

**UNIVERSIDAD NACIONAL “HERMILIO VALDIZAN”
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE EDUCACIÓN BÁSICA
ESPECIALIDAD: EDUCACIÓN PRIMARIA**



ARTÍCULO CIENTIFICO

**“APLICACIÓN DEL PROGRAMA “FIAMBRE ESCOLAR” PARA MEJORAR EL
NIVEL DE NUTRICIÓN EN NIÑOS DEL PRIMER GRADO EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 32231 “HIPÓLITO UNANUE” OBAS, 2015”**

TESISTAS:

- **AGUIRRE MELGAREJO, Basilio Tomás**
- **ALBORNOZ JUAN DE DIOS, Abelardo**
- **SANTOS AGUIRRE, Jonathan**

ASESOR:

VÉLEZ DE VILLA ESPINOZA, Eladio Flavio

**HUÁNUCO - PERÚ
2016**

**“APLICACIÓN DEL PROGRAMA “FIAMBRE ESCOLAR” PARA MEJORAR
EL NIVEL DE NUTRICIÓN EN NIÑOS DEL PRIMER GRADO EN LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA N° 32231 “HIPÓLITO UNANUE” OBAS, 2015”**

**"IMPLEMENTATION OF THE PROGRAM" COLD SCHOOL "TO IMPROVE
THE LEVEL OF NUTRITION IN CHILDREN FIRST GRADE IN COLLEGE NO.
32231" HIPOLITO UNANUE "OBAS 2015"**

AUTORES:

AGUIRRE MELGAREJO, Basilio Tomás

ALBORNOZ JUAN DE DIOS, Abelardo

SANTOS AGUIRRE, Jonathan

RESUMEN

El objetivo de la investigación fue determinar, elaborar y medir la efectividad de la aplicación del programa "Fiambre Escolar" mejora el nivel de nutrición en niños del primer grado en la I.E. N°32231 "Hipólito Unanue" del distrito de Obas-Yarowilca en el 2015.

Este programa de nutrición aplicado por los investigadores mediante la prueba t de student. Se demuestra que el valor de $z=1,9$ en el grafico se ubica a la derecha de $Z_c=1,7$ que es la zona de rechazo. Por tanto, aceptando la hipótesis de estudio, es decir que mejoró el nivel de nutrición en los estudiantes del primer año.

Luego de aplicar un promedio de 16 sesiones la variable independiente mediante la prueba de entrada, proceso y salida al grupo experimental a través de la práctica de preparación y consumo de los diversos nutrientes se procedió a ir recolectando los resultados gradualmente hasta finalizar la investigación.

Después del estudio podemos señalar que las teorías y conocimientos impartidos a los estudiantes y padres de familia son válidos para cualquier realidad comenzando por nuestro medio que recursos no nos faltan.

Por tanto, descartamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alterna, es decir que se tiene datos suficientes que nos prueban que la nutrición en niños del 1º año de la I.E. N°32231 "Hipólito Unanue", mejoró con la aplicación del programa "Fiambre Escolar", en comparación con los estudiantes que no recibieron la aplicación del mismo. Se confirma de esta manera lo hallado en el análisis descriptivo realizado según el cuadro N° 03.

ABSTRACT

The aim of the research was to identify, develop and measure the effectiveness of the implementation of the "School Fiambre" program enhances the level of nutrition in children in the first grade S. I. No. 32231 "Hipolito Unanue" Obas district-Yarowilca in 2015.

This nutrition program implemented by researchers using the Student t test. It is shown that the value of $z = 1.9$ in the graph on the right of $Z_c = 1.7$ which is the area of rejection. Therefore accept the study hypothesis, ie that improving nutrition in the first year level.

After applying an average of 16 sessions of the independent variable by test input, process and output of the experimental group through the practice of preparation and consumption of various nutrients proceeded to go and collect the results gradually until the completion of the investigation.

After the study it can be said that theories and students and parents are taught knowledge are valid for any reality from our resources means that not lacking.

Therefore dismiss the null hypothesis and accept the alternative hypothesis, that is, you have enough data to prove to us that nutrition in children 1 year of SI No. 32231 "Hipolito Unanue" improved with the implementation of the program "Fiambre School" compared with students who did not receive the request. Therefore, it is confirmed what was found in the descriptive analysis according to Table No. 03.

INTRODUCCIÓN

La lonchera escolar, para la mayoría de los padres es de gran preocupación, lo primero que deben tener en claro que solo es parte de la merienda de la mañana y/o de la tarde y que en ningún momento debe ser considerada la sustitución del desayuno ni del almuerzo. Durante sus clases, el niño está sometido a por lo menos 8 horas de ayuno y el desayuno ingerido (antes que el fiambre escolar) todos estos aportarán a su organismo los nutrientes necesarios para empezar su jornada diaria. Entre estos nutrientes se encuentra la glucosa, principal fuente de combustible para el cerebro y el músculo. Si nos ponemos en la situación de un niño que va a la escuela y orienta todo su cerebro a trabajar en el proceso de aprendizaje, y consideramos que, en el momento del recreo, el niño por lo general juega, corre, salta y realiza muchas actividades que ameritan trabajo muscular, comprenderemos mejor su importancia. Si el niño después de sus horas de sueño y ayuno no ingiere una cantidad adecuada de alimentos, estas funciones se verán comprometidas, aparte traerá un descenso brusco de los niveles de glucosa en la sangre (hipoglucemia; Es una concentración de glucosa en la sangre anormalmente baja, inferior a 50-60 mg por 100 ml.) Y los consecuentes desmayo. Esta es una de las razones más importantes por las cuales insistimos en que los niños tienen que partir a su escuela con un desayuno ingerido en casa. Sin embargo, aparte de las altas demandas por escolaridad, los niños se encuentran en un período de crecimiento acelerado, por ello es necesario suplir de otros alimentos durante el transcurso del

día para mantener un buen aporte de nutrientes y energía que permitan el adecuado desarrollo y aprendizaje.

CONTENIDO

NUTRICIÓN

En el proceso biológico en el que los organismos asimilan y utilizan los alimentos y los líquidos para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de las funciones normales que realizan los seres vivos para obtener las sustancias y la energía que necesitan. Alimentación y nutrición se utilizan frecuentemente como sinónimos, pero son términos diferentes.

La nutrición, hace referencia a los nutrientes que componen los alimentos y comprende un conjunto de fenómenos involuntarios que suceden tras la ingestión de los alimentos.

Según CHAVEZ P. Miguel (2009, pág. 7) es importante seguir estos pasos para tener niños nutridos: Niños bien alimentados, la alimentación infantil es el punto básico y de más responsabilidad de los padres para el desarrollo fuerte de un niño es indispensable determinar.

OLIVARES GIMENES, Grecia (2001 pág. 34) complementa que la nutrición es una función que tiene por objetivo asegurar al organismo un desarrollo propio, la actividad y el buen funcionamiento de los mecanismos fisiológicos psíquicos, reproductores. Esto significa que cada célula incorpora y utiliza de forma adecuada los nutrientes que se necesitan. El cambio en el apetito de un niño de esta edad es normal. A medida que el ritmo de crecimiento se reduce necesitan menos calorías para vivir. Los niños en edad preescolar comen menos en proporción con su tamaño que cuando eran infantes. Los requerimientos diarios de proteínas de un niño pequeño se pueden tomar en dos vasos de leche y una porción de carne u otro alimento similar como pescado, queso, huevos. Ningún producto es esencial como alimento en la dieta de un niño. La carne y los alimentos lácteos deberán conservarse dentro de la dieta por su aporte proteínico, de hierro y calcio, sin embargo, la leche y algunos de sus derivados ahora pueden ser descremados o bajos en grasas y las carnes magras. Es ideal que coman vegetales, pero como a la mayoría de los niños no les gusta, no te preocupes, si consume frecuentemente frutas con eso es suficiente. Trata también de que su dieta incluya cereales, ya sea

de los que les gustan a los niños con leche o como golosinas, o un plato de arroz, pan o tortilla. Pueden incluir vegetales como zanahoria, espinaca, tomates combinados con pan o pasteles donde poco a poco se acostumbren y posteriormente de seguro se devorará.

SUGERENCIAS

Proponemos este trabajo a los docentes de educación primaria para que apliquen la investigación en la implementación de fiambres por la importancia que tiene por ser parte de los 5 alimentos que el niño consume durante el día y obtenga la energía para mantenernos alerta, presta mucha atención a la hora de clase y no se duerma.

Sugerimos a los estudiantes de la E.A.P. de Educación Primaria de la UNHEVAL para que sigan realizando trabajos de investigación relacionados con los fiambres desarrollando en nuestro medio nuevas estrategias metodológicas para mejorar la nutrición de los estudiantes y así contribuir en el buen desarrollo de sus aprendizajes.

Propusimos a la dirección de la I.E. N°32231 - Obas que difunda el presente estudio entre los padres de familia mediante charlas y separatas con la finalidad de que sean capacitados en la elaboración de Fiambre Escolar.

Invocamos a las autoridades de la región de educación a difundir nuestro estudio de investigación por la importancia que tiene para la salud infantil.

CONCLUSIONES

En relación a la efectividad “Aplicación del Programa “Fiambre Escolar” para Mejorar la Nutrición en Niños de 1° Año de la I.E. N° 32231 Obas - 2015”, se ha comprobado al aplicar la prueba t de Student porque el valor de $Z=1,9$ en el grafico del inciso (e) se ubica a la derecha de $Z_c=1,7$ que es la zona de rechazo se acepta la hipótesis de estudio, es decir que mejoró el nivel de nutrición de los escolares primarios y su rendimiento académico.

Acerca del estado nutricional en peso y talla antes de la aplicación del programa “Fiambre Escolar”, en su mayoría tenían desnutrición leve, moderada y severa relacionada a que desconocen aspectos fundamentales en la preparación de

una Fiambre Escolar trayendo como consecuencia mejor estabilidad y presta de atención en clases.

Sobre el nivel de nutrición después del programa “Fiambre Escolar”, los niños del 1° año del grupo experimental, mejoraron en peso y talla y no mostraron ningún tipo de desnutrición, por lo tanto, el programa es válido para poder aplicar en las I.E. N° 32231 Obas - 2015

Esto ha quedado demostrado en el presente estudio que nos ha permitido lograr resultados satisfactorios que son apropiados para nuestro medio y que sin embargo se puede aplicar a otras realidades.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALTON B, Edward, 1984, P. 42. “Grasas y los niños”.
2. ARAUJO CASTILLO, Luis, 2010. “Teorías Contemporáneas de Aprendizaje”, (2da Edición). Arequipa: Edigmag.
3. BAEZA M, Magrita, 2002, P.264. “Alimentación y Nutrición Familiar”, Edit.: EDITEX. S.A.
4. CHÁVEZ P, Miguel, 2009. “Nutrición Infantil ¿Cómo alimentarlos bien?”
5. HAWTHORNE J., 1983, P. 34. “Fundamentos de Ciencia de los Alimentos”, Editorial Acribia.
6. Hernández Sampieri, Roberto, 2010. “Metodología de la Investigación”, (5ta edición). México: Sponsor
7. MAGARICI, Meyer, 2005. “Conocimientos y prácticas que tienen las Madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado Nutricional”, Editorial KMIS.
8. MARTINEZ DE DARÁN, Lourdes, 1996, P. 199. “Cocinar para el bebé”, México, Editorial SELECTOR.
9. MELVIN H, Wiliams, 2002, p. 485. “Nutrición para la salud física y el deporte”, Barcelona. Edit. Paidotribo. S.A.C.
10. OLIVARES JIMÉNES, Grecia, 2001, p. 158. “Alimentación, Actividad del ser Humano”, Narcea, S.A. de Ediciones 1° Ed, 2° imp.
11. PETERSON, Shirley, 2004, p. 212. “Nutrición Familiar”, California. Edit. Word.
12. SANCHEZ CARLESSI, Hugo, 1998. “Metodología y Diseños en la Investigación Científica”, (2da Edición). Lima: Mantaro.
13. ZAMORA, Daniela, 2009. “Nutrición infantil y rendimiento escolar”, Perú. Editorial Zamora.