



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA
AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



**CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE
LONCHERAS NUTRITIVAS EN MADRES DE
PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE UN DISTRITO DE
LIMA**

**Tesis para optar el Título Profesional de
Licenciada de Enfermería**

Leslie Sharon Yupanqui Solis

LIMA - PERÚ

2020

Leslie Sharon Yupanqui Solis

**CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE
LONCHERAS NUTRITIVAS EN MADRES DE
PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DE UN DISTRITO DE
LIMA**

Mg. Daniel Córdova Sotomayor

Asesor

Lima - Perú

2020

DEDICATORIA:

A Dios, a mis abuelos y a mi madre
por guiarme y protegerme en cada
momento de mi carrera profesional

AGRADECIMIENTOS

- A mi Madre y hermana que, gracias a su esfuerzo, dedicación y esmero, me apoyaron a mi formación profesional.
- A mis tías(os) por sus consejos y su apoyo incondicional en todo momento de mi carrera profesional.
- A mi asesor por la paciencia y las enseñanzas que me brindo para la elaboración de esta investigación.

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA.....	iii
AGRADECIMIENTOS	iv
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	v
ÍNDICE DE TABLAS	viii
ÍNDICE GRÁFICOS	ix
ÍNDICE DE ANEXOS	x
RESUMEN	xi
SUMMARY.....	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO 1: PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema.....	4
1.3. Objetivos	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos	5
1.4. Justificación.....	5
1.5. Limitaciones	6

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	7
2.1. Antecedentes internacionales	7
2.2. Antecedentes nacionales	8
2.3. Base teórica	13
2.4. Definición de términos.....	20
2.5. Variables y operacionalización de variables	20
2.5.1. Variable.....	20
2.5.2. Operacionalización de variables	21
CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.....	22
3.1. Enfoque de la investigación	22
3.2. Tipo y método de investigación.....	22
3.3. Diseño de la investigación.....	22
3.4. Lugar de ejecución de la investigación	23
3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis	24
3.6. Criterios de inclusión y exclusión	24
3.6.1. Criterios de inclusión	24
3.6.2. Criterios de exclusión	24
3.7. Instrumento y técnicas de recolección	25
3.8. Procedimiento y análisis de datos.....	26
3.9. Análisis de datos.....	26
3.10. Aspectos éticos	27
CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	28
4.1. Resultados	28
4.2. Discusión.....	33

CAPITULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	38
5.1. Conclusiones.....	38
5.2. Recomendaciones	39
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	40
ANEXOS	48

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1: Características sociodemográficas de las madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito de Lima en octubre, 2020	29

ÍNDICE GRÁFICOS

	Pág.
Gráfico N° 1: Nivel de conocimiento sobre la preparación de la lonchera nutritiva, de las madres de niños preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.....	30
Gráfico N° 2: Nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras nutritivas, de las madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.....	31
Gráfico N° 3: Nivel de conocimiento sobre la importancia de los grupos de alimentos, a madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.....	32

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo N° 1: Instrumento	49
Anexo N° 2: Hoja de Codificación	53
Anexo N° 3: Consentimiento Informado	55
Anexo N° 4: Matriz Operacionalización de variables	58
Anexo N° 5: Ficha técnica del instrumento de medición de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritiva	61
Anexo N° 6: Baremo	63
Anexo N° 7: Carta de autorización para aplicación de Instrumento	65
Anexo N° 8: Carta de Aprobación del Comité de Ética	66
Anexo N° 9: Documento de aceptación de la I.E República de Perú	67
Anexo N° 10: Declaración Jurada	68
Anexo N° 11: Validez de Instrumento	69
Anexo N° 12: Jueces de Expertos	70
Anexo N° 13: Confiabilidad de Instrumento	71

RESUMEN

Introducción: La etapa pre escolar comprende de los 3 a 5 años de edad, basándose en uno de los periodos más importantes en la vida del ser humano, ya que en esta etapa fortalecen el crecimiento y desarrollo del niño/ niña, que de ser adecuados disminuyen la posibilidad de desarrollar enfermedades tales como la anemia, desnutrición, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar. Según la organización mundial de la salud (OMS) refiere que entre 3 y 5 millones de niños menores de 5 años mueren por año en el mundo, a causas asociadas a la desnutrición y anemia; Es así la importancia de la familia y educadores en el cuidado de la alimentación del preescolar, cuidado que redundará no solo en asegurar una alimentación balanceada, si no en la adquisición de hábitos de una alimentación saludable. **Objetivo:** Determinar el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito de Lima en octubre, 2020.

Metodología: el estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, tipo básico, método hipotético-deductivo y diseño no experimental, la muestra estuvo conformada por 70 madres; para determinar el nivel de conocimiento se utilizó un cuestionario valido y confiable, elaborado por Omar Oswaldo Canales Huapaya³⁶.

Resultados obtenidos demuestran que del 100% (70) de las madres encuestadas, el 60,0% (42) tienen un conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera nutritiva y el 28,6% (20) de las madres tienen un conocimiento alto.

Conclusión: El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de niños preescolares de una Institución Educativa de un distrito de Lima, es bajo.

Palabras Claves: Preescolar, madres, conocimiento, nutritiva, enfermedades.

SUMMARY

Introduction: The preschool stage includes 3 to 5 years of age, based on one of the most important periods in the life of the human being, since in this stage they strengthen the growth and development of the child, which if appropriate they decrease the possibility of developing diseases such as anemia, malnutrition, overweight, obesity, dental caries and school learning problems. According to the world health organization (WHO), it states that between 3 and 5 million children under 5 years of age die every year in the world from causes associated with malnutrition and anemia; For this, the role of the family and especially the mother and the educators, in preschool feeding is the fundamental part for children to adopt a good lifestyle; since in this period children learn through imitation; In addition, adequate eating habits will influence it. **Objective:** To determine the level of knowledge about the preparation of nutritious lunch boxes in mothers of preschoolers of an Educational Institution in a district of Lima in October, 2020. **Methodology:** the study was quantitative approach, descriptive level basic type, hypothetical-deductive method and non-experimental design, the sample consisted of 70 mothers; To determine the level of knowledge, a valid and reliable questionnaire was used. **Results** obtained show that 100% (70) of the mothers surveyed 60.0% (42) have a low knowledge about the preparation of the nutritious lunch box and 28.6% (20) of the mothers have a high knowledge. **Conclusion:** The level of knowledge about the preparation of nutritious lunch boxes in mothers of preschool children of an Educational Institution in a district is low.

Key Words: Preschool, mothers, knowledge, nutrition, diseases.

INTRODUCCIÓN

La etapa pre escolar comprende de los 3 a 5 años de edad, constituyéndose en uno de los periodos más importantes en la vida del ser humano, ya que en este período fortalecen el crecimiento y desarrollo del niño/niña, que de ser adecuados disminuyen la posibilidad de desarrollar enfermedades tales como la anemia, desnutrición, sobrepeso, obesidad, caries dental y problemas de aprendizaje escolar. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que entre 3 y 5 millones de niños menores de 5 años mueren por año en el mundo, a causa de la desnutrición y anemia; es así la importancia de la familia y educadores debe de tener en el cuidado de la alimentación del preescolar, cuidado que redundará no solo en asegurar una alimentación balanceada, si no en la adquisición de hábitos de una alimentación saludable.

Este trabajo se encuentra dentro de la línea de investigación “Promoción y desarrollo de la Salud del niño y del adolescente: Bienestar del niño y calidad de vida”, donde la integración de la enfermera junto con el personal de salud juega un papel importante para la promoción y prevención de enfermedades. Uno de los factores que influye directamente con el sistema inmunológico es la

alimentación adecuada, de lo contrario, se compromete el desarrollo físico, cognitivo y social del individuo, convirtiéndose en un problema de salud.

Dicha investigación consta de 5 capítulos:

En el primer capítulo contiene el planteamiento de problema, formulación del problema, objetivos, justificación y limitaciones del trabajo de investigación.

En el segundo capítulo se presenta el marco teórico, antecedentes internacionales y nacionales, base teórica, definición de términos y variables.

En el tercer capítulo se describe la metodología donde se detalla el: enfoque de la investigación, tipo y método de la investigación, diseño, lugar y ejecución, Población, muestra, selección y unidad de análisis, criterios de inclusión y exclusión, Instrumento y técnicas de recolección, Procedimiento y análisis de datos, Análisis de datos y aspectos éticos del estudio.

En el cuarto capítulo se muestran los Resultados encontrados a través de tablas y gráficos estadísticos y la Discusión con su respectivo análisis.

En el quinto y último capítulo se presentan las conclusiones y recomendaciones del estudio a base de los datos obtenidos. Finalmente se detalla las referencias bibliográficas y anexos.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA

1.1. Planteamiento de problema

La etapa pre escolar comprende de los 3 a 5 años de edad, siendo uno de los periodos más importantes en la vida del ser humano, ya que en este periodo fortalecen el crecimiento y desarrollo del niño/ niña, que de ser adecuado disminuyen la posibilidad de desarrollar enfermedades tales como la anemia, desnutrición, sobrepeso; además que se forman los hábitos y costumbres alimenticios, que podrían contribuir a prevenir el desarrollo de enfermedades no trasmisibles, tales como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial (HTA) y enfermedades bucales¹.

El papel de la familia y sobre todo el de la madre y los educadores en la alimentación preescolar es fundamental para que los niños adopten un buen estilo de vida; ya que en este periodo aprenden mediante la imitación; por ende, es importante que en esta etapa se debe incidir e inculcar disciplina, debido a las características de obediencia y aceptación de nuevos patrones de conducta que tiene este grupo etario².

La Organización Mundial de Salud (OMS), en un comunicado de prensa del 2017 ³, señala que el incremento de los problemas de salud en menores de cinco años, se han incrementado de una manera prodigiosa, debido que 155 millones de niños tienen un retraso en su crecimiento, mientras que 52 millones sufren de emancipación, a esto se le suma que 41 millones de niños sufre de sobre peso. Por otro lado, la anemia y la obesidad siguen siendo las enfermedades que se encuentra afectando a los niños/ niñas, lo cual son motivo de preocupación para la OMS, esto se estaría dando como consecuencia de los malos hábitos alimenticios y de las crisis económicas³.

Según la FAO para América Latina y el Caribe, mayor parte las regiones del mundo lograron la reducción de la desnutrición crónica infantil, de un 15,7% en el 2005, a un 11% en el 2016. Para Centroamérica es 21,9% a 15,4%; Sudamérica es 13,5% a 9,5%; en el Caribe, bajó de 8,6 % a un 5,3%.⁴

Sin embargo, es importante destacar que las tasas de desnutrición infantil aguda, la obesidad y sobrepeso siguen siendo las enfermedades que se encuentran afectando a los menores en la etapa preescolar, es por ello 7,4% (2,5 millones) de niños menores de 5 años de Sudamérica padece dichas enfermedades, mismo que el 6% en América Central y el 6,9% en el Caribe.⁵

A nivel nacional en un estudio realizado por Trelles C⁶, 2019, con el propósito Describir el discernimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la Institución Educativa Inicial Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima - 2019., obtuvo como resultado 5% fue conocimiento bajo de las madres, 33% conocimiento medio y 62% conocimiento alto. Sus dimensiones, principios

y almacenamiento presentaron entendimiento elevado; y la magnitud de la composición de la lonchera presentaron un conocimiento medio⁶.

MINSA (2011), mediante la táctica Sanitaria “Alimentación y Nutrición Saludable” integra participación y favoreciendo las intervenciones a la disminución de las carencias nutricionales, el objetivo fue optimizar el estado nutricional de la población peruana mediante las intervenciones integradas de salud, priorizando masas frágiles que se encuentran entre indigencia exagerada y restricción. Los niños desnutridos en los primeros años están propensos a importante peligro de cesación en la infancia y malnutrido en toda la etapa de vida.⁷

El Ministerio de Educación (**MINEDU**) (**2016**) dice que la enseñanza cumple uno de los roles fundamental en el progreso de aptitudes, compra, cambio, afianzamiento de aprendizaje e ingenio a favor de la salud⁸. Es por ello que la Ley N° 30021 Fomento de la Nutrición Saludable para Niños (as) y Adolescentes, manda que las entidades de formación públicas y privadas, fomentan tener “quioscos y comedores saludables”, para que brinden tan solo sustento y refresco salubre de acuerdo a las normas que brinda el MINSA⁸.

El Plan Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional 2015-2021, plantea como quehacer indispensable: impulsar conductas siguiendo hábitos conectados a una nutrición salubre en la entidad formativa, posee como meta, afrontar el inconveniente de salud ligado a la nutrición incorrecta propiciado por el empleo de comidas con escaso nutrientes, con elevados porcentajes de carbohidratos, grasas y glúcidos, asisten al desgaste de la sanidad de la gente y otros⁹.

El motivo por el cual se realiza dicha investigación, es porque durante mi visita a al I. E la República del Perú 7091, se ha podido observar que los niños/niñas, llevan alimentos con poco valor nutritivo, ya que sus loncheras solo consisten en un “frugos” más una galleta o en un yogurt o en su defecto llevan dinero para comprar sus alimentos, siendo de mayor demanda son las golosinas.

Dialogando con algunas madres, refirieron que por factor tiempo, es más fácil enviar alimentos procesados y envasados de fácil adquisición. Lo que incide que los preescolares no tengan una alimentación correcta, por eso se evidencian a los niños con obesidad y sobrepeso a temprana edad.

Por las razones expuestas, el objetivo de esta investigación es determinar el nivel de conocimiento que poseen las madres de preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de un ente educativo de un distrito de Lima, en octubre, 2020?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Determinar nivel de inteligencia en la preparación de loncheras saludables en madres de preescolares de una entidad formativa de un distrito de Lima, en octubre, 2020.

1.3.2. Objetivos específicos

- Describir los rasgos sociodemográficos de las madres de preescolares de una entidad formativa de un distrito de Lima en octubre, 2020.
- Describir el grado de inteligencia de las madres sobre la relevancia de la lonchera nutritiva de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima, en octubre, 2020.
- Describir el grado de conocimiento de las madres sobre la importancia de los conjuntos de comidas de la lonchera nutritiva de preescolares de una entidad formativa de un distrito de Lima, en octubre, 2020.

1.4. Justificación

En el Perú la anemia y la obesidad son las enfermedades que se encuentra afectando a los niños/ niñas en la etapa preescolar, siendo motivo de inquietud para la OMS/OPS. Esto se estaría dando como consecuencias de los malos hábitos alimenticios, información ineficaz y de las crisis económicas³.

Los resultados de esta investigación permitirán determinar el grado de inteligencia en la elaboración de la lonchera nutritiva en las mamás de niños(as) en etapa preescolares, ya que se podrá identificar cuanto saben del tema, y así poder tener datos reales sobre esta problemática y poder dar soluciones a mediano plazo. Esta investigación beneficiará a las madres, puesto que, al conocer su grado de inteligencia en la elaboración de la lonchera nutritiva, se impulsará a que tomen las medidas necesarias de mejorar estos y como

consecuencia de ello brindará una mejor nutrición, de igual manera beneficiará a los preescolares, ya que una mejor preparación de la lonchera nutritiva, conllevara a un mejor estado nutricional, por ultimo al personal de salud en la promoción y prevención en casos de enfermedades por deficiencia nutricional y brindar servicios de orientación y consejería mediante las intervenciones educativas las cuales permitirán resolver las dudas que presentan las madres en ese momento, se pretende que este trabajo de investigación sea considerado como guía para realizar otras investigaciones ya que va a aportar información relevante así como el uso de un instrumento válido y confiable usado en otras investigaciones nacionales.

1.5. Limitaciones

La enseñanza consideró como inconveniente la carencia de precedentes del estudio a nivel internacional conectar con el aprendizaje de razón de los preparativos de las loncheras nutritivas.

El resultado de la investigación solo debe estar generalizados a la población en estudio o, gente con identificación idénticos.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Antecedente internacionales

Baracco A, Ochoa Y, Romero M¹⁰, Mendoza - Argentina, (2014), efectuaron una formación titulado “Conocimiento de los padres sobre la alimentación en niños en edad escolar”, la meta fue “Determinar el conocimiento de los padres de los niños en estudio y la relación con el estado nutricional”. El sistema empleado fue tipo numérico, investigación descriptiva. La gente estaba constituida por 53 madres. El método empleado es la encuesta y el instrumento usado fue el cuestionario. Concluyeron que los padres de familia no tienen una razón buena a cerca de una apropiada nutrición, exponen intereses en preparar comidas salubres, con elementos que tiene a su alcance¹⁰.

Realpe S¹¹, Quito - Ecuador,(2013), Ejecutó una investigación titulado “Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el periodo julio - noviembre 2013”, tuvo el objetivo asociar la información, posición y preparación nutricional de los protectores de la casa, el estado nutricional de los niños del

Centro anteriormente mencionado. El sistema empleado fue el enfoque cuantitativo, tipo observacional, descriptivo, transversal. La población estuvo conformada por 48 guardianes de la casa y 48 niños de 2 a 5 años que ayudan a esa entidad. La técnica empleada fue la encuesta y la entrevista, como instrumento el cuestionario. En conclusión, se determinó que la mayoría de gente responsable del cuidado de los niños en la casa, tuvieron un buen nivel de entendimiento respecto a la nutrición salubre y el valor que esta represento en los niños¹¹.

2.2. Antecedentes nacionales

Trelles C⁶, 2019, en su investigación titulada “Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima - 2019”, realizada en la universidad privada Norbert Wiener, con el objetivo fue Identificar la inteligencia materno de las loncheras saludables de los niños de dicha institución. La investigación es de perspectiva cuantitativo, diseño no experimental, expositivo y corte transversal. La muestra fue constituida por 132 madres que completaron con las normas de inclusión y exclusión. El logro que obtuvieron, fue 5% conocimiento bajo, 33% conocimiento medio y 62% conocimiento alto. Llegando a la conclusión que las familias de los niños tienen un conocimiento del nivel alto de las loncheras saludables. También las dimensiones generales y el almacenamiento revelaron altos conocimientos; y la dimensión composición, medio conocimiento⁶.

Anyarin S, González G¹², 2019, en su investigación titulada “Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N° 1137 PNP Milagroso Divino Niño de Jesús Morales. Abril - Agosto”,

realizada en la Universidad Nacional de San Martín-Tarapoto, tuvo la meta: Describir el nivel de pensamiento y aptitudes de la constitución de las loncheras salubres en madres, la investigación es de enfoque cuantitativo y descriptivo, la muestra estuvo conformada por 51 madres que cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, los resultados obtenidos fue de 16% (8) mamás tuvieron un nivel de inteligencia deficiente y actitud negativa, 45% (23) mamás tuvieron cognición regular y actitud negativa, y solo 12% (6) madres tuvieron cognición buena y actitud negativa, así mismo 6% (3) mamás tuvieron un nivel de cognición deficiente y actitud positiva, 18% (9) madres tuvieron cognición regular y actitud positiva y solo 4% (2) madres tuvieron cognición buena y actitud positiva, llegando a la conclusión que no existe relación significativa de dependencia entre el nivel de conocimiento y la actitud de las mamás frente a la formación de loncheras saludables¹².

Quispe T¹³, 2018, en su investigación titulada “Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, 2018”, realizada en la Universidad Cesar Vallejo, con la meta: Identificar el conocimiento de la formación de loncheras salubres en madres de dicha institución ya mencionado. El estudio es de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal y la muestra estaba representada por 34 madres. El instrumento empleado fue cuestionario. Los resultados que obtuvo fue el 79% tienen un conocimiento inadecuado de las madres, el 21% tiene un adecuado conocimiento. Llegando a la conclusión que es inadecuado el conocimiento de las madres que preparan las loncheras salubres¹³.

Pezo M¹⁴, 2018, en su investigación titulada “Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una institución de

educación inicial”, realizada en la universidad San Juan Bautista, con el objetivo: Determinar los conocimientos de las madres de niños de las loncheras salubres de una Institución Educativa Inicial. La investigación tipo cuantitativo, descriptivo - corte transversal, cuya población estuvo representada por 30 madres de familia, el instrumento utilizado fue la encuesta, los resultados que se obtuvieron fueron que 60% de las madres desconocen las loncheras saludables, un 40% conoce. Concluyendo que las madres desconocen sobre las loncheras salubres, además las características generales de la alimentación e importancia y la variedad de nutrientes¹⁴.

Garibay G¹⁵, en el año 2017, con la investigación titulada “Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles”, el objetivo: Establecer el nivel de conocimientos de las madres sobre las preparaciones de loncheras salubres, la investigación fue tipo cualitativo, nivel aplicativo y el diseño empleado fue descriptivo- corte transversal y la muestra estaba integrada por 109 mamás. El método utilizado la entrevista y el instrumento un cuestionario de 21 preguntas. Como resultado se obtuvo del 100% (109), solo 72,5% (79) presento un conocimiento inadecuado¹⁵.

Hallasi S, Condori A¹⁶, 2016, con la investigación titulada “Eficiencia del plan didáctico “Loncheras saludables” realizada en la Universidad Peruana Unión, con el objetivo: Identificar la eficiencia del plan didáctico de las “Loncheras Saludables”. La investigación es diseño pre experimental, no probabilístico, la muestra estuvo conformada por 90 mamás, se empleó como instrumento el cuestionario con 15 preguntas. El resultado obtuvo 16,7% de madres tuvo un conocimiento alto y después de la capacitación fue 81,1% conocimiento alto. En

la dimensión importancia de la lonchera salubre los resultados antes de la aplicación 5,6% conocimiento alto, después de la aplicación del plan el 45,6% conocimiento alto, concluyendo que el plan aplicado es eficaz para desarrollar los conocimientos en las loncheras salubres en madres de familia¹⁶.

Baldeon B¹⁷, en el año 2016, con la investigación titulada “Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara” - Ate - lima 2016, Universidad Nacional Mayor de San Marcos Facultad de Medicina Unidad de Posgrado; 2016, con el objetivo: Determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara - Ate 2016. El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal, La población estuvo conformada por 64 madre de familia; el instrumento que se utilizo fue un cuestionario, el resultado que se obtuvo fue 100% (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen; en cuanto a la dimensión contenido 62% (40) conocen y 38% (24) no conocen; mientras que en la dimensión preparación 50% (32) conocen y 50% (32) no conocen¹⁷.

Campos C y Delgado G¹⁹, 2014, en su investigación titulada “Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume. 2014”, realizada en la Universidad Juan Mejía Baca, con el objetivo: Describir el nivel de conocimientos de las loncheras saludables en profesores de primaria. La muestra conformada por 10 profesores, el instrumento empleado fue un cuestionario validado por juicio de expertos. Los resultados se obtuvieron que 70% de los profesores tienen altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera; el 60% representa bajo nivel de conocimientos sobre alimentos a incluir y las funciones que estos

cumplen; el 80%, tienen altos conocimientos de los alimentos que deben evitarse en la lonchera; el 50% presento un nivel medio sobre conservación y manipulación de alimentos. Llegando a la conclusión que el 50% de los profesores tienen bajo nivel de conocimiento¹⁹.

Colquehuanca C²⁰, en el año 2014, con la investigación titulada “Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305” - Juliaca-lima, 2014. Universidad Peruana Unión, El objetivo fue determinar si existe diferencia entre el grado de cognición en la disposición de loncheras saludable en mamás con niños de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, la metodología empleado no experimental, tipo descriptivo, transversal y tipo comparativo, La muestra fue muestreo probabilístico estratificado, obteniendo una muestra de 147 madres de la I.E.I N° 305 y 55 madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru, la técnica ejecutada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario. Se obtuvo 54,4% de madres de niños de la I.E.I N° 305 presentan un conocimiento medio, mientras que el 67,3% de madres de la I.E.I. Adventista Túpac Amaru presenta un conocimiento bajo a un nivel de significancia del 5%, significa que existe diferencia entre el nivel de conocimiento²⁰.

Cahua P, Yucra P²¹, en el año 2013, con la investigación titulada “Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las IEI N° 275 Llavini é I.E.I. N° 224” San José Puno - lima, 2013, Universidad Nacional del Altiplano, su objetivo: Instaurar la correlación entre el grado de cognición de las madres en la lonchera salubre y el estado nutricional de los niños de las I.E.I. N° 275 Llavini y N° 224 San José, el

método empleado fue tipo descriptivo - comparativo no probabilístico por conveniencia, la muestra estuvo por 162 madres de ambas Instituciones, el instrumento empleado fue un cuestionario estructurado y valorar el estado nutricional mediante el importe antropométrica. Los resultados obtenidos fue un 55% de madres tienen conocimiento bueno, 41% regular y 2,8% deficiente en la I.E.I. N° 275 Llavini, mientras que la I.E.I. N° 224 San José, obtuvo conocimiento bueno 69%, regular 19% y deficiente 11%. Obteniendo mayor porcentaje un bueno 69%, regular 41% y deficiente 2,8%.

Alvarado M²², (2012), la tesis titulada “Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo”, 2012, en SJL - lima, con la meta: Identificar la inteligencia que tienen las mamás de niños sobre la preparación de loncheras salubre en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber Cesar Vallejo, el método es aplicativo, tipo descriptivo. La muestra estuvo formada por 100 madres, la técnica fue la encuesta. Los resultados el 57% de las madres desconocen la preparación y el 43% conocen la preparación. Concluyendo los conocimientos de las mamás sobre la preparación son escasos²².

2.3. Base teórica

2.3.1. Lonchera

Recipiente utilizado para llevar alimentos, que tiene como finalidad reponer las energías pérdidas durante las actividades diarias del niño/niña durante las horas de estudio, hidrata, proporcionan nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo del preescolar²³.

2.3.2. Lonchera Nutritiva

Es aquella que incluye todos los nutrientes fundamentales que ayuda al niño en su crecimiento, desarrollo y fortalecimiento y asegurando así un rendimiento óptimo. Los alimentos nunca deben faltar en la lonchera diaria, deberán poseer energía que dan calorías para jugar y estudiar, ricos en proteínas, vitaminas y minerales que regulan y protegen el organismo^{24,25}.

Las loncheras nutritivas deben estar compuestas por alimentos de fácil digestión, transformación y fácil manipulación por el niño/niña; no deben ser fermentables y deben estar libres de contaminantes^{24,25}.

2.3.3. Dimensiones e Indicadores

2.3.3.1. Importancia de la Lonchera Nutritiva

La lonchera saludable es fundamental que funciona para suministrar energía suficiente a los niños que requieran, en momentos de estudio, tener en cuenta que no debe remplazar al almuerzo²⁴.

Según Kain, J. pone hincapié, que los niños no tienen la idoneidad para escoger entre saludable o insalubre y se dejan llevar por el gusto y por la forma del producto que se expende en los quioscos institucionales²⁴.

➤ Composición de la Lonchera Nutritiva

Las loncheras nutritivas contienen entre 250 a 300 calorías, por ello no está considerado como sustituto del

desayuno, almuerzo ni cena diaria. Esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, talla y actividad física²⁵.

Es por ello que se encuentra compuesta por 4 nutrientes sumamente importantes tales como:²⁶.

a) N. Energéticos:

Son importantes porque aportan la energía necesaria que los niños/niñas requieren. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general.

b) N. Constructores:

Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis en el consumo de proteínas de origen animal, por su calidad nutricional²⁶.

c) N. Reguladores:

Generan la protección a los niños que requieran y no padecer de afecciones no transmisibles a largos plazos.

d) Líquidos:

El agua que se ingiere a través de bebidas y comidas asegura la correcta hidratación del cuerpo, lo cual permite un mejor rendimiento físico y cognitivo, además que ayuda en la regulación de la temperatura. Por ello, es necesario ingerir

cantidades adecuadas de agua, ya sea a través de la ingesta de líquidos y de comidas de valor nutritivo²⁶.

2.3.3.2 Importancia Grupos de Alimentos:

Los grupos alimenticios son importantes para una alimentación sana y equilibrada, por ende, debe de ser lo más balanceado posible para que puedan cumplir las funciones necesarias en el organismo y así puedan colaborar en el desarrollo del niño. Actualmente hay siete grupos alimenticios son:²⁷

Grupo 1: leche y derivados

Grupo 2: carne, pescado y huevos

Grupo 3: patatas legumbres y frutos secos

Grupo 4: verduras y hortalizas

Grupo 5: frutas

Grupo 6: cereales y derivados, azúcar y dulces

Grupo 7: grasas, aceite y mantequilla

➤ Grupo de Alimentos:

a) Proteínas:

Las proteínas participan en todos los procesos metabólicos del organismo, por ende, son necesario para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos²⁸.

Las proteínas se encuentran en el organismo en continuo proceso de degradación y síntesis; y se va perdiendo mediante la pérdida de cabello, piel, uñas y heces; por ello

es necesario de 10-15% del total de la energía que se debe de incorporar en la lonchera²⁸.

b) Carbohidratos:

Los hidratos de carbono representan la principal fuente de energía disponible y de más fácil asimilación y son ahorradores en el metabolismo de las proteínas y las grasas. Los principales carbohidratos de la alimentación son los monosacáridos, disacáridos y los polisacáridos o carbohidratos complejos. No se han establecido cantidades específicas de recomendaciones de carbohidratos, pero estos deben representar del 50 al 60% de las calorías totales de la lonchera²⁸.

c) Grasas:

Proporciona al niño ácidos grasos esenciales, energía y es el vehículo para las vitaminas liposolubles.

Durante los 2 primeros años no se debe limitar la cantidad o tipo de grasa de la dieta, ya que esas son fundamentales en el crecimiento y desarrollo cerebral y de la retina²⁸.

d) Vitaminas y Minerales

Importante para asegurar un buen funcionamiento de los procesos metabólicos del organismo. Es necesario su aporte a través de la alimentación, debido a que el organismo no puede sintetizarlas.

Las frutas y las verduras son fuentes valiosas de vitaminas²⁸.

▪ **Vitamina A:**

Interviene en los procesos de la visión y en las funciones inmunes. Es esencial para el metabolismo, crecimiento y desarrollo, diferencia y multiplicación celular. La disminución de vitamina hace que la persona este propenso al mayor riesgo de infecciones y el déficit crónico con mayor tasa de mortalidad infantil.

La vitamina A se encuentran en dichos alimentos como: el hígado, riñón, grasa de la leche, yema de huevo, verduras de hojas amarillas y verdes oscuras, melón y durazno²⁸.

▪ **Vitamina D:**

Participa en la constitución adecuada de los huesos y los dientes. La impregnación del Ca a nivel intestinal. La ausencia de esta puede ocasionar raquitismo en los niños. La fuente de dicha es: La luz solar, hígado, yema de huevo, salmos, atún y sardinas²⁸.

▪ **Vitamina C:**

Es el principal agente antioxidante y reductor, la disminución de dicha vitamina provoca escorbuto, fragilidad de las paredes capilares, debilidad de los dientes, mala cicatrización de las heridas, fracturas de los huesos con facilidad.

Se encuentra en las: frutas y verduras, sobre todo los cítricos²⁸.

▪ **Vitamina E:**

Es un antioxidante a nivel de la síntesis, y es la parte fundamental de la hemoglobina de los glóbulos rojos. Es necesario para el cuerpo por que ayuda a mantener el sistema inmunitario fuerte frente a virus y bacterias.

Se encuentra en el: reino vegetal, su fuente principal son los aceites vegetales²⁸.

e) Fibras:

Las fibras influyen en la regulación de la saciedad, retarda el vaciamiento gástrico, regula la motilidad intestinal y reduce el riesgo del cáncer de colon como enfermedad cardiovascular. Uno de los problemas más comunes por bajo consumo de fibra es el estreñimiento, el aumento de la obesidad, eso se puede dar a temprana edad, las fibras se pueden encontrar en distintos alimentos como: la avena, cebada, nueces, frijoles, frutas y verduras²⁶.

2.3.3. Teoría de Enfermería

Nola Pender, reconocida teórica, y pionera de la difusión de la salud. Dicha teórica se relaciona a la investigación, por que como profesionales de enfermería tenemos el grado suficiente para brindar una información adecuada a los individuos, familias y comunidades de los concluyentes de

la vitalidad, como los estilos de vida saludables, el ambiente y los sistemas de salud; favorece y posiciona a juicios adecuados, para ello el personal de enfermería debe de estar muy capacitada e informada en dichos aspectos: nutrición adecuada, vacunación, lavado de manos, entre otras actividades que aportan en beneficio de la salud²⁹.

2.4. Definición de términos

a) Conocimiento de las mamás en la lonchera nutritiva:

Conjunto de referencia que posee las mamás de los alimentos que deben ofrecerse en una lonchera nutritiva, con la finalidad de ayudar al niño en su crecimiento, desarrollo y bienestar en el ámbito escolar³⁰.

b) Lonchera Nutritiva:

Conjunto de alimentos que contienen valor nutritivo requerido por el niño/niña con la finalidad de cubrir sus necesidades y favorecer el crecimiento, desarrollo, ya que le permite aportar la vitalidad y acumulación básica durante el trabajo escolar, afianzando el producto ideal para llevar a la escuela^{24,25}.

c) Preescolar:

Es la etapa que comprende de los 3 a 5 años de edad, donde empiezan con nuevos hábitos tanto físico, emocional y espiritual³¹.

2.5. Variables y Operacionalización de variables

2.5.1. Variable

Conocimiento sobre la preparación de las loncheras Nutritivas.

2.5.2. Operacionalización de variables

(Anexo N° 4)

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

El trabajo de estudio fue de enfoque cuantitativo, usa la recolección de datos, con sustento en la medición y el estudio estadístico para establecer patrones de actitudes y experimentar teorías³².

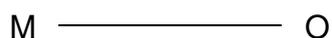
3.2. Tipo y método de investigación

La investigación es de grado descriptivo porque especifica atributos, cualidades y rasgos importantes, cualquier fenómeno que se analice, de tipo básica, tiene como objetivo la elaboración y la selección de notificación para ir construyendo una base de conocimiento³².

3.3. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es no experimental, porque se busca recoger información con respecto a una situación determinada sin la manipulación de variables³².

El diagrama para el estudio descriptivo es el siguiente:



Dónde:

M = Las madres de los niños preescolares.

O = El nivel de conocimiento.

3.4. Lugar de ejecución de la investigación

La investigación se llevó a cabo en la I.E. República del Perú 7091, la cual está liderada por la Sub Directora Sra. Margoth Díaz Cuya, San Juan de Miraflores 01. Está ubicada en la manzana E, sector 7 en una zona urbana de Villa el Salvador, el colegio es de material noble, cuenta con agua potable y alumbrado público, consta de 45 aulas, de las cuales 5 son destinadas al nivel inicial, y las restantes entre el nivel primaria y secundaria, cuenta también con 4 patios deportivos, 2 quioscos, 1 estar de profesores, 2 oficinas de dirección y APAFA (Asociación de Padres de Familia), además de áreas verdes.

En la parte académica albergan a 867 estudiantes distribuidos en los turnos de la mañana y tarde, en los horarios de 7:30am a 1:00pm y 1:30pm a 5:30pm. De los cuales 240 son de nivel inicial (150 de 3 a 5 años, 90 menores de 3 años) y las restantes del nivel primario y secundario; en cuanto a las docentes, se encuentran conformadas por 70 profesores, 10 auxiliares para el nivel inicial, 2 auxiliares para el nivel secundario, 4 personal de limpieza y 2 personal de seguridad.

3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis

Población:

La población estuvo conformada por las 150 madres de preescolares de la Institución Educativa República del Perú 7091, en octubre del 2020.

Muestra:

La muestra estuvo conformada por 70 madres de preescolares de la Institución Educativa República del Perú 7091, en octubre del 2020.

Selección:

El muestreo que se utilizó es no probabilístico, porque no se utilizó ninguna fórmula muestral, fue por conveniencia.

Unidad de Análisis:

Las madres de preescolares de la institución educativa República del Perú 7091.

3.6. Criterios de inclusión y exclusión

3.6.1. Criterios de inclusión

- Madres de preescolares de 3 a 5 años.
- Madres de preescolares matriculados.
- Madres de preescolares del turno mañana y tarde.

3.6.2. Criterios de exclusión

- Mamás de preescolares que no hablan castellano.

- Mamás de preescolares son reemplazadas por otros familiares.
- Madres de preescolar que tengan hijos/as en diferentes aulas

3.7. Instrumento y técnica de recolección

La técnica que se aplicó fue una encuesta que está destinada para obtener datos y opiniones impersonales que interesan al investigador³³ sobre el grado de inteligencia para la elaboración de la lonchera saludable en le I.E. República del Perú 7091.

El cuestionario aplicado, fue un instrumento validado por Omar Oswaldo Canales Huapaya y aplicado por Zenaida Ivonne Colquehuanca Colquela, fue sometido a validez mediante juicio de expertos, se obtuvo una validez $p= 0,0152$ (Anexo N° 12), la confiabilidad determinó mediante la prueba estadística Kuder Richardson $0,7^{36}$ lo cual indica que el instrumento es confiable. (Anexo N° 13)

El cuestionario está conformado por 15 preguntas que mide el grado de inteligencia de las mamás de la preparación de la lonchera saludable, está conformada por 2 dimensiones, la primera dimensión mide el nivel de conocimiento con 7 preguntas, la segunda mide el grado de conocimiento sobre la relevancia de los alimentos con 8 preguntas.

La respuesta correcta tiene el valor de 1 punto y 0 si es incorrecto. Nivel de conocimiento sobre elaboración de la lonchera: es valorada con conocimiento bajo de 0 a 6; conocimiento medio de 7 a 8 y conocimiento alto de 9 a 15. La importancia de la lonchera fue conocimiento bajo de 0 a 2; conocimiento medio de 3 a 4 y conocimiento alto de 5 a 7. Además, importancia de los grupos de

alimentos tiene una valoración de conocimiento bajo 0 a 3; conocimiento medio 4 a 5 y conocimiento alto de 6 a 8.

3.8. Procedimiento de recolección de datos

Para la recolección de datos, se realizaron trámites administrativos en la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, quien solicitó a través de correo electrónico la autorización a la Dirección de la Institución Educativa República del Perú 7091, a fin de obtener las facilidades y autorización correspondiente.

Una vez aceptada la autorización, se procedió a coordinar con las docentes de cada aula (3, 4 y 5 años), vía Whatsapp, para que puedan citar a las madres de familia a una reunión vía zoom, en el horario de la mañana, luego se les brindo información del tema de investigación y se dio lectura del consentimiento informado, una vez aceptada su participación, se les explicó sobre el contenido del cuestionario, el cual fue enviado vía WhatsApp para su respectivo llenado.

La recolección de datos se realizó el 19 de octubre del 2020, el tiempo para contestar las preguntas fue de 15 a 20 minutos aproximadamente.

3.9. Análisis de datos

Una vez recolectado los datos, estos fueron procesados mediante el programa estadístico SPSS 24.

Se elaboraron tablas y gráficos estadísticos, con sus correspondientes cálculos estadísticos, interpretaciones y comentarios de la variable y sus dimensiones.

3.10. Aspectos éticos

El proyecto fue evaluado por el Comité de Ética de Investigación de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza con Carta N° 016-2020 (Anexo N° 8), teniendo en cuenta los cuatro principios fundamentales. La encuesta se realizó de forma anónima y voluntaria, previa lectura del consentimiento informado vía Zoom, donde se le explica a las madres de familia sobre el tema de investigación y que no están obligados a formar parte de él si no lo desean.

Se tuvo en cuenta los principios básicos de ética al plantear la investigación considerando.

- **La justicia:** Proveer las posesiones y ejercicio indagando el cuidado de la salud según las necesidades del interés público.
- **No maleficencia:** Tratar de minimizar los posibles daños a los asistentes en el estudio.
- **Beneficencia:** Tener propósito de beneficiar a los participantes.
- **La Autonomía:** Ver a la gente como intermediario con aptitud de coger sus propias voluntades³³.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

A continuación, se presenta los resultados obtenidos del estudio a través de tablas y gráficos.

Tabla N° 1

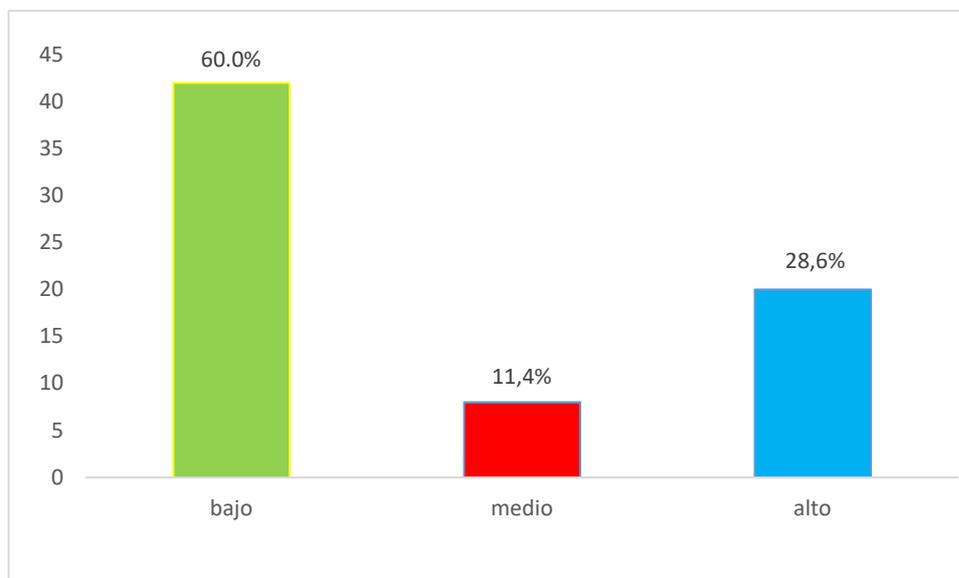
Características sociodemográficas de las madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito de Lima en octubre, 2020.

Datos generales	Categoría	F=70	%
Parentesco	Madre	70	100%
Edad	21-25 años	25	35,7%
	26-30 años	16	22,9%
	31 a 35 años	7	10,0%
	35 a más años	22	31,4%
Grado de instrucción	Primaria completo	20	28,6%
	Secundaria Incompleto	15	21,4%
	Secundaria completa	25	35,7%
	Superior no universitario	10	14,3%
Número de hijos	1 hijo	25	35,7%
	2 hijos	27	38,6%
	3 hijos	11	15,7%
	4 hijos	5	7,1%
	Más de 4 hijos	2	2,9%
Ingreso familiar	<si 200	1	14%
	si 200-400	12	17,1%
	si 400-600	14	20,0%
	si 600-800	26	37,1%
	si 800 a más	17	24,3%
Ocupación de la Madre	Ama de casa	25	35,7%
	comerciantes	30	42,9%
	estudiantes	3	4,3%
	Docentes	2	2,8%
	Sin Ocupación	10	14,3%

Del total de madre encuestadas de la Institución Educativa “República del Perú 7091”, ubicada en el distrito de villa el Salvador; el 35,7% tienen edades entre 21-25 años, en cuanto al grado de Instrucción 35,7% tienen secundaria completa, con respecto al número de hijos el 38,6% tienen 2 hijos, sobre el ingreso familia el 37,1% tienen un ingreso de 600-800 soles mensuales y por último la ocupación de la madre el 42,9% son comerciantes.

Gráfico N° 1

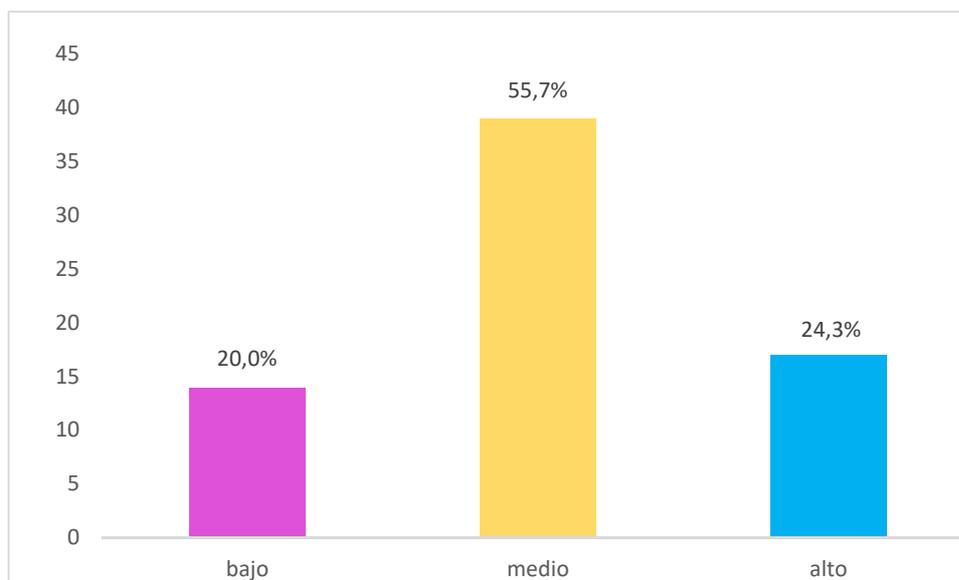
Nivel de conocimiento sobre la preparación de la lonchera nutritiva, de las madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.



Del total de las madres encuestadas el 60,0% (42) de las madres tienen un conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera nutritiva, el 11,4% (8) de las madres de familia tienen un conocimiento medio y el 28,6% (20) de las madres tienen un conocimiento alto.

Gráfico N° 2

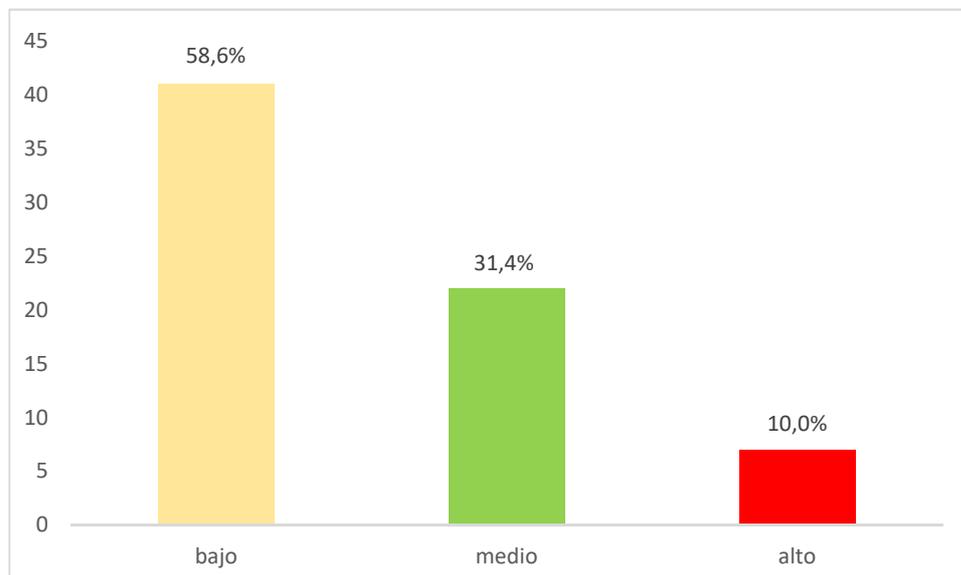
Nivel de conocimiento sobre la importancia de las loncheras nutritivas, de las madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.



Del total de las madres encuestadas el 20.0% (14) de las madres tienen un conocimiento bajo sobre la importancia de la lonchera nutritiva, el 55,7% (39) de las madres de familia tienen un conocimiento medio y el 24,3% (17) de las madres tienen un conocimiento alto.

Gráfico N° 3

Nivel de conocimiento sobre la importancia de los grupos de alimentos, a madres de preescolares de una institución educativa de un distrito de Lima en el 2020.



Del total de las madres encuestadas el 58,6% (41) de las madres tienen un conocimiento bajo sobre la importancia de los grupos de alimentos, el 31,4% (22) de las madres de familia tienen un conocimiento medio y el 10,0% (7) de las madres tienen un conocimiento alto.

4.2. Discusión

La etapa preescolar, es la edad más importante para todo ser humano, por ser uno de los períodos que se encuentran en crecimiento, desarrollo y fortalecimiento de nuevos hábitos; por ello, que es necesario priorizar en los hábitos alimenticios a fin de fomentar hábitos saludables y de prevenir patologías, entre ellas tenemos las enfermedades no transmisibles y las cardiovasculares.

Actualmente en el siglo XXI las enfermedades más resaltantes tanto a nivel nacional e internacional, son la obesidad y el sobrepeso infantil, esto se debería al alto consumo de alimentos industrializados ricos en azúcares, sal y grasas que se les brindan a los niños/niñas en esta etapa.

Es por ello la importancia de la familia y educadores en el cuidado de la alimentación del preescolar, cuidado que redundará no solo en asegurar una alimentación balanceada, si no en la adquisición de hábitos de una alimentación saludable.

Respecto al conocimiento sobre la preparación de lonchera nutritiva, el 60% (42) de madres tienen un conocimiento bajo y el 28,6% (20) de ellas tienen un conocimiento alto, esto se estaría dando porque la gran mayoría de ellas solo cuentan con el grado de instrucción del nivel secundaria, lo cual conlleva a que solo cuenten con informaciones básicas y/o ideas erróneas, el otro factor que también dificulta de una u otra manera es la edad de la madre, debido que la gran mayoría de ellas son adultas jóvenes, lo que prima en ese caso es la inexperiencia con la que cuentan, haciendo que esto repercuta en la salud nutricional de los preescolares, además del tiempo limitante que tienen ya que la mayoría de ellas laboran como comerciantes.

Estos hallazgos muestran coincidencias con los resultados encontrados en la investigación de Quispe T¹³, teniendo que el 79% de las madres encuestadas tienen un conocimiento inadecuado, algo similar ocurre con la investigación de Garibay G¹⁵, quien obtuvo como resultados que el 72,5% (79) tienen un conocimiento inadecuado, a diferencia de los resultados obtenidos por Trelles⁶, el 62% tiene un nivel de conocimiento alto, el 33% un nivel medio.

Los hallazgos encontrados arrojaron datos similares, se logra deducir que los factores intervinientes a estos resultados fue la aplicación del instrumento a al mismo grupo etario, fue aplicado en madres de preescolares de Instituciones Estatales del nivel inicial, pero en distinto tiempo y lugar, la mayoría de madres en su totalidad no tienen conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva, en muchos casos, el factor predeterminante es la educación de la madre, ya que varias de ellas cuentan con grado de instrucción nivel secundario, siendo uno de los problemas a nivel nacional, la disponibilidad de tiempo, la edad debido que muchas de ellas son adultas jóvenes y madres primerizas.

Respecto al conocimiento sobre la importancia de la lonchera nutritiva el 55,7% (39) tienen un conocimiento medio y el 24,3% (17) tienen un conocimiento alto, y esto se debe porque muchas de ellas tienen informaciones erradas, ya que piensa que la función de la lonchera nutritiva es sustituir el desayuno y complementar el almuerzo, la lonchera tiene como función satisfacer las necesidades que el preescolar requiere durante sus horas de clases, debido que en ese transcurso los niños pierden energías y calorías, las cuales se tienen que recuperar, para que se mantengan activos durante el resto del día ; como también acerca de los alimentos que brindan energías a los niños, muchas de ellas piensan que las frutas recargan las energías gastadas del preescolar, y dejan de

incluir los alimentos que de verdad brindan energías como las proteínas y carbohidratos.

Resultados que se asemejan con lo obtenido por Quispe T¹³, el 82% de las madres poseen un inadecuado conocimiento y el 18% tienen un conocimiento adecuado, al igual que la investigación de Garibay G¹⁵, cuyo resultado fue que el 52,3% tiene un conocimiento inadecuado y el 47,7% tiene un conocimiento adecuado, a diferencia de Trelles⁶ que tuvo como resultado el 88% tienen un conocimiento alto y el 12% tiene un conocimiento bajo.

En vista que los resultados obtenidos por Quispe T¹³, Garibay G¹⁵, muchas de las madres de familia no cuentan con una información clara sobre la importancia de la lonchera y eso se relaciona con el grado académico con el cual ellas cuentan, a esto se le suma la falta de tiempo, muchas de ellas son madres solteras y salen a trabajar desde muy temprano, dejando a sus hijos a cargo de algún familiar, estos hechos contribuyen que la alimentación del preescolar sea inadecuada y repercuta en su estado de salud nutricional. Por un lado, Trelles⁶ llega a la conclusión que su población encuestada tiene un conocimiento alto, debido que las madres de dicha institución son capacitadas por las mismas docentes de cada aula, además que se organizan mensualmente para la preparación de la lonchera nutritiva, lo cual es una buena iniciativa para el mejoramiento de la salud de preescolar.

En la dimensión importancia de los grupos de alimentos de la lonchera nutritiva de preescolares, el 58,6% (41) de madres tienen un conocimiento bajo y el 10% (7) tienen un conocimiento alto, esto se debe porque muchas de las madres de familia desconocen la importancia de los grupos alimenticios entre

ellos la función que tienen las proteínas, ya que gran mayoría piensan que favorece en la digestión y absorción de otros alimentos, la principal función de las proteínas es formar y reparar células del cuerpo, por otro lado los carbohidratos brindan energía a las células del organismo, mas no favorece en la digestión y asimilación de otros alimentos, por ultimo tenemos a las vitaminas y minerales, cuya función favorecer en la digestión y asimilación de alimentos. Por los datos recolectados nos está dando a entender, la información errónea sobre el tema, lo cual repercute en la alimentación del preescolar, ya que, al no contar con conocimientos necesarios, la lonchera se ha estado preparando de forma poco o nada nutritiva, lo que estaría poniendo en riesgo la salud del preescolar, predisponiéndolos a contraer distintas enfermedades o adolecer de enfermedades no transmisibles a mediano o largo plazo.

Estos resultados son similares a lo obtenido por Quispe T¹³, el 77% posee un conocimiento inadecuado, así mismo Garibay G¹⁵, tuvo como resultado el 66,1% tienen un conocimiento inadecuado, similares a lo obtenido por Trelles⁶, el 100% tiene un conocimiento medio. Esto se debe a que la mayoría de las madres tienen un conocimiento inadecuado, y eso se evidencia, con las respuestas obtenidas, en muchos casos según los autores, se relacionan con el grado de instrucción de la madre, ya que, al no contar con una información necesaria del tema, van a seguir brindando una alimentación inadecuada lo cual va a repercutir en la salud nutricional del niño.

Los resultados que se obtuvieron en esta investigación, comprueban que las madres de familia tienen un conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera nutritiva. muchas no cuentan con la información necesaria sobre la función, beneficios e importancia sobre los carbohidratos, proteínas, vitaminas y

minerales. Es necesario recalcar que la lonchera nutritiva es sumamente importante, para el preescolar ya que ellos se encuentran en continuo desgaste de energías, las que deben de ser recuperadas a fin de mejorar y asegurar el adecuado desenvolvimiento y aprendizaje del niño/niña preescolar, para mantenerse activos durante el resto del día.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- El nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito, es bajo.

- El mayor porcentaje de las madres tienen entre 21-25 a más años de edad, son de un nivel de instrucción secundario, tienen 2 hijos y un ingreso familiar de 600 a 800 soles mensuales y por último el 42,9% son comerciantes.

- El nivel de conocimiento de las madres sobre la importancia de la lonchera nutritiva de preescolares de una institución educativa de un distrito, es medio.

- El nivel de conocimiento de las madres sobre la importancia de los grupos de alimentos de la lonchera nutritiva de preescolares de una institución educativa de un distrito, es bajo.

5.2. Recomendaciones

- A la Dirección de la Institución Educativa República del Perú “7091”, implementar sesiones educativas, en las reuniones de madres, con talleres demostrativos, las cuales deben de ser brindadas por el personal de salud, sobre lonchera nutritiva resaltando la importancia y beneficios, Además de cómo preparar está a un bajo costo, para poder mejorar el conocimiento de las madres ya que su mayoría se encargan de preparación de las loncheras de sus hijos.
- Que los directivos de la Institución educativa promuevan convenios con los centros o postas más cercanos, para que el personal de salud pueda evaluar el estado nutricional de los preescolares cada tres meses, además que capacitar a las docentes de cada aula, para prevenir en las enfermedades que traen consecuencias a largo plazo.
- Para el personal de salud adopte estrategias que permitan la concientización de la importancia de las loncheras nutritivas y su repercusión en su crecimiento y desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Nava B, Pérez G, Herrera H, Hernández H, Hábitos alimentarios, actividad física y su relación con el estado nutricional-antropométrico de preescolares. Rev. chilena de nutrición. [Internet]. 2011 Sep. [citado 2018 Abr 25]; 38(3): 301-312. Disponible en: https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182011000300006&lng=es
2. Cubero J, Cañada F, Costillo E, Franco L, Calderón A, Santos A. et al. La alimentación preescolar: educación para la salud de los 2 a los 6 años. Enferm. glob. [Internet]. 2012 Jul [citado 2018 Abr 25]; 11(27): 337-345. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412012000300018&lng=es
3. Organización Mundial de la Salud; Vuelve a crecer el hambre en el mundo; 15 de septiembre de 2017 Comunicado de prensa; disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/detail/15-09-2017-world-hunger-again-on-the-rise-driven-by-conflict-and-climate-change-new-un-report-says>

4. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) 15 de septiembre de 2017, Santiago, Chile; disponible en: <http://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/1037377/>
5. Trelles CM. Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán [Tesis]. [licenciatura]: Universidad privada Norbert Wiener Facultad de Ciencias de la Salud Escuela Académico Profesional de Enfermería; 2019. 46p. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/3108/TESIS%20Trelles%20Medaly.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
6. Álvarez D. Estado Nutricional en el Perú [Internet]. ministerio de salud del Perú. Dirección Ejecutiva de Vigilancia Alimentaria y Nutricional - devan; 2011 jun [citado 2018 Abr 25]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1843.pdf>
7. Concurso nacional nuestras loncheras y quioscos saludables [Internet]. ministerio de educación; 2016 [citado 2018 Abr 25]. Disponible en: <http://www.minedu.gob.pe/loncheras-saludables/pdf/bases.pdf>
8. MINSA. Lineamiento para la promoción y protección de la alimentación saludable en las instituciones educativas públicas y privadas de la educación básica [Internet]. Resolución ministerial; 2019 [acceso el 16 de oct del 2019]. Disponible en: Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/296301/RM_N_195-2019-MINSA.PDF

9. Baracco A, Ochoa Y, Romero M. Conocimiento de los padres sobre la alimentación y el estado nutricional de los niños de 6 a 13 años de la localidad de Villa de la Quebrada de la provincia de San Luis [Tesis]. [licenciatura]: Universidad de Cuyo; 2014. 111p. Disponible en: https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/6109/baracco-adriana.pdf
10. Realpe SF. "Influencia de conocimientos, actitudes y prácticas alimentarias de los cuidadores en el hogar, en el estado nutricional de los niños y niñas en edad preescolar que asisten al Centro de Desarrollo Infantil Arquita de Noé en el periodo julio [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Católica del Ecuador Facultad de Enfermería Carrera de Nutrición Humana; 2013. 112p. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7520/8.29.001743.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
11. Anyarin SR, González GW. Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de pre escolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N° 1137 PNP Milagroso Divino Niño De Jesús Morales. Abril - agosto [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Nacional de San Martín - Tarapoto; 2019.58p. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/bitstream/handle/11458/3598/ENFERMERIA%20-%20Rosa%20Steigner%20Anyarin%20S%C3%A1nchez%20%26%20Wendy%20Gonzalez%20Guerra%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Quispe TR. Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del Pronoei Estrellita Feliz Puente Piedra [Tesis].

- [licenciatura]: Universidad Cesar Vallejo; 2018. 65p. Disponible en: http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
13. Pezo MM. Conocimiento de las madres de niños en edad preescolar sobre las loncheras saludables en una institución de educación inicial [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Privada San Juan Bautista;2018.99p. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/2310/T-SEAINA-Melita%20Pezo%20Melendez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
14. Garibay GL. Conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras escolares de niños en edad preescolar, en el PRONOEI Aldeas Infantiles [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Cesar Vallejo Facultad de Ciencias Médicas Escuela Académico Profesional de Nutrición; 2017. 65p. Disponible en: <http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/7768/TESIS-%202017%20Garibay%20Gonzales%20Magoni.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Hallasi SD, Condori AM. Efectividad del programa educativo “Loncheras saludables” para mejorar conocimientos sobre la preparación de loncheras en madres con niños de 4 años de Educación inicial de la Institución Educativa Inicial N° 305[Tesis]. [Licenciatura]: Universidad Peruana Unión Facultad Ciencias de la Salud; 2016. 139p. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/523/Doriselly_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Baldeon BN. Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P [Tesis]. [licenciatura]: Universidad nacional mayor de san marcos facultad de medicina unidad de posgrado; 2016. 97p. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5442/Baldeon_bn.pdf?sequence=1&isAllowed=y
17. Michue MD, Ramírez LL. Efectividad del programa “Cuidando lo que más amo” en la mejora del nivel de conocimientos, actitudes y prácticas sobre la alimentación saludable en los padres de niños de 4 y 5 años de la I.E Jardín de Niños N° 115 [Tesis]. [licenciatura]: Universidad peruana Unión; 2016. 113p. Disponible en: https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/113/Danixa_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
18. Campos CG, Delgado GF. Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcumé [Tesis]. [Licenciatura]: Universidad Privada Juan Mejía; 2016. 112p. Disponible en: <http://repositorio.umb.edu.pe/bitstream/UMB/57/1/Tesis%20Campos%20Castro%2>
19. Colquehuanca CZ. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Peruana Unión Juliaca; 2014. 86p. Disponible en:

http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/225/Zenaida_Tesis_bachiller_2015.pdf?sequence=1&isAllowed=y

20. Cahua PV, Yucra PH. Nivel de conocimiento de las madres sobre lonchera saludable y su relación con el estado nutricional del preescolar de las I.E.I. N° 275 Llavini é I.E.I. N° 224 San José [Tesis]. [licenciatura]: Universidad Nacional del Altiplano Puno; 2013. 78p. Disponible en: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/1846/Cahua_Puma_Veronica_Mercedes_Yucra_Pandia_Hilda.pdf?sequence=1&isAllowed=y
21. Alvarado La Torre J. Conocimientos de las madres de niños en edad preescolar sobre preparación de loncheras saludables en la I.E.I. 115-24 Semillitas del Saber: César Vallejo [Tesis]. [Licenciatura] Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013. 49p.
22. La lonchera: 20 en nutrición [Internet]. Nestle.com.pe. 2018 [citado 30 septiembre 2020]. Disponible en: https://www.nestle.com.pe/sites/g/files/pydnoa276/files/nestle-en-la-sociedad/para-las-personas-y-familias/nutricion-salud-y-bienestar/nutrigroup/documents/actualizacion_2018/boletin-18.pdf
23. Pirámide Alimenticia y Pirámide de Maslow [Internet]. Sociedad, Salud y Alimentación. 2 de noviembre 2013 [citado 7 Setiembre 2019]. Available from: <http://jessylunasaavedra.blogspot.com/2013/11/piramide-alimenticia-y-piramide-de.html>

24. R M. Lonchera nutritiva [Internet]. 9 de abril de 2010 [citado 7 septiembre 2019]. Available from: <http://dianalonchera.blogspot.com/>
25. Valdivia G, Moran R, Quintanilla E, et al. Manual de kiosco y lonchera saludable [Internet]. Lima: Gaudí Valdivia Asencios; 2015 mar [citado 30 agosto 2019]. 15p. Available from: https://issuu.com/cedillo6/docs/manual_del_kiosco_y_lonchera_saluda
26. Mutis E. Grupos Alimenticios [Internet]. Eduteka 2007 [citado 31 agosto 2019]. Available from: <http://eduteka.icesi.edu.co/estudiantes/1/7993>
27. Téllez V. nutrición clínica [Internet]. México: LCC Tania Uriza Gomez; 2014. [29 de agosto 2019]. 100p. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=Z_EWCQAAQBAJ&pg=PT141&lpg=PT141&dq=maduraci%C3%B3n+del+sistema+digestivo+del+ni%C3%B1o+en+etapa+preescolar.&source=bl&ots=AyQToZB4PF&sig=Iz3BSDIIMaZ7zNahaZ8fyO2UM58&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiX0O6k3a3aAhXCfpAKHYj2DgE4ChDoATACegQIABA#v=onepage&q&f=true
28. Aristizábal H, Blanco B, Sánchez R. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. Univ. [revista en la Internet]. 2011 Dic [citado 2020 agosto 30]; 8(4):16-23. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632011000400003&lng=es.

29. Significado de Conocimiento [Internet]. Significados. 2013 [citado 8 septiembre 2019]. Available from: <https://www.significados.com/conocimiento/>
30. Crecimiento y Desarrollo normal de los niños en edad escolar [Internet]. Drugs.com: Medically reviewed; 2020 feb 3 [citado 8 septiembre 2019]. Disponible en: https://www.drugs.com/cg_esp/crecimiento-y-desarrollo-normal-de-los-ni%C3%B1os-en-edad-escolar.html
31. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LM. Metodología de la Investigación. 6th ed. México: Mc Graw-Hill; 2014. 643p.
32. Hernández SR, Fernández CC, Baptista LM. Metodología de la Investigación. 5th ed. México: Mc Graw-Hill; 2010. 601p.
33. Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán (2013). ¿Cuáles son los principios éticos más utilizados en la medicina? Disponible en: <http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/principialismo.html>
34. Canales H. 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]. [licenciatura]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2010. 113p Disponible en: http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/548/Canales_ho.pdf?sequence=1&isAllowed=y

ANEXOS



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Anexo N° 1

INSTRUMENTO
CUESTIONARIO SOBRE CONOCIMIENTO
SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVA

Buenos días mi nombre es Leslie Sharon Yupanqui Solis, egresada de la Facultad de Enfermería de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, el presente cuestionario tiene como objetivo obtener la mayor información sobre el conocimiento de la preparación de loncheras nutritivas. El presente cuestionario es anónimo y totalmente confidencial.

MARCAR CON UN ASPA LAS SIGUIENTES ALTERNATIVAS.

DATOS GENERALES:

Si es la madre, puede responder a las siguientes preguntas:

1. Edad de la madre:

- a) 16-20 años
- b) 21-25 años
- c) 26-30 años
- d) 31-35 años
- e) 35 a más años

2. Grado de instrucción de la madre:

- a) Primaria incompleta.
- b) Primaria completa.
- c) Secundaria incompleta.
- d) Secundaria completa.
- e) Superior o técnico.
- f) Sin grado de instrucción.

3. Número de hijos:

- a) 1 hijo
- b) 2 hijos
- c) 3 hijos
- d) 4 hijos
- e) Más de 4 hijos

4. Ocupación de la madre: _____

5. Ingreso familiar promedio mensual:

- a) <si 200.
- b) si 200-400.
- c) si 400-600.
- d) si 600-800.
- e) si 800 a más.
- f) No trabaja.

II. IMPORTANCIA DE LA LONCHERA ESCOLAR

1. La función de la lonchera escolar es.

- a) Mantener una dieta balanceada.
- b) Satisfacer las necesidades del niño.
- c) Reemplazar el desayuno del niño.
- d) Reemplazar el almuerzo del niño.
- e) 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 con mantequilla, una fruta y refresco natural.
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina.
- e) Sopa, segundo y refresco.

3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan.
- b) gaseosa, galleta dulce y manzana.
- c) gaseosa, naranja y pan.
- d) pan con pollo, plátano y limonada.
- e) “frugos”, galleta dulce y manzana.

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

- a) manzana y mandarina.
- b) limonada y naranjada.
- c) pan y queque casero.
- d) huevo sancochado y daditos de queso.
- e) zumo de manzana y galleta soda.

5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:

- a) plátano y naranja.
- b) jugo de piña y zumo de manzana.
- c) huevo sancochado y pollo deshilachado.
- d) yogurt y mandarina.
- e) manzana y queque casero.

6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:

- a) Pan.
- b) Huevo.
- c) Mantequilla.
- d) Mermelada.
- e) Mandarina.

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

- a) Manzana.
- b) Mermelada.
- c) Queso.
- d) Mantequilla.
- e) Naranjada.

III. IMPORTANCIA DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

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

- a) Gaseosa.
- b) "Frugos".
- c) Refresco natural.
- d) Café.
- e) Té.

9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Controlar los ingresos y pérdidas de líquidos.
- d) Transportar oxígeno y nutrientes a las células.
- e) Brindar energía a las células del organismo.

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

- a) Brindar energía a las células del organismo.
- b) Transportar oxígeno y nutrientes a las células.
- c) Regular el equilibrio de líquidos.
- d) Formar y reparar células del cuerpo.
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos.

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

- a) Transportar oxígeno y nutrientes a las células.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos.
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo.
- d) Brindar energía a las células del organismo.
- e) Formar y reparar células del cuerpo.

12. Marque usted la alternativa que representa una vitamina:

- a) Vitamina Z
- b) Vitamina P
- c) Vitamina Q
- d) Vitamina A
- e) Vitamina R

13. Marque usted la alternativa que representa un mineral:

- a) Mantequilla
- b) Palta
- c) Hierro
- d) Huevo
- e) Queso

14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:

- a) mantequilla
- b) naranja
- c) huevo sancochado
- d) mandarina
- e) naranjada

15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:

- a) queso
- b) fresa
- c) mango
- d) mandarina
- e) mantequilla



Anexo N°2

HOJA DE CODIFICACIÓN

PREGUNTA VARIABLE	CATEGORÍA	CÓDIGO
1.La función de la lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(b) 0
2. La lonchera escolar debe contener los siguientes alimentos:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
3.Un ejemplo de lonchera nutritiva es:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
4. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
5. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
6. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:	Correcta incorrecto	1(b) 0
7. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:	Correcto Incorrecta	1(c) 0
8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(e) 0
10. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:	Correcta Incorrecta	1(b) 0

12. Marque usted la alternativa que representa una vitamina:	Correcta Incorrecta	1(d) 0
13. Marque usted la alternativa que representa un mineral:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
14. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(c) 0
15. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva:	Correcta Incorrecta	1(d) 0



Anexo N° 3

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un distrito

Institución : Escuela de enfermería Padre Luis Tezza

Investigador (a) : Yupanqui Solis Sharon Leslie

Objetivo y descripción de la investigación:

El presente estudio tiene como objetivo: Determinar nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito 2020.

Procedimientos:

Si usted acepta participar de este estudio de investigación, se le brindará un cuestionario con 15 enunciados relacionados con el tema de Conocimiento sobre la preparación de loncheras nutritivas, el cuestionario se le envió vía WhatsApp, garantizando el cumplimiento de los principios de autonomía, beneficencia y justicia, así mismo usted no será influenciada para direccionar sus respuestas. Resolver el cuestionario le tomará 15 a 20 Minutos aproximadamente.

Participación voluntaria:

La participación en este estudio es voluntaria. Usted podrá retirarse de la investigación en cualquier momento. También podrá decidir que no desea participar ahora o podrá decidir que desea participar y cambiar de opinión más adelante, teniendo en todo momento plena libertad de decisión. Si usted decide no participar o retirarse luego de comenzar el estudio, no tendrá que dar motivo y su decisión no dará lugar a cambios, ni se tomarán ningún tipo de represalia o sanciones en contra de su persona.

Si usted decide participar, y responde al cuestionario, se agradece que conteste todas las preguntas.

Beneficios:

Con su participación colaborará a que se desarrolle el presente estudio y que los resultados contribuyan para informar más adelante a las madres sobre la preparación e importancia de la lonchera nutritiva. En la salud de los menores de edad.

Riesgos y molestias:

El presente estudio no tendrá ningún riesgo físico, psicológico o emocional, pues solo desarrollará un cuestionario. Ante cualquier duda deberá ponerse en contacto con la investigadora, si lo desea también puede comunicarse con el Comité de Ética puede comunicarse con el Comité de Ética al teléfono 434 2770 o al correo escuelatezza@eeplt.edu.pe.

Privacidad y Confidencialidad:

A fin de proteger la privacidad, la información y los datos obtenidos, estos serán codificados y no llevarán su nombre, ni sus iniciales; así se conservará la información y su consentimiento en un archivo seguro que no forma parte de los registros médicos. Su nombre no figurará en ninguna publicación o informe sobre ésta investigación, trabajándose los datos apenas para los fines establecidos en este consentimiento. Los resultados obtenidos podrán presentados en un informe al establecimiento donde se aplicará la investigación e incluso podrá ser difundido en un artículo científico, respetando el anonimato de los participantes.

Remuneración:

Usted no recibirá ningún pago o remuneración económica por participar en este estudio.

¿A quién acudo si tengo alguna pregunta o inquietud?

De tener alguna duda o inquietud con respecto a la investigación puede comunicarse con la autora de la investigación, Yupanqui Solís Sharon, o puede comunicarse con el Comité de Ética al teléfono 434 2770 o al correo escuelatezza@eeplt.edu.pe.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____ identificado con **DNI** _____;
acepto participar libremente en la aplicación del cuestionario
sobre.....

.....
Confirmando que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado. Confirmando que la responsable del estudio me ha explicado la información y los procedimientos que incluye. Confirmando que he tenido la posibilidad de formular preguntas sobre este estudio y estoy satisfecho con las respuestas y las explicaciones referidas, tuve el tiempo y la posibilidad de leer la información cuidadosamente y decidir si deseo participar o no en el presente estudio. Confirmando que se me ha entregado un archivo con el Consentimiento Informado, que suscribo.

Nombre del participante: _____

DNI: _____

Firma del participante: _____ Fecha: _____

Investigador/a:

Nombre : _____

DNI: _____

Firma: _____ Fecha : _____



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Anexo N° 4

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE RESPUESTA	ITEMS	NIVELES
Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritiva	Conjunto de información que se adquieren a lo largo de la vida, como resultado del aprendizaje sobre loncheras nutritivas las cuales incluyen todos los nutrientes esenciales que	Es toda aquella Información que refieren poseer las madres sobre la preparación de loncheras nutritivas, la cual será medida con un cuestionario que consta de dos dimensiones, 15 indicadores y 15 ítems, cuya categoría es bajo, medio y alto.	Importancia de la lonchera escolar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Función de la lonchera escolar. 2. La lonchera escolar debe contener alimentos saludables. 3. Un ejemplo de lonchera nutritiva. 4. Alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva. 5. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño y 	Correcto (1) Incorrecto (0)	1 - 7	<p>Nivel de conocimiento bajo: 0 - 6</p> <p>Nivel de conocimiento medio: 7 - 8</p>

	<p>ayuda al niño en su crecimiento, desarrollo y bienestar en el ámbito escolar.</p>			<p>que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.</p> <p>6. Alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.</p> <p>7. Alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.</p> <p>8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar.</p> <p>9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función.</p> <p>10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función.</p>		<p>8 - 15</p>	<p>Nivel de conocimiento alto: 9 - 15</p>
--	--	--	--	--	--	---------------	---

			<p>Importancia grupos de alimentos</p>	<p>11.Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función.</p> <p>12.Alimento que representa una vitamina.</p> <p>13.Alimento que representa un mineral.</p> <p>14.El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.</p> <p>15.El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.</p>	<p>Correcto (1) Incorrecto (0)</p>		
--	--	--	--	---	--	--	--



Anexo N° 5

**FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE
CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVA**

Nombre del Instrumento	Cuestionario sobre la preparación de la lonchera nutritiva.
Autor	Omar Oswaldo Canales Huapaya 2010 Zenaida Ivonne Colquehuanca Colquela 2014
Objetivo del Instrumento	Determinar nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares.
Forma de Administración	Individual
Tiempo de Aplicación	15 a 20 minutos.
Descripción del Instrumento	Dimensiones: Importancia de la lonchera escolar, Importancia grupos de alimentos

Indicadores:

1. Función de la lonchera escolar.
2. La lonchera escolar debe contener alimentos saludables.
3. Un ejemplo de lonchera nutritiva.
4. Alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.
5. Alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva.
6. Alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.
7. Alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.

-
8. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar.
 9. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función.
 10. Las proteínas (carne, huevo) tienen la función.
 11. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función.
 12. Alimento que presenta una vitamina.
 13. Alimento que presenta un mineral.
 14. El alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.
 15. El alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva.

Número de ítems: 15 ítems

Escala de respuesta: correcto (1) incorrecto (0)

Categorías/niveles:

- Nivel de conocimiento bajo: 0 - 2
- Nivel de conocimiento medio: 3 - 4
- Nivel de conocimiento alto: 5 - 7
- Nivel de conocimiento bajo: 0 - 3
- Nivel de conocimiento medio: 4 - 5
- Nivel de conocimiento alto: 6 - 8

Validez de Es válido

Contenido

Confiabilidad Coeficiente de Kuder Richardson: 0,7

Canales Huapaya, Omar Oswaldo, 2009, Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José. El Agustino. 2009



Anexo N° 6

BAREMO

Desarrollo de la escala de estaciones

1-Nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera nutritiva

Estadísticos

1.-Se determinó el Promedio (X)

$$X = 7.02$$

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS = 1.7360$$

$$a = X - 0,75 (DS) \qquad b = X + 0.75 (DS)$$

$$a = 7.02 - 0.75 (1.7360) \qquad b = 7.02 + 0.75 (1.7360)$$

$$a = 5.718 \qquad b = 8.32$$

$$a = 6 \qquad b = 8$$

Nivel de conocimiento bajo: 0 - 6

Nivel de conocimiento medio: 7 - 8

Nivel de conocimiento alto: 9 - 15

2-Nivel de conocimientos sobre preparación de la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de la lonchera escolar

Estadísticos

1.-Se determinó el Promedio (X)

$$= 2.96$$

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

$$DS = 0.98$$

$$a = - 0,75 (DS) \qquad b = + 0.75 (DS)$$

$$a = 2.96 - 0.75 (0.98) \qquad b = 2.96 + 0.75 (0.98)$$

$$a = 2.22 \qquad b = 4$$

$$a = 2 \qquad b = 4$$

Nivel de conocimiento bajo: 0 - 2

Nivel de conocimiento medio: 3 - 4

Nivel de conocimiento alto: 5 - 7

3-Nivel de conocimientos sobre preparación de la lonchera nutritiva en su dimensión importancia de grupos de alimentos.

Estadísticos

1.-Se determinó el Promedio (X)

= 4.06

2.- Se calculó la desviación estándar (DS)

DS = 1.19

a = - 0. 75 (DS) b = + 0.75 (DS)

a = 4.06 - 0.75 (1.19) b = 4.06 + 0.75 (1.19)

a = 3.1675 b = 4.95

a = 3 b = 5

Nivel de conocimiento bajo: 0 - 3

Nivel de conocimiento medio: 4 - 5

Nivel de conocimiento alto: 6 - 8

Zenaida Ivonne Colquehuanca Colquela, 2014, Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca

CARTA DE AUTORIZACIÓN PARA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA

ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA



Surco, 16 de octubre de 2020

Carta N° 020-2020/D-EEPLT

Señora

MARGOTH DÍAZ CUYA.

Sub Directora del I.E. República del Perú 7091

Lima

Presente. -

De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a Usted para saludarlo cordialmente y la vez por medio de la presente solicitarle tenga a bien autorizar a la Srta. **LESLIE SHARON YUPANQUI SOLIS**, Ex alumna de la carrera de Enfermería de nuestra Institución, para que pueda aplicar el instrumento de su Proyecto de tesis titulado: "Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres de preescolares de una Institución Educativa de un distrito de lima", que dignamente dirige.

Agradeciendo anticipadamente la acogida que sirva se brindar a la presente, me despido reiterándole las muestras de mi mayor consideración.

Atentamente,


DIRECCIÓN
SOR HAIDA ECHEVARRIA SCHMIDT
DIRECTORA
C.E.P. 688771

SHES/mb.


Mylene Margoth Diaz C
Sub D^a

Revisado el 19 de octubre

CARTA DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA



UNIVERSIDAD RICARDO PALMA
ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA



Surco, 10 de octubre de 2020

Carta N° 016-2020/D-EEPLT

Señorita Bachiller
LESLIE SHARON YUPANQUI SOLIS.
Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza
Presente.-

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez por medio de la presente, hacerle llegar el Resultado de Evaluación del Comité de Ética en Investigación de su Proyecto titulado: **"CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS NUTRITIVAS EN MADRES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE UN DISTRITO DE LIMA"**

Luego de la Revisión del Proyecto, de acuerdo a lo establecido en el Reglamento del Comité de Ética en Investigación, le hacemos llegar el resultado como **APROBADO**.

Sin otro particular, me despido haciéndole llegar mis deferencias y estima personal.

Atentamente,


DIRECCIÓN
Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza - Lima - Peru
M^{te} SOR HAIDA ECHEVARRÍA SCHMIDT
DIRECTORA
C.E.P. 00677

SHES/nb.

DOCUMENTO DE ACEPTACIÓN DE LA I.E. REPÚBLICA DEL PERÚ



PERÚ

Ministerio
de Educación

Dirección Regional
de Educación
de Lima Metropolitana

"Año de la universalización de la salud".

AUTORIZACIÓN

LA SUBDIRECTORA EL NIVEL PRIMARIA E INICIAL DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "REPÚBLICA DEL PERÚ 7091" DEL DISTRITO DE VILLA EL SALVADOR – UGEL 01

HACE CONSTAR QUE:

7091

La egresada Leslie Sharon Yupanqui Solis, con D.N.I N°75309284, de la escuela de enfermería Padre Luis Tezza, realizara la aplicación del proyecto de tesis **"CONOCIMIENTO SOBRE LA PREPARACIÓN DE LA LONCHERA NUTRITIVA EN MADRES DE PREESCOLAR DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE UN DISTRITO DE LIMA"**. En octubre del presente año.

Villa el Salvador, 19 de octubre del 2020.



Mylene Margoth Díaz C
Mylene Margoth Díaz C
Sub Dir.

Aplicado en madres del
nivel Inicial de 3,4, y 5 años



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA
AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Anexo N° 10

DECLARACIÓN JURADA

Yo, Leslie Sharon Yupanqui Solis. egresada de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza, identificada con DNI N° 75309284, domiciliada en St6 Gp8 MzD Lt21, declaro bajo juramento que he realizado las coordinaciones con el Director de la Institución Educativa República del Perú 7091, para que me otorgue las facilidades necesarias, de las cuales fueron aceptadas, para aplicar el instrumento de mi investigación titulada “Conocimiento sobre preparación de Loncheras nutritivas en madres de preescolares de una institución educativa de un Distrito de Lima”

Surco 19 de octubre 2020



Anexo N° 11

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO

COEFICIENTE DE CORRELACIÓN R DE PEARSON: CORRELACIÓN

ÍTEM TEST

$$r_{xy} = \frac{N\sum xy - (\sum x)(\sum y)}{[(N\sum x^2 - (\sum x)^2)^{1/2}][(N\sum y^2 - (\sum y)^2)^{1/2}]}$$

Donde:

N: Tamaño del conjunto x e y

$\sum x$: sumatoria de puntajes simples de la variable x

$\sum y$: sumatoria de puntajes simples de la variable y

$\sum x^2$: sumatoria de puntajes al cuadrado de los puntajes de la variable x

$\sum y^2$: sumatoria de puntajes al cuadrado de los puntajes de la variable y

r_{xy} : coeficiente de regresión el conjunto x é y

Si $r > 0.2$ el instrumento es válido; por lo tanto, según los resultados es válido para cada uno de sus ítems.

ITEMS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
r de Pearson	0.5	0.3	0.6	0.32	0.35	0.42	0.55	0.32	0.34	0.3	0.35	0.4	0.45	0.3	0.4

Canales Huapaya, Omar Oswaldo, 2009, Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa san José. el Agustino. 2010.



ESCUELA DE ENFERMERIA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Anexo N° 12

PRUEBA BINOMIAL: JUICIO DE EXPERTOS

ITEMS	JUECES EXPERTOS								P
	1 Lic. Edith Calixto	2 Lic. Yesenia Retamozo	3 Lic. Lourdes Castilla	4 Lic. Santa Torres	5 Lic. Lilia Ponce	6 Lic. Miguel Sandoval	7 Dra. Virginia Villanueva	8 Dr. Héctor Pereira	
1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.035
2	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0.035
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004
5	1	1	1	0	1	1	1	1	0.035
6	0	1	1	1	1	1	1	1	0.035
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0.004

Se ha considerado **SI**= 1, **NO**= 0

Si $p < 0.05$ la concordancia es significativa. Los resultados obtenidos por cada juez fueron menores de 0.05 por lo tanto el grado de concordancia es significativo

Canales Huapaya, Omar Oswaldo, 2009, Efectividad de la sesión educativa “aprendiendo a preparar loncheras nutritivas” en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa san José. el Agustino. 2010.



Anexo N° 13

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

COEFICIENTE DE CONFIABILIDAD KUDER RICHARSON:

$$R = \left[\frac{N}{N-1} \right] \left[\frac{1 - \sum s^2_i}{s^2_t} \right]$$

Donde:

r: Coeficiente de confiabilidad Kuder Richardson

N: Número de ítems

s^2_i : Varianza de cada ítem

s^2_t : Varianza total

Obteniéndose los siguientes resultados:

$$r = \frac{15}{14} \left(1 - \frac{2.25}{5.9} \right)$$

$$r = 1.07 (1 - 0.38)$$

$$r = 0,66$$

$$r = 0,7$$

$r > 0.50$ significativo

Este valor nos indica que el instrumento tiene una confiabilidad de 70%.

Además, todo valor α superior a 0.5 indica que el instrumento utilizado es confiable y consistente.

Canales Huapaya, Omar Oswaldo, 2009, Efectividad de la sesión educativa "aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa san José. el Agustino. 2010.