



**Universidad
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Tesis

Validación de material educativo alimentación saludable en madres
pertenecientes al comedor popular “Jatum Rumi” del distrito de amarilis,
Huánuco-Perú. 2024

**Para optar el Título Profesional de
Licenciado en Nutrición y Dietética**

Presentado por:

Autor: Comitivos Andia, Oscar Aldahir


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1561-2822>

Asesora: Dra. Mauricio Alza, Saby Marisol

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7921-7111>

Lima – Perú

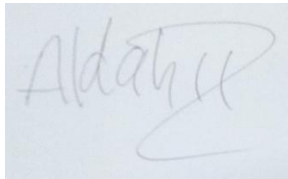
2025

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Oscar Aldahir Comitivos Andia egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Nutrición y Dietética** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Validación de material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular Jatun Rumi del distrito de Amarilis, Huánuco-Perú. 2024”, Asesorado por el docente: Saby Mauricio Alza con DNI 10138949 ORCID 0000-0001-7921-7111 tiene un índice de similitud de 10 (DIEZ) % con código oid:14912:476298049 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....
 Firma de autor
 Oscar Aldahir Comitivos Andia
 DNI: 71773721



.....
 Firma
 Saby Mauricio Alza
 DNI: 10138949

Lima, ...27...de.....agosto de.....2025.....

Dedicatoria

*A la memoria de mi abuelo Gerardo Jesús
Andía Aguilar, quien siempre creyó en mis
capacidades y me motivó a perseguir mis
sueños.*

Esta tesis es un homenaje a su memoria.

Agradecimiento

Quiero agradecer especialmente a mi madre Gladys Patricia Andía Lobato por su amor incondicional, sus consejos sabios y su constante aliento en los momentos más difíciles, y a mi padre Oscar Abelardo Comitivos Barreto por su ejemplo de perseverancia y su fe inquebrantable en mí, y a mi familia por su paciencia y comprensión. Sin ustedes, este logro no habría sido posible.

ÍNDICE

	Páginas
ÍNDICE	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	
1.1. Planteamiento del problema	
1.2. Formulación del problema 1.2.1. Problema general 1.2.2. Problemas específicos	
1.3. Objetivos de la investigación 1.3.1. Objetivo general 1.3.2. Objetivos específicos	
1.4. Justificación de la investigación 1.4.1. Justificación teórica 1.4.2. Justificación metodológica 1.4.3. Justificación práctica	
1.5. Limitaciones de la investigación	
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	
2.1. Antecedentes de la investigación	
2.2. Bases teóricas	
2.3. Formulación de hipótesis	
CAPTULO III: METODOLOGÍA	
3.1. Método de la investigación	
3.2. Enfoque de la investigación	
3.3. Tipo de investigación	

3.4. Diseño de la investigación	
3.5. Población, muestra y muestreo	
3.6. Variables y operacionalización	
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	
3.9. Aspectos éticos	
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	
4.1. Resultados 4.1.1. Análisis descriptivo de los resultados 4.1.2. Prueba de hipótesis 4.1.3. Discusión de resultados	
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
5.1. Conclusiones 5.2. Recomendaciones	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Aprobación de Comité de Ética	
Anexo 4: Formato del consentimiento informado	
Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	
Anexo 6: Informe del asesor TURNITIN	

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1	Características generales de la población de estudio
Gráfico 2	Procedencia de los beneficiarios del Comedor Popular
Gráfico 3	Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable
Gráfico 4.	Nivel de conocimiento sobre Nutrientes
Gráfico 5.	Consumo de agua de la población de estudio.
Gráfico 6.	Comida más importante del día
Gráfico 7.	Alimentos que se debe incluir en los desayunos

Gráfico 8	Cantidad de porciones entre frutas y verduras que se debe consumir al día.
Gráfico 9	Plato saludable y las cantidades de macronutrientes encontradas y cantidad que aportan.
Gráfico 10.	Tiempo adecuado para realizar actividad física.

Resumen

Las ollas comunes cumplen un rol importante para el cumplimiento de los requerimientos nutricionales, esto crea la importancia de mejorar los conocimientos sobre alimentación saludable para que genere un mejor impacto en la ración distribuida para los beneficiarios.

Objetivo. Determinar la validez del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024. **Metodología.** Se trata de un estudio descriptivo y observacional, de enfoque cualitativo y prospectivo. Se desarrollaron sesiones educativas dirigidas a 40 madres pertenecientes al comedor popular JATUM RUMI durante el mes de noviembre del año 2024. La validación técnica puede realizada a través de opinión de expertos, 5 docentes de Nutrición y Dietética de la Universidad Norbert Wiener y la validación a la población ser realizó con las

madres del comedor popular a quienes se aplicó un pre y post test. para validar el material educativo “Alimentación Saludable”. **Resultados.** El 37.5% de la población tienen entre 20 a 29 años de edad: los resultados mostraron que mejoraron los conocimientos, de 67.5% a 87.5%, de 25% a 87.5%, de 87.5% a 90%, de 25% a 80%, de 62.5% a 87.5%, de 70 a 90% y de 12.5% a 82.5%, solo el conocimiento sobre nutrientes no mejoró los conocimientos de 77.5% a 75%.

Conclusión: El material educativo “Alimentación Saludable” es válido para la educación alimentaria correspondiente al tema en mención y puede ser aplicado a otros comedores populares con las mismas características.

***Palabras clave:** Alimentación saludable, Sesión educativa, Comedor popular*

Abstract

Communal pots play an important role in meeting nutritional requirements, this creates the importance of improving knowledge about healthy eating to generate a better impact on the ration distributed to the beneficiaries. Objective. To determine the validity of the Healthy Eating educational material in mothers belonging to the "JATUM RUMI" soup kitchen in the Amarilis district in Huánuco, Peru during the year 2024. Methodology. This is a descriptive and observational study, with a qualitative and prospective approach. Educational sessions were developed for 40 mothers belonging to the JATUM RUMI soup kitchen during the month of November 2024. Technical validation can be carried out through expert opinion, 5 Nutrition and Dietetics teachers from Norbert Wiener University and validation to the population was

carried out with the mothers of the soup kitchen to whom a pre and post test was applied to validate the educational material "Healthy Eating". Results. 37.5% of the population is between 20 and 29 years old: the results showed that knowledge improved from 67.5% to 87.5%, from 25% to 87.5%, from 87.5% to 90%, from 25% to 80%, from 62.5% to 87.5%, from 70 to 90% and from 12.5% to 82.5%, only knowledge about nutrients did not improve knowledge from 77.5% to 75%.

Conclusion: The educational material "Healthy Eating" is valid for food education corresponding to the topic in question and can be applied to other soup kitchens with the same characteristics.

Keywords: *Healthy eating, Educational session, Soup kitchen*

Introducción

La alimentación saludable es uno de los pilares importantes para generar bienestar de todas las personas, especialmente en contextos vulnerables. En Perú, muchos hogares enfrentan desafíos relacionados con la nutrición, lo que puede llevar a problemas de salud desarrolladas en el corto y largo plazo. En este sentido, las sesiones educativas sobre alimentación saludable constituyen una herramienta crucial que promueve el mejoramiento de los conocimientos y las prácticas alimentarias de las familias. Este estudio se centra en evaluar el impacto de una sesión educativa que desarrolla el tema de

alimentación saludable que fue aplicada a las madres de familia consideradas como beneficiarias que asisten a comedores populares en el distrito de Amarilis, Huánuco.

La relevancia de esta investigación radica en la necesidad de promover hábitos alimentarios saludables, no solo para mejorar la calidad de vida de estas madres y sus familias, sino también para contribuir al desarrollo de comunidades más saludables y resilientes. A través de esta tesis, se espera generar información útil que pueda ser utilizada por profesionales de la salud y educadores para diseñar intervenciones más efectivas y contextualizadas en el área de la nutrición.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A nivel mundial, la inseguridad alimentaria reflejada en el aumento de hambre es un hecho que afecta a sus habitantes, situación que se repite en nuestro país. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO); Programa Mundial de Alimentos (WFP) 2020, a través de un informe identifica a 27 países del mundo, que por causa del COVID 19 presentan no solo problemas económicos, sino también la reducción de empleos y la desigualdad, agregado a ello, el informe estima que para América Latina y el Caribe se ha experimentado un incremento mayor del 100% de personas calificada como inseguridad

alimentaria de manera grave, es decir, más personas se quedarían sin comida; los 4,3 millones de personas con inseguridad alimentaria reportado en el 2019 se cuadruplicó en 16 millones de personas en el 2020. (1)

La inseguridad alimentaria genera crisis económicas y alimentarias y es por ello que la FAO en el año 2019 recomienda que ante esta situación la población tenga acceso de manera permanente de nutrientes a través de los alimentos indispensables para mantenerse sano mejorando la calidad de vida que permite adaptarse a estilos de vida saludable. (2)

Los comedores populares y las ollas comunes han sobrevivido en el tiempo a partir de la década de los ochenta, con el objetivo de limitar los efectos de la pobreza extrema (3)

Los comedores populares han sido reconocidos en su papel primordial en el ámbito de “apoyo alimentario” concebidos de la interacción entre políticas que incluyen asistencia alimentaria y los diferentes procesos propios de la organización social a nivel territorial, el mismo que se instaló durante el COVID-19 en el periodo de Aislamiento Social Preventivo y Obligatorio. (4)

La Defensoría del Pueblo ha informado que el 60% de los 31 representantes municipales entre provinciales y distritales tomaron medidas para asegurar el abastecimiento; sin embargo, para llevar a cabo el abastecimiento se gestionó la asignación del presupuesto considerando que la inseguridad alimentaria afecta a muchas familias que son vulnerables. (5)

Los comedores populares desarrollar naturalmente la reproducción social del hábitat, que históricamente constituía un tema privado, con el involucramiento y

apoyo de todos, que les permite a las mujeres, principalmente generar un espacio autogestionario con el fin de asociarse para cubrir las deficiencias nutricionales entre otros (6)

Durante la pandemia, se generó emergencia sanitaria, crisis económica y alimentario, en la cual, los Comedores Populares y las Ollas Comunes jugaron un papel importante en la subsistencia en la población más vulnerable que son las zonas rurales, mostrando efectividad, por esta razón es que esta investigación ayudará mucho a motivar a los nutricionistas a diseñar el material educativo adecuado para enseñar a las organizaciones de comedores populares y ollas comunes a poder abastecer las necesidades alimenticias de la población vulnerable.

Por esta razón, decidimos desarrollar nuestra investigación que nos permita validar un material educativo que sería de gran utilidad para la administración de alimentos saludables en sus preparaciones culinarias para atender a sus beneficiarios.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Es válido el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?

1.2.2. Problemas específicos

- ¿Tiene validez técnica el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?

- ¿Tiene validez con la población el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?
- ¿Es útil el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?

1.3. OBJETIVOS DEL PROBLEMA

1.3.1. Objetivo general

Determinar la validez del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar la validez técnica el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024
- Evaluar los criterios de validación con la población el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

- Describir la Utilidad del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

1.4. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1. Justificación teórica

Esta investigación se realizó con la finalidad de diseñar los materiales educativos que incluyan contenidos conducentes a obtener logros de aprendizaje reflejado en la modificación de conductas y prácticas alimentarias adoptando hábitos que permitan el consumo de una alimentación saludable conformada por alimentos accesibles que cubran los requerimientos nutricionales de sus beneficiarios. Este material está dirigido a las madres que pertenecen a las organizaciones de comedores populares y asimismo evaluar criterios de validación del material educativo para mejorar las preparaciones de las comidas trayendo como beneficio mejorar la calidad de vida alimentaria de la población.

1.4.2. Justificación metodológica

Se utilizó la información de la intervención realizada en el comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024.

Se desarrolló metodología conducente a logro de aprendizaje, que no se limitó a desarrollar charlas educativas sino a fijar conocimientos que conlleven a cambio de hábitos alimentarios.

1.4.3. Justificación práctica

La presente investigación se realizó porque es importante determinar la validez del material educativo de Alimentación saludable en madres que pertenecen al Comedor Popular “Jatun Rumi” del distrito del Amarilis ubicado en Huánuco-Perú, ya que permitirán que haya medidas de prevención en la higiene y cambios en la preparación de las comidas y así poder mejorar los hábitos y la calidad de vida de la población evitando posibles enfermedades y/o desnutrición en un futuro.

1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación se realizó basado en la información recolectada durante el año 2024. El análisis de la información se realizó a partir de la respuesta del Comité de Ética de nuestra institución. La investigación se desarrolló en el comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

El financiamiento de la investigación fue asumido por los investigadores.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

Antecedentes internacionales:

En la tesis desarrollada en Ecuador por **Villa Muñoz C durante la pandemia** hace referencia sobre el material didáctico que sirve como material de apoyo académico para poder ayudar a mejorar el aprendizaje de la población teniendo un ambiente pedagógico y recreativo para desarrollar sus habilidades motrices. Esta

investigación fue realizada en 88 estudiantes a quienes se le aplicaron 22 preguntas de tipo escala Likert, encontrando una correlación fuerte positiva (correlación de Spearman =0,659) entre el uso de material didáctico y el desarrollo de habilidades motrices básicas, consideradas las variables de estudio. (7).

En Chile, Lera y Salinas elaboraron un cuestionario de 55 preguntas que les permitiera realizar las mediciones de actitudes y conocimientos además de los hábitos alimentarios con respecto a las guías alimentarias de familias de los escolares, encontrando concordancia en casi todas las preguntas entre los profesionales invitados como observadores, demostrando la utilidad y validez del instrumento. En la aplicación de los test se encontraron resultados concordantes y consistentes. Se mostró como un aporte a las futuras investigaciones correspondientes a los temas de alimentación y nutrición infantil. (8)

En Colombia, Franco Aguilar y colaboradores desarrollaron una , investigación cualitativa validaron la cartilla de un programa dirigido a padres o cuidadores además de los niños con sobrepeso y obesidad, en este estudio participaron 14 niños a quienes se realizó una toma de medidas antropométricas así como la aplicación de una guía de preguntas, encontrando que, el desayuno a pesar que es una práctica habitual, requiere mejorar tanto en sus componentes como en las raciones; En la evaluación de los criterios, el entendimiento fue mal calificado, los términos utilizados no eran claros, por lo que tenían que mejorarla. (9)

Ordoñez YP y colaboradores en su investigación realizada en Colombia dirigido a 40 mujeres con un rango de edad entre 40 a 50 años, del área rural ubicados en tres corregimientos pertenecientes al municipio de Pasto, evaluaron un material didáctico de seguridad alimentaria a partir de un test en cuatro momentos

encontraron una influencia positiva en la formación de mujeres rurales. Encontraron que, de acuerdo a los factores de aprendizaje, el primer factor fue el sociológico (I6) = 0,7039 y el fisiológico (I4=0.5561) fue el de menor influencia (10)

En Panamá, Tudor A, y colaboradores realizaron una investigación evaluando a veintidós maestros que pertenecía a un plan piloto, os, a quienes se les aplicaron dos formularios para conocer las características socio-demográficas por un lado y los conocimientos, las aptitudes y las prácticas con respecto a los hábitos alimentarios de acuerdo a las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para Panamá, encontrando que el conocimiento presentado en el pre test había mejorado significativamente ($p=0.000$) a 90.9% posterior a 9 semanas de capacitaciones. (11)

Antecedentes nacionales:

En un estudio realizado en el departamento de Huánuco, Solórzano C, y colaboradores diseñaron y ejecutaron un plan de capacitación correspondiente al tema de alimentación y el desarrollo de las prácticas saludables dirigido a las gestantes y madres de niños menores de 36 meses con el objetivo de reducir la anemia y la desnutrición, fueron 20 madres y 15 niños entre 13 a 36 meses, encontrando una mejora , a nivel cognitivo reflejada en un incremento de 30% a 100% en el pre y post test, respectivamente concluyendo que el plan de capacitación fue efectivo. (12)

Reyes, L., Oyola S, en un estudio cuasi experimental que incluyen a 136 estudiantes universitarios para evaluar el impacto de un programa educativo y de alimentación saludable en el estado nutricional de estudiantes de bajo nivel socioeconómico de

la Universidad Nacional de Barranca, encontraron que antes de la intervención, 48 alumnos malnutridos se redujeron a 30 al culminarla encontrando mejora en la hemoglobina. El impacto fue positivo según la prueba Mc Nemar (P-valor =0.000<0.05). , concluyendo que los estudiantes del área de Ciencias de Salud tienen mejores conocimientos en alimentación saludable. Además, se encontró que todos los participantes tienen una alimentación inadecuada.que incluía el consumo de frutas en baja cantidad, lo mismo ocurría con las verduras y fibra. (13)

En Lima, Jáuregui M y colaboradores en un estudio descriptivo diseñaron y validaron una lista de intercambio de alimentos de origen peruano denominado LIA en el cual incluyeron. doce nutricionistas realizaron la validación, se concluyó que obtuvieron un documento LIA validado, con un margen de error adecuado, considerando esta herramienta útil en la simplificación del cálculo nutricional traducida en porciones (14)

Pérez C, Liluz S. en un estudio realizado entre los padres de los niños de 3 a 5 años en el Hospital Militar Central en el área de pediatría en donde se implementaron entrevistas a una pediatra endocrinóloga, psicóloga terapeuta y un padre de familia, concluyendo que existen factores que incrementan el sobrepeso y obesidad como la publicidad de los medios de comunicación con mensajes no adecuados que promueven el consumo de productos procesados o ultra procesados con alto contenido en nutrientes críticos. (15)

Contreras P, Jhojhana K. en un estudio realizado en Lima –Norte con el objetivo de mejorar las prácticas saludables en el estilo de vida del entorno familiar, se realizaron diferentes actividades que implicaba elaboración de material educativo, infografías, programar sesiones educativas y demostrativas evaluando los

conocimientos antes y después de la intervención. Concluyeron que existió un incremento y mejora en el conocimiento de alimentación saludable y la salud oral, recomendando un trabajo interprofesional para beneficiar a más familias. (16)

2.2. BASES TEÓRICAS

Validación del material educativo:

Para validar un material educativo, es importante considerar varios aspectos, incluyendo: Relevancia y pertinencia, calidad del contenido, diseño y accesibilidad, evaluación y medición, recursos y apoyo, consideraciones éticas, pruebas y revisiones. Al considerar estos aspectos, se puede garantizar que el material educativo sea efectivo, relevante y útil para el aprendizaje de la población.

Según la norma 71362:2020 de “Calidad de los materiales educativos digitales” elaborada por UNE, menciona que, tienen la necesidad de proporcionar un documento de referencia sobre la calidad de materiales educativos digitales y una herramienta para su medición, el cual, tienen como objetivos: Guiar la creación de un recurso educativo digital de calidad, valorar estos recursos de forma precisa y objetiva, facilitar a los usuarios la elección del mejor material educativo digital. (17)

La validación del material educativo, fue muy relevante para el aprendizaje de la población, ya que, fue considerado válido debido a la capacidad que tienen de alcanzar la finalidad de lo que fue propuesto. Debido a que es fundamental el uso de un lenguaje accesible a todas las capas de la sociedad, independientemente

del grado de instrucción de la población objetiva, considerando que el material precisa ser de fácil comprensión. (18)

Validación Técnica

La validación técnica de un material educativo es un proceso fundamental para asegurar su calidad y eficacia. También, es un proceso que asegura que los métodos utilizados para la medición y el análisis de muestras sean fundamentadas, detalladas y puntual (19)

Este tipo de validación es efectuada por un personal experto. El proceso se realiza a partir de la revisión, análisis y comentario que permita la aprobación del contenido educativo reflejado en mensajes en el material que se pretende su difusión Esta validación debe realizarse antes que la validación que realiza la población, así garantiza el menor número de errores en el contenido como en redacción u ortografía. (20,21)

Validación con la Población

La validación con la población más conocida como validez externa o prueba piloto de campo, se refiere a la medida en que los resultados de los ensayos o estudios observacionales proporcionan una base correcta para la generalización a otras poblaciones. También es un paso crucial de un material educativo, ya que, permite obtener Feedback directo con la población objetiva, lo que ayuda a mejorar la calidad, relevancia y la efectividad del material. Por otra parte, se realizó una prueba piloto del material educativo y fueron presentados a los 38 expertos del área de orientación alimentaria y actividad física, lo cual, seleccionaron 8 escuelas privadas, 6 escuelas urbanas y 2 rurales de acuerdo al tipo de material educativo, se

organizaron diversos grupos para su validación. Después, se aplicaron cuestionarios con preguntas abiertas y cerradas, las cuales, fueron programadas posteriormente. En el presente estudio, se observa que los materiales educativos fueron revisados por 122 niños, es decir, que el tema de alimentación se dividió en 14 subtemas y el de actividad física en 13 subtemas, y cada sección fue evaluada por 4 niños en promedio. (22)

La Descripción Bibliográfica Internacional Normalizada más conocido como ISDB, para recursos electrónicos o digitales en 1997, define un recurso digital o piloto como cualquier tipo de archivo digital utilizado por la computadora; además designa el término de acceso remoto cuando este archivo no es de manera física ni virtualmente.

Por otra parte, el investigador Pianucci, Chiarani y Tapia (2010), define el material educativo digital como aptos recursos para facilitar el proceso de enseñanza digital siguiendo los criterios pedagógicos y tecnológicos que integran diversos medios incorporados en un diseño de instrucción para la población. (23)

Sesión Educativa

Es el arte de enseñar utilizando diseños y estrategias que permita que la población con la finalidad de que ellos puedan adquirir conocimientos de manera eficiente. (24)

Material Educativo

Son herramientas esenciales que permiten favorecer el proceso de enseñanza y de aprendizaje en la población ya que, a través de ello, puedan adquirir conocimientos. (25)

El material educativo tiene como beneficios facilitar el aprendizaje de la población, promover el pensamiento crítico y analítico de la población, ayudar a que los maestros puedan interactuar con las personas, promover un aprendizaje muy divertido.

Comedores Populares

Los Comedores Populares surgen a finales de la década de los 70 a partir de las migraciones a la ciudad, son espacios de mujeres organizadas, principalmente, amas de casa y vecinas del barrio que se unen para brindar raciones alimenticias dirigidas a familias pobres y en extrema pobreza. A la fecha están regidos por el Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) enmarcados en la ejecución de programas sociales. La descentralización trajo como consecuencia la intervención de los municipios provinciales y distritales. (26)

Alimentación Saludable

Alimentación saludable. Es una alimentación variada, preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo, que aporta energía y todos los nutrientes esenciales que cada persona necesita para mantenerse sana, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. (27)

2.3. FORMULACIÓN DE LA HIPÓTESIS

No aplica

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El presente proyecto de tesis es descriptivo y observacional, porque se diseña un material educativo para validarlo en una población de madres pertenecientes del

comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

3.2. Enfoque de la investigación

El enfoque de la investigación es de tipo cualitativo, el proyecto consistió en el diseño y validación de un material educativo dirigido a las madres del comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

3.3. Tipo de investigación

Básica: considerando la información que aporta nuestra investigación con respecto al diseño y validación del material educativo dirigido a las madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024.

3.4. Diseño de la investigación

Observacional Cualitativo: Porque se centra en la observación del material educativo aplicado a una validación técnica y poblacional, en este caso el comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco - Perú, 2024

Prospectivo: Porque se realiza el análisis posterior a la aprobación del proyecto de investigación.

Transversal: Porque se realizará durante un lapso de tiempo del año 2024.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población:

Material educativo Alimentación Saludable utilizado en los comedores populares de Huánuco durante el año 2024

Muestra:

Material educativo alimentación saludable utilizado en el comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de amarilis, Huánuco-Perú, durante el mes de octubre del 2024

Muestreo:

No probabilístico por conveniencia

3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición operacional	Indicador	Escala de medición	Escala valorativa
Material educativo	Es un instrumento didáctico y de promoción que sirve de apoyo en la transmisión del conocimiento de manera didáctica	Validación Técnica	Ordinal	Adecuado No adecuado
		Validación con la población	Ordinal	Atracción Comprensión Afinidad Compatibilidad Aceptación Inducción
		Utilidad	Ordinal	Pre Test Post Test

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

A partir del diseño del material educativo con el tema de Alimentación Saludable se realizó la validación del mismo.

Validación Técnica

La validación Técnica se realizará con la participación de 5 (CINCO) docentes o especialistas del área de Nutrición Pública y Comunitaria.

Se presentará el material educativo en Alimentación Saludable en reuniones de coordinación, posterior a ello se entregará un instrumento de Validación Técnica.

ANEXO.

Validación con la Población

La validación con la población se realizará con las madres beneficiarias del comedor JATUM RUMI quienes participaron en sesiones educativas en donde desarrollaron el tema Alimentación Saludable, posterior a ello se les aplicará un instrumento de validación. ANEXO

Utilidad del Material Educativo

La utilidad del material educativo se realizará verificando logro de aprendizaje para lo cual se utilizará una encuesta PRE TEST al inicio de la Sesión Educativa y una encuesta POST TEST al finalizar la sesión educativa, comparando los resultados para evaluar la fijación de contenidos sobre Alimentación Saludable. (ANEXO).

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Los datos fueron procesados y analizados a partir de una construcción de datos plasmados en el programa Microsoft Excel. Se aplicó y presentaron los resultados aplicando estadística descriptiva. Los resultados obtenidos fueron presentados en tablas y gráficos.

3.9. Aspectos éticos

Se consideraron los aspectos éticos, solicitando la autorización al Comedor Popular JATUN RUMI para realizar la investigación.

Se explicó la investigación, posterior a ello se invitó a participar en la investigación, solicitando la firma del consentimiento informado

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

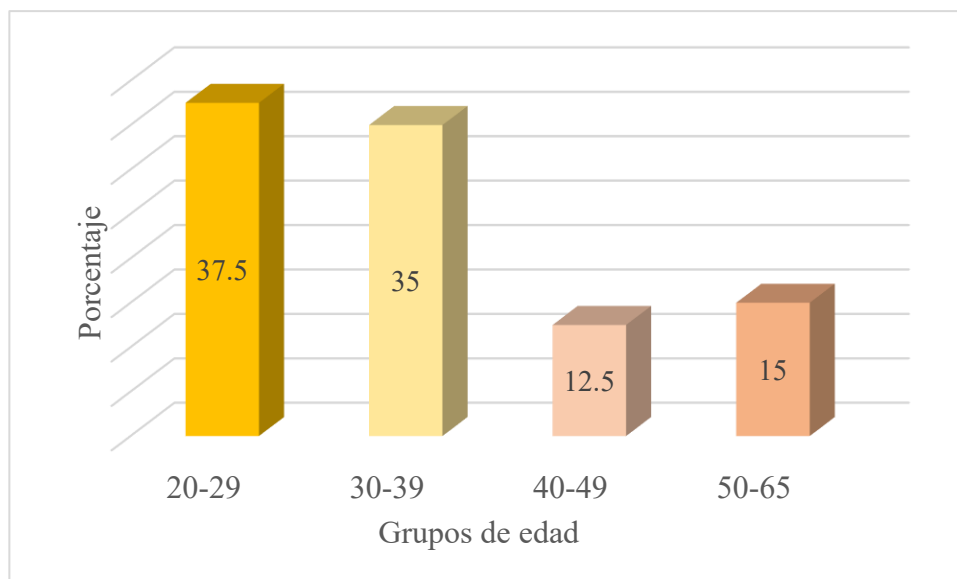
4.1. Resultados

Características de la población de estudio

Nuestra población está conformada por 40 madres de familia que asisten a la sesión educativa “Alimentación Saludable” pertenecientes a comedores populares en el distrito de Amarilis- Huánuco, Perú.

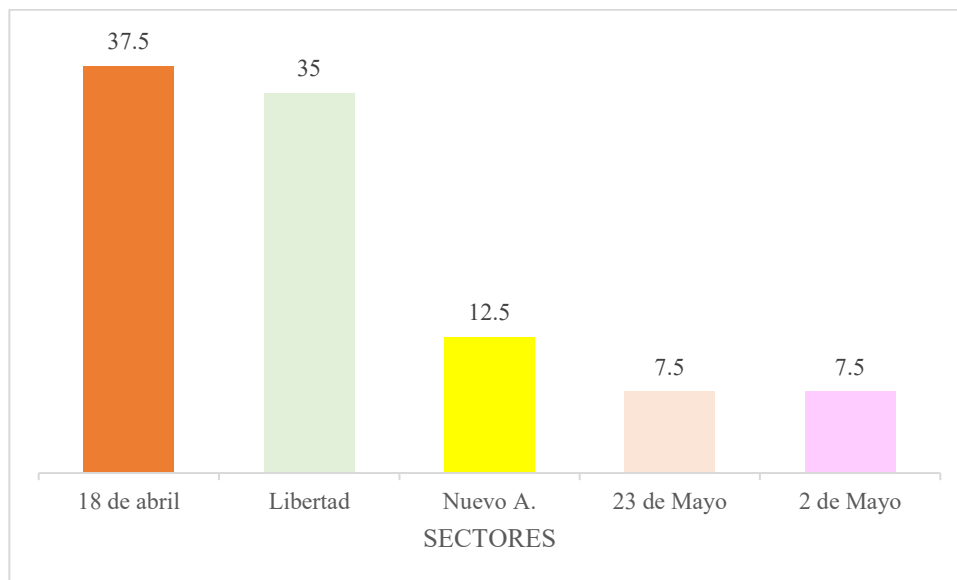
En cuanto a las características generales encontramos en el **Gráfico 1**, con respecto a la edad, encontramos que, el **37.5% (n=15)** de la población se encuentra en el intervalo comprendido entre los 20 a 30 años, seguido **del 35% (n=14)** que pertenece al periodo comprendido entre los 30 a 40 años, el **15% (n=6)** se encuentran en el grupo de edad comprendido entre los 50 a 65 años de edad y el resto **12.5% (n=5)** corresponde a las madres de familia con edades entre 40 a 49 años de edad.

Gráfico 1. Características generales de la población de estudio



Cuando nos referimos a la procedencia del beneficiario del comedor popular, encontramos que el **37.5% (n=15)** de la población de estudio pertenece al Sector 18 de abril, el **35.0% (n=14)** pertenecen al Sector Libertad, el otro **12.5% (n=5)** pertenece al Sector Nuevo A y el **7.5% (n=3)** es compartido por los Sectores de 23 de mayo y 2 de mayo respectivamente. **Gráfico 2.**

Gráfico 2. Procedencia de los beneficiarios del Comedor Popular



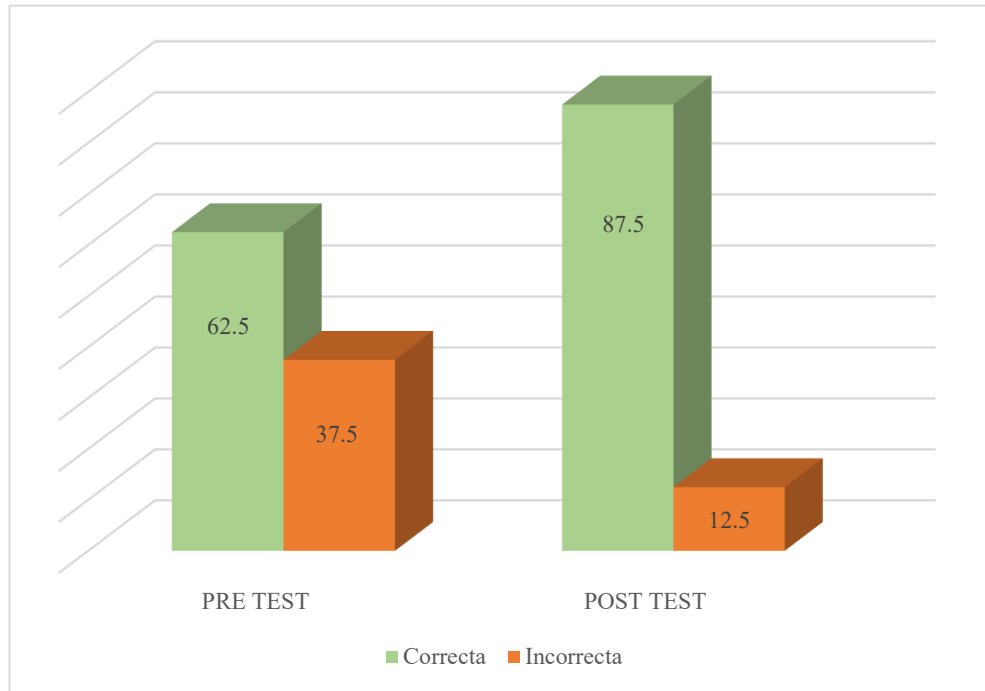
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Para evaluar el logro de aprendizaje a partir de la sesión educativa utilizando el material educativo validado, aplicando un **PRE-TEST** antes de iniciarla y un **POST TEST** al culminar la sesión educativa.

Encontramos que, cuando les consultamos acerca de la definición de Alimentación Saludable, en el **PRE-TEST** el **62.5% (n=25)** respondió de manera correcta y el **37.5% (n=15)** respondieron de manera incorrecta. En el **POST TEST** el porcentaje

de respuestas correctas se incrementó a 87.5% (n=35) y 12.5% (n=5) contestaron de manera incorrecta. **Gráfico 3.**

Gráfico 3. Nivel de conocimiento sobre Alimentación Saludable

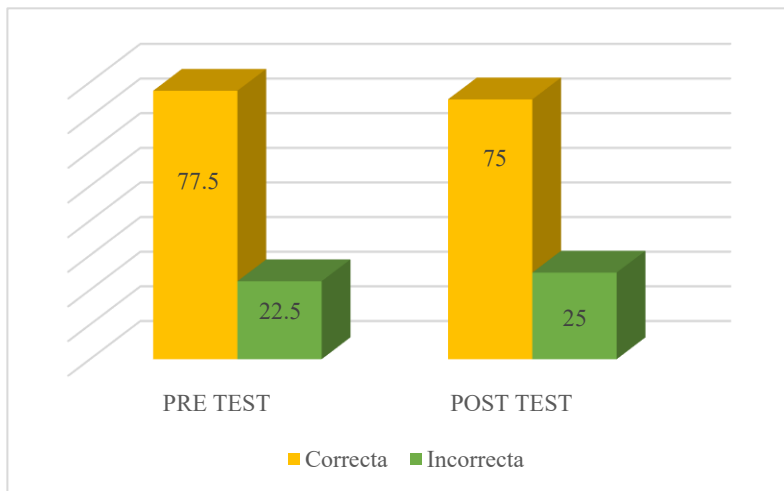


FUENTE: Elaboración propia

En cuanto al nivel de conocimiento sobre Nutrientes, encontramos que, en el PRE TEST el 77.5% (n=31) respondieron de manera correcta y el 22.5% (n=9) las respuestas fueron incorrectas, en cambio en el POST TEST, el 75% (n=30) contestaron de manera correcta y el 25% (n=10) obtuvieron respuestas incorrectas.

Gráfico 4.

Gráfico 4. Nivel de conocimiento sobre Nutrientes.

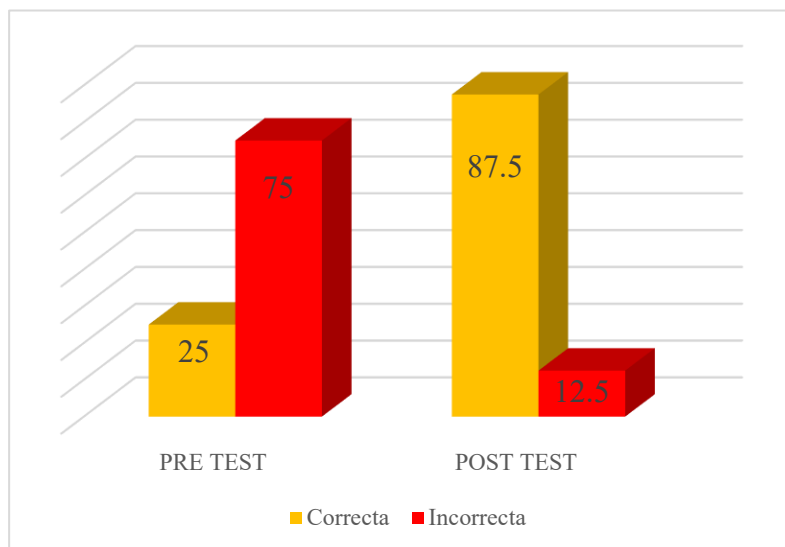


FUENTE:

Elaboración propia

Cuando preguntamos sobre el Consumo de agua encontramos que, en el PRE TEST el 25% (n=10) respondieron de manera correcta y el otro 75% (n=30) respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST los resultados se incrementaron a 87.5% (n=35) las madres que contestaron de manera correcta y el resto 12.5% (n=5) presentaron respuestas incorrectas. **Gráfico 5.**

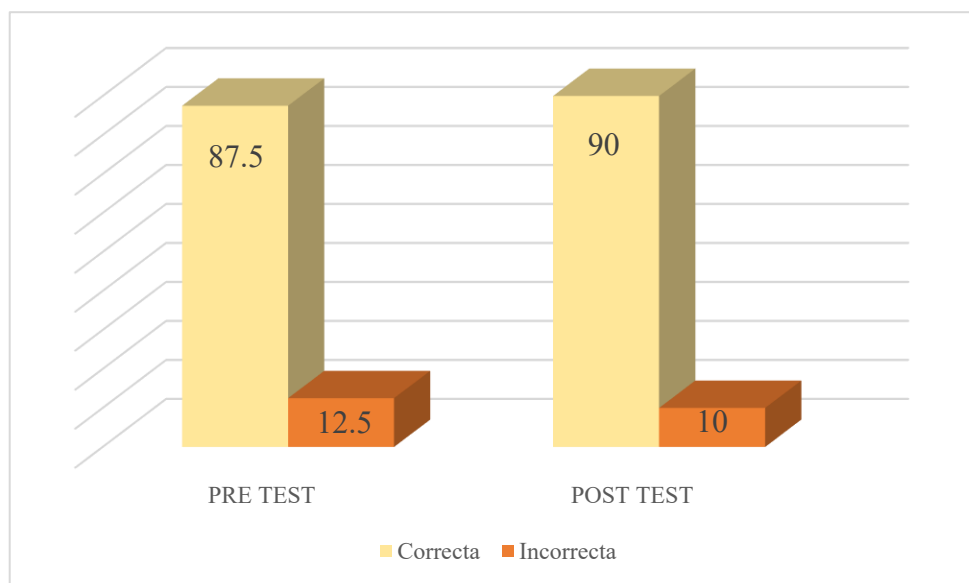
Gráfico 5. Consumo de agua de la población de estudio.



FUENTE: Elaboración propia

En el momento que preguntamos sobre la Comida importante encontramos que, en el PRE TEST se obtuvieron que el 87.5% (n=35) respondieron de manera correcta y el 12.5% (n=5) de las madres respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST, el 90% (n=36) de las madres mostraron respuestas correctas y el resto 10% (n=4) presentan respuestas incorrectas. **Gráfico 6**

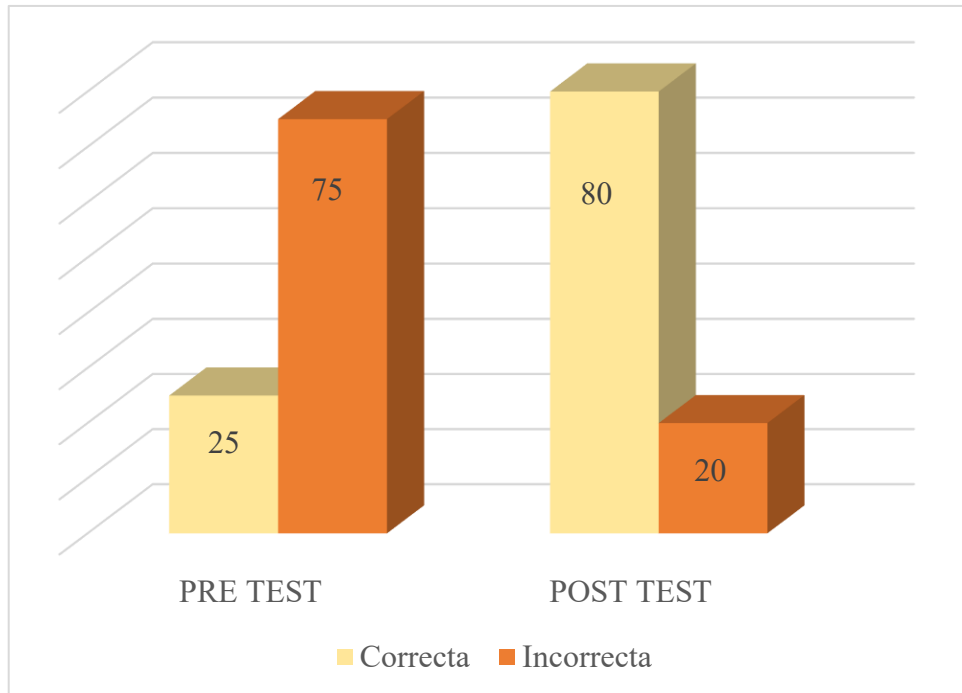
Gráfico 6. La comida más importante del día.



FUENTE: Elaboración propia

En cuanto a la pregunta con respecto a los Alimentos que deben incluir en los desayunos, encontramos que, en el PRE TEST se obtuvieron que solo el 25% (n=10) respondieron de manera correcta y el 75% (n=30) de las madres respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST, el 80% (n=32) de las madres mostraron respuestas correctas y el otro 20% (n=8) presentan respuestas incorrectas. **Gráfico 7**

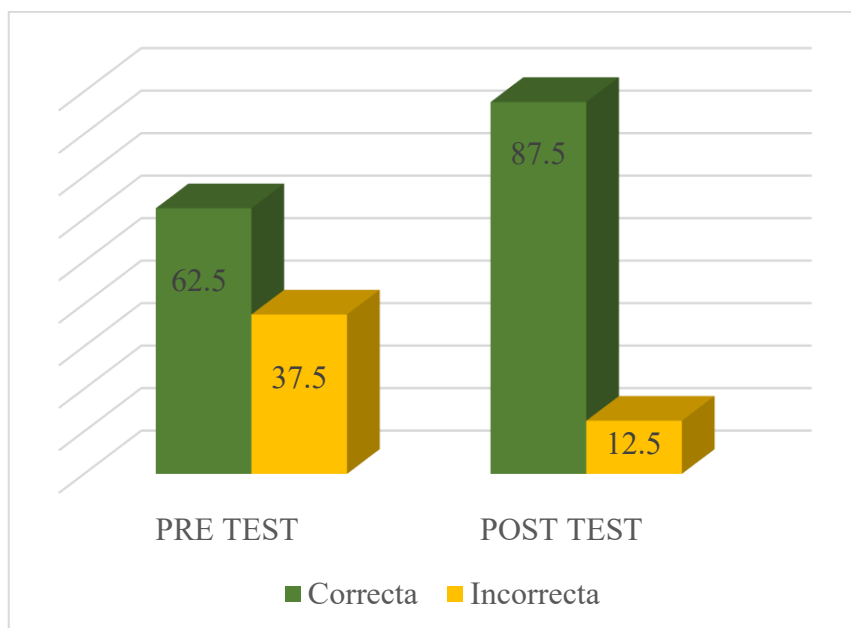
Gráfico 7. Alimentos que se debe incluir en los desayunos.



FUENTE: Elaboración propia

Con respecto a la Cantidad de porciones entre frutas y verduras que se debe consumir durante el día, encontramos que, en el PRE TEST se obtuvieron que el 62.5% (n=25) respondieron de manera correcta y el 37.5% (n=15) de las madres respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST, el 87.5% (n=35) de las madres mostraron respuestas correctas y el resto 12.5% (n=5) presentan respuestas incorrectas. **Gráfico 8**

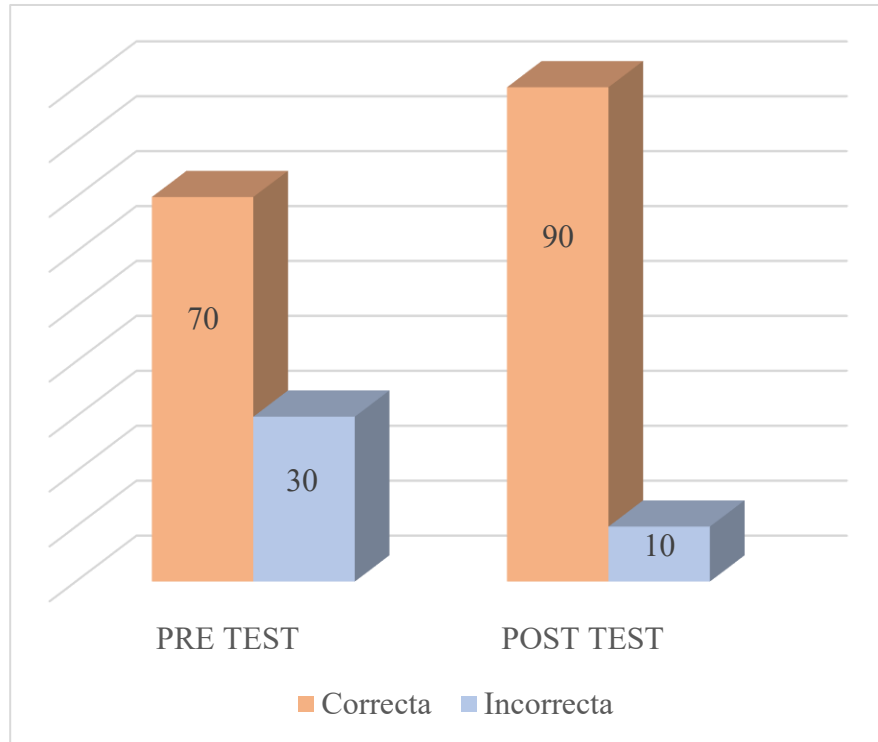
Gráfico 8. Cantidad de porciones entre frutas y verduras que se debe consumir al día.



FUENTE: Elaboración propia

Cuando investigamos el Plato saludable y las cantidades de macronutrientes encontradas y cantidad que aportan, los resultados mostraron lo siguiente, en el PRE TEST se obtuvieron que el 70.0% (n=28) respondieron de manera correcta y el 30.0% (n=12) de las madres respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST, el 90% (n=36) de las madres mostraron respuestas correctas y el resto 10% (n=4) presentan respuestas incorrectas. **Gráfico 9**

Gráfico 9. Plato saludable y las cantidades de macronutrientes encontradas y cantidad que aportan.

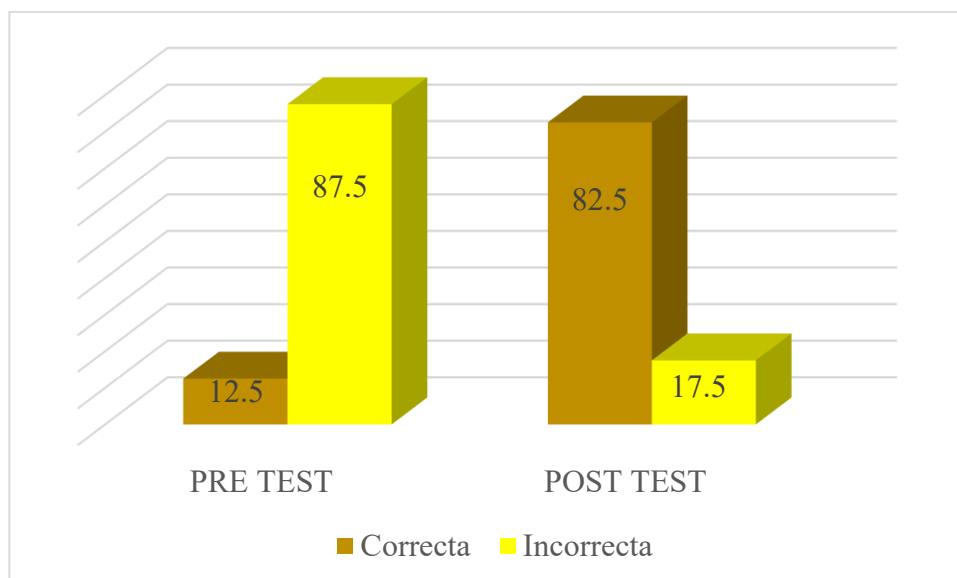


FUENTE: Elaboración propia

Finalmente, cuando preguntamos acerca del tiempo adecuado para realizar actividad física, encontramos que, en el PRE TEST sólo el 12.5% (n=5) respondieron de manera correcta y el 87.5% (n=35) de las madres respondieron de manera incorrecta. En el POST TEST, el 82.5% (n=33) de las madres mostraron respuestas correctas y el resto 12.5% (n=7) presentan respuestas incorrectas.

Gráfico 10

Gráfico 10. Tiempo adecuado para realizar actividad física.



4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

4.1.3. Discusión de resultados

En nuestro estudio prevalece la población comprendida entre los 20 a 29 años, 37.5%. En otro estudio en Perú, el 47.1% tiene 36 a 45 años de edad. (28)

Para enfrentar la escasez de alimentos ante la inseguridad alimentaria surgen los comedores populares y las ollas comunes que tiene como objetivo mitigar el hambre a través de preparaciones culinarias distribuidas principalmente en almuerzo a sus beneficiarios. (29) (30)

Es importante que las personas que preparan las comidas en los comedores populares mejoren sus conocimientos en Alimentación Saludable, en nuestro estudio, las respuestas correctas ascendieron de 62.5% a 87.5%, en el estudio realizado en Carabayllo. Lima-Perú (31) logró un incremento del nivel alto de 10% a 68%, García logró de 15% a 69.2% en un programa de prevención

de obesidad infantil, cuando se miden los niveles a escolares adolescentes, más de la mitad de esta población conoce sobre alimentación saludable. (32)

En nuestro estudio, el único conocimiento que no se consolidó fue el referente a nutrientes de 77.5% a 75%, a partir de ello se ha diseñado una nueva sesión educativa para mejorarlos. En el estudio realizado por Gualpa B, Guapisaca J, Guamán L encontraron que el 70.83% presenta un nivel adecuado sobre nutrición suficiente y equilibrada. (33)

La poca accesibilidad y disposición de alimentos a todas las personas es uno de los factores que incrementa la malnutrición ya sea por exceso como por defecto, por ello es importante identificar la distribución de los nutrientes en cada una de las comidas. En nuestro estudio se logró incrementar el nivel de conocimientos de 70 a 90% con respecto al plato saludable y su distribución.

La reducción del poder adquisitivo disminuye el consumo de frutas y verduras, en nuestro país, solo el 11.6% de los escolares consumen la cantidad recomendada por la Organización Mundial de Salud, los nutrientes principales de las frutas y verduras son las vitaminas y minerales (34) En nuestro estudio los conocimientos sobre este tema mejoraron de 62.5% a 87.5%, la mejora de este hábito mejorará el tránsito intestinal, disminución de hemorroides y cáncer

Si bien el desayuno es la comida más importante; sin embargo, por temas de horarios, es más factible preparar el almuerzo para ser distribuido, los conocimientos mejoraron de 87.5% a 90%. Por lo general en el almuerzo está compuesto por un plato de fondo. En el estudio de Matos (35) han demostrado

que esta comida aporta en promedio más del 30% del requerimiento de fibra y ésta beneficia en la prevención de diferentes enfermedades crónicas no transmisibles. En el estudio la composición nutricional del almuerzo distribuido cubría el 23 % de las necesidades energéticas de un adulto, que significa una menor cantidad en comparación del 30% recomendado (36) Es necesario realizar mayores estudios con respecto a la composición nutricional de la ración servida en el comedor popular o la olla común en nuestro país

Existe relación entre el nivel de conocimientos y conducta alimentaria, así lo demostró un estudio en Huánuco en madres entre 24 a 32 años de edad. (37)

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El material educativo “Alimentación Saludable” fue validado por 40 madres de familia que forman parte del comedor popular JATUM RUMI ubicado en el distrito de Amarilis-Huánuco, Perú, durante el mes de noviembre del año 2024, casi la tercera parte de la población de estudio (37.5%) se encuentran en un intervalo de edad comprendida entre los 20 a 30 años, seguido del 35% de edades comprendidas entre 30 a 40 años.
- Para validar la utilidad del material educativo se utilizó un pre y post test al inicio y final de la intervención. Demostraron incremento en la mejora de conocimientos en 9 de 10 preguntas incluidas para evaluar el logro de aprendizaje.
- La sesión educativa, con el material utilizado validado, demostró ser efectiva para mejorar los conocimientos lo que la convierte en una herramienta útil para promover hábitos alimenticios saludables en esta población, así lo demuestra los resultados del pre test y post test respectivamente, cuando se trata de **Alimentación Saludable** de 62.5% a 87.5%, **Consumo de agua**, de 25% a 87.5%, **La comida más importante del día**, de 87.5% a 90%, **Alimentos que deben incluir en los desayunos**, de 25% a 80%, **Cantidad de porciones entre frutas y verduras que se debe consumir al día**, de 62.5% a 87.5%, **Plato saludable y las cantidades de macronutrientes encontradas y cantidad que aportan** de 70% a 90% y **Tiempo adecuado para realizar actividad física**, de 12.5% a 82.5%
- Para el caso del **Conocimiento sobre nutrientes**, el 77.5% contestó adecuadamente en el pre test; sin embargo, en el post test se redujo al 75% por lo que debemos mejorar este tema.

5.2. Recomendaciones

- Implementar programas educativos similares en otras comunidades, adaptando el material a las necesidades específicas de cada grupo.

- Realizar un seguimiento a largo plazo para evaluar la permanencia de los cambios en el conocimiento y la adopción de hábitos saludables.
- Investigar los factores socioeconómicos y culturales que influyen en la alimentación de las madres y sus familias para diseñar intervenciones más efectivas.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FAO; WFP. Guía réplica Manos a la Olla. Early warning analysis of acute food insecurity hotspots. 2020.

2. FAO. La seguridad alimentaria nutricional en el Perú: disponibilidad agroalimentaria. 2019.
3. Panfichi, “Sociedad civil y gobernabilidad democrática en los Andes y el Cono Sur...”, op. cit., pp. 23-24. Instituto de Estudios Peruanos (IEP), Desigualdad, vulnerabilidades y estrategias frente al covid-19 op. cit., pp. 8, 13 y 18.
4. Aliano, N., Pi Puig, A. y Rausky, M. (2022). Lo sedimentado que se activa: Los comedores populares en la trama sociocultural de los barrios populares durante la pandemia. Cuestiones de Sociología (26), Artículo e131. https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.14718/pr.14718.pdf
5. Defensoría del Pueblo: solo el 19 % de ollas comunes contarían con presupuesto para el año 2023 [Internet]. Defensoría del Pueblo - Perú. [citado el 1 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.defensoria.gob.pe/defensoria-del-pueblo-solo-el-19-de-ollas-comunes-contarian-con-presupuesto-para-el-ano-2023/>
6. De la práctica política de la Red de Ollas Comunes y la Mesa de Trabajo de Seguridad Alimentaria de Lima Metropolitana A. Disponible en: <https://library.fes.de/pdf-files/bueros/peru/17426.pdf>
7. Villa Muñoz Villa Muñoz, C TESIS Uso de material didáctico y su relación con el desarrollo de habilidades motrices básicas en estudiantes de tercer año de Educación General Básica de la institución educativa fiscomisional “Juan Pablo II” en el periodo 2022-2023. [Internet]. Quito: UCE; 2023 [citado: 2025, abril] 75 páginas
8. Lera, Lydia et al. “Validación de un instrumento para evaluar prácticas alimentarias en familias chilenas de escolares de 4 a 7 años.” Nutricion Hospitalaria 28 (2013): 1961-1970.
9. Franco-Aguilar Alejandro, Alzate-Yepes Teresita, Granda-Restrepo Diana M., Hincapié-Herrera Lina María, Muñoz-Ramírez Luisa María. Validación de material

- educativo del programa “Niños en Movimiento” para el tratamiento de la obesidad infantil. *Rev. Fac. Nac. Salud Pública* [Internet]. 2018 Dec [cited 2025 Apr 01]; 36(3): 109-119. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-386X2018000300109&lng=en. <https://doi.org/10.17533/udea.rfnsp.v36n3a11>.
10. Ordoñez YP, Luna-Cabrera GC, Narváez-Romo A, Torres-Martínez F. Evaluación de material didáctico de seguridad alimentaria con mujeres rurales del municipio de Pasto, Nariño (Colombia). *CIT Inform Tecnol* [Internet]. 2020 [citado el 1 de noviembre de 2023];31(3):103–12. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-07642020000300103&script=sci_arttext&lng=en
11. Tudor A, Torres J, Escala L, Urriola L, McKinnon M, De León H, et al. Validación de contenidos de una guía didáctica para docentes sobre educación alimentaria y nutricional en Panamá. *Redes* [Internet]. 2022 [citado el 1 de noviembre de 2023];1(14):24–54. Disponible en: <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/164>
12. Solorzano C, Angel D. Diseño y ejecución de un plan de capacitación en alimentación y prácticas saludables a gestantes y madres de niños para reducir la desnutrición y anemia en el Distrito de Chaglla, 2021. Universidad Nacional Hermilio Valdizán; 2022.
13. Reyes S, & Oyola S. Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. 2020. *RICS Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud*, 9(17), 55 - 75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
14. Jaúregui M, Rusolillo G, Marques I, Limache G, Ruiz R, Ruelas M, et al. Nutrición clínica y dietética hospitalaria. *Nutr clín diet hosp* [Internet]. 2022 [citado el 1 de noviembre de 2023];42(2). Disponible en: <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/237>

15. Pérez C, Liluz S. Diseño de actividades lúdicas para indicar el incremento de obesidad en niños de 3 a 5 años como consecuencia de la falta de información sobre alimentación saludable. 2021 [citado el 1 de noviembre de 2023]; Disponible en: <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/857268c9-37d5-4f72-9a87-c8cc3a9846b8>
16. Contreras P, Jhojhana K. Proyecto de intervención en un entorno familiar del distrito de S.M.P en el período 2020-1. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC); 2020.
17. Educación digital de calidad, Instituto nacional de tecnologías educativas y de formación del profesorado. ANEXO F de la norma UNE 71362:2017 que corresponde a la adaptación de la misma al perfil del alumno y del profesor. [Internet]. 2023 [citado el 1 de noviembre de 2023] Disponible en: <https://intef.es/formacion/educacion-digital-de-calidad/une-71362/>
18. Oliveira MC, Lucena AF, Echer IC. Neurological sequelae: preparation of a guidance manual for health care. J Nurs UFPE on line. [Internet]. 2014 [Acesso 13 jan 2015];8(6):1597-603. [Internet]. 2023 [citado el 1 de noviembre de 2023] Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/f9xRt4hPc7RnJtr3y4ZzfPH/?lang=es>
19. Velazco C., La importancia de las validaciones técnicas analíticas en la optimización de procesos. [Internet]. 2023 [citado el 1 de noviembre de 2023] Disponible en: <https://cercal.cl/envinculo/validaciones-tecnicas-analiticas/#:~:text=La%20validaci%C3%B3n%20de%20t%C3%A9cnicas%20anal%C3%ADticas%20es%20un%20proceso%20que%20asegura,sean%20confiables%2C%20precisos%20y%20reproducibles.>
20. Gómez AE& Cerrada R, Rangel R. Validez del material educativo de un programa de educación ambiental-sanitario no formal. Educere, vol. 22, núm. 71, pp. 131-152, 2018.

21. Martínez AC. TESIS. Propuesta de Recursos Educativos para niños de cuarto a sexto grado de primaria para fomentar vida saludable Universidad San Carlos de Guatemala 2023
22. Ziemendorff S, Krause A. (2003). Programa de Agua y Saneamiento PROAGUA/GT: Guía de Validación de Materiales Educativos (con enfoque en materiales de educación sanitaria). Chiclayo: GTZ-OPS/CEPIS [Internet]. [citado el 2 de noviembre de 2023]; disponible en: https://ri.iberomx/bitstream/handle/iberomx/1056/EIE_Art_01.pdf?sequence=1
23. Pianucci, G., Chiarani M, & Tapia, M. (2010). Elaboración de Materiales educativos digitales. 1.er Congreso Internacional de Punta Del Este, 1-6. Recuperado de http://www.dirinfo.unsl.edu.ar/profesorado/PagProy/articulos/Elaboraciondematerialeseducativosdigitales_Pianucci_Chiarani_Tapia.pdf [Internet]. [citado el 2 de noviembre de 2023]; disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Itziar-Kerexeta/publication/363407592_Rol_docente_y_entornos_digitales_de_ensenanza_y_aprendizaje_de_la_transmision_de_conocimiento_a_la_direccion_de_orquesta/links/631b3092873eca0c00750add/Rol-docente-y-entornos-digitales-de-ensenanza-y-aprendizaje-de-la-transmision-de-conocimiento-a-la-direccion-de-orquesta.pdf#page=82
24. Ramírez P, Guzmán V, Rodríguez A, Acero ML. El material didáctico potencia la enseñanza de los docentes en formación participantes de la estrategia itinerante Aula Móvil: The teaching material enhances the teaching of teachers in training participants of the mobile classroom itinerant strategy. Centro Sur [Internet]. 2019 [citado el 2 de noviembre de 2023];3(2):60–87. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8064349>

25. Herrera R, Pérez R. Representaciones de las prácticas de sobrevivencia en el contexto de la pandemia: el caso de las “ollas comunes” en la ciudad de Lima.) Representaciones de las prácticas de sobrevivencia en el contexto de la pandemia: el caso de las “ollas comunes” en la ciudad de Lima Universidad de Lima, Facultad de Comunicación, Carrera de Comunicación <https://hdl.handle.net/> [Internet]. 2022 Disponible en: <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15512>
26. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. [Internet]. Lima. Perú. 2017. [actualizado 4 Nov 2017; citado 30 jun 2024]. Disponible en: www.midis.gob.pe/
27. Congreso del Perú. Ley de Promoción de Alimentación Saludable para Niñas, Niños y Adolescentes.
28. Espinoza K, Intervención educativa sobre el nivel de conocimientos de nutrición en los líderes de ollas comunes San Juan de Miraflores 2023 Universidad Privada del Norte
29. Vildoso M, Rodríguez L, Weisstaub G. COVID-19 pandemic: Impact on food security of children and adolescents. Rev Chil Pediatr. 2020; 91: 857-859.
30. Public Word. “Ollas comunes”: a lesson in resistance and solidarity in times of crisis. 2020. <http://palabrapublica.uchile.cl/2020/07/23/ollas-comunes-resistencia-solidaridadcrisis-2/>
31. Ramos Reyes I. Efecto de intervención educativa de enfermería dirigida a padres en prevención de la obesidad infantil en la institución educativa 8174, Carabayllo. 2018. Disponible en https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27996/Ramos_RCI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
32. Fustamante Y., Quispe Nuñoncca, G. Conocimientos, actitudes y prácticas sobre una alimentación saludable en adolescentes de dos Instituciones Educativas Públicas, Lima

Este-2018. 2019. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 12(1).
<https://doi.org/10.17162/rccs.v12i1.1203>

33. Gualpa N, Guapisaca J, Guamán L. Conocimientos actitudes y prácticas de las madres de familia sobre la alimentación de los escolares de la Escuela Ángeles Rodríguez, parroquia Racar [tesis licenciatura]. Cuenca: Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas Escuela de Enfermería; 2015. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/23214>.
34. Alcázar L, Fort R. Resiliencia en tiempos de pandemia: el caso de las ollas comunes en Lima, Perú. 2022 [citado el 13 de marzo de 2025]; Disponible en: <https://repositorio.grade.org.pe/handle/20.500.12820/698>
35. Matos R, Chambilla E. Importance of dietary fiber, its functional properties in human nutrition and in the food industry. *Rev Invest Cienc Tecnol Aliment*. 2010; 1: 4-17.
36. Daniels B, et al. Contribution of social organizations “ollas comunes” to the Chilean diet during a COVID-19 pandemic. *Rev Chil Nutr* 2021; 48(5): 707-716.
37. Sumaran Rosas E. Conocimiento nutricional y su relación con la conducta alimentaria en Madres de Niños menores de cinco años que acuden al Puesto de Salud Naranjillo, Leoncio Prado 2021. Universidad de Huánuco. 2022.

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de consistencia

MATRIZ DE CONSISTENCIA

TÍTULO: Validación de material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes a del comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

Problema General	Objetivo General	Hipótesis	Metodología
¿Es válido el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?	Determinar la validez del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes del comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024	No aplica	<p>Método Descriptivo y Observacional</p> <p>Enfoque Cualitativo</p> <p>Tipo de investigación: Básica</p> <p>Diseño: Observacional Cualitativo Prospectivo Transversal</p> <p>Población: Material educativo Alimentación Saludable utilizado en los comedores populares de Huánuco durante el año 2024</p> <p>Muestra: Material educativo alimentación saludable utilizado en el comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de amarilis, Huánuco-Perú, durante el mes de noviembre del 2024</p> <p>Muestreo No probabilístico por conveniencia</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos		
¿Tiene validez técnica el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?	Determinar la validez técnica el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024		
¿Tiene validez con la población el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?	Evaluar los criterios de validación con la población el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024		
¿Es útil el material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024?	Describir la Utilidad del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular “JATUM RUMI” del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024		

Anexo 2: Instrumentos

VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO

Nombre del Instrumento:.....
Motivo de evaluación:
Autor del Instrumento:

ASPECTOS DE VALIDACION:

INDICADORES	CRITERIOS	10 %c/u
1. CLARIDAD	Está formulado con lenguaje apropiado.	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en conducta observable	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.	
4. ORGANIZACION	Existe una organización lógica.	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar aspectos de las estrategias	
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teórico-científicos	
8. COHERENCIA	Contiene índices, indicadores y las dimensiones.	
9. METODOLOGIA	El Diseño responde al propósito de la investigación.	
10. PERTINENCIA	El instrumento es adecuado a propósito de la investigación.	
	PROMEDIO TOTAL (100 %)	

Fuente: Informes de expertos sobre validez y aplicabilidad del instrumento.

- I. Opinión de aplicabilidad: (Aplicable/No Aplicable)
- II. Promedio de valoración: (Suma de los 10 puntos)
- III. Nombre del informante: (Evaluador)
- IV. Cargo:
- V. Fecha:

Firma

Apellidos y Nombres:

Correo electrónico:

MATERIAL DIDÁCTICO

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

ÍNDICE



1. OBJETIVO
2. DEFINICIÓN
3. BENEFICIOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
4. NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS
5. CARACTERÍSTICAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE
6. DIFERENCIAS ENTRE SALUDABLE / NO SALUDABLE
7. SEÑALES DE ALERTA PARA EL CONSUMO HUMANO
8. RECOMENDACIONES

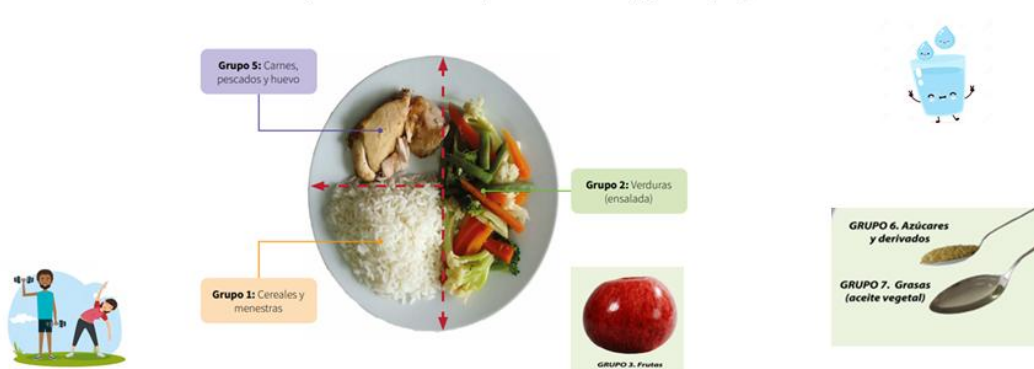


1. OBJETIVO:

Dar a conocer la importancia de tener una alimentación saludable y cómo mejorar nuestros hábitos alimenticios.

2. DEFINICIÓN:

Alimentación saludable es aquella que permite tener un estado óptimo de salud, el cual, debe ser completa y equilibrada, cubriendo las necesidades energéticas y nutrientes esenciales del cuerpo incluyendo: Proteínas, carbohidratos, grasas, agua.



3. BENEFICIOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Protege el sistema inmunitario.
- Regula el tránsito intestinal
- Reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares a largo plazo.
- Reduce el estrés
- Reduce el deterioro de la memoria y otras funciones cerebrales
- Mejora el estado de ánimo
- Combate el cansancio y la fatiga crónica
- Retrasa el proceso de envejecimiento
- Fortalece los huesos
- Mejora el funcionamiento del sistema digestivo



4. NUTRIENTES EN LOS ALIMENTOS

Energéticos



Constructores



Reguladores



5. CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



6. DIFERENCIAS

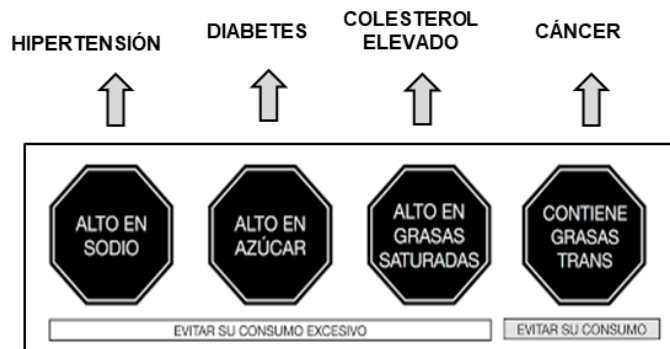
NO SALUDABLE



SALUDABLE



7. SEÑALES DE ALERTA PARA EL CONSUMO HUMANO



8. RECOMENDACIONES

- Tomar 6-8 vasos de agua al día.
- Consumir 5 porciones entre frutas y verduras.
- No consumir alcohol, ni fumar.

TEST DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Código:

Edad:

1. ¿Qué es alimentación saludable?

- a) Completa y equilibrada
- b) Incompleta y desordenada

2. ¿Cómo se clasifican los alimentos de acuerdo al tipo de nutrientes que contiene?

- a) Energéticos, Constructores y Reguladores
- b) Harinas, carnes, frutas y verduras

3. ¿Cuántos vasos de agua consume al día?

- a) Menos de 6 vasos
- b) Entre 6-8 vasos
- c) Más de 8 vasos

4. ¿Cuál es la comida más importante del día?

- a) Desayuno
- b) Almuerzo
- c) Cena

5. ¿Qué alimentos debes incluir en el desayuno?

- a) Proteínas, lácteos, frutas, cereales.
- b) Grasa, dulces, embutidos.

6. ¿Cuántas porciones entre frutas y verduras debe consumir al día?

- a) 2
- b) 3
- c) 5

7. ¿Cuáles son las características de una Alimentación Saludable

- a) Alimentación completa, equilibrada, suficiente, variada e higiénica
- b) Contenido de nutrientes críticos

8. Es necesaria realizar actividad física diaria

- a) Si
- b) No

Anexo 3: Aprobación de Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 09 de Noviembre de 2024

Investigador(a)
Oscar Aldahir Comitivos Andia
Exp. N°: 0626-2024

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEIC-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: “**VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES PERTENECIENTES AL COMEDOR POPULAR “JATUM RUMI” DEL DISTRITO DE AMARILIS, HUÁNUCO-PERÚ. 2024” Versión 01 con fecha 03/09/2024.**
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **03/09/2024.**

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Oscar Aldahir Comitivos Andia

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega


Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
UPNW



Av. Arequipa 440 – Santa Beatriz
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3290 Cel. **981-000-698**
Correo: comite.etica@uwieneredu.pe

Anexo 4: Formato del consentimiento informado

Anexo 4: Formato del consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO(FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI		
	CÓDIGO: UPNW-EES-FOR-068	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 11/08/2022

Título de proyecto de investigación: VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES PERTENECIENTES AL COMEDOR POPULAR "JATUM RUMI" DEL DISTRITO DE AMARILIS, HUÁNUCO-PERÚ, 2024

Investigadores: Oscar Aldahir Comitivos Andía :
Institución(es): Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN MADRES PERTENECIENTES AL COMEDOR POPULAR "JATUM RUMI" DEL DISTRITO DE AMARILIS, HUÁNUCO-PERÚ, 2024 de fecha 09/12/2024 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener(UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es • Determinar la validez del material educativo Alimentación Saludable en madres pertenecientes al comedor popular "JATUM RUMI" del distrito de Amarilis en Huánuco, Perú durante el año 2024

Duración del estudio (meses): 6

N° esperado de participantes: 40

Criterios de Inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión

- Madres mayores de 18 años de edad
- Madres que participan en la sesión educativa
- Madres que firman el consentimiento informado

Criterios de exclusión

- Madres menores de 18 años de edad
- Madres que no participan en la sesión educativa
- Madres que no firman el consentimiento informado

Procedimientos del estudio: Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Se aplicará una pre y post test

La entrevista/encuesta puede demorar unos 5 minutos y (según corresponda añadir a detalle).

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: (Detallar los riesgos de la participación del sujeto de estudio)

Su participación en el estudio no presenta riesgo para su salud

Beneficios: (Detallar los riesgos la participación del sujeto de estudio)

Usted se beneficiará del presente proyecto participar en una sesión educativa

Costos e incentivos: Usted no pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal (: Oscar Aldahir Comitivos Andia teléfono +51 963 302 320)

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio.
Contacto del Comité de Ética: Dr. Raúl Antonio Rojas Ortega Yenny M. Bellido Fuentes, Presidente del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, Email: comité_etica@uwiener.edu.pe

II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado(FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

_____ (Firma)

:
Participante
DNI:
Fecha:

_____ (Firma)

Oscar Aldahir Comitivos Andia
Investigador
DNI:
Fecha:

_____ (Firma)

Testigo:
DNI:
Fecha:

Anexo 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

Distrito de Amarilis – Provincia de Huánuco – Departamento de Huánuco

CARTA DE APROBACIÓN

Por medio de la presente, yo, Sra. **Nalda Moreno Godoy** en calidad de **Presidenta del Comedor Popular "Jatum Rumi"**, hago constar que autorizo y apruebo la recolección de datos con fines académicos y/o de investigación relacionados con la nutrición, salud y bienestar de los beneficiarios de nuestro comedor.

Dicha recolección será realizada por el Sr **Oscar Aldahir Comitivos Andia** se ha brindado la información correspondiente a los usuarios del comedor y que se respetaran en todo momento los principios éticos, la confidencialidad de los datos personales, y la voluntariedad de la participación.

Esta carta tiene validez para presentarse ante las autoridades competentes, instituciones académicas o entidades relacionadas que requieran constancia de la aprobación de dicha actividad.

Sin otro particular, y agradeciendo su atención, me despido.

Atentamente,



ORGANIZACIÓN SOCIAL DE BASE DE OLLAS
COMUNES DE JATUM RUMI
NALDA MORENO GODOY
DNI: 40112009
PRESIDENTA

Firma: _____

Nalda Moreno Godoy

Presidenta del Comedor Popular "Jatum Rumi"

DNI: 40112009

Fecha: 30/9/2024

Anexo 6: Informe del asesor TURNITIN

NOMBRE DEL TRABAJO	AUTOR
TESIS OSCAR ALDAHIR COMITIVOS AND IA V1ABR25.docx	Oscar Aldahir Comitivos

RECuento DE PALABRAS	RECuento DE CARACTERES
5760 Words	31815 Characters

RECuento DE PÁGINAS	TAMAÑO DEL ARCHIVO
50 Pages	3.3MB

FECHA DE ENTREGA	FECHA DEL INFORME
Apr 2, 2025 4:45 PM GMT-5	Apr 2, 2025 4:46 PM GMT-5

● **10% de similitud general**

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

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

● 10% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 6% Base de datos de trabajos entregados
- 1% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	3%
2	hdl.handle.net Internet	<1%
3	distancia.udh.edu.pe Internet	<1%
4	Universidad Cesar Vallejo on 2022-10-28 Submitted works	<1%
5	Universidad de Nebrija on 2024-07-05 Submitted works	<1%
6	uajournals.com Internet	<1%
7	Maria Sala Serra, Laia Domingo Torrell. "Validez de un estudio: validez ... Crossref	<1%
8	coursehero.com Internet	<1%