



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE NUTRICIÓN Y  
DIETÉTICA**

**Tesis**

Diseño y validación de material educativo “Menú Saludable” aplicado en el  
Comedor Autogestionario Roberto Gamboa. Lima, Perú, 2024

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

**Presentado por:**

**Autor:** Erribarren Lazo, José Luis

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0003-2908-9010>

**Autor:** Nolasco Zarate, Luis William

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0001-4797-9450>

**Asesora:** Dra. Mauricio Alza, Saby Marisol

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

**Lima – Perú**

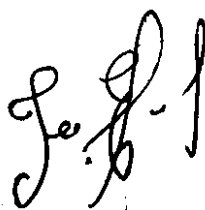
**2024**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo, **JOSÉ LUIS ERIBARREN LAZO** 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 la **TESIS: DISEÑO Y VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO “MENÚ SALUDABLE” APLICADO EN EL COMEDOR AUTOGESTIONARIO ROBERTO GAMBOA. LIMA, PERÚ, 2024.** Asesorado por el docente: **SABY MARISOL MAURICIO ALZA DNI 10138949 ORCID 0000-0001-7921-7111.** tiene un índice de similitud de 11 (ONCE) % con código **oid:** 14912:432215657 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.



.....  
 José Luis Erribarren Lazo  
 DNI: 44541578



.....  
 Saby Mauricio Alza  
 DNI: 10138949

Lima, 13 de noviembre de 2024

 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, **LUIS WILLIAM NOLASCO ZARATE** 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 la **TESIS: DISEÑO Y VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO “MENÚ SALUDABLE” APLICADO EN EL COMEDOR AUTOGESTIONARIO ROBERTO GAMBOA. LIMA, PERÚ, 2024.** Asesorado por el docente: **SABY MARISOL MAURICIO ALZA DNI 10138949 ORCID 0000-0001-7921-7111.** tiene un índice de similitud de 11 (ONCE) % con código **oid:** 14912:432215657 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.



.....  
 LUIS WILLIAM NOLASCO ZARATE  
 DNI: 47140914.



.....  
 Saby Mauricio Alza  
 DNI: 10138949

Lima, 15 de noviembre de 2024

	<b>Páginas</b>
ÍNDICE	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	
Abstract	
Introducción	
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>	
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	
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes de la investigación	
2.2. Bases teóricas	
2.3. Formulación de hipótesis	
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	
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	
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	
4.1. Resultados 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados 4.1.2. Prueba de hipótesis 4.1.3. Discusión de resultados	
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	
5.1. Conclusiones 5.2. Recomendaciones	
<b>ANEXOS</b>	
Anexo 1: Matriz de consistencia	
Anexo 2: Instrumentos	
Anexo 3: Validez del instrumento	
Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética	
Anexo 5: Formato del consentimiento informado	
Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	
Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN	

## Resumen

Los Comedores autogestionarios son una fuente importante para cubrir los requerimientos nutricionales de sus beneficiarios ante la escasez de alimentos y la inseguridad alimentaria, por ello la necesidad del uso de material educativo adecuado para sus capacitaciones **Objetivo:** Validar el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024. **Metodología:** Se trata de una investigación descriptivo y observacional con un enfoque cualitativo, cuasi experimental, transversal y prospectivo. En una población de 30 beneficiarias del Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú se realizaron sesiones educativas para validar el material educativo diseñado aplicando un Test al inicio y final de la misma. **Resultados:** el grupo etario más prevalente lo constituyen las beneficiarias mayores de 60 años (36.66%), el 86.66% tienen como nivel de instrucción la educación primaria. Se realizó una prueba piloto en donde el 100% validó adecuado los ítems Atracción, Comprensión y Afinidad. Para analizar la utilidad del material educativo se aplicó Test antes y después de la sesión educativa, mostrando diferencias entre el porcentaje de aprobados en el Pre y Post Test a las preguntas sobre Menú Saludable, a saber, pregunta 1: 16.67% y 96.67%, pregunta 2: 66.67% y 100.00%, pregunta 3: 26.67% y 93.33%, pregunta 4: 60.00 y 96.67% y pregunta 5: 66.67% y 100.00%

**Conclusión:** Es necesaria la implementación de un plan de educación alimentaria en los comedores autogestionarios para mejorar el aporte nutricional de los beneficiarios

**Palabras claves:** Comedor autogestionario, aporte nutricional, menú saludable

## **Abstract**

Self-managed canteens are an important source to cover the nutritional requirements of their beneficiaries in the face of food shortages and food insecurity, hence the need to use adequate educational material for their training.

**Objective:** To validate the educational material "Healthy Menu" applied in the Roberto Gamboa Self-managed Canteen in Lima-Peru, during 2024.

**Methodology:** This is a descriptive and observational research with a qualitative, quasi-experimental, cross-sectional and prospective approach. In a population of 30 beneficiaries of the Roberto Gamboa Self-managed Canteen in Lima-Peru, educational sessions were held to validate the designed educational material by applying a Test at the beginning and end of the session. **Results:** The most prevalent age group is made up of beneficiaries over 60 years of age (36.66%), 86.66% have primary education as their level of education. A pilot test was carried out in which 100% validated the Attraction, Comprehension and Affinity items as adequate. To analyze the usefulness of the educational material, a test was applied before and after the educational session, showing differences between the percentage of those who passed the Pre and Post Test to the questions about Healthy Menu, namely question 1: 16.67% and 96.67%, question 2: 66.67% and 100.00%, question 3: 26.67% and 93.33%, question 4: 60.00 and 96.67% and question 5: 66.67% and 100.00%

**Conclusion:** It is necessary to implement a food education plan in self-managed canteens to improve the nutritional contribution of the beneficiaries

***Keywords:*** *Self-managed canteen, nutritional contribution, healthy menu*

Una Alimentación Saludable se refiere al consumo de todos los grupos de alimentos de preferencia en su forma natural o con procesamientos mínimos, así lo ha definido la Ley 30021, Ley para la Promoción de Alimentación Saludable para niñas, niños y adolescentes.

Cubrir el requerimiento nutricional tanto de calorías, macronutrientes y micronutrientes es uno de los objetivos nutricionales que permite mejorar la producción en el caso de adultos y realizar actividades cognitivas y físicas en el caso de los niños.

Es a través de los diferentes tiempos de comida que satisfacemos estas necesidades nutricionales, sin embargo, en espacios en donde no es posible, surgen los Comedores Populares como una solución.

A partir de la pandemia se incrementaron las ollas comunes y comedores en todo el país, particularmente en Lima Metropolitana serían 2,331. Esto trae como consecuencia mejorar los niveles de conocimiento en las personas organizadoras y que están a cargo de la preparación de los alimentos, por ello nuestro estudio desarrolla la investigación Diseño y validación de material educativo “Menú Saludable” aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa, de Santa Anita con el objetivo de proveer en el futuro de materiales educativos validados que beneficien a otras instituciones que la precisen

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

El rol de los comedores populares y ollas comunes se ha hecho manifiesto en diferentes oportunidades, unas de ellas fueron durante la pandemia en nuestro país y en el mundo, así tenemos en Chile, las ollas comunes registran en su historia el aporte nutricional que implica la preparación de alimentos surgidos a partir de la escasez de alimentos.<sup>1</sup>

En el Perú, los indicadores de pobreza extrema comparando del 2023 con la del año 2019, encontramos que aumentaron en la Costa rural y Costa urbana en 38,7% y 37,7%, respectivamente, seguido de la Sierra rural y Selva rural en 34,6% y 34,5%, respectivamente.<sup>2</sup>

Con diferentes donaciones de alimentos, las organizaciones denominadas “ollas comunes” y comedores autogestionarios preparan sus comidas, la mayoría solo almuerzo para que sus beneficiarios reciban los nutrientes necesarios a través de alimentos para desarrollar actividades propias del ser humano.

Muchas veces no se logra satisfacer los requerimientos de energía y nutrientes por ellas mismas y con sus propios recursos la necesidad básica de alimentarse, pero las ollas comunes surgen como una alternativa válida y necesaria para garantizar la alimentación, contribuyendo al mismo tiempo a la nutrición y salud de sus comensales

Existe una falencia en el monitoreo en los beneficiarios y en el aporte nutricional de la porción servida en cada uno y se hace necesario mejorar los conocimientos que permitan modificar los hábitos alimentarios e incluso las ollas comunes podrían constituir centros de rehabilitación nutricional<sup>3-5</sup>

Uno de los temas, que deben ser considerados sería “Menú Saludable”, por esta razón nuestra investigación realizará la validación de un material educativo en un comedor autogestionario en el distrito de Santa Anita ubicado en Lima, Perú.

### **1.1. Formulación del problema**

¿Es válido el material educativo “Menú Saludable” en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?

- ¿Existe un material educativo “Menú Saludable en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?
- ¿Es útil el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?

### **1.2. Objetivos de la investigación**

Validar el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024.

- Diseñar el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024

- Determinar la utilidad del material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024.

### **1.3. Justificación de la investigación**

#### **Teórica**

Es evidente el desconocimiento de alimentación y nutrición en nuestra población que contrasta con el interés de adquirirlo.

Los Comedores autogestionarios no son la excepción, sin embargo, la oportunidad de acceder a una educación alimentaria de calidad no siempre es accesible.

Con la finalidad de modificar conductas y que sea una base para una educación continua desarrollamos esta investigación.

#### **Metodológica**

Se utilizó la generación de conocimientos a través de la Sesión educativa, convocando a los beneficiarios del Comedor autogestionario explicando el proceso, Cada sesión incluyó entre 10 a 15 personas, el número es importante porque queremos fijar conocimientos y logros de aprendizaje.

#### **Práctica**

En la medida que los beneficiarios del Comedor autogestionario mejoren conocimientos podrían contribuir a mejorar el estado nutricional de su población

#### **1.4. Limitaciones de la investigación**

La investigación se desarrolló durante el mes de julio del año 2024

Se realizó nuestra investigación convocando a los Comedores autogestionarios y Ollas Comunes del distrito de Santa Anita.

El presupuesto utilizado en esta investigación fue asumido por los investigadores.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

Wetherill et al. (2023) en este estudio identificaron y priorizaron las necesidades nutricionales de un comedor popular, con el objetivo de poder comprobar e implementar nuevas recetas de menús saludables para que el menú estándar del comedor comunitario sea más nutritivo. Realizaron 2 pruebas, la primera una evaluación de las necesidades nutricionales mediante encuestas relacionadas de su salud con la nutrición. Según los resultados se evidenció que desean consumir más frutas y verduras, como también reducir el uso de la sal, el azúcar y grasas saturadas. Asimismo, aumentar el consumo de fibra y alimentos ricos en omega-3. En la segunda fase, identificó los nuevos alimentos en base a sus necesidades nutricionales para agregar a su menú semanal, el cual tuvo una aprobación del 75 % al momento de realizar la degustación, por lo que superó los índices de satisfacción del menú estándar del comedor comunitario.<sup>6</sup>

Belanger BA, Kwon J. (2016) El objetivo del estudio fue realizar una evaluación de la implementación del menú saludable en el comedor militar para personas que no entrenan. Los participantes fueron seleccionados y se utilizó una encuesta para evaluar la satisfacción alimentaria, según los 2 estándares de menú del comedor. De un total de 172 y 140 soldados participaron antes y después de los cambios de menú, se observó una mejoría en la aceptación en el consumo de los alimentos saludables otorgados en el comedor militar, dando a concluir que se debe de implementar con nuevos alimentos los menús estándares.<sup>7</sup>

Lluch T, Sans E, Gómez C. (2019) El objetivo del estudio fue la valoración de la alimentación en los escolares sobre su consumo de menús en los comedores colectivos a fin de disminuir la obesidad infantil. Se realizó una valoración de 28 menús, donde se encontró un aporte energético por encima de la ingesta establecida para sus edades, habiendo un alto contenido de carbohidratos y grasas, y muy poco consumo de calcio. Se concluye que no hay una elaboración correcta de un menú saludable, dado que hay muy poco aporte nutricional en la preparación de los menús para los escolares.<sup>8</sup>

Hernandez, L. M. (2021). En este estudio el objetivo fue realizar una evaluación del aporte nutricional de los almuerzos sobre el requerimiento nutricional de los adultos mayores en el Comedor Popular Ricchari Warmi. Se tomó una muestra conformada por 110 almuerzos y la información se recopiló mediante encuestas. Los resultados muestran que los almuerzos que brinda el comedor popular en cuanto al requerimiento nutricional en los adultos mayores según su sexo, solo cumplen en el consumo de proteínas en hombres y únicamente respecto a las calorías solo en mujeres, por lo que será necesario poder realizar una modificación en la preparación de los almuerzos que otorgan, a fin de que tengan un gran valor nutricional que influya en su alimentación.<sup>9</sup>

Lluch T, et al. (2019) El objetivo del presente estudio es poder comprobar si hay diferencias significativas para el cálculo de proteínas, glúcidos, lípidos, fibra dietética y hierro entre los resultados obtenidos mediante el TCA (tabla de composición de alimentos) y programas informáticos de valoración nutricional de menús de comedores. Se analizaron 23 platos de

distintos comedores populares y se obtuvo como resultado que más del 65 % de los valores que se obtuvieron mediante cálculo de TCA de los programas empleados, indican que presentan diferencias significativas, asimismo, se concluye que al aplicar TCA se realizó con alimentos en crudos y, en cambio con los programas de valoración nutricional fueron alimentos que ya pasaron por un proceso, obteniendo un valor nutricional aproximado para ambos métodos aplicados.<sup>10</sup>

### **Internacionales**

López Povea (2022), el objetivo es realizar una comparación entre un comedor con cocina tradicional y un comedor con servicio de catering externo. Se analizaron dos menús de colegios públicos en España, Se encontró que en el menú del Colegio Maestra Ángeles Cuesta modificaron los ingredientes de las preparaciones para el diseño de menú para los estudiantes que presentan una alergia alimentaria El Almuerzo proporciona el 30% del requerimiento nutricional, que se considera adecuado, además tiene una cocina tradicional El Colegio Padre Marchena contienen verduras en la mayoría de los platos, la pasta es la preparación más frecuente, el postre sigue el mismo patrón. El contenido de la bebida del menú no tiene información. El Almuerzo se encuentra por debajo de lo recomendado. Su comedor tiene un servicio de catering. Demostraron que ambos colegios cumplen brindando alimentos inocuos y con altos contenidos nutricionales para los niños.<sup>11</sup>

Carolina Peñalver Dupont (2021), nos muestra que lo más importante son Las condiciones inocuas, sanitarias y nutricionales de comedores, donde

en su informe nos relata que los comedores tienen muchas cosas buenas como malas, donde no aplican con el código alimentario HACCP habiendo deficiencias en buenas prácticas de preparación y manipulación en la elaboración de comidas, pero pese a todo los comedores populares poseen adecuada gestión, cumpliendo la legislación en cuanto a condiciones higiénicas sanitarias, parámetros y características nutricionales para sus comensales.<sup>12</sup>

Emilia Pastormerlo (2023) nos relata que la alimentación es fundamental en diversas áreas de la vida social donde se desea lograr llegar a los requerimientos nutritivos para un mejor campo científico, por ello investiga a los comedores comunitarios de la provincia de Buenos Aires, evaluándose con recomendaciones y recetas dirigidos para comedores y merenderos de Argentina, donde se da cuenta que por más que se guíen de las normas y recetarios hay varias deficiencias que conllevan a no lograr a los objetivos nutritivos de los alimentos brindados a los comensales, se recomienda capacitaciones donde muestre la forma correcta de limpiar y almacenar los alimentos, hasta recetas de comidas rendidoras y tamaño de las porciones adecuadas.<sup>13</sup>

Aliano et al (2022) desarrolla una investigación en Argentina en 8 barrios populares mostrando el rol de los comedores populares en tiempos de pandemia. A pesar de las falencias económicas, los comedores gestionaron de manera eficiente garantizando buena comida nutritiva y limpia. El accionar de los comedores lo mostraron como actores morales porque no solo se limita a “dar de comer” realizando diferentes tareas para la comunidad local, además mostraron la presencia de los comedores como

estrategia alimentaria para cada uno de los hogares dependientes, incluso extralimitan. Concluyeron que el comedor popular podría ser considerada como una institución que permite gestionar problemas alimentarios en poblaciones vulnerables.<sup>14</sup>

Ramos et al (2023) realizó un estudio transversal en España, el objetivo fue describir las características del servicio de comedor y de los menús de los centros educativos, coberturando 341 centros educativos que incluye 104,033 estudiantes atendidos, 97.3% ofrecen menús para intolerancias o alergias alimentarias, 7.9% tienen una máquina expendedora de alimentos y bebidas que estaban disponibles para el área secundaria, Los huevos, fruta, arroz, legumbres y carnes tienen un alto cumplimiento; y las pastas, ensaladas y carnes rojas procesadas tienen menor cumplimiento. La comida de los comedores es la comida principal del día lo que hace necesario su monitoreo.<sup>15</sup>

## **2.1. Bases teóricas**

### **Alimentación Saludable**

La Ley 30021. Ley de Promoción de Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes define la Alimentación Saludable como 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 sano, permitiéndoles una mejor calidad de vida en todas las edades.<sup>16</sup>

### **Comedor Autogestionario**

Se trata de organizaciones sociales con el objetivo de gestionar el abastecimiento de una de las comidas principales como el desayuno, almuerzo o cena de los beneficiarios que pasan por una situación de necesidad o que no puede cubrir sus necesidades nutricionales de sus beneficiarios a través de la preparación de comidas durante el día de acuerdo a los alimentos accesibles. Su creación se gesta durante el gobierno de Sánchez Cerro. Como toda organización los miembros cooperan y así logran los objetivos en común que individualmente no sería posible .<sup>17</sup>

### **Menú saludable**

Para el Gobierno de México, un menú saludable debe cumplir los lineamientos generales como incluir frutas y verduras en todos los tiempos de comida, una estrategia para esta implementación sería utilizar las verduras como parte del guisado principal y éstas de preferencia que sean las de temporada. <sup>18</sup>

No debe faltar los cereales integrales y ofrecer al menos una leguminosa en cada tiempo de comida. El agua no debe faltar, los refrescos deben contener poco o nada de azúcar o edulcorantes de ser el caso.

El menú debe ser variado con un plato de colores provenientes de las frutas y verduras incluidas en la preparación

### **Educación grupal o colectiva.**

Para el Gobierno de Navarra, las intervenciones educativas incluyen información con la oportunidad de generar cambios y crear hábitos a través de una serie de sesiones programadas, dirigidos a grupos beneficiarios con la finalidad de mejorar sus capacidades para abordar uno o diversos problemas relacionados con temas de salud y nutrición o también desarrollan sensibilidad sobre la presencia de factores ambientales o de índole político o social que influyen en la salud.<sup>19</sup>

### **Material educativo.**

The Cochrane Effective Practice and Organization of Care define como material educativo a las recomendaciones en torno a un tema, en nuestro caso en salud y nutrición, utilizando todos los medios y recursos que facilitan el proceso de enseñanza y aprendizaje, a partir del estímulo de los sentidos desarrollando habilidades, destrezas y formación de actitudes y valores que son publicados de manera física o utilizando presentación multimedia. El objetivo de este material es brindar conocimientos y educación elaborado con un presupuesto disminuido que se pueden realizar en diferentes escenarios.<sup>20</sup>

## **2.2. Formulación de hipótesis**

No aplica

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

Nuestra investigación es Descriptivo y observacional, se realizó el diseño del material educativo con el tema “Menú Saludable” el cual fue aplicado para validación en un Comedor Autogestionario ubicado en el distrito de Santa Anita en Lima, Perú durante el mes de julio de 2024.

### **3.2. Enfoque de la investigación**

Nuestro enfoque fue cualitativo porque los resultados obtenidos se expresan en cualidades, características y percepciones.

### **3.3. Tipo de investigación**

**Básica:** Nuestra investigación aporta información para futuros diseños de material educativo dirigido a personas que pertenecen al Comedor Autogestionario del distrito de Santa Anita.

### **3.4. Diseño de la investigación**

Cuasi Experimental: En nuestra investigación se aplicó un cuestionario para la validación de material educativo

Transversal: Nuestra investigación se realizó en un tiempo determinado.

Prospectivo: El análisis de la información recolectada se realizó posterior a la recolección de la información.

**Población:**

Madres y beneficiarios de los Comedores autogestionarios ubicados en el distrito de Santa Anita durante el mes de julio de 2024.

**Muestra:**

Madres y beneficiarios del Comedor autogestionario Roberto Gamboa del distrito de Santa Anita durante el mes de julio de 2024

**Criterios de inclusión**

- Madres y beneficiarios con edad mayor de 18 años
- Madres y beneficiarios que participan en la Sesión Educativa
- Madres y beneficiarios que firman el Consentimiento Informado

**Criterios de exclusión**

- Madres y beneficiarios con edad menor de 18 años
- Madres y beneficiarios que no participan en la Sesión Educativa
- Madres y beneficiarios que no firmen el Consentimiento Informado.

**Muestreo**

Muestreo No probabilístico por conveniencia

### 3.5. Variables y Operacionalización

Variables	Definición operacional	Indicador	Escala de medición	Escala valorativa
Madres y Beneficiarios del Comedor Popular	Persona que pertenece al Comedor Popular	Grupo Etario	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 30-39 años</li> <li>- 40-49 años</li> <li>- 50-59 años</li> <li>- Mayor de 60 años</li> </ul>
		Grado de Instrucción	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Primaria</li> <li>- Secundaria</li> <li>- Técnica</li> <li>- Universitaria</li> </ul>
Material educativo “Menú Saludable”	Presentación en diapositivas de mensajes educativos basado en evidencia con respecto al tema: “Menú Saludable”	Validación	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Adecuado</li> <li>- Inadecuado</li> </ul>
		Utilidad	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprobado</li> <li>- Desaprobado</li> </ul>

La técnica que se utilizó fue adaptada de la metodología de Ziemendorff y Krause (2003), siguiendo la siguiente secuencia

Se plantearon los objetivos de aprendizaje para el diseño del material educativo, se realizó una búsqueda de información sobre el tema “Menú Saludable”

Se seleccionaron imágenes que se incluyeron en el material educativo.

Se incluyeron los mensajes en el material educativo.

Para validar el material educativo se aplicó a un grupo piloto conformado por 5 beneficiarios del Comedor.

Se verificó la utilidad del material educativo con los beneficiarios del Comedor Autogestionario en donde se aplicó un cuestionario validado por nutricionistas, el mismo que fue aplicado al inicio y final de las sesiones educativas

Se realizaron la exposición de la investigación, absolviendo dudas

A los participantes que acceden participar en nuestra investigación, se solicitaron la firma del Consentimiento Informado y se realizaron la citación para la Sesión Educativa.

Al inicio de la Sesión Educativa se realizaron un PRE TEST y al finalizarla se aplicaron un POST TEST para medir utilidad

El análisis de los datos se realizó utilizando el programa Microsoft Excel y presentando los resultados en tablas y gráficas a través de la estadística descriptiva.

### **3.6. Aspectos éticos**

Los aspectos éticos nos dan una referencia aquellos criterios generales fundamentales como base para justificar muchas normas éticas y valoración de las personas que fueron parte del estudio la cual se considera fundamental para el estudio de experimentación y son los siguientes: principio de autonomía, justicia y beneficencia.

En el presente trabajo de investigación se aplicó el principio de la autonomía porque todos los participantes dieron su opinión y estuvieron libres en tomar cualquier decisión.

El principio de la justicia en este trabajo de investigación se trató a todos con mucho respeto e igualdad mostrando todo el tiempo la equidad y una información parcial la cual queríamos brindar.

En el principio de la beneficencia que se realizó en esta tesis fue aumentar los beneficios y disminuían los daños en toda nuestra población, que está en investigación

La presente investigación requerido el uso de ciertos instrumentos para su realización, la cual se realizó bajo un documento con la ficha de recolección de todos los datos generales, consentimiento informado y cuestionarios (pre-test y post- test) y después para la evaluación por el comité de ética.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Nuestra población de estudio, se distribuye de acuerdo a su Grupo Etario de la siguiente manera, las personas que tienen edad mayor de 60 años constituyen el 36.66% (n:11), seguido de los grupos que tienen entre 40 a 49 años de edad y 50 a 59 años de edad con un 26.67% (n:8) y el resto 10.00% (n:3) pertenecen al grupo de personas que tienen entre 30 a 39 años de edad. **Tabla 1.**

**Tabla 1.** Grupo Etario de la población de estudio

<b>Edad (años)</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
<b>30-39</b>	3	10.00
<b>40-49</b>	8	26.67
<b>50-59</b>	8	26.67
<b>Mayor de 60</b>	11	36.66
<b>TOTAL</b>	30	100 %

**FUENTE:** Elaboración propia

En la **Tabla 2** se muestra el Grado de Instrucción de nuestra población de estudio, encontrando que, el 86.67% (n:26) tienen estudios primarios, el 6.67% (n:2) es compartido por las mujeres que tienen estudios secundarios y estudios de profesión técnica.

**Tabla 2.** Grado de Instrucción de estudio

<b>Nivel de instrucción</b>	<b>n</b>	<b>(%)</b>
<b>Primaria</b>	26	86.67 %
<b>Secundaria</b>	2	6.67 %
<b>Técnica</b>	2	6.67 %
<b>Universitaria</b>	0	0.0 %
<b>Total</b>	30	100 %

**FUENTE:** Elaboración propia

La validación se realizó con 5 madres beneficiarias del Comedor Autogestionario los ítems de Atracción, Comprensión y Afinidad. En cuanto al ítem ATRACCIÓN, encontramos que, el 100% (n:5) considera que el material educativo causa buena impresión a simple vista; el 100% (n:5) considera que la combinación de colores empleada en el material educativo es buena y al 100% (n:5) le agradó el tamaño de las ilustraciones. **Tabla 3**

**Tabla 3.** Atracción de material educativo validado

<b>ATRACCIÓN</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>
El material educativo causa buena impresión a simple vista	5 (100%)	0 (0%)
Considera que la combinación de colores empleada en el material educativo es buena	5 (100%)	0 (0%)
Le agradó el tamaño de las ilustraciones	5 (100%)	0 (0%)

**FUENTE:** Elaboración propia

En cuanto al ítem **COMPRENSIÓN**, encontramos que, el 100% (n:5) considera que el desarrollo de los mensajes utiliza un lenguaje sencillo y el 100% (n:5) considera que las ilustraciones transmiten bien el mensaje **Tabla 4**

**Tabla 4.** Atracción de material educativo validado

<b>COMPRENSIÓN</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>
El desarrollo de los mensajes utiliza un lenguaje sencillo	5 (100%)	0 (0%)
Las ilustraciones transmiten bien el mensaje	5 (100%)	0 (0%)

**FUENTE:** Elaboración propia

En cuanto al ítem **AFINIDAD**, encontramos que, el 100% (n:5) considera que, los temas tratados podrían satisfacer el interés del público a quien va dirigido; el 100% (n:5) considera que los mensajes generarían conocimientos y el 100% (n:5) aprueba el contenido de este material. **Tabla 5**

**Tabla 5.** Atracción de material educativo validado

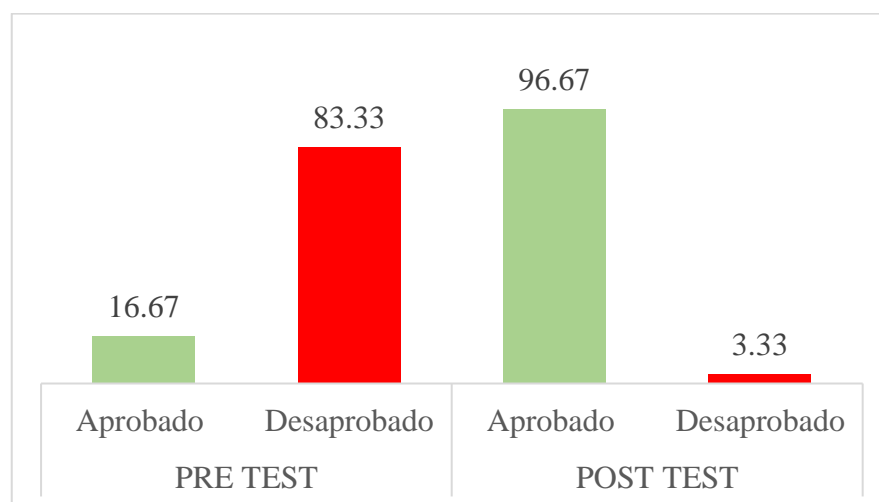
<b>AFINIDAD</b>	<b>Adecuado</b>	<b>Inadecuado</b>
Considera que los temas tratados podría satisfacer el interés del público a quien va dirigido	5 (100%)	0 (0%)
Los mensajes generarían conocimientos	5 (100%)	0 (0%)
Usted aprueba el contenido de este material	5 (100%)	0 (0%)

**FUENTE:** Elaboración propia

Para analizar la utilidad del material educativo se realizaron preguntas tanto en el inicio (PRE TEST) de la capacitación como al final de la misma (POST TEST)

Cuando le preguntamos **¿Qué es un menú saludable?**, en el PRE TEST, solo el 16.67% (n:5) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el 83.33 % (n:25) emitieron una respuesta no adecuada, calificando como “Desaprobado”; en cambio en el POST TEST, el 96.67% (n:29) respondió de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el resto 3.33 % (n:1) respondió de manera inadecuada, lo que calificó como “Desaprobado”. **Gráfico 1.**

**Gráfico 1.** Definición de Menú Saludable

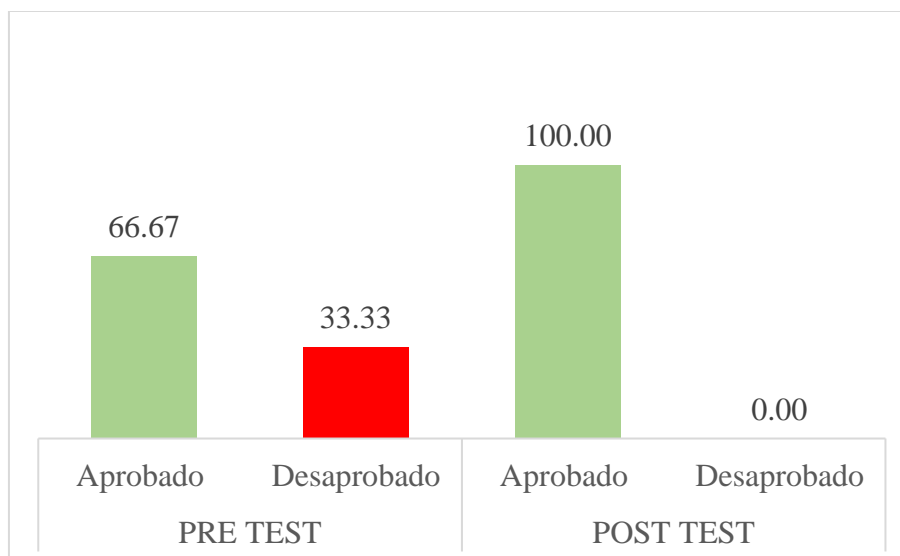


**FUENTE:** Elaboración propia

Cuando le preguntamos **¿Qué debe de tener un menú saludable?**, en el PRE TEST, solo el 66.67% (n:20) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el 33.33 % (n:10) emitieron una respuesta no adecuada, calificando como “Desaprobado”; en cambio en el POST

TEST, el 100% (n:30) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado”. **Gráfico 2.**

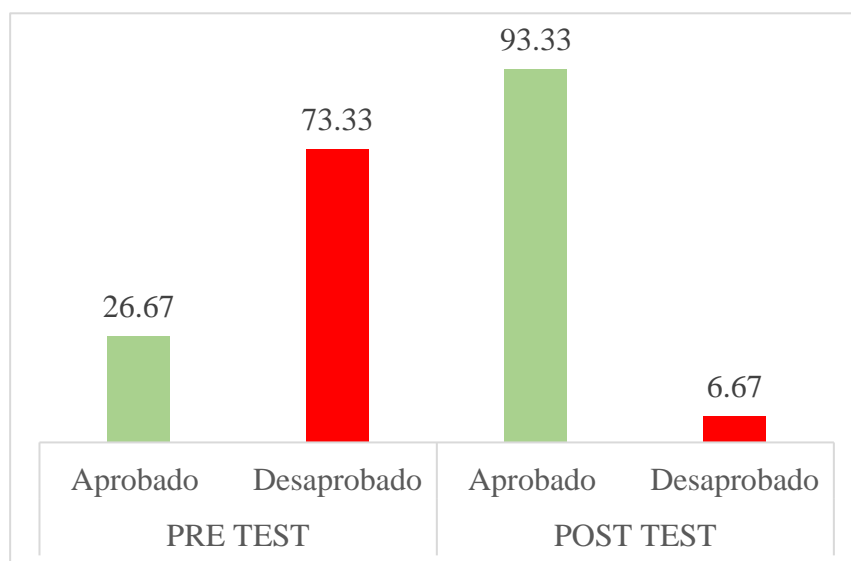
**Gráfico 2.** Contenido de Menú Saludable



**FUENTE:** Elaboración propia

Cuando le preguntamos **¿Cuáles de estos menús considera que no es saludable?**, en el PRE TEST, solo el 26.67% (n:8) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el 73.33 % (n:22) emitieron una respuesta no adecuada, calificando como “Desaprobado”; en cambio en el POST TEST, el 93.33% (n:28) respondió de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el resto 6.67 % (n:2) respondió de manera inadecuada, lo que calificó como “Desaprobado”. **Gráfico 3.**

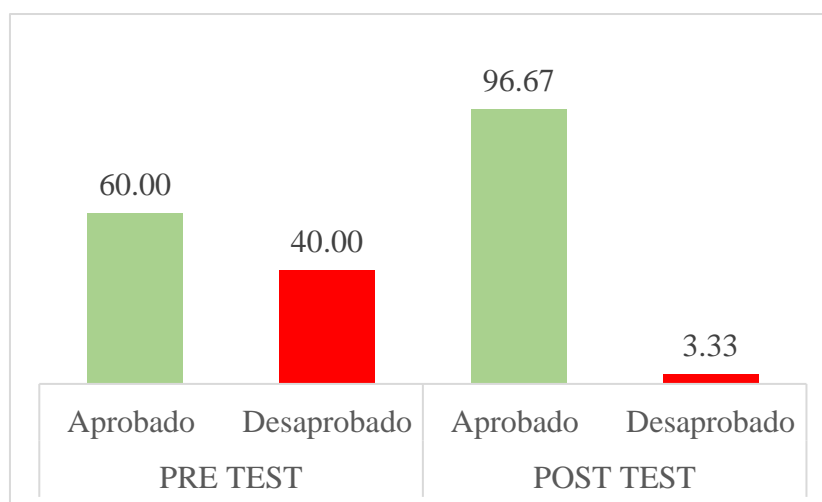
**Gráfico 3. Identificación de Menú No Saludable**



**FUENTE:** Elaboración propia

Cuando le preguntamos **Las lentejas podemos combinarlo con**, en el PRE TEST, solo el 60.00% (n:18) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el 40.00 % (n:12) emitieron una respuesta no adecuada, calificando como “Desaprobado”; en cambio en el POST TEST, el 96.67% (n:29) respondió de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el resto 3.33 % (n:1) respondió de manera inadecuada, lo que calificó como “Desaprobado”. **Gráfico 4.**

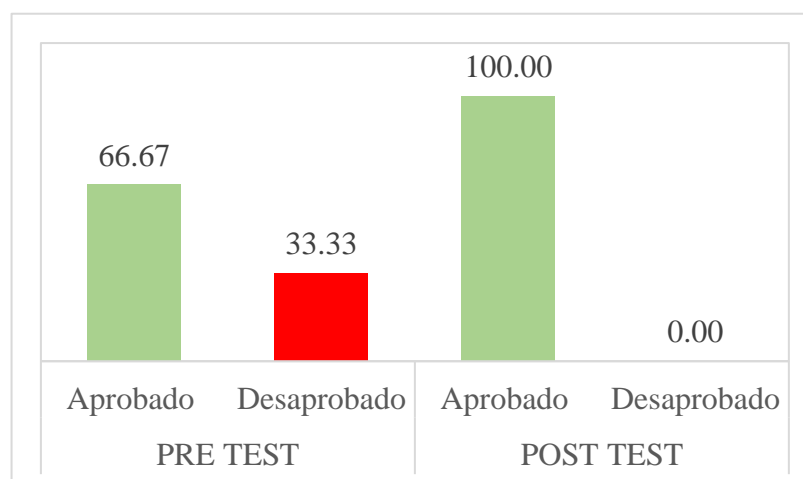
**Gráfico 4. Mezcla de alimentos saludables**



**FUENTE:** Elaboración propia

Cuando le preguntamos **¿Cuáles consideras que son desayunos saludables?**, en el PRE TEST, solo el 66.67% (n:20) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado” y el 33.33 % (n:10) emitieron una respuesta no adecuada, calificando como “Desaprobado”; en cambio en el POST TEST, el 100.00% (n:30) respondieron de manera adecuada, calificando como “Aprobado”. **Gráfico 5.**

**Gráfico 5.** Identificación de Desayuno Saludable



**FUENTE:** Elaboración propia

#### 4.1.2. Prueba de hipótesis

No aplica

#### 4.1.3. Discusión de resultados

En la actualidad, el uso de distintas tecnologías educativas que ha sido validadas por expertos, brinda mucha confianza en el proceso del aprendizaje y en el grado de coherencia de dicha información, ello con el objetivo de otorgar una estrategia de educación en la salud, mejorando así, su efectividad.

La ley 30021, “Ley de Promoción de la Alimentación Saludable para Niños, Niñas y Adolescentes” presenta la definición de Alimentación Saludable, a partir de ello se elaboran contenidos para mejorar los conocimientos referentes a Menú Saludables como, los resultados que se han obtenido referente al conocimiento previo sobre menú saludable, El logro de aprendizaje se mide del nivel de conocimiento alcanzado a partir de una experiencia educativa, en nuestra investigación, sesión educativa cuya herramienta que utilizamos fue el test, pre y post a la sesión

Respecto a la validación del material educativo, fue evaluado por cinco expertos, quienes permitieron que la información y comprensión sea la más apropiada para el público e incluso para aquellas personas que tenían muy poco grado de instrucción educativa. Mediante esta validación del material educativo se comprobó la utilidad como una herramienta educativa en salud con el fin de poder fomentar el consumo de un menú saludable. En un estudio realizado en Guatemala<sup>21</sup> se validó un modelo del Plato Nutricional dirigido para las personas de dicho país, participando 12 expertos que evaluaron aceptación, comprensión e inducción a la acción, encontrando que el 100% de los participantes aprobaron la utilidad del material y el 83.3% refirieron el cumplimiento de los criterios En Medellín se validó un material educativo dirigido a la reducción de la obesidad infantil 72% y 77% en atracción en padres y niños respectivamente, este material permitió reducir el indicador sobrepeso de 81% a 61% en 6 meses de intervención.<sup>22</sup>

Los resultados obtenidos en el pre test de las preguntas formuladas, nos da a conocer el deficiente nivel de conocimiento de cada participante, antes de iniciar la sesión educativa, diferenciando con los resultados después de culminarla, así en la pregunta 1, el 16.67 % respondió de manera correcta, incrementando a 96.67 %; en la pregunta 2, el 66.67% de respuestas correctas y para el post test un resultado del 100 %; en la pregunta 3, en el pre test un resultado del 26.67% y en el post test de 93.3%; en la pregunta 4, en el pre test un resultado del 60 % y en el post test de 96.67 %. Finalmente, en la pregunta 5, en el pre test encontramos un resultado del 66.67% de respuestas correctas y del 100% para el post test. En contraste con los resultados obtenidos tenemos el aporte de Bazan R<sup>23</sup> manifiesta que “el programa Misalud permite mejorar de manera significativa la alimentación saludable de las familias del comedor popular Santísimo Salvador Las Palmas del distrito de Pachacamac, 2020. Hubo un incremento en sus conocimientos de lo que ya sabían en cuanto a menú saludable. En Panamá<sup>24</sup> se realizó la validación de material diseñado para docentes mejorando sus conocimientos de 27.3% a 90.9%, esto permitió la aplicabilidad de esta herramienta para mejorar la alimentación y nutrición en las escuelas de nivel primario. En Perú<sup>25</sup> se aplicó un material educativo en estudiantes universitarios, disminuyendo la malnutrición de 48 a 30 estudiantes después de aplicar el programa que incluía además de talleres y sesiones demostrativas, la entrega de desayuno y almuerzo saludable.

La validación del material educativo permite revisarlo, y a partir de los resultados unificar criterios mejorando los mensajes para hacerlo más claros y comprensibles, así lo expresa Salazar et al<sup>26</sup>, que muestra atracción de 74%. En cuanto a la validación del material educativo en nuestro estudio alcanzó el 100% en cada indicador, siendo un resultado bastante aceptable, por lo tanto, puede ser utilizado para la réplica de las sesiones educativas. Al respecto tenemos el aporte de dicho estudio de Canul N et al<sup>27</sup> en su investigación “Validación de materiales didácticos sobre alimentación saludable en el sur de Yucatán” obtuvieron como resultado un índice de confiabilidad **aceptable** con algunas mejoras en cuanto a comprensión, aceptación e identificación de los materiales educativos.

Otros indicadores como el grupo etario de la población fueron de la edad mínima de 30 y máxima de 60 (tabla 1) aprendieron con un material didáctico y educativo, donde el estudio de Criollo V. en su tesis demuestra en sus estadísticas que brindar información de una forma correcta influye mucho en el aprendizaje de las personas.<sup>28</sup> Según el aporte de estudio de Tinoco G el 97,5% de los adultos mayores muestran una actitud favorable para el aprendizaje mostrando mucho interés sobre la buena alimentación, con esto damos a saber que la edad de la población no es un impedimento para un buen aprendizaje.<sup>29</sup>

Otro indicador que puede ser como un obstáculo para un buen aprendizaje sería el grado de educación donde el 80% de la población que se le brindó la charla de Alimentación Saludable solo tenía primaria completa (tabla 2) y se le preparó un material enfocada para que el mensaje brindado sea claro y preciso, Según el estudio de Ordoñez J,<sup>30</sup> coordinador adjunto del Máster de Neuropsicología y Educación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y miembro del grupo de investigación 'Neurociencia, explica que efectivamente que el aprendizaje es cuesta más ponerse a personas mayores y sin conocimientos adquiridos con los estudios.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

- De manera general, podemos concluir que el nivel de conocimiento previo a la sesión educativa realizada a Madres y beneficiarios del Comedor autogestionario Roberto Gamboa, revelan que el conocimiento previo es deficiente, mostrando que por cada pregunta el porcentaje promedio oscila en un 50 % de respuesta correctas, sin embargo, luego de realizar la sesión educativa y realizando una evaluación mediante un Post Test, se refleja un cambio muy significativo del 95 % en promedio de respuestas correctas.
- Respecto a la pregunta sobre la definición de “menú saludable” fue deficiente mostrando un porcentaje del 16.67% como respuesta correcta.
- En cuanto a la pregunta sobre el contenido de un menú saludable, se muestra que solo el 66.67 % respondió de manera correcta, dando a conocer que más del 50 % tenían un conocimiento de los alimentos que debería tener un menú saludable.
- Respecto a la pregunta sobre que menús se considera no saludable, se pudo evidenciar que el 26.67% marcaron de manera correcta, dando a entender que más del 50 % de los participantes no tienen conocimiento de aquellos menús que no son considerados saludable.
- En cuanto a la pregunta sobre con que otros alimentos podemos combinar las lentejas, se encontró que el 60% marcaron de manera adecuada, el cual se evidencia que más del 50% de la población tiene en claro con que otros alimentos saludables se puede mezclar las lentejas.
- Respecto a la pregunta cuales se considera desayunos saludables, se encontró que el 66% marcaron de manera correcta, que quiere decir que más de la mitad

de los participantes si tienen conocimiento de cuales se considera que son desayunos saludables.

### **Recomendaciones**

- Se recomienda que el Estado Peruano tenga una mejor interacción con los Comedores Populares brindando entrega de víveres y subsidio económico, y a si mejoraría la calidad de la preparación del menú brindado a las personas que consumen ahí sus alimentos de la mano, diseñando un Plan de Educación Alimentaria que incluyan charlas educativas mensuales de cómo realizar preparaciones ricas y nutritivos con insumos que tienen a su alcance.
- Realizar Acuerdos entre los Centros Educativos y de salud a partir de la jurisdicción, de manera que se sensibiliza a la población sobre el rol que cumplen los comedores populares en la reducción del hambre
- Es importante contar con profesionales nutricionistas debidamente capacitados en el tema de Menú Saludables, con el fin de poder promover una alimentación sana y equilibrada
- Incrementar el número de investigaciones para analizar el nivel de conocimiento de las madres y representantes de los comedores populares antes de brindar las sesiones educativas, ya que se esa manera se podrá mejorar las charlas o programas educativos que son destinados a esta población.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

1. Castillo-Gallardo P, Peña N, Rojas C, Briones G El pasado de los niños: Memorias de infancia y familia en dictadura (Chile, 1973-1989). *Psicoperspectivas*. 2018; 17: 1-12.
2. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Evolución de la Pobreza Monetaria. 2014-2023. Informe Técnico. Informe Pobreza. Disponible en [file:///C:/Users/S60/Downloads/INEI.%20Peru.%20Evolucion%20Pobreza%20Monetaria%202014-2023%20Informe%20t%C3%A9cnico%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/S60/Downloads/INEI.%20Peru.%20Evolucion%20Pobreza%20Monetaria%202014-2023%20Informe%20t%C3%A9cnico%20(1).pdf)
3. La olla de Chile. 2020. <https://www.laolladecile.com/>
4. Fernández O. “Ollas Comunes”: La otra cara de la crisis. 3 de junio de 2020; Disponible en: <https://www.latercera.com/nacional/noticia/ollas-comunes-otra-cara-de-la-crisis/YSEQOKXGKVH5XH5XUIQ4DICXFU/>
5. Daniels Bernardita, Lataste Claudia, Bustamante Evelyn, Sandoval Sonia, Basfi-fer Karen, Cáceres Paola. Contribución de las organizaciones sociales “ollas comunes” a la alimentación de la población chilena en tiempos de pandemia por COVID-19. *Rev. chil. nutr.* [Internet]. 2021 Oct. Disponible en: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182021000500707&lng=es](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182021000500707&lng=es). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182021000500707>.
6. Wetherill, M. S et al. La comida es medicina para las personas afectadas por la falta de vivienda: hallazgos de un rediseño del menú de un comedor comunitario participativo. *Nutrientes*. 2023. Citado el 08 de abril del 2024. Vol. 15(20), 4417. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37892492/>
7. Belenguer BA, Kwin J. Efectividad de los cambios de menú saludables en un comedor militar para no entrenados. *Medicina Militar*. (2016). Vol. 181(1), 82–89. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26741481/>

8. Lluch T, Sans E, Gómez C. Evaluación de la calidad nutricional de los menús servidos en los comedores colectivos de un colegio e instituto de la Comunidad Valenciana. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*. 2019. 39(4):41-47. Disponible en: <https://revista.sedca.es/PDF/LLUCH.pdf>
9. Hernandez, L. Evaluación del aporte nutricional de los almuerzos en el requerimiento nutricional de los adultos mayores en el comedor popular “ricchari warmi” del pasaje. Señor de los milagros – comas. Tesis de pregrado. Lima. Universidad privada del Norte. 2021. 56 p. Disponible en: <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/32734/Hernandez%20Garcia%2c%20Lutz%20Miguel.pdf?sequence=6&isAllowed=y>
10. Lluch T, et al. Estudio comparativo de la valoración nutricional de menús de comedores mediante análisis bromatológico y tablas de composición de alimentos. *Nutrición clínica dietética. Hospitalaria*. 2019; 39(1):40-45. Disponible en: <https://revista.nutricion.org/PDF/LLUCH.pdf>
11. Povea NL. NUTRICIÓN INFANTIL EN LOS COMEDORES ESCOLARES. tesis licenciatura. Andalucía: Universidad de Sevilla, Orgánica y Farmacéutica; 2022. Report No.: ISSN. Disponible en: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/141321/NUTRICI%C3%93N%20INFANTIL%20EN%20LOS%20COMEDORES%20ESCOLARES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Dupont CP. Condiciones higiénico sanitaria nutricional en comedores de Caracas, Venezuela. *Anales Venezolanos de Nutrición*. 2021 agosto: p. 75. Disponible en: <https://doi.org/10.54624/2021.34.2.001>
13. Pastormerlo E. ENTRE LO NUTRICIONAL Y LO POSIBLE: DISCURSOS, RECETAS Y MEDICALIZACIÓN EN COMEDORES ARGENTINOS. Tesis

- Licenciatura. Buenos Aires: Universidad de la Frontera, Facultad de Ciencias Sociales; 2023. Report No.: ISSN. Disponible en: <https://www.scielo.cl/pdf/perspectcomun/v16n2/0718-4867-perspectcomun-16-02-00107.pdf>
14. Aliano N, Pi Puig AP, Rausky ME. Lo sedimentado que se activa: Los comedores populares en la trama sociocultural de los barrios populares durante la pandemia. Tesis de Licenciatura. Buenos Aires: Universidad Nacional de La Plata, Sociología; 2022 febrero. Report No.: ISSN. Disponible en: [https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art\\_revistas/pr.14718/pr.14718.pdf](https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.14718/pr.14718.pdf)
15. Ramos P, Font M, Blanquer M, Sala I, Manera M, Juárez O. Descripción de los comedores escolares de Barcelona. Nutrición Clínica. 2023 enero: p. 138-144. Disponible en: [file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/355-FONT+\(1\).pdf](file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/355-FONT+(1).pdf)
16. Gobierno del Perú. Diario El Peruano. Ley 30021. Ley para la Promoción de Alimentación Saludable para niños, niñas y adolescentes. 17 de mayo de 2013. <https://www.gob.pe/institucion/congreso-de-la-republica/normas-legales/118470-30021>
17. Becerra A., Lozano A., Vilchez G. Efectos organizacionales durante la pandemia. Covid-19: el caso de conamovidi y los comedores autogestionarios. Revista de Sociología 33(2021): 61-76
18. Gobierno de México. Entornos laborales seguros y saludables. IMSS. <https://elssa.imss.gob.mx/files/Infograf%C3%ADa%20Recomendaciones%20para%20elaboraci%C3%B3n%20de%20menu%20saludable%20en%20empresas.pdf>

19. Gobierno de Navarra. Promoción de Salud. Instituto de Salud Pública. 2006. Manual de Educación para la Salud. <https://www.navarra.es/NR/rdonlyres/049B3858-F993-4B2F-9E33-2002E652EBA2/194026/MANUALdeeducacionparalasalud.pdf>
20. Grimshaw, J., Eccles, M., Lavis, J., Hill, S & Squires, J. (2012). Knowledge translation of research findings. *Implementation Science*. 7(50), 1-17
21. Sanabria, I., Odette; F. Diseño y validación técnica del ícono del Plato Nutricional para la alimentación diaria de los guatemaltecos. *Revista Científica Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia*, 2022, v. 30, n. 2, p. 1, doi. 10.54495/rev.cientifica.v30i2.230
22. Franco A. Evaluación de un programa educativo y dos enfoques, para el tratamiento de la obesidad infantil en escolares de Medellín, Colombia. Tesis título. Universidad de Antioquia. Colombia. 2018. Disponible en [hdl.handle.net](http://hdl.handle.net)
23. Bazan R. Programa MISALUD en alimentación saludable para las familias del comedor popular Santísimo Salvador Las Palmas del Distrito de Pachacamac. Tesis doctoral. Lima. Universidad cesar vallejo. 2020. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53672/Bazan\\_SRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/53672/Bazan_SRM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
24. Tudor, A., Torres, J., Escala, L., Urriola, L., McKinnon, M., De León, H., Barrera, V., Carvalho, R., Patterson, H., Cabrera, C., Medina, M., Stevens, M., & Ríos-Castillo, I. (2022). Validación de contenidos de una guía didáctica para docentes sobre educación alimentaria y nutricional en Panamá. *REDES*, 1(14), 24–54

25. Reyes Narváez, S. E., & Oyola Canto, M. S. (2020). Programa educativo nutricional en estudiantes universitarios. RICS Revista Iberoamericana De Las Ciencias De La Salud, 9(17), 55 - 75. <https://doi.org/10.23913/rics.v9i17.85>
26. Salazar Coronel, A.A Shamah Levy T, Escalante Izata, E.I., Jimémnez Aguilar. Validación de material educativo: estrategia sobre alimentación y actividad física en escuelas mexicanas. Rev. Esp Com Sal 2015; 3(2):96-109
27. Canul Tamay N.M., Barradas Castillo M.R., Lendechy Grajales A.C., Pavía Carrillo E.F. Validación de materiales didácticos sobre alimentación saludable en el sur de Yucatán 2022. Revista Salud Pública y Nutrición, 21 (1), 19-27. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2022/spn221c.pdf>
28. Villalta Criollo DC. Validación de material educativo para promoción de lactancia materna en grupos de mujeres gestantes. LICENCIATURA. LIMA: UNIVERSIDAD NORBERT WINER, NUTRICION HUMANA; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/9139>
29. Tinoco Garcia. Programa Educativo lúdico de Alimentación Saludable en la actitud de salud manzanares, mayo - junio 2014. licenciatura. huanuco: Universidad Nacional Hermilio Valdizan, Nutrición; 2014. Disponible en: <https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/2123>
30. Ordoñez J. Envejecimiento, deterioro cognitivo, dependencia funcional y variable asociadas: estudio sobre una población española. doctoral. El viña: universidad de a coruña, medicina; 2011. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=43703>



## ANEXOS

### Anexo 1. Matriz de consistencia

<b>Problema General</b>	<b>Objetivo General</b>	<b>Hipótesis</b>	<b>Metodología</b>
¿Es válido el material educativo “Menú Saludable” en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?	Validar el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024.	No aplica	<p><b>Método</b> Descriptivo, Observacional</p> <p><b>Enfoque</b> Mixto</p> <p><b>Tipo de investigación:</b> Investigación Básica</p> <p><b>Diseño:</b> No experimental, prospectivo Transversal</p> <p><b>Población:</b> Madres y beneficiarios de los Comedores autogestionarios ubicados en el distrito de Santa Anita durante el mes de julio de 2024.</p> <p><b>Muestra:</b> Madres y beneficiarios del Comedor autogestionario Roberto Gamboa del distrito de Santa Anita durante el mes de julio de 2024</p> <p><b>Muestreo</b> No probabilístico por conveniencia</p>
<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>		
¿Existe un material educativo “Menú Saludable en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?	Diseñar el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024		
¿Es útil el material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024?	Determinar la utilidad del material educativo “Menú Saludable aplicado en el Comedor Autogestionario Roberto Gamboa en Lima-Perú, durante el año 2024		

## Anexo 2: Instrumentos

### Material Educativo



## MENÚS SALUDABLES

**OBJETIVO:** Dar a conocer opciones de menús saludables que pueden replicar en las ollas comunes y en sus hogares



### MENSAJE 1

**¡Nuestra comida debería ser  
nuestra medicina y nuestra  
medicina debería ser nuestra  
comida!**

DINÁMICA: Yo elijo un plato nutritivo, saludable y económico

Mi nombre es Luis, elegí las lentejas y creo que un menú saludable y económico que puedo preparar con lentejas, serías "lentejas con pescado frito)

Lentejas



Pescado frito con lentejas



## MENSAJE 2

**¡Comer de manera saludable es una forma de respetarse y quererse a uno mismo!**

## ¿QUÉ ES UN MENÚ SALUDABLE?

Es una preparación que incluye todos los grupos de alimentos como: frutas, verduras, menestras, aceite, cereales, carnes, pescados, huevos, lácteos y agua o refresco como bebida principal.

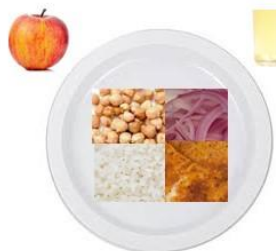


## OPCIONES DE MENÚS CON MENESTRAS

Arroz con lentejas + ensalada de lechuga + huevo cocido + mandarina + agua de limonada



Arroz con garbanzo + pescado frito + ensalada de cebolla + manzana + agua de piña



Arroz con frejol + presa de pollo + ensalada de col + plátano + agua de manzana



**OPCIONES DE MENÚS CON MENESTRAS**

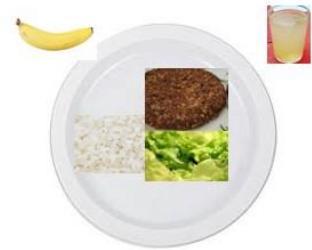
Arroz con arveja + atún  
 con cebolla y tomate +  
 mandarina + agua de  
 cebada



Arroz con pallares + torreja  
 de atún con verduras+  
 manzana + agua de  
 membrillo



Arroz + hamburguesa  
 de lentejas + ensalada  
 de lechuga + plátano  
 + agua de manzana



**OPCIONES DE MENÚS CON ATÚN**

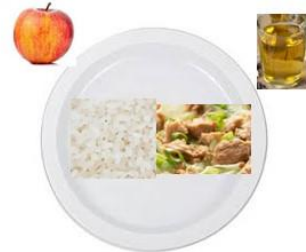
Arroz + atún con  
 cebolla +  
 mandarina + agua  
 de membrillo



Arroz + atún con  
 tomate + mango +  
 agua de carambola



Arroz + atún con  
 lechuga y vainitas +  
 manzana + infusión  
 de manzanilla

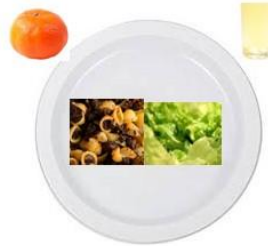


### OPCIONES DE MENÚ CON SANGRECITA

Picante de sangrecita + arroz + ensalada de cebolla + manzana + agua de limonada



Fideos codito con sangrecita + ensalada de lechuga + mandarina + agua de piña



Chanfainita de sangrecita + arroz + ensalada de pepino + plátano + agua de carambola



### OPCIONES DESAYUNOS SALUDABLES

7 semillas + pan con aceitunas + una mandarina



Ponche de habas + pan con queso + una manzana



avena con manzana + pan con sangrecita + plátano



OPCIONES DESAYUNOS SALUDABLES

Quinoa + pan con atún  
+ una manzana



maca + pan con palta  
+ una mandarina



leche + pan con  
queso + un plátano



Recordemos lo aprendido





Universidad  
Norbert Wiener

Powered by Arizona State University

### MENSAJE 3

**¡NO NECESITAMOS COMER  
POCO Y TAMPOCO MUCHO,  
SINO COMER DE MANERA  
SALUDABLE!**



Universidad  
Norbert Wiener

Powered by Arizona State University

### MENSAJE 4

**¡LO IMPORTANTE NO ES LO  
QUE SE COME, SINO CÓMO  
SE DEBE DE COMER!**

## TEST

Tema: Menús saludables

Nombres y apellidos						Fecha: / /	
Edad	Años	Grado de instrucción	Primaria	Secundaria	Técnica	Universitaria	

Marque con una X la respuesta correcta de las siguientes preguntas:

- ¿Qué es un menú saludable?
  - una preparación que consta solo de verduras
  - menús que sirve para adelgazar
  - una preparación que consta solo menestras y frutas
  - una preparación que incluye todos los grupos de alimentos como: frutas, verduras, menestras, carnes, etc.
- ¿Qué debe de tener un menú saludable?
  - Solo menestras y arroz
  - Arroz, ensaladas y fruta
  - Arroz, menestras, pescado, ensalada, fruta y un vaso de refresco
  - papa, fruta y un vaso de agua
- ¿Cuáles de estos menús considera que no es saludable?
  - arroz, pollo, frejol, ensalada de col, una naranja y un refresco de piña
  - fideos, papas fritas y un vaso de gaseosa
  - arroz, garbanzo, pescado, ensalada de lechuga, refresco de maracuya y una mandarina
  - arroz, pollo broaster y un vaso de cífrut de naranja.
- La lenteja podemos combinarlo con:
  - arroz, gaseosa y una fruta
  - fideos. sangrecita y gaseosa
  - arroz, pescado, ensalada de verduras, fruta y un vaso de refresco de piña
  - papa, pollo, gaseosa y ensalada de verduras
- ¿cuáles considera que son desayunos saludables
  - un vaso de quinua, pan con palta y una manzana
  - un vaso de nectar de mango, una tajada de keke y un alfajor
  - un vaso de ponche de habas, pan con queso y una mandarina
  - un vaso de gaseosa, galleta soda y una torta de chocolate

### Anexo 3: Validez del instrumento

## VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO

### JUICIO DE EXPERTOS

**Nombre del Instrumento:** Menú Saludable

**Autor del Instrumento:** Luis William Nolasco Zarate y José Luis Erribarren Lazo

#### 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.	
	<b>PROMEDIO TOTAL (100 %)</b>	

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 :

Ficha de Validación  
(Adaptado de Ziemendorff y Krause (2003))

**ENFOQUE DEL USUARIO**

Título:

Apellidos y nombres

Instrumento a validar

A través de la matriz de evaluación, Ud. tiene la facultad de evaluar cada una de las preguntas marcando con una “x” en las columnas de SÍ o NO. Agradecemos sus aportes y sugerencias con la finalidad de mejorar la coherencia de las preguntas sobre las variables en estudio.

		SI	NO	Observaciones
	<b>ATRACCIÓN</b>			
1	El material educativo causa buena impresión a simple vista			
2	Considera que la combinación de colores empleada en el material educativo es buena			
3	Le agradó el tamaño de las ilustraciones			
	<b>COMPRENSIÓN</b>			
4	El desarrollo de los mensajes utiliza un lenguaje sencillo			
5	Las ilustraciones transmiten bien el mensaje			
	<b>AFINIDAD</b>			
6	Considera que los temas tratados podría satisfacer el interés del público a quien va dirigido			
7	Los mensajes generarían conocimientos			
8	Usted aprueba el contenido de este material			

## Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética

## Anexo 5: Formato del consentimiento informado

**Título de la Investigación:** Diseño y validación de material educativo “MENÚ SALUDABLE” APLICADO EN COMEDORES POPULARES EN LIMA, PERÚ, 2024.

**Investigadores principales:** Luis William Nolasco Zarate – Jose Luis Erribarren Lazo

**Institución(es):** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Sede donde se realizará el estudio: Comedor Popular Roberto Gamboa

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “DISEÑO Y VALIDACIÓN DE MATERIAL EDUCATIVO “MENÚ SALUDABLE” APLICADO EN COMEDORES POPULARES EN LIMA, PERÚ, 2024” de fecha 04/05/2024 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: Validar el material educativo “Menú Saludable aplicado a Comedores populares en Lima-Perú, durante el año 2024. Su ejecución permitirá mejorar conocimientos sobre menú saludables que puedan ser aplicados en el comedor popular.

**Duración del estudio (meses): 6**

**N° esperado de participantes: 30**

**Criterios de Inclusión y exclusión:**

#### Criterios de inclusión

- Madres y beneficiarios con edad mayor de 18 años
- Madres y beneficiarios que participan en la Sesión Educativa
- Madres y beneficiarios que firman el Consentimiento Informado

#### Criterios de exclusión

- Madres y beneficiarios con edad menor de 18 años
- Madres y beneficiarios que no participan en la Sesión Educativa
- Madres y beneficiarios que no firmen el Consentimiento Informado.

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

- Se realizará un pre test antes de iniciar la sesión educativa
- Se realizará un post tes después de culminar con la sesión educativa para medir su utilidad

La evaluación de pre test y post tes puede demorar unos 5 minutos.

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

**Riesgos:** Su participación en el estudio no presenta riesgo para su salud

**Beneficios:** Usted se beneficiará del presente proyecto para tener mayor conocimiento de los menús saludables.

**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 los Investigadores Principales: Luis William Nolasco Zarate al celular 974074405 y con Jose Luis Erribarren Lazo al celular 980810894.

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** [comité.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comité.etica@uwiener.edu.pe)

## II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información anterior y mis preguntas han sido respondidas de manera satisfactoria. He sido informado y entiendo que los datos obtenidos en el estudio pueden ser publicados o difundidos con fines científicos. Convengo en participar en este estudio de investigación en forma voluntaria. Recibiré una copia firmada y fechada de esta forma de consentimiento.

\_\_\_\_\_  
Nombre participante:  
DNI:  
Fecha: 04/05/2024

\_\_\_\_\_  
Nombre de los investigadores:

Luis William Nolasco Zarate  
DNI:

\_\_\_\_\_  
Jose Luis Erribarren Lazo  
DNI:

Fecha: 04/05/2024

\_\_\_\_\_  
Nombre testigo o representante legal:  
Jimena Mujica Caycho  
DNI:  
Fecha: 04/05/2024

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir.

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

## Anexo 7: Informe del asesor de TURNITIN

Anexo 8: Galería de Imágenes





## ● 11% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 9% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 3% 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	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>cdn.gob.pe</b> Internet	<1%
3	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
4	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	<1%
5	<b>scielo.cl</b> Internet	<1%
6	<b>Aldana Boragnio, Emilia Pastormerlo. "Entre lo nutricional y lo posible: ...</b> Crossref	<1%
7	<b>researchgate.net</b> Internet	<1%
8	<b>revista.nutricion.org</b> Internet	<1%