

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD**



**Proyecto de Responsabilidad Social:  
“Promoviendo Alimentación Saludable en el contexto  
de la post pandemia por Covid-19 en escolares del  
Callao - 2022”**

**Asignaturas:**

Metodología del Trabajo Universitario I Ciclo  
Filosofía e Historia de la Enfermería I ciclo

**Docentes Responsables:**

Dra. Alicia Lourdes Merino Lozano  
Dra. Olga Giovanna Valderrama Rios

**Participantes:**

Estudiantes del I ciclo 2022

**Callao – Perú**

## 1. ANTECEDENTES

Con el pasar de los años la alimentación fue cambiando y se modificó de acuerdo con las necesidades de las personas, dejando de lado su valor nutricional frente al cambio de estilos de vida caracterizada por migración del campo a la ciudad, por el avance de la tecnología y otros factores que fueron cambiando los hábitos de alimentación, actividad física, juego y recreación muy activa a una más pasiva sedentaria que trajo consigo problemas de sobrepeso y obesidad en todas las etapas de vida del ser humano. Si comparamos lo que comemos ahora con lo que consumían nuestros padres y abuelos, existe una gran diferencia entre calidad y cantidad.

Actualmente en el Perú, los escolares necesitan una buena alimentación para crecer, desarrollarse, protegerse de las enfermedades y tener energía para estudiar, aprender y ser físicamente activos. Según información del Instituto de Salud (INS) durante la etapa escolar, los requerimientos de energía promedio en niñas y niños de 6 a 11 años es de 1400 a 2000 kilocalorías y en la adolescencia oscila entre los 2000 a 2800 kilocalorías, de acuerdo con el nivel de actividad física.

Durante la pandemia por COVID 19, los índices de mala alimentación aumentaron, los escolares con escasos recursos fueron los más perjudicados, el programa de Qali Warma que de una u otra manera ayudaba a estos niños detuvo sus funciones por cuarentena. La malnutrición en todas sus formas (comer poco, mucho o mal), es inadmisibles en un país tan megadiverso como el Perú, esto se ve reflejado con porcentajes altos de desnutrición crónica en las regiones de Huancavelica, Pasco, Loreto y Puno según Informe Gerencial SIEN HIS 2021.

Según recomendación del Ministerio de Salud (MINSA), la niña, el niño y el adolescente debe consumir diariamente alimentos que provienen de diferentes grupos, entre ellos se encuentran: cereales, frutas, verduras, lácteos, carnes, azúcares y grasas. Es importante incidir en una correcta

alimentación de niñas, niños y adolescentes tanto en el hogar como en su centro de estudios. La creación de hábitos es primordial para mantener una buena salud y lograr un buen desarrollo físico y mental.

El presente proyecto tiene como fin promover e incentivar la buena y adecuada alimentación en calidad y cantidad en los escolares con la finalidad de informar y concientizar la importancia de tener una alimentación saludable y balanceada.

## **2. JUSTIFICACIÓN**

A cuatro meses que los escolares retornaron a las aulas presenciales, se notó el incremento de sobrepeso y obesidad debido a la cuarentena unido a la rutina sedentaria de recibir las clases virtuales que demanda estar varias horas sentado en una silla, así mismo, en el marco de la pandemia, se puede apreciar que muchas familias fueron afectadas en su canasta básica, por ende, también en su alimentación, entonces son diversos factores que pueden influir directamente en nuestra nutrición.

Actualmente la alimentación cotidiana se basa en consumo de azúcares, proteínas y grasas en mayor cantidad. Mientras que las fibras, el calcio y otros componentes nutricionales, ya casi no protagonizan las comidas, es importante crear conciencia y buenos hábitos de alimentación. Esto también se relaciona con el alto índice de producción de alimentos procesados y que están al alcance de todos habiendo aumentado el consumo de estos alimentos que en su mayoría son carbohidratos, grasas y que contienen preservantes, por ende, nuestra alimentación se ha deteriorado en calidad, olvidándonos de los alimentos naturales y frescos, enfocándonos en nuestra satisfacción de placeres y dejando de lado nuestro autocuidado.

Frente a esta situación y considerando las consecuencias que lleva una mala alimentación, como el sobrepeso, la obesidad, problemas cardiacos,

hipertensión arterial, diabetes, desnutrición, ansiedad, depresión, cansancio y muchas más enfermedades que afecta no solo a los adultos sino también a los niños escolares de nuestro país, se propone el proyecto con la finalidad de promover la alimentación saludable y prevenir las enfermedades mediante el consumo de alimentos naturales brindando información sobre los beneficios y propiedades de los alimentos en el organismo que son indispensables para tener una vida saludable, es importante crear conciencia y buenos hábitos de alimentación.

### **3. OBJETIVOS:**

#### **Objetivo general:**

- ❖ Fortalecer la promoción de la alimentación saludable en el escolar en el contexto de la post pandemia por Covid-19.

#### **Objetivo Específicos:**

- Concientizar a escolares y familias sobre la importancia de una alimentación saludable y balanceada a fin de evitar enfermedades nutricionales.
- Enseñar los grupos de alimentos, sus propiedades, la importancia de los nutrientes para el organismo.
- Explicar las características de la dieta mediterránea e indicar las bases de una dieta equilibrada/balanceada en la familia.
- Promover el desarrollo de pautas alimentarias saludables en los escolares.
- Promover un crecimiento y desarrollo adecuados de los escolares con una alimentación saludable

#### **4. FUNDAMENTACIÓN**

La Ley Universitaria N°30220, en su Art. 124°, establece que la Responsabilidad Social Universitaria (RSU) es la gestión ética y eficaz del impacto generado por la universidad en la sociedad, en el ejercicio de sus funciones: académica, de investigación y servicios de extensión. Por lo que, la RSU, implica la participación de la universidad en el desarrollo nacional, en sus distintos niveles y dimensiones; vincula la gestión del impacto producido por las relaciones entre la comunidad universitaria, sobre el ambiente, y sobre otras organizaciones que se constituyen en partes interesadas (Ley Universitaria N°30220, 2014).

La Responsabilidad Social es un nuevo modo de gestión de las organizaciones que se basa en estándares éticos internacionalmente reconocidos para la promoción de “buenas prácticas”, tanto en la administración interna de organización (gestión laboral y medioambiental) como en su vínculo con la sociedad (gestión de la relación social). La “bondad” de estas prácticas organizacionales se relaciona con la búsqueda de un desarrollo más justo (más “humano”) y más sostenible, tal como las naciones unidas lo definen (Vallareis, 2014).

Una correcta alimentación en el niño/a, es importante porque de ella dependen la salud, una buena nutrición asegura el rendimiento escolar y bienestar. Además, previene los problemas de desnutrición, sobrepeso, obesidad, trastornos alimenticios y de crecimiento. Los niños al estar en pleno desarrollo necesitan poseer un sistema inmune que les permita resistir ciertas enfermedades como el producido por virus como el covid-19, evitando más decesos a comparación de los primeros años de la pandemia, así como lo hace presente la UNICEF “La pobreza, la urbanización, el cambio climático y las malas decisiones alimentarias dan como resultado dietas perjudiciales para la salud” (UNICEF, 2019). Por lo que, la alimentación saludable además de ser una necesidad vital para la supervivencia genera bienestar y salud.

Enfermería fomenta el cuidado el mismo que forma parte de la esencia de la disciplina y se constituye en el marco conceptual para desarrollar en el ámbito familiar y comunitario. Es por esto que parece necesario abordar en dicho ámbito un proyecto dirigido no sólo a ofrecer conocimientos, sino también a favorecer el desarrollo de actitudes y habilidades en un entorno tan importante como es el familiar, donde se construyen hábitos y costumbres que perduran el resto de la vida. Un proyecto de este tipo complementaría al resto de iniciativas puestas en marcha en la actualidad, necesarias todas en su conjunto para obtener buenos resultados a mediano y largo plazo. es así que la Facultad de Ciencias de la Salud - Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, a través del área de Responsabilidad Social, viene ejecutando diferentes actividades en la contribución, del desarrollo sostenible y el bienestar de la sociedad.

## **5. METODOLOGIA:**

El proyecto de Alimentación Saludable empleara una metodología de enseñanza – aprendizaje:

- Método exposición – diálogo en forma participativa
- Sociodrama
- Juego de roles
- Interrogatorio con formulación de preguntas – respuestas entre los oradores y el público
- Demostración y experiencias
- Se evidenciará la ejecución del trabajo a través de evidencias como fotografías, video, etc.
- Informe del proyecto a las autoridades pertinentes.

## **6. METAS**

- Capacitar sobre alimentación saludable a 60 escolares en los diferentes colegios

- Fomentar el lavado de manos con agua y jabón en 60 escolares antes y después de ingerir los alimentos
- Promover la reflexión y valoración de una alimentación saludable a 10 madres de familia

## **7. Potenciales beneficiarios**

Los beneficiarios del proyecto de responsabilidad social serán los escolares y madres de familia quienes harán efecto multiplicador en sus hogares y familiares del consumo de una alimentación saludable.

## **8. Impacto de la actividad**

El impacto de la intervención será medido a largo plazo en forma progresiva, a corto plazo se verá el impacto en la modificación conocimientos en los escolares y madres de familia sobre el valor de una alimentación saludable.

## **9. Medios de verificación**

- Proyecto elaborado.
- Infografías
- Boletines
- Pancartas
- Afiches
- Fotografías.
- Video educativo en redes sociales (previa revisión por el docente)
- Video de la ejecución del proyecto
- Informe final de la ejecución del proyecto.

## 10. Cronograma

	ACTIVIDADES/ TEMAS	2022 A y 2022 B							
		MESES							
		A	M	J	J	S	O	N	D
1	Planificación de la actividad.								
2	Aprobación del proyecto por la institución								
3	Organización (coordinaciones, envío de documentos, preparación de materiales, etc.)								
	Planificación de la intervención								
	Ejecución de la intervención								
5	Evaluación de la intervención								
8	Entrega de informes.								

## 11. Presupuesto y recursos

DESCRIPCIÓN	CANT.	UM	COSTO UNIT	COSTO TOTAL
<b>Materiales de ejecución y de impresión</b>				
Cuestionarios	108	unidad	0.30	32.40
Material Bibliográfico	5	unidad	120.00	600.00
Papel bond A-4 de 80 grs.	2	millar	14.00	28.00
Lapiceros.	108	unidad	0.50	54.00
Lápices.	108	unidad	0.50	54.00
Tinta para impresora.	3	unidad	29.00	87.00
Espiralado.	8	unidad	8.00	64.00
Empastado.	6	unidad	25.00	150.00
<b>Subtotal</b>				<b>1069.4</b>
<b>Transporte</b>				
Movilidad local	120	pasaje	10.00	1200.00
<b>Subtotal</b>				<b>1200.00</b>
			Total	<b>S/. 2,269.40</b>

## 12. Participantes en el proyecto

<b>Docentes</b>	<b>2</b>
Dra. Alicia Lourdes Merino Lozano Dra. Olga Giovanna Valderrama Rios	
<b>Estudiantes I ciclo 2022 A</b>	<b>62</b>
1. Aguilar Cahuana Shayla Brisila 2. Alegría Chalco Alex Josué 3. Angeles Astecker Kearolay Lisseth 4. Antisana De La Cruz Marcio Fernando 5. Arellano Romero Pablo Marcial 6. Bacilio Lopez Katty Yaneth 7. Bello Gutierrez Angel Raul 8. Berna Mozombite Olga Milagros 9. Bojorquez Huanca Rodrigo Guillermo 10. Bolivar Amaro Claudia Grelia Del Milagro 11. Bonifacio Naventa Percy Armando 12. Bravo Jimenez Jimena Rusba 13. Burga Verastegui Milagros Sofia 14. Calle Castañeda Diana Nathaly 15. Canales Salazar Ximena Del Carmen 16. Carmona Cieza Lynda Tatiana 17. Ccaccya Gutierrez Lizandra Dania 18. Cholan Casachahua Angela Alexandra 19. Collazos Navarro Yoli Coritina 20. Crisostomo Mendieta Dayanna 21. Delgado Pérez Ruth Jazmin 22. Flores Duran Lizbeth Maryorie 23. Flores Hernani Geraldine Alison 24. Flores Luque Jennifer Anay 25. Gamarra Huachilla Angela Alejandra 26. Garces Cárdenas Dariana Andrea 27. Gonzales Pozo Elsa Blanca 28. Hidalgo Regalado Keysi Yolanda 29. López Murga Thalia Elena 30. Marín Zapata Esther Vanesa 31. Méndez Ponce Kelly Lucia 32. Montellanos Rodríguez Diego Pablo 33. Núñez Pariona Nicolle Gearlenny 34. Alba Pastor Jean Pierr Alejandro 35. Alejos Del Carpio Judith Mariam De Jesús 36. Alhuay Espino Brigitte Stephanie 37. Cabrera Medina Fernando Enrique 38. Cama Audante Samy Milagros 39. Luna Dipaz Estéfany Sally 40. Merma Alvarado Daniela Judith 41. Orosco Leon Luis Anthony	

<p>42. Ortiz Catire Alexandra Del Pilar  43. Pariona Huayta Leslie Nicole  44. Pérez Cáceres Mayra Yolanda  45. Pérez Taype Marella Raquel  46. Quijada Pacheco Valery Michelle  47. Quispe Pariona Alexander Franklin  48. Rico Salazar Nickoll Alexia  49. Sanchez Daza Britney Myriam  50. Silva Baldeon Italo Gandaky  51. Sullca Utani Magaly  52. Suyo Cardenas Alison Rachel  53. Tacuri Quispe Luis Alberto  54. Tafur Barrera Diego  55. Ticona Salvador Silvia Julissa  56. Trujillo Asencios Geraldine Piara  57. Varas Rojas Susana Elizabeth  58. Vargas Blas Andres  59. Veliz Cobos Italo Andre  60. Vilca Ruiz Jerry Alexander  61. Yaulles Chavez Ariana Lisset  62. Zapata Flores Pierina Ayelen</p>	
<p><b>Estudiantes I ciclo 2022 B</b></p>	<p><b>60</b></p>