupo, buscando reducir y eliminar enfermedades asociadas con el sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades crónicas no transmisibles.

Con base en la Ley 30021, el Ministerio de Salud estableció límites máximos de azúcar, sal y grasas saturadas en los alimentos procesados que se ofrecen en los kioscos escolares, a través de la promulgación del Reglamento de la ley, que se oficializó mediante el DS. N° 017-2017-SA.

Los parámetros técnicos establecidos por la norma determinan los límites de concentración de azúcar, sal y grasas saturadas en 100 gramos de alimentos sólidos o 100 mililitros de bebidas no alcohólicas. A continuación, se detallan las especificaciones de la norma:

- Azúcar: Se permite un máximo de 2.5 gramos de azúcar por cada 100 mililitros de bebida y un máximo de 5 gramos por cada 100 gramos de alimento sólido.
- Sal: Se establece un límite de 300 miligramos por cada 100 mililitros de bebida o por cada 100 gramos de alimento sólido.

- Grasas saturadas: Para las bebidas, el límite es de 0.75 gramos por cada 100 mililitros, mientras que para los alimentos sólidos se permite un máximo de 1.5 gramos por cada 100 gramos.

A pesar de estas regulaciones, se ha observado que más del 80% de los alimentos procesados disponibles en el mercado nacional superan, en algunos casos de manera significativa, los límites establecidos por el reglamento (Balcázar, 2015).

La Ley, incluye también incorporar advertencias en el mismo envase de los productos ultra procesados y en la publicidad, el mismo que se norma en el Manual de advertencias publicitarias para el rotulado alto en sodio, alto en azúcar, alto en grasas saturadas o contiene grasas trans.

2.3.11. Posturas Adecuadas para el Consumo de Alimentos.

Los especialistas sugieren mantener una postura correcta durante las comidas. Es importante que la espalda esté alineada, lo que facilita el adecuado funcionamiento de los órganos. Además, la actitud debe ser relajada; se debe evitar elevar y contraer los hombros, así como intentar mantener los brazos separados del tronco.

Es común ver o vivenciar que, en muchas ocasiones, cuando el tiempo apremia, solemos engullir a toda velocidad, sin masticar lo necesario, motivando después una sensación de inflamación en el estómago que nos acompaña el resto de la jornada.

El propósito de la masticación es “que la comida sea reducida en tamaño preparándola para la deglución y su procesamiento en el sistema digestivo. La eficiencia masticatoria se mide determinando la capacidad individual de triturar la comida a través de un determinado número de ciclos masticatorios” (Alfaro, et al. p. 54).

De acuerdo con el Ministerio de Salud, investigaciones han indicado que es aconsejable masticar los alimentos entre 30 y 50 veces por bocado. En resumen, una adecuada masticación es fundamental para la salud, ya que una masticación insuficiente puede dificultar la digestión.

2.4. Higiene Personal en el Niño

2.4.1. *Noción de Higiene Personal*

Según Gazhoul (2014), la higiene personal se refiere al conjunto básico de aseo, limpieza y cuidado del cuerpo. Mantener una buena higiene personal es responsabilidad de cada individuo. La higiene está vinculada también a la etiqueta social, por lo que es crucial enseñar a los niños a lavarse las manos, una de las prácticas más importantes de higiene personal antes de comer, y a vestirse de manera pulcra, manteniendo el cabello en orden. Sin embargo, la higiene no se limita solo al ámbito personal; también se extiende al entorno de cada persona y es, en esencia, una forma de mostrar respeto hacia los demás.

2.4.2. *Hábitos de Higiene en el Niño*

Según Martin (2004), la higiene personal es importante en la persona, pues refiere al conjunto de prácticas, técnicas y hábitos que debe seguir el individuo de manera habitual para fomentar la salud física, mantenerla y prevenir las enfermedades.

Los hábitos de higiene personal en los niños, se dan a partir de los cuidados y atenciones que recibe en su familia, estas se van afirmando a través de las rutinas diarias y las experiencias cotidianas que se les brinda en las instituciones iniciales.

2.4.3. *Actividades de Higiene Personal*

La higiene personal de las manos y los utensilios personales recobra una mayor importancia a raíz de la presencia del Covid-19. Junto a muchas recomendaciones la Guía para

la Limpieza y Desinfección de Manos y Superficie del Ministerio de la Producción (2020), recomienda:

A. Limpieza de las manos. La limpieza de las manos es fundamental para eliminar materiales indeseables, como suciedad y grasa, así como los microorganismos adheridos a las superficies.

- Es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente antes de preparar o manipular alimentos, después de haber estado en lugares públicos, o tras sonarse la nariz, toser, estornudar o utilizar los servicios higiénicos.
- Se debe evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar.
- Durante epidemias o pandemias, y al estar en contacto con personas enfermas, todos los miembros del entorno deben lavarse las manos con frecuencia. Esto incluye lavarse inmediatamente después de quitarse los guantes y tras el contacto con la persona infectada. Si no hay agua y jabón disponibles y las manos no están visiblemente sucias, se puede usar un desinfectante para manos a base de alcohol. Sin embargo, si las manos están visiblemente sucias, siempre se deben lavar con agua y jabón.
- Todos en el hogar deben seguir prácticas preventivas relacionadas con la higiene de las manos, como lavarse después de sonarse la nariz, toser o estornudar; tras usar el baño; antes de comer o preparar alimentos; y después de haber estado en contacto con animales o mascotas.
- También es esencial lavarse las manos antes y después de brindar atención a otra persona que necesite asistencia, como un niño.

B. Limpieza de superficies. Si las superficies inertes están sucias, es indispensable limpiarlas, usar agua y detergente o limpiador líquido:

- Utensilios de cocina, especialmente las tablas de picar, que son propensas a acumular bacterias.
- Superficie de los mesones y lavaderos de cocina, que deben desinfectarse frecuentemente.
- Superficies de las mesas donde se ingieren los alimentos, asegurando que estén limpias antes de cada comida.
- Manteles o individuales, que deben lavarse regularmente para evitar la contaminación.
- Superficie de los mesones y lavaderos de los servicios higiénicos, que también requieren una limpieza meticulosa.
- Pisos, que deben barrerse y trapearse con frecuencia para eliminar suciedad y microorganismos.
- Inodoros, que son áreas críticas que requieren una limpieza y desinfección adecuada para garantizar la higiene..

C. Limpieza de superficies vivas. Las superficies vivas importantes a tener en cuenta para el lavado, son principalmente los alimentos.

Desinfección

Según la Instituto Nacional de Calidad – INACAL (2019; precisado en la Guía de la limpieza y desinfección de manos y superficies del Ministerio de la Producción, 2020), la desinfección busca reducir por medio de agentes químicos y/o métodos físicos el número de

microorganismos presentes en una superficie o en el ambiente, hasta un nivel que no ponga en riesgo la salud.

En el caso de desinfección por productos químicos, se tienen los siguientes productos químicos más comúnmente utilizados:

- Cloro y sus compuestos.
- Alcohol al 70 %.
- Peróxido de hidrógeno.

2.4.4. Estrategias en el Aula para Desarrollar Alimentación Saludable e Higiene

La principal estrategia para desarrollar la alimentación saludable es el juego. SE puede usar los sectores de juego en el aula. También constituyen las demostraciones reales y videos de higiene personal y alimentación saludable.

Los autores de aprendizaje observacional han demostrado que los niños aprenden imitando u observando a otros, por tanto, es fundamental brindar los mejores modelos de comportamiento que les permita a los niños observar y asimilar al repertorio de comportamientos, entre ellos los hábitos.

2.4.5. Los Hábitos de Alimentación Saludable e Higiene en el Currículo Actual

La escuela tiene la responsabilidad de integrar la educación para la salud en sus programas. En este sentido, los hábitos de alimentación saludable e higiene, están considerados en el currículo actual del nivel inicial como parte del Área personal social del II ciclo, correspondiente a la edad de 4 años, con la finalidad de que los niños desarrollen de manera autónoma estos hábitos, tanto de higiene y de alimentación saludable a través de rutinas diarias.

Competencia

Capacidad

Desempeño

Construye su identidad	- Se valora así mismo.	- Inicia acciones de cuidado personal, alimentación e higiene de manera independiente.
	- Autorregula sus emociones	- Comenta sobre la relevancia de estos hábitos para su bienestar. - Participa en actividades diarias y juegos con otros, basándose en sus intereses.

Nota: Extracto del CNEBR- Educación Inicial

CAPÍTULO 3

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Tipo y Diseño de Investigación

3.1.1. *Tipo de Investigación*

El presente estudio es una investigación básica y cuantitativa. Es básica porque su objetivo es contribuir en el incremento del conocimiento científico. Se genera en un marco teórico y permanece en él. Es cuantitativo, porque emplea procedimientos estadísticos para presentar los resultados.

3.1.2. *Diseño de Investigación*

El diseño es no experimental porque no se manipula ninguna variable, solo se recoge la información en un momento determinado para analizar su comportamiento.

3.2. Definición de la Variable

3.2.1. *Definición Conceptual de Variables*

Hábitos de Alimentación Saludable e Higiene

Se tratan de manifestaciones recurrentes de comportamiento individuales y colectivas respecto al qué, cuándo, dónde, cómo, con qué, para qué se come y quién consumen los alimentos, y que se adoptan de manera directa e indirectamente como parte de prácticas socioculturales.

3.2.2. *Definición Operacional de la Variable*

Variable	Dimensiones	Indicadores / ítem	Escala de medición
Hábitos de higiene y alimentación saludable	Hábitos de higiene	Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos	Observación y medición del comportamiento
		Se lava las manos antes de consumir los alimentos.	
		Lava / limpia los menajes y utensilios de comida	1 a 2 días a la semana = A veces
		Lava las manos después de consumir los alimentos.	3 a 4 días a la semana= Casi siempre
		Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose	5 días a la semana= Siempre

Hábitos de alimentación saludable	Prefiere alimentos naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir.
	Prefiere bebidas naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir.
	Come en el horario de consumo de alimentos
	Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos
	Mastica adecuadamente los alimentos

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

La población de estudio refiere al conjunto total de individuos que poseen alguna característica común, susceptibles de observación. Así concuerda Hernández, et al. (2014) cuando precisa que la población de estudio es el “conjunto de todos los casos que concuerdan con determinadas especificaciones” (p. 174).

La población accesible está constituida por los niños y niñas de la IE Inicial 199 Divina Providencia.

En este sentido la población accesible se delimita en el siguiente cuadro:

Población estudiantil de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia año 2022

Secciones	Docentes	Alumnos
3 años	3	75
4 años	3	75

5 años	3	75
Nota. Estadísticas de IE		

Una muestra de estudio es una parte representativa de la población.

Para Hernández, et al. (2014) una muestra es un “subgrupo del universo o población del cual se recolectan los datos y que debe ser representativo de ésta” (p. 173).

La muestra de estudio fue el siguiente:

Sección 4 años – 2022	N° de mujeres	N° de varones	Total
Hormiguitas trabajadoras	13	12	25

3.3.2. Muestra y su Contexto

La Institución Educativa Inicial N° 199 Divina Providencia está ubicada a cien metros aproximadamente hacia la parte sur de la plaza principal de la ciudad de Abancay.

Se halla dentro del perímetro del área de propiedad de la Congregación Religiosa de las Hijas de la Divina Providencia. El acceso principal es por la Calle Huancavelica primera cuadra.

Por su ubicación, atiende a la población próxima a la institución educativa, es decir, los padres de familia son en mayor parte empleados públicos y comerciantes, por cuya razón los niños y niñas son bastante sobreprotegidos, quienes muestran a veces conductas agresivas de manera verbal. Muchos niños proceden de familias disfuncionales. Entre otros rasgos psicológicos de los niños son: La timidez, sensibles a la enfermedad, porque el periodo de recuperación dura una semana o más tiempo. Sin embargo, también hay niñas que son muy amables y respetuosas.

La infraestructura de la institución educativa se caracteriza por ser de material noble de una y dos plantas. En total tiene 9 aulas, 5 ambientes destinadas para talleres, dos patios reducidos de juego. Trabajan allí 9 docentes de aula, 9 auxiliares, dos encargadas de limpieza.

3.4. Técnica e Instrumento de Recojo de Información

Las técnicas refieren a los procedimientos a emplear para el recojo de información, mientras tanto los instrumentos refieren a los medios físicos o digitales en los cuales se registran la información.

En el presente estudio se empleó la siguiente técnica para la recolección de la información:

A. La Observación. La observación es la técnica que se empleó para recoger la información diagnóstica.

Para Díaz y Sime (2009; citado en PUCP, 2016) la observación es “el proceso que permite el registro confiable y válido de comportamientos y conductas manifiestas. Busca describir personas, situaciones o culturas en su espacio natural” (p. 30)

Esta técnica se utiliza para recoger información de “primera mano”, en situaciones vividas en un espacio y tiempo específicos, para acceder así a la vida cotidiana de un grupo, comunidad u organización con el fin de recoger cómo suceden los acontecimientos de forma natural.

La observación es una técnica que consiste en visualizar o captar mediante la vista, en forma sistemática, cualquier hecho, fenómeno o situación que se produzca en la naturaleza o en la sociedad, en función a unos objetivos de investigación preestablecidos.

B. Instrumento:

Lista de cotejo: La lista de cotejo es considerada un instrumento de observación y verificación porque permite la revisión de ciertos indicadores durante el proceso de aprendizaje, su nivel de logro o la ausencia del mismo (Si - No). La Lista de Cotejo prevista para esta investigación está dividida en dos partes. La primera refiere a la observación de los hábitos de higiene en base a 5 ítems, la segunda parte refiere a hábitos de alimentación saludable y también consta de 5 ítems. El logro se controló durante una semana (5 días), con el fin de verificar si la manifestación de la conducta es solo una vez a la semana, algunos días o todos los días. Según esta verificación se usó una escala de valoración de la siguiente manera:

0 = Ninguna vez

1= Una a dos veces a la semana

2= Tres a cuatro veces a la semana

3= Cinco veces a la semana

Descripción de los niveles de hábito.

	Dimensión 1	Dimensión 2
Niveles	Higiene	Alimentación saludable
Inicio	Los niños no demuestran hábitos de higiene en: limpieza de mesa, lavado de mano antes y después, limpieza de utensilios, presentación personal.	Los niños no demuestran hábitos de alimentación saludable en: preferencia de alimentos procesados, horario de alimentación, adopta mala postura al consumir, no mastica adecuadamente
	Cuando los niños intentan demostrar los hábitos de	Los niños intentan demostrar hábitos de alimentación

Proceso	higiene, así como: lavado de mano antes y después de consumir, limpieza de utensilios y presentación personal.	saludable en: preferencia de alimentos naturales y no procesados, horario de alimentación, intenta adoptar la postura correcta, intenta masticar adecuadamente.
Logrado	Los niños logran demostrar hábitos de higiene en: limpieza de mesa, lavado de mano antes y después, limpieza de utensilios, presentación personal.	Los niños logran demostrar hábitos de alimentación saludable en: preferencia de alimentos naturales y no procesados, horario de alimentación, adoptar la postura correcta, mastica adecuadamente.

De acuerdo a este registro se determinó los niveles de hábitos:

Frecuencia de manifestación de conducta (hábito) en un periodo	Escala de valoración	Nivel de hábito	Escala de valoración
Ninguna vez (nunca)	0	Debajo de Inicio	0
Una a dos veces a la semana	1	En Inicio	1
Tres a cuatro veces a la semana	2	En Proceso	2
Cinco veces a la semana	3	Logrado	3

3.5. Procedimientos de análisis de datos

Para el análisis de datos se aplicó la estadística descriptiva, primero para elaborar la tabla de frecuencias considerando también el porcentaje, sobre el comportamiento de la variable Hábitos de alimentación saludable e higiene.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

4.1. Resultado por Ítems

Tabla 1

Hábito de lavado de manos de los niños antes de consumir los alimentos

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	17	71%
A veces	7	29%
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 1 muestra al 71% de los niños sin hábitos de lavado de las manos antes de consumir los alimentos. Durante el periodo de observación solo el 29% de ellos, se lavaron las manos algunas veces. Esta conducta se observó en la hora de refrigerio.

Tabla 2

Hábito de lavado de las manos después de consumir los alimentos

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	24	100%
A veces	0	0
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 2 muestra que todos los niños de la muestra de estudio, no tienen hábitos de lavarse la mano después de consumir sus alimentos. En el periodo de observación muchos de ellos, pese a tener a disposición papel toalla o agua en el lavatorio, procedieron a limpiarse en la ropa algunos restos de alimento o proceder a manipular los útiles de trabajo en el aula, sin importar a ensuciar.

Tabla 3*Hábito de limpieza de la mesa o mueble para consumir los alimentos*

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	23	96%
A veces	1	4%
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 3 muestra que casi todos 96% los niños de la muestra de estudio no tienen el hábito de limpiar la mesa o mueble antes de consumir los alimentos. En el levantamiento de la información, durante el periodo de observación se salpicó o se ensució intencionalmente la mesa antes de servir sus alimentos, para observar la reacción o conducta de los niños y niñas, quienes se mostraron indiferentes a limpiar y procedieron a consumir sus alimentos en tales condiciones.

Tabla 4*Hábito de limpieza de los menajes y utensilios de mesa*

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	22	92%
A veces	2	8%
Casi siempre	0	0
Siempre	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 4 muestra al 92% de los niños y niñas sin hábitos de limpiar el menaje o utensilio antes de “llevar a la boca los alimentos”. Durante el periodo de observación

intencionalmente se “hizo caer la cuchara al piso”. La mayoría no se inmutó sobre la posible contaminación de los utensilios en el piso e intentó proceder a “llevarse la cuchara a la boca”.

Tabla 5

Hábito de limpieza y presentación personal

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	21	88%
A veces	2	8%
Casi siempre	0	0
Siempre	1	4%
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 5 muestra a la mayoría 88% de los niños que descuidan limpiarse la boca o el rostro, especialmente luego de consumir los alimentos. Tampoco cuidan la presentación personal adecuada. En el periodo de observación se observó que durante el ingreso al aula existe el esmero de estar bien presentados, pero a la hora de salida de la institución descuidaban su presentación. Solo dos niños, algunas veces cuidaba su presentación personal.

Tabla 6

Preferencia por los alimentos naturales que los procesados cuando tiene la opción de elegir

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	19	79%
A veces	4	17%
Casi siempre	0	0
Siempre	1	4%
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 6 permite visualizar que el 79% de los niños de la muestra de estudio no tienen preferencia a consumir los alimentos naturales. Durante el periodo de observación, se ofreció dos tipos de alimentos, uno natural y otro procesado (envasado) a cuyo estímulo manifestaron la conducta descrita. Solo el 17% de los niños y niñas, preferían algunas veces a consumir alimentos naturales antes que los procesados.

Tabla 7

Preferencia por las bebidas naturales que los procesados cuando tiene la opción de elegir

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	14	59%
A veces	7	29%
Casi siempre	2	8%
Siempre	1	4%
Total	24	100%

Nota: Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 7 muestra que más de la mitad (59%) de los niños no prefieren las bebidas naturales sino las bebidas o refrescos procesados o envasados. El 29% de ellos, mostró esta actitud algunos días. Sin embargo, tres estudiantes tienen el hábito de consumir bebidas naturales. En el periodo de observación de 5 días, se ofreció un vaso de refresco natural y otro vaso de bebida gasificada para observar la conducta de los niños y niñas.

Tabla 8

Respeto del horario de consumo de alimentos

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	4%
A veces	0	0
Casi siempre	5	21

Siempre	18	75%
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 8 permite observar que las tres cuartas partes (75%) de la muestra de estudio, respetan el horario de consumo de los alimentos, esto significa que ellos esperan la hora de la merienda o refrigerio para comer o beber. Inclusive el 21% mostró esta conducta algunos días durante el periodo de observación. Solo un niño no tiene este hábito.

Tabla 9

Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	14	58%
A veces	7	29%
Casi siempre	3	13%
Siempre	0	0
Total	24	100%

Nota: Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 9 muestra que el 58% de los niños adoptan cualquier postura, menos la correcta para consumir sus alimentos. Durante el periodo de observación, estos niños “comían agachados, otros jugando o caminando, algunos casi echados”. Solo el 29% algunos días,

adoptaba la postura correcta para comer, con el tronco del cuerpo en forma vertical apoyado al espaldar de la silla.

Tabla 10

Hábito de masticar adecuadamente los alimentos

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	20	83%
A veces	0	0
Casi siempre	1	4%
Siempre	3	13
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 10 muestra al 83% de los niños sin hábitos de masticar adecuadamente los alimentos. En el periodo de observación casi todos los niños “comían hablando, comían haciendo ruido”, algunos masticaban solo muy brevemente y así digerían. Solo 4, entre niñas y niños mostraron frecuentemente, la masticación adecuada durante el consumo de los alimentos.

4.1.1. Resultado por Dimensiones

Tabla 11

Diagnóstico de hábitos de higiene de los niños de 4 años en la IE Inicial N° 199 “Divina Providencia” de Abancay, 2022

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Debajo de inicio	22	92%
En inicio	2	8%
En proceso	0	0
Logrado	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 11 muestra el consolidado de los hábitos de higiene de los niños. El 92% de ellos se hallan por Debajo del Nivel de Inicio. Esto significa que los niños no cuidan la limpieza del mueble o de los utensilios de comida, no practica el lavado de las manos antes o después de consumir sus alimentos.

Tabla 12

Diagnóstico de hábitos de alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE Inicial N°

199 “Divina Providencia” de Abancay, 2022

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Debajo de inicio	0	0
En inicio	21	87%
En proceso	3	13%
Logrado	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados evaluación de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 12 muestra el consolidado de los hábitos de alimentación saludable de los niños y niñas. La mayoría de ellos (87%), se hallan en el Nivel de Inicio. Esto significa que los niños y niñas esporádicamente demuestran su preferencia por los alimentos naturales o mínimamente procesados, porque la mayoría de veces prefieren alimentos procesados o ultra procesados. Solo el 13 % demuestra tener hábitos de alimentación saludable casi todas las veces, por el cual se halla en nivel de proceso.

4.1.2.Resultado General de Hábitos de Higiene y Alimentación Saludable

Tabla 13

Diagnóstico de hábitos de higiene y de alimentación saludable de los niños de 4 años en la IE

Inicial N° 199 “Divina Providencia” de Abancay, 2022

Valoración	Frecuencia	Porcentaje
Dejado de inicio	1	4%
En inicio	20	83%
En proceso	3	13%
Logrado	0	0
Total	24	100%

Nota. Resultados de diagnóstico- elaboración propia

La tabla 13 muestra el consolidado general del problema de investigación diagnóstica. Según este cuadro, el 83% de los niños se hallan en Nivel de Inicio en lo referido a los hábitos de higiene y de alimentación saludable. Esto significa que demuestran solo algunas veces, es decir, se halla en proceso de aprendizaje. Todo dependerá de las experiencias de aprendizaje que se desarrollen en la institución educativa y en el seno familiar.

CONCLUSIONES

Primera: Existe evidencias estadísticas de que, la mayoría de los niños de 4 años en la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el año 2022 tienen hábitos de higiene y alimentación saludable en un nivel de inicio, lo que indica que están en proceso de aprendizaje y necesitan la guía constante de los docentes para mejorar en estos aspectos por otra parte los factores en la falta de hábitos de alimentación saludable e higiene en los niños son diversos van desde el factor social, el factor familiar, el factor escolar y el factor personal de los niños de 4 años en la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay.

Segunda: Respecto al objetivo general, existe evidencias estadísticas para concluir que, el 83% de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, se

halla en Nivel de Inicio en lo referido a los hábitos de higiene y de alimentación saludable. Esto significa que demuestran solo algunas veces, es decir, se halla en proceso de aprendizaje y todo esto dependerá de las experiencias de aprendizaje que se desarrollen en la institución educativa y en el seno familiar.

Tercera: En cuanto a los hábitos de higiene de los niños de la muestra de estudio, el 92% de ellos se hallan por Debajo del Nivel de Inicio. Esto significa que los niños no cuidan la limpieza del mueble o de los utensilios de comida, no practica el lavado de las manos antes o después de consumir sus alimentos. Así como en los hábitos de alimentación saludable de los niños de la muestra de estudio, la mayoría de ellos (87%), se hallan en el Nivel de Inicio. Esto significa que los niños esporádicamente demuestran su preferencia por los alimentos naturales o mínimamente procesados, porque la mayoría de veces prefieren alimentos procesados o ultra procesados. Solo el 13 % demuestra tener hábitos de alimentación saludable casi todas las veces, por el cual se halla en nivel de proceso.

SUGERENCIAS

1. Se recomienda a los docentes y directora de la institución educativa, continuar incidiendo en los hábitos de higiene y de alimentación saludable para poder seguir mejorando respecto a ello, en base a alguna estrategia de aplicación que permita cambiar los resultados cuantitativos.
2. Se sugiere a los estudiantes de la EESPP La Salle, proponer alternativas, como parte de una investigación aplicada, para la mejora del diagnóstico sobre los hábitos de higiene y alimentación de los niños y niñas en la institución educativa de la muestra de estudio.
3. Se aconseja a los docentes y personal de apoyo seguir incentivando y acompañando estos hábitos constantemente ya que son importantes en la vida diaria de cada quien y mucho más en la primera infancia.
4. Seguir incorporando los diferentes hábitos como el lavado de manos, la limpieza, la alimentación saludable, el cuidado personal en todos sus aspectos; pues evita la adquisición de enfermedades como la anemia, la obesidad, por otra parte, fomenta un ambiente de agrado a la hora de trabajar o consumir los alimentos y mejorar la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfaro, P., Ángeles, F., Osorno, M., Núñez, J. y Romero, J. (2011). *Fuerza de mordida: su importancia en la masticación, su medición y sus condicionantes clínicos*. Parte I. Revista ADM/Marzo-abril 2012/ VOL. LXIX NO. 2. P.P. 53-7
<https://www.medigraphic.com/pdfs/adm/od-2012/od122c.pdf>
- Balcázar, R. (2015). *Regulación no es igual a Prohibición: El Gran Desafío de Regular la Industria de Alimentos en el Perú*- Informe especial. d + i Desarrollando ideas Llorente y Cuenca. https://ideas.llorenteycuenca.com/wp-content/uploads/sites/6/2015/06/150609_DI_informe_regulacion_industria_alimentacion_PERU_ESP.pdf
- Decreto Supremo N° 017-2017-SA Reglamento de la Ley N° 30021 Ley de Promoción de la Alimentación Saludable.
- GAN Medical (s.f). *Alimentación saludable en la población adulta. Conceptos y consejos para conocer una alimentación cardiosaludable*. México. https://cursos.ganbcn.com/cursosonline/admin/publics/upload/contenido/pdf_150231610977385.pdf
- Gazhoul, F. (2014). *Guía básica higiene y cuidado del cuerpo*. Maletín educativo de salud. Gobierno de Mendoza. https://salud.mendoza.gov.ar/wp-content/uploads/sites/16/2014/09/higiene_cuidado_cuerpo.pdf
- Hernández, Hernández y Baptista, (2014). *Metodología de la investigación*. (sexta edic). <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

IPAE (2 de noviembre del 2023). *Ruta Perú en Educación. Poniendo el foco en la primera infancia*. https://www.ipae.pe/wp-content/uploads/2021/04/IPAE_Ruta_Peru-Poniendo-el-foco-en-la-primera-infancia.pdf

Ley 30021 Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes

Macías, A., Gordillo, L. y Camacho, E. (2012). *Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud*. Revista Chilena de Nutrición, Vol. 39, N°3, septiembre 2012. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>

Martín, V. (noviembre de 2004). *Hábitos de higiene personal y en la escuela*. Revista digital “Investigación y Educación”, 12. Recuperado de http://www.csif.es/archivos_migracion_estructura/andalucia/modules/mod_sevilla/archivos/revista_aense/n12/higiene.pdf

Martínez, A. y Pedrón, C. (2016). *Conceptos básicos en alimentación*. <https://www.seghnp.org/sites/default/files/2017-06/conceptos-alimentacion.pdf>

Ministerio de la Producción (2020). *Guía para la limpieza y desinfección de manos y superficies*. Lima: INACAL. <https://www.mimp.gob.pe/sinavol/guia-normalizacion.pdf>

MINSALUD (2017). *ABECE de la alimentación saludable (cartilla)*. Bogotá. Subdirección de salud nutricional, alimentos y bebidas. <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/SNA/abc-alimentacion-saludable.pdf>

Moreiras, O. y Cuadrado, C. (2001). *Hábitos alimentarios*. Tojo – Barcelona

Municipalidad de Miraflores (2019). *Manual de la lonchera saludable de la municipalidad de Miraflores*. Punto saludable.2012.15 páginas.

https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/6071-3674-receta_lonchera_13.pdf

Nestlé (2018). *La lonchera: 20 en nutrición*. Desarrollo Editorial Solar

https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf

Orjuela, R. (2017) *¿Qué es la comida chatarra? Educar Consumidores Colombia*

[.https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wpcontent/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf](https://aprendiendoaserpapaz.redpapaz.org/wpcontent/uploads/2018/08/Que_es_comida_chatarra.pdf)

PUCP (2016). *Guía de Investigación en Educación*. Vicerrectorado en Investigación

PUCP. https://investigacion.pucp.edu.pe/wp-content/uploads/2016/11/GUIA-DE-INVESTIGACION-EN-EDUCACION_listo.pdf

Serafín, P. (2012). *Manual de alimentación escolar saludable- Hábitos saludables para crecer sanos y aprender con salud*. Asunción- Paraguay. Recuperado de:

<https://www.fao.org/3/as234s/as234s.pdf>

Unicef (15 de octubre del 2019). *La mala alimentación perjudica la salud de los niños en todo el mundo, advierte UNICEF*. [https://www.unicef.org/es/comunicados-](https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte)

[prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte](https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/la-mala-alimentaci%C3%B3n-perjudica-la-salud-de-los-ni%C3%B1os-en-todo-el-mundo-advierte)

ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

Título: El Desarrollo de Hábitos de Alimentación Saludable e Higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, en el 2022.

Problema	Objetivos	Variable / Dimensiones	Metodología
<p>Problema general ¿Cuál es nivel de desarrollo de hábitos de higiene y alimentación saludable en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de los hábitos de higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay, ¿en el 2022?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de desarrollo de hábitos alimentación saludable en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022?</p>	<p>Objetivo general: Determinar el desarrollo de hábitos de higiene y alimentación saludable e higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>a) Determinar el desarrollo de hábitos de higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022</p> <p>b) Determinar el desarrollo de hábitos de alimentación saludable de los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022</p>	<p>Variable</p> <p>Hábitos de higiene y alimentación saludable.</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hábitos de higiene - Hábitos de alimentación saludable. 	<p>Tipo de investigación Básico y cuantitativo</p> <p>Diseño de investigación No experimental</p> <p>Diagrama G: O</p> <p>Población accesible Niños de la Institución Educativa Inicial N° 199 Divina Providencia Abancay, 2022.</p> <p>Muestra: 25 niños de 4 años de edad</p> <p>Técnica e instrumentos de recolección de datos</p> <p>Técnica observación</p> <p>Instrumento lista de cotejo.</p> <p>Método de análisis de datos: Cuadro de frecuencias.</p>

Anexo 2: Matriz Operacionalización de Variables

Título: Desarrollo de hábitos de alimentación saludable e higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022.

Variable de estudios	Dimensiones	Indicadores
Hábitos de higiene y alimentación saludable.	Hábitos de higiene	<ul style="list-style-type: none">- Higiene de los muebles- Higiene de las manos- Higiene de los utensilios- Higiene corporal- Higiene de la boca- Preferencia de alimentos naturales
	Alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none">- Periodos de alimentación- Postura corporal para alimentarse- Masticación

Anexo 3: Matriz de Operacionalización

Título: Desarrollo de hábitos de alimentación saludable e higiene en los niños de 4 años de la IE Inicial N° 199 Divina Providencia de Abancay en el 2022.

Variable	Dimensiones	Indicadores	N° de ítems	Peso %	Ítems	Escala / Valoración
VARIABLE DESARROLLO DE HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE E HIGIENE	Hábitos de higiene	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene de las manos - Higiene de los muebles - Higiene de los utensilios - Higiene corporal - Higiene de la boca 	5	50 %	<ul style="list-style-type: none"> - Se lava las manos antes de consumir los alimentos. - Lava las manos después de consumir los alimentos - Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos. - Lava / limpia los menajes y utensilios de comida. - Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose 	Lista de Cotejo: SI NO
	Hábitos de alimentación saludable	<ul style="list-style-type: none"> - Preferencia de alimentos naturales - Periodos de alimentación - Postura corporal para alimentarse - Masticación 	5	50%	<ul style="list-style-type: none"> - Prefiere alimentos naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir. - Prefiere bebidas naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir. - Come en el horario de consumo de alimentos. - Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos. - Mastica adecuadamente los alimentos. 	Lista de Cotejo: SI NO

Anexo 4: Instrumento de recojo de información diaria hábitos de higiene y alimentación

Saludable

IE:

Nombre del niño:

Fecha:

Ord.	Ítems	Reactivo	Respuesta		Observación
			Si	No	
1	Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos	Se salpica o ensucia intencionalmente la mesa			
2	Se lava las manos antes de consumir los alimentos.	Se le da de comer algo/ se observa el protocolo de alimentación			
3	Lava / limpia los menajes y utensilios de comida	Se suelta la cuchara al piso			
4	Lava las manos después de consumir los alimentos.	Se observa después de la merienda			
5	Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose	Se observa si realiza en algún momento del día el protocolo (salida)			
6	Prefiere alimentos naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir.	Se da a elegir un alimento natural y procesado.			
7	Prefiere bebidas naturales que los procesados, cuando tiene opción de elegir.	Se da a elegir gaseosa y refresco.			
8	Come en el horario de consumo de alimentos	Se observa que sigue el protocolo			
9	Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos	Observación durante la merienda.			
10	Mastica adecuadamente los alimentos	Observación de la forma de comer			

Anexo 5: Validación de Instrumento

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Lista de cotejo: Hábitos de higiene y alimentación saludable.

OBJETIVO: Registrar los hábitos de higiene y alimentación saludable.

DIRIGIDO A:

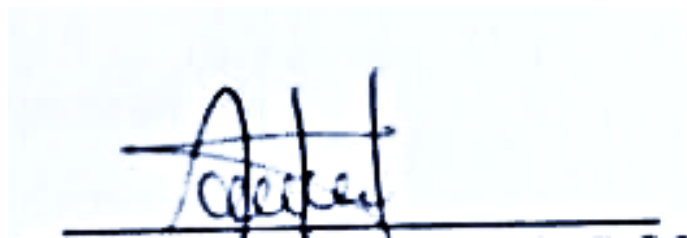
Niños de 4 años de edad de la IEI N° 199 Divina Providencia de Abancay.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

ORTIZ CCOILLO, Janet I.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
		X		

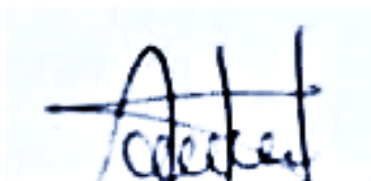


FIRMA DEL EVALUADOR

MATRÍZ DE VALIDACIÓN

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
				SI	NO	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ITEM		RELACIÓN ENTRE EL ITEMS Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		OBSERVACIÓN
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Hábitos de higiene	Higiene de los muebles Higiene de las manos Higiene de los utensilios Higiene corporal	1. Lava las manos antes de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			2. Se lava las manos después de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			3. Lava / limpia los menajes y utensilios de comida			X		X		X		X		
			4. Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos			X		X		X		X		
			5. Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose			X		X		X		X		

Hábitos de Alimentación Saludable	Preferencia de alimentos naturales	1. Prefiere alimentos naturales que los procesados			X		X		X		X		
	Periodos de alimentación	2. Prefiere bebidas naturales que los procesados			X		X		X		X		
	Postura corporal para alimentarse	3. Respeta el horario de consumo de alimentos			X		X		X		X		
	Masticación	4. Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos			X		X		X		X		
		5. Mastica adecuadamente los alimentos			X		X		X		X		



FIRMA DEL EVALUADOR

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Lista de cotejo: Hábitos de higiene y alimentación saludable.

OBJETIVO: Registrar los hábitos de higiene y alimentación saludable.

DIRIGIDO A:

Niños de 4 años de la IEI N° 199 Divina Providencia de Abancay.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

MENZALA PERALTA, Rita María.

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
	X			


FIRMA DEL EVALUADOR
DNI 31013490

FIRMA DEL EVALUADOR

MATRÍZ DE VALIDACIÓN

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
				SI	NO	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		Obs.
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Hábitos de higiene	Higiene de los muebles Higiene de las manos Higiene de los utensilios Higiene corporal	1. Lava las manos antes de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			2. Se lava las manos después de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			3. Lava / limpia los menajes y utensilios de comida			X		X		X		X		
			4. Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos			X		X		X		X		
			5. Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose			X		X		X		X		
	Hábitos de	Preferencia de alimentos naturales	1. Prefiere alimentos naturales que los procesados			X		X		X		X		

-	Periodos de alimentación	2. Prefiere bebidas naturales que los procesados			X		X		X		X		
	- Postura corporal para alimentarse	3. Respeta el horario de consumo de alimentos			X		X		X		X		
	- Masticación	4. Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos			X		X		X		X		
		5. Mastica adecuadamente los alimentos			X		X		X		X		


FIRMA DEL EVALUADOR
 FIRMA DEL EVALUADOR
 DNI 31013490

FICHA DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO

NOMBRE DEL INSTRUMENTO:

Lista de cotejo: Hábitos de higiene y alimentación saludable.

OBJETIVO: Registrar los hábitos de higiene y alimentación saludable.

DIRIGIDO A:

Niños de 4 años de la IEI N° 199 Divina Providencia de Abancay.

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EVALUADOR:

MOLERO BAES, Eva Salome

VALORACIÓN DEL INSTRUMENTO:

Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular	Deficiente
	X			



FIRMA DEL EVALUADOR

MATRÍZ DE VALIDACIÓN

VARIABLES	DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	OPCIÓN DE RESPUESTA		CRITERIOS DE EVALUACIÓN								
				SI	NO	RELACIÓN ENTRE LA VARIABLE Y LA DIMENSIÓN		RELACIÓN ENTRE LA DIMENSIÓN Y EL INDICADOR		RELACIÓN ENTRE EL INDICADOR Y EL ÍTEM		RELACIÓN ENTRE EL ÍTEM Y LA OPCIÓN DE RESPUESTA		Obs.
						SI	NO	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
HÁBITOS DE HIGIENE Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE	Hábitos de higiene	Higiene de los muebles Higiene de las manos Higiene de los utensilios Higiene corporal	1. 1. Lava las manos antes de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			2. 2. Se lava las manos después de consumir los alimentos			X		X		X		X		
			3. 3. Lava / limpia los menajes y utensilios de comida			X		X		X		X		
			4. Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos			X		X		X		X		
			5. 5. Se preocupa por su apariencia física, limpiándose, lavándose o peinándose			X		X		X		X		
	Hábitos de Alimentación	Preferencia de alimentos naturales Periodos de alimentación Postura corporal para	1. Prefiere alimentos naturales que los procesados			X		X		X		X		
			2. Prefiere bebidas naturales que los procesados			X		X		X		X		

	alimentarse Masticación	3. Respeta el horario de consumo de alimentos			X		X		X		X		
		4. Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos			X		X		X		X		
		5. Mastica adecuadamente los alimentos			X		X		X		X		



FIRMA DEL EVALUADOR

Anexo 6: Tabulación de recojo de información

N° ORDEN	NOMBRES Y APELLIDOS	HÁBITOS DE HIGIENE					ALIMENTACIÓN SALUDABLE					GENERAL																							
		1.Limpia la mesa o mueble para consumir los alimentos		2. Se lava las manos antes de consumir los alimentos.		3.Limpia los menajes y utensilios de comida.	4.Lava las manos después de consumir los alimentos		5.Se limpia, lava la cara o peina.		SUB TOTAL	PROMEDIO	NIVEL	6.Prefiere alimentos naturales que los procesados cuando tiene la opción de elegir.		7.Prefiere bebidas naturales que los procesados cuando tiene la opción de elegir.		SUB TOTAL	PROMEDIO	NIVEL	8.Respetar el horario de consumo de alimentos		SUB TOTAL	PROMEDIO	NIVEL	9.Adopta la postura corporal correcta para consumir los alimentos		SUB TOTAL	PROMEDIO	NIVEL	10.Mastica adecuadamente los alimentos		SUB TOTAL	PROMEDIO	NIVEL
		si	si	si	si	si	si	si	si	si				si	si	si	si				si	si				si	si				si	si			
1	AEDO SAAVEEDRA, Sofia Figrelf	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	1	5	4	5	15	3	L	0	0	DI											
2	ARIAS SARAVIA, Shanery Zareen	0	0	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	0	0	5	5	1	I	5	1	I											
3	BACA MENA, Alessandra Thais	0	0	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	5	0	0	5	1	I	5	1	I												
4	CASERES POCO, Facundo Andre	0	0	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	1	2	5	0	8	1,6	P	8	1,6	P												
5	CAMACHO ESCOBAR, Ian Gadhiel	0	1	0	0	0	0	1	0,2	DI	0	0	0	0	5	0	0	5	1	I	6	1,2	I												
6	CHIRINOS OCHOA, Katheja Adeline	0	1	0	0	1	2	0,4	DI	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	I	7	1,4	I												
7	CONDORI CHICLLA, Alvaro Sebastian	0	1	0	0	0	1	0,2	DI	0	0	0	0	5	1	0	0	6	1,2	I	7	1,4	I												
8	CRUZ BAZAN, Abbie Jaione	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	4	1	0	0	5	1	I	5	1	I												
9	CUCCHI DIAZ, Camila Valentina	0	0	1	0	0	1	0,2	DI	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0,8	I	5	1	I												
10	GAMEZ ANCCO, Lucio André	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	I	5	1	I												
11	GUTIERREZ CHACÓN, Liam Aaron	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	I	5	1	I												
12	HUANCA PICHUHUA, Astrid Maite	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	1	5	1	0	7	1,4	I	7	1,4	I												
13	LAZO CHIPA, Xaremy Fatima	0	2	1	0	1	4	0,8	I	2	4	5	0	0	5	0	0	11	2,2	P	15	3	L												
14	LEÓN CAMARGO, Mathew Emet	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	I	5	1	I												
15	PALOMINO HUAMAN, Carlos Jahir	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	1	5	2	0	8	1,6	P	8	1,6	P												
16	LOMINO MONTES, Milagros Judit Valent	0	1	0	0	0	1	0,2	DI	1	2	5	1	0	2	5	1	9	1,8	P	10	2	P												
17	PINTO MARIÑO, Marcelo Tadeo	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	5	4	4	0	13	2,6	L	13	2,6	L												
18	PRADA CHACON, Mathieu André	0	1	0	0	0	1	0,2	DI	0	2	5	2	0	2	0	0	9	1,8	P	10	2	P												
19	SALAS LUNA, Zahel Stephano	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	1	4	0	0	5	1	I	5	1	I												
20	SAUÑE VEGA, Camila Jhalize	1	1	0	0	0	2	0,4	DI	0	0	0	0	5	0	0	0	5	1	I	7	1,4	I												
21	SOTO CERVANTES, Astrid Amira	0	0	0	0	5	5	1	I	5	5	5	0	5	5	0	5	20	4	L	25	5	L												
22	TICSE HUALLA, Doruk Elias	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	5	4	0	0	9	1,8	P	9	1,8	P												
23	VILLA CHAVEZ, Francisco Julian	0	0	0	0	0	0	0	DI	1	4	4	1	0	4	0	0	10	2	P	10	2	P												
24	VILLAFUERTE GUTIERREZ, Defne Grecia	0	0	0	0	0	0	0	DI	0	0	0	0	4	0	0	0	4	0,8	I	4	0,8	I												

0 Nunca
1 a 2 a veces
3 a 4 casi siempre
5 siempre

DI(0)=DEBAJO DE INICIO
I(1)= INICIO
P(2)= PROCESO
L(3)= LOGRADO

Anexo 7: Evidencias fotográficas de recojo de información

Figura 1

Niños que no adoptan la postura correcta



Nota. En la figura 1 se observa a niños que no adoptan la postura correcta para la hora de la merienda, por otra parte, las loncheras tiradas en el piso la cual fomenta el desorden.

Figura 2

Niños consumiendo comida no saludable



Nota. En la figura 2 se observa a niños consumiendo loncheras la cual contienen comidas y bebidas no saludables, niños comiendo con las manos sucias.