

**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**  
**FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**



**TEMA:**

EL PAPEL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DEL NIVEL DE EDUCACIÓN BÁSICA EN GESTIÓN DE LAS FUNCIONES SOCIALES EN EL SALVADOR

**SUB- TEMA:**

GESTIÓN QUE REALIZAN LOS DOCENTES PARA LA ENSEÑANZA DE HÁBITOS SALUDABLES Y SU INCIDENCIA EN LA SALUD-ENFERMEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE LAS SECCIONES DE SEXTO A NOVENO GRADO DEL CENTRO ESCOLAR "CANTÓN LOS BLANCOS" TURNO MATUTINO DEL DEPARTAMENTO DE LA PAZ DEL DISTRITO CENTRO DE SAN LUIS LA HERRADURA, CENTRO ESCOLAR "CANTÓN EL PALOMAR" DEL TURNO MATUTINO DEL CANTÓN EL PALOMAR DEL DEPARTAMENTO DE LA LIBERTAD ESTE DISTRITO DE SAN JOSÉ VILLANUEVA, "COLEGIO LEHTINEN" TURNO MATUTINO DEL DISTRITO DE SAN SALVADOR, MUNICIPIO DE SAN SALVADOR CENTRO.

**PRESENTADO POR:**

**CARNÉ**

JESSICA BEATRIZ SAA DELGADO

(SD21008)

RUTH NOHEMY MURCIA ÁLVAREZ

(MA09045)

SONIA MARGARITA MELARA LANDAVERDE

(DM21039)

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE:**

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD PRIMERO Y SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN BÁSICA

**DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:**

MSD. MARCO ANTONIO PEÑA SUNCIN

**COORDINADOR DE PROCESOS DE GRADUACIÓN**

MSD. REINALDO ANTONIO LOPEZ CARRILLO

**CIUDAD UNIVERSITARIA. DR. FABIO CASTILLO FIGUEROA, SAN SALVADOR, EL SALVADOR, CENTROAMÉRICA, OCTUBRE DEL 2023.**

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR**

**RECTOR:**

MAESTRO JUAN ROSA QUINTANILLA

**VICERRECTORA ACADÉMICA:**

DOCTORA EVELYN BEATRIZ FARFÁN MATA

**VICERRECTOR ADMINISTRATIVO:**

MAESTRO ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

**SECRETARIO GENERAL:**

LICENCIADO PEDRO ROSALÍO ESCOBAR CASTANEDA

**FISCAL GENERAL:**

LICENCIADO CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA **AUTORIDADES DE  
LA FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**

**DECANO:**

MAESTRO JULIO CÉSAR GRANDE RIVERA

**VICEDECANA:**

MAESTRA MARÍA BLAS CREUZ JURADO

**SECRETARÍA GENERAL:**

MAESTRA NATIVIDAD DE LAS MERCEDES TESHE PADILLA  
**AUTORIDADES DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA  
EDUCACIÓN**

**JEFE INTERINO:**

MAESTRO ALFREDO RODRÍGUEZ ESCOBAR

**DIRECTOR DEL PROCESO DE GRADO:**

MARCO ANTONIO PEÑA SUNCIN

**COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO DEL**

**PLAN COMPLEMENTARIO:**

MAESTRO REINALDO ANTONIO LÓPEZ CARRILLO

## **AGRADECIMIENTOS**

El presente trabajo de investigación lo dedicamos principalmente a Dios por ser el inspirador y darnos fuerzas para continuar de obtener uno de mis anhelos más deseados.

Gracias a nuestras familias por su amor, por el apoyo y el sacrificio en estos años, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí, y a todas las personas que nos han apoyado y han hecho que el trabajo se realice con éxito en especial aquellos que nos abrieron sus puertas y compartieron su conocimiento y con mucha paciencia nos recibieron en sus escuelas.

Agradecemos a nuestros docentes asesores: Lic. Marco Suncin, a Lic. Reinaldo Carrillo por habernos guiado en todo este proceso y sus aportes a nuestra investigación la capacidad y paciencia para reforzar nuestro trabajo de investigación. Le agradecemos también por habernos facilitado las herramientas para poder desarrollar nuestro trabajo satisfactoriamente.

Queremos expresar nuestros agradecimientos a nuestros compañeros de trabajo por su apoyo incondicional en todo este proceso.

JESSICA BEATRIZ SAA

DELGADO RUTH NOHEMY

MURCIA ÁLVAREZ

SONIA MARGARITA MELARA LANDAVERDE

## INDICE

### Contenido

INTRODUCCIÓN.....	8
CAPÍTULO I.....	9
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>9</b>
1.1 Situación problemática.....	9
1.2 Enunciado de problema .....	15
1.3 Justificación.....	15
1.4 Alcances y Limitaciones .....	16
1.5 Objetivo de la investigación .....	17
1.6 Sistema de hipótesis.....	18
1.7 Matriz de operalización de las variables .....	19
CAPÍTULO II.....	22
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>22</b>
2.1 Antecedentes de la investigación .....	22
2.2 Fundamentación teórica .....	29
2.3 Definición términos básicos .....	31
CAPÍTULO III.....	32
<b>METODOLOGIA DE INVESTIGACION.....</b>	<b>32</b>
3.1. Tipo de investigación.....	32
3.2. Población, muestra y tipo de muestreo.....	33
3.3. Método, técnicas, instrumentos, procedimiento de investigación y estadística.....	34
3.4. Procedimientos .....	36
3.5. Estadístico.....	37
3.6. Prueba Piloto .....	39
CAPÍTULO IV .....	40
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>40</b>
4.1. Organización y Clasificación de Datos.....	40
CAPÍTULO V .....	83
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>83</b>
5.1 CONCLUSIONES .....	83
5.2 RECOMENDACIONES .....	84

<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>85</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>87</b>
<b>ANEXO 1: Entrevista dirigido a los docentes .....</b>	<b>88</b>
<b>ANEXO 2: Guía de observación .....</b>	<b>90</b>
<b>ANEXO 3: Cuestionario dirigido a los estudiantes .....</b>	<b>92</b>
<b>ANEXO 4 Fotografías .....</b>	<b>97</b>

## RESUMEN

El presente informe de resultados pone en evidencia el trabajo que realizan los docentes en las instituciones públicas y privadas en la práctica de hábitos saludables de los estudiantes, y como alimentarse adecuadamente. Es de suma importancia porque permite hacer conciencia de lo que las y los estudiantes consumen diariamente, con el propósito de lograr un bienestar físico y mental. Esta investigación se realizó en tres Centros Escolares ubicados en el departamento de la Paz, San Salvador y La Libertad. La educación que los docentes imparten en la práctica educativa, currículo, evaluación y gestión; incide fomentando un estilo de vida saludable y promoviendo hábitos higiénicos y alimenticios como: comer frutas y verduras, hacer ejercicio, dormir 8 horas, consumo de agua, moderar el consumo de comidas chatarra, lavado de manos antes y después de comer. La promoción asertiva de estos hábitos ayuda a mejorar la calidad de vida y el bienestar de las personas; fomentar un estilo de vida activo en los estudiantes disminuye el sedentarismo, la obesidad y previene enfermedades. Los hábitos involucran el consumo de alimentos y bebidas como parte de la dieta de las personas asociado a costumbres locales y familiares que establecen los patrones de selección, preparación, cantidad y forma de ingerirlos. La importancia de desarrollar estrategias eficaces de promoción de la salud y la prevención de enfermedades desde temprana edad en donde padres como docentes juegan un papel importante para la práctica de los buenos hábitos de salud.

**Palabras clave:** *director, estudiante, comunidad educativa, hábitos saludables, hábitos alimenticios, centros educativos.*

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación sobre la gestión de hábitos saludables y personas saludables que se llevó a cabo en tres Centros Escolares: Centro Escolar “Cantón los Blancos” turno matutino del departamento de la Paz del distrito centro de San Luis la Herradura, secciones de sexto grado a, séptimo grado a, octavo grado a, noveno grado a, Centro Escolar “Cantón el Palomar” del turno matutino del Cantón el Palomar del departamento de la Libertad este distrito de San José Villanueva secciones de sexto grado a, séptimo grado a, octavo grado a, noveno grado a, “Colegio Lehtinen” turno matutino del distrito de San Salvador secciones de sexto grado a, séptimo grado a, octavo grado a, noveno grado a.

Quiere dar a conocer la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables y su incidencia en la salud-enfermedad en los estudiantes, ya que los hábitos saludables son esenciales para aumentar la productividad.

Los hábitos y estilos de vida saludable requieren de un proceso consciente del profesor de las diferentes asignaturas, en la promoción asertiva para afectar el desarrollo humano de los estudiantes, a través de experiencias teórico – prácticas, que permitan una autorreflexión y una actuación en los diversos contextos.

La investigación permitió responder a los objetivos propuestos, y aceptar las hipótesis que por la investigación previa fueron planteados. Se utilizó el programa SPSS que es una plataforma de software estadístico. Que permite extraer rápidamente insights de sus datos. Los procedimientos estadísticos avanzados ayudan a garantizar una alta precisión y toma de decisiones de calidad.

Fue necesaria la visita a cada uno de los Centros Escolares para poder pasar las encuestas a docentes y estudiantes y así hacer la observación directa.

Por consiguiente, el capítulo I de este documento contiene: una descripción del problema, que incluye la situación problemática que describe las diferentes áreas donde se ubica el problema objeto de estudio; planteamiento del problema, que expresa la síntesis del problema de investigación; enunciado del problema; justificación; además de la línea de investigación la cual muestra cobertura espacial, temporal y social; sistema de hipótesis planteadas y objetivos de la investigación. El capítulo II analiza los antecedentes de la situación problemática, el marco teórico, que en cierta manera incluye la fundamentación teórica y definición de algunos términos básicos. El capítulo III contiene las condiciones generales de la metodología de este estudio, así como apartados sobre método, enfoque, población, muestra, técnicas e instrumentos. El capítulo IV presenta la interpretación de los instrumentos utilizados para la recolección de datos de las instituciones objeto de estudio, el capítulo V muestra las conclusiones y recomendaciones de la investigación de los resultados obtenidos, además de las referencias bibliográficas.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1 Situación problemática**

En la actualidad tener un estilo de vida saludable, tanto los individuos como las comunidades implica la continua práctica de hábitos de alimentación saludables.

El estudio de la Gestión de hábitos y persona saludable es de suma importancia porque permite hacer conciencia de lo que las personas consumen diariamente con el propósito de lograr un bienestar físico y mental. Para ello lo importante es tener una buena alimentación, hacer ejercicio, controlar el peso, no fumar, evitar el estrés, no tomar mucho alcohol, consumir una dieta saludable y equilibrada, comer despacio, mantenerse hidratado, sueño regular y de calidad. Es por ello que al poner en práctica estos hábitos se mejorará la calidad de vida, actitudes y patrones de conducta relacionados con la salud, que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social del personal docente y estudiantes.

Los hábitos saludables son esenciales para aumentar la productividad, alimentarse adecuadamente e hidratarse con suficiente agua, consumir frutas y verduras, moderar el consumo de comidas rápidas y realizar pequeñas actividades físicas. Estas pequeñas actividades diarias que se realizan de forma automática y repetitiva son capaces de generar energía que ayudarán a nuestro organismo a prevenir diferentes enfermedades, y continuar nuestro entorno sanamente.

Es así que los hábitos saludables son aquellos que mejoran tu estado físico emocional y mental. Ahí radica la importancia de cultivar hábitos saludables que ayuden a nuestro cuerpo, es necesario ponerlo en práctica con los estudiantes, comunidad educativa y docentes

En esta época los hábitos saludables en las personas son deficiente ya que la comida rápida es más económica que la comida saludable por ello es más fácil consumir una hamburguesa a una ensalada.

“El mundo contemporáneo está inmerso en una serie de transformaciones que afectan la dinámica social, la vida cotidiana, las cuales están relacionadas con los avances de la ciencia, tecnología e incluso el desarrollo humano. Esto ha generado nuevas formas de pensar, actuar, sentir del sujeto, de esta manera los retos a los que se enfrenta la sociedad implican la adopción de hábitos, conductas, valores, actitudes que contribuyan a una mejor estancia en la aldea global” (Rodríguez y Naranjo, 2016 como se citó en Torres A, y otros, 2020) En este orden de ideas, la educación como dispositivo que incide en los procesos de cambio y en búsqueda de aportes más concretos que conduzcan a un modelo eficiente de calidad; sufre ajustes, rediseños en sus modos de actuación, por consiguiente las ciencias de la educación, es decir la pedagogía, práctica educativa, didáctica, currículo, evaluación, gestión, entre otros (López, 2020) renuevan sus acciones, deconstruyen, construyen y reconstruyen las perspectivas con el objeto de estar a la vanguardia del mundo actual, además de aportar en el mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar de las personas.

En relación a lo anteriormente expresado, las áreas y asignaturas contempladas en los planes de estudio que hacen parte del proceso educativo en las escuelas tienen como propósito en su interacción con los estudiantes, su formación integral.

Los hábitos y estilos de vida saludable requieren de un proceso consciente del profesor de las diferentes asignaturas, en la promoción asertiva para afectar el desarrollo humano de los estudiantes, a través de experiencias teórico – prácticas, permitiendo una autorreflexión y una actuación en los diversos contextos, que van desde la escuela a la familia y de esta a la comunidad en una transferencia de permanente retroalimentación (Innerd, Azevedo, y Batterham, 2019) En este sentido, los docentes se convierten en los actores fundamentales en emprender el debido proceso en enseñar a sus estudiantes hábitos saludables, fomentando un estilo de vida activo y saludable en sus estudiantes. No obstante, promover hábitos y un estilo de vida saludable como objetivo primordial en las diferentes áreas se vuelve cada vez más difícil porque las familias están consumiendo menos alimentos en casa y comiendo en restaurantes de comida rápida o en nuestras escuelas la realidad es que los niños de los centros escolares por la economía de sus familias el consumo de café con pan o pupusas se vuelve el desayuno diario para el círculo familiar.

Los adolescentes son un grupo de riesgo a la disminución del gasto de energía consecuentemente aumento en la grasa corporal producto de comportamientos sedentarios y falta de actividad física. Como resultado que una gran proporción de jóvenes en países desarrollados y en vías de desarrollo ven más de 4 horas por día la TV, el doble de tiempo máximo recomendado. Considerando globalmente el tiempo medio diario dedicado al desempeño de actividades sedentarias (estudio, TV, ordenador, videojuegos. Por ende, en el estudio en Kid 2 la obesidad, fue más elevada entre los chicos y chicas que le dedican mayor tiempo a este tipo de actividades en comparación con los que dedicaban menos tiempo.

Como la mayoría de los hábitos de vida saludables y no saludables se establecen en la infancia y adolescencia, el desarrollo de estrategias eficaces de promoción de la salud y prevención de enfermedades para niños y adolescentes parece crucial y no sólo en lo referente a su estado ponderal sino al de su salud presente y futura. De este modo podemos ver la importancia de la práctica de estos hábitos saludables desde la temprana edad en donde tanto padres como docentes juegan

un papel muy importante para la práctica de los buenos hábitos de salud. Por lo tanto, es recomendable inculcar la importancia de ser saludable más allá del peso corporal, y realizar más estudios que engloban el análisis multifactorial del conjunto de hábitos.

Los hábitos de consumo involucran el consumo de alimentos y bebidas como parte de la dieta de las personas y el uso de medicamentos. Su uso está esencialmente asociado a costumbres locales y familiares que establecen los patrones de selección, preparación, cantidad y forma de ingerirlos. Estas costumbres dependen de múltiples factores que trascienden la voluntad individual e incluyen: las condiciones de comercio, la economía, el ámbito político, la geografía y el clima, y pueden ser afectadas por distintos aspectos de índole social. Una alimentación saludable busca satisfacer las necesidades nutritivas para lograr un adecuado desempeño, para lo cual armoniza diversos alimentos, consumiéndose de manera equilibrada. Aunque durante toda la vida es fundamental, en la infancia y adolescencia resulta esencial para desarrollar las capacidades físicas e intelectuales de los individuos, teniendo de esta manera un mayor impacto en la salud. Las cantidades a consumir varían de acuerdo con la edad, actividad y género, entre otros factores, y están en estrecha relación con el perfil de salud - enfermedad. García (2014) Sugiere las siguientes prácticas de hábitos saludables, con respecto al consumo de alimentos, según las siguientes subcategorías:

- Consumo de proteínas, particularmente aminoácidos esenciales.
- Consumo de azúcares y almidones.
- Consumo de grasas.
- Consumo de frutas y vegetales.
- Bebidas: Inicialmente el concepto hacía referencia esencialmente al agua, pero el consumo de bebidas adicionadas con azúcar u otros componentes se ha asociado con el incremento de riesgos para la salud, por lo que resulta necesario incluir otras categorías:

La pérdida de 10 % del agua corporal es crítica y su progresión casi siempre resulta mortal. La condición esencial para su utilización es la potabilidad y salvo

situaciones particulares no existen riesgos importantes asociados a un alto consumo de café y otros estimulantes. Por sus propiedades diuréticas y estimulantes pueden ser convenientes, sin embargo, el consumo excesivo puede estar relacionado con algunos tipos de cáncer y puede generar adicción.

El alcohol por su triple carácter de alimento, metabolito y psicofármaco no existe unidad de criterio para su consumo. Se afirma que pequeñas cantidades diarias protegen al sistema cardiovascular del desarrollo de accidentes cerebrovasculares y disminuyen la mortalidad en caso de enfermedad coronaria, sin embargo, el consumo excesivo está asociado a la ocurrencia y gravedad de los accidentes de tráfico, y aumenta el riesgo de contraer algunos tipos de cáncer, mientras que la adicción genera cerca del 35 % y 18 % de los ingresos de hombres y mujeres a los servicios de rehabilitación psiquiátrica.

Hábitos para el consumo de medicamentos: En ciertas personas la ingesta habitual de algunas sustancias terapéuticas ha sido recomendada como un hábito saludable. Se destaca el uso de ácido acetilsalicílico (ASA) para disminuir riesgo cardiovascular, el uso bloqueadores solares para grupos específicos de riesgo, y algunos fármacos específicos durante las etapas del ciclo vital, tales como: vitaminas, calcio, estrógenos, etc, sin embargo hay un alerta en relación con el alto consumo mundial de fármacos y su impacto en lo económico (sobrecostos para los sistemas de salud), en lo sanitario (resistencia, interacciones, efectos secundarios, entre otros) y en lo social (medicalización de la vida diaria).

Igualmente, ha aumentado el uso habitual de una gran cantidad de productos autodenominados naturistas por su origen y de medicinas alternativas, sin 724 REVISTA DE SALUD PÚBLICA · Volumen 16, octubre 2014 embargo los resultados de investigación no son concluyentes al respecto, por tanto, se hace necesario profundizar la evaluación de cada caso en particular.

Los hábitos de higiene y actividad física hacen referencia a los principios necesarios para conservar la salud. Dieron origen a la salud pública cuando su práctica dejó de ser un asunto de interés privado y se constituyó en práctica social, para evitar la aparición de enfermedades epidémicas. Incluyen: a. Actividad física y ejercicio. La actividad física tiene relación con cualquier movimiento del cuerpo

que produce gasto energético e incluye acciones que tienen como propósito el mantenimiento de la vida y la distracción; mientras que el ejercicio se refiere al trabajo corporal planificado, estructurado y repetitivo que tiene como objeto el mantenimiento o mejoramiento de la condición física, que cuando agrega criterios de competición, preparación o entrenamiento, se categoriza como deporte. Se busca mejorar la forma o condición física de las personas, en particular en relación con algunos atributos como resistencia cardiorrespiratoria y muscular, fuerza, flexibilidad y velocidad, entre otras. Sin embargo, existen riesgos asociados a la práctica intensa y poco preparada, que incluyen la posibilidad de lesiones óseas, articulares y/o musculares, y alteraciones como la “pseud anemia del deportista” o la “anorexia atlética o deportiva”. También se ha señalado que, en ambientes contaminados, puede aumentar la susceptibilidad y exposición a la inhalación de sustancias tóxicas, debido al aumento del volumen inspiratorio. Se reitera como hábito saludable la práctica de ejercicio moderado durante 150 minutos a la semana, divididos en tres a cinco sesiones.

La utilización adecuada del tiempo libre. Se refiere al espacio que queda después de realizar las obligaciones cotidianas y se puede usar García - Práctica hábitos saludables 725 discrecionalmente. Aunque inicialmente se consideró el tiempo libre como complemento del trabajo, hoy el concepto se ha revalorizado y se acepta que puede tener dos posibilidades de uso saludable: a) reconstrucción y desarrollo personal y colectivo por medio de la utilización de la capacidad creadora e imaginativa y b) liberación emocional mediante la realización de actividades de disfrute y placer, como el juego, el deporte y la diversión entre otros. Sueño y descanso. Cumplen un papel de conservación de energía, reparación corporal y mental, consolidación de la memoria y regulación de funciones vitales, todo lo cual tiene el potencial de mejorar la calidad de vida y el aprendizaje. Las deficiencias en este componente generan alteraciones del ánimo, depresión, impulsividad y agresividad, y otras más. Las prácticas de higiene de sueño están relacionadas con:

1. Medio ambiente; 2. Prácticas y rutinas para dormir; y, 3. Situaciones fisiológicas: siestas, ejercicio, horarios de comidas y consumo de sustancias, entre otras. En este sentido se plantea si las modas emergentes, en relación con vestuario, calzado, maquillaje, accesorios, etc. y si el modo de consumo de bienes

y servicios resultan lo suficientemente saludables desde la perspectiva física, psicológica, sociopolítico-económica, ética, estética, cultural, productiva, y espiritual de las personas y las comunidades.

## **1.2 Enunciado de problema**

¿En qué medida la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables incide en la salud-enfermedad en los estudiantes de sexto a noveno grado de las instituciones: Centro Escolar “cantón los Blancos” del municipio de San Luis la Herradura, Centro Escolar “Cantón El Palomar” Cantón el Palomar del municipio de San José Villanueva y “Colegio Lehtinen” del municipio de San Salvador, ¿año 2023?

## **1.3 Justificación.**

En primer lugar, la naturaleza del problema es de índole socioeducativa y sociológica ya que el desarrollo de una sociedad se manifiesta en la salud de la población el bienestar en el que se encuentren y cada uno de los estilos y hábitos de vida son el reflejo de su salud, así también en el área educativa podemos cuidar y promover los hábitos para una buena salud.

En segundo lugar, el estudio de la investigación es de tipo hipotético deductivo se analiza cómo se comporta y manifiesta el fenómeno definido, en los estudiantes y docentes que participaran de la investigación, se pretende enumerar los diferentes hábitos de salud que practican los estudiantes y docentes de los Centros Escolares en estudio y cómo ellos pueden interferir de manera significativa en una adecuada salud, la cual es importante para el buen desarrollo de las actividades que realizan diariamente, a su vez es explicativo.

En tercer lugar, tiene como finalidad conocer el tipo de gestión que los docentes hacen, qué actividades realizan para promover los hábitos saludables en los estudiantes.

El cuarto lugar del presente estudio pretende encontrar estrategias para los docentes y estudiantes de lo importante que es cuidar de la alimentación con hábitos saludables para que se mejore la calidad de vida y así poder rendir de

manera óptima en el desarrollo de las actividades diarias académicas en los centros educativos; evitando posibles enfermedades y los sensibilizando a que las generaciones creen rutinas que les permitan desarrollar hábitos de autocuidado, autonomía y responsabilidad de su cuerpo y que estos reproduzcan lo aprendido en sus comunidades y hogares.

En quinto lugar, el estudio de este tema es de relevancia ya que podría servir de base a futuras investigaciones sobre la práctica de hábitos saludables debido a que los hábitos saludables de los estudiantes son constantemente afectados por enfermedades comunes que se vuelven repetitivas debido al estado nutricional, la desnutrición aumenta la incidencia y la severidad de enfermedades comunes en la niñez. Es un problema de salud pública en los países en desarrollo, esto hace que las ausencias sean recurrentes y afectan el proceso de enseñanzaaprendizaje.

#### **1.4 Alcances y Limitaciones.**

##### **1.4.1. Alcances.**

La siguiente investigación se basará en el sistema mixto porque es cuantitativo y cualitativo el enfoque cuantitativo ya que la investigación cuantitativa considera que el conocimiento debe ser objetivo, y que este se genera a partir de un proceso deductivo en el que, a través de la medicación numérica y el análisis estadístico inferencial, se prueban hipótesis previamente formuladas. Este enfoque basa su investigación en casos “tipo”, con la intención de obtener resultados que permitan hacer generalizaciones (Bryman, 2004:19).

Además, será de tipo descriptivo ya que consiste en describir fenómenos, situaciones, contextos y sucesos; esto es, detallar cómo son y se manifiestan, con los estudios descriptivos se busca, especificar las propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis. ( Hernández-Sampieri)

##### **1.4.2. Limitaciones**

###### **1.4.2.1. Delimitación espacial**

La investigación se llevará a cabo en los Centros Escolares: Centro Escolar “cantón los Blancos” del municipio de San Luis la Herradura Centro Escolar “Cantón El Palomar” Cantón el Palomar del municipio de San José Villanueva.

#### **1.4.2.2. Delimitación Temporal**

La presente investigación comprenderá el año lectivo 2023

#### **1.4.2.3. Delimitación social**

La población objeto de estudio son los estudiantes de: Centro Escolar “cantón los Blancos” turno matutino del municipio de San Luis la Herradura, secciones de sexto grado A, séptimo grado A, octavo grado A y noveno grado A del Centro Escolar “Cantón El Palomar” del turno matutino Cantón el Palomar del municipio de San José Villanueva y secciones... “Colegio Lehtinen” turno matutino del municipio de San Salvador, secciones de sexto A, séptimo A, octavo A y noveno grado A, año 2023”

### **1.5 Objetivo de la investigación**

#### **1.5.1 Objetivo general**

Comprobar cómo se gestionan los programas para los hábitos saludables en los estudiantes de sexto a noveno grado del Centro Escolar “Cantón los Blancos”, Centro Escolar “Cantón El Palomar” y “Colegio Lehtinen” de los turnos matutinos, secciones “A”, para conocer los hábitos saludables y persona saludable en el año 2023.

#### **1.5.2 Objetivos específicos**

1- Describir como la promoción del personal docente sobre los hábitos alimenticios incide sobre la salud en los estudiantes de instituciones públicas y privadas.

2- Evaluar las consecuencias que se pueden tener al practicar malos hábitos saludables y persona saludable en los trastornos alimenticios en las escuelas públicas y privadas.

3- Identificar qué estrategias realizar los docentes para promover los hábitos saludables y persona saludable en la comunidad educativa de las instituciones

## **1.6 Sistema de hipótesis**

### **1.6.1. Hipótesis general**

Hg: Los docentes de las instituciones educativas públicas y privadas gestionan la enseñanza de hábitos saludables que incide en la salud-enfermedad en los estudiantes de sexto a noveno grado de las instituciones: Centro Escolar “cantón los Blancos” del municipio de San Luis la Herradura, Centro Escolar “Cantón El Palomar” Cantón el Palomar del municipio de San José Villanueva y “Colegio Lehtinen” del municipio de San Salvador.

### **1.6.2. Hipótesis específicas**

He1. La práctica de hábitos saludables y personas saludables si incide en los estudiantes de instituciones públicas y privadas

He2. La práctica de hábitos alimenticios si repercute en la salud de la comunidad educativa de los centros públicos y privados

He3. Las estrategias que realizan los docentes promueven los hábitos saludables y personas saludables en la comunidad educativa de las instituciones.

### **1.7.1 Hipótesis estadísticas.**

HO: La práctica de hábitos saludables y personas saludables incide en los estudiantes de instituciones públicas y privadas.

$$HO S = R$$

$$HI S \geq R$$

H1: La práctica de hábitos saludables y personas saludables incide en los estudiantes de instituciones públicas y privadas.

HI = S 70%

H2 La práctica de malos hábitos alimenticios repercute en la salud de la comunidad educativa de los centros públicos y privados.

HI = S 70%

H3 Las estrategias que realizan los docentes promueven los hábitos saludables y personas saludables en la comunidad educativa de las instituciones.

HI = S 70%.

### 1.7 Matriz de operalización de las variables.

Hipótesis general: Los docentes de las instituciones educativas públicas y privadas gestionan la enseñanza de hábitos saludables que incide en la salud-enfermedad en los estudiantes de sexto a noveno grado de las instituciones: Centro Escolar “cantón los Blancos” del municipio de San Luis la Herradura, Centro Escolar “Cantón El

Palomar” Cantón el Palomar del municipio de San José Villanueva y “Colegio Lehtinen” del municipio de San Salvador, año 2023

<b>Hipótesis Específicas</b>	<b>Variables</b>	<b>Definición operativa de la variable</b>	<b>Indicadores</b>

<p>He1: La práctica de hábitos y personas saludables, incide en la buena salud de los estudiantes de instituciones públicas y privadas.</p>	<p>VI Práctica de hábitos y personas saludables.</p> <p>VD incide en la buena salud de los estudiantes de instituciones públicas y privadas.</p>	<p>Realización constante de acciones en beneficio de la salud.</p> <p>Desempeño demostrado por parte del estudiante a hacia la alimentación saludable</p>	<p>VI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hábitos de salud</li> <li>2. Selección de alimentos saludables.</li> <li>3. Retroalimentación permanente.</li> <li>4. Gestionar menús saludables.</li> </ol>
			<p>VD</p> <p>1 condición física</p>
<p>He2: La práctica de buenos hábitos de alimentación, incide en la salud de la comunidad educativa de los centros públicos y privados</p>	<p>VI. La práctica de buenos hábitos de alimentación, VD. incide en la salud de la comunidad educativa</p>	<p>Comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que conducen a la persona al consumo de alimentos o dietas.</p> <p>Condición física, nutricional y de bienestar para el ser humano.</p>	<p>VI</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hábitos higiénicos para la ingesta de alimentos.</li> <li>2. preparación de menús saludables. VD</li> </ol> <p>1. Requerimientos nutricionales</p>

<p>He3: Las estrategias educativas que realizan los docentes sobre salud, promueven buenos hábitos saludables en la comunidad educativa.</p>	<p>VI. Las estrategias educativas que realizan los docentes sobre salud.</p> <p>VD. promueve buenos hábitos saludables en la comunidad educativa.</p>	<p>Estrategias para incentivar a los estudiantes a realizar hábitos saludables.</p> <p>Procurar tener una buena comunicación y disciplina con los estudiantes</p>	<p>VI</p> <p>1. Realiza actividades en relación a la práctica de hábitos alimenticios</p> <p>2. Supervisa a los estudiantes a realizar buenos hábitos.</p> <p>VD</p> <p>3. Desarrollo curricular sobre hábitos saludables</p>
--	---	---	---

### 1.7.1 Hipótesis estadísticas.

HO: La práctica de hábitos y personas saludables incide en los estudiantes de instituciones públicas y privadas.

$$HO S = R$$

$$HI S \geq R$$

H1: La práctica de hábitos saludables y personas saludables incide en los estudiantes de instituciones públicas y privadas.

$$HI = S 70\%$$

H2 La práctica de malos hábitos alimenticios repercute en la salud de la comunidad educativa de los centros públicos y privados.

$$HI = S 70\%$$

H3 Las estrategias que realizan los docentes promueven los hábitos y personas saludables en la comunidad educativa de las instituciones.

HI = S 70%

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO.**

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

La alimentación es un fenómeno cultural muy relevante tanto desde el punto de vista individual como colectivo. No existe una alimentación equilibrada ideal que se pueda utilizar para todas las personas en general, sino que varía en cada individuo según sus condiciones socioeconómicas, la disponibilidad de alimentos en el área en que se reside, los gustos personales, los hábitos de vida y alimentación, las habilidades culinarias, las creencias religiosas, la existencia de alguna enfermedad, las situaciones fisiológicas y por supuesto la edad, el sexo y fisonomía.

La alimentación es equilibrada cuando, teniendo en cuenta los factores anteriores, contiene todos los alimentos necesarios para conseguir un estado nutricional óptimo. Este estado es aquel en el que la alimentación cubre las diferentes categorías necesarias.

Los alimentos suelen ser objeto de clasificación muy distintos según el criterio aplicado. El interés por clasificarlos obedece a la necesidad de definir grupos con características nutricionales similares para poder establecer equivalencias nutritivas entre los distintos alimentos del grupo.

No existe una definición universalmente aceptada de alimento funcional. Sin embargo, varias organizaciones han intentado definir esta categoría de alimentos. Según el International Food Information Council (IFIC), los alimentos funcionales son aquellos alimentos que proveen beneficios en la salud más allá de la nutrición básica. Esta definición es muy similar a la que le otorgó el International Life Science Institute of North America (ILSI), que establece que los AF son aquellos que, por

las características de sus componentes fisiológicamente activos, proveen beneficios a la salud más allá de la nutrición básica.

Las tendencias mundiales de la alimentación en los últimos años indican un interés acentuado de los consumidores hacia ciertos alimentos, que además del valor nutritivo aporten beneficios a las funciones fisiológicas del organismo humano. Estas variaciones en los patrones de alimentación generaron una nueva área de desarrollo en las ciencias de los alimentos y de la nutrición que corresponde a la de los alimentos funcionales. (Astiasarán I y A. Martínez 1999)

Actualmente existen muchos alimentos funcionales en el mundo. En la Tabla 1 se presentan algunos ejemplos de componentes de alimentos funcionales (Hasler CM. 2000).

**Tabla 1. Principales componentes funcionales**

<i>Clase/Componente</i>	<i>Origen</i>	<i>Beneficio potencial</i>
<b>Carotenoides</b>		
<i>Beta caroteno</i>	Zanahoria	Neutraliza los radicales libres que podrían dañar a las células
<i>Luteína</i>	Vegetales verdes	Contribuye a una visión sana
<i>Lycopeno</i>	Tomate	Podría reducir el riesgo de cáncer de próstata
<b>Fibras dietéticas</b>		
<i>Fibra insoluble</i>	Cáscara de trigo	Podría reducir el riesgo de cáncer de colon
<i>Beta glucano</i>	Avena	Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular
<b>Ácidos grasos</b>		
<i>Omega 3, ácido graso DHA</i>	Aceites de peces	Podrían reducir el riesgo de enf. Cardiovascular y mejorar funciones mentales y visuales
<i>Ácido linoléico</i>	Queso, productos cárnicos	Podrían mejorar la composición corporal, podrían reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer

<b>Flavonoides</b>		
<i>Catequinas</i>	Te	Neutraliza radicales libres, podría reducir el riesgo de cáncer
<i>Flavonas</i>	Cítricos	Neutraliza radicales libres, podría reducir el riesgo de cáncer
<b>Esteroles vegetales</b>		
<i>Ester estanol</i>	Maíz, soya, trigo	Reduce los niveles de colesterol sanguíneo
<b>Prebióticos/Probióticos</b>		
<i>Fructooligosacáridos</i>	Achicoria, cebolla	Podría mejorar la salud gastrointestinal
<i>Lactobacilos</i>	Yogurt	Podría mejorar la salud gastrointestinal
<b>Fitoestrógenos</b>		
<i>Isoflavonas</i>	Alimentos con soya	Podrían reducir los síntomas de la menopausia

La definición del FUFOSE (Functional Food Science in Europe) establece que un alimento puede ser considerado funcional si se ha demostrado de forma satisfactoria que posee un efecto beneficioso sobre una o varias funciones específicas en el organismo más allá de los efectos nutricionales habituales, siendo relevante para la mejora de la salud y el bienestar o la reducción del riesgo de enfermar.

Existe una controversia sobre la naturaleza que deben tener los alimentos para ser considerados como funcionales. Mientras que la mayoría de los autores están de acuerdo en incluir en la definición tanto alimentos naturales como aquellos que han sido procesados tecnológicamente, otros abogan por incluir sólo estos últimos. Los alimentos dietéticos están destinados a satisfacer las necesidades nutricionales especiales de ciertos grupos de la población, estos están diseñados para una patología o condición determinada. Los alimentos naturales están dirigidos a toda la población sana que desea mantener su estado de salud.

El concepto de alimento funcional está evolucionando al de alimentación funcional, es decir, considerar la dieta en su conjunto y potenciar aquellos nutrientes beneficiosos, así como evitar la carencia de otros, teniendo en cuenta que existen segmentos de población en riesgo nutricional. Los alimentos a los que se hace referencia ejercerán sus efectos beneficiosos consumidos como tales, dentro de una alimentación variada y en las proporciones de consumo habituales, en este sentido, la American dietetic Association considera que todos los alimentos pueden ser clasificados como funcionales en un nivel fisiológico, todos los alimentos pueden ser incorporados dentro de un plan alimentario saludable, basado en la moderación y la variedad.

La Educación Alimentaria y Nutricional, que el ser humano recibe desde su nacimiento y durante toda su vida, es una serie de normas de conducta y refuerzos, positivos o negativos, que son determinantes para la toma de decisiones en la elección y el trabajo pedagógico que permite adquirir mayor conciencia acerca de la importancia de la primera necesidad humana y nos induce a valorar la propia cultura alimentaria. La Educación Alimentaria y Nutricional, se debe nutrir – especialmente en el nivel de Educación Inicial- el desarrollo de su autonomía, inicia en la alimentación como el primer aprendizaje social del ser humano, del encuentro

día a día con la alimentación y su potencialidad en el desarrollo de estrategias creativas que coadyuven a consolidar hábitos saludables de alimentación.

La Educación en Alimentación y Nutrición debe orientarse a potenciar o modificar los hábitos alimentarios, involucrando a todos los miembros de la comunidad educativa; niños, padres, maestros y directivos. Educar sobre la necesidad e importancia de una buena alimentación implica: descubrir y erradicar creencias, mitos y conductas erróneas; promoviendo una mayor consciencia sobre las múltiples funciones o roles que juega o debe jugar la alimentación en las diversas esferas de la vida, la salud, los aprendizajes, la producción, distribución y consumo de alimentos; y el énfasis que la educación debe asumir, sobre todo en la infancia, en el fomento de conceptos, actitudes y conductas claras y fundamentales sobre la alimentación.

En el Salvador está la LEY DE SOBERANÍA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL en CAPÍTULO I DISPOSICIONES GENERALES se lee de forma textual Objeto de la ley Art. 1.- La presente ley es de orden público y tiene por objeto establecer un marco normativo para garantizar la soberanía alimentaria y el ejercicio pleno del derecho humano a una alimentación adecuada, para lo cual se crearán, entre otros, mecanismos de apoyo a la producción nacional, a la comercialización, al abastecimiento y al acceso a los alimentos, preservando la salud y la nutrición de la población salvadoreña. La Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional se asume como una política de Estado con enfoques de género, cultural y ambiental, dentro del marco de las políticas nacionales, sectoriales, departamentales y locales.

Ámbito de aplicación Art. 2.- La presente ley es aplicable a las personas naturales y jurídicas, ya sean públicas o privadas, que realicen actividades relacionadas con la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional en el ámbito nacional, departamental y municipal. Finalidad de la ley Art. 3.- Posibilitar al Estado y a la sociedad la realización del derecho a una alimentación adecuada y a la protección frente al hambre y desnutrición, por medio de una institucionalidad y políticas públicas que promuevan la Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional, con acceso físico, económico y cultural, disponibilidad oportuna y permanente a alimentos sanos y nutritivos a las personas que habitan en el territorio salvadoreño,

a través del fortalecimiento las cadenas productivas alimentarias nacionales como prioridad.

Los hábitos saludables son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social. Determinan la presencia de factores de riesgo y/o de factores protectores para el bienestar. Velásquez, Cortés Suhail (2013, pp 3032) Hábitos y estilos de vida saludable, universidad autónoma de Hidalgo. Los aportes de los alimentos tienen gran valor en el desarrollo de las funciones vitales, necesidades energéticas del organismo y mantenimiento de la salud. Garritz y Chamizo (1994) afirman que la vida se mantiene gracias a un complejo conjunto de reacciones químicas que en los seres humanos son factibles gracias a su fuente principal de energía, los alimentos. Es necesario que los estudiantes tengan un conocimiento mínimo de las necesidades del organismo para lograr un cambio favorable en la dieta y un mejor aprovechamiento de los recursos disponibles.

Una alternativa de enseñanza de estos contenidos para los estudiantes puede facilitar su aprendizaje, es organizar las actividades tratando de presentar problemas abiertos, preferentemente cualitativos, que tengan implicaciones sociales. De esta forma se tiende a desarrollar competencias que sirvan para generar futuros aprendizajes, tanto en un contexto de educación formal como en la vida cotidiana.

La solución de problemas sobre el conocimiento de alimentación y nutrición es un contenido procedimental que consiste en saber hacer algo o aplicar algo (conceptos) y no sólo saber decirlo o comprenderlo (Pozo y Postigo, 1994), pero no puede desvincularse de los contenidos conceptuales y actitudinales. Por esta razón constituye una estrategia muy apropiada, si lo que se pretende es integrar las tres dimensiones de contenidos, vincular distintos espacios curriculares, contribuir al logro de aprendizajes significativos y favorecer su transferencia al análisis y resolución de distintas situaciones.

Es importante presentar a los estudiantes los contenidos desde una visión integrada, ya que de esta manera pueden establecer relaciones entre ellos más fácilmente y lograr un aprendizaje significativo. Acordamos con Mazzitelli y Alcaide (2001), al expresar que "un abordaje interdisciplinario entre los distintos espacios

curriculares responde además a una necesidad pedagógica. Un trabajo que promueve establecer nexos conceptuales entre los puntos de vista de cada disciplina, sin desconocer las estructuras disciplinares, favorece la concreción de un aprendizaje con sentido para los estudiantes al permitir dar respuestas a problemas presentes en su contexto." La presentación de estrategias que impliquen abordajes interdisciplinarios proporciona al estudiantado instancias de análisis, vinculación e integración de aportes de distintas áreas de conocimiento en el área de alimentación y nutrición.

El poder enseñar a los estudiantes sobre alimentación y nutrición debe de consistir en un conjunto de actividades, en las que se planteen diferentes situaciones problemáticas, referidas a la selección de actividades que desarrollan en su diario vivir, la provisión y distribución de alimentos necesarios para una dieta balanceada para favorecer la reflexión y la búsqueda de soluciones en aspectos que son relevantes para el desarrollo de los estudiantes, tales como la selección y distribución de su alimentación diaria, considerando que en edad escolar, en los niveles de sexto a noveno grado no son conscientes de sus necesidades básicas porque éstas son atendidas.

Los docentes desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos saludables entre los estudiantes, donde se pueden mencionar algunas acciones de gestión que los docentes suelen realizar para fomentar prácticas saludables: Educación en salud por los docentes que pueden brindar información sobre nutrición, actividad física, higiene personal, salud mental y otros aspectos relacionados con la salud.

Pueden incluir estos temas en su plan de estudios y dedicar tiempo a discutirlos en clase. Otra forma era organizar actividades físicas en donde los docentes en el horario escolar puedan jugar al aire libre, deportes o clases de educación física. Estas actividades promueven el movimiento y la actividad física entre el estudiantado, lo cual es esencial para su bienestar general. También, los docentes pueden alentar al estudiantado a llevar meriendas saludables a la escuela y promover la importancia de una dieta equilibrada. Pueden enseñar sobre la pirámide alimenticia, los grupos de alimentos y cómo tomar decisiones saludables al elegir qué comer. Ya que, los docentes pueden ser modelos a seguir al adoptar y demostrar hábitos saludables en su propia vida. Al mostrar comportamientos positivos, como comer alimentos saludables, hacer ejercicio regularmente y

mantener una buena higiene, los estudiantes pueden ser inspirados a seguir su ejemplo.

En la actualidad, los principales problemas nutricionales de la población mundial se derivan de las carencias nutricionales y excesos o desequilibrios que se traducen en trastornos. (Leiva y Col, 2001) En El Salvador a pesar de haber una ley de soberanía alimentaria poco se conoce de ella. La desnutrición es un factor que afecta la formación académica de los estudiantes, no solo en el área rural sino también en el área urbana.

La alimentación aun de los adultos es deficiente ya sea por el tiempo para poder alimentarse o por la condición económica y así poder adquirir los alimentos.

## **2.2 Fundamentación teórica.**

### **2.2.1 Hábitos saludables y persona saludable**

Los hábitos saludables son prácticas que realizamos para mantener un buen estado ya sea físico o emocional, realizar actividad física y una buena alimentación saludable para nuestro cuerpo, esto genera efectos positivos sobre nuestra salud. Los hábitos saludables pueden contribuir a mantener nuestro bienestar, tener una actitud positiva mental, física, nutricional y social. Torres, Joel (2020) cambia tu cuerpo, mejora tu vida. Barcelona España. 232 pág.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, s.f.). Recomienda realizar ejercicios que ayuden a mejorar nuestro sistema La actividad física se refiere al acto de movernos. El ejercicio, por su parte, es programado y tiene un fin físico determinado. Así pues, estas son algunas formas de incorporar el movimiento en la vida: Jugar con los hijos, mascotas o amigos. Utilizar el transporte activo. Por ejemplo, andar en bicicleta o caminar, realizar tareas domésticas. Realizar actividades recreativas de forma activa.

Principalmente las personas entre 18 y 64 años deben realizar actividad física, mínimo, 150 minutos a la semana. Es decir, alrededor de 30 minutos al día, de lunes a viernes. Es una cantidad de tiempo bastante realizable,

La alimentación balanceada es otro de los hábitos saludables necesarios que a veces nos cuesta incorporar. Por lo tanto, la OMS recomienda tres tips muy

aterrizados para mejorar la calidad de alimentación, pues este es uno de los ejes del estilo de vida saludable. Lo recomendable es comer cinco porciones de frutas y verduras todos los días (OMS, s.f.), se recomienda comenzar con una.

Estas son algunas formas de incluirlas en la alimentación Incluyendo verduras y frutas en todas las comidas, en el desayuno o incluirlas entre comidas. Evitar los jugos porque tienen una carga de fructosa muy alta. A través de la alimentación adquirimos los macronutrientes que nuestro cuerpo necesita para funcionar y tener una buena calidad de vida (Carbajal, s.f.). Un solo alimento no es capaz de nutrirse, por lo que hay que comer varios grupos alimenticios en las porciones adecuadas. OMS subraya cuáles son los macronutrientes que se adquieren a través de la alimentación. Son tres (OMS, 2003; FDNN, s.f.):

Las grasas. Para llevar una dieta equilibrada, reduce a menos del 30 % tu consumo total de grasa y tratar de que la mayoría sean de las denominadas grasas buenas, por ejemplo: aceite de oliva, pescados, aguacates, y frutos secos. La recomendación es que las proteínas aporten entre el 10 y el 12 % de las calorías al día. Los carbohidratos. Estos deberán satisfacer la mayor parte de las necesidades energéticas de un adulto. Se recomienda que representen entre el 55 y el 75 % de la ingesta diaria. Los carbohidratos los encontrarás fundamentalmente en papa y arroz, aunque se deben consumir en exceso. Los chequeos rutinarios son la mejor forma de detectar enfermedades que no presenten síntomas. Por lo que es recomendable consultar a un médico de confianza una vez al año y seguir sus recomendaciones. Como nos damos cuenta, los hábitos saludables están relacionados con el autocuidado. Aprender a hacer cosas por uno mismo, ocuparse de la salud. Torres, Joel {2020) cambia tu cuerpo, mejora tu vida. Barcelona España. 232 pág. En las escuelas de El Salvador se ha implementado el programa de Alimentación y Salud Escolar PASE, que tiene como finalidad contribuir a mejorar la salud de los escolares promoviendo prevención y dando tratamiento a problemas de salud. PASE promueve la reducción del índice de nutrición, deserción y repitencia escolar. Aumentando la asistencia y el rendimiento académico de los escolares. Es necesario también crear un ambiente que cuente con acceso a suficiente agua para el lavado de manos, la higiene personal y la

limpieza y desinfección de los alimentos que se van a consumir. Es por esto que es muy importante y podemos afirmar: si vivís bien: estudias bien. Y esto está demostrado que si los niños crecen en entornos saludables alcanzan mejores resultados educativos y llegan a ser adultos con mejor salud. art. 25 de la LEPINA establece desarrollar programas permanentes de orientación y salud alimentaria para ser difundidos a los niños y niñas y adolescentes en los centros públicos y privados de educación.

Los docentes deben fomentar los hábitos saludables y la actividad física, por ejemplo: podemos jugar con ellos, juegos para fomentar la actividad física, realizar recetas saludables, educación emocional entre otros. Ya que como sabemos los cuatro pilares de la salud son. La nutrición, la relajación, el ejercicio y el descanso. Estos pilares interactúan para mantener una mente y un cuerpo saludable.

### **2.3 Definición términos básicos**

**1. GESTIÓN:** Se refiere al conjunto de actividades las cuales se ejecutan con la con el fin de resolver cualquier situación o proyecto.

**2. GESTIÓN DOCENTE:** Es la que nos permite crear las actividades, instrumentos, herramientas y soporte para el fomento del aprendizaje de los estudiantes.

**3. HÁBITOS SALUDABLES:** Acciones en beneficio de la salud las cuales sirven de provecho en aspectos físicos, mentales y sociales

**4. PERSONA SALUDABLE:** Es una situación en la cual se goza de una buena salud y condición física la cual nos favorece para desempeñarnos adecuadamente en las diferentes actividades, físicas o mentales

**5. EDUCACIÓN SALUDABLE:** Proceso para facilitar la adquisición de conocimientos que fortalezcan la capacidad para el buen desarrollo de la buena salud

**6. PROMOCIÓN DE HÁBITOS SALUDABLES:** Es el fomento de las adecuadas prácticas alimenticias las cuales proporcionan un valor nutricional a nuestro cuerpo.

**7. ALIMENTO:** Cualquier elemento utilizado para el consumo humano el cual puede ser procesado, semiprocesado o crudo, los cuales aportan nutrientes necesarios para el buen desarrollo.

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGIA DE INVESTIGACION**

#### **3.1. Tipo de investigación.**

Este trabajo de investigación será diseñado bajo el sistema mixto porque es cuantitativo y cualitativo puesto que es el mejor que se adapta al tema de investigación. En el cual se tienen tres fuentes de información. Según Hernandez Sampieri la investigación es un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican a un fenómeno: el proceso cuantitativo es secuencial probatorio y empírico pues recolecta datos de una realidad objetiva y construida. La investigación cuantitativa es aquella donde se recogen y analizan datos cuantitativos, por su parte la cualitativa evita la cuantificación; sin embargo, los registros se realizan mediante la narración, la observación participante y las entrevistas no estructuradas Según Landeau (2007) y Cruz, Olivares, & González (2014) la investigación cuantitativa pretende establecer el grado de asociación o correlación entre variables, La investigación cualitativa “abarca el estudio, uso y recolección de una variedad de materiales empíricos –estudio de caso, experiencia personal, historia de vida, entrevista, textos– que describen los momentos habituales y problemáticos y los significados en la vida de los individuos Hernández, Fernández, & Baptista (2014) indica que “se enfoca en comprender los fenómenos, explotándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto”

Una de las características de esta metodología es que pretende predecir y explicar, se prueban las hipótesis, la recolección de los datos se basa en instrumentos estandarizados.

De igual forma se recogerá información de tipo cualitativo mediante el uso de la entrevista, cuestionario y guía de observación con el propósito de conocer un sector de la población y analizar los datos para sustentar las hipótesis planteadas.

### 3.2. Población, muestra y tipo de muestreo.

#### 3.2.1. Población.

Para el desarrollo de esta investigación se contó con una población de 91 estudiantes de sexto a noveno y 11 maestros de tres instituciones escolares, dos escuelas públicas y una privada.

#### 3.2.2. Muestra.

Por ser una población sumamente pequeña, se consideró no calcular muestra alguna. La población total con la que se trabajó es de 91 estudiantes la cual se encuentra distribuida en los tres centros escolares los cuales se detallan a continuación:

<b>Centro Educativo</b>	<b>Grad o</b>	<b>Cantida d</b>	<b>Docent es</b>
<b>Centro Escolar Cant Blancos</b>	7°	8	3
	8°	3	
	9°	1	
<b>Centro Escolar Cantón El Palomar</b>	6°	16	3
	7°	7	
	8°	18	
	9°	9	
<b>Colegio LeHtinen</b>	6°	5	5
	7°A	7	

	7°B	8	
	8°	9	
	9°	11	
<b>Total</b>		<b>102</b>	<b>11</b>

### **3.2.3. Tipo de muestreo.**

El tipo de muestreo a utilizar en la presente investigación será el muestreo estratificado puesto según (Hernández Sampieri et al., 2006). Tiene por objetivo estudiar las relaciones existentes entre la distribución de una variable “y” en una población “z” y la distribución de esta variable en la muestra a estudio, es una forma de representación estadística que muestra cómo se comporta una característica o variable en una población a través de hacer evidente el cambio de dicha variable en subpoblaciones o estratos en los que se ha dividido. Se realizó la investigación en tres instituciones diferentes, Centro Escolar Cantón San Antonio Los Blancos, del distrito de San Luis la Herradura, La Paz. Del Centro Escolar El Palomar, del departamento de la Libertad, y del Colegio Lehtinen del departamento de San Salvador.

### **3.3. Método, técnicas, instrumentos, procedimiento de investigación y estadística.**

#### **3.3.1. Métodos.**

En este trabajo se utilizó el método hipotético deductivo, puesto que es el mejor para definir la investigación ya que es aquel que parte de una hipótesis sustentada por el desarrollo teórico de una determinada investigación, que, siguiendo las reglas lógicas de la deducción, permite llegar a nuevas conclusiones y predicciones empíricas, las que a su vez son sometidas a verificación.

#### **3.3.2. Técnicas.**

En esta investigación se tomó en cuenta el uso de técnicas que permiten recolectar y observar acciones relevantes de la población en estudio. Las técnicas llevadas a cabo para la recolección de información corresponden a la guía de observación,

entrevista y encuesta; con el propósito de recolectar información directa sobre la investigación. Las cuales se detallan de la siguiente forma:

### **3.3.2.1. Entrevista**

Según Alonso (1994) expone que “la entrevista se construye como un discurso enunciado principalmente por el entrevistado pero que comprende las intervenciones del entrevistador cada una con un sentido determinado, relacionados a partir del llamado contrato de comunicación”. Esta entrevista va dirigida a los docentes, de las tres escuelas donde se realizó la investigación.

### **3.3.2.2 Encuesta**

Se puede definir la encuesta, siguiendo a (García Ferrando, mayo 2003) como “una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características”

### **3.3.2.3 Observación**

Se hará uso de la técnica de observación en las tres instituciones educativas (Prof. María Soledad Fabbri 2020) “es el método por el cual se establece una relación concreta e intensiva entre el investigador y el hecho social o los actores sociales, de los que se obtienen datos que luego se sintetizan para desarrollar la investigación.”

### **3.3.3 Instrumentos**

En esta investigación se tomó en cuenta el uso de instrumentos que permitieron recolectar información acerca de la problemática en estudio. Los instrumentos elaborados para la recolección de los datos corresponden en primer lugar, el Cuestionario, el cual fue elaborado mediante preguntas con la escala de likert; en segundo lugar, se encuentra la Guía de Entrevista, esta permitió ampliar la información recogida mediante preguntas likert; y finalmente la Guía de Observación la cual permitió describir criterios de manera concisa y directa; cada uno de estos instrumentos tuvo el objetivo de facilitar la recolección de datos para el proceso de investigación.

### **3.3.3.1. Guía de entrevista**

La entrevista fue elaborada con preguntas con cinco opciones de respuesta, para recolectar información sobre la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables en los centros escolares, en la cual participaron 10 docentes de los tres centros escolares.

### **3.3.3.2 Cuestionario**

Este instrumento dirigido a los estudiantes, fue elaborado utilizando de escala de likert con quince interrogantes y cuatro opciones de respuesta la cual tuvo la finalidad de permitir la recolección de información que nos permitió conocer los hábitos alimenticios de los estudiantes dentro de los Centros Escolares

### **3.3.3.3 Guía de observación**

La guía de observación la cual fue utilizada por las docentes a cargo de la investigación, fue elaborada con la finalidad específicamente para detectar algunas acciones que realizan los estudiantes durante la jornada de trabajo. El instrumento presenta quince criterios específicos a observar.

## **3.4. Procedimientos.**

El primer procedimiento realizado por el equipo para validar los instrumentos de la presente investigación fue la implementación de una prueba piloto dirigida a los estudiantes de los centros educativos la cual consistía en un cuestionario que contenía similares características a la muestra objeto de estudio, para lo cual se necesitó emplear como mínimo a quince estudiantes las cuales se emplearon de manera física de las cuales al ingresar los datos obtenidos al programa estadístico SPSS, de 20 preguntas fueron aprobadas 6 partiendo obteniendo un Alfa de Cronbach de .278 de ese análisis se realizaron los cambios convenientes en cuanto a redacción de los ítem del cuestionario para realizar una segunda prueba piloto las cuales se realizaron a 10 estudiantes por medio de cuestionarios elaborados con Google Forms, en la cual no se obtuvo la confiabilidad esperada.

Luego de completar los cuestionarios se ingresó la información en el programa estadístico SPSS y se calculará el Alfa de Cronbach que no debe ser menor a 0.80 de manera global y el análisis estadístico por pregunta de manera individual debe

contener como mínimo un 0.30 de Alfa para validar satisfactoriamente cada pregunta, de lo contrario se tendrá que discriminar la pregunta que obtenga un menor valor a lo estipulado anteriormente.

Una vez terminada la Prueba piloto y tomando en cuenta las valoraciones se aprobaron quince preguntas de 31 ítem con las que se realizó la aplicación de la encuesta final de manera física a los estudiantes de los tres centros escolares en estudio.

De igual manera se desarrolló la entrevista a los docentes de las instituciones educativas y una guía de observación la cual se fue llenando de acuerdo a los criterios que fueron observables el día de la visita en cada una de las instituciones en estudio.

### **3.5. Estadístico.**

Para el tratamiento de la información obtenida se utilizará un método de estadística descriptiva calculando la media. Los métodos estadísticos son procedimientos para manejar datos cuantitativos y cualitativos mediante técnicas de recolección, recuento, presentación, descripción y análisis. Los métodos estadísticos permiten comprobar hipótesis o establecer relaciones de causalidad en un determinado fenómeno. Según Roberto Hernández Sampieri. La investigación estadística se define como “un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplica al estudio de un fenómeno”. Durante el siglo XX, dos enfoques emergieron para realizar investigaciones: el enfoque cuantitativo y el enfoque cualitativo. En esta investigación se llevó a cabo la estadística de porcentaje, con el apoyo de la media y mediana para concluir con nuestros resultados.

$$\text{Media} = \frac{\sum x_i}{N}$$

La fórmula para la obtención de la media es:

En donde:

$\sum$  = Sumatoria

$X_i$  = Es el número de veces que aparece repetido dicho valor en el total de estudiantes encuestados

**N** = El tamaño de población

Sustituyendo la fórmula con los datos de las edades de los estudiantes

<b><u>xi</u></b>	12	13	14	15	16	17	Total $\Sigma$
<b><u>xi</u></b>	18	21	29	11	10	2	91

<b><u>xi</u></b>	fi	Fi	<b><u>xi.fi</u></b>
12	18	18	216
13	21	39	273
14	29	68	406
15	11	79	165
16	10	89	169
17	2	91	34

total $\Sigma$	91	384	1263
----------------	----	-----	------

Mediana

$$\Sigma x_i = 91 \text{ entre } 6 = 15.16$$

$$\Sigma x_i = 1263 \text{ entre } 91 = 13.$$

Dicho modelo estadístico servirá para aceptar ó rechazar las hipótesis planteadas en cada cruce de preguntas elaboradas en su respectivo análisis de datos.

### 3.6. Prueba Piloto

La prueba piloto se realizó en el Centro Escolar Cantón San Antonio Los Blancos ubicado del distrito de San Luis La Herradura. La cual cuenta con características similares a la muestra objeto de estudio. Se realizaron 15 encuestas a los estudiantes, dichas respuestas se introdujeron en la base de datos del programa estadístico SPSS y se calculó el Alfa de Cronbach dando como resultado .543. Posteriormente se realizó una segunda prueba piloto suministrando 15 encuestas nuevamente. Así también una tercera prueba piloto la cual fue aprobada y suministrada a los estudiantes de los tres centros escolares en estudio.

## ➔ Fiabilidad

[ConjuntoDatos1] C:\Users\SAMSUNG\Desktop\E.

### Escala: ALL VARIABLES

#### Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	91	100.0
	Excluido <sup>a</sup>	0	.0
	Total	91	100.0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

#### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.992	15

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. Organización y Clasificación de Datos

La organización y clasificación de los datos se llevó a cabo a partir de los resultados obtenidos de la aplicación de instrumentos a la muestra en estudio, y a continuación se presentan cada una de ellas.

##### 4.1.1. Organización y clasificación de datos de las encuestas, entrevistas y guía de observación.

###### 4.1.1.1 Entrevista dirigida a Docentes.

1. ¿Realiza alguna práctica en el aula para promover una alimentación balanceada en los estudiantes?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA

Lenguaje	2do y 3ro ciclo	Fomentar el reconocimiento y consumo de alimentos naturales y regionales.  Se fomenta haciendo lecturas sobre la alimentación saludable.	Fomentar y reconocer.  Lecturas comprensivas	Práctica
Matemática	3er ciclo	Promover la buena alimentación.  Se promueve la	Promover alimentación , saludable	Aspectos conductuales
		alimentación saludable en recreo, que coman saludable.		
Ciencia	3er ciclo	Recordando lo importante que son. Se hace hincapié en hacer un desayuno todos los días.	Recordatorio , hacer hincapié, desayuno.	Iniciativa y motivación

Sociales	2do y 3er ciclo	Si, evitar que dentro de la escuela consuman Comida chatarra. Explicación de los grupos de alimentos. Se exhorta a los estudiantes a comer saludable en los recesos.	Evitar Consumo comida Chatarra, explicacione s, estudiante, comer, saludable, receso.	Educación para la salud
----------	-----------------	--	---	-------------------------

ANÁLISIS: Los docentes perciben que es importante fomentar y promover el consumo de alimentos saludables: el docente de sociales propone que hay que explicar los grupos de alimentos; el resto de los docentes concuerdan en que hay que evitar el consumo de la comida chatarra y que deben de comer saludable todos los días, además se observó que los docentes utilizan diferentes estrategias para el consumo de alimentos saludables.

2. ¿Considera que es importante un especialista para tratar los hábitos saludables en las escuelas públicas y privadas?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
D				

Lenguaje	2do y 3er ciclo	Podría ser un nutricionista de la unidad de salud, de la comunidad.  Sí podría ser de beneficio para los estudiantes.	Nutrición, beneficios.	Innovación curricular
Matemática	3er ciclo	Sería un ente fundamental para mejorar la calidad de higiene a la hora del refrigerio escolar.  Es importante conocer aspectos que no manejamos.	Calidad, refrigerio	Recurso.
Ciencia	2 do y 3er ciclo	Es muy importante para facilitar técnicas de cómo llevar una sana alimentación  Es necesario profundizar en el tema Es importante conocer a los especialistas.	Técnicas. Sana alimentación.  Hábitos saludables.  Especialistas	Técnicas.

Sociales	2do y 3er ciclo	Si, ya que gracias a su conocimiento se podrían evitar muchas enfermedades.  Si, es importante ya que los estudiantes se entusiasman más con personas externas	Conocimiento, expertos.	Especialistas en el tema.
ANÁLISIS: Todos los docentes consideran que es importante un especialista ya que los estudiantes muestran entusiasmo al recibir charlas de personas externas las cuales con su conocimiento atraen la atención de los estudiantes.				

3. ¿Considera que es importante ser capacitado para brindar información necesaria a los estudiantes de cómo llevar una dieta balanceada?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
Lenguaje	2do y 3er ciclo	Si la considero importante ya que tienen un conocimiento más amplio del tema. Siempre es importante conocer más para poder apoyar a los estudiantes.	Importante, apoyar, estudiante.	Capacitacion es a docentes.

Matemática	3er ciclo	<p>Si para aprender sobre nutrición y dietas.</p> <p>Tienen un conocimiento más amplio del tema.</p>	Nutrición, tema, conocimiento.	Conocimiento del tema
Ciencia	2do y 3er ciclo	<p>Si para mantener una alimentación saludable</p> <p>Si ya que como docentes de varias disciplinas no se tiene el conocimiento amplio del tema.</p> <p>Es importante conocer de todos los temas.</p>	Alimentación, saludable, conocimiento	Disciplina alimenticia
Sociales	2do y 3er ciclo	<p>Si para obtener información pertinente y poder transmitirla a los estudiantes por medio de ejemplos.</p> <p>Siempre es importante estar capacitado en los diferentes temas y en este mucho más.</p> <p>La capacitación constante nos hace estar al día con los temas.</p>	Transmitir conocimiento, capacitaciones, Informarse	Capacitaciones y charlas

ANÁLISIS: En esta pregunta, las respuestas de los docentes fueron similares y demuestran que es importante ser capacitados para poder brindar a los estudiantes la información de forma correcta, para llevar a la práctica una dieta balanceada.

4. ¿Cuándo trabaja con los estudiantes de manera cooperativa, han observado buenos hábitos higiénicos?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
Lenguaje	2do y 3er ciclo	Si, por ser jóvenes mantienen limpieza y cuidado de su cuerpo. En la mayoría se observan hábitos higiénicos.	Jóvenes, mantener, limpieza y cuidado, cuerpo, observación, hábitos.	Observación
Matemática	3er ciclo	Lavado de manos entre otros. Sí, pero es necesario hacer mención de los hábitos higiénicos en los saludos diarios.	Lavado, manos, mencionar, hábitos higiénicos, Saludos diarios.	Práctica de hábitos higiénicos

Ciencia	2do y 3er ciclo	Si lavado de manos algunas veces En la mayoría de las ocasiones.	Lavado de manos, mayoría de ocasiones	Habilidades de la vida diaria
Sociales	2do y 3er ciclo	En algunos casos; hay algunos que no se lavan las manos y hay que recordarles hacerlo.  Hay algunos estudiantes que necesitan que se les recuerden	No se lavan las manos, recordatorio, hábitos saludables	Información continua
		ciertos hábitos saludables.		
<p>ANÁLISIS: Los hábitos higiénicos se practican a diario, es por ello que los docentes al trabajar de forma continua con los estudiantes pueden observar si cumplen con los hábitos básicos, al trabajar en equipo se puede tener un trato más personalizado y es cuando se puede observar si se cumplen o no. Los docentes entrevistados mencionan que es necesario estar mencionando a diario que hay que cumplir con los hábitos higiénicos básicos, el principal es el lavado de manos. Dentro de lo observado se identificó que algunos estudiantes practican el lavado de manos.</p>				

5. ¿Cómo docente ha observado una buena actitud en los estudiantes de poner en práctica los hábitos saludables y persona saludable?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
--------------	-------	-----------	--------	-----------

Lenguaje	2do y 3er ciclo	Si se practica el lavado de manos o uso de alcohol gel. Son receptivos más les cuesta la práctica.	Lavarse las manos, receptivos	Práctica de hábitos higiénicos
Matemática	3er ciclo	Actitud positiva Escuchan y siguen la indicación.	Actitud, indicaciones	Seguimiento de indicaciones
Ciencia	2do y 3er ciclo	Se lavan las manos con frecuencia Algunos estudiantes.	Lavarse las manos con frecuencia	Práctica de hábitos higiénicos
		En la mayoría de estudiantes.		

Sociales	2do y 3er ciclo	<p>Hay mucho interés en ellos, pero lamentablemente en sus casas no pueden seguir estos hábitos.</p> <p>Es notorio quienes desde sus hogares siguen los buenos hábitos saludables.</p>	Hábitos en el hogar.	Interés de parte del estudiante
----------	-----------------	--	----------------------	---------------------------------

ANÁLISIS: La actitud de los estudiantes en cuanto a los hábitos higiénicos es bastante receptiva, la presión social forma parte fundamental para que cada estudiante practique a diario los hábitos más básicos. Los docentes manifiestan en sus respuestas que los estudiantes siguen las normas básicas y que es evidente los que refuerzan en casa dichas conductas ya que no les es difícil llevarlas a la práctica en los Centros Escolares.

1. ¿En tu opinión es necesario que se actualicen los menús saludables en las escuelas públicas y privadas?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
--------------	-------	-----------	--------	-----------

Lenguaje	2do y 3er ciclo	<p>En desacuerdo ya que los alimentos para la nutrición de los estudiantes.</p> <p>Es importante mantener productos que los nutran.</p>	Nutrición, productos que nutren.	Alimentos Nutritivos
Matemática	3er ciclo	<p>Para mantener organizado a la hora de elaborar los alimentos.</p> <p>Los menús ayudarían a mejorar la alimentación de los estudiantes.</p>	Organización, menús saludables.	Menús saludables
Ciencia	2do y 3er ciclo	<p>Manteniendo dietas balanceadas</p> <p>Si es necesario Es importante la organización en la alimentación.</p>	Dietas balanceadas	Dietas balanceadas

Sociales	2do y 3er ciclo	Si es necesario para evitar que se consuma mucha comida grasosa.	Consumo, comida grasosa, enfermedades	Exceso de comida rápidas
		Sí, así se evitan muchas enfermedades.		
<p>ANÁLISIS: La venta de productos alimenticios en cada Centro Escolar debería de cumplir ciertas características y tendría que ser normada, los docentes concuerdan en que si es necesario se implemente un modelo de menú saludable para que los estudiantes puedan adquirir y consumir alimentos adecuados para una dieta balanceada.</p>				

7. ¿Considera que el exceso de comida chatarra repercute en la salud de la comunidad educativa?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
D				

Lenguaje	2do y 3er ciclo	Si en gran manera ya que el mucho consumo de estos ocasiona enfermedades estomacales. Si, los estudiantes mantienen bajas las defensas.	Consumo, ocasionan, enfermedades estomacales, estudiantes,	Enfermedades estomacales.
----------	-----------------	--	--	---------------------------

			bajas defensas	
Matemática	3er ciclo	Si por la grasa y esto les da pereza para desarrollar ejercicio físico. Sí, se enferman constantemente.	Grasa, pereza, ejercicio físico, enferman constantemente.	
Ciencia	2do y 3er ciclo	Les causa problemas estomacales Si, se ven con problemas frecuentes del estómago. Se mantienen mal de salud y no rinden en las clases.	Problemas estomacales, mantener, mal de salud, no rinden, clases.	Baja rendición académica.

Sociales	2do y 3er ciclo	Tener una mala alimentación genera diferentes enfermedades que provocan decaimiento en el aprendizaje e inasistencia Sí, ya que se enferman constantemente y faltan.	Mala alimentación, provocan decaimiento, aprendizaje, inasistencia.	Aprendizaje e inasistencias.
<p>ANÁLISIS: Los docentes están de acuerdo en que la comida chatarra repercute en la salud de los estudiantes y que la ingesta frecuente de ese tipo de alimento</p> <p>provoca enfermedades y por consiguiente su rendimiento académico es bajo ya que faltan a los Centros Educativos y pierden las clases o llegan a clases pero no rinden académicamente de la forma esperada. Se pudo observar que en las instituciones públicas el consumo era de comida poco saludable mientras que en la institución educativa privada había más variedad de productos para el consumo de estudiantes.</p>				

8 ¿El respeto al horario de comida es una práctica alimenticia importante para la salud?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
--------------	-------	-----------	--------	-----------

Lenguaje	2do y 3er ciclo	<p>Sí, primero por cultura y seguridad, segundo para una mejor ingesta en donde con la buena alimentación aporte proteínas que el cuerpo necesite.</p> <p>Sí, ya que el cuerpo se acostumbra a nuestros hábitos.</p>	Cultura, seguridad, costumbre, buena alimentación	Cultura  Aportes de vitaminas
Matemática	3er ciclo	<p>Claro que sí, para mejorar nuestro sistema digestivo.</p> <p>Sí es importante para que el cuerpo cumpla con su trabajo y de energía.</p>	Mejorar, importante, energía	Prevención de enfermedades
Ciencia	2do y 3er ciclo	<p>Para organizar y llevar un orden en nuestras comidas.</p> <p>Sí es importante respetar las horas de comida.</p>	Organizar, respetar, comidas	Respetar la hora de comer

Sociales	2do y 3er ciclo	Si, ya que es importante respetar la hora de la comida para prevenir problemas digestivos.  El comer a las horas ayuda a ser personas más saludables.	Respetar, prevenir, ayuda, problemas digestivos, saludable	Controles médicos
<p>ANÁLISIS: Los docentes están de acuerdo que, si ordenamos nuestras comidas, ayudará a ser personas saludables y mejorará nuestra salud, El docente de Lenguaje expresó que la cultura influye mucho en la ingesta de alimentos saludables y que el cuerpo se adapta y se acostumbra a nuestros hábitos</p>				

9. ¿Has observado que la comunidad educativa padece frecuentemente de enfermedades intestinales

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
Lenguaje	2do y 3er ciclo	Si dolor de estómago, diarrea. Sí, se quejan de dolor de estómago.	Dolor, quejar, estómago	Enfermedades estomacales.
Matemática	3er ciclo	Enfermedades virales.  Padecen de diarreas y dolor de estómago.	Enfermedades , dolor, estómago	Enfermedades virales.

Ciencia	2do y 3er ciclo	Si, diarrea  Si, es importante hasta para el estado de ánimo.  Si, se quejan de dolor de estómago.	Diarrea, estado de ánimo, dolor.	Estado de ánimo.
Sociales	2do y 3er ciclo	Con frecuencia se ausentan por problemas intestinales o presentan dolor estando en la escuela.  Mencionan constantemente que les duele el estómago.	Frecuencia, problemas, dolor de estómago.	Enfermedades estomacales.
<p>ANÁLISIS: Todos los docentes concordaron que en la comunidad educativa padecen de diferentes enfermedades como diarrea, y dolor de estómago, y posiblemente sea por los malos hábitos que a veces tienen los estudiantes.</p>				

9. ¿La inadecuada nutrición provoca el sedentarismo en la comunidad educativa?

ESPECIALIDAD	NIVEL	RESPUESTA	CÓDIGO	CATEGORÍA
--------------	-------	-----------	--------	-----------

Lenguaje	2do y 3er ciclo	Los malos hábitos alimenticios provocan que el niño no tenga ánimos para realizar algunas actividades físicas.  Los mantiene sin actividad física el no comer bien.	Ánimos, comer bien	Actividad física.
Matemática	3er ciclo	Mala alimentación.  Permanecen con sueño y eso los hace permanecer en un solo lugar.	Sueño	Alimentación inadecuada.
Ciencia	2do y 3er ciclo	Tiene poca energía por la mala alimentación  En algunos casos sí. Permanecen somnolientos y por ende permanecen en un solo lugar.	Poca energía, mala alimentación.	Repercusiones de la mala alimentación.
Sociales	2do y 3er ciclo	Si también provoca pérdida de peso y evita tener buena resistencia.  Los estudiantes sedentarios son los		Poca resistencia física.

		que casi siempre no se alimentan bien.		
<p>ANÁLISIS: el sedentarismo en la comunidad educativa es provocado por una inadecuada nutrición, ya que los docentes manifiestan que poca energía, pérdida de peso,</p>				

**4.1.1.2 Organización y Clasificación de los Datos según la Guía de Observación.**

Aspectos a observar	SI	%	NO	%
1. Se observan ventas externas de comida cerca de la institución	8	9%	1	11%
2, Se observa que los estudiantes están adquiriendo alimentos fuera de la institución	9	100%	0	0%
3. los estudiantes están comiendo alimentos fuera de la institución	0	0%	9	100%
4. Se observa una cafetería dentro de la institución	9	100%	0	0%
5. la cafetería vende alimentos saludables	3	33%	6	67%

6. los estudiantes comen frutas en la institución	5	56%	4	44%
7. Se observan alimentos saludables	3	33%	6	67%

8. Se observan a la venta alimentos poco saludables (golosinas, gaseosas, dulces) para que los estudiantes adquieran.	6	67%	3	33%
9. Hay presencia del personal docente cerca de la cafetería, supervisando lo que adquieren los estudiantes.	4	44%	5	56%
10. Los estudiantes se lavan las manos antes de ingerir cualquier tipo de alimento.	1	11%	8	89%
11. Los docentes utilizan diferentes estrategias para el consumo de alimentos saludables	1	11%	8	89%
12. Los estudiantes realizan actividades físicas en la institución	6	67%	3	33%

13. Los docentes fomentan una alimentación saludable para los estudiantes	4	44%	5	56%
14. Los estudiantes practican deportes en los recreos	7	78%	2	22%
15. Dentro del salón de clases se observa material didáctico fomentando los hábitos saludables	2	22%	7	78%
16. Se observan rótulos donde se fomente el lavado de manos.	5	56%	4	44%

#### 4.1.1.3 Cuestionario dirigido a estudiantes

##### 4.1.1.3.1 Variables Sociodemográficas

#### Estadísticos

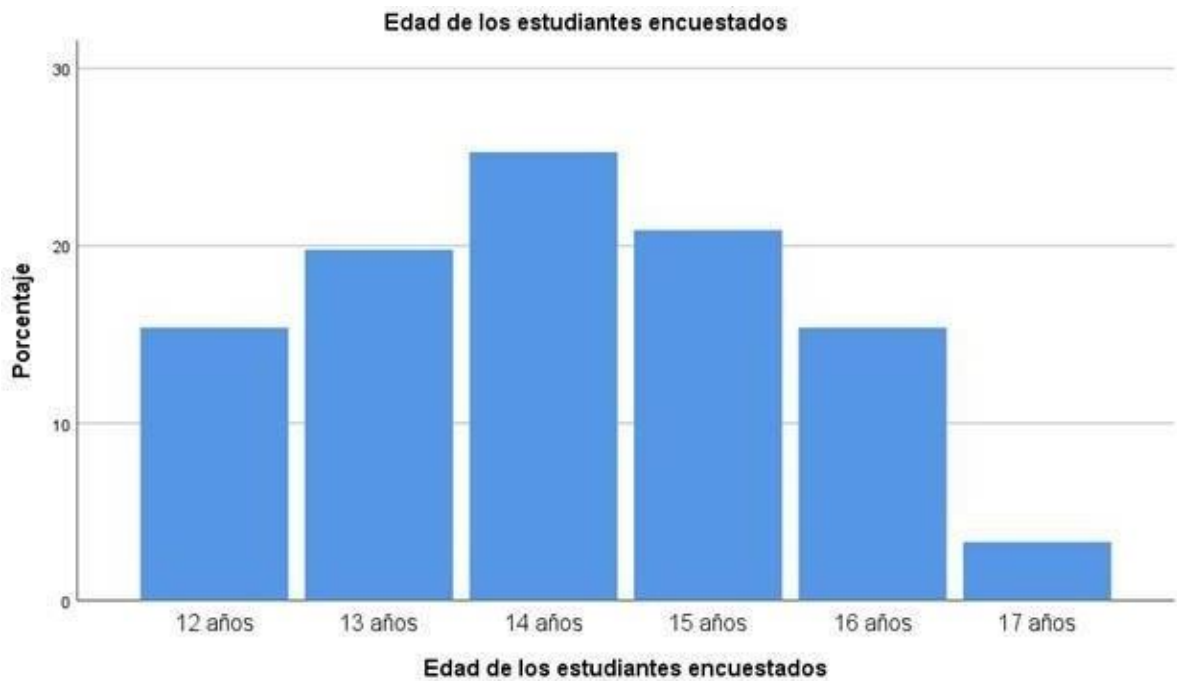
Edad de los estudiantes encuestados

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		3.00

#### Edad de los estudiantes encuestados

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	12 años	14	15.4	15.4	15.4

13 años	18	19.8	19.8	35.2
14 años	23	25.3	25.3	60.4
15 años	19	20.9	20.9	81.3
16 años	14	15.4	15.4	96.7
17 años	3	3.3	3.3	100.0
Total	91	100.0	100.0	



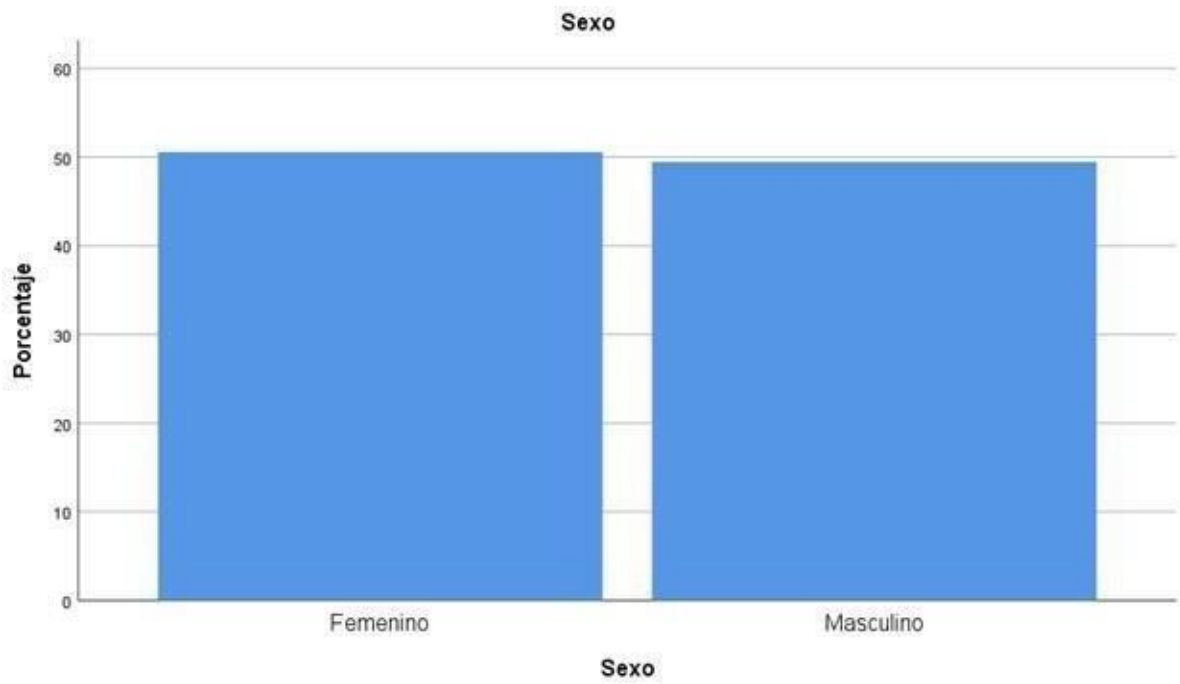
### Estadísticos

#### Sexo

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		1.00

### Sexo

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	46	50.5	50.5	50.5
	Masculino	45	49.5	49.5	100.0
	Total	91	100.0	100.0	



### Estadísticos

#### Grado

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

### Grado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	sexto	21	23.1	23.1	23.1
	septimo	28	30.8	30.8	53.8
	Octavo	24	26.4	26.4	80.2
	noveno	18	19.8	19.8	100.0
	Total	91	100.0	100.0	

#### 4.1.1.3.2 Variables estadísticas

Estadísticos

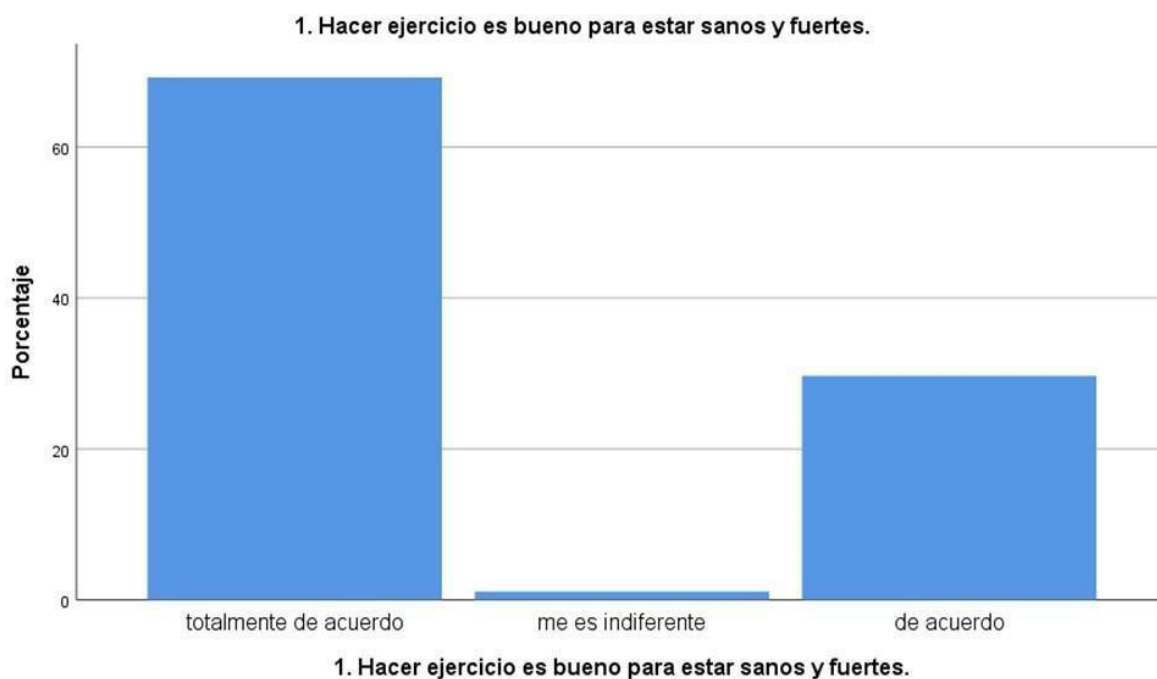
1. Hacer ejercicio es bueno para estar sanos y fuertes.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		1.00

1. Hacer ejercicio es bueno para estar sanos y fuertes.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado

Válido totalmente de acuerdo	63	69.2	69.2	69.2
me es indiferente	1	1.1	1.1	70.3
de acuerdo	27	29.7	29.7	100.0
Total	91	100.0	100.0	



#### Análisis del Gráfico N° 1

El 70% de los estudiantes encuestados respondió que está totalmente de acuerdo en que hacer ejercicio es bueno para la salud. Mientras que un 25% respondió de acuerdo, y una pequeña minoría 5 % respondió que él es indiferente hacer ejercicio.

#### Estadísticos

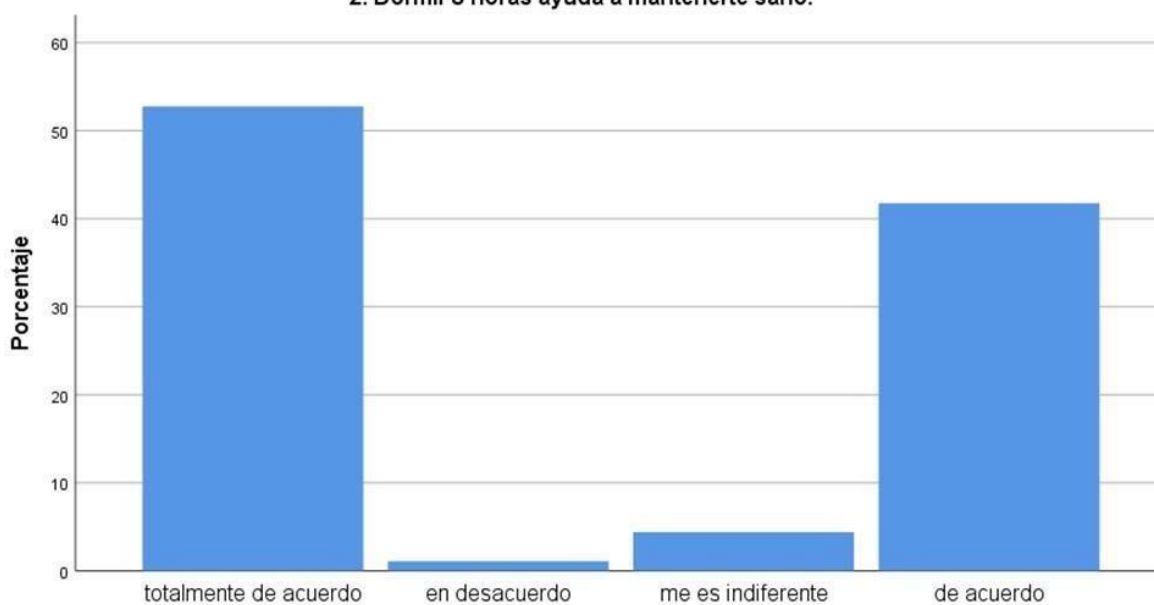
2. Dormir 8 horas ayuda a mantenerte sano.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		1.00

2. Dormir 8 horas ayuda a mantenerte sano.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	48	52.7	52.7	52.7
en desacuerdo	1	1.1	1.1	53.8
me es indiferente	4	4.4	4.4	58.2
de acuerdo	38	41.8	41.8	100.0
Total	91	100.0	100.0	

2. Dormir 8 horas ayuda a mantenerte sano.



2. Dormir 8 horas ayuda a mantenerte sano.

Análisis del Gráfico N° 2:

Es evidente que la mayoría de los encuestados está totalmente de acuerdo 53% y de acuerdo y un 42% en dormir 8 horas ayuda a mantenerse sano y solo un 4% le es indiferente, y un 1% está en desacuerdo. Estadísticos

3. Tomar 8 vasos diarios de agua ayuda a tu cuerpo a estar sano.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		1.00

3. Tomar 8 vasos diarios de agua ayuda a tu cuerpo a estar sano.

Porcentaje    Porcentaje  
Frecuencia    Porcentaje    válido

acumulado

Válido	totalmente de acuerdo	46	50.5	50.5	50.5
	en desacuerdo	1	1.1	1.1	51.6
	me es indiferente	9	9.9	9.9	61.5
	de acuerdo	35	38.5	38.5	100.0
	Total	91	100.0	100.0	



**3. Tomar 8 vasos diarios de agua ayuda a tu cuerpo a estar sano.**

Análisis del Gráfico N° 3:

En la siguiente gráfica se muestra que la mayor parte de los encuestados está totalmente de acuerdo y de acuerdo en tomar 8 vasos diarios de agua ayuda a nuestro cuerpo a estar sano, y solo un 10% le es indiferente, y un 2% en desacuerdo.

#### Estadísticos

#### 4. Evitar la comida chatarra es una buena manera de vivir sanamente

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

#### 4. Evitar la comida chatarra es una buena manera de vivir sanamente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente de acuerdo	45	49.5	49.5	49.5
	en desacuerdo	8	8.8	8.8	58.2
	me es indiferente	7	7.7	7.7	65.9
	de acuerdo	31	34.1	34.1	100.0
	Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 4: En esta grafica podemos observar como varían las respuestas, solo un 49% de los estudiantes respondió que se debe evitar la comida chatarra es una buena manera de vivir sanamente y un 35% respondió que está de acuerdo, mientras que 9% expresó que está en desacuerdo, y una minoría 7% respondió que le es indiferente.

#### Estadísticos

5. Informarte frecuentemente sobre cómo mantenerte saludable es una buena costumbre.

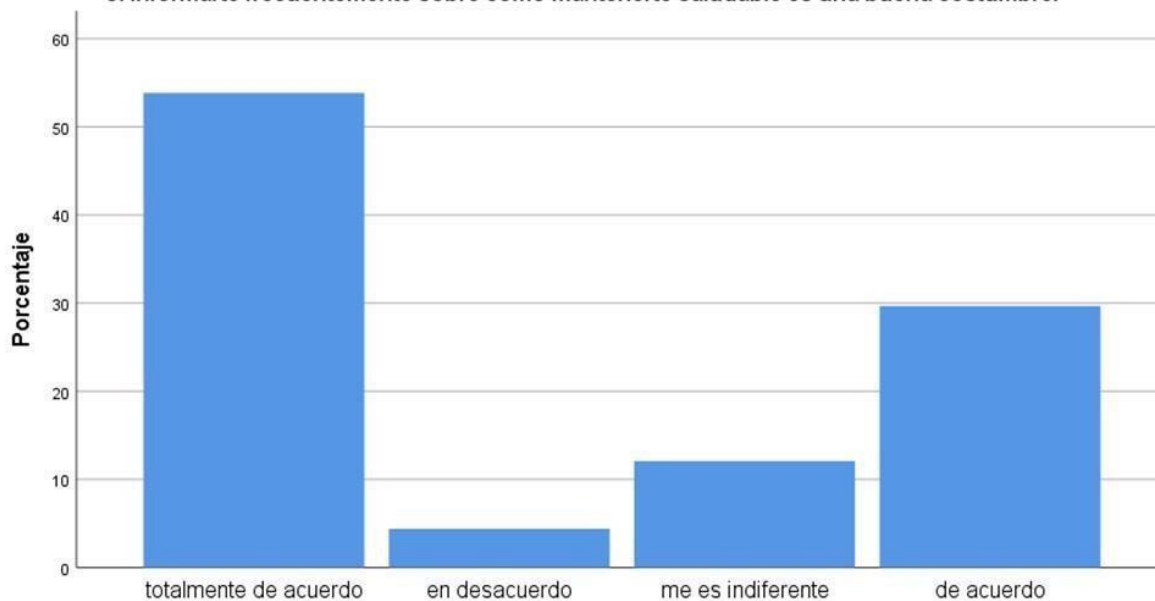
N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		1.00

5. Informarte frecuentemente sobre cómo mantenerte saludable es una buena costumbre.

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente de acuerdo	49	53.8	53.8	53.8

en desacuerdo	4	4.4	4.4	58.2
me es indiferente	11	12.1	12.1	70.3
de acuerdo	27	29.7	29.7	100.0
Total	91	100.0	100.0	

5. Informarte frecuentemente sobre cómo mantenerte saludable es una buena costumbre.



5. Informarte frecuentemente sobre cómo mantenerte saludable es una buena costumbre.

Análisis del Gráfico N° 5:

El 55% de los encuestados respondió que es importante informarse sobre cómo mantenerse saludable es una buena costumbre, y un 29% dijo que está de acuerdo, mientras que los demás respondieron que le es indiferente y solo un 5% está en desacuerdo.

#### Estadísticos

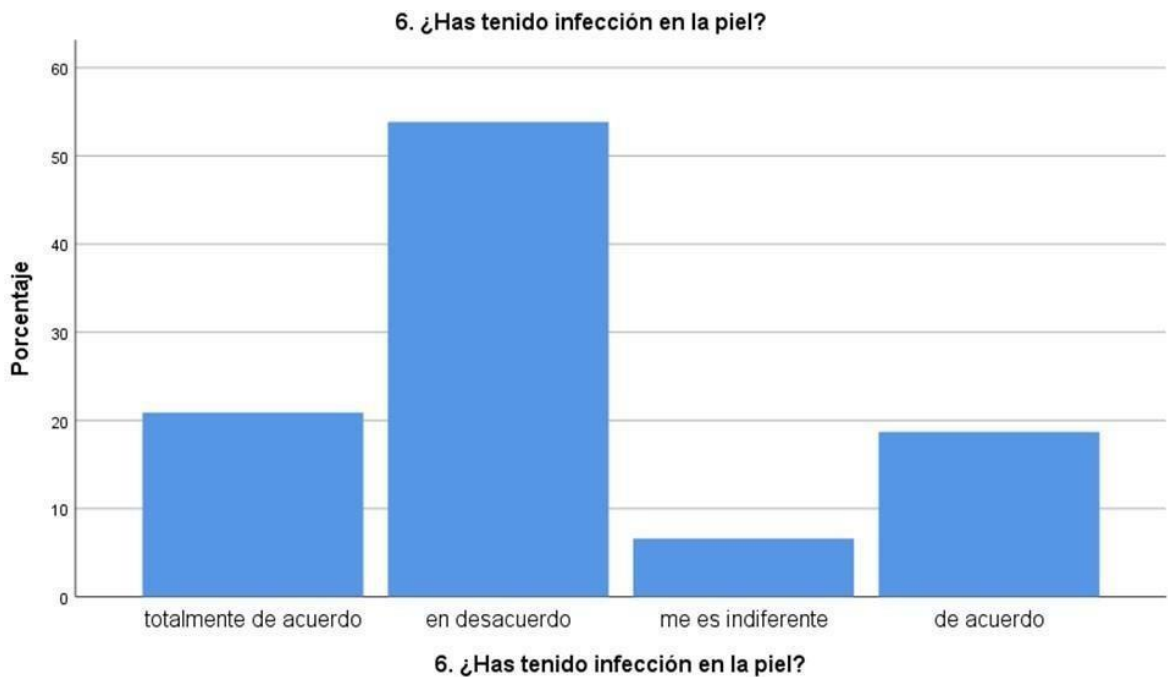
6. ¿Has tenido infección en la piel?

N Válido 91

Perdidos	0
Mediana	2.00

6. ¿Has tenido infección en la piel?

			Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente de acuerdo	de	19	20.9	20.9	20.9
	en desacuerdo		49	53.8	53.8	74.7
	me es indiferente		6	6.6	6.6	81.3
	de acuerdo		17	18.7	18.7	100.0
	Total		91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 6:

Es evidente que la mayoría del 55% de los encuestados no ha padecido de infecciones en la piel. Y sólo un 22% está totalmente de acuerdo, y un 19% está de acuerdo y un pequeño porcentaje un 5% le es indiferente.

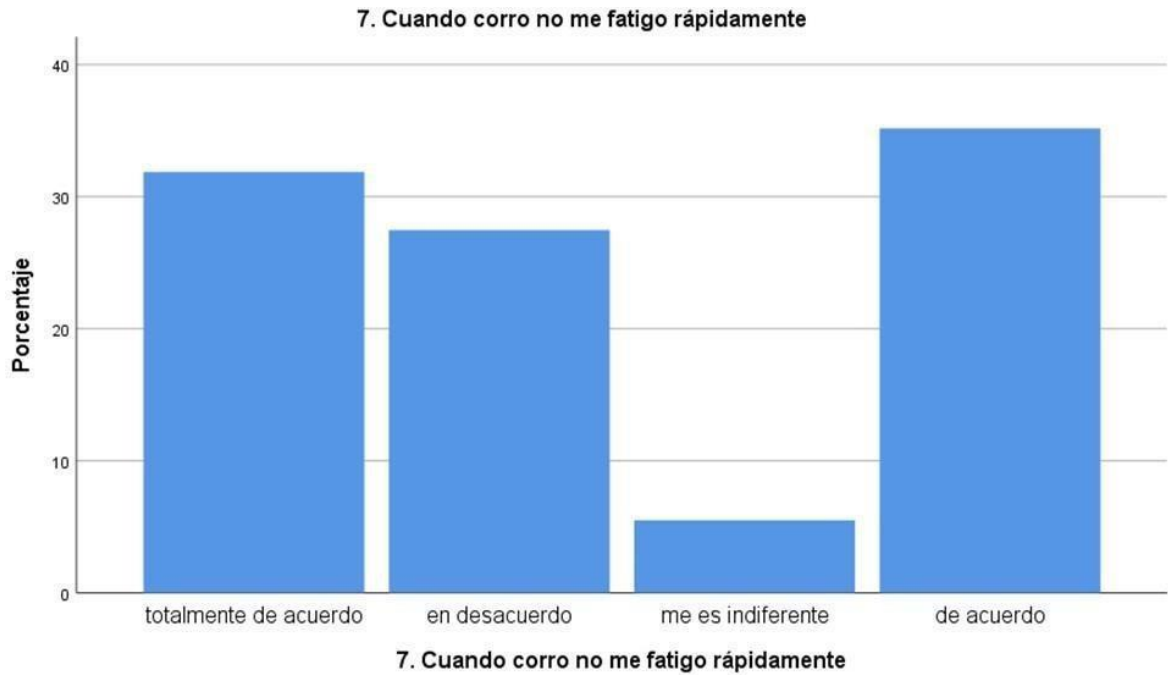
Estadísticos

7. Cuando corro no me fatigo rápidamente

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

2. Cuando corro no me fatigo rápidamente

cuencia	Fre	Po	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
V totalmente de acuerdo	29	31.9	31.9	31.9
en desacuerdo	25	27.5	27.5	59.3
me es indiferente	5	5.5	5.5	64.8
de acuerdo	32	35.2	35.2	100.0
Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 7:

En esta grafica podemos observar que un 35% estudiantes están completamente de acuerdo y un 33%de acuerdo en que se fatigan cuando corren y un 28% está en desacuerdo y un pequeño porcentaje y solo un 4% le es indiferente.

Estadísticos

8. Al consumir frutas y verduras diariamente me siento saludable

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		3.00

8. Al consumir frutas y verduras diariamente me siento saludable

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	36	39.6	39.6	39.6
en desacuerdo	5	5.5	5.5	45.1
me es indiferente	13	14.3	14.3	59.3
de acuerdo	37	40.7	40.7	100.0
Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 8:

Es evidente en esta gráfica que los estudiantes encuestados están totalmente de acuerdo y de acuerdo en que consumir frutas y verduras es saludable para la salud, mientras que un 15% le es indiferente y un 5% está en desacuerdo.

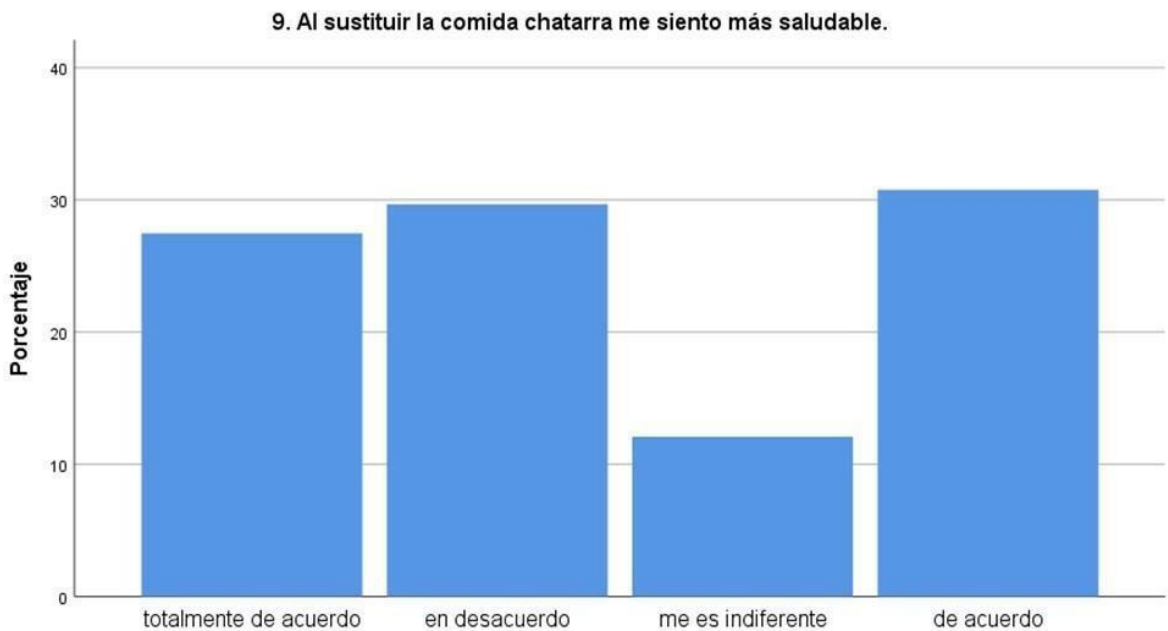
Estadísticos

9. Al sustituir la comida chatarra me siento más saludable.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

9. Al sustituir la comida chatarra me siento más saludable.

Válido	de	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
totalmente de acuerdo		25	27.5	27.5	27.5
en desacuerdo		27	29.7	29.7	57.1
me es indiferente		11	12.1	12.1	69.2
de acuerdo		28	30.8	30.8	100.0
Total		91	100.0	100.0	



**9. Al sustituir la comida chatarra me siento más saludable.**

Análisis del Gráfico N° 9:

En esta gráfica se puede observar que un 32% de los encuestados están de acuerdo que al sustituir la comida chatarra se han sentido mejor y un 29% están en desacuerdo, mientras que un 27% están totalmente de acuerdo y un 12% le es indiferente.

#### Estadísticos

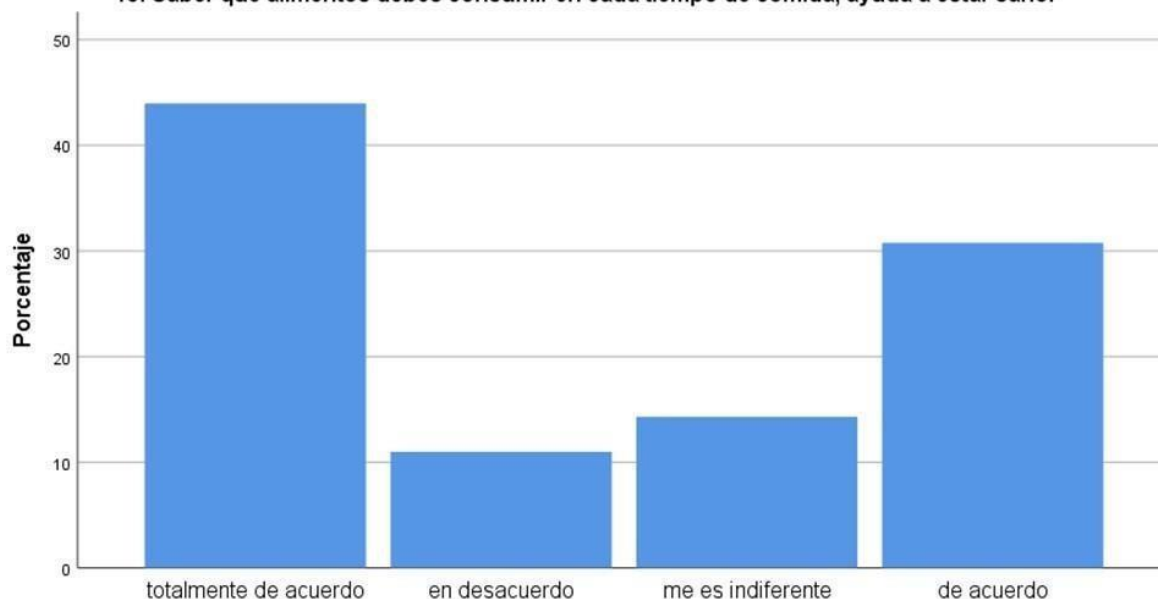
10. Saber qué alimentos debes consumir en cada tiempo de comida, ayuda a estar sano.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

10. Saber qué alimentos debes consumir en cada tiempo de comida, ayuda a estar sano.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	40	44.0	44.0	44.0
en desacuerdo	10	11.0	11.0	54.9
me es indiferente	13	14.3	14.3	69.2
de acuerdo	28	30.8	30.8	100.0
Total	91	100.0	100.0	

10. Saber qué alimentos debes consumir en cada tiempo de comida, ayuda a estar sano.



10. Saber qué alimentos debes consumir en cada tiempo de comida, ayuda a estar sano.

Análisis del Gráfico N° 10:

Es evidente que en esta gráfica los estudiantes encuestados un 45% están totalmente de acuerdo en elegir los alimentos en cada comida, ayuda a estar sano y un 31% están de acuerdo a saber elegir los alimentos. Mientras que un 13% le es indiferente y un 11 % está en desacuerdo.

#### Estadísticos

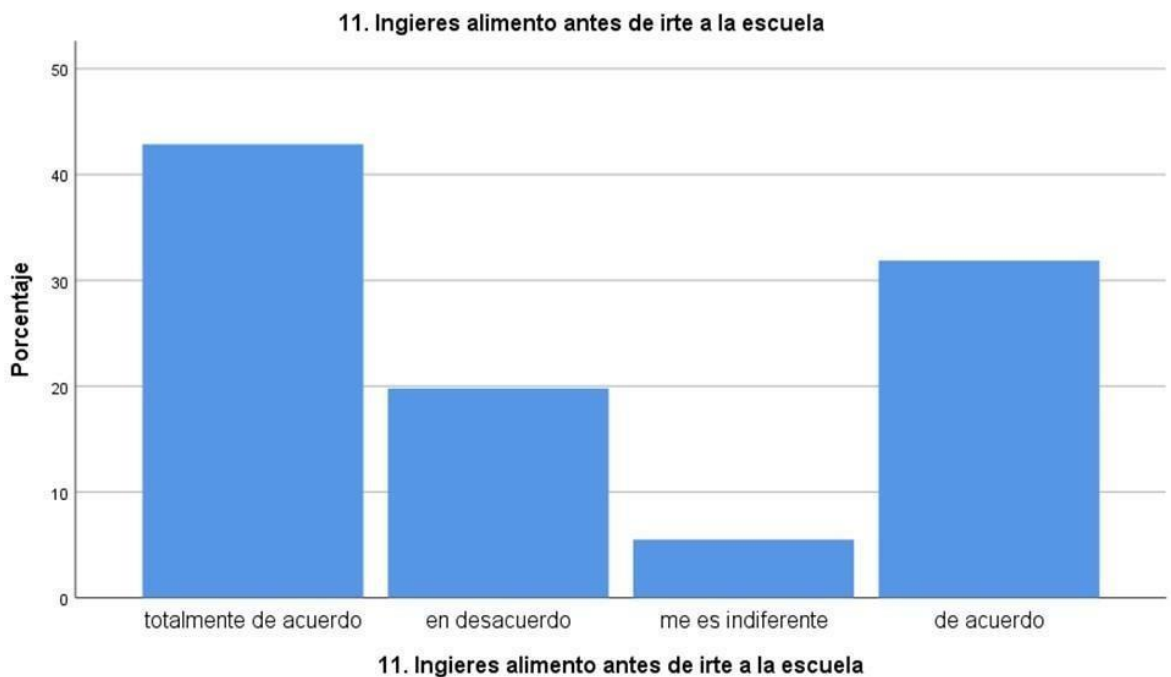
11. Ingieres alimento antes de irte a la escuela

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

11. Ingieres alimento antes de irte a la escuela

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de	39	42.9	42.9	42.9

acuerdo				
en desacuerdo	18	19.8	19.8	62.6
me es indiferente	5	5.5	5.5	68.1
de acuerdo	29	31.9	31.9	100.0
Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 11:

Es evidente que la mayoría de los estudiantes encuestados expresaron que, si comen antes de ir a la escuela, mientras que un 20% dijeron que están en desacuerdo y un pequeño porcentaje le es indiferente.

Estadísticos

12. Los alimentos que consumes aportan los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud

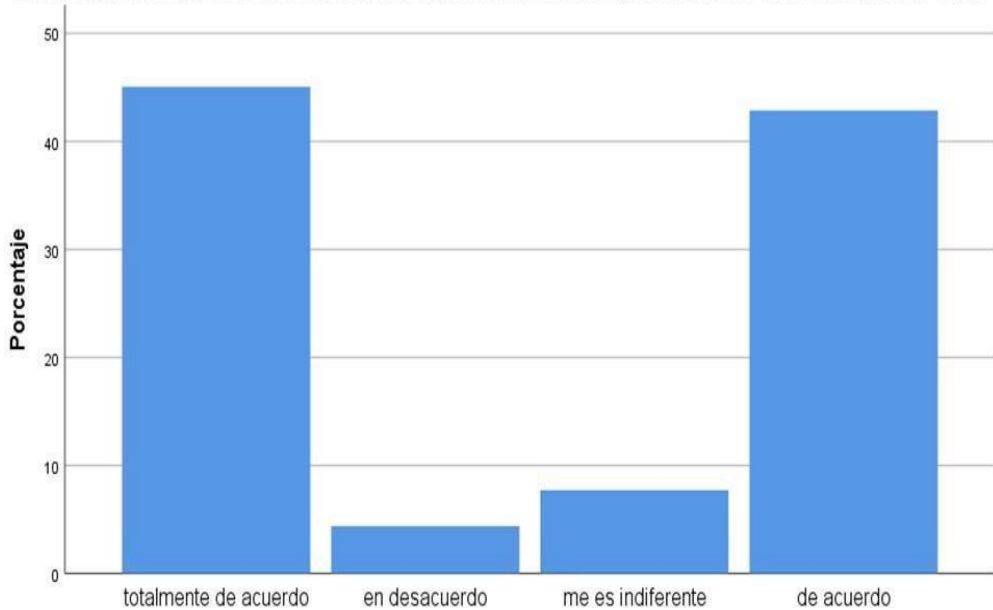
N	Válido	91
---	--------	----

Perdidos	0
Mediana	3.00

12. Los alimentos que consumes aportan los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	41	45.1	45.1	45.1
en desacuerdo	4	4.4	4.4	49.5
me es indiferente	7	7.7	7.7	57.1
de acuerdo	39	42.9	42.9	100.0
Total	91	100.0	100.0	

12. Los alimentos que consumes aportan los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud



12. Los alimentos que consumes aportan los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud

Análisis del Gráfico N° 12:

En este gráfico se observa que un 45% de los encuestados están totalmente de acuerdo en que los alimentos aportan los nutrientes necesarios a la salud, y un 42% está de acuerdo que ayudan a mantener un buen estado de salud, mientras que un 8 % le es indiferente y un 4% está en desacuerdo.

### Estadísticos

13. Práctico en casa lo visto en los videos de clase.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

13. Práctico en casa lo visto en los videos de clase.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	26	28.6	28.6	28.6

en desacuerdo	24	26.4	26.4	54.9
me es indiferente	12	13.2	13.2	68.1
de acuerdo	29	31.9	31.9	100.0
Total	91	100.0	100.0	



### Análisis del Gráfico N° 13

En esta gráfica se observa que los estudiantes encuestados un 33% están de acuerdo en que practican lo visto en casa lo que vieron en las clases y un 28% está totalmente de acuerdo, mientras que un 26% está en desacuerdo y un 13% le es indiferente.

### Estadísticos

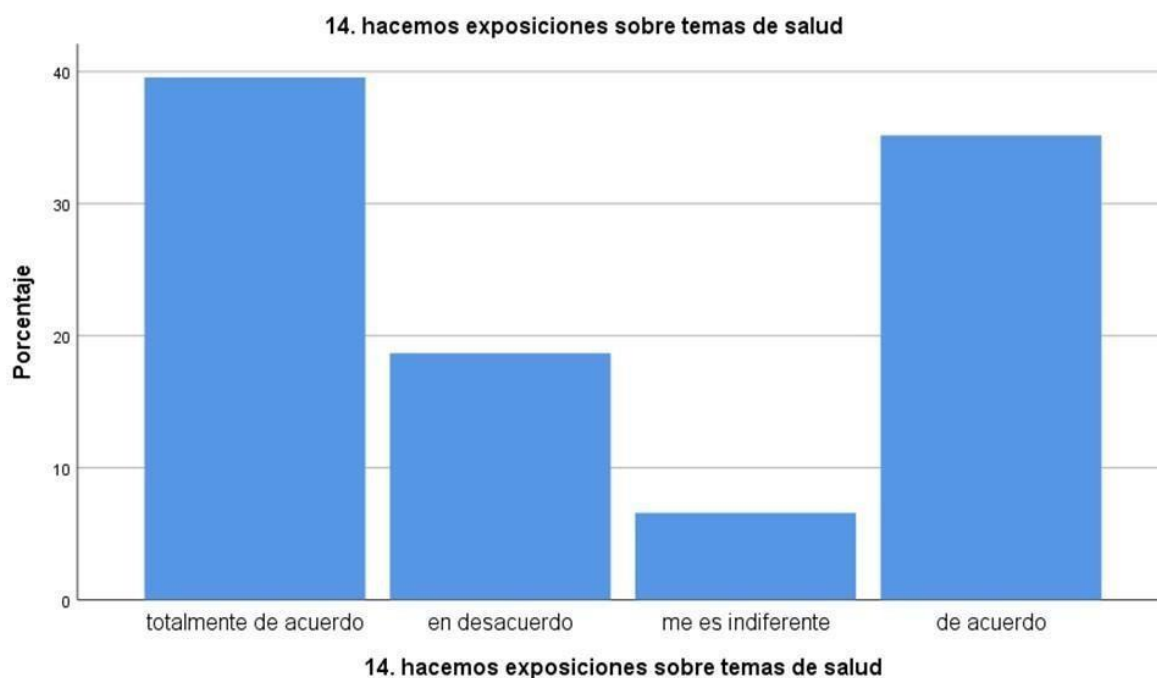
#### 14. hacemos exposiciones sobre temas de salud

N	Válido	91
	Perdidos	0

Mediana	2.00
---------	------

14. hacemos exposiciones sobre temas de salud

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	totalmente de acuerdo	36	39.6	39.6	39.6
	en desacuerdo	17	18.7	18.7	58.2
	me es indiferente	6	6.6	6.6	64.8
	de acuerdo	32	35.2	35.2	100.0
	Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 14:

El 39% de los encuestados realiza exposiciones sobre salud, y un 35% está de acuerdo, mientras que un 18% está en desacuerdo y un pequeño porcentaje de 8% le es indiferente. Estadísticos

15. En la escuela con mis compañeros nos organizamos para compartir alimentos saludables.

N	Válido	91
	Perdidos	0
Mediana		2.00

15. En la escuela con mis compañeros nos organizamos para compartir alimentos saludables.

	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido totalmente de acuerdo	30	33.0	33.0	33.0
en desacuerdo	31	34.1	34.1	67.0
me es indiferente	10	11.0	11.0	78.0
de acuerdo	20	22.0	22.0	100.0
Total	91	100.0	100.0	



Análisis del Gráfico N° 15:

Es evidente en la gráfica se observa que un 35% de los estudiantes no comparte alimentos saludables con sus compañeros, y un 33% expresó que está totalmente de acuerdo en compartir, mientras que un porcentaje de 21% está de acuerdo y un 11% le es indiferente.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1 CONCLUSIONES**

5.1.1 En conclusión según los resultados de la investigación, la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables consiste en el conjunto de actividades que se ejecutan en beneficio de la salud, las cuales sirven de provecho en aspectos, físicos y sociales ya que la práctica de hábitos saludables incide en la buena salud de los estudiantes y los docentes fomentan y promueven el consumo de alimentos saludables, el lavado de manos, hacer ejercicio y dormir 8 horas.

5.1.2 Al examinar aquellos factores que realizan los docentes para promover los hábitos saludables en la comunidad educativa se evidencia que es importante lavar los alimentos antes de consumirlos, preparar y consumir los alimentos en horarios establecidos y saber los tipos de alimentos que se pueden consumir y la importancia de alimentarse antes de ir a estudiar.

5.1.3 Para finalizar, las estrategias que los docentes realizan para promover los buenos hábitos saludables infieren en la práctica en el ámbito escolar y familiar, fomentando en videos, organización de trabajos cooperativos y clases expositivas.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

5.2.1 Es importante que los estudiantes puedan poner en práctica los hábitos saludables, ya que cuentan con la información apropiada para poder saber alimentarse de forma adecuada, saludable e higiénica.

5.2.2. La comunidad educativa debe promover en que los estudiantes la ingesta de alimentos saludables, promoviendo en sus tiendas escolares alimentos que eviten enfermedades digestivas y que tengan los nutrientes necesarios para que puedan rendir de forma eficaz en sus actividades escolares diarias.

5.2.3. Los docentes deben insistir y persistir en que los estudiantes deben de practicar hábitos higiénicos, consumo de alimentos saludables y el ejercicio diario en beneficio de su salud.

5.2.4 Se recomienda se tome en cuenta la siguiente guía, que está basada en los alimentos más accesibles a los ingresos mensuales familiares, para que se logre educar a las personas para que se alimenten con una dieta balanceada.

<b>TODOS LOS DÍAS</b>	<b>POR LO MENOS UNA VEZ POR SEMANA</b>	<b>POR LO MENOS DOS VECES POR SEMANA</b>
Hierbas Verduras Frutas Granos Cereales Papa	Carnes Pollo Pescado	Leches

## **BIBLIOGRAFÍA**

Ferro, M., Molina Rodríguez, L., & Rodríguez G, W. A. (n.d.). *La bioética y sus principios*. Acta Odontológica Venezolana.

[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S000163652009000200029](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S000163652009000200029)

Tejada, B. D. (2007). Administración de servicios de alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficios. *Editorial Universidad de Antioquia CS y D, editor. Medellín.*

Núñez, G., Mazzitelli, C. A., & Toledo, S. V. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación y nutrición? *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(5), 8.

Alvídrez-Morales, A., González-Martínez, B. E., & Jiménez-Salas, Z. (2002). Tendencias en la producción de alimentos: alimentos funcionales. *Revista salud pública y Nutrición*, 3(3).

*Cómo alcanzar objetivos con tus Hábitos.* Aprende Institute. (2023, November 16). <https://aprende.com/blog/bienestar/salud/habitos-saludables-que-les-ayudan-atuscolaboradores-a-lograr-objetivos/>

Ruidera :: Login. (n.d.). <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/23341/TESIS%20Salmer%C3%B3n%20R%C3%ADos.pdf?sequence=1>

Junta de Andalucía. Consejería de Salud y Familias, 2020. (n.d.). *Junta de Andalucía - Portal Oficial.* [https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia\\_Habitos\\_Saludables\\_AP\\_060820.pdf](https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/Guia_Habitos_Saludables_AP_060820.pdf).

Sarmiento Ruiz, D. M., & De La Hoz Alonso, M. (2022). *Gestión curricular en el área de educación física como fundamento para la formación de hábitos saludable* (Doctoral dissertation, Corporación Universidad de la Costa).

Innerd, A., Azevedo, L., y Batterham, A. (2019) The effect of a curriculum-based physical activity intervention on accelerometer-assessed physical activity in schoolchildren: A non-randomised mixed methods controlled before-and-after study. *Plos One* 14(12): e0225997. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225997>

García-Ubaque, J. C., García-Ubaque, C. A., & Vaca-Bohórquez, M. L. (2014). Variables involucradas en la práctica individual y colectiva de hábitos saludables." *Revista de salud pública*, 16, 719-732.

(<http://scielo.org/>), S. (n.d.). *Scientific Electronic Library Online.* SciELO.org.

<https://scielo.org/>

Tejada, B. D. (2007). Administración de servicios de alimentación. Calidad, nutrición, productividad y beneficios. *Editorial Universidad de Antioquia CS y D, editor. Medellín.*

Núñez, G., Mazzitelli, C. A., & Toledo, S. V. (2007). ¿Qué saben nuestros alumnos sobre alimentación y nutrición? *Revista Iberoamericana de Educación*, 43(5), 8.

Alvídrez-Morales, A., González-Martínez, B. E., & Jiménez-Salas, Z. (2002). Tendencias en la producción de alimentos: alimentos funcionales. *Revista salud pública y Nutrición*, 3(3).

CABRERA, J. A. P. CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, PARA CREAR UNA VIDA SALUDABLE.



## ANEXOS

### ANEXO 1: Entrevista dirigido a los docentes

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN  
EDUCACIÓN ESPECIALIDAD EN PRIMERO Y SEGUNDO CICLO PLAN  
COMPLEMENTARIO

#### **GUIA DE ENTREVISTA DIRIGIDA A DOCENTES**

**Saludo:** Estimado docente reciba de nuestra parte un fraterno saludo, y a su vez solicitamos responda la siguiente entrevista con relación a la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables.

**Objetivo:** Obtener información sobre la gestión que realizan los docentes para la enseñanza de hábitos saludables en los centros escolares.

**Indicaciones:** Responda de manera honesta las siguientes preguntas, se sugiere tome su tiempo para analizar y dar su mejor respuesta.

**Sexo:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Grado que imparte:** \_\_\_\_\_

**Materia que imparte:** \_\_\_\_\_ **Año de graduación:** \_\_\_\_\_

1. ¿Realiza alguna práctica en el aula para promover una alimentación balanceada en los estudiantes?

2. ¿Considera que es importante un especialista para tratar los hábitos saludables en las escuelas públicas y privadas?

3. ¿Considera que es importante ser capacitado para brindar información necesaria a los estudiantes de cómo llevar una dieta balanceada?

4. ¿Cuándo trabaja con los estudiantes de manera cooperativa, han observado buenos hábitos higiénicos?
  
5. ¿Cómo docente ha observado una buena actitud en los estudiantes de poner en práctica los hábitos saludables y persona saludable?
  
6. ¿En tu opinión es necesario que se actualicen los menús saludables en las escuelas públicas y privadas?
  
7. ¿Considera que el exceso de comida chatarra repercute en la salud de la comunidad educativa?
  
8. ¿El respeto al horario de comida es una práctica alimenticia importante para la salud?
  
9. ¿Has observado que la comunidad educativa padece frecuentemente de enfermedades intestinales?
  
10. ¿La inadecuada nutrición provoca el sedentarismo en la comunidad educativa?



**ANEXO 2: Guía de observación**  
**UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES**  
**DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN**  
**EDUCACIÓN**  
**ESPECIALIDAD EN EDUCACIÓN BÁSICA PLAN COMPLEMENTARIO**

**GUÍA DE OBSERVACIÓN**

Objetivo: Conocer los alimentos que consumen los estudiantes en las escuelas públicas y privadas

Institución Educativa: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Aspecto para observar	Escala de valoración	
	SI	NO
1. Se observan ventas externas de comida cerca de la institución.		
2. Se observa que los estudiantes están adquiriendo alimentos fuera de la institución.		
3. Los estudiantes están comiendo alimentos fuera de la institución.		
4. Se observa una cafetería dentro de la institución.		
5. La cafetería vende alimentos saludables.		
6. Los estudiantes comen frutas en la institución.		

7. Se observan alimentos saludables para que los estudiantes los puedan adquirir.		
8. Se observan a la venta alimentos poco saludables (golosinas, gaseosas, dulces) para que los estudiantes adquieran.		
9. Hay presencia del personal docente cerca de la cafetería, supervisando lo que adquieren los estudiantes.		
10. Los estudiantes se lavan las manos antes de ingerir cualquier tipo de alimento.		
11. Los docentes utilizan diferentes estrategias para el consumo de alimentos saludables		
12. Los estudiantes realizan actividades físicas en la institución		
13. Los docentes fomentan una alimentación saludable para los estudiantes		
14. Los estudiantes practican deportes en los recreos.		
15. Dentro del salón de clases se observa material didáctico fomentando los hábitos saludables		
16. Se observan rótulos donde se fomente el lavado de manos.		



ANEXO 3: Cuestionario dirigido a los estudiantes



UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR

FACULTAD DE CIENCIAS Y HUMANIDADES DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DE  
LA EDUCACIÓN LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ESPECIALIDAD PRIMERO Y  
SEGUNDO CICLO.

SEMINARIO DE INVESTIGACIÓN

PARTE I: Información Sociodemográfica

**Indicaciones**

Estimado estudiante se solicita que lea y responda con sinceridad a todas las preguntas que están a continuación

**Nombre institución:** \_\_\_\_\_

**Sexo:**

**Edad:**

**Grado:**

PARTE II:

**Objetivo:** Conocer los alimentos que consumen los estudiantes en las escuelas públicas y privadas

**Indicaciones:** Apreciable estudiante pedimos su valiosa colaboración para poder llenar este cuestionario, por favor leerlo y dar una respuesta sincera a lo que se le pide.

1. Hacer ejercicio es bueno para estar sanos y fuertes.
1. Totalmente de acuerdo
2. En desacuerdo
3. Me es indiferente
4. De acuerdo

2. Dormir 8 horas ayuda a mantenerte sano.

1. Totalmente de acuerdo

2. En desacuerdo

3. Me es indiferente

4. De acuerdo

3. Tomar 8 vasos diarios de agua ayuda a tu cuerpo a estar sano.

1. Totalmente de acuerdo

2. En desacuerdo

3. Me es indiferente

4. De acuerdo

4. Evitar la comida chatarra es una buena manera de vivir sanamente

1. Totalmente de acuerdo

2. En desacuerdo

3. Me es indiferente

4. De acuerdo

5. Informarte frecuentemente sobre cómo mantenerte saludable es una buena costumbre.

1. Totalmente de acuerdo

2. En desacuerdo

3. Me es indiferente

4. De acuerdo

6. ¿Has tenido infección en la piel?

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

7. Cuando corro no me fatigo rápidamente

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

8. Al consumir frutas y verduras diariamente me siento saludable

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

9. Al sustituir la comida chatarra me siento más saludable.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

10. Saber qué alimentos debes consumir en cada tiempo de comida, ayuda a estar sano.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

11. Ingieres alimento antes de irte a la escuela

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

12. Los alimentos que consumes aportan los nutrientes necesarios para mantener un buen estado de salud.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

13. Práctico en casa lo visto en los videos de clase.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

14. hacemos exposiciones sobre temas de salud

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

15. En la escuela con mis compañeros nos organizamos para compartir alimentos saludables.

- 1. Totalmente de acuerdo
- 2. En desacuerdo
- 3. Me es indiferente
- 4. De acuerdo

## ANEXO 4 Fotografías



## Encuestas en los tres Centros Educativos



## Rótulos de limpieza de manos

