

# UNIVERSIDAD NACIONAL

“JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN”

ESCUELA DE POSGRADO



TESIS

*INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE CAPACITACION EN LA ALIMENTACION,  
PARA MEJORAR LA CULTURA ALIMENTARIA DE LOS ESTUDIANTES DE LA  
FACULTAD DE INGENIERIA AGRARIA, INDUSTRIAS ALIMENTARIAS Y  
AMBIENTAL DE LA U.N.J.F.S.C. 2017*

PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE DOCTOR EN CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN

PRESENTADO POR :

GUILLERMO NAPOLEÓN VASQUEZ CLAVO

ASESOR :

**Dra. Cecilia Maura Mejía Domínguez**

HUACHO – PERÚ

2022

**TESIS: INFLUENCIA DEL PROGRAMA DE CAPACITACION EN LA  
ALIMENTACION, PARA MEJORAR LA CULTURA ALIMENTARIA DE LOS  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE INGENIERIA AGRARIA, INDUSTRIAS  
ALIMENTARIAS Y AMBIENTAL DE LA U.N.J.F.S.C. 2017**

---

Dra. Cecilia Maura Mejía Domínguez

**ASESOR**

**MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR**

---

Dra. Farromeque Meza María del Rosario

**PRESIDENTE**

---

Ma. Becerra Vera Charito Emperatriz

**SECRETARIO**

---

Dra. Bravo Montoya Julia Marina

**VOCAL**

---

Dr. Salas Reynoso Benigno Rolando

**VOCAL**

---

Dra. Llañez Bustamante Soledad Dionisia

**VOCAL**

## **DEDICATORIA**

A mis queridos hijos Ángel y Elena por ser el motor de mi existencia y a mis padres, por el ánimo para que, esta investigación sea realidad.

*Guillermo Napoleón Vásquez Clavo*

## **AGRADECIMIENTO**

A la Dra. Cecilia Maura Mejía Domínguez patrocinadora de esta tesis.

A la Dra. Edda Dionicio Mejía, que desde un inicio guio pasó a paso este trabajo.

Al Ing. Jorge Mendoza Escurra por su apoyo con los alumnos de Zootecnia, I° Ciclo

A la Dra. Edith Maryluz Claros Guerrero por su apoyo con sus alumnos del I° ciclo Ing. Ambiental.

Al Dr. Marco Tulio Sánchez Calle por apoyo con sus alumnos del I° ciclo Ing. Agronómica, y a toda persona que en forma anónima y desinteresada contribuyeron a la realización de este trabajo.

*Guillermo Napoleón Vásquez Clavo*

## INDICE

<b>DEDICATORIA</b> .....	<b>i</b>
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	<b>ii</b>
<b>RESUMEN</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>INTRODUCCION</b> .....	<b>viii</b>
<b>CAPÍTULO I</b> .....	<b>9</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b> .....	<b>9</b>
<b>1.1. Descripción de la realidad problemática</b> .....	<b>9</b>
<b>1.2. Formulación del Problema</b> .....	<b>13</b>
<b>1.2.1. Problema general</b> .....	<b>13</b>
<b>1.2.2. Problemas específicos</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3. Objetivos de la Investigación</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3.1. Objetivo general</b> .....	<b>13</b>
<b>1.3.2. Objetivos específicos</b> .....	<b>14</b>
<b>1.4. Justificación de la Investigación</b> .....	<b>14</b>
<b>1.5. Delimitaciones del estudio</b> .....	<b>17</b>
<b>1.6. Viabilidad del estudio</b> .....	<b>18</b>
<b>CAPÍTULO II</b> .....	<b>18</b>
<b>MARCO TEORICO</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1. Antecedentes de la investigación</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1.1. Investigaciones internacionales</b> .....	<b>18</b>
<b>2.1.2. Investigaciones nacionales</b> .....	<b>22</b>
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	<b>24</b>
<b>2.2.1. Programa educativo</b> .....	<b>24</b>
<b>2.2.2. Orientación educativa y sus principios</b> .....	<b>25</b>
<b>2.2.3. Teorías del aprendizaje</b> .....	<b>26</b>
<b>2.2.4. Seguridad alimentaria como estrategia nacional</b> .....	<b>35</b>
<b>2.2.5. La cultura</b> .....	<b>35</b>

2.2.6.  Aplicativo Especializado .....	40
2.2.7.  Conocimiento y prácticas alimentarias .....	46
2.2.8.  Actitud .....	48
2.3.  Bases filosóficas.....	51
2.4.  Definición de términos básicos .....	53
2.5.  Hipótesis de investigación .....	55
2.5.1.  Hipótesis general .....	55
2.5.2.  Hipótesis específicas .....	55
<b>CAPÍTULO III.....</b>	<b>57</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>57</b>
3.1.  Diseño metodológico.....	57
3.2.  Población y muestra .....	57
3.2.1.  Población .....	58
3.2.2.  Muestra .....	58
3.3.  Técnicas de recolección de datos.....	59
3.4.  Técnicas para el procesamiento de la información .....	59
<b>CAPÍTULO IV .....</b>	<b>61</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>61</b>
4.1.  Análisis de resultados.....	¡Error! Marcador no definido.
4.2.  Contrastación de hipótesis .....	73
4.2.1.  Hipótesis General .....	74
4.2.2.  Hipótesis Específica .....	75
4.2.3.  Hipótesis Específica 2 .....	76
4.2.4.  Hipótesis Específica 3 .....	77
<b>CAPÍTULO V.....</b>	<b>79</b>
<b>DISCUSIÓN .....</b>	<b>79</b>
5.1.  Discusión.....	79
<b>CAPÍTULO VI .....</b>	<b>83</b>

<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>83</b>
<b>6.1. Conclusiones.....</b>	<b>83</b>
<b>6.2. Recomendaciones.....</b>	<b>85</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>86</b>
<b>7.1. Fuentes bibliográficas .....</b>	<b>86</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>94</b>
<b>ANEXO 1</b> Alfa de cronbach para cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias.....	<b>94</b>
<b>ANEXO 2</b> Matriz de consistencia .....	<b>97</b>
<b>ANEXO 3</b> Plan de capacitacion para los estudiantes del i ciclo de la FIAIAyA, después de la aplicación de la encuesta de entrada para el desarrollo de la tesis doctoral “ <i>Influencia del programa de capacitación en la alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingenieria Agraria,Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. DEL 2017</i> .....	<b>45</b>

## RESUMEN

La investigación presentada consta de identificar como influye el desarrollo del programa de capacitación en la alimentación para mejorar la cultura alimentaria en alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la U.N.J.F.S.C. 2017. Se trabajó con 125 alumnos pertenecientes a la Facultad. El diseño de investigación fue cuasi experimental, se formó un solo grupo antes y después, en donde se analizó dos variables: una variable independiente “programación de capacitación sobre alimentación”, y la otra variable dependiente “cultura alimentaria”; se ejecutó tres dimensiones para esta investigación (conocimiento alimentario, aptitudes alimentarias y practicas alimentarias) utilizando una correlación de Pearson. Si obtuvieron una correlación significativa; siendo el más alto prácticas alimentarias (0,91), seguida de actitudes (0,35) y al último el de conocimientos (0,25). Sin embargo, cuando clasificamos por sexo, los mayores puntajes promedios han sido obtenido por las mujeres que por los hombres. Se concluye que el programa de capacitación ha tenido gran influencia sobre la alimentación de los estudiantes de la FIAIAyA.

**Palabras claves:** cultura alimentaria, conocimiento alimentario, prácticas alimentarias, aptitud alimentaria.



## ABSTRACT

The present investigation was to determine the influence produced by the application of the food training program to improve the food culture of the students of the Faculty of Agricultural Engineering, Food and Environmental Industries at the José Faustino Sánchez Carrión National University, 2017 with 125 students belonging to the Faculty of Agricultural Engineering, Food and Environmental Industries. The research design was quasi-experimental, a single group was formed before and after, where two variables were analyzed: an independent variable "food training programming", and the other dependent variable "food culture"; Three dimensions were run for this research (food knowledge, food skills, and food practices) using a Pearson correlation. If they obtained a significant correlation; being the highest food practices (0.91), followed by attitudes (0.35) and finally knowledge (0.5). However, when we classify by gender, the highest average scores have been obtained by women than by men. It is concluded that the training program has had a great influence on the food culture of the Faculty of Agricultural Engineering, Food and Environmental Industries students.

**Keywords:** food culture, food knowledge, food practices, food aptitude.

## INTRODUCCION

Los jóvenes universitarios del primer ciclo de la FIAIAyA de la UNJFSC 2018, pasan por la etapa en que el organismo requiere alimentos que contengan todos los nutrientes desde el punto energético como plástico, con diferentes valores sociales y culturales, recibiendo los avisos publicitarios que vincula el entendimiento y creencias en disciplinas de alimentación, observando una gran ignorancia sobre lo que es una correcta nutrición, y los que tienen conocimiento no garantizan necesariamente que sigan una dieta más correcta, ya que ahora los jóvenes consumen diversas comidas fuera de casa, no teniendo disciplina con los horarios de la alimentación, por ello la calidad nutricional es baja y poco variada.

Es necesario que nuestros jóvenes adquieran hábitos alimenticios saludables para alcanzar un buen rendimiento intelectual y así desenvolverse socialmente y reducir los riesgos de soportar mala salud a corto y largo plazo, como la osteoporosis, obesidad, híper tensión, arterosclerosis, bulimias, distintos tipos de cáncer.

Dado que la nutrición es pilar de buena salud y que las costumbres adquiridas afectan a las fases posteriores y que estas son influenciados por el entendimiento en temas de alimentación consideramos que es preciso realizar este tipo de investigación, de esta manera se comprenderá las Actitudes, Conocimientos de Practicas saludables de los integrantes del primer ciclo de los ingresantes a las cuatro escuelas de la FIAIAyA de la UNJFSC 2018.

# CAPÍTULO I

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1. Descripción de la realidad problemática

En la Cumbre a nivel internacional sobre la Alimentación (2002), se reafirmó la Declaratoria de Roma (1996) referida a la Seguridad Mundial Alimenticia, donde toda persona tiene derecho al acceso a productos comestibles nutritivos e inocuos, además a la persona no deba faltarle alimentos y padecer hambre comprometiéndose a la reducción de la mitad de esta realidad para el año 2015.

Algunos estudios epidemiológicos como Ivanovic et al. (1986) mencionan que, ocasionalmente se informa a la población sobre consumo de alimentos adecuados y nutritivos sin embargo a pesar de ello no se siguen estas propuestas sin mejorar el nivel nutritivo de su población lo que es confirmada por Monteiro et al. (2004).

La difusión y la recepción posterior de los conocimientos son en buena medida adecuados a sus consumidores ya que se refuerza las buenas prácticas alimenticias; así lo indica, Benavides et al. (2008). Por ello, es necesario el cambio de hábitos alimentarios erróneos e insanos Montero et al. (2006).

Olivares et al. (2003), sostiene que la OMS en coordinación de la FAO, aducen que las enfermedades crónicas en la etapa adulta se dan por factores que aparecen en la vida temprana lo que conlleva a tomar medidas desde la niñez y juventud, para lo que se debe propagar medidas y hábitos adecuados y saludables utilizando las normas sociales y entidades al servicio de la comunidad como son

las escuelas desde donde se pueden acceder a la comunidad.

En este tiempo se considera a la obesidad en etapa infantil ya no como casos aislados con tratamientos adecuados a cada persona en forma individual sino se considera como una enfermedad colectiva es decir una epidemia. Ya que en la edad temprana es donde se desarrollan todos los hábitos y es en la escuela donde se forman los primeros hábitos que acompañaran a los niños en el resto de sus vidas sin importan el nivel socioeconómico ni racial. Es en la etapa infantil donde adquieren hábitos en el proceso de la existencia de las personas que si son adecuados, se garantizará el buen desarrollo de toda su vida adulta (Montero et al. 2006).

Muchas de las enfermedades crónicas se fundan en las formas de vivir de la gente y de manera específica en la vida de los jóvenes. El nivel de propagación de la publicidad engañosa con respecto a la inocuidad de ciertos alimentos y por otro lado la belleza mal entendida bombardea a la población de dietas o productos que aparentemente ofrecen un plan de adelgazamiento mal estructurado que a la larga contribuyen a dañar el organismo. Con todo esto se suman los horarios de alimentación inadecuados que agravan más la situación ya preocupante (López et al. 2003; López, 1999). Por todo lo expuesto el grupo de jóvenes de nuestra población se convierten en el segmento vulnerable del punto de vista nutricional.

Por consiguiente, son muchos los factores que influyen en a una nutrición adecuada como como la economía de la cual se depende para la adquisición de alimentos apropiados y la educación del entorno familiar con relación a la nutrición

(Zacarías et al. 2006) que depende mucho del asesoramiento adecuado por parte de los padres que orienten a sus menores hijos para definir sus costumbres alimenticios que ayude a tener vida sana y equilibrada. (Ministerio de Salud-Chile, 2005).

En nuestro país se presentan realidades diversas como un 25% de sobrepeso en menores de 5 a 9 años conforme con el Instituto Nacional del Perú. Ley para Promover los Alimentos no Saludables para Niños, Niñas y Adolescentes (2012) aparece con el propósito de resguardar el derecho a la salud con la disminución del consumo de productos azucarados, grasas saturadas y trans y elevado sodio. Ocurre que en la actualidad la mayor preocupación ya no es la desnutrición infantil sino la obesidad y el sobrepeso que conllevan a enfermedades mucho más graves como el cáncer, la hipertensión o la diabetes entre otros terminando con la muerte del paciente a tempranas edades. Los productos se pueden identificar su valor nutritivo ya también sus consecuencias debido a su consumo excesivo mediante el etiquetado adecuado, además de las advertencias que deben incluirse en las mismas (Martínez, 2019).

El caso de la diabetes que en la actualidad se presenta mayormente entre una población joven de 30, 40 o 50 años, descartando que solo sea en edad adulta. Un profesional de la salud identifico que en el 2020 un porcentaje de la población que es el 4.5% a partir de los 15 a más años de edad tienen diabetes mellitus; alcanzando al 4.8% de las mujeres y 4.1% a los hombres.

En el caso peruano se reportan que siete de cada 100 peruanos presentan esta enfermedad. Sin embargo, encontramos que la población afectada sigue siendo la población juvenil que además viene en aumento, aunque no podemos afirmar que

se haya convertido en una epidemia. La Oficina General de investigaciones del Ministerio de Salud (Minsa, 2021).

En la ciudad de Lima encontramos a una población con diabetes en jóvenes de 20 años. Si bien es cierto en la serranía de nuestro país la incidencia era muy baja, esto se encuentra en cambios constantes. En los últimos años ciudades como Huaraz ha incrementado su incidencia en más del 3%; esto debido a hábitos cambiantes respecto a la ingesta de alimentos. La comida tradicional de nuestro país ha sido remplazada por la comida rápida trayendo este hecho una serie de trastornos como son las enfermedades colaterales que produce esta enfermedad. El Dr. Revilla Tafur CDC 2021 Perú indica la Diabetes Mellitus y Obesidad están relacionadas al mayor riesgo de severidad por COVID, haciendo una mayor precisión en adulto mayor de 60 años.

La ejecución de políticas públicas a fin de reducir la pobreza, la mala nutrición en el Perú es una de las funciones por parte de la (FAO). En el desarrollo del Perú, 2018-2021 (MPP) de la FAO fue acordado por un grupo del gabinete con los que trabaja la Organización, teniendo como objetivo estratégico, la Seguridad Alimentaria y Nutricional, con entrada el sistema alimentario sustentable con entrada a alimentos nutritivos y saludables, incrementando la inclusión de la población rural, etc.

La presente investigación despierta el interés de mejorar en lo posible la cultura alimentaria en los estudios, de la escuela profesional de Ingeniera Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental, a través de un programa de capacitación en alimentación.

## **1.2. Formulación del Problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cómo influye el programa de capacitación en la alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Escuela Profesional de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017?

### **1.2.2. Problemas específicos**

1. ¿Cómo será la influencia que produce el programa de capacitación en conocimientos alimentarios en los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017?
2. ¿Cuál será la influencia que produce el programa de capacitación en actitudes alimentarias en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017?
3. ¿Cuál será la influencia que produce el programa de capacitación en las practicas alimentarias en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017?

## **1.3. Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la influencia que produce la aplicación del programa de capacitación en la alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la U.N.J.F.S.C. 2017.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

1. Determinar la influencia que produce la aplicación del programa de capacitación en conocimientos alimentarios para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la U.N.J.F.S.C. 2017.
2. Determinar la influencia que produce la aplicación del programa de capacitación en actitudes alimentarias para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la U.N.J.F.S.C. 2017.
3. Determinar la influencia que produce la aplicación del programa de capacitación en las practicas alimentarias para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la U.N.J.F.S.C. 2017.

### **1.4. Justificación de la Investigación**

#### **a) Justificación Práctica**

Este estudio realizado en esta casa superior de estudios específicamente en la Facultad mencionada ha decidido fortalecer el componente nutricional a través de la capacitación en alimentación humana dirigido a los estudiantes del primer ciclo, ya que dentro de este centro de aprendizaje se encuentran alumnos de estratos sociales diferentes, con conocimiento, hábitos nutricionales y actitudes diferentes.

Al referirnos a la alimentación, se afirma que depende de varios factores como los sociales, económicos y culturales. Existen diversos factores además del aporte nutritivo los cuales provocan el consumo de estos alimentos, entre estos están los precios, la factibilidad de adquirirlos, así como el tiempo de cada alimento, las



diversas costumbres y variedades sociales y culturales añadidas a la publicidad.

Dichos factores causan que cada individuo se alimente de distintas formas, por otro lado, se observa un déficit en el conocimiento adecuado y formal de una alimentación indicada sobre todo en las universidades donde se expende todo tipo de alimentos rápidos con mucha grasa y conservantes además de las aguas carbonadas que a la larga cobrarán un precio a sus consumidores en este caso a los jóvenes y adultos que reciben la educación superior.

Mantener hábitos alimenticios saludables lo cual es muy necesario que se creen nuevos y mejores hábitos ya que más de la mitad de las horas activas de los jóvenes los pasan fuera de casa lo cual hace imposible tener un control por parte de los tutores o padres de los jóvenes con respecto a su alimentación.

Consiente de la problemática por la que atraviesa los jóvenes universitarios de nuestra universidad, se siente la necesidad de investigar para dar solución al problema cultural sobre alimentación, pues los alimentos que se sirven son inadecuados.

Esta investigación se justifica ya que los estudiantes (adolescentes), están en un período de formación de su personalidad y de sus costumbres que lo seguirán en sus vidas (Ministerio de Sanidad y Consumo, 1990). Por lo que es necesario realizar un programa de orientación en alimentación humana a favor de la cultura alimentaria de nuestros alumnos universitarios y de esta manera mejorar y crear hábitos permanentes que no traigan posteriores enfermedades o deseadas en nuestra población estudiantil.

La presente investigación llega hacer indispensable ya que este resalta dos variables las cuales juegan un papel protagónico, la influencia de un Programa de

Orientación en Alimentación para mejorar la cultura alimentaria en nuestros estudiantes.

Por lo consiguiente la justificación de este trabajo de investigación está basado en:

- Criterio de conveniencia.
- Criterio de valor teórico.
- Criterio de utilidad metodológica.

### **Conveniencia.**

El estudio desarrollado es conveniente porque nos permite conocer la cultura alimentaria y las prácticas alimentarias de nuestros alumnos, antes y después de la administración y evaluar la educación nutricional de los alumnos y dar el diagnóstico para que luego los estudiantes tomen conciencia de su malnutrición y reconozcan que una alimentación adecuada es el buen camino a una salud en el futuro.

### **Relevancia:**

Esta investigación presentada desarrolla un papel importante para el entorno social educativo universitario pues permite aprender estrategias y/o técnicas que den prioridad a consumir verduras y frutas y que el programa de capacitación hace que cambien de conducta si es que el consumo de alimento por parte del estudiante fue deficiente.

### **Valor teórico:**

Este trabajo de tesis trabaja desde el conocimiento de actitudes y prácticas

alimentarias una encuesta medida a través de un formulario sobre las actitudes, prácticas y conocimientos alimentarios y que mediante las técnicas estadísticas permite conocer si existe diferencia o no antes y después del programa de capacitación, por lo que el valor teórico de esta tesis puede utilizarse para otros estudios ya sea de la misma universidad o hacia otros campos de nuestra sociedad.

## **1.5. Delimitaciones del estudio**

### **a) Delimitación temporal**

El periodo de estudio corresponde al año 2018-II. Considerando los ingresantes a la FIAIAyA, en sus diferentes escuelas profesionales.

### **b) Delimitación espacial**

La investigación menciona al área geográfica de acción de la UNJFSC, especialmente a la FIAIAyA.

### **c) Delimitación de contenido**

Esta tesis se basa en ayudar al contenido hacer frente a la problemática en alimentación nutricional que circula día a día, se ha entrado a destacar en el área de la educación nutricional, que el día de hoy la nutrición toma un rol protagónico, siendo una estratégica practica y alcanzable. Por otro lado, la metodología desarrollada se realizó con herramientas estadísticas como son las pruebas de hipótesis, cuyo contenido puede ser utilizado en cualquier momento para comprobar la eficiencia del programa de capacitación con fines de mejorar la cultura alimentaria.

## **1.6. Viabilidad del estudio**

Esta investigación posee los recursos económicos para que el estudio se realice, no hay obstáculos que permitirán implementar el programa de capacitación en la Alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la FIAIAyA, de la U.N.J.F.S.C. Huacho.

Este trabajo de investigación también es viable porque se conocerá las razones económicas, sociales y culturales que conllevan a nuestros alumnos a diferenciar los alimentos adecuados a su salud y aquellos que no lo son por lo que podría ayudar para sentar las bases para implementar programas y planes para intervenir con la finalidad de fomentar buenos y saludables formas y costumbres en cuanto a su alimentación.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEORICO**

#### **2.1. Antecedentes de la investigación**

##### **2.1.1. Investigaciones internacionales**

Restrepo (2003) en su indagación tuvo el propósito como perciben tantos alumnos, familia así como docentes frente a la alimentación, utilizándose una etnografía focalizada; siendo los informantes 29 alumnos, 16 madres y 12 maestros

del campo educativo educativa. Dentro de este estudio se pudo notar que a pesar de las carencias y un alto nivel de aspereza social, se desenvuelven diversas planteamientos de vida para asimilar la situación alimentaría no solo en el plano familiar sino también en la institución educativa. Aquellos menores de edad que viven en estos estados de precariedad.

Montero et al. (2006) según su trabajo desarrollado, tenía como finalidad poder delimitar si los hábitos y los modos de vida en la alimentación responden a los conocimientos que se tienen sobre estos. 105 fueron los alumnos estudiados ( $21 \pm 2$  años) pertenecientes a cuatro escuelas de salud: enfermería (E, n =21), Farmacia (F, n=32), Nutrición Humana y Dietética (N, n=34) y Podología (P, n=18). Para ellos los cursos de nutrición, fueron obligatorios en su curricular. Se sometieron al cuestionario sobre conocimiento alimentario y formas y hábitos de vida. Igualmente se obtuvo datos reales de la talla y el peso correspondientes. En las muestras se evidenciaron las carencias en energía, la falta de fibra en la musculatura, así como de ácido fólico, vitamina E y magnesio. En cuanto al peso estuvo en un rango normal de acuerdo al IMC en un 67%. Es necesario resaltar que los varones evaluaron adecuadamente talla y peso, por otro lado, las féminas sobreevaluaron la misma prueba, de manera significativa en el caso de P. Los alumnos de N aseguraban saber más acerca de la nutrición,, esto se comprobó a través de números mayores de aciertos de N frente a interrogantes acerca de alimentos a examinar y quitar para una dieta para reducir la masa muscular y composición nutricional de la misma.

Cruz (2015) en su trabajo investigativo tuvo como interrogante conocer como

contribuyen los conocimientos alimentarios y sus hábitos alimenticios de los estudiantes, desarrollando una investigación descriptiva de corte transversal, midiendo los conocimientos y prácticas. Utilizando el cuestionario mediante el uso de Excel y Programa EpiInfo 2008 para su tabulación. En su estudio concluye que solamente un 21% de niños reciben una alimentación adecuada durante el día que se reparten en cinco comidas. Otra cantidad de niño/as que suman un 37,04% se alimentan de todos los grupos alimenticios como frutas, verduras, carbohidratos, grasas y vegetales Presentando un 62,97% que son la mayoría que ingiere carbohidratos simples y grasas saturadas. En cuanto al conocimiento que tiene para alimentarse solamente un 28,89% reconoce en el desayuno como la comida principal del día. En cuanto al conocimiento de los padres de familia un 35,56% afirman que la dieta cotidiana debe ser en forma equilibrada como son la proteína, hidratos de carbono, verduras, frutas y lácteos.

Delbino (2013) en su trabajo de investigación, concluye: Que existe por parte de los 90 alumnos, una falta de conocimiento, con respecto a temas de alimentación y a nutrición saludable, además que sus prácticas alimenticias son inadecuadas recomendando implementar programas de estrategias alimentarias.

Rodríguez et al. (2015) indica en su investigación sobre la evaluación del conocimiento sobre los alimentos, ejercicios y la salud de alumnos universitarios con respecto al factor socioeconómico y su relación con el género. Aquí ejecutándose la investigación exploratoria, transversal y descriptiva, siendo la muestra, entre hombres y mujeres 210 para cada uno. Encontrándose que los

resultados de la prueba ANOVA localizo una diferencia significativa entre los conocimientos y generos; de acuerdo a las costumbres y a los aspectos asociados a control de peso ( $p < 0,0001$ ); se localizó una desigualdad ( $p < 0,0354$ ). De acuerdo con el análisis de correspondencia múltiple con clasificación jerárquica indexada se halló relación entre el entendimiento sobre IMC y el entendimiento sobre sus implicaciones en la salud; de igual manera, entre el estrato y el entendimiento relacionado con el IMC. Como conclusión se tiene que: los estudiantes conocen en forma regular sobre la alimentación adecuada y saludable, así como la importancia de actividades física para el control del peso adecuado; este conocimiento es bajo para los varones y para los estratos bajos.

Callisaya (2016), en su estudio, indica que los jóvenes tienen costumbres Alimentarias negativas e insuficientes estas no cubren las exigencias que requiere su organismo ,ya que son desordenados, omiten sus comidas del día, desayunos, almuerzos o cena, ingieren poca fruta, verdura y agua. Por lo que recomienda implantar una transformacion educativa, para sencibilizar a los jóvenes a mejorar sus Costumbres Alimentarias, proponiéndole guías alimentarias, con una metodologia educativa y contenidos Educativos se estara fomentando la educacion integral.

Salas (2017) Costa Rica, en su trabajo de Investigación llega a la conclusión que el estudiantado del décimo año, que tiene poca cultura nutricional y el poco empeño del personal docente para impartir conocimiento tocando diferentes campos en sus clases de costumbres saludables en su alimentación.

Peralta (2017), Ecuador, en su Investigación “Alimentación Saludable en Docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, da buenos resultados favorables la implementación de programas de alimentación en Alimentación Saludable en forma general a docentes y futuros.

### **2.1.2. Investigaciones nacionales**

Sánchez (2007), en su investigación de Cultura alimentaria y sobrepeso, tuvo como objetivo principal, la determinación del sobrepeso y la obesidad con respecto a la juventud universitaria limeña. Así también la indagación de los conocimientos sobre el nivel que los adolescentes tienen sobre la cultura alimentaria, con el propósito de determinar acciones educativas con los resultados obtenidos, de tal manera que se puedan evidenciar y corregir los problemas de malnutrición por exceso.

Chávez (2012), en su investigación realizada llega como resultado que la puesta a ejecutar difundir un programa de índole nutricional va ejercer un dominio en el nivel de practicas y conocimiento de las mismas. Se desarrolló una investigación cuasi experimental poniendo a ejercitar el programa educativo nutricional, dando la oportunidad al entorno familiar a superar hábitos alimenticios inadecuados, conociendo que una alimentación adecuada y en cantidades necesarias servirá de soporte a sus hijos para un crecimiento y desarrollo normal.

Mamani et al. (2012) realizaron investigación sobre el trabajo desarrollado del



taller suma manq'aña y su carácter relacional en el desenvolvimiento de los hábitos alimenticios encontrándose un beneficio adecuado del taller ejecutado, habiendo considerando las dimensiones que forman parte del test de evaluación hábitos alimenticios de nuestro trabajo investigativo. La media aumento de 10 a 28 puntos, luego de 7 a 28; por otro lado, esta da 5 a 27 puntos. Esta inflación muestra existe diferencias significativas ( $p < 0,01$ ) con respecto al pre y post test. Por lo dicho anteriormente podemos concluir que el taller suma manq'aña ejerce una influencia significativa en el desenvolvimiento de los hábitos alimenticios de los participantes.

Puma (2016) de Arequipa, en su investigación llega al resultado que mediante el programa propuesto para erradicar la anemia, se aumento el Conocimiento, implementándose practicas alimentarias adecuadas; luego de intervenir en el programa educativo, el 72,2% por parte menores madres aumentaron su conocimiento en un 75%; esto nos indica en su investigación con madres del programa del vaso de leche del distrito de Cayma.

Mondalgo (2016) , de su estudio investigativo tuvo como resultados, que este Programa Educativo fue exitoso ya que se incrementó el nivel de entendimiento por parte de los jovenes, que fue evidenciado mediante “ t” Student calculado =29,7 teniendo un nivel de significancia de  $\alpha 0,05$  aceptando la hipótesis de estudio, dejando claro la efectividad del programa de educación sobre alimentación saludable.

Acuquipa (2017), en su investigación " Nivel de conocimientos acerca de una conducta saludable y sus trastornos alimenticios en adolescentes del 5° grado de secundaria en la I.E. María Auxiliadora, quien comprobó que tienen un conocimiento eficiente en un 59,1% y un 29,9% en conocimiento regular mientras que el 11,6% muestran un conocimiento bueno acerca de los trastornos alimenticios; concluyendo que en un gran número los adolescentes presentaron un conocimiento regular y deficiente sobre la conducta alimentaria.

Santiago (2017), en su investigación tuvo como resultados que los integrantes de la congregación adventista el Inti, tienen un buen entendimiento, actitudes favorables y prácticas adecuadas para la alimentación; teniendo las mujeres jóvenes 56,8% conocimiento bueno acerca de la alimentación, por otro lado, los hombres conocimiento regular con un 53,5%; asimismo, ambos muestran actitudes favorables (97,7% y 97,3%) y con prácticas adecuadas (75% y 97,3%) en su investigación.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Programa educativo**

Realizar programas de corte educacional para estudiantes nos lleva a tener una serie de definiciones en nuestro bagaje cultural para manejarlos en forma adecuada.

Veláz (1998), indica que, no existe una definición única cuando nos referimos a un programa determinado pues se forman con un conjunto de conceptos similares.

Así cuando el dialogo se realiza entre los destinatarios se enseña un tema determinado que se convierte en un instrumento del aprendizaje.

Podemos aseverar que al referirnos a un programa es tomar en cuenta un conjunto de acciones organizadas para terminar en una determinada meta o fin.

Riart (1996), sostiene que un programa forma parte de una planificación sostenida en el tiempo con base en contenidos para lograr determinados objetivos a partir de ciertas necesidades de su población que pueden ser personas o instituciones.

### **2.2.2. Orientación educativa y sus principios.**

Según Martínez y García (2006):

a) Principio para Prevenir casos nuevos.

Este trabajo de investigación pretende enfocarse en evitar los casos de escolares con sobrepeso.

b) Principio de desarrollo de capacidades

Tomemos en cuenta que para propiciar el desarrollo con respecto a las capacidades también deben presentarse los cambios en las personas sobre todo en la percepción que se tiene del medio que le rodea y su relación con su alrededor.

c) Principio de intervención social

En todos los marcos sociales también se produce aprendizaje. Ya que educar, se presenta en forma y momentos continuos y en diversos lugares.

### **2.2.3. Teorías del aprendizaje**

#### **2.2.3.1. Aprendizaje según Gagné y su tipología**

La teoría de Castro (2010) es una de las más representativas de Gagné la cual tiene una visión del aprendizaje como parte de un proceso de cambio que puede ser con cierta relatividad duradero, relativamente duradero, siendo procesos para la enseñanza se presentan como:

a) Destrezas motoras

Para ciertas áreas del proceso de aprendizaje son importantes requiriendo respuestas con regularidad y uniformidad.

b) Información verbal

Se presenta desde el nacimiento y toma un proceso que desemboca en la construcción de oraciones, frases que nos permitirán hacer la conexión con el entorno de forma significativa asociando a la información recibida con anterioridad.

c) Destrezas intelectuales

La adquisición de cadenas simples significativas para el estudiante los lleva a moldearse con símbolos una nueva información desarrollando las destrezas verbales previamente aprendidas.

d) Actitudes

Son las difíciles de enseñar puesto que depende de cada uno de acuerdo a su personalidad. Muchas de ellas, es en la escuela en donde se aprenden que pueden ser positivas o negativas que es susceptible de ser medible a través de la conducta observada.

e) Estrategias cognoscitivas

Se presentan con autonomía en el interior de la persona definiendo su memoria, pensamiento y su atención. Estas se están desarrollando en las últimas décadas que irán permitiendo tener un dominio propio y conocer sus capacidades y destrezas que se estarán cambiando progresivamente y conociendo al fin para un mejor manejo de su propio aprendizaje.

Se presenta ocho tipos de aprendizaje:

- Aprendizaje respecto a conceptos a sus propiedades abstractas.
- Aprendizaje de secuencia.
- Aprendizaje de respuestas operantes o de condicionamiento operante.
- Aprendizaje de asociaciones de símbolos verbales.
- Aprendizaje mediante señales y signos pudiendo ser relacional o clásico.
- Aprendizaje de discriminaciones.
- Aprendizaje de dos o más conceptos y sus relaciones.
- Aprendizaje sobre resoluciones de problemas.

**2.2.3.2. Albert Bandura y la Teoría del aprendizaje social**

Para Bandura (2008) se basa el aprendizaje en la imitación ya que es observacional y modela el aprendizaje que encuentra en el proceso social y la observación de conductas; para sostener los aprendizajes, el aprendizaje social se caracteriza en que no se necesita un refuerzo, sino se basa en el modelo que tiene; el aprendizaje se da por refuerzo e imitación.

Bandura (2008) y sus procesos para lograr el aprendizaje:

a) Atención

Par este proceso necesitas atención que dependerá del entorno y los tonos que demos a este para captar más el interés dependiendo de las características que presenten para ganar mayor o menor grado de interés.

Retención

Prestamos atención a lo que nos llama la atención y podemos retenerlo mediante la intervención de la memoria y la imaginación, mediante imágenes en nuestra mente o expresiones que podemos recordar en el momento que decidamos evocarlos.

b) Reproducción

Debemos comprender y entender representaciones visuales del comportamiento presente, siendo capaces de reproducir ese comportamiento. También se evidencia que conforme vamos repitiendo un acto este se irá mejorando por la repetición misma. Es decir, nuestras habilidades mejoraran si nuestros comportamientos se repiten en ese aspecto., incluso la imaginación se convierte en un aliado, lo cual nos lleva a concluir que el acto y la imaginación mejoraran nuestro acto perseguido.

c) Motivación

Se presenta el motivo para determinar la existencia de un comportamiento sea objeto o persona. Aún con todo esto, que determina el actuar para imitar u observar.

Se presentan cinco resultados probables para el aprendizaje

observacional:

- Promover la actual conducta.
- Modificar conductas para fortalecer o debilitarla.
- Despertar emociones.
- Enseñar conductas y actitudes.
- Dirigir la atención.

El aprendizaje observacional nos permite desarrollar nuevas conductas siendo el requisito tener un modelo del cual seguir guiándose durante el proceso de aprendizaje, lo cual se dará mediante la observación de otro que le sirva de modelo.

### **2.2.3.3. Teoría sinérgica de Adam**

Presenta los siguientes componentes:

a) La voluntaria participación del adulto

El verdadero beneficio de los integrantes facilita el trabajo de formas eficaces de aprendizaje, formas que necesitan una mejor participación personal. Los beneficios y la participación disminuyen de manera alarmante cuando los aprendizajes no se encuentran adecuadas a los intereses de la persona mayor y su carácter.

b) Respeto mutuo

El adulto desarrolla comportamientos, el de escuchar diferentes formas de pensar, actuar en el trabajo y en la vida, de conducta. Este respeto mutuo no puede estar sujeto no debe a antecedentes críticos.

c) La Colaboración

La intervención del adulto hacia el niño o el joven debe ser mayor en

toda la transformación educativa. Las participaciones de los adultos implicados deben identificar las necesidades, los objetivos y los medios de enseñanza que sean necesarios.

d) Acción y reflexión

De la investigación de los conocimientos se da pase a la acción; luego; se reitera el desarrollo. La persona mayor tiene la simplicidad para adaptar a su vida lo estudiado.

e) Reflexión crítica

La formación de la persona mayor conduce a una reflexión crítica acerca de las ideas, los conocimientos y los puntos de vista.

f) Auto-dirección

Con el aprendizaje que consigue el adulto, se da cuenta de la manera de auto dirigir y cambiar la propia explicación del mundo, en donde participara, colaborara en el diseño de la transformación educativa, pudiendo adquirir nuevos conocimientos técnicas y habilidades.

#### **2.2.3.4. Teoría de la modificabilidad cognitiva de Reuven Feuerstein**

Samper (2006), indica que de acuerdo a lo planteado por Reuven Feuerstein, los aprendizajes se presentan debido a un mediador adecuado, que en ambientes educativos previstos se cree un estímulo adecuado para la persona y su desarrollo.

Por lo cual, podemos decir que la teoría de Reuven Feuerstein, se relaciona con el aprendizaje conciliador, debido a que el hombre es



susceptible de cambios en transcurso de su existencia. La teoría de Reuven Feuerstein sostiene que los cambios se pueden realizar tomando en cuenta la parte emocional mediante el desarrollo cognitivo. Sienta las bases para un educando flexible que sea capaz de modificar sus conductas y aprendizajes.

El proceso de enseñanza es libre lo que se valida por los principios universales que no importa el nivel social ni el lugar donde se produce el efecto.

Entre los principios más importantes tenemos:

a) Reciprocidad e intención

Se desarrolla de manera voluntaria asumiendo un reto.

b) Trascendencia

Todo aprendizaje debe poder extender su influencia en el futuro.

c) Poseer significado

Es necesario encontrar dentro de las actividades de aprendizaje la importancia o causa de porque, es decir la razón de desarrollar algo.

d) Evaluar capacidades y emociones

Se recomienda la valoración de la persona en si debido a que es importante la imagen positiva y fuerte de uno mismo para ser capaz de toda actividad a emprender.

e) Ordenamiento y control del comportamiento

El comportamiento debe estar regulado y mantener el dominio propio.

### **2.2.3.5. Las teorías sociológicas**

Ritzer (2002) propone los siguientes:

- Mientras los animales carecen de esta habilidad, el hombre tiene la capacidad de voluntad y el pensar.
- El conflicto con la sociedad y la interacción social nos conduce al pensamiento determinado.
- En el intercambio de ideas entre las personas se utiliza signos y símbolos capaces de cambiar el pensamiento.
- Los símbolos y sus significados son rasgos humanos que nos caracterizan y nos ayudan a la interacción de nosotros mismos.
- Se pueden alterar o cambiar los símbolos y sus significados dependiendo de la interpretación que se le brinde y de la situación.
- Son la gente quienes determinan al observar y utilizar los símbolos y signos las ventajas o desventajas y la interacción consigo mismos.
- Los grupos dentro de sociedades determinadas construyen pautas de acción para interactuar entre sí.

Para Navarro (2011), Cooley, Mead y Dewey, representantes del interaccionismo presentan a los individuos dentro de una sociedad como elementos dentro de un contexto social que a la vez construye su interacción mediante símbolos y signos propios de su realidad.

Según Navarro (2011) menciona que Mead expresa que la interacción social nos lleva a los cambios mentales definitivos mediante el uso de símbolos y signos; estos se dan gracias a que el hombre es un ser pensante y

racional capaz de saber escoger que es beneficioso y que no.

Para Ritzer (2002) encontró que es la socialización con sus demás pares lo que hace que el ser humano desde su primera infancia se va encontrándose a sí mismo y definiendo sus propias características.

En sus escritos Cisneros (1999), afirma que la interacción social se presenta de dos maneras la primera que es no simbólica donde todo acto pensante no tiene lugar y la otra que si al ser simbólica implica el pensamiento que lo hará razonar y darle significado a lo que esta imaginando.

Blumer (1969), nos señala en sus trabajos investigativos que son las personas mediante sus conductas le dan sentido a sus contextos sociales, mediante canales que se habrán comunicativos que pueden ser verbales o no mediante el significado que se les otorga; todos ellos que se generan mediante las experiencias, creencias, costumbres, que lo relacionara con un pensamiento colectivo.

Cabe resaltar que la jerarquización de los pensamientos y concepto nos llevaran a tener más claro el bagaje de conocimientos que nos relaciona a nuestro entorno; aquí observamos el papel importante que desarrolla el lenguaje que formara parte de la construcción de aprendizajes.

Para Berger y Luckman (1995), el rol es parte importante en el desarrollo de la comunicación que determina como la persona se enfrenta al mundo que lo rodea. Es la interacción con la sociedad la que lo lleva a tomar un rol que

se construye justamente por la interacción de la misma. Estas interacciones se dan según Mead como producto de la influencia que recibe por parte de la sociedad. Por todo esto se puede concluir que no son los procesos mentales los que influyen en el pensamiento sino las interacciones que se dan en ese proceso.

#### **2.2.3.6. Teoría ética de la educación**

Es fundamental que dentro del sistema educativo se desarrolle la ética, ya que la estructura de esta se someterá a sus principios y se desarrollara de adecuada manera ya que se crea principios que nos determinan lo que es aceptable o no y se cree un adecuado ambiente de estabilidad tanto para docentes como para estudiantes. Elliot (2000) sostiene que si bien es cierto el desarrollo del proceso educativo también lo son los resultados; es decir es importante el resultado, pero también los caminos para conseguirlo.

Para esta teoría sostiene que la importancia se encuentra como consecuencia de la experiencia educativa. Desde su punto de vista, la actividad educativa debe estar sujeta a los principios éticos que se den en cada aula. Esto nos lleva a entender que todo proceso educativo debe buscar la transformación, es decir el aprendizaje del estudiante, pero basándose en procesos de reflexión, crítica con respecto a su sociedad lo que hace las veces de la educación con ética.

#### **2.2.4. Seguridad alimentaria como estrategia nacional**

La seguridad alimentaria es cuando entran los alimentos suficientes, inocuos para la población y se pueda tener una vida sana.

Estas acciones son dirigidas para el mejorar la gestión gubernamental en nutrición. Establece que tener acceso a la correcta alimentación es parte de la seguridad alimentaria que se presenta como estrategia para su consumo.

#### **2.2.5. La cultura**

Villoro (1985), nos refiere que “Cultura” se aprecia como el conjunto espirituales y materiales, los rasgos distintivos, afectivos, intelectuales, las cuales caracterizan a una sociedad.

Lara (1994), nos refiere cuán importante es el entendimiento de la cultura de la sociedad donde nos desenvolvemos de tal manera que se reconoce que son necesarios para la práctica de la salud tanto individual y social conociendo las costumbres sociales que lo rodean desarrolladas y entendidas por especialistas en salud.

Según Moreno (1995), nos presenta el origen de este término teniendo como significado la palabra cultivar. Antiguamente se utilizaba referido al cultivo de la tierra como parte de la agricultura. Podemos mencionar a Cicerón se refirió a ello como el cultivo del espíritu.

Para Tylor (1871), este término se da como un conglomerado de las costumbres, artes, creencias costumbres y otros desarrollados. Sin embargo, para Young lo representa como pautas organizadas que se van repitiendo cada generación que además incluye valores hábitos e ideas de se van

adquiriendo con el convivir de su entorno. Además, Parsons (1964), presenta una definición relacionada a símbolos creados por el hombre que abarca las relaciones interpersonales. Por lo anteriormente dicho se concluye que la cultura está estrechamente relacionada con el valor nutricional.

Pilcher (2001) señala de manera muy oportuna que la alimentación está muy relacionada lo que la persona es y como ha sido su vinculación con sus sociedades y sus creencias, sus costumbres, pues hay mucha influencia en género y en raza. Así mismo Kuper (1984), en sus estudios nos muestra que para algunos grupos africanos la comida está muy relacionada con el rito religiosa ya que forma parte de todo el ritual de agradecimiento por lo que podemos aseverar que también los hábitos alimenticios tienen otros tipos de variables que en el camino se van sumando y que tienen mucho que ver con el aspecto social).

#### **2.2.5.1. La cultura del hombre**

Lara (1994), refiere que el hombre, es diferente a cualquier ser vivo, que tiene la obligación de formar cultura para proteger su vida y así controlar su entorno. Esto ha sido ratificado en diferentes tiempos, por los naturistas, filósofos, antropólogos, misioneros, sociólogos, biólogos que por sus habilidades han participado para conseguir sus intereses.

Se confirma que la creación cultural es asegurar la existencia del hombre, para que este controle el ambiente social y físico, con el propósito de hacer que el humano tenga una buena vida esto es compartida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), referida por Alcántara (2007), donde indica que la buena salud es cuando se está libre de enfermedades, al mismo tiempo se

tiene un bienestar social, físico y mental que refleja una buena salud.

La Cultura contiene dirección de objetivos como subjetivos del hombre, los aspectos concretos le dan la civilización, los objetivos cuantificables, para conocer los avances tecnológicos de esta, también debe ser considerada como un valor categórico que diferencia a cierto grupo por su orden de organización (Beattie, 2007).

En diferentes campos la Alimentación, comida, dieta y Cultura para su análisis, y desarrollo de diversas ramas se tiene una buena relación con la alimentación, y de esta manera se tenga un equilibrio social y llevar una vida saludable. (Moreno, 2003).

Donde exista hombres habrá Cultura para sobrevivir; para el ser humano los problemas de su existencia los resuelve basándose en su Cultura que es su expresión propia; las variantes locales o regionales están unidos con la diversidad de recursos naturales (Lara, 1994). La estabilidad de la cultura no quiere decir que se halle estática o este atrasado, en realidad; existe la oportunidad para descubrir y controlar lo que pase a su alrededor, situación que le permitirá su equilibrio y permanencia.

Para un grupo de autores entre ellos Foster (1980) nos manifiesta que cuando una cultura que se encuentra en estado estático al pasar a la parte dinámica presenta cambios y gran resistencia pues las comunidades tienen esto muy

enraizado; para que una costumbre o un hábito se rompa se tienen que cambiar también otros componentes pero que responderán a las necesidades del conjunto social.

Se puede definir al Alimento, a toda sustancia, ingrediente, materias primas, sustancias nutritivas ingeridas por el ser humano mediante el tracto gastrointestinal.

Actualmente se considera alimentos a las bebidas, gomas de mascar, agua, del mismo modo que se considera a cualquier sustancia que se haya incorporada al alimento durante su elaboración, y residuos de la producción y procesamiento de alimentos. Esto es regulado para los países de la UE como concepto jurídico publicado en enero del 2002 en el reglamento del Parlamento Europeo.

La alimentación se coloca en este sentido como parte de una disciplina científica. Por una parte, forma el legado de una conexión entre el hombre y la sociedad y por otra la cultura que lo determina tanto en lo político, social, y lo religioso. Esto lo encontramos en las diversas culturas y costumbres que forman su bagaje cultural por lo que es apreciado como un arte; Herskovits (1980) presenta las siguientes características: (La Cultura, se aprende, está estructurada, dividida en aspectos, deriva de diversos componentes ambientales, biológicos; psicológicos e históricos y se puede aprender, es una unidad que abarca todo).

Por lo anteriormente expuesto, encontramos que la forma de actuación que tiene las personas está muy ligada con su entorno, su cultura y forma de ser. ¿pt lo mismo como dice Lara (1994) entender esa conexión nos sirve para



comprender los problemas de salud como parte de un contexto sociocultural.

Lara (1994), por lo consiguiente la cultura debemos determinar de manera científica los métodos para una mejor comprensión de las expresiones culturales en sus diversas categorías, maneras y características que se muestran en la población.

Desde la creación el varón y la alimentación se han hecho presentes en diversos tiempos de las grandes culturas. Por lo que el hombre a buscado que desarrollarse haciendo cambios durante todo ese proceso.

Por lo tanto, el hombre está íntimamente ligado a la cultura alimenticia a través de los años y del entorno por el que se han adaptado y desarrollado.

#### **2.2.5.2. La cultura de la alimentación**

El fomento de un compromiso para formar hábitos con respecto a la alimentación está muy relacionada a la cultura, a las organizaciones. El alimento en si se revalora no solo como un manjar comestible que se disfruta en un determinado momento y que concluye con su propósito; sino también que representa un símbolo ya sea como lo dicho anteriormente cultural, religioso, social de unión, como parte de un rito, como parte de una cultura ancestral, puede representar el status social, además de la espiritualidad que puede transmitir sentimientos positivos y negativos (Contreras 2020).

En este aspecto es la historia la que nos colabora para brindarnos los datos sobre la cultura ancestral alimentaria, sobre su importancia cultural, sobre lo que puede significar en una determinada sociedad. Bajo esta premisa nos lleva a entender que la cultura alimentaria forma parte de la historia de un pueblo y determina el valor que tiene el alimento que se ingiere y que se llega a conocer el valor nutricional de los alimentos de ese lugar gracias al aporte científico que se ha desarrollado en la actualidad y nos permite saber que tan positivo fue su alimentación.

#### **2.2.6. Aplicativo Especializado**

Se presenta como un conjunto de actitudes, de formas de comportamiento que van a determinar la forma de actuar del ser humano con respecto al plano alimenticio. Abarca todo lo concerniente a ello como su forma de cosecharla, guardarla, prepararla y servirla.

Cuando nos referimos a los hábitos alimenticios saludables tiene que ver con el conocimiento de que estamos ingiriendo, es decir de las vitaminas, complementos nutritivos que tengan cada uno de esos alimentos. Todos los alimentos no tiene los mismo nutrientes que la persona necesita, antes bien cada uno presenta diversas características que lo hacen único e indispensable para su consumo. Es así como los carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas los encontramos en diversos alimentos. Podemos citar los siguientes:

- En las frutas encontramos minerales y fibras, en las verduras vitaminas, pero estas no tienen una buena fuente de proteínas o de hierro.
- En el caso de la leche que contiene calcio en óptimas cantidades, pero escaso hierro.
- En el caso de las aves, las carnes, los huevos contienen buena cantidad de hierro y proteínas, pero escasa en vitaminas.

Con lo anteriormente expuesto se deduce que para tener una buena alimentación es necesario mantener una alimentación variada, que sea rica en diversos nutrientes no solo enfocados a uno de ellos. De esta manera favoreceremos la salud integral en cada etapa de la vida.

#### **2.2.6.1. Los hábitos en la alimentación y sus orígenes**

Los hábitos en general son conductas aprendidas que se repiten. En este caso los alimenticios se dan y se refuerzan por medio de la familia. Estos hábitos están reforzados por los medios de comunicación y por las interacciones socioculturales.

El momento del acto alimenticio como los alimentos del día, se da por medio de las características sociales y culturales. Por ejemplo, hay propagandas para comidas dirigidas a los niños, jóvenes adultos, mujeres embarazadas: así como también los sentidos del gusto, el olfato, hasta la visión porque todo conglomerado publicitario entra por la visión.

Uno de los puntos sobresalientes en la alimentación es que la alimentación escasea a nivel mundial, por lo que muchos países no tienen lo suficiente para repartir entre sus ciudadanos. Por lo que se hace importante recalcar la solidaridad y el compromiso que se debe tener con respecto a la distribución de este vital elemento para la vida.

El otro punto importante a tomar en cuenta en nuestra sociedad es la interacción de otras culturas que están ingresando a la nuestra justamente por la migración de extranjeros y la masificación de sus tradiciones que al final resultan incorporadas a la nuestra, lo cual nos lleva a respetar todas las culturas y rituales que se presentan y con las que tenemos que convivir.

#### **2.2.6.2. Los hábitos alimenticios y las nuevas tendencias**

Es necesario conocer que para diversos pueblos una determinada alimentación como frutos, animales diversos, hasta cosas son comestibles y otras no. En diversos pueblos se aceptan el consumo de determinados animales, mientras que en otras culturas se hacen imposible de consumirlas. Lo mismo sucede con las plantas, verduras, granos, etc.

En estos tiempos se nos presentan el aspecto social que influye mucho como por ejemplo los jóvenes prefieren el junk food o comida basura; el snack o tentempié de la gente adulta; el selfservice (servirse uno mismo) que es cuando la persona se sirve en el lugar donde esta lo que desea. Estas se han convertido en nuevas formas de relacionarse con los alimentos.

Además, que en la actualidad se le reconoce a la comida como un punto importante para la alimentación lo que hace darse cuenta al comer en lo que consume puede estar su salud o una enfermedad latente. A esto le sigue el gusto o sabor cultural del mismo que se afianza con el factor social o de comunidad.

El rol de la cultura también tiene una gran influencia en el rubro alimenticio El rol de la civilización también forma parte de estos cambios, así como la publicidad se convierte en un instrumento valioso para el mismo.

#### **2.2.6.3. Los hábitos alimentarios y los factores intervinientes**

##### **a. Geográficos**

La alimentación en diversas culturas se basa en la producción de esas sociedades como la siembra, el cultivo, la calidad de agua, de la tierra, la materia prima de sus semillas; por otro lado. la caza, la pesca en general la agricultura.

##### **b. Culturales**

El estilo o forma de vida determina la cultura de una sociedad. Es en este sentido que la alimentación de una localidad se basa en esos rasgos de costumbres que pasan a ser culturales y que van transmitiendo de generación en generación.

##### **c. Religioso**

Para la alimentación la influencia de la religión es determinante pues para

diversos pueblos al tener diversas formas religiosas de expresión determinan que se va o no ingerir en el día de la dieta. Por ejemplo, para los hindúes está prohibido la ingesta de carne animal, para los protestantes las bebidas alcohólicas están vetadas en su dieta; así como para los mormones esta eliminada el café de su dieta. Por esto al pasar de los años de su historia no se han consumido ciertos alimentos ya que la religión en los pueblos si determina en gran manera lo que se consuma.

d. Sociales

Para la persona que se desarrolla dentro de un contexto social va a influir en lo que se consume ya que, frente a situaciones colectivas como agasajos, almuerzos colectivos o por fechas determinadas socialmente significativas, se va a generar una necesidad de un determinado alimento para ciertas ocasiones que además socialmente están determinadas.

e. Educativos

El campo de la alimentación también se ve influenciado para determinar la alimentación en una determinada sociedad ya que depende mucho del horario, de las actividades a realizar, las formas de preparación, y el manejo de almacenamiento de alimentos pueden variar de acuerdo a esto.

f. Económicos

Incide en los hábitos Alimentarios las políticas de los gobiernos de turno, cuando estos son inestables afectan los costos y hay escases de víveres, afectando a las costumbres alimenticias de una parte de las familias a nivel mundial.

La desigualdad entre ricos y pobres se ha hecho más notorio, pues los primarios carecen y están más limitados de adquirir comidas diferentes.

g. Psicológicos

La conducta del ser humano es parte fundamental para determinar el consumo alimenticio que además influye tanto lo que consume como su comportamiento. Pues, la alimentación no solo forma parte de decisiones físicas sino también psicológicas.

Podemos decir que los hábitos alimenticios en el mundo entero están influenciados por la religión, la sociedad, el estatus, las formas de vida; siendo incluso factores económicos y de costumbre que cuando hay una población diferente y se crea nuevos complejos alimenticios por influencias de otras culturas aledañas o circunstanciales.

En el mundo occidental la alimentación se caracteriza por un exceso de alimentos energéticos, es decir una rica dieta basada en grasas de origen animal y proteínas; en algunos se consume el consumo de vegetales como ensaladas frescas y vegetales crudos además de consumir pescado y aceites de origen vegetal para cocinar.

Por lo que se deduce que los hábitos alimentarios están determinados por aspectos económicos y socio culturales (Tojo y Cels, 1996; Nestle y Cels, 1918; Quintanilla, 2002).

Todos estos factores están influenciados por el plano cultural y social donde se decide que se consume y que no (Denegrí y Schnettler, 2008).

### **2.2.7. Conocimiento y prácticas alimentarias**

El entendimiento en temas semejantes con la nutrición y alimentación viene hacer relevante en las prácticas alimentarias individuales. Por lo que resulta probablemente lógico que cuando se adquieren las capacidades y conocimientos sobre nutrición y sus formas adecuadas de estas será el momento de un cambio, así se podrá perfeccionar la calidad de vida pues será capaz de decidir que horarios y que mezclas adecuadas hacer para una mejor nutrición; sin embargo también hay factores como sociales y culturales a los cuales tendrá que hacer frente. (Kennedy et al. 1995).

Varios estudios de conocimiento demuestran que, en algunos casos la población tiene conocimiento de los conceptos fundamentales de un régimen saludable, por ello no se convierten en verdaderos consumos de alimentos los cuales forman parte de un régimen equilibrado. Esto por desconocer los alimentos correctos que debe consumir para tener una salud equilibrada (Sánchez et al. 2002).

La obtención de los entendimientos se toma como cierta, en la manera que traciende y aumenta la buena práctica alimentaria a través de la instauración de las correctas actitudes a la alimentación saludable. Pero, la correcta información no es suficiente, de igual manera es necesario que se modifique o abandone estas costumbres alimentarias insanas y erróneas, para poder conseguir un régimen sano y equilibrado.



El aprendizaje de las costumbres alimentarias está supeditadas por numeroso poder procedente, sobre todo, del hogar (factores sociales, economicos y culturales), del ámbito escolar y mediante de la propaganda (López, 1999). Desde un inicio, la familia ejerce un importante papel en la conformacion del patrón alimentario del menor (Vázquez, 2007), pero, una vez que llega a la adolescencia, la familia pierde importancia, dando paso al grupo de amigos y las relaciones sociales se vuelven predominantes e importantes en la dieta de los jovenes (Alcácer et al. 2008). Este periodo es debil a la influencia estéticalas las cuales conducen a los desordenes alimenticios lo cual trae como consecuencia la aparición de deficiencias nutricionales. Se observa un mal manejo de dietas y mala influencia de factores externos acerca de la alimentación (Arroyo et al. 2006). Por lo que los cambios a una edad mayor son más difíciles de conseguir.

Barrial y Barrial (2011), las prácticas alimentarias son guiadas por factores sociales, culturales y económicos los cuales elvuelven al individuo y a su familia. Las sociedades tienen un patrón alimentario el cual le es propio, como respuesta a una compleja trama de costumbres, tradiciones y usos que se desarrolla a lo largo de la historia. Para un buen desarrollo de los niños es necesario inclinarlos a las actividades que ayuden a que estos se puedan desarrollar, aprender y conectar con los correctos habitos alimenticios.

Gutiérrez et al. (2015), indican que desde las primeras etapas de vida se es mas facil conocer las prácticas alimenticias que alinean el estado nutricional

en diversas etapas posteriores; de ser buenas, conllevará a mejorar la nutrición y de salud. Si no se tiene la enseñanza adecuada desde pequeño, se es más vulnerable a la mala alimentación y aparecerá el sobrepeso y la obesidad que, el cual es un problema de salud.

### **2.2.8. Actitud**

La actitud es la expresión o la firmeza con la que concurrimos a una situación específica, el cual se dará mediante una actitud ya sea positiva o negativa.

Un criterio, para ser complaciente, se debe cumplir tres requisitos:

- Se debe mencionar casos específicos a los que se hace referencia.
- Se debe diferenciar entre el tipo de objetos y los de clase afín.
- Se debe permitir el desarrollo del conocimiento acumulativo.

Estos tres requisitos están vinculados entre sí. Es necesario especificar casos específicos del tipo de objetos los cuales permitan aprenderlos de manera minuciosa y poder así desarrollar este estudio.

El concepto de actitud, en la actualidad se considera deficiente. Su carácter empírico no le permite tener relaciones buenas relaciones que sean capaces de corregirlo por sí mismas, con el mundo empírico, obstaculiza su incorporación a un conjunto de teoría analítica e impide el desarrollo del conocimiento de su naturaleza.

#### **2.2.8.1 Actitud como exposición de la acción humana**

La utilización de noción de actitud para expresar el comportamiento, se basa

en una lógica sencilla, esta actitud se utiliza para explicar un determinado tipo de acción.

Una atención más terminante en contra de la idea de que la tendencia controlan el acto, vendría hacer el efecto que las actividades extrañas provocan en la vida. Por otro lado, no está permitido predecir, a partir del conocimiento de la tendencia, los posibles actos por parte de los seres humanos con las cuales está dirigidos a enfrentarse, mucho menos saber la reacción de los actos de la persona. Concretamente, la corriente de definición y redefinición de los actos respectivos de cada individuo perfecciona la disolución de las tendencias previas.

Este estudio del acto quiere decir que la tendencia no es fundamental, por el contrario, es el procedimiento a través del cual se prepara el acto; este no hace referencia a la actitud, sino al desarrollo de la explicación, aquello por el cual un individuo llega a crear su acción. Al mismo tiempo, la conducta de grupo maneja la manera en la cual se dará la interacción social, definiendo a cada individuo los actos de los demás.

#### **2.2.8.2. Actitud ante las comidas**

A los niños se les debe educar para que aprendan que la comida se debe valorar, que sepan que los alimentos no son cosas sino e que son entes vivos y comer es un acto que se está realizando y es necesario realizarlo en momentos tranquilidad y con armonía siendo necesario el control de peso, los padres deberán a aprender a recordar lo indicado a sus hijos o aprender

juntos un comportamiento saludable ante la comida.

Una forma de ayuda hacia el niño es contarle un cuento, el cual le ayude a entender la correcta manera de relacionarse con lo que va a comer. Es importante crear un espacio de armonía para que así los integrantes de la familia no empiecen a comer manteniendo un estado de ánimo tenso por alguna razón. En el momento que notemos los nervios de algún niño, debemos pedir calma y paciencia durante la comida que hay sobre la mesa para que el cuerpo tenga una buena asimilación de los nutrientes. Por lo que se recomendó que durante la comida debe tratarse temas agradables que de armonía a toda la familia.

El acto de comer es importante por lo cual es necesario hacerlo de manera normal, con buena armonía. Siendo incorrecto también, el leer el periódico mientras comemos, mientras bebemos; ya que de esta manera no se permitirá que el cuerpo absorba los nutrientes del alimento.

Como padres tenemos que encontrar una forma ingeniosa de que a nuestros hijos les guste sus alimentos, probando las combinaciones de sabores, de este modo se acostumbrarán de a pocos a nuevas texturas y sabores distintos. La comida debe ser un placer y debemos comer saludable.

### **2.2.8.3. Actitud ante las comidas preferidas**

Según Camarena (2010), todos los consumidores deben buscar variedad alimentaria ya que es una característica esencial en el comportamiento de todo ser humano. En su investigación de las actitudes de los consumidores sonorenses del norte de México hacia las comidas étnicas internacionales y comidas tradicionales evaluadas a través de la escala de VARSEEK (variety seeking tendency). Mediante su ejecución con el cual logran el perfil de los individuos tendentes a la búsqueda de variedad alimenticia, con el resultado se puede tener información para analizar el potencial de mercado de los alimentos procedentes de diversas culturas (étnicos/internacionales), como el de las preferencias hacia las comidas tradicionales.

### **2.3. Bases filosóficas**

Ayllon et al. (2007), indica a Platón, con su teoría de las ideas, las cuales alegan que los pensamientos son los objetos reales; la teoría del entendimiento son los objetos del intelecto auténticamente tal; visto desde la moral y político, son el sostenimiento de la buena conducta, y está referida a los aspectos biológicos del ser humano, así como de su conducta como integrante de una sociedad, están a la base en donde se comprende el origen y naturaleza del universo por acción de dos principios diversos y contrarios ( dualismo platónico) además que se le incluye la demostración de la inmortalidad del alma.

Goñiz (2002), manifiesta que Platón se da cuenta de cuán importante es

la nutrición como fuente de la vida, por el contrario, Aristóteles plantea un pensamiento de carácter naturalista y realista, sostuvo la posibilidad acerca de aprender sobre la realidad desde la experiencia. Por consiguiente, a diferencia de las tesis de su profesor, piensa que las ideas o conceptos universales no tienen por qué dividirse de las cosas, por el contrario, deben estar contenidos en ellas, de manera específica de la materia. Debido a esto, se estableció la importancia a las investigaciones científicas, también, y a la observación de la naturaleza.

En la filosofía moderna, el personaje como Descartes aplica la filosofía en los procesos de la ciencia, y las matemáticas. Previo a moldear su método, la filosofía se encuentra dominada por el método escolástico, el cual se desarrolla en la comparación y contrastación de opiniones de autoridades reconocidas. Rehusándose a este sistema, Descartes planteó: en nuestra búsqueda del camino directo a la verdad, no tenemos por qué hacernos cargo de objetos de los que no podamos lograr una certidumbre similar como las demostraciones de la aritmética y la geometría. Es por ello que se planteó no creer en ninguna verdad hasta que se determinen las causas para creerla. Existe un conocimiento el cual a raíz de este se inició sus estudios y lo expresó en la famosa sentencia: “pienso, luego existo”. A partir del principio del pensamiento claro, esta prueba su propia existencia, manteniendo la existencia de Dios. De acuerdo a la filosofía de Descartes, Dios creó dos clases de sustancias que forman el todo de la realidad. Por un lado, la clase era la sustancia pensante, o inteligencia, y la otra la sustancia extensa, o

física.

Por lo que la teoría de la ética de la educación y de la tradición filosófica occidental, en este sentido, una educación de carácter ético y un aprendizaje significativo son aquellos que dirijan al estudiante al conocimiento, y de igual forma a su propio carácter, Elliott (2000) hace resaltar la importancia del desarrollo educativo, como los resultados, importa el producto, y a la vez los medios para conseguirlos. Es lo que deseamos investigar en este trabajo *“Influencia del programa de capacitación en alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, Huacho, 2017”*.

#### **2.4. Definición de términos básicos**

**Alimentación:** es recibir de parte del ambiente una variedad de productos naturales o transformados que conocemos como alimentos, que incluyen unas sustancias que son los nutrientes. En el acto de comer entran en juego los sentidos (vista, olfato, gusto, tacto y oído).

**Conocimiento:** grupo de investigación almacenada durante la destreza o el aprendizaje (a posteriori), o mediante la reflexión (a priori). A nivel operacional estos son los conocimientos que van a obtener los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión después de la aplicación de los programas de capacitación a realizarse.

**Hábitos:** en psicología el hábito es aquel acto que se repite

regularmente, para el cual necesita un poco o ningún raciocinio y es aprendido. Muchos de estos hábitos tienen el poder de desperdiciar fundamentales procedimientos mentales, los cuales deben aprovecharse en trabajos más exigentes, pero otros son perjudiciales.

**Hábitos alimenticios:** estos son un grupo de costumbres que establecen el comportamiento del ser humano con relación a los alimentos y la nutrición. Se cuenta a partir de cómo son seleccionados los alimentos hasta la forma en que son consumidos, por las personas que tienen la alimentación en sus manos. Los hábitos alimentarios vienen hacer el producto de la interacción entre la cultura y el medio ambiente, estos se transmiten de generación en generación.

**Nutrición:** es el procedimiento mediante el cual el organismo absorbe y asimila los nutrientes que son necesarios para el buen funcionamiento del cuerpo. Este procedimiento biológico es el más importante para el funcionamiento y salud de nuestro organismo.

**Práctica alimentaria:** es la práctica de los conocimientos nutricionales luego de la aplicación de los programas de capacitación en alimentación.

**Programa de capacitación:** es una actividad educativa de enseñanza que en forma didáctica enseña un tema específico, se trata de la comunicación que se da entre el receptor y emisor. Con el temario de capacitación en alimentación se permitirá valorar los conocimientos, practicas alimenticias y actitudes que van a tener que adquirir los alumnos universitarios de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias



y Ambiental de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión después de la aplicación de los programas de capacitación a realizarse.

## **2.5. Hipótesis de investigación**

### **2.5.1. Hipótesis general**

La aplicación del programa de capacitación sobre alimentación tiene influencia estadística significativos en la cultura alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017.

### **2.5.2. Hipótesis específicas**

1. La aplicación del programa de capacitación sobre conocimientos alimentarios influye estadísticamente en la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017.
2. La aplicación del programa de capacitación sobre aptitudes alimentarias influye estadísticamente en la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017.
3. La aplicación del programa de capacitación sobre prácticas alimentarias influye estadísticamente en los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017

## **2.6. Operacionalización de las variables**

Variables teóricas	Conceptos	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Técnicas	Instrumentos
Programas de capacitación en alimentación  (V.I.)	Actividad de aprendizaje, que de manera didáctica enseña un tema específico, basándose en la comunicación entre el receptor y el emisor.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Contenido de conocimientos sobre alimentación saludable.</li> <li>- Grupos de alimentos.</li> <li>- Función, importancia</li> <li>- Frecuencia de consumo.</li> <li>- Higiene y manipulación.</li> <li>- Hábitos alimentarios.</li> </ul>	<p>Nivel de conocimiento que tienen los alumnos antes y después del programa educativo en: conocimiento, actitudes y prácticas alimenticias.</p> <p>Puntaje: Alto, medio, bajo.</p>	<p>¿Cuál es los beneficios de una buena alimentación? ¿Come a las horas indicadas? ¿Desea probar nuevos alimentos? ¿Con qué frecuencia consume comida chatarra?</p>	Encuestas	Cuestionario
Cultura alimentaria  (V.D.)	El alimento como parte de la cultura que el hombre tiene en la sociedad, en lo económico, en lo religioso, en lo simbólico y su evaluación orgánica - biológica, generadores de nutrición, para el desarrollo de nuestro cuerpo y organismo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nivel de conocimientos que van adquirir los estudiantes de la FIAIAyA de la UNJFSC, sobre alimentación después de la aplicación de los programas de capacitación.</li> <li>- Actitud alimentaria, tendencia estado de preparación o disposición que antecede a la acción, dirigiendo y moldeando.</li> <li>- Prácticas alimentarias, es la práctica de los conocimientos, aptitudes después de la ejecución de los programas de capacitación.</li> </ul>	<p>Puntaje: alto adecuado medio bajo</p> <p>Favorable Desfavorable</p> <p>Adecuado Inadecuado</p>	<p>¿Cuál es la frecuencia que consume pan, arroz, cereal? ¿Cuál es la frecuencia que consume pescado, carne o viseras de animal, huevos de gallina y leche? ¿Cuál es la frecuencia que consume vegetales? ¿Cuál es la frecuencia que consume frutas?</p>	Encuestas  Encuestas  Encuestas	Cuestionario  Cuestionario  Cuestionario

## CAPÍTULO III

### METODOLOGÍA

#### 3.1. Diseño metodológico

Corresponde al diseño cuasi experimental, diseño de un solo grupo antes y después, en donde se analizará dos variables: una variable independiente “programación de capacitación sobre alimentación”, y la otra variable dependiente “cultura alimentaria”, significativo en la FIAIAyA de la U.N.J.F.S.C. 2017.

Diagrama: Diseño Cuasi

O1 → X → O2

→ O → O

Donde:

M : Muestra de investigación

O1 : Variable 1 (Programa de capacitación)

O2 : Variable 2 (Cultura alimentaria)

X : Relación entre variables.

#### 3.2. Población y muestra

### 3.2.1. Población

La población fue constituida por 160, alumnos del I ciclo de la FIAIAyA (40 alumnos de cada escuela: de Agronomía, Zootecnia, Ingeniería en Industrias Alimentarias y Ambiental), ingresantes del 2018 -II de la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

### 3.2.2. Muestra

La muestra estuvo compuesta por 113 estudiantes de la FIAIAyA que de todas las escuelas profesionales de manera estratificada .

$$n = \frac{Z^2 \times p \times q \times N}{E^2 (N - 1) + Z^2 \times p \times q} \text{Donde:}$$

n = muestra

N = población

Z = nivel de confianza (95% = 1.96)

E = error permitido (5%)

p = probabilidad de ocurrencia del evento (50%)

q = probabilidad de no ocurrencia (50%)

Cálculo de la muestra:

$$n = \frac{(1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50) \times (160)}{(0.050)^2 (160 - 1) + (1.96)^2 \times (0.50) \times (0.50)}$$

$$n = 113 \text{ (valor redondeado)}$$

Entonces:

ni = 28 Industrias Alimentarias

ni = 28 Zootecnia

ni = 28 Agronomía

ni = 28 Ing. Ambiental

Se trabajó con una muestra mayor porque nos brindaron facilidades de participación obteniendo una muestra de 125 alumnos.

### **3.3. Técnicas de recolección de datos**

**La encuesta:** Se ha empleado esta herramienta para recopilar información sobre los conocimientos, las actitudes y prácticas de los alumnos de la FIAIAyA de la U.N.J.F.S.C., 2017.

**Las fichas:** Para recolectar bibliografía literaria y con estos poder ver el panorama de las bases teóricas.

**Test de cuestionarios:** Para medir las dimensiones de los conocimientos, actitudes y prácticas y las actitudes en la alimentación de los alumnos de la FIAIAyA de la U.N.J.F.S.C. 2017.

### **3.4. Técnicas para el procesamiento de la información**

a) La encuesta: se ha empleado este instrumento para recoger información sobre los Hábitos alimenticios y las actitudes de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental en la UNJFSC 2017.

b) Las fichas: Para recolectar bibliografía literaria y con estos poder ver el panorama de las bases teóricas.

c) Test de cuestionarios: para medir las dimensiones de los hábitos alimenticios y las actitudes en la nutrición de los alumnos de la FIAIAyA en la UNJFSC, 2017.

## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

En esta investigación que contiene a 125 alumnos pertenecientes a la FIAIAYA, distribuidos entre sus cuatro Escuelas, como son Ingeniería Ambiental, Ingeniería Zootecnia, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Agrónoma, a quienes se les administró el cuestionario sobre lo estudiado alimentarias en dos momentos antes y después del programa de capacitación alimentaria, con el objetivo de observar si dicho programa influye en la cultura alimentaria de dichos alumnos.

Este cuestionario tuvo como variables exógenas la edad, el sexo y la escuela a la que pertenecen. Las características de esta muestra indican que el 24% (30) pertenecen a alumnos de Ingeniería Ambiental; el 28% (35) a Ingeniería Zootecnia; el 24,8% (31) a Ingeniería en Industrias Alimentarias y el 23,2% (29) a Ingeniería Agrónoma (Tabla 1), teniendo entre 16 y 23 años de edad, estando la gran mayoría entre 17 y 19 años representados por un 82,4%.

Tabla 1  
*Distribución porcentual de los alumnos muestreados por Escuela*

Escuelas Profesionales	Frecuencia.	%
Ing. Ambiental	30	24,0
Ing. Zootecnia	35	28,0
Ing. de Industrias Alimentarias	31	24,8
Ing. Agrónoma	29	23,2
Total	125	100,0

**Fuente:** *Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA*  
*Fecha:2018-II*

Así mismo el cuestionario está dividido por tres dimensiones que agrupan 11 preguntas para la dimensión 1: conocimientos alimentarios, 20 preguntas para la dimensión 2: actitudes alimentarias y 21 preguntas para la dimensión 3: prácticas alimentarias y que se describen de la siguiente manera:

a) Conocimientos alimentarios. En esta dimensión se evaluó antes y después, la concepción del alumno sobre el aporte alimenticio claves como los vegetales, carnes, etc. dentro de la alimentación, así como conceptos generales sobre higiene e inocuidad alimentaria, las respuestas fueron de carácter dicotómico (Si/No), a excepción de una pregunta (P22. ¿Con qué personas vives? Y 23. ¿Tus padres o hermanos padecen algún problema de sobrepeso?). Los enunciados se muestran en la tabla A1 del anexo, donde básicamente se ha tratado de evaluar los siguientes puntos:

- Conocimientos básicos sobre los alimentos y alimentación
- Comprensión de los conceptos
- Capacidad para la síntesis del conocimiento alimentario
- Capacidad para relacionar los hechos y los conceptos alimentarios

En la tabla 2 y 3 se puede corroborar que el porcentaje de respuestas correctas antes del programa de capacitación son menores que después del programa;



asimismo, el porcentaje de incorrectas bajó después del mismo. En promedio el número de respuestas correctas han subido de 53,8% a 88,3% y las incorrectas han bajado de 46,2% a 11,7% luego de la capacitación.

Tabla 2  
*Porcentajes de respuestas correctas e incorrectas sobre conocimientos alimentarios antes del programa de capacitación.*

PREGUNTAS	ANTES	
	% Correctas	% Incorrectas
P01	85,2	14,8
P02	30,2	69,8
P03	35,2	64,8
P04	68,8	31,2
P07	39,0	61,0
P37	70,0	30,0
P39	38,0	62,0
P40	39,9	60,1
P41	78,0	22,0
PROMEDIO	53,8	46,2

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

Tabla 3  
*Porcentajes de respuestas correctas e incorrectas sobre conocimientos alimentarios después del programa de capacitación.*

PREGUNTAS	DESPUES	
	% Correctas	% Incorrectas
P01	89,0	11,0
P02	80,0	20,0
P03	79,0	21,0
P04	98,0	2,0
P07	90,0	10,0
P37	85,6	14,4
P39	84,0	16,0

P40	91,0	9,0
P41	98,0	2,0
<b>PROMEDIO</b>	<b>88,3</b>	<b>11,7</b>

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

b) Actitud. Esta dimensión contiene preguntas referidas principalmente a la actitud del alumno específicamente a su preferencia alimentaria, con el objetivo de medir la semejanza o diferencia antes y después de la capacitación alimentaria, así como su estilo de vida. Mas adelante con el estudio se demostró que efectivamente hubo un cambio de actitud positiva hacia la predisposición de probar alimentos con mayor calidad nutricional y que se establece fundamentalmente en la pregunta 9, que es la correspondiente al tipo de alimentación que lleva el alumno y que de igual manera que en la dimensión anterior cambia después del programa de capacitación alimentaria. Con las preguntas de esta dimensión se ha evaluado los siguientes puntos.

- Inclinación a adquirir de ciertos alimentos
- Gustos alimenticios
- Motivación por consumir alimentos saludables

En esta dimensión, a parte de algunas cuestiones referentes a la importancia de la actitud frente a los alimentos, se ha creído por conveniente analizar el consumo que hacen regularmente de algunas comidas o alimentos, por lo que se ha tomado en consideración en especial las respuestas dicotómicas de la pregunta 9, arrojando que después de la capacitación la actitud de gran parte de los alumnos ha cambiado

positivamente en cuanto a una mejor elección de sus alimentos, como se muestra en la tabla 4.

Tabla 4  
*Distribución porcentual de alumnos respecto a su consumo antes y después del programa de capacitación alimentaria.*

ALIMENTOS	%	
	Antes	Después
Leche	51	68
Frutas frescas	25	75
Ensalada de verduras	10	75
Bebidas azucaradas	89	30
Hamburguesas	85	69
Panchos	85	54
Sandwiches de jamón y queso	26	35
Golosinas	45	48
Snacks (papas, palitos, chizitos)	95	50
Agua potable	52	68
Pizza	62	28
Pescado	51	85

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

c) Hábitos o prácticas alimentarias. Esta dimensión permitió evaluar al alumno a través de sus respuestas sobre su ingesta habitual o práctica alimentaria común, como cuando se consume alimentos altos en azúcares o grasas y la frecuencia con que lo hace. También se demostrará que estos hábitos en la mayoría de los estudiantes cambian luego del programa de capacitación alimentaria.

En esta dimensión las respuestas del cuestionario están orientadas a ver si el alumno en lo que respecta a su práctica alimentaria está en concordancia con hábitos realmente saludables; por ejemplo, cada una de las primeras 7 preguntas (P5, P6, P10, P11, P12, P13, P14) son vitales para conocer mejor dicha práctica. En ese sentido, se describe a continuación algunos resultados comparando los

mismos tanto en la tabla 5 como en la tabla 6.

Tabla 5  
*Distribución porcentual de respuestas correctas sobre hábitos o prácticas alimentarias antes de la capacitación alimentaria.*

PREGUNTAS	ANTES	
	% Correctas	% Incorrectas
P05	32	68
P06	52	48
P10	45	55
P11	64	36
P12	58	42
P13	31	69
P14	48	52

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

Tabla 6  
*Distribución porcentual de respuestas correctas sobre hábitos o prácticas alimentarias después de la capacitación alimentaria.*

PREGUNTAS	DESPUÉS	
	% Correctas	% Incorrectas
P05	78	22
P06	48	95
P10	55	65
P11	36	78
P12	42	69
P13	69	85
P14	52	78

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA Fecha:2018-II*

Se observa claramente que el número de respuestas correctas se incrementa positivamente luego de la capacitación; así, la pregunta 13 respecto a los alimentos que consume en su refrigerio ha variado en un 54% (85%-31%) seguidas de las preguntas 5 y 6 sobre consumo de fideos y cereales; también, hay más respuestas correctas sobre la cantidad de agua potable que debe de consumirse de manera

saludable.

De igual manera en esta dimensión existen preguntas respecto al consumo en si, por lo cual se ha analizado las preguntas P24, P25, P29, P30, P31 Y P32, dando como resultado que de igual manera ha habido un mejor control de su consumo en cuanto a la frecuencia de consumo de alimentos saludables, como se muestra en la tabla 7 y 8.

Tabla 7  
*Distribución porcentual de respuestas correctas antes y después de la capacitación alimentaria.*

PREGUNTAS	ANTES	
	% Correctas	% Incorrectas
P24	35	65
P26	25	75
P29	59	41
P30	48	52
P31	48	52
P32	68	32

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

Tabla 8  
*Distribución porcentual de respuestas correctas antes y después de la capacitación alimentaria.*

PREGUNTAS	DESPUÉS	
	% Correctas	% Incorrectas
P24	75	25
P26	48	52
P29	82	18
P30	85	15
P31	75	25
P32	91	9

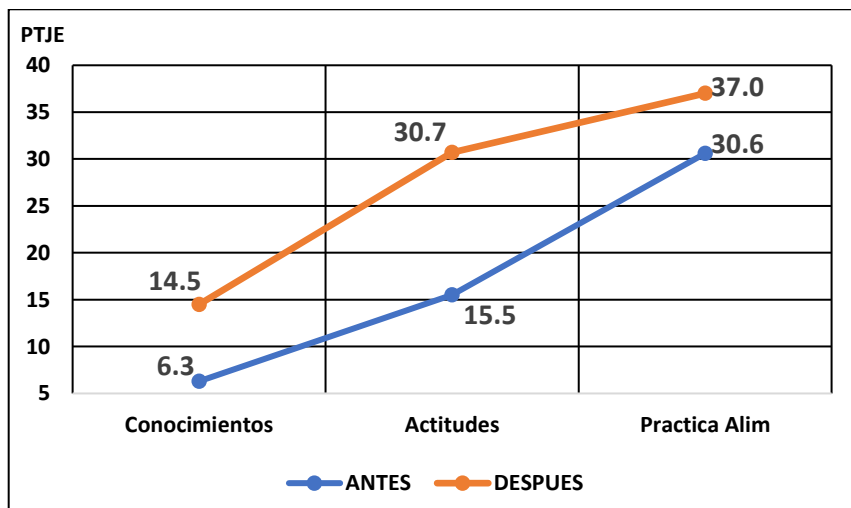
*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA  
Fecha:2018-II*

En cuanto a los puntajes, se observa que posteriormente a la ejecución de las capacitaciones alimentarias, los puntajes mínimos se han incrementado en más del doble para el caso de conocimientos y actitudes, mientras que en buenas prácticas casi en un 50%. Asimismo, en estos puntajes máximos se observa también que hay un incremento significativo, de igual manera sucede con los puntajes promedios (tabla 9)

Tabla 9  
Puntajes obtenidos por los alumnos antes y después del programa de capacitación alimentaria.

PUNTAJE POR DIMENSIONES	Estadísticos Descriptivos		
	Mínimo	Máximo	Promedio $\pm$ D.E
<b>Antes del programa</b>			<b>17,5 <math>\pm</math> 1,8</b>
Conocimientos	3	9	6,3 $\pm$ 1,5
Actitudes	12	20	15,5 $\pm$ 1,7
Buenas prácticas	19	38	30,6 $\pm$ 5,2
<b>Después del programa</b>			<b>27,4 <math>\pm</math> 2,1</b>
Conocimientos	10	16	14,5 $\pm$ 1,7
Actitudes	25	33	30,7 $\pm$ 2,2
Buenas prácticas	25	46	37,0 $\pm$ 5,4

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA- Fecha:2018-II*



**Gráfico 1.** Puntajes promedios obtenidos por los alumnos en cada dimensión antes y después del programa de capacitación alimentaria.

Según la OMS en información de la BBC de Londres, se conoce que las mujeres viven más que los hombres ( <https://www.bbc.com/mundo/noticias-47117444>), esto debido a muchos aspectos, siendo uno de ellos la alimentación. Para conocer esto, la tabla anterior se ha subdividido por sexo y observar si desde la juventud ya las mujeres tienen un mejor comportamiento respecto a la alimentación, observándose en la tabla 10 que efectivamente el puntaje promedio en cada una de las dimensiones es brevemente más elevado para las mujeres que para los hombres.

Tabla 10

*Puntajes promedios obtenidos por los alumnos de acuerdo al sexo antes y después del programa de capacitación alimentaria.*

DIMENSIONES	PUNTAJE PROMEDIO. POR SEXO	
	Masculino	Femenino
<b>Antes del programa</b>	<b>17,11</b>	<b>17,88</b>
Conocimientos	6,06	6,55
Actitudes	15,33	15,76
Buenas prácticas	29,94	31,33
<b>Después del programa</b>	<b>27,10</b>	<b>27,78</b>
Conocimientos	14,31	14,64
Actitudes	30,59	30,89
Buenas prácticas	36,39	37,80

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA - Fecha:2018-II*

Por otro lado, también se ha desagregado la información por escuelas, observándose que los puntajes promedios de los estudiantes de las diferentes escuelas sobre conocimientos, actitudes y buenas prácticas alimentarias todos casi coinciden en sus respectivas dimensiones antes del programa de capacitación; luego del programa los puntajes promedios se han elevado considerablemente en todas las dimensiones, como se observa en la tabla 11, teniendo los puntajes más altos los correspondientes a buenas prácticas alimentarias.

Tabla 11  
*Puntajes promedios de los alumnos antes y después del programa de capacitación alimentaria según Escuela Profesional.*

ESCUELA PROFESIONAL	PUNTAJE POR DIMENSIONES	Puntajes Promedios		
		Antes	Después	
Ing. Ambiental	Conocimientos	6,3	14,3	
	Actitudes	15,7	30,8	
	Buenas prácticas	26,2	32,4	
Ing. Zootecnia.	Conocimientos	6,2	14,3	
	Actitudes	16,0	31,3	
	Buenas prácticas	30,4	36,7	
Ing. Alimentarias.	Ind.	Conocimientos	6,6	14,7
		Actitudes	15,2	30,4
		Buenas prácticas	30,9	37,4
Ing. Agrónoma	Conocimientos	6,0	14,5	
	Actitudes	15,1	30,2	
	Buenas prácticas	34,9	41,7	

**Fuente:** *Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA - Fecha:2018-II*

Siguiendo el razonamiento anterior se ha considerado una clasificación discriminatoria para cada una de las dimensiones como se observa en la tabla 12, con la finalidad de conocer ya no el puntaje promedio sino el número de alumnos clasificados de acuerdo a utilizado en la finalidad , antes y después del programa de capacitación y que se puede observar en las tablas 13, 14 y 15.



Tabla 12

*Puntuaciones de los puntajes totales para cada una de las dimensiones.*

DIMENSIONES	Intervalos
<b>Conocimientos:</b>	
Bajo	[01 - 04]
Medio	[05 - 08]
Adecuado	[09 - 12]
Alto	[13 - 16]
<b>Actitudes:</b>	
Desfavorable	[12 - 22]
Favorable	[23 - 33]
<b>Prácticas Alimentarias:</b>	
Inadecuadas	[19 - 32]
Adecuadas	[33 - 46]

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA- Fecha:2018-II*

Tabla 13

*Distribución de los alumnos por Escuela y de acuerdo a su nivel de conocimientos*

ESCUELA PROFESIONAL	NIVEL DE CONOCIMIENTOS	NUMERO. DE ALUMNOS	
		Antes	Después
Ing. Ambiental	Bajo	5	0
	Medio	25	0
	Adecuado	0	7
	Alto	0	23
Ingeniería Zootecnia.	Bajo	8	0
	Medio	25	0
	Adecuado	2	8
	Alto	0	27
Ingeniería. Industrias Alimentarias.	Bajo	3	0
	Medio	27	0
	Adecuado	1	3
	Alto	0	28
Ing. Agrónoma	Bajo	4	0
	Medio	24	0
	Adecuado	1	6
	Alto	0	23

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA - Fecha:2018-II*

Tabla 14

*Distribución de los alumnos por Escuela Profesional y de acuerdo al puntaje de su actitud alimentaria.*

ESCUELA PROFESIONAL	TIPO DE ACTITUD	NUMERO.DE ALUMNOS	
		Antes	Después
Ingeniería. Ambiental	Desfavorable	30	00
	Favorable	00	30
Ingeniería Zootecnia.	Desfavorable	35	00
	Favorable	00	35
Ingeniería Industrias Alimentarias	Desfavorable	31	00
	Favorable	00	31
Ing. Agrónoma	Desfavorable	29	00
	Favorable	00	29

*Fuente:Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA - Fecha:2018-II*

Tabla 15

*Distribución de los alumnos por Escuela Profesional y de acuerdo a sus prácticas alimentarias.*

ESCUELA PROFESIONAL	PRÁCTICA ALIMENTARIA	NUMERO DE ALUMNOS	
		Antes	Después
Ing. Ambiental	Inadecuada	24	14
	Adecuada	6	16
Ing. Zootecnia.	Inadecuada	20	4
	Adecuada	15	31
Ingeniería de Industrias Alimentarias.	Inadecuada	13	6
	Adecuada	18	25
Ing. Agrónoma	Inadecuada	2	0
	Adecuada	27	29

*Fuente: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA Fecha:2018*

Por otro lado, mediante Pearson se obtuvo las correlaciones entre las 3 dimensiones y la puntuación total antes y después del segundo examen, como una forma de reconocer si el programa de capacitación alimentaria ha sido efectivo además de conocer que dimensiones tienen mayor preponderancia dentro del dicha

capacitación, encontrándose que las correlaciones son todas ellas altamente significativas con valor correlacional mas alto en lo que se refiere al puntaje de prácticas alimentarias seguida de actitudes y al último el de conocimientos, como se muestra en la tabla 16.

Tabla 16  
*Coefficiente de correlación entre los puntajes de las dimensiones y el puntaje total antes y después de la capacitación.*

DIMENSIONES	Coefficiente de Correlación ( $\rho$ )	P – valor	Significación
<b>Antes del programa</b>			
Conocimientos	0,144	0,110	No
Actitudes	0,160	0,120	No
Buenas prácticas	0,907	0,000	Si
<b>Después del programa</b>			
Conocimientos	0,251	0,005	Si
Actitudes	0,351	0,000	Si
Buenas prácticas	0,912	0,000	Si

*Fuete: Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA Fecha:2018-II*

Para corroborar esto es que se dio respuesta a los objetivos planteados, probando las hipótesis correspondientes, mostradas a continuación en las páginas siguientes.

### 3.5. Contratación de hipótesis

En nuestro estudio, se utilizó estadística paramétrica enfocada en el uso de la Prueba de t pareada, empleada en el análisis del mismo conjunto de componentes en dos condiciones diferentes ejecutadas antes y después de un tratamiento.

Los pasos para la prueba son

#### 1. Formulación de hipótesis

$$H_0 : \bar{d} = 0$$

$$H_1 : \bar{d} \neq 0$$

## 2. Nivel de significancia

$$\alpha = 0,05$$

## 3. Estadístico de Prueba

$$T_{CALC} = \frac{\bar{d} - \mu}{S_d / \sqrt{n}}$$

## 4. Regla de decisión

Si  $T_{CALC} > T_{TAB}$  ó si  $T_{CALC} < -T_{TAB} \rightarrow$  se rechaza  $H_0 \equiv p - valor < 0,05$

Si  $-T_{TAB} \leq T_{CALC} \leq T_{TAB} \rightarrow$  se acepta  $H_0 \equiv p - valor \geq 0,05$

### Interpretación

Se comprende que el p-valor es menor a 0,05, por lo tanto, si existe diferencia significativa.

A continuación, se contrastan las hipótesis planteadas en el estudio.

### 3.5.1. Hipótesis General

$H_0$ : La ejecución del programa de capacitación alimentaria no tiene influencia significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA

$H_1$ : La aplicación del programa de capacitación alimentaria si presenta influencia significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA.

Tabla 17  
*Estadísticos descriptivos de los puntajes promedios antes y después del programa de capacitación.*

EVALUACIÓN	Estadísticos Descriptivos		
	Prom	Desv. Est.	Err. Est. Medio
Antes de la capacitación	17,45	1,846	0,19
Después de la capacitación	27,39	2,127	0,16

Tabla 18

*Parámetros de la prueba t para comprobación de la hipótesis general para diferencia de muestras emparejadas.*

Dif. Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Diferencias emparejadas		t	gl	p-valor
			95% de IC de la diferencia				
			Inferior	Superior			
9,947	0,593	0,053	9,842	10,052	187,447	124	0,000

**INTERPRETACIÓN:**

Como el  $t_{calc} = 187,4$  y el  $p\text{-valor} = 0,000 < 0,01$ , se rechaza  $H_0$  lo cual indica que, si tiene diferencia altamente significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA.

**4.2.2. Hipótesis Específica**

$H_0$ : La ejecución del programa de capacitación en la dimensión de conocimientos alimentarios no presenta diferencia significativa en la cultura alimentaria de los estudiantes de la FIAIAyA.

$H_1$ : La ejecución de la capacitación en la dimensión de conocimientos alimentarios si tiene influencia significativa en la cultura alimentaria de los estudiantes de la FIAIAyA.

Tabla 19

*Estadísticos descriptivos de los puntajes totales de los alumnos sobre conocimientos antes y después del programa de capacitación.*

EVALUACIÓN	Estadísticos Descriptivos		
	Prom	Desv. Est.	Err. Est. Medio
Conocimiento antes de la capacitación	6,27	1,472	0,132
Conocimiento después de la capacitación	14,46	1,692	0,151

Tabla 20

*Parámetros de la prueba t para comprobación de la hipótesis específica 1 para diferencia de muestras emparejadas.*

Diferencias emparejadas					t	gl	p-valor
Dif. Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de IC de la diferencia				
			Inferior	Superior			
8,184	1,003	0,090	8,006	8,362	91,218	124	0,000

#### INTERPRETACIÓN:

Como el  $t_{calc} = 91,218$  y el  $p\text{-valor} = 0,000 < 0,01$ , se rechaza  $H_0$  lo cual indica que, si tiene diferencias altamente significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA.

#### 4.2.3. Hipótesis Específica 2

$H_0$ : La ejecución del programa de capacitación en la dimensión de actitud alimentaria NO tiene influencia significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA.

$H_1$ : La ejecución del programa de capacitación en la dimensión de actitud alimentaria SI tiene influencia significativa en la cultura de alimentación de los estudiantes de la FIAIAyA.

Tabla 22

*Estadísticos descriptivos de los puntajes totales de los alumnos sobre actitud antes y después del programa de capacitación.*

EVALUACIÓN	Estadísticos Descriptivos		
	Prom	Desv. Est.	Err. Est. Medio
Actitud antes de la capacitación	15,52	1,711	0,153
Actitud después de la capacitación	30,72	2,235	0,200

Tabla 22

*Parámetros de la prueba t para comprobación de la hipótesis específica 2 para diferencia de muestras emparejadas.*

Dif. Media	Desviación estándar	Media de error estándar	Diferencias emparejadas		t	gl	p-valor
			95% de IC de la diferencia				
			Inferior	Superior			
15,200	1,171	0,105	14,993	15,407	145,139	124	0,000

#### INTERPRETACIÓN:

Como el  $t_{calc} = 145,139$  y el  $p\text{-valor} = 0,000 < 0,01$ , se rechaza  $H_0$  lo cual indica que, si tiene influencia altamente significativa en la cultura alimenticia de los alumnos de la FIAIAyA.

#### 4.2.4. Hipótesis Específica 3

$H_0$ : La ejecución del programa de capacitación en la dimensión de prácticas alimentarias no tiene diferencia significativa en la cultura alimentaria de los alumnos de la FIAIAyA

$H_1$ : La ejecución del programa de capacitación en la dimensión de prácticas alimentarias SI tiene influencia significativa en la cultura alimentaria de los estudiantes de la FIAIAyA

Tabla 23

*Estadísticos descriptivos de los puntajes totales de los alumnos sobre prácticas alimentarias antes y después del programa de capacitación.*

EVALUACIÓN	Estadísticos Descriptivos		
	Prom	Desv. Est.	Err. Est. Medio
Práctica. Alim. antes de la capacitación	30,55	5,197	0,465
Práctica. Alim. después de la capacitación	37,01	5,425	0,485

Tabla 24

*Parámetros de la prueba t para comprobación de la hipótesis específica 3 para diferencia de muestras emparejadas.*

Diferencias emparejadas							t	gl	p-valor
Dif. Media	Desviación estándar	Media de error estándar	95% de IC de la diferencia						
			Inferior	Superior					
6,456	0,735	0,066	6,326	6,586	98,190	124	0,000		

**INTERPRETACIÓN:**

Como el  $t_{calc} = 98,190$  y el  $p\text{-valor} = 0,000 < 0,01$ , se rechaza  $H_0$  lo cual indica que, si tiene influencia altamente significativa en la cultura alimenticia de los estudiantes de la FIAIAyA.



## CAPÍTULO V

### DISCUSIÓN

#### 5.1. Discusión

En el presente trabajo para analizar la influencia del Programa de Capacitación en alimentación para mejorar los modelos alimentarios y nutricionales de los alumnos de la FIAIAyA se ejecutó 64 clases ,en las dimensiones de conocimientos ,actitudes y practicas alimentarias logrando resultados favorables; lo cual no coincide con lo afirmado por Barco (2010) Que indica que los mensajes educativos en alimentos saludables para estudiantes universitarios indujeron a la acción pero no fueron efectivos por ignorar la información sobre las características nutricionales , como: las vitaminas, proteínas y minerales y en que alimentos se encuentran. Es cierto que el estilo de alimentación especialmente de los jóvenes, pueden conducir a hábitos nutricionales distorsionados en la nutrición saludable, también debemos tener presente que el estado alimenticio está directamente conectado otros factores tal como los ingresos económicos, para poder solventar los requerimientos nutricionales con alimentos adecuados.

Dentro de nuestra investigación se comprueba que desarrollando el programa de capacitación en Alimentación para elevar el nivel de cultura alimentaria de los jóvenes universitarios ingresantes a la FIAIAyA de nuestra Universidad. En esta etapa se modifica los hábitos que afectan a la salud. Lo que es afirmado por Irazusta; Hoyos; Díaz y Gil, (2007) citan que la entrada a la universidad de la población juvenil se considera un tiempo decisivo para cambiar costumbres de vida que en la mayoría de los casos se conservan en la edad adulta, con el consiguiente efecto beneficioso para la salud. Los datos de sobrepeso, obesidad, elevado porcentaje en grasas consumidos en dietas y con limitado aporte de glúcidos nos alertan para desenvolver programas de capacitación para promover estilos de vida saludables.

El Programa de Capacitación en Alimentación para mejorar la cultura alimenticia de los alumnos que inicia la vida universitaria de la FIAIAyA de esta Universidad. Desarrollando habilidades para adquirir una alimentación balanceada, sana y competitiva en el mercado. Lo que es afirmado por Ramírez (2010), quien sugiere desarrollar un programa de educación alimentaria y nutricional que brote destrezas en los participantes para adquirir una alimentación sana, balanceada y competitiva en el mercado.

En esta investigación el programa de capacitación ha influenciado notablemente en cuanto a los saberes alimenticios, actitudes y prácticas alimentarias, pues en todas las pruebas (t-emparejadas), el p-valor resultó ser menor a 0.01; recalándose pues que el programa de capacitación en dichas dimensiones ha sido ampliamente justificado para obtener mejores conocimientos, actitudes y prácticas o hábitos alimentarios. Por otro lado, Luis Alberto Ángel, Martínez, Vásquez, Chavarro, Santafé de Bogotá, Colombia, 2010; mencionan que la elevada prevalencia de distorsión de su imagen corporal asociado a hábitos alimenticios y a los patrones de alimentación que conllevan a pesos inadecuados, presentando una insatisfacción con su figura corporal 11% de hombres y 19% de las mujeres universitaria. Así mismo, hay mayor prevalencia de alteraciones en los hábitos, actitudes en mujeres universitarias y de los alumnos del área de salud.

Haciendo referencia que es necesario implementar programas de capacitación Alimentaria para contribuir la mejora de los hábitos alimentarios de estos alumnos, coincidiendo con nuestra inquietud de distinguir el efecto que tiene la ejecución del programa de capacitación en alimentación para perfeccionar la cultura alimentaria de la FIAIAyA de esta universidad. Lo que es afirmado por Ribera (2006), menciona que se apreció la falta de guía para una alimentación saludable. La Cultura, el estado de salud. Sexo edad, sociedad y situación económica contribuyen para que los alimentos se escojan y se consuman en función de predicciones.

En esta investigación se analizó cómo influye el programa sobre alimentación para mejorar la cultura alimentaria de ingresantes a la FIAIAyA en base a los conocimientos, actitudes y prácticas alimenticias que se obtenga. Que adquieran, después de la capacitación programada. De igual forma es afirmado por Delbina (2013), en su trabajo de investigación de identificar en un grupo de alumnos de la secundaria superior. Se observa la carencia del aprendizaje en el contenido respecto a la alimentación, actitudes positivas delante de la alimentación Saludable y prácticas alimentarias inadecuadas razón por la cual sería bueno poner en práctica la EAN (estrategia de alimentos nutritivos) en el ámbito escolar. De igual forma se necesita promover la actividad Física en esta población.

Pich, J.R., Ballester, Li (2003), afirma que las mujeres muestran un mejor consumo de alimentos con mayor valor nutritivo, asimismo, rechazan aquellos de bajo valor. Es por ello que, se muestra un mayor consumo por parte de los hombres; también la (OMS, 2016) en información de la BBC de Londres, es ya de conocimiento que las féminas muestran una mejor actitud a la buena alimentación que los hombres), esto debido a muchos aspectos, siendo uno de ellos la alimentación. Para conocer esto, se ha subdividido por sexo y observar si desde la juventud ya las mujeres tienen un mejor comportamiento respecto a la alimentación, del resultado de nuestra investigación de influencia del programa de capacitación en alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los ingresantes a la FIAIAyA. que efectivamente la nota cada una de las dimensiones es brevemente más elevado para las féminas que para los caballeros.

Nuestro programa la Influencia de la capacitación en alimentos para mejorar la cultura nutricional de los estudiantes ingresantes a la FIAIAyA es con la intención de corregir las costumbres alimenticias poco saludables que ellos consumen y así progresa el estilo de vida alimentaria que llevan. Lo que es similar con lo mencionado por Pich, 2003 quien menciona que los *“Factores cognitivos y actitudinales en el consumo de alimentos en la población infantil”*, refiere que la elección de alimentos depende de diferentes factores de orden cognitivo (conocimientos o creencias) de igual forma de orden emocional (actitudes hacia algunas categorías de alimentos los cuales se convierten en alimentos malos o

buenos, los Adolescentes tienen bien marcado aquello que les gusta para comer, al mismo tiempo muestran su preocupación, pues sus alimentos favoritos (hamburguesa, pizzas, dulces) pueden no ser buenos para estos adolescentes.

Nuestra investigación la Influencia que tiene la implantación de un Programa de Capacitación en Alimentación para aumentar la cultura alimentaria de los ingresantes a la facultad de FIAIAyA, todos estos estudiantes están en la etapa de la adolescencia, en ellos influirá este programa para evitar los trastornos alimenticios que se da en los jóvenes. Por otro lado Gual, P.; Muñoz, M.; De la Fuente, M. y Zarpe, I.(1999) Indican que los trastornos de comportamiento alimentario ( anorexia y bulimia) en adolescentes, se exponen a lo largo de la vida de las personas, debido a la carencia de energía y nutrientes que afecta y conlleva a malas consecuencias para los órganos como hígado ,riñones ,pudiendo también a presentar osteoporosis y otras enfermedades., esto se da en mayoría en la población femenina 90%, frente al 10% en varones; la anorexia suele presentarse al iniciar la adolescencia y la bulimia al finalizar la adolescencia ,esto nos indican los autores mencionados en su investigación “Trastornos de comportamiento en la edad infantil y juvenil.

## CAPÍTULO VI

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 6.1. Conclusiones

Con respecto a la dimensión de conocimientos alimentarios, se observa que el porcentaje de respuestas correctas luego de la capacitación alimentaria se ha incrementado notablemente, en algunos ítems inclusive casi se ha duplicado dicho porcentaje, lo que indica que esta capacitación ha sido favorable. En el nivel general, el porcentaje promedio subió de 53,8% a 88,3%, esto nos indica que existe una motivación por conocer mejor el aporte de los alimentos saludables y obtener una mejor información sobre la alimentación.

La actitud de los alumnos igualmente ha cambiado favorablemente, pues se ha visto que hay una mejor motivación e interés por el consumo de alimentos saludables luego de la capacitación, pues como se ve en la tabla 4, el consumo de alimentos saludables ha mejorado, llámese. Leche, frutas frescas verduras, etc.; y, en cambio, el consumo de los alimentos no saludables ha disminuido en casi la mitad; por ejemplo, las hamburguesas, bebidas azucaradas, snacks, pizzas, etc.

Para la dimensión de hábitos alimentarios, el porcentaje de respuestas correctas de igual manera han variado, esto se nota al observar las diferencias de las respuestas correctas antes y después de la capacitación en un 31,1% en promedio en lo concerniente a sus hábitos alimentarios, mientras que en un 28,9% en lo que corresponde al hábito de consumo

Lo descrito en los tres párrafos anteriores se fundamentan en los puntajes promedios por cada dimensión, en donde en las tres dimensiones estos puntajes aumentan positivamente, en promedio han aumentado de  $17,5 \pm 1,8$  a  $27,4 \pm 2,1$ ; es decir, casi 10 puntos más; siendo el mayor aumento el correspondiente a conocimientos y actitudes, las buenas prácticas son las de mayor promedio. Sin embargo, cuando clasificamos por sexo, los mayores puntajes promedios han sido obtenidos por las mujeres que por los hombres.

En cuanto a las Escuelas, se puede afirmar que los puntajes promedios siguen la misma tendencia en las tres dimensiones, siendo las buenas prácticas las que ostentan un puntaje mayor, especialmente en la EP de Ingeniería Agrónoma. De igual manera, el nivel de conocimientos de los alumnos en las diferentes Escuelas de esta Facultad, hasta antes de la capacitación mayormente estaban en un conocimiento medio. Después de la capacitación la gran mayoría a pasado a un conocimiento alto.

En cuanto a la actitud todos los alumnos han pasado de una actitud desfavorable a favorable y en cuanto a las prácticas alimentarias han pasado de inadecuadas a adecuadas en una buena cantidad.

De igual manera, se obtuvo el coeficiente de correlación de Pearson para correlacionar el puntaje de las 3 dimensiones con la puntuación total antes y después del segundo examen, se observó que todas ellas son altamente significativas después de rendir el segundo examen luego de la capacitación, no así antes de la capacitación, lo cual demuestra una vez más, que la capacitación alimentaria ha tenido una influencia significativa sobre los alumnos.

En cuanto a la hipótesis general, se puede afirmar que el programa de capacitación ha tenido gran influencia sobre la cultura alimentaria de los alumnos de la FIAIAyA, pues la diferencia de puntajes promedios antes y después de dicha capacitación al ser analizada mediante la prueba t para muestras emparejadas es altamente significativa ( $p\text{-valor} < 0,01$ ).

De igual manera en las tres dimensiones por separado, el programa de capacitación ha influenciado notablemente en cuanto a los conocimientos alimentarios, actitudes y prácticas alimentarias, pues en todas las pruebas (t-emparejadas), el p-valor resultó ser menor a 0.01; recalándose pues que el programa de capacitación en dichas dimensiones ha sido ampliamente justificado para obtener mejores conocimientos, actitudes y prácticas o hábitos alimentarios.

## **6.2. Recomendaciones**

Hacer estudios de los factores Psicológicos y socioeconómico de los adolescentes sobre la alimentación, neofobia alimentaria centro de comidas rápidas, el deseo de adelgazar, estar en forma, sentirse bien de salud.

Realizar trabajos de investigación sobre niveles de conocimiento en alimentación para adolescentes y practicas alimentarias de las madres de familia involucrados en el tema.

Realizar estudios de hábitos alimentarios en estudiantes universitarios por sexo y así reforzar los conocimientos y actitudes que ellos desarrollen.

## REFERENCIAS

### 7.1. Fuentes bibliográficas

Adam, F. (1984). La Teoría Sinérgica y el Aprendizaje Adulto. Revista de Andragogía N° 1. INSTIA.

Alcácer, M.; Marques, I.; Fajó, P.; Cols, Y. (2008). Alcoholic beverage preference dietary pattern in Spanish university graduates: the SUN cohort study. Eur. J. Clin. Nutr. 62(10): 1178-1186.

Arroyo, M.; Rocandio, P.; Ansotegui, A.; Cols, Y. (2006). Calidad de la dieta, sobrepeso y obesidad en estudiantes universitarios. Nutr. Hosp. 21:673-679.

Alcántara M "La Definición de Salud de la Organización Mundial de Salud y la interdisciplinaria-"Univ. De los Andes Venezuela

Ayllón, J.; Izquierdo, M.y Díaz, C. (2007). Historia de la Filosofía. 6ta Ed. Book Print. Digital. España.

Acuquipa M,(2017), Puno " Nivel de conocimientos sobre trastornos de la conducta alimentaria en adolescentes del 5° grado de la I.E. Secundaria emblemática María Auxiliadora. Tesis.de Título Profesional de Licenciada en enfermería. Universidad de Altiplano. Puno

Barco D (2010)." Validación de mensajes educativos en alimentación Saludable para estudiantes universitarios de la Escuela Académico Profesional de Geografía de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos", UNMSM

Barrial, A.; Barrial, A. (2011). La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional.

Beattie, J. (1974). Otras Culturas. Ed. F.C.E.



Benavides, M.; Bermúdez, S.; Berrios, F.; Bert, P.; Delgado, P.; Castellón, E. (2008). Estado nutricional en niños del tercer nivel de los preescolares: El Jardín de Infancia Rubén Darío y Escuela Rubén Darío de la ciudad de León. *Revista Científica de la UNAN León*. 2(2):5-12.

Berger, P.; Luckmann, T. (1995). *La Construcción Social de la Realidad*. Editorial Amarrortu. Argentina.

Camarena, D. (2010). *El consumo de alimentos étnicos y sus condicionantes: aplicación empírica en el mercado Aragonés*. Universidad Pública de Navarra.

Castro, B. (2010). *Equilibrio alimentario, clave para una buena salud*. Editorial Pagina Cero.

Callisaya, C) “Hábitos Alimentarios de riesgo Nutricional en estudiantes del primer año de Ciencia de educación en la Universidad Mayor de San Andrés de la Paz, 2016.

Cisneros S. (1999). *Interaccionismo Simbólico un Pragmatismo en los terrenos de los movimientos sociales*. Univ. Autónoma de México

Chávez, J. (2012). *Aplicación del programa educativo “escolar sano con alimentación saludable y su influencia en el nivel cognitivo y en las practicas nutricionales de las madres de la I.E. 2099, El Sol-Distrito de Huaura (Período 2010-2011)*. Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

Contreras j (2020) *Alimentación y religión univ de Buenos AIRES*

Cruz, D. (2015). *Hábitos y conocimientos alimentarios, que influyen en el estado nutricional de los alumnos de la escuela Eloy Alfaro de la parroquia de Montalvo durante enero-junio del 2014. Informe de investigacion para obter el Título de Licenciado en Enfermería*. Universidad Técnica de Ambato.

II Cumbre Internacional de la alimentación 2002,Roma

Denegrí, M.; Schnettler, B. (2008). El rol de la etnia en el consumo de alimentos.

Declaratoria de Roma ( )

Delbino,C (2013) “Conocimientos actitudes y Practicas alimenticias en adolescentes concurrentes al colegio F.A.S.T.A ,de San Vicente de Paul de la ciudad de Mar de Plata durante el ciclo lectivo 2012.

Elliott, J. (2000). La investigación-Acción en Educación. Ediciones Morata. España.

FAO (2018)”Implementación de Políticas Publicas en la Programación de País 2018-2021”propuesto por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Foster, G. (1980). Las culturas tradicionales y los cambios técnicos. Ed. F.C.E. México.

Fraga,C.(2007) Diagnostico antropométrico y de conocimientos, actitudes y practicas de escolares de 1° a 6° año básico o, de sus padres y de las necesidades de capacitación de los docentes en educación en alimentación y nutrición. Asociación Argentina de Nutricionistas y Nutricionistas Dietistas. Escuela de nutrición. Facultad de Medicina. Universidad de Buenos Aires

Gutiérrez, A.; Sánchez, B.; Sámano, M.; Rodríguez, M.; Sánchez, O.y Sánchez, B. 2015.

Asociación entre conocimientos y prácticas alimentarias y el índice de masa corporal en el personal de un centro de tercer nivel de atención a la salud. *Rev. Esp. Med. Quir.* 20:144-151.

Goñi, Z. (2002). Historia de la filosofía antigua. Ediciones Palabra S.A. España.

Gual, P.; Muñoz, M.; De la Fuente, M. y Zarpe, I.(1999) Trastornos del

comportamiento alimentario en la edad infantil y juvenil. Nutrición aplicada y dietoterapia. Editorial EUNSA. Pamplona. p. 54

Herskovits, M. (1980). El hombre y sus obras. Ed. F.C.E.

Ivanovic, D.; Alvarez, M.; Truffello, I. (1986). Conocimientos y hábitos alimentarios y nutricionales de estudiantes que egresan de educación básica en el área Metropolitana de Santiago-Chile. Arch. Latinoam. Nutr. 3(6):152-156.

Irazusta,A; Hoyos,I;Diaz , E.; Irazusta,J.;Gil , J.; Gil , S. 2007. Alimentación de estudiantes universitarios. BIBLID [1577-8533 , 8; 7-18].

Kennedy, E.; Ohls, J.; Carlso, S.; Fleming, K. (1995). The healthy eating index: Desing and Applications. *Int. Am. Diet. Assoc.* 95:1103-1118.

Kuper, J. (1984). La cocina de los antropólogos. Ed. Tusquets Editores. 1er. Edición. España.

Luis Alberto Ángel, Luz Marina Martínez, Rafael Vásquez, Katerine Chavarro • Santafé de Bogotá, Colombia ( 2010) . “Hábitos y Actitudes alimentarias en estudiantes se la universidad Nacional de Colombia.

Lara, R. (1994). Medicina y cultura: hacia una formación integral del profesional de la salud. Ed. Plaza y Valdés. México.

López, C. (1999). Influencia de la estructura social y familiar en el desarrollo de los hábitos alimentarios. En: Tratado de Nutrición. Hernández, M.; Sastre, A.; Diaz. pp. 1355-1365.

López, I.; Sánchez, A.; Johansson, L.; Petkeviciene, J.; Prattala, R.; Martínez, M. (2003). Disparities in food habits in Europe: systematic review of educational and occupational differences in the intake of fat. *J. Hum. Nutr. Diet.* 16(5):349-364.

Mamani, E.; Cama, S.; Pari, Y. (2012). Influencia del taller suma manq'aña en el

desarrollo de los hábitos alimenticios de los estudiantes del 4to grado de la institución educativa primaria N° 72229 de Huancané-Puno, 2011. Universidad Cesar Vallejo.

Martínez, M.; García, S. (2006). Purificación Nutrición Humana. Universidad Politécnica de Valencia.

Martinez O.(2019)”Los etiquetados Nutricionales ayudan a mejorar los hábitos alimenticio de los Consumidores.Universidad de Lima –Peru.

Ministerio de Salud - Chile. (2005). Guía de Alimentación del Niño(a) menor de 2 años. Guía de Alimentación hasta la Adolescencia.

Ministerio de Sanidad y Consumo - MSC. (1990). Jornadas Científicas sobre Nutrición y Salud humana.

Ministerio de Salud. (2011). Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable. Documento técnico: lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable.

Minsa (2021) Dirección General de Intervenciones estratégicas de Salud Pública

Monteiro, C.; Conde, W.; Lu, B.; Popkin, B. (2004). Obesity and inequities in health in the developing world. *Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord.* 28(9):1181-1186.

Montero, A.; Úbeda, N.; García, A. (2006). Evaluación de los hábitos alimentarios de una población de estudiantes universitarios en relación con sus conocimientos nutricionales. *Nutr. Hosp.* 21(4): 466-73.

Molano I.(2007)”Identidad Cultural un enfoque Evolucionista” Univ.Extremadura Colombia Bogotá ,Rev Opera N° 7.

Moreno g.(2003)”La Cultura Alimentaria”Revista Salud Pública y Nutrición 4 (3)

[Http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/112](http://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/112)

- Mondalgo Il.(2016) “Efectividad de un Programa educativo en el nivel de Conocimientos sobre Alimentación Saludable” Lima
- Navarro A.(2011)”Comunidad y Educación en el Pragmatismo Social Cooley, Mead y Dewey” Univ. Navarra –España.
- Norry, G.(2007) Estado nutricional y hábitos alimentarios en adolescentes del polimodal de la escuela de Montavani de Santa Ana. Revista de la facultad de medicina. Vol. 8 N°1. Cordoba
- Olivares, S.; Yáñez, R.; Díaz, N. (2003). Publicidad de alimentos y conductas alimentarias en escolares de 5° a 8° básico. Rev. Chil. Nutr. 30(1): 47.
- Dr Jordi Pich Soler, (2003) “Factores cognitivos y actitudinales en el consumo de alimentos en la población infantil”, Universidad de Illes Balears
- Pilcher, J. (2001). ¡Vivan los tamales! La comida y la construcción de la identidad mexicana. Ed. CIESAS, Ediciones de la roja, CONACULTA.
- Puma Q.(2016) “Efecto del Programa de educación Alimentaria nutricional sobre la anemia ferropénica en niños menores de 36 meses, y los conocimientos de prácticas alimentarias de las madres del programa del vaso de leche del distrito de Cayma, Arequipa.
- Ramírez,H ( 2010 ) caracterización del estado nutricional, hábitos alimentarios y Percepción de seguridad alimentaria de la población vinculada al programa vidas-móviles localidad ciudad bolívar. Pontificia universidad javeriana. Facultad de ciencias Carrera de nutrición y dietética.
- Restrepo, S. (2003). La alimentación y la nutrición del escolar. Universidad de Antioquia.
- Reyes, P. y Gonzáles Armijo K.(2010) . Evaluación nutricional a niñas y niños del

Centro de Desarrollo Infantil. Universidad Cuenca Municipal El Cebollar y capacitación a sus padres. Universidad de Cuenca.

Revilla t.(2021) CDC en Peru "Situacion de la diabetes según datos del sistema de vigilancia"Ministerio de salud

Ribera (2006), en su investigación "Hábitos alimentarios en estudiantes se la universidad de Juárez Autónoma de Tabasco ",Rev Cubana Salud Pública v.32 n.3 Ciudad de La Habana jul.-set.

Riart, V. (1996). Función General y Básica de la orientación. Barcelona.

Ritzer, G. (2002). Teoría sociológica clásica. Editorial Mc Graw Hill. México.

Rodríguez, H.; Restrepo, L.; Deossa-Restrepo, G. (2015). Conocimientos y prácticas sobre alimentación, salud y ejercicio en universitarios de Medellín-Colombia. *Perspectivas en Nutrición Humana*. 17(1): 36-54.

Rosales,Peralta,Yaulema,Orozco (2017)Ecuador, en su Investigación "Alimentación Saludable en Docentes de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Samper, Z. (2006). Teorías contemporáneas de la inteligencia y la excepcionalidad. Editorial Cooperativa Magisterio. 2ª ed. Colombia.

Sánchez, A.; Martínez, J.; De Irala, I.; Martínez, M. (2002). Determinants of the adherence to an a priori defined Mediterranean dietary pattern. *Eur. J. Nutr.* 41(6): 249-257.

Sánchez, M. (2007). Cultura alimentaria y su relación con el sobrepeso en jóvenes universitarios, Lima-Perú. Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle.

Salas Meléndez (2017) "Análisis de los hábitos alimentarios con los estudiantes del

décimo año del colegio técnico Pérez Zeledón basados en los temas transversales de programa del 3° ciclo de educación general de Costa Rica”.

Santiago, J. (2017) “Conocimientos actitudes y prácticas y su relación con el estado nutricional según indicadores antropométricos en los miembros jóvenes y adultos de la iglesia adventista del séptimo día “El Inti”2016 Puno.

Thomas, V.; Znaniecki, H. (2010). Los valores del campesinado polaco.

Tojo y Cels, 1996. Nestlé y Cels, 1918. Quintanilla, 2002.

Vázquez, C. (2007). Ingestas dietéticas de referencia, objetivos nutricionales y guías alimentarias. En: Nutrición en Salud Pública. Royo, M. pp. 79-119.

Velázquez de Medrano, C. (1998). Orientación e intervención psicopedagógica. Conceptos, modelos, programas y evaluación. Málaga: Aljibe.

Villoro, L. (1985). El concepto de ideología y otros ensayos. Ed. Fondo de Cultura Económica. México.

Zacarías, I.; Pizarra, T.; Rodríguez, L.; González, D.; Domper, A. (2006). Programa 5 al día para promover el consumo de verduras y frutas en Chile. Rev. Chil. Nutr. 33 (Suppl 1): 276-280.

## ANEXOS

### ANEXO 1

#### FIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

#### ALFA DE CRONBACH PARA CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS

Mediante la varianza de los ítems:

**Tabla A.1 Varianza de cada uno de los ítems por dimensiones**

PREGUNTA	DESCRIPCIÓN DE LA PREGUNTA	N	VARIANZA
<b>DIMENSIÓN 1: CONOCIMIENTOS ALIMENTARIOS</b>			
P01	¿Es importante tomar desayuno todos los días?	125	0,180
P02	¿Qué aportan las carnes en la alimentación?	125	0,144
P03	¿Qué aportan las frutas en la alimentación?	125	0,188
P04	¿Qué aportan los lácteos en la alimentación?	125	0,247
P07	¿Dónde obtienes información sobre temas de alimentación?	125	0,158
P22	¿Con qué personas vive?	125	0,327
P23	¿Tus padres o hermanos padecen algún problema de sobrepeso?	125	0,253
P37	¿La higiene personal tiene impacto directo sobre la inocuidad de los alimentos?	125	0,182
P39	¿Qué considera usted como "inocuidad alimentaria"?	125	0,180
P40	¿Existen productos que ayudan a reducir peso rápidamente sin dieta ni ejercicios?	125	0,165
P41	¿Crees que el consumo de gaseosas es un hábito poco saludable que afecta su peso corporal?	125	0,239
<b>DIMENSIÓN 2: ACTITUD</b>			
P08	¿Cuál es tu interés por comer saludablemente?	125	0,119
P09	Completa la siguiente tabla con SI o NO (sobre lo que consumes)	125	0,109
P16	Almuerzas en la universidad	125	0,023
P18	¿Quiénes influyen en lo que eliges para comer en la Universidad?	125	0,835
P21	En tu tiempo libre ¿Qué haces?	125	0,673
P25	¿Cree Usted que es importante el consumo de verduras y frutas?	125	0,084
P27	¿Desearía probar nuevos alimentos?	125	0,843
P28	De las comidas rápidas ¿Cuál de las siguientes sonus predilectas?	125	0,279
P38	¿Puedo consumir alimentos (incluyendo golosinas) en el área donde éstos se preparan?	125	0,786



PREG.	DESCRIPCIÓN DE LA PREGUNTA	N	VARIANZA
<b>DIMENSIÓN 3: PRÁCTICAS ALIMENTARIAS</b>			
P05	¿Cuántas veces a la semana se debe consumir arroz fideos y otros cereales en una alimentación saludable?	125	0,616
P06	¿Qué cantidad de agua potable se debe de consumir en una alimentación saludable?	125	0,596
P10	¿Cuántas veces desayunas a la semana?	125	0,456
P11	¿Cómo suele ser tu desayuno?	125	0,552
P12	Consumes alimento en tu refrigerio	125	0,176
P13	Si contestaste SI, que alimentos consumes habitualmente en el refrigerio	125	0,664
P14	¿Qué acostumbras a almorzar?	125	0,641
P15	Si contestaste SI, ¿Dónde consigues esos alimentos?	125	0,613
P17	Si contestaste SI, ¿Qué consumes habitualmente?	125	0,521
P19	¿Con qué frecuencia vas a restaurante / fast food con amigos?	125	0,438
P20	¿Cuántas veces a la semana realizas una hora de actividad física fuera de la Universidad?	125	0,638
P24	¿Qué bebidas consume normalmente a la hora de la comida?	125	0,586
P26	¿Come a las horas indicadas?	125	0,375
P29	¿Con qué frecuencia consume pan, arroz y cereal?	125	0,503
P30	¿Cuál es la frecuencia con que consume pescado, carne o vísceras de animal, huevos de gallina y leche?	125	0,285
P31	¿Cuál es la frecuencia con que consume vegetales?	125	0,731
P32	¿Con cuanta frecuencia consume fruta?	125	0,591
P33	En el lugar donde vive ¿con cuanta frecuencia toma desayuno acompañado?	125	0,709
P34	En el lugar donde vive ¿Con cuanta frecuencia cena?	125	0,223
P35	¿Cuál es el lugar diario de almuerzo si no almuerza en el lugar donde vive?	125	0,851
P36	¿Con qué frecuencia come fuera de la hora?	125	0,091
<b>SUMA DE LA VARIANZA DE CADA UNO DE LAS PREGUNTAS</b>			<b>16,87</b>
<b>VARIANZA DE LA SUMA</b>			<b>48,807</b>
<b>N válido (por lista) (encuestados)</b>		<b>125</b>	

$$ALFA = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right] = \frac{41}{40} \left[ 1 - \frac{16,87}{89,807} \right] = 0,832$$

$\alpha$  : Alfa de Cronbach

$V_i$  : Varianza de cada ítem

$K$  : Número de ítems (preguntas)

$V_t$  : Varianza del total

**CONCLUSIÓN:** Al ser el coeficiente Alfa = 0,832 > 0,80, entonces existe un alto índice de consistencia interna, por lo tanto, el instrumento (cuestionario) para la satisfacción es estadísticamente fiable.

## ANEXO 2

### MATRIZ DE CONSISTENCIA:

**Título:** *Influencia del Programa de capacitación en la Alimentación para mejorar la cultura Alimentaria de los estudiantes de la Facultad de ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017*

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema General</p> <p>• ¿Cómo influye la aplicación del programa de capacitación en alimentación, para mejorar la cultura Alimentaria de los estudiantes de la FIAIAyA?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>• Determinar la Influencia que produce la aplicación del programa de Capacitación para mejorar la cultura Alimentaria de los estudiantes de la FIAIAy A.</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>• La aplicación del programa de capacitación Sobre Alimentación, Tiene Influencia Estadísticos Significativos en la cultura alimentaria de los estudiantes de la FIAIAyA</p>	<p>V.</p> <p>INDEPENDIENTE</p> <p>E</p> <p>Programas de capacitación en alimentación</p>	<p>Nivel de conocimiento que tiene los alumnos antes y después del programa educativo en: conocimiento, actitudes y prácticas alimenticias.</p> <p>Puntaje: Alto, medio, bajo.</p>	<p>Corresponde al diseño cuasi experimental, diseño de un solo grupo antes y después, en donde se analizará dos variables: una variable independiente “programación de capacitación sobre alimentación”, y la otra variable dependiente “cultura alimentaria”, significativo en la FIAIAyA en la UNJFSC, 2017.</p> <p>Diagrama: Diseño Cuasi</p> <p><math>O \rightarrow X \rightarrow O_2</math></p> <p>nde: M :Muestra de investigación O1 :Variable 1 (Programa de capacitación) O2 :Variable 2 (Cultura alimentaria) X :Relación entre variables.</p> <p>Se trabajó con 125 alumnos.</p> <p>Las técnicas de recolección de datos fueron: La encuesta, Las fichas, Test de cuestionarios</p>
<p>Problemas Específicos</p> <p>1.¿Cuál será la Influencia que produce la Aplicación del Programa de Capacitación en Conocimiento Alimentario en los estudiantes de la F.I.A.I.A.y A?</p> <p>2.¿Cuál será la Influencia que produce la Aplicación del Programa de Capacitación en Aptitud Alimentaria en los estudiantes de la F.I.A.I.A.y A?</p> <p>3.¿Cuál será la Influencia que produce la Aplicación del Programa de Capacitación en Practicas Alimentarias en los estudiantes de la F.I.A.I.A.y A?</p>	<p>Objetivos Específicos</p> <p>1. Determinar la Influencia que produce la Aplicación del Programa de capacitación en, Conocimientos Alimentario, de los Estudiantes de la FIAIAyA.</p> <p>2. Determinar la Influencia que produce la Aplicación del Programa de capacitación en, Aptitud Alimentaria, de los Estudiantes de la FIAIAyA.</p> <p>3. Determinar la Influencia que produce la Aplicación del Programa de capacitación en, Practicas Alimentarias, de los Estudiantes de la FIAIAyA</p>	<p>Hipótesis Específicos</p> <p>1. La Aplicación del Programa de Capacitación sobre Conocimientos Alimentarios, para los Estudiantes de la FIAIAyA., Influye Estadística mente en la Cultura Alimentaria de estos Estudiantes.</p> <p>2. La Aplicación del Programa de Capacitación sobre Aptitud Alimentaria, en los Estudiantes de la FIAIAyA., Influye Estadística mente en la Cultura Alimentaria de estos Estudiantes.</p> <p>3. La Aplicación del Programa de Capacitación sobre Practicas Alimentarias, para los Estudiantes de la FIAIAyA., Influye Estadística mente en la Cultura Alimentaria de estos Estudiantes</p>	<p>V.</p> <p>DEPENDIENTE</p> <p>Cultura alimentaria</p>	<p>Puntaje: alto adecuado medio bajo</p> <p>Favorable Desfavorable</p> <p>Adecuado Inadecuado</p>	<p>Se trabajó con 125 alumnos.</p> <p>Las técnicas de recolección de datos fueron: La encuesta, Las fichas, Test de cuestionarios</p>

### ANEXO 3

PLAN DE CAPACITACION PARA LOS ESTUDIANTES DEL I CICLO DE LA FIAIAYA, DESPUÉS DE LA APLICACIÓN DE LA ENCUESTA DE ENTRADA PARA EL DESARROLLO DE LA TESIS DOCTORAL “Influencia del programa de *capacitación en la Alimentación para mejorar la Cultura Alimentaria de los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C. 2017*”

#### **I.-FUNDAMENTO:**

En la actualidad la Educación Nutricional es el mayor protagonista ya que esta es una planificación accesible para aprender a enfrentar la problemática nutricional que se circula actualmente. Los problemas con relación a la nutrición, de acuerdo a la actual evidencia científica viene hacer la obesidad y las deficiencias de micronutrientes, uno y otro vienen hacer factores atribuibles a las dietas vistas como monótonas y con una disminución en los nutrientes, en todos los niveles socioeconómicos. Dichos factores ya mencionados son un peligro para el crecimiento y desarrollo saludable restringiendo de esta manera no solo a los niños sino también a los adolescentes a poder exponer su verdadero desarrollo y potencial. Frente a estos antecedentes la educación nutricional aparece como una herramienta de fácil implementación con el propósito de poder ayudar mediante el conocimiento a perfeccionar la calidad de los hábitos alimentarios de la población, asimismo, a colaborar en el largo plazo a modificar esta situación. Es preciso recalcar que la educación nutricional viene hacer un procedimiento de ayuda para desenvolver los conocimientos, actitudes y prácticas las cuales ayudan a las personas a poder darse cuenta de sus problemáticas alimentarias y de esta manera diseñar estrategias las cuales ayuden a mejorar y preservar su estado nutricional.

El cambio de hábito en la educación nutricional es el último punto que se busca alcanzar; en cambio, la mayoría de los casos sólo se observa a largo plazo, en algunas circunstancias hay que aguardar hasta años para que haya cambios en las prácticas o hábitos alimentarios de la población intervenida. A pesar de estas limitaciones es necesario realizar

una evaluación para tener información que resalte los resultados de la intervención, sus fortalezas y debilidades, sus aciertos y sus errores.

Se ha hecho uso de las encuestas validadas del centro de estudios sobre nutrición (CESNI) que, tienen una gran trayectoria, así como experiencia en participación de educación alimentaria en el ámbito escolar, estos facultan el desenvolvimiento de todos estos años de distintos instrumentos para que de esta manera se evalué diversos aspectos de los programas de educación alimentaria. En esta guía la metodología y los instrumentos se desenvuelven con el objetivo de difundir la experiencia y compartir la información con el resto de los profesionales que se encuentran embarcados en esta misma tarea, para no sólo conocer más acerca de los resultados, logros y fracasos de las intervenciones educativas en nutrición, así como comparar distintas intervenciones y poder tener conclusiones para desenvolvimiento en el futuro acciones de educación alimentaria más efectivas.

## **II.-OBJETIVO**

Ofrecer instrumentos de sencilla implementación para analizar la influencia del programa de capacitación en alimentación para mejorar la cultura alimentaria de los alumnos de la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental de la U.N.J.F.S.C, Huacho para evaluar Programas de Educación Nutricional en Universitarios del I ciclo.

Los diversos tipos de evaluaciones son fundamentales, estos cumplen con una función específica, el objetivo de esta guía es centrarse en la evaluación de resultados que suministra la información acerca de los cambios de (con respecto a conocimientos, actitudes y hábitos o prácticas de la población) producidos luego de realizarse una intervención de educación nutricional.

La preparación de una evaluación de una intervención educativa en nutrición se debe iniciar en la fase de diagnóstico. El estado nutricional, los conocimientos, actitudes y prácticas de la población deben ser medidos antes de la intervención para proporcionar una base de comparación posterior. La última evaluación debe aplicarse con los mismos instrumentos aplicados en la fase de diagnóstico, los que fueron diseñados.

Es indispensable resaltar que se debe iniciar la evaluación desde una definición clara y precisa de los objetivos del programa. Al tener ya planteados los objetivos se determinan las variables que se necesita evaluar y se pasa a crear las preguntas necesarias para el desenvolvimiento de los instrumentos los cuales se utilizaran para evaluar los diversos aspectos que contempla una intervención de educación nutricional: conocimientos, actitudes y hábitos alimentarios. Los mismos instrumentos son aplicables no solo antes sino también después de la intervención, de tal forma que se evalúan los resultados que se logra comparando la información obtenida pre y post intervención.

### **III.- MATERIALES Y MÉTODOS**

#### **a). -Instrumento**

El Instrumento para analizar la influencia del programa de capacitación en alimentación, fue desarrollado con una metodología que le permita ser replicado y a su vez contemple la posibilidad de aplicarlo auto administrada con el objetivo de facilitar su implementación.

El primer paso para el desarrollo de estos instrumentos fue definir diferentes objetivos basados en las problemáticas nutricionales comunes de la población universitaria (cuadro 1) para luego en base a los mismos poder planificar una evaluación que abarquen todos los objetivos (cuadro 1).

**Cuadro 1: Problemáticas nutricionales los objetivos que se desprenden de las mismas**

<b>Problemáticas Nutricionales</b>	<b>Objetivos</b>
<p>- Desnutrición</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia para la salud que tiene una alimentación variada y equilibrada.</li> <li>▪ Identificar los alimentos de mayor calidad nutricional vs. los de menor calidad nutricional.</li> </ul>
<p>- Obesidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ocurre cuando se ingiere mas calorías de las que se queman con las actividades diarias y el ejercicio.</li> <li>▪ Es enfermedad crónica, progresiva, que afecta a aspectos biológicos, psicológicos sociales de la vida de un individuo.</li> <li>▪ Las causas son la edad, raza, alimentación no saludable, sedentarismo, factores socioculturales, factores genéticos</li> <li>▪ Las enfermedades por causa de la obesidad: diabetes tipo 2, enfermedad coronaria, cáncer</li> </ul>
<p>- Bajo consumo de frutas y verduras</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia del consumo de frutas y verduras.</li> <li>▪ Aumentar el consumo de frutas y verduras.</li> <li>▪ Aprender estrategias y/o técnicas (cocción,</li> </ul>

<p>- Bajo consumo de lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia del consumo de lácteos preferentemente descremados.</li> <li>▪ Aprender estrategias y/o técnicas (cocción, producción, elaboración, compra, etc.) para ampliar el consumo tanto en variedad como cantidad de lácteos.</li> <li>▪ Aumentar el consumo de lácteos descremados.</li> </ul>
<p>-Alto consumo de bebidas azucaradas y bajo consumo de agua</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia del agua para la hidratación.</li> <li>▪ Aumentar el consumo de agua.</li> <li>▪ Disminuir el consumo de bebidas</li> </ul>
<p>- Alto consumo de golosinas y snacks</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia para la salud que tiene una alimentación variada y equilibrada.</li> <li>▪ Identificar los alimentos de mayor calidad nutricional vs los de menor calidad nutricional y reconocer sus diferentes características.</li> <li>▪ Aprender estrategias y/o técnicas (cocción, producción, elaboración, compra, etc.) orientadas a ampliar la variedad de comidas y/o alimentos ofrecidos.</li> </ul>



<p>-Baja frecuencia de ingesta del desayuno</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Reconocer la importancia para la salud que tiene una alimentación variada y equilibrada.</li> <li>▪ Reconocer los beneficios e tomar el desayuno todos los días</li> <li>▪ Identificar diferentes opciones de preparar un desayuno completo y equilibrado.</li> </ul>
---	--

Partiendo de los objetivos es que empieza a desarrollarse el instrumento dividido en tres áreas:

- A. Conocimientos
- B. Actitudes
- C. Hábitos o prácticas alimentarias

**A) Conocimientos:**

En este punto se evalúa aquello que el estudiante debe tener en su mente para cumplir con los objetivos de la intervención. Por ello se debe tener en cuenta que cada capacitación es única y que la evaluación sólo debe contemplar aquellos conocimientos que se trabajen en la intervención que deben coincidir con los objetivos previamente determinados (Tabla1). Por ello es indispensable que las preguntas realizadas coincidan con la intervención planificada.

**Tabla 1. Preguntas sobre conocimientos alimentarios.**

<b>Preguntas</b>	<b>CONOCIMIENTO A EVALUAR</b>
P01	¿Es importante tomar desayuno todos los días?
P02	¿Qué aportan las carnes en la alimentación?
P03	¿Qué aportan las frutas en la alimentación?
P04	¿Qué aportan los lácteos en la alimentación?
P07	¿Dónde obtienes información sobre temas de alimentación?
P37	¿La higiene personal tiene impacto directo sobre la inocuidad de los alimentos?
P39	¿Qué considera usted como "inocuidad alimentaria"?
P40	¿Existen productos que ayudan a reducir peso rápidamente sin dieta ni ejercicios?
P41	¿Crees que el consumo de gaseosas es un hábito poco saludable que afecta su peso?

En esta área se evalúa:

- Conocimiento
- Comprensión de conceptos
- Capacidad para aplicar o sintetizar conceptos
- Conceptuar (capacidad para relacionar hechos con conceptos)

**B ) Actitud.**

Esta dimensión contiene preguntas referidas principalmente a la actitud del alumno específicamente a su preferencia alimentaria, con el objetivo de medir la semejanza o diferencia antes y después de la capacitación alimentaria, así como su estilo de vida. Mas adelante con el estudio se demostró que efectivamente hubo un cambio de actitud positiva hacia la predisposición de probar alimentos con mayor calidad nutricional y que se establece fundamentalmente en la pregunta 9, que es la correspondiente al tipo de alimentación que lleva el alumno y que de igual manera que en la dimensión anterior cambia después del programa de capacitación alimentaria. Con las preguntas de esta dimensión se ha evaluado los siguientes puntos.

- Inclinación al consumo de ciertos alimentos
- Preferencias alimentarias
- Motivación e interés por consumir alimentos saludables

**Tabla 5. Preguntas sobre actitudes alimentarias.**

<b>Preguntas</b>	<b>ACTITUD A EVALUAR</b>		
P08	¿Cuál es tu interés por comer saludablemente?		
P09	Completa la siguiente tabla con SI o NO (sobre lo que consumes)		
P09.1	Leche	P09.7	Sandwiches de jamón y queso
P09.2	Frutas frescas	P09.8	Golosinas
P09.3	Ensalada de verduras	P09.9	Snacks (papas, palitos, chizitos)
P09.4	Bebidas azucaradas	P09.10	Agua potable
P09.5	Hamburguesas	P09.11	Pizza
P09.6	Panchos	P09.12	Pescado
P16	Almuerzas en la universidad		
P18	¿Quiénes influyen en lo que eliges para comer en la Universidad?		
P21	En tu tiempo libre ¿Qué haces?		
P25	¿Cree Usted que es importante el consumo de verduras y frutas?		
P27	¿Desearía probar nuevos alimentos?		
P28	De las comidas rápidas ¿Cuál de las siguientes son sus predilectas?		
P38	¿Puedo consumir alimentos (incluyendo golosinas) en el área donde éstos se preparan?		

En esta dimensión, a parte de algunas cuestiones referentes a la importancia de la actitud frente a los alimentos, se ha creído por conveniente analizar el consumo que hacen regularmente de algunas comidas o alimentos, por lo que se ha tomado en consideración en especial las respuestas dicotómicas de la pregunta 9, arrojando que después de la capacitación la actitud de gran parte de los alumnos ha cambiado positivamente en cuanto a una mejor elección de sus alimentos, como se muestra en la tabla 6 y gráfico 5.

**Tabla 6. Distribución porcentual de alumnos respecto a su consumo antes y después del programa de capacitación alimentaria.**

ALIMENTOS	%	
	Antes	Después
Leche	51	68
Frutas frescas	25	75
Ensalada de verduras	10	75
Bebidas azucaradas	89	30
Hamburguesas	85	69
Panchos	85	54
Sándwiches de jamón y queso	26	35
Golosinas	45	48
Snacks (papas, palitos, chizitos)	95	50
Agua potable	52	68
Pizza	62	28
Pescado	51	85

**FUENTE:** *Elaboración propia según encuesta a los alumnos de la FIAAYA Fecha:2018-II*

c) **Hábitos o prácticas alimentarias.** Esta dimensión permitió evaluar al alumno a través de sus respuestas sobre su ingesta habitual o práctica alimentaria común, como por ejemplo al consumo de alimentos ricos en azúcares o grasas y la frecuencia con que lo hace. También se demostrará que estos hábitos en la mayoría de los estudiantes cambian luego del programa de capacitación alimentaria. Las preguntas sobre esta dimensión se muestran en la siguiente tabla 7.

**Tabla 7. Preguntas sobre hábitos o prácticas alimentarias.**

<b>Preguntas</b>	<b>Prácticas alimentarias</b>
P05	¿Cuántas veces a la semana se debe consumir arroz fideos y otros cereales en una alimentación saludable?
P06	¿Qué cantidad de agua potable se debe de consumir en una alimentación saludable?
P10	¿Cuántas veces desayunas a la semana?
P11	¿Cómo suele ser tu desayuno?
P12	Consumes alimento en tu refrigerio
P13	Si contestaste SI, que alimentos consumes habitualmente en el refrigerio
P14	¿Qué acostumbras a almorzar?
P15	Si contestaste SI, ¿Dónde consigues esos alimentos?
P17	Si contestaste SI, ¿Qué consumes habitualmente?
P19	¿Con qué frecuencia vas a restaurante / fast food con amigos?
P20	¿Cuántas veces a la semana realizas una hora de actividad física fuera de la Universidad?
P24	¿Qué bebidas consume normalmente a la hora de la comida?
P26	¿Come a las horas indicadas?
P29	¿Con qué frecuencia consume pan, arroz y cereal?
P30	¿Cuál es la frecuencia con que consume pescado, carne o vísceras de animal, huevos de gallina y leche?
P31	¿Cuál es la frecuencia con que consume vegetales?
P32	¿Con cuanta frecuencia consume fruta?
P33	En el lugar donde vive ¿con cuanta frecuencia toma desayuno acompañado?
P34	En el lugar donde vive ¿Con cuanta frecuencia cena?
P35	¿Cuál es el lugar diario de almuerzo si no almuerza en el lugar donde vive?
P36	¿Con qué frecuencia come fuera de la hora?

En esta dimensión las respuestas del cuestionario están orientadas a ver si el alumno en lo que respecta a su práctica alimentaria está en concordancia con hábitos realmente saludables; por ejemplo, cada una de las primeras 7 preguntas (P5, P6, P10, P11, P12, P13, P14) son vitales para conocer mejor dicha práctica. En ese sentido, se describe a continuación algunos resultados.

## **b) Metodología**

análisis estadístico de los datos corresponde al estudio de una muestra de 125 alumnos pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentarias y Ambiental, distribuidos entre sus cuatro Escuelas, como son Ingeniería Ambiental, Ingeniería Zootecnia, Ingeniería de Industrias Alimentarias e Ingeniería Agrónoma, a quienes se les administró el cuestionario sobre conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias en dos momentos antes y después del programa de capacitación alimentaria ( de 16 clases por escuela ), con el objetivo de observar si dicho programa influye en la cultura alimentaria de dichos alumnos.

Este cuestionario tuvo como variables exógenas la edad, el sexo y la escuela a la que pertenecen. Las características de esta muestra indican que el 24% (30) pertenecen a alumnos de Ing. Amb., el 28% (35) a Ing. Zoo, el 24,8% (31) a Ing. IA y el 23,2 (29) a Ing. Agr, con edades comprendidas entre 16 y 23 años, estando la gran mayoría entre 17 y 19 años representados por un 82,4%.

Corresponde al diseño cuasi experimental, diseñó de un solo grupo antes y después, en donde se analizará dos variables: una variable independiente “programación de capacitación sobre alimentación”, y la otra variable dependiente “cultura alimentaria”, significativo en la Facultad de Ingeniería Agraria, Industrias Alimentaria y Ambiental en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión.

## TEMAS DESARROLLADOS:

- 1.-Alimentos Básicos (Guillermo Vásquez)
2. Los alimentos y sus funciones. (Guillermo Vásquez)
- 3.-Los Alimentos nos dan salud y energía (Guillermo Vásquez)
- 4.-Química de los Alimentos (Doriani Guevara)
- 5.-Alimentos reguladores energéticos y constructores (Guillermo Vásquez)
- 6.-La alimentación saludable (María Angus era Sálvatela)
- 7.-Requerimientos Nutricionales (Julia Enrreda Rivera)
- 8.-Alimentación y Nutrición (Miguel Ángel Castro Ramírez)
- 9.-Alimentación Saludable (Claudia Sobarzo Osorio)
- 10.-Promoción de una Dieta Saludable (Organización Panamericana de la Salud)
- 11.-Nutrición en Adolescentes (Nelly Zavaleta)
- 12.-Guía de Nutrición y Alimentación Saludable en el Adolescente (Programa de salud) 2008. (Lourdes BernalSanchis)
- 13.-Nutrición y Trastornos de la Nutrición en Adolescentes (Ana C. Calarrosi, Universidad Caitano Heredia)
- 14.-Eres lo que tu comes (Bienestar DIF Jalisco)
- 15.-Plato del bien comer (Bienestar DIF Jalisco)
- 16.-Reglamentos de la Ley N° 30021, ley de alimentos saludables