



ESCUELA DE ENFERMERIA DE PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



**RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE
LONCHERAS ESCOLARES Y ESTADO NUTRICIONAL DE
ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA Nº 6069PACHACÚTEC**

Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo

Yhovana Mora Herrera

Lima- Perú

2014

Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo

Yhovana Mora Herrera

**RELACIÓN ENTRE CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE
LONCHERAS ESCOLARES Y ESTADO NUTRICIONAL DE
ESTUDIANTES DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA Nº 6069 PACHACÚTEC**

Asesora: Lic. Nancy Bayona Linares

Docente de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza,

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma.

Lima- Perú

2014

Este trabajo de investigación, con el cual culminamos nuestra etapa universitaria y empezamos nuestra vida profesional, la dedicamos principalmente a DIOS, por habernos dado la vida y permitirnos haber llegado hasta este momento, por darnos la oportunidad de vivir grandiosas experiencias en las prácticas pre-profesionales y por cimentar nuestra vocación enfermera.

A mi madre, a pesar de nuestras discrepancias sé que está muy orgullosa de mí y el logro que cumplo hoy, es todo a su gran esfuerzo.

Susan

A mis padres que siempre estuvieron a mi lado y confiaron en mí; a mi abuelito, que a pesar de nuestra distancia físicas, siento que esta conmigo siempre y aunque nos faltaron muchas cosas por vivir juntos, se que este momento hubiera sido tan especial para él como lo es para mi.

Yhovana

AGRADECIMIENTO

Un agradecimiento especial a la Lic. Luz Olinda Fernández Enríquez, quien gracias a su orientación y revisiones técnicas logramos culminar satisfactoriamente nuestra investigación.

INDICE

RESUMEN	x
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO 1: PROBLEMA	3
1.1 Planteamiento del problema	3
1.2 Formulación del problema	6
1.3 Objetivos.....	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos específicos	7
1.4 Justificación	7
1.5 Limitación.....	9
CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes internacionales	10
2.2 Antecedentes nacionales	12
2.3 Base teórica.....	15
2.3.1 Conocimiento.....	15
2.3.2 Alimentos.....	17
2.3.3 Lonchera escolar	23
2.3.4 Crecimiento y desarrollo	28
2.3.5 Estado nutricional	29
2.3.6 Teoría de Nola Pender.....	34
2.4 Definición de términos.....	35
2.5 Hipótesis	36
2.5.1 Hipótesis general	36
2.5.2 Hipótesis específica	36
2.6 Variables	36
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA	37
3.1 Definición operacional de variables	37
3.2 Tipo de investigación.....	37
3.3 Diseño de investigación	37
3.4 Lugar de ejecución de la investigación	38
3.5 Universo, selección, muestra y unidad de análisis	38
3.6 Criterios de inclusión y exclusión.....	38
3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	39
3.8 Procedimiento de recolección de datos	39
3.9 Aspectos éticos.....	40
3.10 Análisis de datos	41
CAPITULO 4: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	42
4.1 Resultados.....	42
4.2 Discusión	50
CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
5.1 Conclusiones.....	56
5.2 Recomendaciones.....	56
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	58
ANEXOS	66

INDICE DE GRAFICOS

TITULO

1. Nivel de nociones de las madres de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....45
2. Nivel de nociones de las madres de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares según dimensiones de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....46
3. Estado nutricional de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....47
4. Estado nutricional de estudiantes de primaria según indicadores antropométricos de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....48

ÍNDICE DE TABLAS

N°	TÍTULO	Pág.
1.	Datos sociodemográficos de las madres de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....	43
2.	Datos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....	44
3.	Relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.....	49

RESUMEN

Introducción: En América Latina, la mayoría de los estudiantes se encuentran concentrados en las ciudades. Es sabido que la salud y la nutrición de los estudiantes influyen directamente en su formación, su asistencia a la escuela y la concentración durante las horas de clase. Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados, debido a la falta de educación nutricional de las madres con respecto a las loncheras escolares nutritivas, lo cual afecta el estado nutricional de los estudiantes. **Objetivo General:** Determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. **Metodología:** Estudio de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional, de corte transversal, considerando una muestra no probabilística de tipo intencional. La población de estudio estuvo constituida por alumnos del cuarto grado de primaria de las secciones A, B, C y D. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y la observación. Los instrumentos fueron un cuestionario y ficha de registro. Los datos fueron tabulados en el paquete estadístico SPSS versión 19.0, mediante la estadística. Se respetó los principios éticos de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. **Resultados:** Dado que el valor de χ^2 es 7,29 y el $gl = 2$ este es mayor que el valor crítico para un nivel de significancia de 5,99 para un nivel de confianza del 95%, siendo $p \leq 0.05$, por tanto se acepta la hipótesis. Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.

Palabras clave: Loncheras escolares, alimentación, conocimiento, estudiante.

SUMMARY

Introduction: In Latin America, the majority of students are concentrated in cities. It is known that the health and nutrition of students directly influence their training, attendance and recruitment during school hours. Students have poor dietary habits, due among others to the lack of nutrition education of mothers about nutritious school lunches which affects the nutritional status of students. The research described is based on the third line of research, which is promotion and health development of children and adolescents with respect to nutritional disorders and / or emotional needs of the child and adolescent. General Objective: To determine the relationship between maternal notions about school lunches and nutritional status of students of School No. 6069 Pachacútec. Methodology: a descriptive correlational, non-experimental cross section, considering a non-probability sample intentional type. The study population consisted of students from the fourth grade of the sections A, B, C and D. The data collection technique were the survey and observation. The instruments were a questionnaire and observation checklist. Data were analyzed in SPSS 18.0 using inferential statistics. He respected the ethical principles of autonomy, beneficence, non-maleficence and justice. Results: Since the value of χ^2 is 7,297 and this is greater than the critical value for a significance level of 0.05 = 5.99 for $df = 2$ with confidence interval 95%, so the null hypothesis is rejected . This leads to claim that maternal notions about school lunches have significant relationship with the nutritional status of elementary students.

Keywords: school lunchboxes, nutritional status, knowledge, stude

INTRODUCCIÓN

En América Latina, la mayoría de los estudiantes se encuentran concentrados en las ciudades. Es sabido que la salud y la nutrición de los estudiantes influyen directamente en su formación, su asistencia a la escuela y la captación durante las horas de clase. Los estudiantes tienen hábitos alimenticios inadecuados, debido entre otros a la falta de educación nutricional de las madres con respecto a loncheras escolares nutritivas lo cual afecta el estado nutricional de los estudiantes. La investigación descrita se basa en la tercera línea de investigación, la cual es Promoción y desarrollo de la salud del niño y del adolescente con respecto a los trastornos nutricionales y/o emocionales del niño y adolescente.

El presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec. Cabe destacar que el Ministerio de Salud (MINSA) informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así, un rendimiento óptimo en su institución educativa.

La investigación se divide en cinco capítulos:

En el primer capítulo, se plasma el planteamiento del problema, tomando en cuenta la realidad en la que se realizó el estudio, a su vez presentamos los objetivos, la justificación del estudio y las limitaciones encontradas durante la elaboración de la investigación

En el segundo capítulo, se describe el marco teórico iniciando con los antecedentes internacionales y nacionales, así como la base teórica, la definición de los términos, las hipótesis y las variables de estudio.

En el tercer capítulo se desarrolla la metodología de estudio, en el cual se presenta la definición de variables, el tipo de investigación, el diseño de la investigación, el lugar de ejecución de la investigación, el universo, la selección, la muestra y la unidad de análisis; así como los criterios de inclusión y exclusión, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, los aspectos éticos y el análisis de datos.

En el cuarto capítulo se plasman los resultados mediante gráficos, tablas y discusión.

En el quinto capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones que se deben tomar en cuenta con respecto a nuestro tema de estudio.

CAPÍTULO 1: PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema

La malnutrición es uno de los problemas que tiene mayor presencia en la población infantil y su incidencia en la mayoría de los casos es más alta en países en vías de desarrollo¹. Este problema abarca dos estados nutricionales: la desnutrición y la obesidad. Estos dos factores alarmantes en la población, a largo plazo pueden desencadenar la alta prevalencia de la tasa de morbimortalidad. Es por ello que se debe realizar minuciosamente la interpretación de indicadores antropométricos para determinar un adecuado diagnóstico con respecto al estado nutricional².

En Ginebra, durante el mes de noviembre de 1993 el Comité de expertos de la Organización Mundial Salud (OMS) determinó que la talla y el peso son indicadores fundamentales, puesto que son necesarios para la obtención de datos como: el peso bajo al nacer, la detención del crecimiento, el sobrepeso y la delgadez³. Las mediciones antropométricas demuestran que las limitaciones y los excesos pueden acoplarse no sólo en países externos, sino también dentro de un mismo país⁴.

El énfasis en el desarrollo del niño se ha incrementado a nivel mundial, pues existen organismos internacionales encargados de evaluar el crecimiento y el desarrollo de los niños con el objetivo de medir el bienestar general de las poblaciones y así formar políticas de salud. Por ello es indispensable que se realicen los adecuados procesos fisiológicos para satisfacer las necesidades desde la vida fetal y en la infancia.

Las loncheras escolares deben prepararse pensando en el valor nutricional; muchos padres, por excesiva comodidad, utilizan en la lonchera infantil una diversidad de alimentos empacados, sin evaluar el suficiente valor nutricional. Es por esto que, para mantener un adecuado estado nutricional se debe implementar alimentos que favorezcan el desarrollo de los niños.

Las sociedades urbanas han incorporado estilos de vida sedentarios y un consumo de alimentos ricos en lípidos, azúcar, pero pobres en fibras y micronutrientes.

En este sentido, Latinoamérica ha cambiado de una condición de alta prevalencia de bajo peso y de déficit de crecimiento a un escenario marcado por un incremento de la obesidad que acompaña a enfermedades crónicas cardiovasculares, la diabetes y el cáncer⁵. En el Ecuador la tasa de desnutrición es de casi 371.000 niños. Siendo el 71 % de los niños con desnutrición crónica provenientes de hogares clasificados como pobres, pertenecientes a zonas rurales. Esta gran problemática en el país ha dado motivo para establecer una serie de programas a favor del mejoramiento del desarrollo y crecimiento de los escolares en los cuales se menciona el Programa de Alimentación Escolar que es una acción del Estado ecuatoriano encargada de atender con alimentación a escolares de jardines y escuelas fiscales, municipales y comunitarias más pobres del País en edades entre los 5 a los 14 años, con dos modalidades: Desayuno escolar y almuerzo escolar, alcanzando a atender 1'313.398 niñas y niños pobres a nivel nacional constituyendo uno de los ejes centrales para contribuir a la política de mejoramiento educativo del Gobierno Nacional.⁶

El Perú, al igual que otros países de Latinoamérica, está padeciendo cambios socioeconómicos que originan una transición en el perfil nutricional de su población. A nivel nacional se realizaron investigaciones enfocadas en la desnutrición infantil y encontraron que el sobrepeso y la obesidad son problemas con alta incidencia e igual de significativos que no han sido investigados a fondo⁷.

Expertos del Instituto Nacional de Salud (INS) del Ministerio de Salud (MINSA) comprobaron mediante algunos estudios que las enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes, hipercolesterolemia, hipertensión, sobrepeso y otras como la caries, pueden a largo plazo ser resultado del consumo diario de loncheras chatarra en los escolares⁸.

Especialistas en Nutrición del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) perteneciente al INS, aseveraron que el contenido alimentario de la lonchera no reemplaza al desayuno, almuerzo o cena, pero si es fundamental para complementar entre diez y quince por ciento las necesidades nutritivas que un niño necesita al día⁹.

En las aulas del cuarto grado de la Institución Educativa 6069 Pachacútec de Villa El Salvador, en una entrevista informal con la profesora y tutora del aula manifiesta que: *-los niños y las niñas durante el periodo de refrigerio solo ingieren gaseosas, galletas, dulces y frituras, en algunos casos, los menores cuentan con dinero para adquirir estos productos; a su vez, a partir del mediodía los estudiantes presentan agotamiento, somnolencia, cansancio y disminución del interés durante la última hora de clase”.*

Se atribuye que las madres no preparan una lonchera con alimentos nutritivos que aporten energía y que favorezcan su buen desarrollo; Por otro lado encontramos la llamada -agenda apretada, debido a la falta de tiempo a causa del arduo trabajo que realiza la madre para dar un bienestar económico al niño, lo cual contribuye a falta de dedicación para realizar la merienda escolar; a eso se atribuye falta de vigilancia con respecto a lo que ingieren los niños en el día a día con el dinero asignado como -la propina. A largo o corto plazo estos niños por no llevar un buen complemento alimentaria, pueden adquirir enfermedades crónicas.

Desde el punto de vista de la Salud Pública, en todos los estadios del ciclo de vida se puede observar que el déficit o excesos de nutrientes influyen negativamente en el desarrollo óptimo del ser humano, como es el caso de los escolares provocando consecuencias indeseables en su salud y por ende en su nutrición a corto y largo plazo.

1.2 Formulación del problema

¿Qué relación existe entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 6069 Pachacútec?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar si existe relación entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec.

1.3.2 Objetivos específicos

- Identificar el nivel conocimiento materno sobre loncheras escolares según generalidades, grupos alimenticios y contenido de la lonchera.
- Identificar el estado nutricional en estudiantes del cuarto grado de primaria.
- Relacionar el conocimiento materno y el estado nutricional de estudiantes de cuarto grado de primaria.

1.4 Justificación

La nutrición juega un rol fundamental en el desarrollo del ser humano y su alteración provoca disfuncionalidad en el estado nutricional. En nuestro país se evidencia una problemática que se ve reflejada en las estadísticas vitales: cuatro de las diez primeras causas de muerte corresponden a patologías relacionadas con la nutrición; como la desnutrición y la anemia. Estas últimas afectan a un alto porcentaje de la población de niños y niñas en edad escolar; debido a la mala alimentación y falta de los requerimientos nutricionales de acuerdo a su edad, a ello se le agrega una diversidad de factores los cuales principalmente son: factor económico, factor nutricional, falta de conocimiento sobre el tema puesto que estos son los principales responsables de que existan una alteración del crecimiento y desarrollo. El origen del problema de la desnutrición y la obesidad radica principalmente en

la familia y en la escuela, siendo necesario descubrir y analizar los factores directos e indirectos, que inciden en él.

La importancia del siguiente estudio radica en que siendo responsabilidad de la enfermera realizar actividades preventivo promocionales en el primer nivel de atención tiene como deber identificar de manera oportuna alguna alteración nutricional en el estudiante, con el fin de fomentar en los escolares una nutrición favorable y balanceada en beneficio de su desarrollo físico y mental para su buen rendimiento en la etapa escolar.

Entre las causas que puedan originar un desequilibrio en el estado nutricional encontramos la carencia de una alimentación favorable y balanceada, puesto que el niño en la etapa escolar se encuentra en el pleno desarrollo. Otra causa fundamental es el desconocimiento por parte de la madre y del escolar sobre los alimentos nutritivos que deben ser incluidos en la lonchera escolar.

El Ministerio de Salud (MINSA) informó que las loncheras escolares son importantes y necesarias para los niños en la etapa preescolar y escolar, pues estas contribuyen a cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo.¹⁰ Desde este punto de vista parte la importancia de preparar una lonchera escolar, que no es tan simple como parece, pues debe brindar gran aporte de energía y nutrientes convenientemente balanceados para favorecer la atención durante las horas de clases. Esta investigación ha permitido obtener información acerca de la relación entre el estado nutricional y el conocimiento materno sobre las loncheras escolares. Por otro lado, los resultados obtenidos se darán a conocer a las autoridades y enfermeras de la institución para que se establezcan estrategias que contribuyan a promover y fomentar en la población materna los conocimientos sobre que alimentos son altamente nutritivos, con el fin de que las madres puedan reconocer los alimentos importantes que constituyen una lonchera escolar.

1.5 Limitación

Las limitaciones que se encontraron en esta investigación fueron las siguientes:

- Los hallazgos solo corresponden a la población en estudio, es decir solo a las madres y a los estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N^o 6069 Pachacútec.

CAPÍTULO 2: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes internacionales

Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C. Investigaron –Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad (O) en escolares del estado de Hidalgo, México 2012. Estudio transversal, con muestra intencionada de 369 escolares de tercer año de primaria, tuvo como objetivo evaluar el contenido nutricional de las loncheras escolares y su relación con el sobrepeso y la obesidad. Para obtener los resultados utilizó el IMC para determinar el estado nutricional y el cálculo de nutrimentos a partir de un inventario de lonchera. Tomó como referencia del 15- 25% de la ingesta diaria recomendada (IDR) para cada nutrimento y se llegó a la siguiente conclusión: el 31 % de la población total presenta sobrepeso u obesidad¹¹.

Ramos García JA. Presenta la tesis -Estado nutricional y nivel académico relacionados con el consumo de refrigerio escolar de niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del Cantón Guaranda, provincia Bolívar 2011. Ecuador. Elaboró un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, la muestra utilizada fue de 90 estudiantes, con el objetivo establecer la relación entre el estado nutricional, el rendimiento académico y el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la Escuela Fiscal Mixta

Alberto Flores de la ciudad de Huaranga. Para obtener los resultados utilizó la técnica de la encuesta para la primera variable, mientras que para la evaluación nutricional elaboró la formulación de índice de masa corporal (IMC), quien llegó a la siguiente conclusión: que al determinar el estado nutricional se encontró que el 90 % de niños tienen un IMC normal, el 4,4 % sobrepeso y un 5,6 % desnutrición, tomando en cuenta que este último

porcentaje de niños es también considerado con desmedro¹².

Baque Baque YA y Batallas Chele JE. Presentan la tesis -Desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en escolares Escuela José Pedro Varela, La Libertad 2012-2013. Ecuador. Sustenta un estudio de tipo descriptiva y trasversal con un enfoque cuantitativo. La población de la escuela José Pedro Varela como muestra se consideró para el estudio es de 70 madres y 130 estudiantes escolares. Como objetivo fue determinar el desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en los niños pre-escolares de la escuela -José Pedro Varela. Entre las principales técnicas utilizadas en la investigación de campo se destacan: la encuesta, la entrevista y una ficha de evaluación nutricional, llegando así a la siguiente conclusión: el IMC con un 65% es normal y un 35% con desequilibrio nutricional; y un 97% de estudiantes llevan lonchera que mediante la comparación del IMC es normal, decimos que de estas loncheras cuantas contienen todos los nutrientes necesarios para el pre-escolar, por qué solo un 3% no llevan lonchera y compra en los kioscos¹³.

2.2 Antecedentes nacionales

Colquicocha Hernández J. presenta la tesis -Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008. Perú. Muestra un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte trasversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue de 80 estudiantes. Tuvo como objetivo determinar la relación entre el estado nutricional y el rendimiento escolar en niños de 6 – 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096. Para obtener los datos utilizó la técnica de análisis documental a través de la ficha de registro como instrumento, y llegó a la

siguiente conclusión: el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado, lo que se refleja en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina), lo que implica la necesidad de incrementar actividades de prevención y promoción de la salud en la nutrición, generando complicaciones en el organismo a corto o largo plazo¹⁴.

Sarmiento Meza NL presenta la tesis -Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa El Salvador: setiembre-diciembre 2006, realizado en el 2007, muestra un estudio de tipo descriptivo transversal correlacional, la muestra utilizada estuvo constituida por todos los niños del Centro Evangélico -Cristo Vienell de Villa el Salvador, con sus respectivas madres. Como objetivo, establecer la relación entre los hábitos alimenticios de las madres y el estado nutricional de los niños que asisten al consultorio de crecimiento y desarrollo del Hospital de la Solidaridad de Villa el Salvador. Con el propósito de obtener los datos, los instrumentos que se utilizaron fueron: un formulario tipo cuestionario y hoja de registro, llegando a las siguientes conclusiones, que al evaluar el estado nutricional de los niños existe un porcentaje de niños con problemas nutricionales: desnutridos agudos en 18.3%, desnutridos crónicos 41.7%, que representa un 60% del total de niños evaluados¹⁵.

Canales Huapaya O. Presenta la tesis -Efectividad de la sesión educativa -Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009. Nos muestra un estudio de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi - experimental de un solo diseño. La muestra utilizada fue

de 59 madres que aceptaron participar en la sesión educativa y representaron a cada sección de las 8 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. Tuvo como objetivo Determinar la efectividad de la sesión educativa -Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas en el incremento del conocimiento de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José, El Agustino, 2009. Para obtener los datos, la técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento de recolección de datos un formulario tipo cuestionario, y se llegó a la siguiente conclusión: el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares antes de la sesión educativa sobre preparación de loncheras nutritivas es en su mayoría bajo (93.22%), seguido de un mínimo porcentaje significativo de medio (5.08%) y alto(1.70%); relacionado, a que desconocen en que consiste la lonchera nutritiva, la función de los carbohidratos, alimentos ricos en calcio, lo que puede conllevar a un problema nutricional¹⁶.

Durand Pinedo DM. Presenta la tesis -Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111- Callao en el año 2008. Nos muestra un estudio tipo descriptivo correlacional y de corte transversal con enfoque cuantitativo. La muestra utilizada fue 30 madres de niños en edad preescolar. Tuvo como objetivo Determinar la relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111 – Callao -2008. Para obtener los datos se utilizó la técnica de entrevista y el instrumento utilizado fue el cuestionario y se llegó a la siguiente conclusión: El nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo. Entre los aspectos que

desconocen se encuentran: los beneficios principales de cada tipo de nutrientes y en que alimentos se encuentran; asimismo la frecuencia de consumo semanal de alimentos como las carnes, leche es deficiente, lo cual indica una alimentación no balanceada en calidad y cantidad para las necesidades calórico proteicas que se requieren para un óptimo crecimiento y desarrollo del niño en edad preescolar¹⁷.

2.3 Base teórica

2.3.1 Conocimiento

Es la capacidad de interpretar información con entendimiento para dar solución a un determinado problema, lo que permita relacionarnos con el mundo exterior. Mario Bunge define al conocimiento como: -conjunto de ideas, conceptos, enunciados comunicables que pueden ser claros y precisosll.

Según Mario Bunge, el conocimiento puede ser clasificado en:

- Conocimiento vulgar: llamándose así a todas las representaciones que el común de los hombres se hace en su vida cotidiana por el simple hecho de existir, el relacionarse con el mundo, captar mediante los sentidos información inmediata acerca de los objetos, los fenómenos naturales y sociales, se materializa mediante el lenguaje simple y natural.
- Conocimiento científico: que es racional, analítico, sistemático y verificable a través de la experienciall. Bunge enfatiza que este tipo de conocimiento sea racional, sistemático, exacto, verificable y fiable¹⁸.

Para Hinnells¹⁹, entre los tipos de conocimientos tenemos:

- El ínfimo saber, cuya señal es el gusto por las sensaciones, lo poseen el hombre y los animales, el aprendizaje se deriva de la permanencia del recuerdo en la memoria. Existe el saber por la experiencia o empeiría, que es un modo superior de saber, es la familiaridad de las cosas de forma inmediata y concreta, éste tipo de conocimiento no se puede enseñar.
- La tékhne, el arte o técnica es el saber hacer las cosas, se define como un saber superior, el cual se puede enseñar.
- La ciencia o epistéme es el saber demostrativo que organiza y sistematiza el conocimiento en diversas especialidades. Permite conocer las causas y primeros principios.
- El noús o conocimiento intuitivo, que permite intuir los principios no demostrables, los que surgen espontáneamente por iluminación y que parece que no se derivan de nada. Finalmente se define el saber supremo, la sophía o verdadera sabiduría, que está compuesto por los momentos esenciales de la noús y el epistéme. Este esquema se sintetiza en las dos corrientes escolásticas enfrentadas (Tomás de Aquino y Agustín de Hipona), que definen que el fin del hombre es la búsqueda del saber verdadero versus la búsqueda del bien verdadero¹⁹.

2.3.2 Alimentos

Son sustancias necesarias para el mantenimiento de los fenómenos que ocurren en el organismo sano y para la reparación de las pérdidas que constantemente se producen en él; normalmente ingerida por los seres vivos para satisfacer el apetito, las funciones fisiológicas, regular el metabolismo y mantener la temperatura corporal.

Clasificación general de los alimentos según el Ministerio de Salud:

1) Leche y derivados: son alimentos casi completos, sobre todo la leche, de importancia capital en todos los estados. Se les califica como grupo de alimentos protectores o de seguridad, siendo de gran riqueza en calcio o proteínas de alto valor biológico.

El calcio es el elemento más importante del hueso. La leche, el queso y el yogurt, son los únicos alimentos que lo aportan en cantidad considerable. Un régimen pobre en leche y derivados, ocasiona trastornos en el desarrollo óseo en el niño y desmineralización en el adulto acompañada de fatiga general, y de dolores pseudo reumáticos²⁰.

2) Carnes, pescados y huevos: estos alimentos tienen en común ser fuentes de materias nitrogenadas (proteínas) aportan entre un 16 y un 22 % de proteínas lo cual genera un alto valor biológico. Es necesario considerar que las proteínas son los constituyentes principales de la materia viva, de ahí su importancia. El valor nutritivo de la carne es equiparable al de los pescados y los huevos. Conviene no obstante consumirlos todos en las raciones aconsejadas. Comprenden todo lo que son carnes de res, pollo, pescado, vísceras y huevo.

3) Legumbres, tubérculos y frutos secos tienen un alto contenido en fibra, un elemento fundamental en la salud. Este grupo de alimentos aporta fundamentalmente hidratos de carbono, como la papa, los cereales y derivados (pasta: fideos, macarrones, etc.) y las leguminosas. Pueden aportar también otros principios, sobre todo vitaminas del grupo B (cereales y leguminosas) y vitamina C (papa).

Los cereales y derivados contienen cantidades elevadas de almidón y proteínas. Son aconsejables excepto en el caso de obesidad. Los cereales integrales poseen además celulosa que facilita el tránsito intestinal y vitamina B1. Las legumbres son nutritivamente parecidas a los cereales pero contienen más hierro y proteínas. La cantidad de nutrientes de las patatas es inferior.²¹

4) Verduras y hortalizas: las verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibras, tanto si se toman hervidas como fritas.²² Aportan grandes cantidades de vitaminas: carotenoides, vitamina C, ácido fólico, vitamina B1, B2 y niacina. Son una fuente importante de minerales y oligoelementos.

5) Frutas: Son alimentos de gran riqueza en vitaminas y minerales. Las frutas contienen gran cantidad de vitaminas y muchas de ellas aportan pectina, otra fibra vegetal útil para el organismo. Se debe consumir fruta una o dos veces al día.

6) Cereales y derivados: son cereales comestibles y productos diversos obtenidos a partir de harinas, su fuente importante son los hidratos de carbono, proteínas, minerales y vitaminas. Son ricos en hierro, potasio, fósforo y vitaminas del complejo B, y carecen de vitamina C. Comprende el arroz, pan, maíz y derivados del trigo.

7) Grasas: Las grasas son compuestos orgánicos que constituyen la mayor fuente de energía de los organismos. Las grasas proveen 9 calorías por gramo, más del doble de lo brindado por los carbohidratos o por las proteínas. Las grasas son esenciales para el correcto funcionamiento del organismo. Proveen los ácidos grasos esenciales que el cuerpo no puede producir y que sólo puede obtener a través de los alimentos. Las grasas ayudan al desarrollo infantil, control de presión, inflamación, y otras funciones del cuerpo. Sirven como almacén para las calorías extras del cuerpo. También son una fuente importante de energía. Ayudan a mantener una piel y pelo saludables, y a la absorción y transporte por el torrente sanguíneo de las vitaminas solubles en grasa (A, D, E y K)²³.

8) Agua: El agua es la única bebida realmente indispensable para el organismo. No obstante, conviene no tomarla en exceso, sobre todo durante las comidas. Los jugos de frutas son bebidas particularmente sanas, y cuyo consumo debería extenderse.

Es imprescindible para la vida; estando formado el ser humano por un 80% de agua y constantemente hay que reponerla. Cada día se debe ingerir 2 litros, más en verano o si se hace deporte o se toma un sauna. Además de hidratarlos, el agua nos aporta yodo, un mineral esencial para el funcionamiento del tiroides y flúor, necesario para la formación de los huesos y los dientes. Se consigue agua en la bebida, en las frutas y en las verduras.

El agua realiza estas funciones:

- Ayuda a realizar la digestión, circulación, absorción de los alimentos, metabolismo, excreción del sudor y la orina.
- Regula la temperatura de nuestro cuerpo.

- Sirve para filtrar la sangre en los riñones (A través del sudor, la respiración y las heces se pierde al día dos litros de agua)

Clasificación de los alimentos según origen:

- Alimentos de origen animal: Son proteínas que proporcionan energía, vitaminas y minerales. Las proteínas de origen animal son de muy buena calidad, debido a que son proteínas completas, por lo que el organismo las aprovecha mejor; a su vez especialmente las carnes rojas y los productos lácteos, ricos en proteínas pero también con un elevado contenido en grasas saturadas, aportan un exceso de calorías del nivel del colesterol, incrementando con ello el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas. Entre ellas encontramos: las aves, pescados, carnes rojas y blancas, huevo, leche y sus derivados, así como embutidos, quesos y yogurt.
- Alimentos de origen vegetal: Los alimentos funcionales de origen vegetal son componentes usuales de la dieta que además de exhibir propiedades nutritivas poseen efectos terapéuticos²⁴.

Las frutas y las verduras derivan de los vegetales tales como la papa, tomate, cebolla, lechuga, manzana, plátano, uva, naranja, piña.

- Alimentos de origen mineral: Son esenciales para la conservación de la salud.

Existen más de veinte minerales necesarios para controlar el metabolismo o que conservan las funciones de los diversos tejidos. Algunos minerales son necesarios en grandes cantidades como: el magnesio, el potasio, el calcio y el sodio, mientras que de otros, como el hierro, el zinc, el cobre, el selenio, el fluoruro y el yodo solamente se precisan cantidades mínimas, aunque todos ellos son imprescindibles en el metabolismo humano. Normalmente una dieta

equilibrada contiene todos los minerales necesarios, pero las deficiencias de hierro, calcio y yodo son relativamente frecuentes, y muchas veces se añaden artificialmente a determinados alimentos.

Al hablar de los alimentos por grupos y según su aporte de minerales, sólo hemos incluido aquellos alimentos que aportan como mínimo un 30% de la ingesta recomendada del mineral que estamos evaluando; entre estos encontramos cereales completos y sus derivados, alimentos ricos en proteínas, frutos secos, legumbres, verduras, frutas, leche y sus derivados.²⁵

Además tenemos el agua natural, aguas gasificadas, aguas minerales, hielo, hidróxido de calcio y cloruro de sodio. Tres cuartas partes de nuestro cuerpo es agua. Por tanto es necesario beber litro y medio de agua cada día, pues el resto nos llega a través de los alimentos²⁶.

Vitaminas: Las vitaminas son un grupo de sustancias que son esenciales para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.

Sin las vitaminas que se encuentran en la comida diaria, el cuerpo humano no sería capaz de funcionar con normalidad. Una dieta variada y equilibrada contiene todas las vitaminas necesarias, siendo sólo necesarios los complementos vitamínicos en las personas débiles o que padecen de alguna enfermedad crónica o bien en casos de alimentación deficiente o incorrecta. En general, las vitaminas aseguran el correcto funcionamiento de las células, controlando el crecimiento y la restauración de los tejidos y estimulando la producción de energía. Se agrupan en dos categorías:

- Vitaminas liposolubles: Estas se almacenan en el tejido graso del cuerpo y en el hígado. Las cuatro vitaminas liposolubles son: A, D, E y K.
 - Vitamina A: antioxidante natural; estos intervienen en el crecimiento, hidratación de piel, mucosas pelo, uñas, dientes y huesos. Ayuda a la

buena visión. En ellos se encuentran la zanahoria, col, espinaca, hígado, calabaza, yema de huevo, tomate,

- Vitamina D: Regula el metabolismo del calcio y también en el metabolismo del fósforo. Estos son el hígado, yema de huevo, lácteos, germen de trigo, luz solar.
- Vitamina E: También considerado un antioxidante natural. Protege los ácidos grasos y ayuda a la estabilización de las membranas celulares. Estos son los aceites vegetales, nueces, maní, verduras, panes integrales, legumbres verdes y el coco.
- Vitamina K: Su función es contribuir a la coagulación sanguínea. La vitamina K suele estar siempre presente en el organismo. Sus deficiencias suelen asociarse con problemas para la absorción de grasas. En este grupo podemos encontrar a las harinas de pescado, hígado y vegetales de hojas verdes²⁷.
- Vitaminas hidrosolubles: Son las vitaminas que se disuelven en agua; a diferencia de las liposolubles, las vitaminas hidrosolubles no se almacenan en el cuerpo, hay que conseguirlas con regularidad mediante la dieta que ingerimos diariamente. La ingesta excesiva de vitaminas hidrosolubles no tiene ningún efecto tóxico, porque la cantidad sobrante se elimina por la orina.

Existen nueve tipos de vitaminas que el cuerpo las tiene que usar inmediatamente. Cualquier vitamina hidrosoluble sobrante sale del cuerpo a través de la orina. La vitamina B12 es la única vitamina hidrosoluble que puede ser almacenada en el hígado durante muchos años²⁸.

Alimentación en la niñez

El niño necesita una alimentación variada que le permita crecer, desarrollar su actividad física y estar sano. El doctor Geral M. Reaven con especialidad en endocrinología, refiere que los carbohidratos, grasas y dulces deben ser consumidos de forma balanceada ya que estos aportan energía al cuerpo y así puedan realizar todas sus funciones, por lo contrario el excesivo consumo de estos grupos alimenticios provocan sobrepeso en los niños escolares²⁹.

2.3.3 Lonchera escolar

Son preparaciones que se consumen entre comidas por los escolares, sin embargo no reemplazan ninguna de las comidas habituales. Tiene como función, brindar precisamente esa energía que el niño requiere para sus actividades dentro del colegio; además, establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

Las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño³⁰.

En nuestro país como en otros se conoce comúnmente como lonchera al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolsa o mochila, que sirve como complemento de la alimentación.

Existen dos aspectos que debemos tomar en cuenta para considerar una lonchera escolar saludable: que sea nutritiva y que se adecúe a las necesidades nutricionales de los niños, que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no incluyan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas³¹.

Los padres de familia hoy en día cometen errores muy frecuentes al preparar los alimentos para el colegio, enviando golosinas, gaseosas y alimentos con alto contenido en grasas, los cuales generan malos hábitos alimenticios en los escolares.

Importancia

Una lonchera nutritiva es muy importante porque sirve para darle energía suficiente que los niños necesitan durante las horas de estudio y juego en la escuela, no debe remplazar al desayuno ni al almuerzo. La lonchera también es un momento de oportunidad para educar en buenos hábitos de alimentación y debe contener alimentos seguros. Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que se piensa.

Según la bioquímica y profesora Juliana Kain, recalca que los niños prácticamente no tienen capacidad para elegir lo que es bueno o malo para su salud, desde el punto de vista nutricional, y sólo se guían por el sabor, y el empaquetado del producto que se venden en el bar institucional³².

La nutricionista Tania Calderón menciona que el hábito de ingerir comida

sana debe empezar en casa por ello es importante que los padres envíen a sus hijos una lonchera con alimentos saludables³².

Clasificación de grupos alimentarios que se deben incluir en una lonchera escolar:

- Alimentos energéticos (carbohidratos)

Son los que proveen la energía para realizar distintas actividades físicas como caminar, correr, hacer deportes, etc. La rapidez con la que se pueden absorber los glúcidos (también llamados sacáridos, azúcares, carbohidratos o hidratos de carbono), los cuales pertenecen al grupo de los energéticos; depende del tipo de carbohidrato ingerido. El alto contenido en fibra de la mayor parte de los alimentos que contienen almidón también retrasa la absorción y como consecuencia la producción de energía de los carbohidratos complejos.

Entre ellas encontramos grasas como los aceites y la mantequilla, los tubérculos, azúcares, cereales y derivados, pan blanco, pan integral, papa, camote, yuca, choclo sancochado, maíz tostado, frutos secos, palitos de ajonjolí.

- Alimentos constructores (proteínas)

La ingestión regular de estas en la dieta diaria proporciona a las células el suministro adecuado de aminoácidos. Aquellas células utilizan estas unidades químicas como materia prima para formar nuevas proteínas, las cuales, además, son muy necesarias para el crecimiento y la restauración de diferentes 19 tejidos del cuerpo, tales como los de los huesos, de los músculos, determinados tejidos conjuntivos y de las paredes de los órganos huecos y favorecen la cicatrización de heridas; entre ellas encontraremos a los lácteos,

carnes, huevos, leguminosas, tortillas, queso fresco, yogurt, pollo, pescado cocido, atún, sangrecita.

- Alimentos reguladores o protectores (frutas y verduras) Son los que proveen los nutrientes necesarios para que los alimentos energéticos y reguladores se complementen y mantengan el cuerpo funcionando. Dentro de estos figuran las frutas, como la manzana, plátano, pera, mango, uvas, duraznos, piña; verduras como la lechuga, tomate, pepino, zanahoria; hortalizas y el agua³³.
- Bebidas Recomendadas: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas, cocción de cereales e infusiones (adicionando poco o nada de azúcar).
 - Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc).
 - Cocción de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
 - Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
 - Agua hervida o mineral.

La lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos que:

- Preescolares (2 a 5 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 kcal. (Ej: medio pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En cuanto a las frutas lo ideal es que sean enviadas en trozos, manteniendo su cáscara y con unas gotas de limón para evitar que se oxiden y cambien a un color oscuro.
- Primaria (6 – 11 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 250 kcal. (Ej: un pan con pollo, piña en trozos y emoliente). En esta etapa los niños empiezan a hacer deporte, por lo que

es necesario que consuman mucho líquido para evitar la deshidratación.
Evitar las bebidas azucaradas y artificiales.

- Secundaria (12 – 17 años): La energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 300 kcal. (Ej: un pan con palta, una mandarina, un plátano y refresco de manzana) En esta etapa los adolescentes están en un proceso continuo de crecimiento por lo que es de suma importancia que no omitan comidas importantes como el desayuno y el almuerzo a parte de su refrigerio³⁴.

- **Alimentos de inclusión**

La lonchera debe incluir:

- Frutas y verduras
- Cereales o tubérculos
- Alimentos de origen animal
- Refrescos de fruta
- De acuerdo a los requerimientos del niño se puede incluir media porción de grasas vegetales.

- **Alimentos de exclusión**

- Verduras cocidas expuestas por largo tiempo
- Harinas en gran cantidad, tamales, quesadillas
- Golosinas
- Gaseosas

Recomendaciones para la lonchera escolar

- Incluir por lo menos una opción de cada uno de los tres nutrimentos (proteína, carbohidratos y grasa).
- Enviar porciones adecuadas.

- Incluir alimentos ricos en fibra (fruta, verdura, cereales o panes integrales, leguminosas o nueces)
- Evitar que contenga una alta proporción de grasas y azúcares.
- Incluir líquidos, pues la hidratación de los niños es igual de importante. Es mejor que sea agua natural para que aprenda este maravilloso hábito. Los jugos envasados normalmente tienen más azúcar que fruta.
- Procurar que sea sabroso y esté presentado de una manera atractiva para que el niño se lo coma y además lo disfrute³⁵.

2.3.4 Crecimiento y desarrollo

- **Crecimiento:** Incremento de la masa corporal que se origina por el aumento del tamaño y número de células, que producen el crecimiento de los tejidos y órganos funcionales del sistema. Según la Norma Técnica de Salud de Crecimiento y Desarrollo (CRED), el crecimiento es un proceso de incremento de la masa corporal de un ser vivo, que se produce por el aumento en el número de células (hiperplasia) o de su tamaño (hipertrofia). Es un proceso que está regulado por factores nutricionales, socioeconómicos, culturales, emocionales, genéticos y neuroendocrinos. Se mide por medio de las variables antropométricas: peso, talla, perímetro cefálico, etc³⁶.
 - **Desarrollo:** Proceso por el cual el ser humano alcanza la maduración de sus capacidades cognoscitivas de manera conjunta con el sistema funcional.

Proceso dinámico por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas a través de fenómenos de maduración, diferenciación e integración de sus funciones, en aspectos como el biológico, psicológico,

cognoscitivo, nutricional, sexual, ecológico, cultural, ético y social. Se encuentra influenciado por factores genéticos, culturales y ambientales³⁷.

2.3.5 Estado nutricional

Es la valoración del crecimiento y desarrollo nutricional del escolar y que identifica las alteraciones por aumento o disminución de sus indicadores.

El estado nutricional es la situación física en la que se encuentra una persona como consecuencia de la relación que existe entre el aporte y el consumo de nutrientes. Por lo tanto, evidencia si los nutrientes ingeridos son suficientes para cubrir los requerimientos del organismo. Un individuo bien nutrido presenta un funcionamiento correcto de todos sus sistemas celulares tanto en situaciones fisiológicas como en situaciones patológicas³⁸.

De acuerdo con la OMS puede definirse a la evaluación del estado nutricional (VEN) como la -interpretación de la información obtenida de estudios bioquímicos antropométricos, (bioquímicos) y/o clínicos utilizándose básicamente para determinar la situación nutricional de individuos o poblaciones en forma de encuestas, vigilancia o pesquisa³⁹.

Diagnósticos nutricionales: Es la escala de valoración en la que se identifica el estado nutricional del escolar.

- **Desnutrición:** situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. La desnutrición se establece cuando el IMC \geq 3DE.

Méndez define la desnutrición como un estado patológico provocado por la falta de ingesta o absorción de alimentos por estados de exceso de gasto metabólico. Puede ser primaria que también es considerada como desnutrición leve, o desnutrición secundaria, la cual si llega a estar muy grave puede causar otra patología como el cáncer o tuberculosis⁴⁰.

- Estado nutricional normal: es la situación en la que una persona se encuentra en relación con la ingesta y las adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes. El estado nutricional normal se establece dentro del rango ≥ 2 DE y ≤ 2 DE.
- Sobrepeso: es la consecuencia de ingerir más calorías de las que el cuerpo necesita. Este exceso de calorías se va acumulando en el organismo en forma de grasa. El sobrepeso se establece a partir del IMC ≤ 3 DE.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que los niños que sufren obesidad tienen un 50% más de posibilidades de convertirse en obesos al llegar a adultos, a su vez, establece como único baremo para conocer si sufrimos sobrepeso, el llamado índice de masa corporal (IMC). Cuanto más alto sea este índice mayor impacto tendrá el exceso de peso en nuestra salud⁴¹.

- Obesidad: es la condición en la que el exceso de grasa se ha acumulado en el cuerpo, principalmente en los tejidos subcutáneos. Se considera obesa a una persona cuando supera en un 20% el peso recomendado para su altura y constitución. La obesidad en los niños y adolescentes se determina cuando el IMC > 3 Desviación estándar (DE)

La obesidad (OB) es una alteración compleja y multifactorial, con componente tanto genético como ambiental, que se caracteriza por una alta proporción de exceso de grasa corporal. La acumulación de grasa corporal, sobre todo la de tipo androide, presente en la edad escolar, que persiste en

la adolescencia, ejerce efectos fisiológicos y patológicos con claro efecto sobre la morbimortalidad en la edad adulta⁴².

De acuerdo a la pediatra Doria Aguilar, el sobrepeso infantil se produce por una combinación de dos factores: el estilo de vida y una mala nutrición, basada en comida chatarra⁴³.

Antropometría: Es el estudio de las medidas del cuerpo con el objetivo de interpretar adecuadamente los indicadores básicos y establecer un resultado confiable.

La antropometría tiene una importancia especial durante la adolescencia porque permite vigilar el crecimiento el cual puede ser sensible a las carencias y los excesos, la antropometría de los adolescentes proporciona indicadores del estado nutricional y el riesgo para la salud, aportando el diagnóstico de la obesidad. El estudio de este periodo de cambios rápidos es a la vez importante y difícil⁴⁴.

La evaluación antropométrica del estado nutricional individual de un niño debe ser interpretada en el contexto de una evaluación comprensiva del estado de salud y enfermedad, si no se hace una buena evaluación se puede llegar a confundir un desnutrido con un niño constitucionalmente pequeño, con un delgado ó viceversa⁴⁵.

Indicadores Antropométricos:

- **Peso:** Es una medida que nos ofrece la información sobre nuestro cuerpo, no especifica el estado nutricional, sin embargo es necesario para saber el diagnóstico.

Material

- Báscula de pie portátil.

Método

- Instalación de la balanza de pie.
- Localice una superficie plana horizontal y firme para colocarla. No se coloque sobre alfombra ni tapetes.
- Asegúrese de que la unidad de peso marque Kg.
- Calibre la balanza antes de empezar el procedimiento.

Procedimiento

La medición se realizará con la menor ropa posible y sin zapatos. Se pide al sujeto que suba a la báscula colocando los pies paralelos en el centro, de frente al examinador. Debe estar erguido, con la vista hacia el frente, sin moverse y con los brazos que caigan naturalmente a los lados.

- Talla: Es una medida convencional, utilizada para saber el tamaño exacto de las personas.

Material

- Tallímetro portátil.
- Cinta adhesiva.
- Hoja de registro de antropometría.

Método

- Instalación del tallímetro. La pared y el piso deben formar un ángulo recto de 90°
- Para colocarlo se requieren dos personas. Una de ellas sitúa el tallímetro entre el piso y la pared, formando un ángulo de 90° sin soltarlo. La otra extiende la cinta métrica del estadímetro en forma vertical en dirección hacia el techo.

- Una vez fijo el tallímetro portátil, la persona que lo sostiene en el piso puede soltarlo y éste se enrollará solo. El tallímetro entonces está listo para ser utilizado.

Procedimientos para la medición

- Coloque a la persona debajo del tallímetro de espalda a la pared con la mirada al frente, sobre una línea imaginaria vertical que divida al cuerpo en dos hemisferios.
 - Verifique que los pies estén en posición correcta.
Asegúrese que la cabeza, espalda, pantorrillas, talones y glúteos estén en contacto con la pared y sus brazos caigan naturalmente a lo largo del cuerpo.
 - Acomode la cabeza en posición recta coloque la palma de la mano izquierda abierta sobre el mentón del sujeto, y suavemente cierre sus dedos.
 - Trace una línea imaginaria (Plano de Frankfort) que va del orificio del oído a la base de la órbita del ojo. Esta línea debe ser paralela a la base del tallímetro y formar un ángulo recto con respecto a la pared⁴⁶.
- IMC: Medida de asociación entre el peso y la talla, se utiliza para conocer el diagnóstico exacto de la persona a nivel nutricional. El IMC es el que presenta la mejor asociación de grasa corporal de una persona. Este se asocia a su vez con el riesgo de obesidad, trastornos cardiovasculares, resistencia de la insulina e hipertensión en la vida adulta⁴⁷.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (Kg.)}}{\text{Talla (m)}^2}$$

- Peso/Edad: Es el índice resultante de comparar el peso de un niño, con el peso ideal que debiera presentar para su edad. Es un índice que se utiliza para definir el estado nutricional general del paciente pediátrico.

- Talla/Edad: Es el índice resultante de comparar la talla de un niño con la talla ideal que debiera presentar para su edad. Tiene aplicaciones y limitantes semejantes al índice peso/edad. Indica siempre un problema crónico o crónico agudizado.⁴⁸

Clasificación del Estado Nutricional según Talla para la Edad

- Talla Baja: La talla para la edad será ≥ 3 DE, también llamado baja estatura, detención del crecimiento o desnutrición crónica.
- Talla Baja Severa: La talla para la edad será < 3 DE.
- Talla Alta: La talla para la edad será superior al rango normal, ≤ 3 DE.

Factores sociodemográficos

- Edad: Esta referida al tiempo de existencia de la persona, desde su nacimiento hasta la actualidad
- Grado de instrucción: El nivel de instrucción de una persona es el grado más elevado de estudios realizados, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos.
- Procedencia: el lugar natal, de origen o nacimiento de una persona.
- Estado civil: es la unión de dos personas de diferentes sexos con fines de procreación y vida en común, asumiendo responsabilidades mutuas y conjuntas para favorecer un bien de ejemplo social.

2.3.6 Teoría de Nola Pender

El modelo de promoción de la salud propuesto por Nola Pender, es uno de los modelos más predominantes en la promoción de la salud y estilos de

vida, este modelo está dividido en factores cognitivos perceptuales tales como las creencias, ideas que tienen las personas sobre salud, conductas o comportamientos que la favorecen, la modificación de estos factores y la motivación para realizar conductas positivas para el mejoramiento de la salud⁴⁹. El modelo de promoción de la salud logra integrar los métodos de enfermería en las conductas de salud de las personas. Es una guía para la observación y la exploración de los procesos biopsicosociales, que son el modelo a seguir del individuo para la realización de las conductas destinadas a mejorar la calidad de vida a nivel de salud.

La investigación es respaldada por el modelo de promoción de la salud pues en su totalidad identificamos que las conductas y estilos de vida influenciarán en el estado nutricional de los escolares y estos podrán desempeñarse hábilmente en su centro de estudios. A su vez estas conductas están evidenciadas gracias a los conocimientos y/o nociones de las madres respecto a una buena lonchera escolar y la importancia de ella.

Cabe resaltar que mediante la intervención de enfermería en los centros estudiantiles se puede lograr reforzar y afianzar estos conocimientos a las madres para que estas puedan elaborar una buena lonchera escolar y mantengan un sus hijos en un buen estado nutricional.

Este modelo continúa siendo perfeccionado y ampliado en cuanto a su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree que influyen en las modificaciones de la conducta sanitaria.

2.4 Definición de términos

- Alimentación: Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios

para sobrevivir. Proceso voluntario, educable y muy influenciado por factores sociales, económicos, culturales, religiosos entre otros⁵⁰.

- Estudiante: es el educando o alumno. Visto desde el ámbito académico, es el que tiene como ocupación principal la acción de estudiar.
- Lonchera escolar: conjunto de alimentos que proveen energía y nutrientes necesarios para satisfacer las necesidades nutricionales del estudiante en su etapa de crecimiento y desarrollo.
- Conocimiento: es el saber adquirido a través de hechos o experiencias durante las etapas de la vida.

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la institución educativa 6069 Pachacútec de Villa El Salvador.

2.5.2 Hipótesis específica

- El conocimiento materno sobre loncheras escolares según generalidades, función y contenido de la lonchera es de nivel bajo.
- El estado nutricional de estudiantes de cuarto grado de primaria es de Obesidad.
- A nivel de conocimiento alto de las madres sobre loncheras escolares, estado nutricional de los escolares será adecuado

2.6 Variables

- Conocimiento materno sobre loncheras escolares.
- Estado nutricional de estudiante

CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

3.1 Definición operacional de variables

- Conocimiento materno sobre lonchera escolar: Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad escolar sobre la preparación de la lonchera, en cuanto al contenido de alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales (alimentos energéticos, constructores y reguladores).
- Estado nutricional de estudiantes. Es la valoración del crecimiento y el estado nutricional del escolar identificando las alteraciones por aumento o disminución de los indicadores antropométricos.

3.2 Tipo de investigación

El trabajo de investigación tiene un enfoque cuantitativo, ya que nos permite medir y cuantificar las variables de estudio, haciendo uso de cuadros estadísticos para su análisis, lo cual nos permitió realizar comparaciones con otras investigaciones y así poder establecer de manera minuciosa la relación que existe entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional.

3.3 Diseño de investigación

Es descriptivo correlacional, porque determina el nivel y acción de las variables en estudio comparando datos y explicando su importancia con el objetivo de presentar una interpretación correcta. Es de corte transversal, pues nos permite obtener información tal como se encuentra en la realidad, en un determinado tiempo y espacio.

3.4 Lugar de ejecución de la investigación

Este estudio se realizó en la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec, ubicado en la Av. Las Américas, 052, sector 3 grupo 14, en el distrito de Villa el Salvador. Se caracteriza por ser un plantel educacional regido por el Ministerio de Educación y por ende, dirigido por el estado. Presenta dos niveles: primaria y secundaria y tiene como director general al Licenciado Rigoberto Simbrón Mora.

3.5 Universo, selección, muestra y unidad de análisis

El tipo de muestreo fue no probabilístico, ya que la población de estudio estuvo conformada por las madres y los estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución educativa N° 6069 Pachacútec, por lo cual no se calculó una muestra. La unidad de análisis estuvo constituida por las madres y los estudiantes de 4to grado de primaria.

3.6 Criterios de inclusión y exclusión

- Inclusión

Madres:

1. Madres disponibles a participar con la investigación
2. Madres que acepten que sus hijos participen en la investigación

Estudiantes:

1. Estudiantes de ambos sexos.
2. Estudiantes del cuarto grado de primaria
3. Estudiantes que acepten participar.

- Exclusión
 - Estudiantes con desnutrición grave
 - Estudiantes con obesidad mórbida

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con el fin de obtener datos sobre la primera variable conocimiento materno sobre loncheras escolares, se utilizó como técnica la encuesta e instrumento el cuestionario. Para evaluar la segunda variable se empleó la técnica de la observación y el instrumento una guía de observación.

Los instrumentos fueron validados mediante el juicio de expertos, en la que participaron profesionales en el área de Pediatría, Salud del Niño, Nutrición, Investigación, cuyas recomendaciones fueron tomadas en cuenta para mejorar la elaboración del instrumento, aplicándose la prueba binomial y obteniéndose resultados $P \leq 0.05$ por tanto el instrumento fue considerado valido (anexo 4). Se procedió luego a realizar la prueba piloto, se evaluó la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de correlación KR -20.

El resultado obtenido fue el valor $P \geq 0.05$ siendo el instrumento confiable (anexo 5)

3.8 Procedimiento de recolección de datos

Se solicitó a la Institución Educativa el permiso para realizar la investigación sostenida y para esto se requirió el respaldo de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. Posteriormente se obtuvo el permiso de las madres de familia mediante el consentimiento informado para que sean parte de este estudio, lo

cual se facilitó durante una asamblea de padres de familia programada durante la tarde.

Luego de tener los permisos requeridos, para obtener información necesaria se capacito a dos personas con el mismo grado de instrucción que las autoras de este estudio, con el objetivo de obtener su apoyo durante el proceso de recolección de datos.

Posteriormente se aplicó la técnica de la encuesta con su instrumento el cuestionario a las madres de familia, el cual permitió cuantificar y comparar la información que fue utilizada para la recolección de datos de la variable de estudio. Continuamente se tallo y peso a cada estudiante se utilizó un formato de registró para el peso, talla, edad y se obtuvo los indicadores P/T, T/E e IMC.

3.9 Aspectos éticos

La presente investigación, respetó los principios éticos, los cuales son: la autonomía, ya que las propias madres decidieron participar o no de la investigación, y se contó con su consentimiento. El principio de Beneficencia pues se buscó brindar el bien a las personas que fueron parte de esta investigación, respetando las ideas de cada persona. La no-maleficencia, porque el instrumento no causo daño alguno contra su persona. Por último el principio de justicia ya que se respetó la equidad y se mantuvieron los resultados solo para uso de la investigación, respetando todas las consideraciones éticas ya mencionadas. Se deja en claro que la información que se recolecto solo se utilizó para cumplir los objetivos del estudio.

3.10 Análisis de datos

Las respuestas del cuestionario fueron codificadas para la elaboración de la base de datos a través de programa Excel 2010 para luego ser exportadas al paquete estadístico SPSS versión 19 para la elaboración de tablas y gráficos acordes a los objetivos e hipótesis del estudio.

El análisis se llevó a cabo con el uso de estadística descriptiva e inferencial que permitió comprobar las hipótesis planteadas, mediante la aplicación de Chi cuadrado.

Para obtener la categoría de medición de la variable nivel nociones se empleó la Escala de Estaninos que utiliza el promedio y la desviación estándar para obtener las escalas de alto, medio y bajo (anexo 6)

CAPITULO 4: RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

Tabla 1: Datos sociodemográficos de madres de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec

DATOS	CATEGORIA	N=100	100%
EDAD	20 a 29 años	28	28
	30 a 39 años	43	43
	40 a 49 años	17	17
	50 a 59 años	12	12
GRADO DE INSTRUCCIÓN	Primaria	26	26
	Secundaria	61	61
	Superior	13	13
OCUPACIÓN	Ama de casa	63	63
	Independiente	26	26
	Dependiente	11	11
PROCEDENCIA	Costa	45	45
	Sierra	55	55
ESTADO CIVIL	Soltera	15	15
	Casada	28	28
	Divorciada	2	2
	Conviviente	54	54
	Viuda	1	1

Se observa del total de las madres que participaron en el estudio (N=100), el 43% (43) presentan edades que oscilan entre 30 a 39 años. Según el grado de instrucción el 61% (61) corresponde al nivel secundaria. Con respecto a la

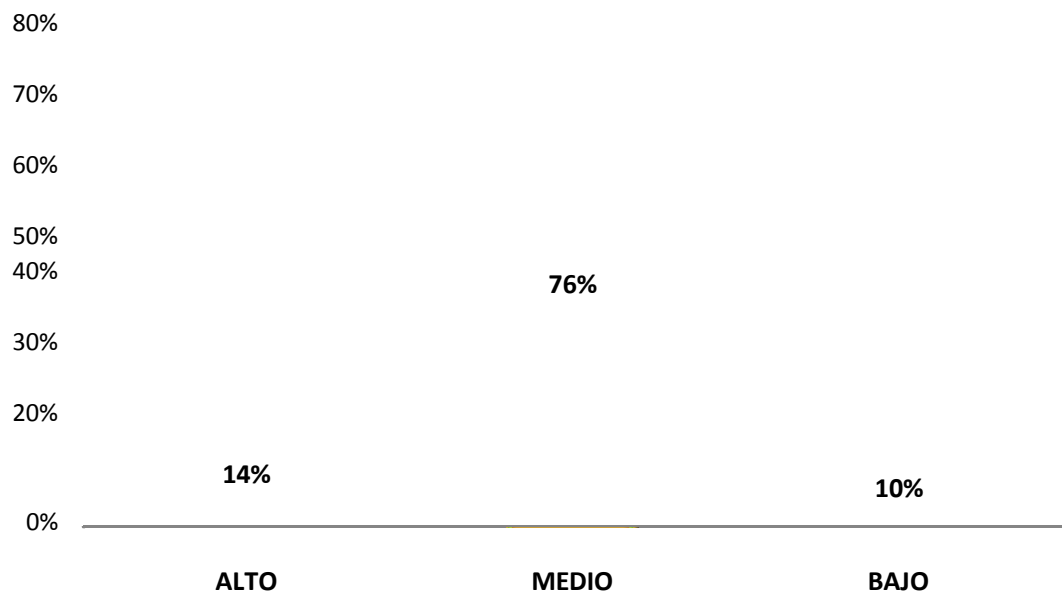
ocupacionel 63 % (63) son amas de casa, asu vez el 55 % (55) provienen de la sierra y enel estado civil un 54% (54) son convivientes.

Tabla 2: Datos sociodemográficos de los estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec

DATOS	CATEGORÍA	N=100	100%
EDAD	9 años	65	65
	10 años	35	35
GÉNERO	Femenino	45	45
	Masculino	55	55

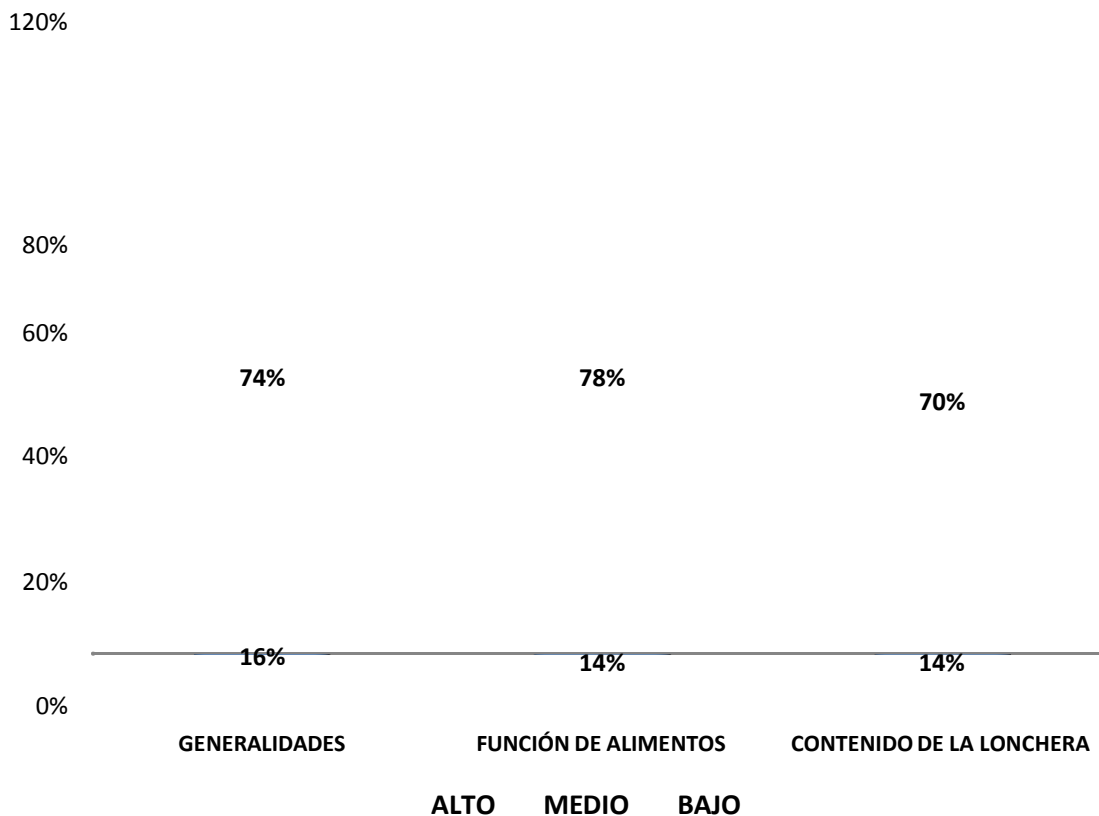
Estos datos nos demuestran que los estudiantes de primaria (n=100) en un 65 % (65) tienen 9 años y en un 35% (35) presentan 10 años; con respecto al género, el 45 % son mujeres, siendo en su mayoría pertenecientes a la categoría del género masculino un 55% (55).

Gráfico 1: Nivel de conocimiento de las madres de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec



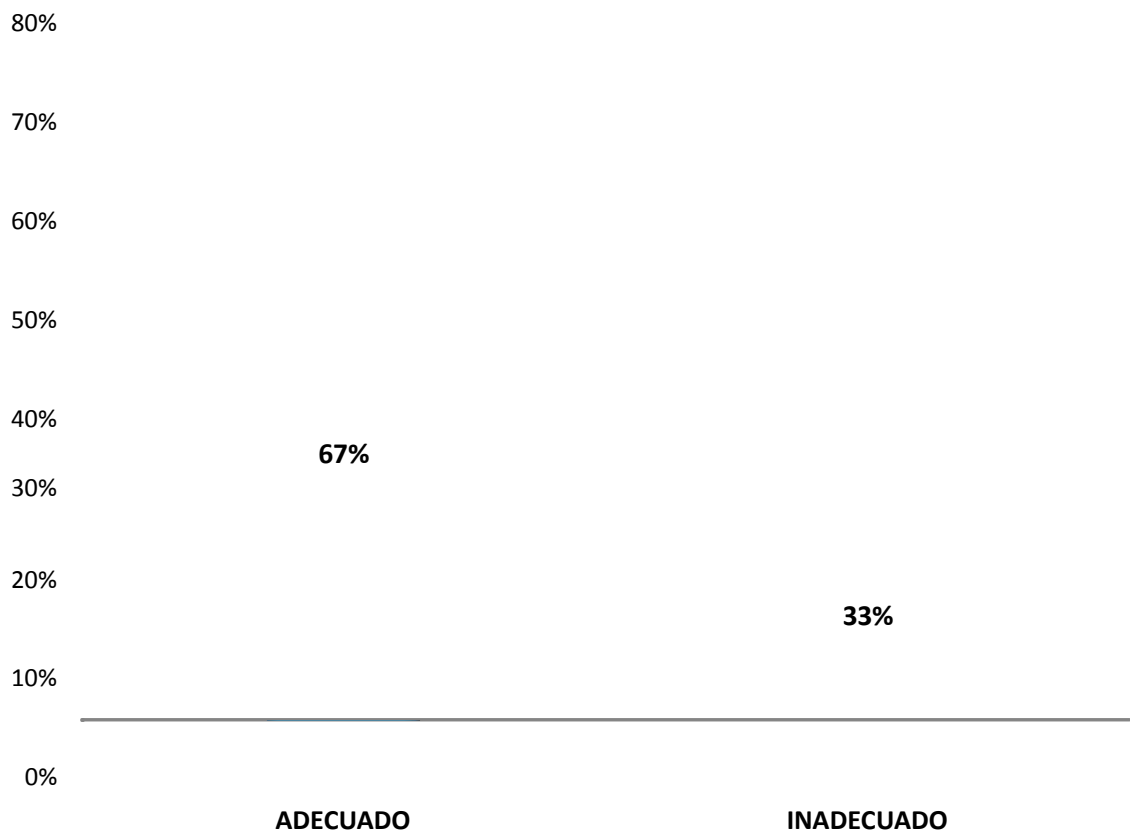
Se observa de manera general que el conocimiento de las madres de los estudiantes de primaria sobre las loncheras escolares (N=100) tiene como indicador predominante el nivel medio 76% (76), luego el nivel alto 14 % (14) y finalmente nivel bajo con un 10 % (10)

Gráfico 2: Nivel de conocimiento de las madres de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares según dimensiones de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec



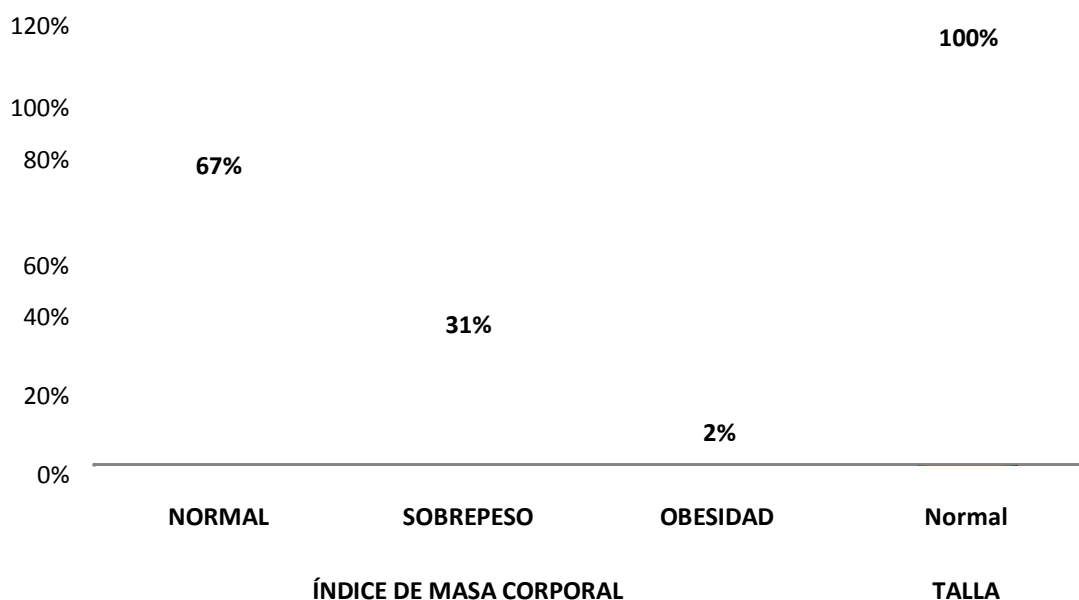
Se observa que las madres de los estudiantes de primaria (N=100) tienen un nivel de conocimiento medio sobre la función de los alimentos evidenciado en un 78% (78), de igual manera con las generalidades de las loncheras escolares 74% (74) seguido del contenido de la lonchera 70% (70).

Gráfico 3: Estado nutricional de estudiantes de primaria sobre loncheras escolares de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec



Se observa que el estado nutricional de los estudiantes de primaria (n=100) es adecuado en un 67% (67) e inadecuado en un 33% (33)

Gráfico 4: Estado nutricional de estudiantes de primaria según dimensiones (indicadores antropométricos) de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec



Se evidencia que el estado nutricional de los estudiantes de primaria (n=100) según el índice de masa corporal, es normal en un 67% (67), el 31% (31) presenta sobrepeso, el 2% (2) obesidad y ningún niño presenta desnutrición, mientras que en el indicador talla para la edad el 100% (100) presenta un diagnóstico normal.

Tabla 3: Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec

NOCIONES MATERNAS	ESTADO NUTRICIONAL				TOTAL	
	Adecuado		Inadecuado		N	%
	N	%	N	%		
Alto	11	11	3	3	14	14
Medio	53	53	23	23	76	76
Bajo	3	3	7	7	10	10
TOTAL	64	67	26	33	100	100

chi2 =7,297 Significancia =0,0260 P≤0.05 gl=2

H1 = El conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.

H⁰ = El conocimiento materno sobre loncheras escolares no tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.

Dado que el valor del **chi² es 7,297** y este es mayor que el valor crítico= 5,99 un nivel de significancia de 0,026 indica que P≤0.05 y gl= 2 con intervalo de confianza del 95%, por tanto se acepta la hipótesis alternativa.

Esto conduce a afirmar que el conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.

4.2 Discusión

Una buena alimentación de los niños en etapa escolar debe ser una preocupación constante para la madre, mas aun cuando los escolares necesitan de nutrientes adecuados, en cantidad y calidad para poder asegurar un rendimiento escolar optimo. Es por ello que la lonchera escolar debe ser preparada de manera equilibrada incluyendo alimentos que ayuden a recuperar la energía perdida durante las horas de clase.

Estado nutricional es la situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes; la evaluación del estado nutricional será por tanto la acción y efecto de estimar, apreciar y calcular la condición en la que se halle un individuo según las modificaciones nutricionales que se hayan podido afectar⁵¹.

Los datos presentados en este estudio reflejan que el conocimiento de las madres de los estudiantes de primaria sobre las loncheras escolares tienen como indicador predominante el nivel medio 76%, luego el nivel alto 14 % y finalmente nivel bajo con un 10 %. Datos que se asemejan a los de Durand Pinedo DM, quien refiere mediante su investigación que el nivel de conocimientos de las madres acerca de la alimentación en el preescolar es en promedio 90% de medio a alto, con presencia significativa de un 10% de madres con nivel de conocimientos bajo.¹⁷ Sin embargo, Canales Huapaya OO. sostiene que el nivel de conocimientos antes de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas", fue en su mayoría bajo (93.22%), seguido de un mínimo porcentaje significativo de medio (5.08%) y alto (1.70%).¹⁶ Las loncheras escolares son preparados que se ingieren entre

comidas y que están compuestas de alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales entre otros, que deben estar balanceados compuesto por reservas necesarias de nutrientes con el fin de recuperar la energía perdida durante el día, sin alterar el estado nutricional del estudiante. La madre debe estar diestra para poder elaborar una lonchera, conociendo la función de los alimentos que deberá ingerir su hijo.⁵² Determinamos que las madres tienen un nivel de conocimiento medio sobre loncheras escolares probando así que el consumo de refrigerio en el colegio es aceptable; sin embargo, aún se observa un cierto porcentaje de estudiantes con desbalance nutricional.

Mediante esta investigación fue posible evaluar el estado nutricional de los estudiantes de primaria según el índice de masa corporal, teniendo como resultado el 31% demostró sobrepeso. A diferencia de Ramos García, quien demuestra en su estudio, que solo se obtuvo el 4,4 % sobrepeso.¹² La prevalencia de sobrepeso está aumentando en todo el mundo, en países desarrollados y en vías de desarrollo, tanto en adultos como en niños y cada vez a edades más tempranas y con formas más severas. El sobrepeso en la infancia tiene un impacto significativo en la salud física como psicosocial.⁵³ En el año 2010, aproximadamente 40 millones de niños menores de cinco años de edad tenían sobrepeso.⁵⁴ Con los resultados encontrados se pueden tener un panorama de cómo se encuentra la situación nutricional a nivel de Latinoamérica. El sobrepeso en la actualidad es un tema que está en incremento debido a las malas conductas alimenticias practicadas en la familia, pues los niños desde pequeños no han tenido un régimen alimenticio adecuado. Ante estas estadísticas se necesita un trabajo inmediato que vaya de la mano entre especialistas y el gobierno para concientizar sobre los riesgos y consecuencia de este padecimiento en las familias, así como la

ejecución de acciones que pongan freno a esta enfermedad y más adelante no repercuta en su vida adulta con afecciones cardiovasculares crónicas, renales, diabetes e hipercolesterolemia entre muchas más.

Los datos de este estudio destacan que en el cuarto grado de primaria se encontró un 31% de estudiantes pertenecientes a la población con diagnóstico de sobrepeso y en su minoría el 2% con diagnóstico de obesidad. Datos que se asemejan al estudio de Lazcano G, Villanueva S, Sifuentes A, Fernández C.¹¹ quienes refieren que el 31 % de la población total de su investigación, presentan sobrepeso u obesidad. La influencia de los medios de comunicación crean una idea errónea sobre la alimentación en las personas, determinando estereotipos inadecuados enfatizando el -engaño publicitario existente^{ll}, con el fin de convertirlos en compradores compulsivos de sustancias no beneficiosas para la salud, conocidos popularmente como -comida chatarral⁵⁵. Debido a ello los sistemas de salud en América Latina alertan sobre la creciente demanda de atención de las dolencias crónicas relacionadas con la obesidad, tales como la diabetes tipo 2, enfermedades coronarias, hipertensión arterial, enfermedades del aparato locomotor (artrosis) y diversos tipos de cáncer. En el caso de la obesidad infantil, ésta se asocia a la mayor probabilidad de muerte prematura y discapacidad en la edad adulta.⁵⁶ De esta manera se demuestra que en Latinoamérica no existe un porcentaje elevado de obesidad, pero debe ser considerado como un llamado de alerta a nuestros países hermanos, para que en un futuro los escolares no aumenten la tasa de sobrepeso y obesidad. En la actualidad existe La Estrategia Sanitaria Nacional de Alimentación y Nutrición Saludable para el niño en etapa escolar, sin embargo no existe personal capacitado que sepa influenciar en las familias para que estas empleen conductas alimentarias adecuadas y beneficien el desarrollo adecuado de los escolares.

Esta investigación evidencia que el estado nutricional de los estudiantes de primaria según el índice de masa corporal, es normal en un 67%, hallazgos que coinciden con el estudio de Baque Baque Y A y Batallas Chele J E. IMC con un 65% es normal.¹³ A su vez Ramos García demuestra en su estudio que el 90 % de niños tienen un IMC normal¹². En el Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) se anuncia una verdad que no por simple es menos urgente: la buena nutrición puede cambiar fundamentalmente la vida de los niños, mejorar su desarrollo físico y mental, protege su salud y su futura capacidad reproductiva. La situación nutricional a nivel de América Latina ha evolucionado hacia diferentes estadios expresándose en diferencias en la prevalencia de trastornos nutricionales. Sin embargo no siempre existirá alteración en la nutrición del escolar, ya que hay sectores donde aún se conserva la importancia y suficiente conocimiento con respecto a los alimentos y la nutrición.⁵⁷ El hecho de encontrar mayor porcentaje de escolares con IMC normal en este estudio, puede deberse a que se ha concientizado de alguna manera a las madres con respecto a la buena nutrición de los escolares la acción oportuna en prevención y promoción de la salud.

Los hallazgos evidencian que los escolares con estado nutricional adecuado fueron un 67% e inadecuado en un 33%. De igual manera estos resultados difieren con el estudio realizado por Colquicocha Hernández J. en el que argumenta que el estado nutricional de los niños de la institución educativa Huáscar es inadecuado en un 53.75 %, reflejados en un exceso o disminución de nutrientes (obesidad, desnutrición crónica y baja hemoglobina) y adecuado en un 46.25 %¹⁴. Un buen estado nutricional indica que un individuo vive en equilibrio, es decir que su ingesta alimentaría es suficiente para recuperar su gasto energético, proteico, vitamínico y

mineral, lo cual permite la integridad de los tejidos y sistemas del cuerpo permitiendo el cumplimiento de todas las funciones propias de las personas, asegurando el crecimiento y desarrollo en los niños⁵⁸. Con nuestros resultados podemos determinar que la alimentación brindada por las madres mediante la lonchera escolar no es la correcta pero si suficiente para mantener un estado nutricional adecuado. Sin embargo no se debe minimizar la importancia del contenido apropiado de la lonchera escolar, pues que es necesario seguir un cierto régimen nutricional dependiendo de las necesidades de cada escolar.

Nuestro estudio no presento porcentajes de desnutrición, sin embargo los hallazgos de Sarmiento Meza NL difieren con el nuestro, puesto que al evaluar el estado nutricional indica que existe un porcentaje de niños con problemas nutricionales: desnutridos agudos en 18.3%, desnutridos crónicos 41.7%, que representa un 60% del total de niños evaluados¹⁵. La desnutrición infantil es uno de los principales factores que impide salir de la pobreza a muchos países en desarrollo, según una serie de estudios que publica en su último número la revista científica británica (The Lancet.)⁵⁹. La calidad de la alimentación durante la gestación y sus primeros meses de vida no solo afecta a las posibilidades del niño de sobrevivir, sino que determina un amplio rango de características futuras como el rendimiento escolar y la susceptibilidad a enfermedades infecciosas. Por ese motivo, los científicos advierten de que mejorar la nutrición infantil es un factor clave para asegurar el crecimiento económico y las mejoras sociales en países en vías de desarrollo. Por lo tanto, el distrito Villa El Salvador por ser caracterizado como un sector urbano emergente, no implica que se obtenga en toda investigación mayor porcentaje en desnutrición, puesto que con este estudio

se demuestra que también en diferentes sectores del distrito existe una población donde resalta el sobrepeso y la obesidad condicionantes a factores socioculturales; estos resultados son respaldados a los conocimientos medios de las madres de familia con respecto a la alimentación de sus hijos.

CAPÍTULO 5: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

1. Existe relación significativa entre el conocimiento materno sobre loncheras escolares y el estado nutricional de estudiantes del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacútec de Villa El Salvador.
2. Se encontró que el conocimiento materno sobre loncheras escolares según generalidades, función y contenido de la lonchera son de nivel medio.
3. El estado nutricional de estudiantes de cuarto grado de primaria es normal.
4. Un porcentaje significativo de estudiantes presentan sobrepeso con tendencia a obesidad.

5.2 Recomendaciones

Las recomendaciones del presente estudio

- Que las enfermeras del primer nivel de atención estén en coordinación con las autoridades de la Institución educativa correspondiente para que en conjunto se desarrolle un programa educativo y mejorar la calidad de la alimentación de los niños de primaria.
- El establecimiento de salud perteneciente a la jurisdicción, realice evaluaciones del peso, talla y obtener el IMC para determinar de manera oportuna el estado nutricional de los estudiantes.
- Que la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, continúe incentivando en los estudiantes la investigación a nivel de la comunidad, teniendo como prioridad la promoción y prevención de la salud.
- Las instituciones involucradas desarrollen programas de difusión como

campañas, charlas y capacitaciones al personal calificado sobre la lonchera escolar.

- El personal docente de la institución educativa supervisen el consumo de alimentos durante las horas de recreo, para así erradicar el consumo de alimentos no favorables para la salud.
- La autoridad de la institución educativa, en coordinación con el personal encargado del kiosco escolar, ofrezcan productos nutritivos e influyan de manera positiva en el desarrollo escolar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. De Onis M, Wijnhoven TM, Onyango AW. Worldwide practices in child growth monitoring. J Pediatr. 2004;144:461-5.
2. De Onis M, Wijnhoven TM, Onyango AW. Worldwide practices in child growth monitoring. J Pediatr. 2004;2.
3. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: El estado físico: Uso e interpretación de la antropometría: Indicadores Básicos c1993 - 2012 [actualizado en 1995, citado 2012 28 de abril], 4 (1): [Alrededor de 1 p].Comité de expertos de la OMS;Disponible en [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854_\(intro\)_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854_(intro)_spa.pdf)
4. Organización Mundial de la Salud [Internet]. Ginebra: El estado físico: Uso e interpretación de la antropometría: Indicadores Básicos c1993 - 2012 [actualizado en 1995, citado 2012 28 de abril], 4 (2): [Alrededor de 1 p]. Comité de expertos de la OMS; Disponible en [http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854_\(intro\)_spa.pdf](http://whqlibdoc.who.int/trs/WHO_TRS_854_(intro)_spa.pdf)
5. Olivares S, Zacarías I, Lera L, Leyton B, Durán R, Vio F.Estado Nutricional y consumo de alimentos seleccionados en escolares de la región Metropolitana, línea base para un proyecto de promoción del consumo de pescado: Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA), Universidad de Chile. 2005 Agosto [citado el 28 de abril 2012], 1(1):

[Alrededor de 1 p]. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-5182005000200004&script=sci_arttext

6. Ministerio de Educación y Cultura (MED), Programa mundial de alimentos (PMA). Programas de las Naciones para el desarrollo. Programa de alimentación escolar para mejorar la educación básica del Ecuador. Disponible en: <http://www.pnud.org.ec/PROYECTOS2011/00012278.html>

7. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). La transición en el Perú. 2007; 56 (9)

8. Ministerio de Salud del Perú [Internet]. Lima: Diabetes, Sobrepeso y Caries pueden ser causados por el consumo de -Loncheras Chatarrall [actualizado en 2011 23 de febrero,citado2012 28 de abril].Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2010/loncheras/index.html>

9. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). La transición en el Perú. 2007; 56 (13)

10. Ministerio de Salud. Diabetes, sobrepeso y caries pueden ser causados por el consumo de -loncheras chatarrall, Publicado Marzo 2011;[citado 24 mayo 2012]Disponible en http://www.minsa.gob.pe/portada/prensa/notas_auxiliar.asp?nota=9981

11. Lazcano.G.O, Villanueva S.J, Sifuentes C.T.L. Contenido nutricional de loncheras escolares y su relación con sobrepeso (SP) y obesidad(o) en escolares del estado de Hidalgo. Estudio comparativo entre zonas urbanas y rurales[Tesis de licenciatura] México 2012

12. Ramos. J.A. Estado nutricional y rendimiento académico relacionados con el consumo del refrigerio escolar de los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Alberto Flores del cantón de Guaranda provincia Bolivar 2011[Tesis de grado previo a la obtención del título de nutricionista dietista] Riobamba-Ecuador 2011

13. Baque YA, Batallas JE. Desequilibrio nutricional relacionado con factores socioeconómico y biológico manifestado por el índice de masa corporal en escolares. Escuela José Pedro Varela, la libertad 2012-2013[Tesis de grado previo a la obtención del título licenciada en enfermería] La Libertad- Ecuador 2013
14. Colquicocha J. Relación entre el estado nutricional y rendimiento escolar en niños de 6 a 12 años de edad de la I.E. Huáscar N° 0096, 2008. [Tesis para obtener el título de licenciada en enfermería]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2009
15. Sarmiento NL. Hábitos alimenticios en las madres y el estado nutricional de los niños de 3 a 14 años que asisten al Consultorio de Crecimiento y Desarrollo del Hospital de la Solidaridad Villa El Salvador: setiembre- diciembre 2006. [Tesis de Especialidad en Enfermería de Salud Pública]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2007
16. Canales OO. Efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de madres de preescolares en la Institución Educativa San José, El Agustino, 2009. [Tesis para optar la licenciatura en enfermería] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010
17. Durand DM. Relación entre el nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación infantil y el estado nutricional de niños preescolares en la Institución Educativa Inicial N° 111-Callao en el año 2008. [Tesis para optar la licenciatura en enfermería] Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010
18. Bunge M. La ciencia, su método y su filosofía. Ed.sudamericana. Buenos Aires. 1997

19. Acevedo A. Linares C. Cachay O. Modelo de perfil de actor político. UNMSM. 2009 [citado el 30 de setiembre 2013], 1(1): [Alrededor de 1 p]. Disponible en: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/publicaciones/indata/v12_n1/a02.pdf
20. Clasificación de los alimentos por su función nutritiva [Internet]. Boletín nutricional. 2011 Mayo [Citado 23 setiembre 2013] Disponible en: <http://www.fpsanidad.es/apuntes/anf/alimentos.pdf>
21. Del Pozo MJ. Los alimentos y la salud. Boletín nutricional. 2009 Julio [Citado 23 setiembre 2013] Disponible en: <http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm>
22. Del Pozo MJ. Los alimentos y la salud. Boletín nutricional. 2009 Julio [Citado 23 setiembre 2013] Disponible en: <http://olmo.pntic.mec.es/rjid0000/clasificacion.htm>
23. Donato A. SALUD & SOCIEDAD es una revista, <http://www.salud.bioetica.org/grasas.htm>
24. Drago ME. Lopez M. Sainz TR. Componentes bioactivos de alimentos funcionales de origen vegetal. Departamento Sistemas Biológicos, Volumen 37 No. 4 • octubre - diciembre 2006.
25. Fundación para la Diabetes. Los minerales [Internet]. Boletín nutricional Saber comer 2011 Mayo [Citado 04 agosto 2012] Disponible en: <http://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/Nutrientes/Minerales.asp>
26. Fundación para la Diabetes. Los minerales [Internet]. Boletín nutricional Saber comer 2011 Mayo [Citado 04 agosto 2012] Disponible en: <http://www.fundaciondiabetes.org/sabercomer/Nutrientes/Minerales.asp>
27. El diario. Nutrientes en la lonchera escolar garantizan desarrollo [Internet]. [Citado 20 setiembre 2013] <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/265981-nutrientes-en-la-lonchera-escolar-garantizan-desarrollo/>

28. Las vitaminas [Internet]. [Citado 20setiembre 2013] Disponible en: <http://vitaminas.org.es/vitaminas-liposolubles>
29. Enciclopedia de Salud, Dietética y Psicología. [Internet]. [Citado 20setiembre 2013] Disponible en: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/vitaminas-hidrosolubles>
30. El diario. Nutrientes en la lonchera escolar garantizan desarrollo [Internet]. [Citado 20 setiembre 2013] <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/265981-nutrientes-en-la-lonchera-escolar-garantizan-desarrollo>
31. Instituto nacional de salud. [Internet] Boletín semanal. Semana Epidemiológica nº 08 2010 Mayo [Citado 04 agosto 2012]
32. Jiménez G. Desayunos y meriendas para los niños. Fecha publicación: 08/08/2008
33. Municipalidad de Miraflores, gerencia del desarrollo humano. Manual de kiosko y lonchera escolar saludable. Lima – Peru 2012. [Citado 26 agosto 2013].
34. El diario. Nutrientes en la lonchera escolar garantizan desarrollo [Internet]. [Citado 20setiembre 2013] <http://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/265981-nutrientes-en-la-lonchera-escolar-garantizan-desarrollo/>
35. Melgar RA. Delgado E. Castro C. Diaz L. Lopez V. Moron M. Quesada M. et al. Composición del Refrigerio Escolar en niños de 3 a 13 años de edad en Centros Educativos Estatales del Distrito de San Borja.
36. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para el control de Crecimiento y Desarrollo, Publicado 2011 [citado 12 agosto 2013]. Pag. 16. http://www.unicef.org/peru/spanish/NORMA_CRED.pdf
37. Ministerio de Salud. Norma Técnica de Salud para el control de Crecimiento y Desarrollo, Publicado 2011[citado 12 agosto 2013]. Pag. 17. http://www.unicef.org/peru/spanish/NORMA_CRED.pdf

38. Alimentación sana. Dieta para Adolescentes [Internet] 2012 May. Argentina. [Consultado 16 May 2012]. Disponible en: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Dietas/jovenes.htm>
39. Organización Mundial de la Salud. Obesidad y Sobrepeso, Publicado Mayo 2012; [citado 26 mayo 2012]Disponible en:<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/index.html>
40. Méndez C, El proceso de la Investigación. Panapo. Caracas. 2008
41. Carmuega E, Durán P. Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes [Internet]. Boletín CESNI 2001 Jun [citado 26 mayo 2012]Disponible en:<http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=12522&pagina=3>
42. Poletti O, Barrios J. Obesidad e hipertensión arterial en escolares de la ciudad de Corrientes, Argentina. Art. pediatr. v.105 n.4 Buenos Aires Jul - Ago. 2007. versión On-line ISSN 1668-3501;[citado 28 mayo 2012] Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S0325-00752007000400003&script=sci_arttext&tlng=en
43. manual práctico de Nutrición en Pediatría 2007 ErgonC/ Arboleda, 1 - 28220 Majadahonda (Madrid)
44. Escott, S. Nutrición y Dietoterapia. México: Ed Mc Graw interamericana; 2001:[288]
45. Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición [Internet]. Lima: publicado en 1998 enero ,[citado 2012 30 de agosto].Disponible en: http://www.bvs.ins.gob.pe/insprint/cenan/modulo_medidas_antropometricas_registro_estandarizacion.pdf

46. Técnicas de medición para la toma de peso y estatura. [Internet]. Lima [citado 28 de agosto 2013]. Disponible en: www.cdi.gob.mx/albergues/medicion_peso_talla.pdf
47. Martínez C. Pedrones C. Valoración del estado nutricional. Hospital Clínico. Universidad de Valencia. Hospital universitario Niño Jesús. Madrid. [citado 28 de agosto 2013]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/valoracion_nutricional.pdf
48. Carmuega E, Durán P. Valoración del estado nutricional en niños y adolescentes [Internet]. Boletín CESNI 2001 Jun [citado 26 mayo 2012] Disponible en: <http://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoID=12522&pagina=3>
49. Marriner A. Modelos y teorías en enfermería. España: Ed Mc Graw Hill ; 2007:[111-112]
50. Neyra N. Importancia de una Lonchera Escolar: [Internet]. Lima. 2007 Dic [citado el 30 de agosto 2012. Disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2010/loncheras/index.html>
51. Alimentación y nutrición ORG. Estado nutricional. [citado en: 26 agosto 2013] Disponible en: http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=114
52. Contreras M. Refrigerios escolares -Loncheras escolarll. Área de Normas Técnicas/CENAN/2006,[citado 2012 28 de abril]
53. Lea noticias. Venezuela sufre creciente aumento de su población obesa. [citado 24 mayo 2013] Disponible en: <http://www.leanoticias.com/2013/08/05/venezuela-sufre-creciente-aumento-de-su-poblacion-obesa/>

54. Informe21. Venezuela: segundo país de América Latina con mayor grado de prevalencia de sobrepeso [citado 24 mayo 2013] Disponible en: <http://informe21.com/venezuela/venezuela-segundo-pais-de-america-latina-con-mayor-grado-de-prevalencia-de-sobrepeso>)
55. Ceballos J. Valenzuela EE. Patricia V. Manifestaciones físicas y psicopedagógicas de los niños de 2° y 3° de básica del Centro educativo -Efratall debido a dietas alimenticias inadecuadas como parte de su cultura alimentaria. [Tesis para optar la licenciatura en nutrición] Ecuador: Universidad Técnica del Norte; 2013
56. Ciencia y salud. La obesidad en América Latina, un problema de salud pública. [Internet]. Boletín de salud 2013 Jun [citado 28setiembre 2013] Disponible en: <http://www.cienciasalud.com.mx/nutricion/la-obesidad-en-america-latina-un-problema-de-salud-publica>
57. Mauricio R. Barría P. Transición Nutricional: una revisión del perfil latinoamericano. v.56 n.1 Caracas mar. 2006. [citado 24 mayo 2013] Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S0004-06222006000100002&script=sci_arttext
58. Melgar RA. Delgado E. Castro C. Diaz L. Lopez V. Moron M. Quesada M. et al. Composición del Refrigerio Escolar en niños de 3 a 13 años de edad en Centros Educativos Estatales del Distrito de San Borja.
59. Peru21. La desnutrición infantil perpetúa pobreza. [citado 05 junio 2013] Disponible en: <http://peru21.pe/mundo/desnutricion-infantil-perpetua-pobreza-2134452>.

ANEXOS

ANEXO 1

Variables	Def. conceptual	Dimensiones	Def. Operacional	Indicadores
Nociones maternas sobre loncheras escolares	Son los conocimientos y la orientación que presenta la madre con respecto a la preparación de una lonchera escolar	Generalidades	Es el contenido básico e importante para definir y conocer sobre algún tema en particular.	<ul style="list-style-type: none"> - Concepto - Función - Frecuencia
		Función de los alimentos	Es la agrupación de los alimentos según la función que cumple cada alimento y se dividen en tres grandes grupos	<ul style="list-style-type: none"> - Energéticos - Constructores - Reguladores
		Contenido de la lonchera	Son los comestibles que debe contener una lonchera escolar para el estudiante	<ul style="list-style-type: none"> - Alimentos de origen animal - Alimentos de origen vegetal - Alimentos de origen mineral

ANEXO 2

Variables	Def. conceptual	Dimensiones	Def. Operacional	Indicadores
Estado Nutricional	Es la valoración del crecimiento y estado nutricional del escolar identificando	Peso / Talla (IMC)	Es la escala de valoración en la que se identifica el estado nutricional en la que se encuentra el escolar.	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Genero - Peso -Talla
	las alteraciones por aumento o disminución de sus indicadores	Talla / Edad	Son las medidas del cuerpo de los escolares los cuales permiten estimar la situación de normalidad, déficit o exceso de macronutrientes en general, así como el origen de los diferentes tipos de desnutrición, especialmente en función del tiempo.	<ul style="list-style-type: none"> - Edad - Genero - Talla

Variables	Def. conceptual	Dimensiones	Def. Operacional	Indicadores
Características socioculturales	Son aspectos atribuidos a un proceso o fenómeno relacionado con apariencias sociales y culturales de la persona	Edad	Esta referida al tiempo de existencia de la persona, desde su nacimiento hasta la actualidad.	-20 a 25 -26 a 30 -31 a 40 - 41 a mas
		Grado de instrucción	Es el grado más elevado de estudios realizados o en curso	- Primaria - Secundaria - Superior Técnica - Superior Universitaria
		Procedencia	Se atribuye al lugar de origen o nacimiento de la persona	- Costa - Sierra - Selva
		Estado civil	Es la situación de las personas determinadas por su relación de familia	- soltera - Casada - Divorciada

				<ul style="list-style-type: none">- Viuda- Conviviente
		Ocupación	Es el ámbito en el que ejerce labor la persona	<ul style="list-style-type: none">- Ama de casa- Independiente- Dependiente



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



ANEXO 3

INSTRUMENTO

Presentación

Buenos días señoras madres de familia, nuestros nombres son Susana Melina Huayllacayán Ccoyllo y Yhovana Mora Herrera somos estudiantes de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza. El presente cuestionario tiene como objetivo obtener información acerca de las nociones maternas sobre loncheras escolares; para lo cual se solicita su colaboración respondiendo verazmente y con sinceridad a las preguntas planteadas, recordándoles que la participación en el presente cuestionario es de forma anónima, por lo cual le agradecemos de antemano su colaboración.

Instrucciones

En el presente cuestionario usted encontrará una serie de preguntas que pedimos conteste en su totalidad con un lapicero (no llenar con lápiz). En la primera parte, encontrará una secuencia de datos generales los cuales completará con letra clara y legible. En la segunda parte, se presentan preguntas cerradas con alternativas múltiples, pero usted deberá responder encerrando en un círculo una sola alternativa como respuesta.

I. DATOS GENERALES

- Edad: _____
- Grado de Instrucción:
 - a) Primaria
 - b) Secundaria
 - c) Superior
-
- Ocupación:

- a) Ama de casa b) Independiente c) Dependiente
- Procedencia: Departamento.....Provincia.....
 - Estado civil
- a) Soltera b) Casada c) Viuda d) Divorciada

II. DATOS ESPECÍFICOS

1. La función de la lonchera escolar es:
 - a) Mantener una dieta balanceada
 - b) Satisfacer las necesidades nutricionales del niño
 - c) Reemplazar el desayuno del niño
 - d) Favorecer la memoria del niño

2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:
 - a) Una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
 - b) Una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
 - c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
 - d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina

3. Con que frecuencia el escolar debe consumir alimentos de una lonchera:
 - a) Tres veces por semana
 - b) Todos los días de la semana
 - c) Los días de clases escolares
 - d) Solo una vez a la semana

4. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:
 - a) Construir y sanar células del cuerpo.

- b) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Llevar oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo
- d) Dar energía a las células del cuerpo

5. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función de:

- a) Dar energía a las células del cuerpo
- b) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- c) Construir y sanar células del cuerpo
- d) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos

6. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:

- a) Llevar oxígeno y nutrientes a las células del cuerpo
- b) Ayudar en la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Regular la proporción de líquidos en el cuerpo
- d) Construir y sanar las células del cuerpo

7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera escolar:

- a) Manzana y mandarina
- b) Limonada y naranjada
- c) Pan y queque casero
- d) Zumo de manzana y galleta soda

8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera escolar

- a) Plátano y naranja
- b) Jugo de piña y zumo de manzana

c) Huevo sancochado y pollo deshilachado

d) Yogurt y mandarina

9. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera escolar

a) mantequilla

b) naranja

c) melón trozado

d) mandarina

10. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera escolar

a) queso

b) pan

c) huevo sancochado

d) mandarina

11. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera escolar

a) Pan

b) Yema de huevo

c) Mantequilla

d) Mermelada

12. Marque usted el alimento de origen animal, que debe ser considerado en una lonchera escolar:

a) Jamonada, pollo, hot-dog

b) Menestras y cereales

c) Huevo y tomate

d) Todas las anteriores

13. Marque usted el alimento de origen vegetal, que debe ser considerado en una lonchera escolar:

a) Zanahoria, lechuga y tomate

b) Menestras

c) Leche y jugos naturales

d) a y c

14. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera escolar:

a) Manzana

b) Mermelada

c) Carne de pollo

d) Mantequilla

15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:

a) Gaseosa

b) Frugos

c) Refresco natural

d) Té

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza
Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



INSTRUMENTO

En la presente Lista de Observaciones, se registraran los datos necesarios de cada escolar del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa 6069 Pachacútec, con el objetivo de definir el estado nutricional del escolar, basándonos en la escala de percentiles del Ministerio Nacional de Salud.

Fecha	Día		Mes		Año	
Nombre del personal:						
Escolares	Peso	Talla	IMC	DX Nutricional	DX Talla	Edad
Escolar N° 1						
Escolar N° 2						
Escolar N° 3						
Escolar N° 4						
Escolar N° 5						
Escolar N° 6						
Escolar N° 7						
Escolar N° 8						
Escolar N° 9						
Escolar N° 10						
Escolar N° 11						
Escolar N° 12						
Escolar N° 13						

Escolar N° 14						
Escolar N° 15						
Escolar N° 16						
Escolar N° 17						
Escolar N° 18						
Escolar N° 19						
Escolar N° 20						
Escolar N° 21						
Escolar N° 22						
Escolar N° 23						
Escolar N° 24						
Escolar N° 25						



ANEXO 4

VALIDEZ DE INSTRUMENTO

PRUEBA BINOMIAL

Preguntas	Juez 1	Juez 2	Juez 3	Juez 4	Juez 5	Juez 6	Juez 7	Juez 8	Juez 9	Juez 10	P
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
3	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0,0439
4	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0,1172
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
7	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0,0439
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,0010
										$\sum p_i$	0,2119

Se ha considerado:

0: Si la respuesta es negativa.

1: Si la respuesta es positiva.

Excepto en las preguntas 7 y 8 que es lo contrario.

n=8

$$P = 0.2119 = 0.02119$$

Si $-P_{II}$ es menor de 0.05 entonces la prueba es significativa: Por lo tanto el grado de concordancia es significativo, siendo el instrumento válido según la prueba binomial aplicada al juicio de experto **$P = 0.02119$** .



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



ANEXO 5

CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTO

Dimensión	N	KR – 20	Confiabilidad
Noción General	15	0,754	Aceptable
Generalidades	3	0,735	Aceptable
Función de alimentos	3	0,764	Aceptable
Contenido de la lonchera	9	0,759	Aceptable

KUDER RICHARSON

(Conocimiento)

$$r_{20} = \frac{n}{n-1} * \left[\frac{V_t - \sum_i p^* q}{V_t} \right]$$

En donde:

r_{20} = coeficiente de confiabilidad.

N = número de ítemes que contiene el instrumento.

V_t = varianza total de la prueba.

$\sum pq$ = sumatoria de la varianza individual de los ítemes.

El valor de Kuder Richardson, cuanto se acerca a 1 denota una confiabilidad en la aplicación del instrumento.



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



ANEXO 6

ESCALA DE VALORACIÓN

(ESCALA DE ESTANINOS)

DIMENSIONES	BAJO	MEDIO	ALTO	X ± 0.75 DE
Noción General	<6	6 – 9	>9	7,4 ± 0.75 * 1,87
Generalidades	<1	1 – 2	>2	1,9 ± 0.75 * 0,8
Función de alimentos	<1	1 – 2	>2	1,2 ± 0.75 * 0,9
Contenido de la lonchera	<5	5 – 6	>6	4,7 ± 0.75 * 1,5

ANEXO 7

CARTA DE DECLARACIÓN JURADA

Yo, Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo, de Nacionalidad Peruana, con documento de identidad (DNI) N°46704131, desempeñándome como estudiante de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, cursando el VIII ciclo, ubicada en el Distrito de Surco del Departamento de Lima. Declaro y me comprometo bajo juramento a realizar de manera ética y profesional mi trabajo de investigación respetando las decisiones de mis colaboradores y que los datos obtenidos solo se utilizaran con los fines de la investigación.

Formalizar la autorización del campo para la realización del proyecto de tesis **“Relación entre nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa 6069 Pachacútec”**; que será realizado en la Institución Educativa N°6069 Pachacútec, ubicada en Av. Las Américas 052 Villa el Salvador: para lo cual se hizo un compromiso verbal con el director del plantel educativo ya mencionado.

Me reafirmo y me ratifico en lo expresado, en señal de lo cual firmo el presente documento en calidad de estudiante y ejecutora de dicho proyecto, a la fecha 01 de julio del 2012

FIRMA

Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo

CARTA DE DECLARACION JURADA

Yo, Yhovana Mora Herrera, de Nacionalidad Peruana, con documento de identidad (DNI) N°73144834, desempeñándome como estudiante de enfermería de la Escuela Padre Luis Tezza, cruzando el VIII ciclo, ubicada en el Distrito de Surco del Departamento de Lima. Declaro y me comprometo bajo juramento a realizar de manera ética y profesional mi trabajo de investigación respetando las decisiones de mis colaboradores y que los datos obtenidos solo se utilizaran con los fines de la investigación.

Formalizar la autorización del campo para la realización del proyecto de tesis **“Relación entre nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa 6069 Pachacútec”**; que será realizado en la Institución Educativa N°6069 Pachacútec, ubicada en Av. Las Américas 052 Villa el Salvador: para lo cual se hizo un compromiso verbal con el director del plantel educativo ya mencionado.

Me reafirmo y me ratifico en lo expresado, en señal de lo cual firmo el presente documento en calidad de estudiante y ejecutora de dicho proyecto, a la fecha 01 de julio del 2012

FIRMA Yhovana Mora

Herrera



Escuela de Enfermería padre Luis Tezza
Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



Av. el polo n°641 Monterrico-Surco, Lima-Perú

ANEXO 8

Consentimiento Informado para participar en un trabajo de investigación

Titulo del trabajo: Relación entre nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N°6069 Pachacútec

Responsable: Srtas. Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo, Yhovana Mora Herrera

Alumna de enfermería del VIII ciclo de E.E.P.L.T.

Propósito de la investigación:

El propósito es determinar cuál es la relación entre nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria. De este modo se podrá conocer si existe relación entre las nociones maternas sobre la preparación de las loncheras escolares y el estado nutricional de sus hijos.

Procedimientos:

Si usted desea y acepta participar en el estudio de investigación, inicialmente se le dará un cuestionario con preguntas para conocer que tanto sabe sobre el contenido necesario que requiere una lonchera escolar.

Su hijo será pesado y tallado, se evaluará mediante una lista de observaciones, basado en los percentiles de crecimientos y desarrollo.

Participación voluntaria:

La participación en este trabajo de investigación es voluntaria. Usted tendrá la plena libertad de decidir si desea o no participar del estudio, así como también de decidir por la participación o no de su hijo. Si decide no participar,

o retirarse luego de comenzar el estudio, podrá hacerlo sin tener que dar motivo alguno y su decisión no dará lugar a cambios en el trato, ni se tomará ningún tipo de represalias o sanciones en contra de su persona.

Beneficios:

Tanto con su participación y con la de su menor hijo, se busca tener un panorama más claro acerca de las nociones maternas sobre la preparación de las loncheras escolares y cómo influye en su estado nutricional de su niño. Con los resultados del estudio lograra determinar la relación que existe entre las nociones de las madres y el estado nutricional de sus hijos, con el único fin de favorecer el bienestar físico e intelectual de los niños.

Riesgos y molestias:

Usted ni su niño correrán ningún riesgo físico ni emocional, pues solo recolectaran los datos mediante un cuestionario y una lista de observaciones

Privacidad:

A fin de proteger su privacidad, los datos obtenidos serán rotulados con las iniciales o pseudónimo que sólo usted lo sepa, y no con su nombre conservando su información en un archivo seguro. Su nombre no figurará en ninguna publicación o informe sobre esta investigación, trabajando los datos sólo para fines establecidos en el estudio.

Remuneración:

Ud. no recibirá remuneración alguna por participar en este estudio.

¿Desea participar en el presente estudio?

Confirмо que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado. Confirмо que la alumna encargada de realizar el estudio, me ha explicado las actividades a desarrollar y estoy satisfecho con las explicaciones, confirмо también que he tenido la posibilidad de hacer preguntas relacionadas al estudio y han sido resueltas, asimismo, tuve el

tiempo y la posibilidad de leer la información, y decidir participar o no en el presente estudio.

Nombre del contacto:

Si tuviera alguna duda sobre el estudio puede comunicarse con las Srtas. Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo y Yhovana Mora Herrera al teléfono 994941012 o al 973847717 quienes son responsables del estudio.

Consentimiento

Nombre:.....

(En letra imprenta)

Firma:

Fecha:.....



Escuela de Enfermería padre Luis Tezza
Afiliada a la Universidad Ricardo Palma



Av. el polo n°641 Monterrico-Surco, Lima-Perú

ANEXO 9

Asentimiento Informado para participar en un trabajo de investigación

Titulo del trabajo: Relación entre nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la institución educativa N°6069 Pachacútec

Responsable: Srtas. Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo, Yhovana Mora Herrera

Alumna de enfermería del VIII ciclo de E.E.P.L.T

HOJA DE INFORMACIÓN AL ESCOLAR

Buenos días querido alumno; nuestros nombres son: Susan Huayllacayán Ccoyllo y Yhovana Mora Herrera, somos alumnas de pre grado de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza; nuestro trabajo consiste en recolectar información sobre el estado nutricional en el que se encuentran. Para poner en marcha nuestro trabajo necesitamos tu apoyo y que nos permitas tallarte y pesarte para obtener la información deseada. Por este motivo quiero saber si te gustaría participar en este estudio. Ya hemos hablado con tus padres/ tutores y ellos saben que te estamos preguntando si quieres participar. No tienes que contestar ahora, puedes pensarlo y hablarlo con tus padres. Si no entiendes cualquier cosa puedes preguntar las veces que quieras y nosotras aclararemos todas tus dudas.

Si decides participar en este estudio:

1. Un día de la segunda semana de setiembre visitaremos tu aula de estudio y procederemos a pesarte y tallarte.

2. Tu talla y peso que recolectaremos serán evaluados para identificar las condiciones en la que se encuentra tu estado nutricional.

3. Si decides que no quieres participar en el estudio no pasa nada y nadie se va a enfadar ni te va a reñir por ello.

Si decides participar en el estudio y firmar esta hoja, yo la guardaré junto con el resto de la información médica que tengo sobre ti.

ASENTIMIENTO POR ESCRITO

YO, [nombre y apellidos]

Declaro que:

1. He leído o me han leído la Hoja de Información y he entendido todo lo que pone en ella.
3. Sé que puedo decidir no participar en este estudio y que no pasa nada.
4. Sé que si decido participar me tallaran y pesaran.
5. Sé que si cuando empiece el estudio tengo alguna duda, puedo preguntar a las investigadoras las veces que necesite.
6. He decidido participar en el estudio.

Firma del niño/a

¿Los padres o tutores han firmado el consentimiento informado?

Si

No

ANEXO 10

PERU, Lima 3 de diciembre del 2012

Escuela de enfermería Padre Luis Tezza - URP

Av. El polo 641 Monterrico Surco

Directora EEPLT. Mg. Sor Felipa Gastúlo Morante

PRESENTE

Por medio de la presente, Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo y Yhovana Mora Herrera, con DNI 46704131 - 73144834 respectivamente, nos comprometemos con el debido respeto a aplicar nuestra prueba piloto y obtener sus datos antes del inicio de clases del semestre académico 2013 – I. Asimismo, nos responsabilizamos de los sucesos que podrían trascender durante el tiempo establecido. Sin otro particular y para constancia establecemos nuestras firmas.

FIRMA

Susan Melina Huayllacayán Ccoyllo

FIRMA

Yhovana Mora Herrera

ANEXO 11

30 Opciones de Loncheras Nutritivas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<ul style="list-style-type: none"> • Pan con jamón de pavo • 5 ciruelas • Refresco de maracuyá 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Sándwich triple (huevo duro, palta, tomate y lechuga) • 1 vaso de chicha morada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 1 rebanada de pastel de acelga • 1 refresco de maracuyá 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con huevo frito • 1 rodaja de piña • Refresco de quinua con manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Camotes fritos • 1 vaso de jugo de fresas • 1 mandarina
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de Leche • 1 pan con pollo • 1 plátano de isla pequeño 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 1 pan integral con queso fresco • 1 pera mediana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 3 yucas fritas • 1 durazno picado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 1 plátano de isla • 4 galletas de soda 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 4 Nuggets • Refresco de manzana
<ul style="list-style-type: none"> • 1 tajada de queque • 1 vaso de yogurt • Papaya picada 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • Choclo desgranado • Queso fresco cortados en cubos 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de queque • 5 ciruelas • Refresco de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con atún • Jugo de papaya • Durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con pate de hígado • Jugo de piña • Plátano de isla
<ul style="list-style-type: none"> • Pan con tortilla de verduras • Mango picado • 1 vaso de chicha 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de jugo de fresas • 4 galletas de soda 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 4 nuggets • 1 granadilla 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con huevo frito • 1 mandarina • Refresco de maracuyá 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pan con atún • 1 manzana • Refresco de manzana
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • Pan con mermelada de piña • 1 plátano de isla 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tajada de queque • 1 rodaja de piña • Refresco de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de jugo de fresas • 4 galletas de soda con mantequilla 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 1 tajada de queque • Mango picado 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de jugo de lúcuma • 1 pan con tortilla de espinaca
<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • Pan con milanesa de pollo • 1 durazno 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de jugo de mango • 1 tajada de queque de piña 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 pan con pollo • Papaya picada • 1 vaso de chicha morada 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con queso • 1 tajada de piña • Refresco de manzana 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 vaso de leche • 6 galletas de soda • Croquetas de coliflor