



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



**EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LOS
CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES
EN PADRES DE PRE ESCOLARES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

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

Mirella Stefany Larico Rodriguez

Lima - Perú

2020

Mirella Stefany Larico Rodriguez

**EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LOS
CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES
EN PADRES DE PRE ESCOLARES DE UNA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA**

Mg. Daniel Ángel Córdova Sotomayor

Asesor

Lima - Perú

2020

DEDICATORIA:

A mis ángeles, mis abuelos que desde el cielo me cuidan y guían en mi día a día, a mis pacientes que cuide a lo largo de mi formación académica, que me enseñaron hacer más humana y en especial a mi hermano Alonso que es mi ejemplo y guía sin su apoyo no habría podido llegar a cumplir mis sueños.

AGRADECIMIENTOS

- A Dios y a la Virgen de la Medalla Milagrosa, porque me dieron la oportunidad de poder estudiar esta profesión para dar testimonio de su amor y de su poder restaurador.
- A mi Madre porque sin su apoyo incondicional y palabras de aliento no me dejaron desfallecer en el camino y me impulso a seguir adelante.
- A mis profesores que a lo largo de mi formación académica aportaron sus conocimientos y enseñanzas.
- A mi asesor de tesis que a lo largo de mi investigación me apoyo y tubo paciencia en el desarrollo de este proyecto.

ÍNDICE

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

CAPÍTULO 2. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL.....	8
2.1. Antecedentes internacionales	8
2.2. Antecedentes nacionales	10
2.3. Base teórica	23
2.4. Definición de términos.....	40
2.5. Hipótesis	41
2.5.1. Hipótesis general	41
2.5.2. Hipótesis específicas	42
2.6. Variables y Operacionalización de variables.....	42
2.6.1. Variables.....	42
2.6.2. Operacionalización de variables	42
 CAPÍTULO 3. METODOLOGÍA.....	 43
3.1. Enfoque de la investigación	43
3.2. Tipo y método de la investigación	43
3.3. Diseño de la investigación.....	44
3.4. Lugar de ejecución de la investigación	45
3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis	46
3.6. Criterios de inclusión y exclusión	46
3.6.1. Criterios de inclusión	46
3.6.2. Criterios de exclusión	47
3.7. Instrumentos y técnicas de recolección	47
3.8. Procedimiento de recolección de datos	48
3.9. Intervención propuesta.....	49
3.10. Análisis de datos	52
3.11. Aspectos éticos	52

CAPÍTULO 4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	53
4.1. Resultados	53
4.2. Discusión.....	58
CAPÍTULO 5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
5.1. Conclusiones.....	64
5.2. Recomendaciones	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS	80

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla N° 1. Pruebas de normalidad de los puntajes de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de niños preescolares de una Institución. Lima 2018	54
Tabla N° 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución. Lima 2018	55
Tabla N° 3. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.....	56
Tabla N° 4. Comparación de los puntajes de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.....	57

ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
Anexo 1. Operacionalización de variables	81
Anexo 2. Ficha técnica del instrumento de medición de la variable conocimiento sobre loncheras saludables	83
Anexo 3. Cuestionario de Conocimiento sobre Lonchera saludable	84
Anexo 4. Jueces de expertos	89
Anexo 5. Consentimiento Informado	90
Anexo 7. Intervención Educativa 1	93
Anexo 8. Intervención Educativa 2	95
Anexo 9. Intervención Educativa 3	97
Anexo 10. Intervención Educativa 4	99
Anexo 11. Fotos: intervención educativa para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de preescolares de la I.E. TUPAC AMARU II 7055	101
Anexo 12. Criterios de evaluación utilizaos en el pre test y post test	105
Anexo 13. Carta de Aprobación Comité de Ética	106
Anexo 14. Carta de Autorización de la Institución	107

RESUMEN

Introducción: El principal responsable del crecimiento y desarrollo de los preescolares es la alimentación, la disminución de ambos procesos se halla vinculado a los padres de familia quienes son los responsables sobre los esquemas de nutrición de sus hijos, una alimentación inadecuada estarán relacionadas con el déficit de conocimientos, lo que puede ocasionar problemas de salud como la desnutrición u obesidad infantil, la alimentación diaria del preescolar es la lonchera que aporta entre el 10 y 15% de energía que utiliza un pre escolar al realizar actividades propias de su edad durante el tiempo que permanecen en la escuela. **Objetivo:** Evaluar la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de pre escolares sobre loncheras saludables de una Institución Educativa Lima 2018. **Metodología:** La investigación es de diseño pre experimental, realizada en una muestra de 43 padres de pre escolares seleccionados por muestreo no probabilístico; el ensayo de selección son todos los padres que participan habitualmente y firman el consentimiento informado, el cual se determina mediante el uso el cuestionario de verificación Datos sobre el nivel de conocimiento de una lonchera saludable. Se utilizó la prueba de Wilcoxon para comparar los grupos. **Resultados:** Antes de la prueba se encontró el 41,9% de las personas con bajo conocimiento y después de la prueba el 72,1% de las personas con alto conocimiento, se encontró una diferencia estadísticamente significativa antes y después de la prueba ($p < 0,05$). **Conclusión:** La intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución. Lima 2018 es eficaz.

Palabras claves: Educación Alimentaria y Nutricional, Intervención Educativa Precoz, Conocimientos, Actitudes y Práctica en Salud, Preescolar, Lonchera.

Summary

Introduction: The main responsible for the growth and development of preschoolers is feeding, the decrease in both processes is linked to parents who have responsibility for their children's feeding schemes, inadequate feeding will be related to the deficit of knowledge, which can cause health problems such as malnutrition or childhood obesity, the daily diet of the preschool is the lunch box that provides between 10 to 15% of energy that a child uses when carrying out activities appropriate to their age during the time that they stay in school.

Objective: To evaluate the effectiveness of an educational intervention in the level of knowledge about healthy lunchboxes in parents of preschool children about healthy lunchboxes of an Educational Institution Lima 2018.

Methodology: The research is of a pre-experimental design, carried out in a sample of 43 parents of preschoolers selected by non-probability sampling; The selection criteria were all the Parents who attended regularly and who signed the informed consent, the data to determine the level of knowledge about healthy lunch boxes were obtained by applying a validated questionnaire. The comparison between the related groups was carried out using the Wilcoxon test.

Results: In the pre-test, 41.9% of low knowledge was found and in the post-test, 72.1% of high knowledge was found. statistically significant differences ($p < 0.05$), between the pre-test and post-test.

Conclusion: The educational intervention in the level of knowledge about healthy lunch boxes in parents of preschool children of an institution. Lima 2018 is effective.

Keywords: Food and Nutrition Education, Early Educational Intervention, Knowledge, Attitudes and Health Practice, Preschool, Lunchbox.

INTRODUCCIÓN

Nutrición inadecuada en etapas tempranas, principalmente en preescolares de 5 años, debido al crecimiento que se produce en esta etapa de su ciclo vital, lo que genera niveles nocivos de su desarrollo, lo que obliga a los padres a consumir alimentos más saludables. Es el pilar principal de la nutrición preescolar, pero generalmente se ve afectado por el conocimiento de los padres sobre la alimentación saludable, a menudo, debido a ingresos insuficientes para mejorar la alimentación saludable, lo que puede causar graves problemas en el desarrollo infantil. La desnutrición provocada por déficits o excesos constituye un problema en el área de salud pública y un profundo impacto social, económico y salud nuestro país.

Este trabajo pertenece a la categoría de investigación de "promover el desarrollo saludable y el desarrollo de la niñez y la adolescencia - el bienestar y la calidad de vida de los niños". En este campo, el papel de las enfermeras y el personal de salud juegan un papel importante en la promoción y prevención de la salud.

La investigación consta de cinco capítulos, el primer capítulo incluye declaraciones y presentaciones de problemas, metas y argumentos.

El segundo capítulo incluye el marco teórico, fundamentos teóricos, definiciones de términos, supuestos y variables con antecedentes internacionales y nacionales.

El tercer capítulo se compone de metodología: métodos de investigación, tipos de investigación, diseño, métodos de ubicación y ejecución, criterios de inclusión y exclusión, herramientas de análisis de datos y los aspectos éticos de la investigación.

El cuarto capítulo está compuesto por resultados y discusión, explicando y analizando los resultados.

Al final del Capítulo 5, donde se encuentran las conclusiones y recomendaciones para el director, personal docente y padres de niños en edad preescolar en instituciones educativas.

CAPÍTULO 1

PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

Los niños aprenden temprano y las opciones de alimentos que deben elegir les facilitan el consumo de mucha comida chatarra, lo que les aporta una alta ingesta calórica y una baja calidad nutricional.¹ La nutrición es el componente principal que conduce al crecimiento y desarrollo de los niños. Entre estos dos procesos, la nutrición se reduce y se relaciona con la respuesta a la enfermedad. Por eso, es importante cuidar a los niños; por ende, proveer una dieta balanceada establece un mecanismo significativo para reducir los niveles de mortandad en la infancia.³

Los padres que dominan o comprenden estos temas pueden cambiar su comportamiento para mejorar la nutrición de sus menores hijos.⁴ Los diferentes hábitos alimenticios tienen diferentes efectos sobre la inmunidad de los niños. Si estos métodos de alimentación son adecuados, los niños no se enfermarán, de lo contrario, los niños tendrán más probabilidades de enfermarse.⁵

Los padres son responsables del plan de alimentación del niño, que será el plan de dieta principal de su vida. Esto puede estar relacionado con el conocimiento de los padres sobre la dieta saludable del niño más pequeño.⁶ A nivel internacional Aráuz T G,⁷ en su estudio realizado en Quito - Ecuador concluye que, al confrontar los conocimientos de las madres sobre los conjuntos de alimentos, la relación con la alimentación de sus hijos, se observó que estos no intervienen en niños con óptima nutrición, la nutrición de los niños es normal, así las madres tengan o no estos tipos de conocimientos. A nivel nacional Requena R L,⁸ en su estudio realizado en Lima - Perú, concluye que las madres tienen el mayor porcentaje de conocimientos sobre la importancia de la lonchera.

Las familias que presentan una alimentación inadecuada para sus niños están relacionadas con el déficit de conocimientos de estos, lo que puede ocasionar problemas de salud como son la desnutrición infantil u obesidad infantil;⁹ esta última es una dificultad mundial que está avanzando gradualmente en países con bajos y medianos ingresos. En el 2010 existía, 42 millones de preescolares de 5 años con sobrepeso en el mundo.¹⁰ En los países subdesarrollados, este número se acerca a los 35 millones; en los países desarrollados, este número es igual a 8 millones,¹¹ en la actualidad en un informe presentado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) nos muestra que ha disminuido la prevalencia de niños obesos y se estima que, en el año 2016, más de 41 millones de niños menores de cinco años en todo el mundo tenían sobrepeso o eran obesos.¹²

La desnutrición es uno de los grandes problemas que afectan a la población infantil a nivel mundial, alrededor del 45% de las muertes de los niños

menores de 5 años tienen que ver con la desnutrición, la mayor cantidad de casos se registran en los países de ingresos bajos y medianos.¹³ Cerca de 146 millones de pre escolares de 5 años tienen un peso por debajo de los niveles normales.¹⁴

La lonchera saludable forma parte de la alimentación diaria de los niños, ya que interferirá en su alimentación y obtendrá hábitos que se verán reflejados en su vida, por lo que debe recomendarse en lugar de solo distraer el apetito de los niños¹⁵. En resumen, la alimentación diaria de los niños en edad preescolar menores de cinco años debe aportar del 10% al 15% de la energía de la lonchera, que es en promedio la energía que pierden los niños en edad preescolar durante su estancia en la escuela para actividades adecuadas a su edad.¹⁶

En 2013, Perú rastreó la obesidad y desnutrición, determinando que la lonchera falló en propósito, en muchos casos la lonchera se compone de dulces, galletas y refrescos. Los estudios han demostrado que las madres tienden a priorizar explícitamente los alimentos responden a las formas de publicidad, marketing, en lugar de fomentar el consumo alimentos con mayor valor nutricional.¹⁷

El Ministerio de Educación (MINEDU), mediante la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental, gracias al apoyo del Congreso de la República, el equipo técnico del Ministerio de Salud (MINSA) e instituciones cooperantes como la Organización Panamericana de Salud (OPS), la OMS y la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), en el 2013 llamaron al Primer Concurso Nacional Escolar de Quioscos y

Loncheras escolares, con el propósito de prestar atención en la elaboración de las loncheras escolares hechas por los padres de familia, realizando campañas informativas.¹⁸

En el primer nivel el responsable es un profesional de enfermería que realiza funciones preventivas, desarrolla un enfoque holístico y mira al ser humano de forma holística. Los programas de formación dirigidos son indispensables para incentivar actividades, cuyo propósito es proponer conocimientos que puedan mejorar el bienestar de las personas, familias y comunidades.

En la Institución Educativa 7055 Túpac Amaru II, los preescolares llevaban loncheras en mal estado de higiene, contenían alimentos con escaso valor nutritivo como son los dulces, la comida chatarra. Al conversar con la tutora explicó que los pre escolares mostraban un bajo rendimiento escolar, muchos de ellos asistían sin poder almorzar en el estudio, presentado también dificultad para realizar ejercicios recreativos, la mayoría de estos niños presentaban obesidad y otros eran de baja talla y peso para la edad.

Con esta investigación se espera lograr cambios en las madres y padres respecto a la preparación de las loncheras de sus hijos y poder lograr desde casa mejores hábitos alimenticios que ayuden a favorecer desarrollo y crecimiento del preescolar.

1.2. Formulación del problema

Problema general

¿Cuál es la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima - 2018?

Problemas específicos

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, antes de una intervención educativa, en los padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, después de una intervención educativa, en los padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018?
- ¿Cuál es la diferencia en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Evaluar la eficacia de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de pre escolares sobre loncheras saludables de una Institución Educativa Lima 2018.

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.
- Determinar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.
- Comparar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

1.4. Justificación

Ayudará a concientizar a los padres de familia sobre cómo mejorar los hábitos alimenticios del pre escolar y de esta manera ayudarlos en su desarrollo físico y cognitivo, además el presente trabajo presenta información que enseñara a los padres de familia que alimentos son esenciales para el desarrollo adecuado del preescolar y de este modo puedan observar los beneficios a futuro que les brinda una adecuada alimentación complementaria como lo es la lonchera saludable.

Los preescolares serán los beneficiados con esta investigación, ya que, mediante los conocimientos adquiridos por los padres, sus hijos tendrán una mejor calidad de vida a futuro y evitarán el riesgo de adquirir enfermedades crónicas. El trabajo de investigación pretenderá contribuir a disminuir el problema de obesidad y desnutrición infantil en los preescolares.

Para conocer el nivel de conocimiento se empleará un cuestionario validado utilizado en otra investigación y que ayudará a que futuras investigaciones lo utilicen de la misma manera.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes internacionales

Navarrete NE y Orellana RA¹⁹, en el 2017 en Quito - Ecuador, realizaron una investigación titulada “Nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera escolar y su relación con la caries dental por parte de los profesores y padres de familia del Centro de Educación Inicial Nuestra Señora de la Merced de la Ciudad de Esmeraldas, período 2016-2017”, con el propósito de calcular el nivel de conocimiento en los contenidos de la lonchera escolar y la relación con la caries dental, la cual es propiedad de los profesores y padres del Centro de Educación Inicial Nuestra Señora de la Merced en Esmeraldas. Se realizó un estudio descriptivo, no experimental, transversal a 91 padres y 4 profesores a través de la encuesta. Además, se utilizó una ficha de observación dental para determinar la presencia de factores de riesgo cancerígenos. El nivel de conocimiento alcanzó un promedio muy alto de 83.02% entre padres y maestros, hay un alto porcentaje de alimentos en la tarjeta de observación oral, alimentos cariados que se encuentran en las loncheras y caries en los niños, por lo que están seguros de que los maestros y padres sí conocen los alimentos que causan caries. Tu hijo y la comida sana, pero generalmente porque son

más fáciles de obtener y priorizan el gusto de tu hijo, por lo que envían comida en una lonchera saludable y comerán felices.

Congacha IR²⁰, en el 2016 en Ecuador, investigó sobre “Diseño de estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Comunidad San Pedro de Ayacón, enero a junio 2016”, con el propósito de diseñar una estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de menores de 5 años. El estudio fue de tipo correlacional, descriptivo y transversal realizado en una muestra de 41 madres de la asociación San Pedro de Ayacón, la recaudación de datos se efectuó mediante una entrevista y un cuestionario que permitió establecer el nivel de conocimiento en alimentación saludable, se utilizó el programa estadístico SPSS y la prueba de Fisher para identificar la relación entre variables, con un importe de significancia $p < 0,05$. De mamás del estudio de pre escolares de 5 años el grupo de 20 a 29 años en un 53,7%, instrucción primaria completa 48,8%, su ocupación fue la agricultura 63,4%, madres con 1 o 2 hijos 56,1%. Influyó el conocimiento no satisfactorio sobre alimentación saludable 73,2%, halló relación estadísticamente reveladora entre el conocimiento y la ocupación $p = 0,04$, concluyendo en la comprensión sobre alimentación saludable no es satisfactorio, ofreciendo recomendaciones para efectuar a largo plazo una intervención implementando la ganancia de instrucciones sobre alimentación.

Arévalo L, Castro S, García G, Segura E²¹, en el 2016 en Chile, realizaron una investigación sobre “Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016”. Tomando en cuenta que la obesidad y el sobre peso en preescolares han

aumentado la problemática en salud pública. Durante el 2015 en el Perú, los menores de 5 años equivalen al 6,5% que se acercaron a las entidades a nivel nacional tuvieron sobrepeso y obesidad, las potenciales son alimentación moderna con mayor consumo de suministros industrializados con abundantes grasas saturadas y azúcares simples, la falta de conocimientos por parte del familiar que prepara la lonchera del preescolar, en el 2016 en mayo, entrevistamos a los apoderados de estos niños (padres, madres u otros) entre 30 preescolares menores de 6 años que fueron seleccionados para la conveniencia de las escuelas privadas de Lima, donde evaluaron a través del método del peso directo, la tabla de composición de alimentos centroamericanos, la tabla de composición de alimentos peruanos y la tabla de composición de alimentos industrializados, se han obtenido conclusiones preliminares de investigación sobre los macronutrientes y la estructura calórica de los alimentos en la lonchera, resulta que según el conocimiento de las enfermeras, la calidad nutricional de las loncheras preescolares es diferente, hay alimentos más industrializados, mayor contenido de carbohidratos, y menos frutas y verduras aparecen con mayor frecuencia Cuando el conocimiento es insuficiente.

2.2. Antecedentes nacionales

De la Cruz VL, Rojas HC²², en el 2019 en Lima - Perú, realizaron una investigación sobre el “Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable en madres de la Institución Educativa de nivel inicial San Antonio de Padua S.J.L. 2019”. El estudio toma en cuenta que los niños en edad preescolar de las instituciones escolares necesitan reponer la energía y la nutrición pérdidas durante el horario escolar, por eso las madres deben tener una cierta comprensión de los contenidos básicos de una lonchera saludable para

ayudarlos a crecer y mejorar su desempeño físico e intelectual. En esta encuesta, estableció el nivel de conocimiento de las mamás en la institución de educación de nivel inicial de San Antonio Padua sobre loncheras saludables. S.J.L.2019. La investigación es cuantitativa, transversal, descriptiva. La muestra está formada por 50 madres. Esta tecnología es una herramienta de encuesta y cuestionario previamente validado. Resultados: Entre el 100% (50) madres encuestadas, 54% (27) de las madres tenían un nivel de conocimiento medio. Entre las madres de esta institución educativa, el 24% (12) de las madres con conocimientos bajos eran altos. 22% (11). Conclusión: Las mamás de preescolar poseen un nivel moderado de noción sobre loncheras saludables. De la misma forma, el conocimiento de contenido básico de nivel medio es contrario a las características de tener un nivel de conocimiento superior.

Coca MM²³, en el 2019 en Lima - Perú, investigaron sobre el “Nivel de Conocimientos de padres sobre Alimentación Infantil y Estado Nutricional de preescolares del Colegio Unión, 2017”, con el propósito de determinar la relación entre el conocimiento de la alimentación infantil y el estado nutricional de los padres en el grupo preescolar Colegio Adventista Unión en 2017. Materiales y métodos. Investigación observacional, descriptiva y cuantitativa sobre diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 50 niños en edad preescolar de 3 a 4 años y 9 meses. Para la encuesta actual, se aplican técnicas de encuesta y las herramientas utilizadas son cuestionarios estructurados que han sido verificados por la investigación para medir el conocimiento. Utilice los resultados de la prueba de chi-cuadrado para el análisis de datos. Existe una correlación significativa entre el conocimiento de los padres sobre la alimentación infantil y el estado nutricional de los niños en edad preescolar, $p = 0,006$. Entre los 50 padres, el 76% (38) de los padres tiene

un alto nivel de conocimiento y el 84% de los padres tiene un estado nutricional normal. Aunque el 24% (12) tiene un nivel de conocimiento muy bajo, el 8% de ellos están desnutridos, el 6% tienen sobrepeso y el 2% son obesos, pero todos cumplen con los indicadores de la OMS, pero el 44% representa la edad mayor de 40 años, y 32% (16) son menores o iguales a 34 años, 70% tienen conclusiones de educación superior. Se encuentra que existe una correlación significativa entre el nivel de conocimiento y el estado nutricional de los niños en edad preescolar.

Díaz GA²⁴, en el 2019, investigó sobre el “Conocimiento Materno sobre hábitos Alimentarios Saludables y Mal Nutrición por Exceso en Preescolares de una Institución Educativa de Surco, 2017”, con el propósito del estudio fue determinar la relación entre el conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y la desnutrición de niños en edad preescolar en una institución educativa en Surco en 2017. La investigación utiliza métodos cuantitativos, observacionales, descriptivos y laterales. La muestra estuvo conformada por 107 niños en edad preescolar de 3 a 5 años y sus madres. Para la recolección de los datos se utilizaron herramientas validadas para medir los hábitos alimenticios saludables de la madre, los niños fueron evaluados mediante medidas antropométricas. La prueba de Chi-cuadrado se utiliza para correlacionar cualitativamente las variables. Resultados: El cuestionario teórico mostró que el 66% (62) de las madres tenían conocimiento suficiente de los hábitos alimentarios, mientras que el 18% (17) en el cuestionario práctico; el 47% (50) de los niños fueron diagnosticados de desnutrición. La correlación entre nivel de conocimiento y sobre nutrición es $p = 0.069$, y la correlación entre práctica nutricional y sobre nutrición es $p = 0.457$. Conclusión: Las madres de familia tienen suficiente conocimiento teórico sobre hábitos alimenticios

saludables, pero en el cuestionario actual, está claro que solo unas pocas madres son madres que utilizan este conocimiento. Por lo tanto, no existe una diferencia significativa entre el conocimiento de las madres sobre la relación hábitos alimenticios saludables. Desnutrición y desnutrición causada por demasiados niños en edad preescolar en una institución educativa en Surco.

Trelles MI²⁵, en el 2019 en Lima-Perú, realizó una investigación titulada “Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycán, Lima - 2019”, con el propósito de determinar el conocimiento materno sobre loncheras saludables para niños en edad preescolar en Angelitos de Jesús de Huaycán, una institución de educación primaria en Lima. Métodos cuantitativos, no experimentales, descriptivos y transversales. En este estudio se trabajó con 132 madres de la Escuela de Educación Jesús N° 162 de Huaycán, quienes desempeñaron con los criterios de exclusión e inclusión. La técnica de recolección de datos es la encuesta y la herramienta utilizada son 10 cuestionarios. Resultados: Con respecto al nivel de comprensión global de las loncheras saludables de las mamás, hallamos que el 5% de las mamás tenía comprensión bajo, el 33% tenía conocimiento medio y el 62% tenía conocimiento alto. En cuanto al tamaño general de una lonchera saludable, el nivel de conocimiento es relativamente alto, representando el 88%; seguido de un nivel bajo del 12%; en la composición de tamaño de una lonchera saludable, hay evidencia de que solo un nivel medio de comprensión tiene el 100%; acerca de loncheras saludables El nivel de conocimiento del espacio de almacenamiento es relativamente alto, representa el 96%, seguido por el nivel bajo del 4%. Conclusión: Las madres de niños en edad preescolar tienen un alto nivel de conocimiento sobre loncheras saludables. Según las observaciones, la

generalidad y el almacenamiento de las dimensiones proporcionan un alto conocimiento; y la duración de la disposición, el conocimiento medio.

Anyarin RS, Gonzales W²⁶, en el 2019 en Tarapoto - Perú, realizaron una investigación sobre “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 2019”, con el propósito de determinar la comprensión, la actitud y composición de lonchera saludable para mamás de preescolar. Se ha realizado una investigación cuantitativa y descriptiva. El diseño de la investigación se relaciona con la variable nivel de conocimiento y la variable actitud. Se realizó el estudio en 51 madres que cumplían los criterios de inclusión y exclusión. Del mismo modo, las entrevistas se utilizan como técnica y las encuestas como herramienta. El resultado es que el 16% de las madres tienen poco conocimiento y actitudes negativas; el 45% de las madres tienen conocimientos regulares y actitudes negativas; solo el 12% de las madres tienen buenos conocimientos y actitudes negativas Actitudes y actitudes 6% el conocimiento y las actitudes positivas de las madres son débiles, el 18% las madres tienen conocimientos regulares y actitudes positivas, y solo el 4% las madres tienen conocimientos y actitudes positivas. La conclusión es que no preexiste una dependencia reveladora en el nivel de conocimiento y la actitud de la madre hacia la constitución de loncheras saludables.

Ríos SM²⁷, en el 2018 en Puno-Perú, realizó un estudio denominado “Nivel de Consumo de las Loncheras Saludables en los niños de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 645 aplicación La Salle - Urubamba 2018”, con el objetivo de conocer el nivel de consumo de alimentos saludables que contiene

la lonchera de cada niño, y los efectos obtenidos permitirán al profesorado tomar decisiones y proponer medidas que permitan a los alumnos tener loncheras saludables. Las preguntas de la encuesta se resumen en las siguientes preguntas: ¿Cuál es el consumo de loncheras saludables para niños y niñas de 4 años en la I.E.I de Urubamba en el formulario de solicitud 645 La Salle original en 2018? El objetivo de este estudio es valorar el nivel de consumo de loncheras saludables para preescolares de 4 años en la aplicación 645 La Salle-institución de educación inicial 2018 de Urubamba. El esquema metodológico de exploración utilizado es un diseño de diagnóstico descriptivo. Se utilizará como población muestra a todos los alumnos de 4 años del aula. La técnica de observación propuesta por Piéron (1986). Mencionó que la investigación constituye una recolección de datos diseñar para ser lo más realista posible De esta forma, utilizaré técnicas de observación y descripción como herramientas para registrar y especificar la comida en la lonchera de cada alumno; a través de la herramienta checklist que utiliza Sampiere (2015), una serie de ítems, si ciertas características aparecen en el desempeño observado, etc.

Salazar IA²⁸, en el 2018 en Lima - Perú realizó un trabajo de investigación sobre el “Nivel de Conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa, Los Olivos, 2016”, con el objetivo de determinar el nivel de conocimiento alimentario de la madre durante el primer y segundo grado. Investigación descriptiva utilizando métodos cuantitativos y diseño transversal. La población estuvo conformada por 234 madres, y se realizó un método de muestreo aleatorio simple para muestrear a 125 madres de estudiantes de primaria y segundo grado. En el caso de consentimiento

fundamentado previo, considerar criterios de exclusión e inclusión, y aplicar la encuesta a mamás de niños preescolar de la agencia. Cada mamá fue evaluada utilizando equipo NICMAES. Resultados: Las madres tuvieron el mayor nivel promedio de conocimientos, con un total de 90 madres (72%), seguidas de las madres con altos niveles de conocimiento, de las cuales 27 madres (21,6%), y finalmente madres con bajos niveles de conocimientos, 8 (6,4%). Según las dimensiones, en general 86 madres (68,8%) eran madres de nivel medio, 70 madres (56%) tenían una dimensión de requerimiento nutricional mayor y 69 madres (55,2%) tenían una dimensión de cantidad de alimentos menor. madres (47,2%) con moderada frecuencia. Conclusión: En este estudio se utilizó como estándar el nivel de conocimiento promedio de las madres de alumnos de primer y segundo grado.

Huaman M, Licapa Y, Mendoza S²⁹, en el 2018 en Lima-Perú, investigaron sobre el “Efecto de la intervención educativa en el nivel de la educación alimentaria de madres sobre el uso de granos andinos en el distrito de Callahuanca - Huarochiri - 2017”. Introducción: Las intervenciones educativas a nivel de educación alimentaria son muy importantes para que las madres adquieran conocimientos sobre el valor nutricional, importancia, beneficios y usos de los cereales andinos, pues muchos cereales consideran la cantidad de alimento más que la calidad, esto es esencial para desarrollo y crecimiento de los niños. Si tienes un buen conocimiento de la preparación y procesamiento de los cereales andinos, puedes hacerlo correctamente. Objetivo: Comprender el impacto de la intervención educativa sobre el uso de cereales andinos en el nivel de educación alimentaria de las madres en Callahuanca-Huarochirí-2017. Este método es un tipo aplicable de método cuantitativo, un método cuasi experimental. La exposición en el Club Madre de

la región de Calla huanca, el club contó con muestras de 50 madres y 25 madres, las cuales se distribuyeron en el grupo control y experimental. La herramienta de recolección de datos es un cuestionario que se utiliza para medir el nivel de conocimiento, antes de la intervención, la mayoría de las madres del grupo experimental y del grupo de control tenían un nivel moderado de conocimientos sobre educación alimentaria. Después de la intervención, el conocimiento del grupo experimental fue mayor, mientras que el nivel de conocimiento del grupo de control mejoró levemente. Conclusión: En el grupo experimental, los hechos han demostrado que las intervenciones educativas a nivel de educación alimentaria pueden sensibilizar efectivamente a las madres sobre el valor y beneficios de los granos andinos.

Córdova L³⁰, en el 2018 en Lima-Perú, realizaron un trabajo de investigación sobre la “Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito Kids SMP-2017”, Propósito: garantizar que los programas de educación nutricional para las conductas y elaborar loncheras saludables para de niños en edad preescolar de I.E. Niños Juan Pablito KIDS. S.M.P. Métodos: Se aplican métodos longitudinales, prospectivos, cuantitativos y cuasi experimentales. La muestra estuvo compuesta por de 93 mamás de preescolares, se efectuó un método de intervención en educación nutricional en tres fases para establecer su efectividad en la preparación de loncheras saludables, por lo que es necesario realizar inspecciones antes y después de las loncheras y realizar un sondeo de conocimientos sobre loncheras saludables. Ingrese los datos conseguidos de Microsoft Excel, el programa SPSS 23 para el análisis y use la prueba de chi-cuadrado para analizar la asociación de variables. Resultados: En la inspección,

el 71% de las loncheras no eran saludables y solo el 22% eran sanas, luego del procedimiento la lista de loncheras en mal estado se redujo a 15.1% y la proporción de loncheras saludables aumentó a 84.9%. En lo que respecta al cuestionario, antes de la implementación del plan, el 58% tenía un nivel de conocimiento bajo, el 36% tenía un nivel de conocimiento muy bajo, solo el 3% tenía un nivel de conocimiento muy bajo, y después de eso, solo el 5% tenía un nivel de conocimiento muy bajo. Conocimientos, de los cuales los conocimientos intermedios representan el 61% y los avanzados el 27%. Conclusión: Los comportamientos de muchas madres a la hora de preparar loncheras suelen ser incorrectos, lo que hace que armen loncheras poco saludables sin medir las consecuencias y efectos que pueden tener en el desarrollo, crecimiento y la salud de sus hijos. Sin embargo, una intervención nutricional oportuna lograr tener un impacto positivo en la educación nutricional de la madre.

Bocanegra F y Ramos R³¹, en el 2017 en Chimbote-Perú, en su realizaron una investigación titulada “Efectividad del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimientos sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016”, con el propósito de determinar la garantía del programa educativo “Rico y sano van de la mano” en el nivel de comprensión sobre preparación de lonchera saludable en mamás de preescolares en la I.E. Inicial 317 “El Carmen” y determinar la comprensión de las madres de los preescolar sobre la elaboración de loncheras previo a la implementación del programa educativo y después de ello. La investigación se enfoca en la teoría habitual de sistemas, que refleja la naturaleza de las asociaciones que interactúan entre sí y con el medio ambiente. La investigación

tiene nivel de aplicación, tipo cuantitativo y métodos cuasi experimentales. La población incluye 226 mamas y la muestra es de 54 madres. El resultado fue 54 mamas; antes de la implementación del programa, se observó que la mayoría de las madres tenían un rango de conocimiento medio (77,8%), y las proporciones de rangos de conocimiento bajo y alto eran bajas (18,5%). y 3,7% respectivamente). Luego de la implementación del plan educativo, la proporción de mamas con bajo rango de conocimiento se redujo significativamente a 0% y el rango medio de conocimiento fue baja (14,8%). Asimismo, la proporción de mamas con alto rango de conocimiento aumentó a 85,2%. Por tanto, se puede concluir que se admite la hipótesis del estudio: el programa de educación "salud y salud" tiene un efecto significativo en la preparación de loncheras saludables para madres de niños en edad preescolar.

Abanto J³², en el 2017 en Trujillo-Perú, investigó sobre Efectividad del Programa Educativo: Loncherita Saludable y el Conocimiento de las Madres de Preescolares. Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima 1682. La Esperanza, 2014, El objetivo general de este estudio es establecer la seguridad del programa educativo "Loncherita Saludable" para mamas de preescolar en La Esperanza IEI Virgen de Fátima N°1682 en 2014 en términos de nivel de conocimiento. El método es de experimentos prospectivos cuantitativos y cuasi-nivel. Para recolectar información, se seleccionó aleatoriamente una muestra de 52 madres de familia que cumplían con los criterios de selección considerados en la encuesta, y se les realizó una encuesta por cuestionario utilizando tecnología de entrevista. Se obtuvieron: Antes de la prueba, el 13,5% de las mamas de preescolar tenían un buen nivel de conocimientos, el 42,3% tenían conocimientos generales y el 44,2% tenían un nivel de conocimientos bajo. Una vez completado el plan educativo, se realizó una prueba posterior y se

obtuvieron los siguientes resultados: 71,2% de las madres de niños en edad preescolar tenían un buen rango de conocimientos, mientras que 28,8% tenían un nivel de conocimientos medio. Los resultados muestran que el programa educativo "Loncherita Saludable" es efectivo al mejorar el nivel de conocimiento de las madres de niños en edad preescolar, para acercar esta hipótesis se utiliza la prueba de Wilcoxon para muestras relevantes, la cual tiene alta significancia estadística. $<0,05$.

Chunga CZ³³, en el 2017 en Piura-Perú, realizaron una investigación titulada "Efectividad de una Intervención Educativa sobre Preparación de Loncheras Saludables en las Madres de Niños en edad Preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017". El estudio es cuantitativo, aplicable, longitudinal, pre experimental y prospectivo, utilizando un diseño de grupo único para pre-test y post-test. La población fue un grupo de 50 madres que cumplieron con los discernimientos de inclusión, fueron entrevistadas y se utilizaron cuestionarios previamente validados previamente a la intervención educativa y al culminar con ella. Antes de la mediación educativa, el 54% (11) del 100% (50) madres encuestadas tenían un conocimiento bajo sobre la preparación saludable de loncheras y solo el 22% tenía un conocimiento alto. Luego de participar en la intervención educativa, el 84% (52) de las madres tenían un alto nivel de conocimiento sobre la preparación de loncheras saludables. Ninguna madre mostró niveles bajos. La intervención educativa en la elaboración de loncheras es efectiva, pues luego de la implementación del plan educativo, la prueba chi-cuadrado señaló que el rango de conocimiento de la madre ha mejorado, con un rango de significancia del 5%. Los efectos de la prueba llevaron al rechazo de la hipótesis nula y a la elección de otra hipótesis, lo que significa que las intervenciones educativas en

la elaboración de loncheras saludables mejoraron significativamente el rango de conocimiento de la madre (Sig. <0.05).

Ramírez Montaña M³⁴, en el 2016 en Lima-Perú, realizó un trabajo de investigación sobre el “Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016”, con el propósito de describir el nivel de conocimiento de la madre sobre la preparación de loncheras y su valor nutricional para niños de primaria en instituciones educativas. La investigación es transversal y descriptiva. El prototipo estuvo conformado por 80 niños de 6 a 7 años y por 99 madres; para establecer el conocimiento de la madre se utilizó un informe de conocimiento de lonchera saludable y un formulario de recolección de alimentos para evaluar el valor nutricional de la lonchera. Los resultados mostraron que el 51,5% de las madres tenían conocimientos intermedios y el 31,3% tenían conocimientos altos. En cuanto al valor nutricional de las loncheras, hay 52,2% niños y 58,8% niñas en niños bajos en calorías, y 30,4% niños y 29,4% niñas en niños altos en calorías. El contenido de proteínas en los niños es menor, el 80,4% en los preescolares varones y el 70,6% en las preescolares mujeres. En cuanto a los aceites, el 69,6% es menor en los niños y el 76,5% en las niñas. En conclusión, el contenido de carbohidratos de las categorías baja y alta representó el mismo porcentaje entre los niños (43,5%), mientras que la categoría baja de las niñas fue mayor (52,9%). En este estudio, se concluyó que las madres tenían un conocimiento moderado de las loncheras, mientras que las loncheras de los niños tenían un valor nutricional insuficiente.

Sánchez M, Valverde L³⁵, en el 2015 en Trujillo-Perú, realizaron una investigación sobre la “Efectividad de un programa educativo en el nivel de

conocimiento de los padres sobre alimentación nutritiva del escolar; Victor Larco –2015”, con el objetivo de plantear estrategias de mediación educativa para una alimentación saludable en mamás de niños de 5 años. Se efectuó un estudio correlación, transversal, descriptivo en el universo de 41 mamás de la agrupación de San Pedro de Ayacón. Las entrevistas se utilizan para recopilar datos y los cuestionarios se utilizan como una herramienta para establecer la comprensión sobre una saludable alimentación. Los datos se realizaron mediante la presentación estadística SPSS e incluyó la prueba de Fisher para identificar la relación entre variables y diferencias significativas, con un importe de $p < 0.05$. Entre las madres estudiadas, el 53,7% tenían entre 20 y 29 años. Su ocupación era la agricultura, que representaba el 63,4%, y las que completaron la educación primaria, el 48,8%. La ausencia de una madre tiene una mayor O nivel técnico superior, 87,8% de madres con pareja, 56,1% de madres con 1 o 2 hijos. Existe un conocimiento insuficiente sobre alimentación saludable, que representa el 73,2%. Se encontró que existe relación estadística significativa entre el conocimiento y la ocupación, $p = 0.04$. La conclusión es que el conocimiento sobre la alimentación saludable no es satisfactorio; por lo tanto, se recomienda implementar estrategias de intervención educativa para adquirir conocimientos sobre alimentación saludable.

Bonilla S³⁶, en el 2015 en Lima-Perú, realizó una investigación denominada “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimientos de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar”, con el objetivo de determinar el efecto de una Intervención Educativa sobre el nivel de conocimiento que tienen las madres de niños preescolares y mejorar la preparación la lonchera. El método de investigación es cuantitativo, de diseño cuasi experimental. La herramienta de recopilación de datos es un interrogatorio

sobre el conocimiento de las saludables loncheras y una lista de verificación para determinar si los preparativos han mejorado. Los investigadores recopilaron estos datos desde agosto de 2014 hasta septiembre de 2014. Se realizó un análisis mediante el SPSS v.18. Las fichas obtenidas se procesan en forma de tablas y gráficos. Considerando de los datos utilizados con fines de investigación. Como resultado, previamente se adoptaron las medidas de intervención formativa, la mediana del rango de comprensión del grupo de control era de 10,50, la mediana del nivel de conocimiento del grupo experimental era de 10,73 y la mediana del nivel de conocimiento de las preparaciones mejoradas era de 4,66 y 4,83. Los resultados varían enormemente, en el conjunto experimental, la mediana del nivel de conocimiento fue de 17,53 y la mediana del nivel de preparación fue de 13,63. Conclusión La intervención educativa ha aumentado efectivamente el rango de conocimiento de las madres mejoro en la elaboración de loncheras preescolares.

2.3. Base teórica

2.3.1. Desarrollo del preescolar

El Ministerio de Salud (MINSa) en la Resolución Ministerial 537-2017 comprende al preescolar desde los 2 años hasta los 5 años 11 meses 29 días;³⁷ el preescolar se caracteriza por el lento crecimiento, talla y peso actual en relación En el primer año de vida, esto significa que los niños requieren menos calorías por kg de peso corporal, lo que se manifiesta en una disminución del apetito y una disminución del interés por la comida. En esta etapa, los niños han realizado mucho ejercicio físico y su gasto energético ha aumentado mucho, por lo que deben adecuar su gasto calórico a la realidad.³⁸

a) Características físicas:³⁸

- Crecimiento estable.
- El peso incrementa de 2 a 3 Kg por año aproximadamente.
- La talla aumenta de 6 a 8 cm por año.
- El peso y la talla es moderadamente mayor en el niño que en la niña.
- La circunferencia cefálica, es lento entre los 2 y 5 años de edad; aumenta 2cm en este periodo.
- La dentición primaria se completa a los 3 años.

b) Característica motriz:³⁸

- Permanecen poco tiempo quieto o despliegan la misma actividad.
- Trepan las escaleras cambiando los dos pies.
- Pedalean un triciclo.
- Disminuyen y aumentan la velocidad de la carrera, demostrando un poco de dominio en el freno inhibitorio.
- Se lavan y se secan las manos solas.
- Manipulan libros y pasan las páginas con facilidad.
- Controlan mejor los trazos cuando pintan o dibujan.

c) Características cognitivas:³⁸

- Muestran predominancia de un lado sobre el otro.
- Saben comunicar sus necesidades y deseos, pero aún no tienen la capacidad de mantener un diálogo.
- Comprenden cuentos, relatos, adivinanzas y gozan reproduciéndolos.

- Pueden formular y responder preguntas del tipo: ¿Quién...?, ¿Cómo...?, ¿Dónde...?
- Les cuesta diferenciar entre experiencias imaginarias y reales.
- Pueden identificar 2 partes de una figura y unir las.
- Forman colecciones de hasta 4 objetos.
- Pueden contar hasta 10 en forma oral.
- Juegan informalmente con figuras geométricas haciendo círculos, hileras o “casitas”.³⁸

2.3.2. Alimentación del preescolar

La alimentación de los niños en edad preescolar debe tomar en cuenta su actividad física y necesidades nutricionales para asegurar un adecuado crecimiento y desarrollo, inculcar hábitos saludables y priorizar la cautela de padecimientos nutricionales a largo y corto plazo, trascendental para conservar una dieta en los suministros son imperiosos. La desnutrición, ya sea debido a contribuciones insuficientes o excesivas para satisfacer las necesidades, puede conducir a un crecimiento deficiente en los niños. Los progenitores como la iniciativa de los pedagogos juegan un papel importante en el desarrollo de hábitos saludables.³⁸

A la edad de 2 años, los niños pueden comer todos los grupos alimentos, pero ¿no importa lo que coman?, ¿cuándo? Algunos alimentos no son recomendados o no les gustan a los niños. Por lo tanto, además de reducir las raciones de alimentos, los métodos de alimentación de otros niños son los mismos que los de los ancianos. El distrito educativo se encarga de enseñar a los apoderados del pre

escolares de tres años que están en el colegio sobre la importancia de una alimentación saludable, por lo que se pueden poner en marcha programas de intervención educativa para fomentar hábitos y prácticas de alimentación saludable en la escuela.³⁹

2.3.3. Requerimiento nutricional en el preescolar

Las necesidades nutricionales de todas las personas dependen de sus características metabólicas y genéticas, se puede considerar que los niños en edad preescolar necesitan los nutrientes para un crecimiento satisfactorio y tener las reservas suficientes para hacer frente a situaciones de estrés. Una nutrición adecuada permite a los niños desarrollar su físico y potencial mental. Establecida las recomendaciones para el uso diario de macronutrientes, solo una alimentación variada aporta alimentos esenciales durante mucho tiempo.⁴⁰

Los requisitos nutricionales incluyen la energía y los nutrientes biodisponibles que el cuerpo humano digiere, absorbe y utiliza. Las necesidades nutricionales son el valor fisiológico de un individuo.⁴⁰

a) Energía

Según la FAO y la OMS, Los requerimientos energéticos son equivalentes al gasto energético requerido para lograr una actividad física acorde con una buena salud y un rendimiento óptimo; para los niños en edad preescolar, los requerimientos energéticos incluyen la alineación de tejidos necesarios para el desarrollo.⁴⁰

Dependiendo de la edad y el sexo del individuo, el cálculo del requerimiento energético se basa en múltiplos del metabolismo básico. Por razones prácticas, el requerimiento se expresa como energía diaria (hojuelas de calorías) o peso diario por unidad. La densidad energética, unida al peso de los alimentos, es un elemento muy significativo para los niños.⁴⁰

Los suministros con baja consistencia energética (como zumos de frutas, caldos, agua) pueden saciar el apetito del niño, pero no cumplen con los requerimientos energéticos necesarios. Por ello, se recomienda proporcionar líquidos a los niños de 2 a 5 años con un mínimo de 0,4 kcal. cm³, 2 kcal por gramo de alimentos sólidos.³⁷

Tabla de exigencia de energía para el preescolar según OMS - FAO se distribuye según la edad y si es niño o niña, lo cual se distribuye de la siguiente forma:

- 1 a 2 años una niña debe consumir 1140 kcal y un niño 1200 kcal.
- 2 a 3 años una niña debe consumir 1310 kcal y un niño 1410 kcal.
- 3 a 4 años una niña debe consumir 1440 kcal y un niño 1560 kcal.
- 4 a 5 años una niña debe consumir 1540 kcal y un niño 1690 kcal.
- 5 a 6 años una niña debe consumir 1630 kcal y un niño 1810 kcal.³⁷

b) Proteína

Diferencias individuales obvias, para complacer las necesidades de albúminas de todas las personas de la población, es proporcionar un margen de seguridad para las necesidades nutricionales medias. La FAO, la OMS y la Universidad de las Naciones Unidas han propuesto un aumento del 25%.⁴⁰ Para los niños de personas con enfermedades infecciosas endémicas, el contenido de proteínas recomendado es un 40% más alto que el requerimiento de proteínas para los niños en edad preescolar.⁴⁰

Los alimentos de origen animal colaboran a proporcionar el importe necesario de proteínas y aminoácidos fundamentales tienen un alto nivel de proteínas fácilmente digeribles y un excelente perfil de aminoácidos, alimentos como la carne, huevos, leche y pescado. Además de proporcionar aminoácidos esenciales, también consume del 10% al 20% de proteína de origen animal, lo que aumenta el suministro y la biodisponibilidad de minerales principales en la dieta.⁴⁰

c) Carbohidratos

Solo 50 gramos de carbohidratos al día pueden evitar la cetosis, pero los carbohidratos aportan la mitad de la energía en la dieta del niño. Del 60% al 70% de la energía total consumida deben proporcionarse con carbohidratos, y se debe prestar atención a las proteínas y las grasas. Recomendaciones de carbohidratos que debes consumir todos los días.⁴¹ A continuación, analizaremos brevemente algunos consumos de carbohidratos:

- **Sacarosa**

El azúcar regular es uno de los carbohidratos abundantes en la dieta. Se hidroliza en el intestino en dos monosacáridos de fácil absorción (glucosa y fructosa). Como fuente de energía barata y concentrada, no es de extrañar que forme una parte significativa de la dieta diaria, recuerda que no aporta otros nutrientes, solo calorías.⁴²

Dado que la sacarosa está asociada con la caries dental, se han hecho intentos para limitar el consumo de sacarosa. Simples medidas protectoras, como disminuir el consumo entre comidas, el agua o la aplicación tópica de flúor y cepillarse los dientes, son muy efectivas en los niños.⁴²

- **Almidones y otros carbohidratos complejos**

El almidón y la dextrina son las principales fuentes de energía en la dieta latinoamericana, el almidón no siempre se consume puro, también parte de la preparación de cereales, tubérculos, frutas y raíces son principales orígenes de almidón, que a su vez aportan otros nutrientes importantes. Por eso es mejor consumir estos carbohidratos en lugar de azúcares. Cocinar el almidón aumenta enormemente su volumen, la cantidad de almidón que puede ingerir niños pequeños.⁴¹

d) Grasas

La grasa aporta gran parte de la energía consumida. Más importante aún, proporcionan ácidos grasos que el cuerpo no puede

sintetizar. Estos ácidos grasos principales forman parte de los fosfolípidos de la membrana celular y son los precursores de reguladores metabólicos como las prostaglandinas.⁴³

- **Ácidos grasos esenciales**

Las grasas alimentarias deben proporcionar esenciales ácidos grasos de la serie del ácido α -linolénico y linoleico, no pueden derivarse entre sí. Los ácidos grasos de la serie omega-6 los encuentras en semillas, mientras que los ácidos grasos de la serie omega-3 los encuentras en hojas y pescados. La demanda de estos ácidos grasos por parte de los niños es de aproximadamente el 5% de la energía total en la dieta, lo que se puede lograr fácilmente consumiendo leche materna o leche, a menos que estén desnatadas.⁴³

El 10% y el 20% de los ácidos grasos poliinsaturados de la dieta pertenezcan a la serie omega-3.⁴³

- **Colesterol**

El colesterol es parte de la membrana celular y es el precursor de muchas hormonas. Dado que el cuerpo humano puede sintetizar completamente una dieta, no es necesario que se proporcione en la dieta. Por lo tanto, no hay absolutamente ninguna recomendación nutricional para este nutriente. Sin embargo, su sobredosis es perjudicial para la salud.⁴³

Los alimentos con mayor contenido de colesterol son la yema de huevo (200 mg), la mantequilla, las salchichas, la nata, los mariscos. Se recomienda que los niños consuman un máximo de 300 mg por día, lo que equivale a 1 a 1,5 huevos por día.⁴³

- **Recomendaciones nutricionales de grasas**

La grasa es una fuente de energía concentrada y es de gran utilidad para incrementar la densidad energética de los alimentos, preferencialmente para los niños con capacidad gástrica reducida. Se recomienda que las grasas formen el 20% de la energía total de la dieta, pero no es recomendable más del 25%. Los estudios epidemiológicos muestran claramente que el consumo excesivo de grasas está relacionado con riesgos para la salud en la adultez, principalmente enfermedades cardiovasculares y enfermedades tumorales.⁴³

Por otro lado, se recomienda consumir ácidos grasos saturados, mono saturados y poliinsaturados de forma equilibrada. Los ácidos grasos superan el 8% del gasto energético total.⁴³

e) Vitaminas

Son sustancias orgánicas en pequeñas cantidades en los comestibles, pero son necesarias para el metabolismo. Se clasifican no porque tengan funciones fisiológicas similares o porque estén relacionados químicamente, sino porque, como su nombre lo indica, son factores importantes en la dieta y porque están relacionados con

la causa de su deficiencia Descubierta en relación con la enfermedad.⁴²

- **Vitamina A**

Se ubica productos animales; los huevos, la leche, la mantequilla, algunos pescados, carnes y el hígado. La deficiencia puede causar sequedad patológica de los ojos, lo que puede conducir al síndrome del ojo seco. También pueden afectar otros tejidos epiteliales y la queratosis folicular en la piel no es infrecuente.⁴²

- **Vitamina C**

La vitamina C, llamada ácido ascórbico, es un nutriente soluble en agua en ciertos alimentos. En el cuerpo humano, actúa como antioxidante y ayuda a resguardar las células del deterioro causado por los radicales libres. Cuando el cuerpo convierte los alimentos que ingerimos en energía, ahí se forman los radicales libres. El ser humano también se encuentra expuesto a radicales libres presentes en el medio ambiente, que provienen del humo del cigarro, la radiación solar ultravioleta y la contaminación del aire.⁴²

Además, el cuerpo humano necesita vitamina C para producir colágeno, que es una proteína esencial para la cicatrización de heridas. La vitamina C también puede mejorar la absorción de hierro en los alimentos vegetales y ayudar al funcionamiento normal del sistema inmunológico, protegiendo así al cuerpo humano de enfermedades.⁴²

Las verduras y las frutas son las mejores fuentes de vitamina C. Para conseguir la cantidad recomendada de vitamina C, se debe consumir una variedad de alimentos tales como: frutas cítricas (ejemplo: naranjas, mandarinas, toronjas) y sus jugos, así como pimientos verdes y rojos; el kiwi es otra fruta rica en vitamina C. Asimismo, encontramos las fresas, melón, brócoli, papas al horno que también tienen vitamina C, entre otros alimentos y bebidas que contienen vitamina C.⁴²

f) Minerales

Establecen la función y los principios estructurales de los organismos, siendo su exceso o deficiencia la causa principal de la mayoría de las enfermedades, gracias a sus macronutrientes, especialmente las proteínas, que pueden realizar perfectamente todas sus funciones. Sin embargo, el origen de casi todas las enfermedades está causado por la falta o exceso de minerales, por lo que los minerales juegan un papel fundamental en el sistema de apoyo biológico del organismo y en la regulación y defensa del metabolismo.⁴⁴

En otras palabras, si una o más de las sales inorgánicas de nuestro organismo son insuficientes, los macronutrientes no funcionarán correctamente, lo que provocará problemas de disfunción, principalmente del metabolismo de los aminoácidos.⁴⁴

- **Hierro**

Es un mineral esencial en la producción de hemoglobina y mioglobina, y tienen una función en el transporte de oxígeno en la

corriente circulante. La hemoglobina es parte de las células sanguíneas y la mioglobina es parte de la circulación muscular del cuerpo.⁴⁵

- **Calcio**

Es el mineral más abundante e importante en nuestros huesos, articulaciones (huesos, cartílagos y articulaciones) y estructura dentaria, pudiendo además cumplir muchas otras funciones en el organismo en todas las colecciones de nutrientes.⁴⁵

- **Sodio y Potasio**

El sodio y el potasio son un dúo de minerales que tienen efectos especiales y extremadamente importantes en varias funciones del cuerpo humano. El papel del sodio ocurre en el exterior de la célula, mientras que el papel del potasio ocurre en el interior de la célula, y su metabolismo y funciones estructurales son interdependientes. Al mismo tiempo, apoyan y regulan la presión arterial y siempre deben mantener el equilibrio.⁴⁵

2.3.4. Distribución calórica porcentual de raciones alimenticias

Se exhorta proporcionar cinco alimentos para preescolar: alimentos principales: desayuno, almuerzo y cena y alimentos complementarios:

- **Desayuno:** Debe cubrir el 20% del requerimiento energético del día, que debe incluir leche, cereales y frutas. Además, los niños no desayunan y no deben ir a la escuela.

- Por la mañana o en la lonchera: este es un refrigerio que se puede proporcionar durante los descansos con esfuerzos preescolares y puede proporcionar el 10% de la energía del día.
- Almuerzo: Satisfacer el 40% de las necesidades del día.⁴⁴
- Aperitivos: esta es una comida que se proporciona durante el receso de la tarde después de los esfuerzos preescolares y puede proporcionar el 10% de la energía del día.
- Cena: Aporta el 20% del requerimiento energético del día.⁴⁵

2.3.5. Lonchera preescolar saludable

Para los niños en edad preescolar, una lonchera saludable es muy importante, que es su motivación para las actividades regulares en clase y entre clases. Tiene funciones de concentración y memoria, puede proporcionar nutrición y energía necesaria para el cuerpo de cada niño, por lo que no sustituye el desayuno o el almuerzo.⁴⁵

La lonchera debe contribuir de 300 a 250 calorías (15%), como:

- Energía (carbohidratos): Aportan combustible (energía) para el organismo.
- Formación (alimento animal: proteína): son propicias para el crecimiento de los niños, algunos de los cuales incluyen huevos duros, queso e hígado frito.
- Acondicionadores (minerales y vitaminas): alimentos que son buenos para que otros los absorban, como frutas: plátanos, manzanas, papaya. Muchos líquidos para evadir el cansancio y deshidratación. Los refrescos y el agua caseros son ideales en la lonchera saludable.⁴⁶

- Aplicar principios de higiene al preparar alimentos (lavarse las manos, el medio ambiente, los utensilios, etc.)
- Elija una variedad de alimentos fáciles de digerir: evite la fermentación del jugo.
- Evita la comida chatarra.
- Se debe enviar una cantidad suficiente de acuerdo con la jornada escolar.
- La comida contenida en la lonchera saludable será la comida que aprenderás a lo largo de tu vida y afectará tus hábitos alimenticios.⁴⁵

2.3.6. Principales problemas nutricionales de los preescolares

Los preescolar tienen características en desarrollo psicomotor y social cuando ingresan a la escuela, y estas deben tenerse en cuenta a la hora de planificar la alimentación: ganarán mayor autonomía cuando vayan a la escuela (comen con frecuencia en la escuela), consolidarán sus hábitos alimentarios, y pueden aceptar Todos los alimentos a esta edad son muy sensibles a las inestabilidades nutricionales, que afectarán el desarrollo armonioso de los niños.⁴⁶

Al interactuar con niños de su edad, es imprescindible vigilar la ingesta de alimentos, la comida chatarra, las patatas fritas, agua con gas.⁴⁷

Desnutrición: condición fisiológica anormal causada por exceso de energía, nutrientes y proteínas. La desnutrición en el Perú un problema de salud pública, depende de los determinantes de la salud, que se manifiesta en factores de desarrollo social y relacionado a las brechas de

desigualdad, causas fundamentales incluyendo como la discrepancia de oportunidades.⁴⁷

Sobrepeso y obesidad infantil: este es un problema de salud pública. La prevalencia de niños en edad preescolar está aumentando. La detección temprana e identificación de factores de riesgo es el punto clave del tratamiento y la prevención. El sobrepeso o la obesidad infantil harán que los niños sean considerados adultos con una salud única problemas, como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto.⁴⁸

2.3.7. Intervención Educativa

El impacto y la influencia de los programas educativos en salud y estilo de vida, son reconocidos por la literatura a nivel mundial, pero son pocos los estudios, con el objetivo de evaluar la efectividad de las intervenciones educativas se realizó este estudio sobre el conocimiento de una lonchera saludable en padres de pre escolares.

- **Programación:** Implica ordenar, estructurar o componer una serie de acciones cronológicas para lograr un objetivo.⁴⁹
- **Ejecución:** Es la realización o el diseño cuidadoso de las cosas, la ejecución de acciones o tareas, o la puesta en uso de las cosas.⁵⁰
- **Evaluación:** El propósito del juicio es determinar el valor, la importancia o el significado de algo con base en un conjunto de estándares o normas.⁵¹

2.3.8. Enfermería y promoción de la salud

Como profesionales de la salud, enfermeras y educadoras en salud, las enfermeras juegan un papel fundamental. Como parte de un equipo multidisciplinario, los profesionales de enfermería cubren la prevención y promoción de la salud. La intervención de una enfermera como educadora incita a las personas a adquirir conocimientos y desarrollar habilidades personales para mejorar y potenciar la salud a través de gestiones colectivas e individuales, cambiar patrones de comportamiento y promover estilos de vida. Las intervenciones educativas en edad escolar son adecuadas. Herramientas para desarrollar hábitos saludables que ayuden a prevenir la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

La promoción de la salud es una de las medidas dirigidas a la sociedad, protegiendo, promoviendo y restaurando la población y su salud. Es una composición de ciencia, creencias, habilidades y tiene como objetivo mantener y mejorar la salud de todas las personas a través de acciones colectivas o sociales. Promover un estilo de vida saludable es labor de enfermería.⁵²

El papel educativo de las enfermeras es muy importante, para que los padres puedan adquirir más conocimientos sobre la alimentación saludable, lo que afectará a los hábitos alimentarios de los preescolares.

Este objetivo es apoyado por Nola J. Pender, licenciada en enfermería y teórica de la Universidad de Michigan en los E.U.A., quien ha contribuido al modelo de promoción de la salud y ha hecho

recomendaciones para promover una salud óptima. Objetivo antes que la industria debe tomar medidas preventivas.⁵²

Autora del Modelo de Promoción de la Salud (MPS), enunció que: “La conducta está motivada por el deseo de alcanzar el bienestar y el potencial humano”, se preocupó en la creación de un modelo para enfermería que brinde respuestas a las personas para tomar decisiones acerca del cuidado de su salud.

El Modelo de Promoción de la Salud ha sido utilizado con frecuencia por los profesionales de enfermería en la práctica segura de la atención al paciente, pero está diseñado específicamente para promover el comportamiento saludable de las personas.⁵³

La promoción de la salud es actualmente objeto de una estrategia básica para el desarrollo de habilidades personales, que conducirá a cambios importantes en los comportamientos relacionados con la salud y promoverá estilos de vida saludables, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de las personas. Ayuda a mejorar la calidad de vida desde la infancia.⁵⁴

Lograr un estilo de vida saludable debe ser el objetivo de todos, e integrar hábitos alimenticios saludables para lograr cambios en los hábitos alimenticios que son difíciles de iniciar y mantener, pero los resultados de la mayoría de los programas son alentadores.

2.4. Definición de términos

Efecto: Es el resultado causado por la causa, la capacidad de producir el resultado deseado o esperado, la cuantificación de la consecución de la meta, no importa si es efectiva y / o efectiva³². En este caso, la eficacia se ve correctamente como un medio para lograr un objetivo, es decir, el supuesto que proporciona una solución ideal a un problema o demanda existente.⁵⁵

Intervención Educativa: Es una herramienta para la organización de actividades de enseñanza y aprendizaje, que puede orientar la práctica de grupos específicos de personas en cuanto a la consecución de metas, comportamientos que los niños deben realizar, actividades y contenidos a desarrollar. Y las estrategias y recursos utilizados para tal fin.⁵⁵

Planificación o planeación educativa: Se encarga de concretar el propósito y metas de la educación, a través de este tipo de plan se pueden ejecutar estrategias para entender cómo utilizar los diferentes recursos para desarrollar en diferentes reuniones.⁵⁶

Evaluación: Se trata de un estudio de datos de los efectos que producirán los métodos utilizados, su avance, sus dificultades y la comparación de la toma de decisiones.⁵⁷

Ejecución: Según Ander-Egg, se trata de un proceso de ejecución del proceso identificado en el plan en base a los resultados obtenidos en la investigación, orientado a alcanzar las metas propuestas.⁵⁸

Conocimiento: Los hechos o información que la biología obtiene a través de la experiencia o la educación se refieren al entendimiento teórico o práctico de las cosas y se refiere a la realidad.⁵⁹

Lonchera Saludable: La lonchera es una caja de almacenamiento que puede ayudar a los niños a mantener una dieta equilibrada y verdaderamente nutritiva. Debe contener energía, regular y formar los alimentos. Su función es mantener las reservas nutricionales adecuadas durante la escuela, proporcionar alimentos nutritivos que gusten a los niños y desarrollar hábitos alimenticios saludables.⁵⁹

Preescolar: Educación preescolar para educación infantil, etapa de educación primaria o preescolar, educación preescolar hasta 4 años.⁶⁰

Nutriente: Sustancia imprescindible para la vida. Los distintos nutrientes están contenidos en los alimentos y llegan al organismo a través del proceso alimentario. Los seis nutrientes son: hidratos de carbono, lípidos, proteínas, vitaminas, minerales y agua.⁶¹

2.5. Hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de niños preescolares de una Institución Educativa, Lima 2018 es eficaz.

2.5.2. Hipótesis específicas

- El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, antes de una intervención educativa, en los padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018, es bajo.
- El nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, después de una intervención educativa, en los padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018, es alto.
- Existen diferencias en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa Lima 2018.

2.6. Variables y operacionalización de variables

2.6.1. Variables

Variable independiente

- Intervención educativa

Variable dependiente

- Conocimiento sobre lonchera saludable

2.6.2. Operacionalización de variables

(Anexo 1)

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

3.1. Enfoque de la investigación

Esta investigación utiliza un enfoque cuantitativo porque utiliza la recopilación y el análisis de datos para responder preguntas de investigación y probar hipótesis establecidas.⁶²

3.2. Tipo y método de la investigación

La investigación es de nivel explicativo porque tiene relación causal; no sólo persigue describir o acercarse a un problema, sino, que intenta encontrar las causas del mismo.⁶³

El presente estudio es de tipo básica, porque tiene como finalidad crear un cuerpo de conocimiento teórico a partir de los fenómenos educativos, sin tomar en cuenta su aplicación práctica, se encuentra orientada a conocer y persigue la resolución de problemas amplios y de validez general,⁶⁴ es de tipo longitudinal prospectivo, porque se recolectan datos a través del tiempo en puntos o periodos, cuyo inicio es anterior a los hechos estudiados y los datos se

recogen a medida que van sucediendo, para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias.⁶³

Es pre experimental porque su grado de control es mínimo frente a un estudio propiamente experimental.⁶⁴

3.3. Diseño de la investigación

El diseño de la investigación es experimental: tipo pre experimental, el cual se utiliza cuando el investigador procura establecer el posible efecto de una causa que se manipula, para establecer influencias se deben cumplir varios requisitos. La esencia de este experimento requiere la manipulación intencional de una o más variables independientes, para analizar las consecuencias dentro de una situación de control para el investigador.⁶³

Pre-experimental porque es una especie de investigación experimental, se compara un grupo de sujetos se aplica un método experimental, evalúa al mismo grupo de sujetos de la aplicación de la variable independiente en el pre test y post test.⁶⁴

Los experimentos manipulan estímulos, tratamientos, influencias o intervenciones para observar sus efectos sobre otras variables en una situación de control.⁶³

$$\text{GE O1} \rightarrow \text{X} \rightarrow \text{O2}$$

Donde:

G.E: Grupo Experimental

O1: Mediciones Pre Test de la Variable

O2: Mediciones Post Test de la Variable

X: Variable Experimental

3.4. Lugar de ejecución de la investigación

El presente trabajo de investigación se realizó en la Institución Educativa 7055 TUPAC AMARU II, pertenece a UGEL N° 01, localizado en la Av. EL Triunfo cdra. 8, cercado, en el distrito de Villa María del Triunfo.

En la institución educativa existen en total 1100 estudiantes entre el turno mañana y tarde, están divididos en inicial, primaria y secundaria, en los niveles de primaria y secundaria tienen un promedio de 30 estudiantes por aula y 5 aulas por grado, en el nivel de inicial tienen un promedio de 20 estudiantes por aula y cuentan con 2 aulas por sección, con 5 pabellones los cuales cuentan con 4 baños tanto para niñas como para niños, y 2 baños para los docentes, con 3 patios escolares y 2 canchas deportivas, cuenta con 2 salas de computo equipadas y funcionales para los estudiantes, con una mini biblioteca para los estudiantes, con un salón con implementos de deporte para educación física, en el área de inicial cuenta con juegos para los niños y en el área de primaria cuenta con juegos para ellos, tiene 2 horarios de atención para los padres de familia y/o el alumnado de 08:00 am a 12:30 pm y de 01:00 pm a 6:30 pm, el nivel socioeconómico es de medio a bajo, la I.E es de material noble, con 2 pisos por pabellón, piso de cemento, áreas verdes y en buen estado de conservación. La I.E. está liderada por el Director Víctor Huamán Tumba G., quien tiene a su cargo a 26 profesores.

3.5. Población, muestra, selección y unidad de análisis

- **Población**

La población está formada por todos los padres de niños en edad preescolar en instituciones educativas. Lima 2018.

- **Muestra**

Estuvo conformada por 43 padres de los preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

- **Selección**

La selección de los padres de los preescolares fue por muestreo no probabilístico por conveniencia.

- **Unidad de Análisis**

Los padres de los preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

3.6. Criterios de inclusión y exclusión

3.6.1. Criterios de inclusión

- Padres de preescolares que asisten normalmente a clases de lunes a viernes de 8:30 am a 12:30 m y de 1:00 pm a 5:30 pm a la Institución Educativa. Lima 2018.
- Padres de preescolares que acepten participar voluntariamente en el estudio y firma el consentimiento informado.

3.6.2. Criterios de exclusión

- Padres de preescolares que no saben leer ni escribir.
- Padres de preescolares que abandonen el estudio.

3.7. Instrumentos y técnicas de recolección

Técnica:

La técnica utilizada fue la encuesta que es un conjunto de preguntas tipificadas destinadas a una muestra representativa, para indagar estados de opinión o conocer otras cuestiones que les afectan.⁶⁵

Instrumento:

El instrumento que se utilizó es el cuestionario elaborado por Alvarado La Torre Janeth Mercedes en su investigación sobre “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”, el cual está conformado por un conjunto de preguntas relacionadas a recoger información sobre la propuesta de un objetivo en concreto.⁶⁶ (Anexo 2).

El cuestionario está constituido de dos partes la primera sección está conformada por los datos generales de los padres (edad, grado de instrucción, estado civil, número de hijos y ocupación), la segunda sección consta de 24 preguntas que tienen relación con la preparación, el contenido y tipo de alimentos que lleva una lonchera saludable. (Anexo 3).

Validez y confiabilidad del Instrumento:

La validez y la confiabilidad se unen para ayudar al evaluador a tener objetividad en el proceso de describir un aprendizaje específico, el cual está unido a un discurso sobre un tema en específico y que pretende ser útil a la población a través de la comunicación oral o escrita.⁶⁷

Para la validación del instrumento de la variable conocimiento sobre loncheras saludables, la autora de esta investigación utilizó el juicio de expertos, que consistió en someter el instrumento de medición a criterio de un grupo de jueces expertos integrados por 10 especialistas quienes estuvieron de acuerdo que el instrumento de investigación era aplicable, la cuantificación de la validez de contenido se realizó utilizando la prueba binomial, cuyo valor obtenido fue de 0,020 (Anexo 4).

Para la confiabilidad de instrumento, se determinó la consistencia interna mediante la aplicación de una prueba piloto a 30 padres de preescolares de una Institución Educativa.

El valor del coeficiente de Kuder-Richardson, obtenido por la autora de esta investigación, para el instrumento de medición de la variable conocimiento de loncheras saludables fue de 0,792, lo cual indica que el instrumento es confiable.

3.8. Procedimiento de recolección de datos

Para la realización de esta investigación, se realizaron los trámites administrativos correspondientes a través de un oficio en la Institución

Educativa 7055 TUPAC AMARU II al director, el cual ha sido solicitado para aprobación para realizar la investigación. En el cual participarían padres y madres de familia de los preescolares de 3 años turno tarde con los cuales se trabajaría en distintas sesiones buscando lograr un cambio en la alimentación y en los conocimientos tanto de los padres de familia como en el de los preescolares.

El proceso de la recolección de datos se llevó acabo con la ayuda de las profesoras tutoras de los niños de tres años las cuales apoyaron en la convocatoria de los padres de familia y me facilitaron las listas de los alumnos matriculados en el periodo escolar 2018.

A los padres de familia se les proporciono un consentimiento informado en el que se les explico los términos y condiciones de las sesiones educativas, luego se les brindo el pre test con la ayuda de una de las profesoras que se encontraba presente, al finalizar todas las sesiones educativas se entregó el post test y también con ayuda de una de las profesoras se entregó el test.

3.9. Intervención propuesta

Previo a la intervención educativa, se realizó la coordinación para obtener el consentimiento informado de los padres que se ejecutó en un aula, antes de esto, se realizaron pruebas antes y después para verificar el conocimiento de la alimentación saludable. Se llevaron a cabo cuatro conferencias educativas en cinco semanas.

En el primer enlace educativo, darle a cada participante una etiqueta con su nombre para que lo coloquen en un lugar visible para romper el

estancamiento entre los participantes y hacer más amigable el trato entre todos, y desarrollar una motivación de integración, y luego fueron mi pre-test de conocimientos, y luego una conversación participativa. Los padres contaron sus experiencias por la tarde al preparar la lonchera de sus hijos.

Luego, se les invitó a formar cuatro grupos con cinco participantes en cada grupo, cada grupo recibió un rotafolio y marcadores para expresar sus puntos de vista sobre el concepto. de: ¿Qué es una lonchera saludable?, ¿Qué alimentos debe contener una lonchera saludable?, ¿Por qué es importante la lonchera?, ¿Qué función cumple una lonchera saludable?, ¿Qué alimentos aportan hierro?, Después de la exposición, se propuso una mesa de ideas, que explicaba en un lenguaje sencillo el concepto, contenido, importancia y función de las loncheras saludables, así como la importancia de prohibir los refrescos caseros y la comida chatarra en las loncheras saludables. También explica la importancia de mantener una buena higiene a la hora de preparar loncheras saludables. Finalmente, se resolvió el problema del asistente y fue invitado a la próxima reunión la semana que viene.

En la segunda reunión educativa, cada padre fue etiquetado con su nombre, hizo preguntas sobre el tema anterior en el que participó el padre, reforzó el tema anterior y luego tuvo un diálogo entre los padres para comprender las ventajas y desventajas de la comida chatarra. A continuación, explicaron las necesidades nutricionales (energía) de los niños en edad preescolar, la importancia de las proteínas, los carbohidratos y las grasas, los envases que se deben enviar, el tamaño de cada parte y el método de almacenamiento adecuado cuando llegan a la escuela para que los niños pueden comerlo, luego se realizaron preguntas para reforzar el tema: ¿Cuáles

alimentos aportan energía?, ¿Qué alimentos contienen proteínas?, ¿Dónde se encuentran los carbohidratos?, ¿Qué alimentos contienen grasa?. Finalmente, se resolvió las preguntas de los asistentes y se le invitará a la próxima sesión la próxima semana.

En la tercera reunión educativa, cada padre usó sus placas de identificación, hizo preguntas sobre los temas anteriores en los que participaron los padres, reforzó los temas anteriores y luego continuó explicando la importancia de las vitaminas y minerales en la lonchera saludable. Importancia, y luego una demostración dinámica. Con el fin de reforzar los conocimientos adquiridos por sus padres en los tres cursos educativos, obtuvieron imágenes de diferentes alimentos que contienen carbohidratos, proteínas, vitaminas, minerales, grasas y energía, y se les pidió que formaran 3 loncheras saludables. Finalmente, el problema del asistente se resuelve y se le invitará a la próxima reunión la semana que viene.

Para finalizar estos cuatro cursos educativos, se invitó a los padres a participar en un taller demostrativo, donde utilizaron los conocimientos adquiridos y el contenido que se les presentó en las tres primeras secciones para formar con éxito cinco modelos de fiambreras saludables, comidas básicas caseras y nutritivas. Se realizó una cata de vinos, si veían que les gustaba eran de sus hijos. Finalmente, resolvieron el post test. Cada sesión tuvo una duración de 50 minutos aproximadamente.

Finalmente, con la colaboración de los docentes de cada aula, se realizaron visitas sorpresa durante el período educativo para saber si los padres habían puesto en práctica lo aprendido en educación, las visitas sorpresa

continuaron dentro de un mes después de la graduación. Encuentro educativo. Observe que los padres ponen en práctica los conocimientos adquiridos en el currículo educativo.

3.10. Análisis de datos

Para el análisis estadístico se utilizó el programa estadístico SPSS Versión 24. Los resultados obtenidos fueron presentados en tablas y gráficos de acuerdo a las variables, para luego analizarlos e interpretarlos.

Se utilizó la estadística descriptiva e inferencial, para el contraste de hipótesis se usó de la prueba Wilcoxon, con un 95% de confianza. Para determinar la normalidad de los datos se utilizó la prueba de Shapiro Wilk.

3.11. Aspectos éticos

La implementación del principio de autonomía significa que la capacidad de decisión de las personas y el derecho a respetar su voluntad sin presiones se materializará mediante la firma del consentimiento informado para evitar alguna forma de daño o perjuicio. Por lo tanto, está en línea con la primicia de no maleficencia y beneficencia.

Se garantiza que los datos solo se utilizarán con fines de investigación, los resultados se mantendrán confidenciales y los nombres de los participantes permanecerán anónimos. A efectos de gestión, el proyecto ha sido sometido al comité de ética de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

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

Tabla N° 1. Pruebas de normalidad de los puntajes de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de niños preescolares de una Institución. Lima 2018

Variable		p*
Conocimiento sobre loncheras saludables	Pre test	0,001
Conocimiento sobre loncheras saludables	Post test	0,000

*Shapiro-Wilk

Se observa que los datos del conocimiento sobre loncheras saludables tanto en el pre test como en post test no presentan distribución normal, puesto que el valor de la significancia estadística es menor a 0,05; por ello se hace uso de la prueba de Wilcoxon para la comparación.

Hipótesis Específica N°1:

H0: El nivel de conocimiento en padres de niños preescolares sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en una Institución Educativa, Lima 2018 no es bajo

H1: El nivel de conocimiento en padres de niños preescolares sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en una Institución Educativa, Lima 2018 es bajo

Tabla N° 2. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018

	Frecuencia	Porcentaje
bajo	18	41,9
medio	12	27,9
alto	13	30,2
Total	43	100,0

En la tabla N° 2 se observa que el nivel de conocimiento de los padres de pre escolares de una Institución Educativa antes de la intervención educativa fue de 41,9% de conocimiento bajo 27,9 de conocimiento medio y de 30,2% de conocimiento alto.

Se concluye que el nivel de conocimiento en padres de niños preescolares sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en una Institución Educativa, Lima 2018 es bajo.

Tabla N° 3. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables después de la intervención educativa en padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018

	Frecuencia	Porcentaje
bajo	0	00,0
medio	12	27,9
alto	31	72,1
Total	43	100,0

En la tabla N° 3 se observa que el nivel de conocimiento de los padres de pre escolares de una Institución Educativa después de la intervención educativa fue de 27,9 de conocimiento medio y de 72,1% de conocimiento alto.

Se concluye que el nivel de conocimiento en padres de niños preescolares sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa en una Institución Educativa, Lima 2018 es alto.

Hipótesis Específica N°3:

H0: no existen diferencias en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables entre los padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

H1: Existen diferencias en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables entre los padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

Tabla N° 4. Comparación de los puntajes de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de pre escolares de una Institución Educativa. Lima 2018

	Media	Mediana	DS	N	p*
Conocimiento sobre loncheras saludables antes de la intervención Educativa	16,67	17,0	3,11	43	0,000
Conocimiento sobre loncheras saludables después de la Intervención Educativa	19,53	20,0	1,65	43	

*Prueba de Wilcoxon

Dado que el valor de $p=0.000 < 0.05$, se rechaza la hipótesis general nula por lo que se concluye que existen diferencias entre el pre test y post test de conocimiento sobre loncheras saludables

Hipótesis General:

H0: Una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de niños preescolares de una Institución Educativa, Lima 2018 no es eficaz

H1: Una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de niños preescolares de una Institución Educativa, Lima 2018 es eficaz

4.2. Discusión

Organizaciones importantes como la OMS y la OMS han enfatizado que los padres, no solo en casa sino también en las loncheras escolares, han aprendido más sobre la importancia de una alimentación saludable para los niños en edad preescolar. Esta es una comida adicional que puede ayudar a los niños en edad preescolar a satisfacer sus necesidades nutricionales. Considerando que esto no puede reemplazar las comidas principales como desayuno, almuerzo y cena, porque en el Perú las escuelas públicas funcionan en dos turnos, y las loncheras se pueden consumir al mediodía en la mañana o al mediodía en la tarde, dependiendo del número de clases de preescolar. La enfermería juega un papel importante en la sociedad porque es el eslabón principal en la prevención y promoción de la salud.

Con respecto a la primera hipótesis específica, según los resultados de la tabla N° 3, el nivel de conocimiento en padres de preescolares sobre lonchera saludable antes de la intervención de una Institución Educativa. Lima 2018, es bajo, el 41,9% (18) presentan bajos conocimientos; esto se explica porque el grado de instrucción de los padres de familia que en su mayoría son jóvenes menores de 25 años, con secundaria completa y en algunos casos con estudios técnicos inconclusos, los cuales a largo plazo perjudican en la alimentación y educación de los preescolares porque al no tener los padres jóvenes un conocimiento previo en los requerimientos nutricionales de un preescolar le brindan alimentos que no contribuyen al crecimiento y desarrollo del preescolar.

Estos resultados se comparan al estudio realizado por Ramírez,³⁴ el cual describe el nivel de conocimiento de 99 madres de familia en cuanto al valor nutritivo de los componentes de las loncheras escolares, donde el 51,5% (51)

tiene un nivel de conocimiento medio, el 31,3% (31) un nivel bajo y finalmente, el 17,2% (17) un nivel alto. Los resultados obtenidos muestran la falta de conocimientos cuando no se entiende los tipos y las cualidades de la alimentación que se necesitan para tener una buena nutrición, y que afecte el crecimiento y desarrollo normal del niño. Así mismo, otro factor que podría estar afectando al conocimiento de las madres es su grado instrucción ya que el 51,5% tiene nivel secundario y el 29,3% nivel primario, al no tener un grado de instrucción mayor y contar solo con una educación básica regular muchos de estos padres se dejan llevar por lo que le puede recomendar algún familiar o el esposo y no se dan cuenta que el infante requiere de otro tipo de alimentación para poder mejorar su crecimiento y desarrollo de todos los integrantes de su familia.

Con respecto al nivel de conocimientos que presentan los madres de familia en ambos estudios se observa una pequeña variación con respecto a los niveles de conocimiento pero se debe tener en consideración el número de la población con la que se trabaja, además se debe tomar en cuenta que el nivel que se ve en ambos es de medio a bajo el nivel de conocimiento en los padres; cabe recalcar que el estudio de Ramírez³⁴ es un estudio cuantitativo de diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal por que los datos se recolectaron en un solo momento de la investigación, y del cual se considera el instrumento trabajado en el presente estudio de investigación, además Ramirez³⁴ toma en cuenta los conocimientos de los padres según el valor nutritivo de los alimentos que debe contener una lonchera saludable, puntos que están dentro de la investigación pero que se toman en cuenta como un todo y que se desglosan en las intervenciones educativas, la variación en los resultados en el nivel de conocimientos varia también porque el presente

trabajo es un estudio Experimental - Pre experimental con un mismo grupo de investigación en el cual no solo se involucra a la madre sino también se logró involucrar al padre de familia del preescolar.

Resultado similar al encontrado por Chunga,³³ el cual en su análisis muestra que el nivel de conocimientos de la madre antes de la intervención educativa cual se realizó con 50 madres de familia era bajo para la mayoría con un 54%, luego hay un 24% que muestra un nivel medio y 22% que representa un nivel alto de conocimientos antes de la intervención propuesta. La importancia de dominar el conocimiento de cada componente de la lonchera saludable correcta, incluida la combinación estratégica de nutrientes, como alimentos energéticos, trabajadores de la construcción y gerentes; una comprensión clara y precisa de cada elemento ayudará a abordarlo adecuadamente al preparar un almuerzo nutritivo. Como todos sabemos, el desconocimiento y la falta de información determinarán errores de salud y enfermedad y conductas inadecuadas, situación que debe ser considerada especialmente para las madres, porque las madres son sin duda el eje de las funciones familiares y del área de almacenamiento de poder. La salud de los niños y otros miembros de la familia.

Respecto al bajo nivel de conocimientos que presentan los padres de familia en ambos estudios es importante recalcar que en el presente trabajo de investigación se realizó en tanto en padres y madres de familia, pero la información recaudada es similar a la investigación realizada por Chunga.³³

Con respecto a la segunda hipótesis específica, según los resultados de la tabla N° 4, el nivel de conocimiento en padres de preescolares sobre

loncheras saludable después de la intervención de una Institución Educativa. Lima es alto, donde se observa que el 72,1% (31) presentan un nivel alto; esto se explica porque, estos resultados son el reflejo de las sesiones educativas y del interés que presentaron los padres de familia por querer aprender más y de este modo poder ayudar a sus hijos a que puedan lograr sus requerimientos escolares y así demostrar que el grado de instrucción de los padres de familia que en su mayoría son jóvenes menores de 25 años, con secundaria completa y en algunos casos con estudios técnicos inconclusos, no son un impedimento para que ellos puedan tener hijos sanos y con una buena alimentación.

Resultado similar al obtenido por Chunga,³³ el cual muestra que el 84% (42) y el 16% (8) de las madres de familia presentan un nivel de conocimiento, sobre loncheras saludables, alto y medio respectivamente, lo que significa que el nivel de conocimiento de los padres aumentó significativamente después de las charlas sobre los alimentos que deben consumir sus menores hijos en edad preescolar.

En relación con el estudio realizado se observó que los padres de familia mejoraron su nivel de conocimiento con respecto a la preparación y lo que debe contener una lonchera saludable adecuada para los requerimientos nutricionales de los preescolares y en ambos estudios se ve reflejado el interés de los padres de familia por querer dar una mejor alimentación a sus hijos el cual se muestra en los altos índices de conocimientos adquiridos después de las sesiones educativas, cabe recalcar que los grupos de estudios son distintos porque en el presente estudio se trabaja con ambos sexos de padres de familia y Chunga³³ solo trabaja con madres de familia; dado que el valor de $p=0.000 < 0.05$, se rechaza la hipótesis nula.

Con respecto a la hipótesis general, según los resultados obtenidos de la tabla N° 4, la intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018, es eficaz, y con respecto a la Hipótesis específica 3, según los resultados de la tabla N° 5, existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre loncheras saludable antes y después de la intervención educativa en padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018, esto explica que los conocimientos dados en las sesiones educativas han sido de gran ayuda para los padres de familia los cuales han puesto en práctica las recomendaciones brindadas y a su vez ha ayudado a incrementar el conocimiento de los padres y a mejorar los lazos familiares.

En cuanto al estudio realizado por Chunga, el resultado de 33 aumentó en un porcentaje, pues antes de la intervención educativa, el resultado de la encuesta fue que la mayoría de las personas tenían un bajo nivel de conocimiento sobre las loncheras, 54%. Luego el 24% de las personas dijo tener un nivel medio de conocimiento, y solo el 22% tenía un nivel alto de conocimiento sobre cómo hacer loncheras saludables. Luego de las intervenciones educativas, se volvió a realizar la encuesta. Entre ellos: La mayoría del 84% de las madres tienen un alto nivel de conocimiento sobre cómo hacer esta lonchera saludable, el 16% restante aún se encuentra en un nivel intermedio.

Lo que significa que la Intervención Educativa fue eficaz, teniendo en cuenta que se evaluó la preparación de la lonchera escolar, recalando que esto se encuentra dentro los conocimientos brindados para los padres de

familia en las intervenciones educativas donde se habla de las clases y tipos de alimentos que debe contener la Lonchera Saludable para los preescolares.

Cabe recalcar que este estudio se realizó en ambos sexos de padres de familia, en ambas investigaciones se habla de la preparación y de los valores energéticos que necesita la lonchera escolar, los cuales son temas que se encuentran dentro del eje central de la investigación y los cuales se desarrollaron en las sesiones educativas, además los valores encontrados en el Pre Test el cual demuestra que en la población de menor recurso económico y que no tiene estudios superiores y/o estudios técnicos, los conocimientos respecto a la alimentación es paupérrima, pero en el Post Test se ve la diferencia respecto a los conocimientos porque se les brindo la adecuada información a los padres de familia para que ellos puedan tener un mejor conocimiento en la alimentación y que sea económica para ellos y a su vez los niños pueden llevar una mejor educación alimentaria y mejorar en las escuelas, además de prevenir la Anemia infantil, Diabetes infantil y Obesidad infantil.

Respecto al estudio de investigación realizado se encontraron algunas limitaciones para el desarrollo de esta, uno de ellas es la cantidad de la población y el poco interés de los padres de familia.

CAPÍTULO 5

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- La intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018 es eficaz.

- El nivel de conocimiento en la mayoría de los padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018, sobre loncheras saludables antes de la intervención educativa es bajo.

- El nivel de conocimiento en la mayoría de los padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018, sobre loncheras saludables después de la intervención educativa es alto.

- Existe diferencias entre el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables antes y después de la intervención educativa en los padres de preescolares de una Institución Educativa. Lima 2018.

5.2. Recomendaciones

- Al participar en la preparación de ensalada de frutas y verduras con los padres, trabajo en grupo que promueve el uso de alimentos naturales, brinda orientación al director, capacita a su personal, mentores y asistentes, y promueve actividades recreativas para promover la salud de los niños a través de un estilo de vida saludable. Productos que enfatizan los beneficios.

- Proporcione al director y al profesorado información breve sobre las reuniones con los padres para mejorar el estilo de vida de los niños: como lavado de manos, alimentación saludable, entretenimiento y actividades deportivas, puede brindar información valiosa en unos quince minutos.

- Para el profesorado y el personal, incluir una lista de verificación para que revisen el aspecto, la higiene y el contenido de la lonchera una vez al mes, lo que les permitirá evaluar el desempeño de sus padres y ayudar a mejorar la dieta de los preescolares.

- Para los padres, incorpore todos los nutrientes en la dieta diaria de sus hijos y realice más investigaciones sobre la dieta adecuada de sus hijos.

- A los padres y madres, involucrarse más en las preparaciones de los alimentos que debe consumir su hijo, enseñarles desde pequeños una alimentación saludable, rica en proteínas y vitaminas.

- Al profesional de Enfermería en el área de Control de Crecimiento y Desarrollo (CRED) enfatizar en la alimentación del niño desde las primeras papillas, programar sesiones educativas en donde los padres y madres de familia se involucren en la alimentación del niño, enseñar a las madres que una adecuada alimentación para el niño se inicia desde la concepción evitando que nazcan niños con anemia.

- Enfermería, convocar a charlas de alimentación saludable desde los primeros años de vida con Lactancia Materna Exclusiva, alimentos ricos en Hierro, Vitaminas desde las primeras papillas, enseñar a los padres de familia a involucrar a los niños en la preparación de sus alimentos desde una adecuada higiene a la hora de preparar los alimentos hasta un adecuado balance en los requerimientos nutricionales del niño, fomentar desde los primeros niveles de atención campañas de alimentación saludable en los colegios de nuestras comunidades.

- Al Ministerio de Salud para que pueda realizar talleres a los padres de familia sobre la preparación de la lonchera saludable con productos económicos y agradables.

- Promover en los alumnos habilidades y competencias necesarias para la investigación, como son: lectura y pensamiento crítico, análisis, síntesis, capacidad de trabajar en grupo, liderando temas de innovación, utilizando adecuadamente los medios electrónicos entre otros recursos para poder involucrarlos en el proceso científico con trabajo dentro del aula en las distintas disciplinas del área de la Salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Macias AI, Gordillo LG, Camacho EJ. Hábitos alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la educación para la salud. Rev Chil Nutr [Internet]. 2012 [citado 10 julio 2018]; 39(3). Disponible en: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v39n3/art06.pdf>
2. Mataix Verdú J. Nutrientes y alimentos. Nutrición y alimentación humana [Internet]. 2015 [citado 10 julio 2018]; 2. Disponible en: <https://ergon.es/producto/nutricion-y-alimentacion-humana-2a-edicion/>
3. Quattri M. Estado Mundial de la Infancia 2016. UNICEF. [Internet]. 2016 [citado 1 noviembre 2017]. Disponible en: https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF_SOWC_2016_Spanish.pdf
4. García de Moizant M, Bravo M, Mora CJ, García Bravo A. Estado nutricional antropométrico, preferencias alimentarias y contenido de macro y micronutrientes en “loncheras” de niños preescolares. [Internet]. Venezuela: Universidad de los Andes; 2012 [citado 10 julio 2018]; 020 (2). Disponible en: <http://www.saber.ula.ve/handle/123456789/35032>
5. Gracia Arnaiz M. Alimentación, salud y cultura: encuentros Alimentación, salud y cultura: encuentros interdisciplinarios. Antropología Médica.

- [Internet]. 2012 [citado 10 julio 2018]; 7. Disponible en: <http://llibres.urv.cat/index.php/purv/catalog/download/54/43/110-1?Inline=1>
6. Burgos Carro N. Alimentación y nutrición en edad escolar. Revista Digital Universitaria. [Internet] 2007 [citado 10 julio 2018]; 8(4). Disponible en: http://www.revista.unam.mx/vol.8/num4/art23/abril_art23.pdf
 7. Araúz Tipanta G. Relación entre los conocimientos actitudes y prácticas alimentarias sobre el desayuno, lonchera y almuerzo, de las madres de los niños preescolares de 2-5 años que asisten al Centro Municipal de Educación Inicial Mundo Infantil y su estado nutricional durante el segundo quimestre del periodo escolar 2012-2013. [Internet]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2013 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/5994>
 8. Requena Raygada LI. Conocimiento y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la institución educativa N° 524 Nuestra Señora de la Esperanza, octubre 2005. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. [Internet] 2006 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/1000/Requena_rl.pdf?Sequence=1
 9. Adhanom Ghebreyesus T. Sobrepeso y obesidad infantiles. Organización Mundial de la Salud. [Internet] 2013 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>
 10. Garwood P. La obesidad entre los niños y los adolescentes se ha multiplicado por 10 en los cuatro últimos decenios. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2017 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/detail/11-10-2017-tenfold-increase-in->

[childhood-and-adolescent-obesity-in-four-decades-new-study-by-imperial-college-london-and-who](#)

11. La Desnutrición Infantil. Pobreza Mundial [Internet]. 2009 [citado 1 noviembre 2017]. Disponible en: <https://pobrezamundial.com/la-desnutricion-infantil/>
12. Acevedo L, Menéndez S. Desnutrición Infantil. UNICEF [Internet]. 2006 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: https://www.unicef.org/republicadominicana/health_childhood_10172.htm
13. Obesidad Infantil [Internet]. Fundación Interamericana del Corazón Argentina. 2018 [citado 4 noviembre 2017]. Disponible en: <https://www.ficargentina.org/informacion/alimentacion/obesidad-infantil/>
14. Ladino L, Velasco CA, Aragón LE. Consumo de fibra dietética en un grupo de niños de la Consulta Externa del Servicio de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Infantil Club Noel de Cali, Colombia. Colombia Médica [Internet]. 2006 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/cm/v37n2/v37n2a01.pdf>
15. Figueroa O, Vásquez M, Noguera D, Villalobos D. Alimentación del paciente con diarrea aguda. Archivos Venezolanos de Puericultura y Pediatría [Internet]. 2014 [citado 12 julio 2018]. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3679/367937050008.pdf>
16. Rodríguez Quezada M del P. Estudio del estado nutricional y conductas alimentarias de pobladores mayores de cinco años de edad, distrito Chachapoyas, 2008. Rev enferm Herediana [Internet]. 2009 [citado 19 julio 2018]; 2(2). Disponible en: <https://faenf.cayetano.edu.pe/images/pdf/Revistas/2009/febrero/estado%20nutricional.pdf>

17. Nuestro quiosco y lonchera saludable. Organización Panamericana de la Salud [Internet]. 2013 [citado 19 julio 2018]. Disponible en: https://www.paho.org/per/index.php?option=com_content&view=article&id=2132:lanzamiento-primer-concurso-escolar-nacional-nuestro-quiocso-lonchera-saludable&Itemid=900
18. Sandoval Cervantes L, Jurado Santos M. Quioscos y Refrigerios Escolares Saludables. Cartilla Informativa para Expendedores de Alimentos. Biblioteca Central del Ministerio de Salud [Internet]. 2013 [citado 4 noviembre 2017]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/2570.pdf>
19. Navarrete Angulo NE, Orellana Aizaga RA. Nivel de conocimiento sobre el contenido de la lonchera escolar y su relación con la caries dental por parte de los profesores y padres de familia del Centro de Educación Inicial Nuestra Señora de la Merced de la Ciudad de Esmeraldas, período 2016-2017. Repositorio Digital Universidad Central del Ecuador [Internet]. 2017 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/11061>
20. Congacha Aushay IR. Diseño de estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Comunidad San Pedro de Ayacón, enero a junio 2016. Dirección de Bibliotecas y Recursos para el Aprendizaje y la investigación; Escuela Superior Politécnica de Chimborazo [Internet]. 2020 [citado 19 agosto 2018]. Disponible en: <http://dspace.esPOCH.edu.ec/handle/123456789/5946>
21. Arévalo Rivasplata L, Castro Reto S, García Alva G, R Segura E. Características de la lonchera del preescolar y conocimiento nutricional del cuidador: un estudio piloto en Lima, Perú, 2016. Revista Chilena de Pediatría [Internet]. 2016 [citado 19 agosto 2018]. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-chilena-pediatria-219-avance->

[resumen-caracteristicas-lonchera-del-preescolar-conocimiento-S0370410616301000](#)

22. De La Cruz Yanac VL, Rojas Núñez MC. Nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de la Institución Educativa de Nivel Inicial San Antonio de Padua.S.J.L 2019. Repositorio Institucional Universidad María Auxiliadora [Internet]. 2020 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uma.edu.pe/handle/UMA/272>
23. Coca Jurado MM. Nivel de conocimiento de padres sobre alimentación infantil y estado nutricional de preescolares del colegio Unión 2017. Vicerrectorado de Investigación USIL [Internet]. 2019 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <https://cris.usil.edu.pe/es/studentTheses/nivel-de-conocimiento-de-padres-sobre-alimentaci%C3%B3n-infantil-y-est>
24. Diaz Centeno GA. Conocimiento materno sobre hábitos alimentarios saludables y malnutrición por exceso en preescolares de una Institución Educativa de Surco-2017. Vicerrectorado de Investigación USIL [Internet]. 2019 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <https://cris.usil.edu.pe/es/studentTheses/conocimiento-materno-sobre-h%C3%A1bitos-alimentarios-saludables-y-maln>
25. Trelles Calzada MI. Conocimiento materno sobre loncheras saludables de los preescolares de la I.E.I. Angelitos de Jesús de Huaycan, Lima-2019. Repositorio Universidad Nibert Wiener [Internet]. 2019 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3108>
26. Anyarin Sánchez RS, Gonzalez Guerra W. Conocimientos y actitudes sobre la composición de loncheras saludables en madres de preescolares de la Institución Educativa Inicial Pública de Gestión Privada N° 1137 PNP Milagroso Divino Niño de Jesús Morales. Abril - agosto 2019. Repositorio

- Institucional Universidad Nacional de San Martín [Internet]. 2019 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/11458/3598>
27. Ríos Duran SM. Nivel de consumo de las loncheras saludables en los niños de 4 años en la Institución Educativa Inicial N° 645 Aplicación la Salle - Urubamba, 2018. Repositorio Institucional Universidad Nacional del Altiplano [Internet]. 2018 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/10435>
28. Salazar Gómez IA. Nivel de conocimientos que tienen las madres sobre alimentación en la etapa escolar de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Enrique Milla Ochoa, Los Olivos 2016. Repositorio Institucional Universidad de Ciencias y Humanidades [Internet]. 2018 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.uch.edu.pe/handle/uch/197>
29. Huamán Chacaltana MH, Licapa Quichca Y, Mendoza Peña SJ. Efecto de la intervención educativa en el nivel de la educación alimentaria de madres sobre el uso de los granos andinos en el distrito de Callahuanca - Huarochirí - 2017. Repositorio Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle [Internet]. 2018 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/1254>
30. Córdova Herrera LE. Efectividad de un programa de intervención educativa nutricional sobre la conducta para preparar loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Juan Pablito kids S.M.P.- 2017. Repositorio Institucional Universidad Nacional Federico Villareal [Internet]. 2018 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1831>

31. Bocanegra Flores ML, Ramos Quezada RY. Efectividad del programa educativo “rico y sano van de la mano” en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares en una Institución Educativa Inicial. Chimbote. 2016. Repositorio Institucional Digital Universidad Nacional del Santa [Internet]. 2017 [citado 19 agosto 2018]. Disponible en: <http://repositorio.uns.edu.pe/handle/UNS/2609>
32. Abanto Abanto JL. Efectividad del Programa Educativo: Loncherita Saludable y el Conocimiento de las Madres de Preescolares. Institución Educativa Inicial Virgen de Fátima 1682. La Esperanza, 2014. Repositorio Institucional de la Universidad Los Ángeles de Chimbote [Internet]. 2017 [citado 22 octubre 2018]. Disponible en: <http://repositorio.uladech.edu.pe/handle/123456789/359?show=full>
33. Chunga Tume CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017. Repositorio Universidad Nacional de Piura [Internet]. 2017 [citado 21 octubre 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012>
34. Ramírez Montaña MR. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2016 [Internet]. Repositorio de tesis Universidad Peruana Unión. 2017 [citado 24 septiembre 2018]. Disponible en: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/395>
35. Sánchez Villanueva M del P, Valverde Ponce LK. Efectividad de un programa educativo en el nivel de conocimiento de los padres sobre alimentación nutritiva del escolar; Victor Larco - 2015. Repositorio Institucional Universidad Nacional de Trujillo [Internet]. 2016 [citado 15

- agosto 2018]. Disponible en:
<http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/7698>
36. Bonilla Arce SE. Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejor de preparación de lonchera del pre - escolar. Repositorio Universidad Ricardo Palma, Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza [Internet]. 2015 [citado 15 septiembre 2018]. Disponible en: <http://repositorio.urp.edu.pe/handle/urp/371>
37. Garcia Funegra PF. Resolución Ministerial. Ministerio de Salud [Internet]. 2017 [citado 15 septiembre 2018]; 537- 2017. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/191049/537-2017-MINSA.pdf>
38. Anderson P, Pope J. Etapas del desarrollo para niños de 3 años [Internet].2019, Cigna internacional [citado 19 septiembre 2019]. Disponible en: <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/etapas-del-desarrollo-para-ninos-de-3-anos-ue5314>
39. Egoavil Méndez SM, Yataco Cabrera AM. Hábitos alimentarios, crecimiento y desarrollo de niños de 3 - 5 años que asisten a la I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra - 2017. Repositorio Institucional Universidad Peruana Cayetano Heredia [Internet]. 2017 [citado 23 septiembre 2018]. Disponible en: <http://repositorio.upch.edu.pe/handle/upch/857>
40. Alonso Álvarez A, Castellano G, Alonso Franch M. Manual práctico de Nutrición en Pediatría. Comité Nutricional de la AEP [Internet] 80 - 100. 2007 [citado 15 noviembre 2018]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/manual_nutricion.pdf
41. Garay Luzuriaga M del P. Nutrición en niños de etapa Escolar. Elaboración de una Lonchera Saludable [Internet]. Repositorio digital Universidad

- Católica de Santiago de Guayaquil. 2010 [citado 15 noviembre 2018].
Disponibile en: <http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/981>
42. C. Latham M. Nutrición Humana en el Mundo en Desarrollo [Internet].
Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
2002 [citado 7 noviembre 2017]. Disponible en:
<http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s00.htm#contents%20capitulo%2011>
43. Zerbitzu Nagusia EJA. Trastornos del Metabolismo de los Lípidos: Revisión
de las Indicaciones de los Productos Dietéticos libres de Grasa y
Alternativas de Nutrición con Alimentos de Consumo Ordinario [Internet].
Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. 2013 [citado 7
noviembre 2017]. Disponible en:
https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/2013_osteba_publicacion/e_s_def/adjuntos/informe_lipidos.pdf
44. Suarez E. Los minerales: Qué son, Cuáles son y sus Funciones [Internet].
Mindfit. 2016 [citado 21 marzo 2018]. Disponible en:
<https://mindfit.club/alimentacion/minerales>
45. Cabezas Sánchez C. Guía: Cálculo de la Composición Nutricional de
Preparaciones Distribuidas en el Programa Nacional Wawa Wasi [Internet].
Ministerio de Salud. 2010 [citado 7 noviembre 2018]. Disponible en:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/minsa/1371.pdf>
46. Sánchez Córdova AC. Efectos de un programa educativo sobre el nivel de
conocimientos y prácticas de alimentación saludable en madres de niños en
etapa preescolar. Centro de Salud Santa Rosa- Río Seco.2017. Repositorio
Digital Institucional Universidad César Vallejo [Internet]. 2018 [citado 15
octubre 2018]. Disponible en:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/17745>

47. Segurola Gurrutxaga H, Cárdenas Lagranja G, Burgos Peláez R. Nutrientes e inmunidad. Nutrición Clínica en Medicina [Internet]. 2016 [citado 15 octubre 2018]. Disponible en: <http://www.aulamedica.es/nutricionclinicamedicina/pdf/5034.pdf>
48. Suarez Weise A. Documento normativo sobre retraso del crecimiento. Metas mundiales de nutrición 2025 [Internet]. 2018 [citado 15 noviembre 2018]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/255735/WHO_NMH_NHD_14.3_spa.pdf?Ua=1
49. Significado de programación [Internet]. Significados. 2017 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/programacion/>
50. Significado de Ejecución [Internet]. Significados. 2016 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/ejecucion/>
51. Significado de Evaluación [Internet]. Significados. 2018 [citado 15 septiembre 2020]. Disponible en: <https://www.significados.com/evaluacion/>
52. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender. Una reflexión en torno a su comprensión [Internet]. Scielo. 2011 [citado 30 octubre 2020]. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>
53. Valdivia Manrique EG. Actitudes hacia la Promoción de la Salud y Estilos de Vida Modelo Pender, profesionales del equipo de Salud, Micro red Mariscal Castilla. Arequipa 2016 [Internet]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Agustín Arequipa. 2017 [citado 5 noviembre 2020]. Disponible en:

<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/5985/ENMvamaeg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

54. Jiménez Estrada DA. Profesor/ investigador de la Universidad Pedagógica Nacional. Unidad [Internet]. 2018 [citado 25 abril 2019]; 291:24 -. Disponible en: <https://docplayer.es/8157678-La-intervencion-educativa-una-vision-holistica-de-los-problemas-sociales-resumen.html>
55. Perez Porto J, Gardey A. Planeación Educativa [Internet]. Definición. 2008 [citado 20 diciembre 2017]. Disponible en: <https://definicion.de/planeacion-educativa/>
56. Monlar G. Conceptos de evaluación aplicada [Internet]. Chasque. 2016 [citado 20 diciembre 2017]. Disponible en: <http://www.chasque.net/gamolnar/evaluacion%20educativa/evaluacion.01.html>
57. Zeballos J. Estrategias de Intervención de Trabajo Social [Internet]. ACADEMIA. 2017 [citado 6 septiembre 2018]. Disponible en: https://www.academia.edu/35127800/ESTRATEGIAS_DE_INTERVENCION_DE_TRABAJO_SOCIAL
58. Navarrete Obando LA. La Experiencia, el Conocimiento y el Aprendizaje [Internet]. Monografías. 2017 [citado 6 septiembre 2018]. Disponible en: <https://www.monografias.com/trabajos98/experiencia-conocimiento-y-aprendizaje/experiencia-conocimiento-y-aprendizaje.shtml#ixzz5iobrdrx>
59. Alvarez Dongo D, Tarqui Mamani C. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida; 2012-2013 [Internet]. Instituto Nacional de Salud. 2015 [citado 15 septiembre 2018]. Disponible en: https://web.ins.gob.pe/sites/default/files/Archivos/cenan/van/vigilancia_poblacion/VIN_ENAHO_etapas_de_vida_2012-2013.pdf

60. Diccionario esencial de la lengua española. Preescolar. [Internet]. 22^a ed. Real Academia Española. Madrid: RAE; 2006 [citado 7 septiembre 2018]. P. 1. Disponible en: <https://www.rae.es/desen/preescolar>
61. Peña Quintana L, Ros Mar L, González Santana D, Rial González R. Alimentación del preescolar y escolar [Internet]. Asociación Española de Pediatría. 2018 [citado 5 marzo 2019]. Disponible en: https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/alimentacion_escolar.pdf
62. Hernández Sampieri R. Metodología de la investigación [Internet]. 5^a ed. Mexico D.F.: Jesús Mares Chacón; 2010 [citado 21 julio 2018]. Disponible en: https://www.academia.edu/20792455/Metodolog%C3%ada_de_la_Investigaci%C3%b3n_5ta_edici%C3%b3n_Roberto_Hern%C3%a1ndez_Sampieri
63. Campbell DT, Stanley JC. Diseños Experimentales y Cuasi Experimentales en la Investigación Social [Internet]. 7^a ed. Buenos Aires: IVLturicio Kitaigorodzki; 1995 [citado 5 noviembre 2020]. Disponible en: <https://knowledgesociety.usal.es/sites/default/files/campbell-stanley-disec3b1os-experimentales-y-cuasiexperimentales-en-la-investigacic3b3n-social.pdf>
64. Delgado Rodriguez M, Llorca Diaz J. Estudios longitudinales: concepto y particularidades. Revista Española de Salud Pública [Internet]. 2004 [citado 7 septiembre 2018]; (2173-91190):141. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1135-57272004000200002
65. Rodríguez Vera FC. Aprendizaje basado en proyectos en el nivel de competencias investigativas en estudiantes de Instituto Pedagógico, Trujillo, 2017 [Internet]. Repositorio Digital Institucional Universidad César Vallejo.

2018 [citado 15 septiembre 2018]. Disponible en:
<http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/22688>

66. Salas Blas, Edwin. (2013). Diseños preexperimentales en psicología y educación: una revisión conceptual. *Liberabit*, 19(1), 133-141. Recuperado en 29 de septiembre de 2020, de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272013000100013&lng=es&tlng=es
67. Garcia S. La Validez y la Confiabilidad en la Evaluación del Aprendizaje desde la Perspectiva Hermenéutica [Internet]. Scielo. 2002 [citado 4 noviembre 2020]. Disponible en: http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-97922002000200006

ANEXOS



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

AFILIADA A LA UNIVERSIDAD RICARDO PALMA



Anexo 1

OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES		CATEGORÍAS
Variable independiente Intervención educativa	Es un grupo de pasos para ayudar a una persona a mejorar en un área que necesite.	Planificación	Se realiza a través de una serie de pasos que involucran la planificación, ejecución y evaluación.			
		Ejecución				
		Evaluación				
Variable dependiente Conocimientos sobre	Conjunto de saberes acerca de los alimentos que contribuyen a que	Lonchera saludable	El conocimiento sobre loncheras saludables fue medido con un instrumento que consta	Importancia sobre la preparación de loncheras	1, 2, 18, 23 ítems	Nivel de conocimientos: Conocimiento bajo (0 - 15

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES		CATEGORÍAS
loncheras saludables	el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva, debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores.	Nutrientes que contiene la lonchera saludable	de 24 Ítems que miden las siguientes dimensiones: Generalidades, loncheras saludables, nutrientes que contienen la lonchera saludable cuyas categorías son: Bajo, medio, alto.	Vitaminas, carbohidratos, lípidos, azúcares, minerales.	Energéticos: 3 - 6 ítems Grasas: ítem 8 Proteínas: 9-13 ítems Vitaminas: 14 - 17 ítems Minerales 19-22, 24 ítems	ítems) 1 Conocimiento medio (16 - 19 ítems) 2 Conocimiento alto (20 - 24 ítems) 3



Anexo 2

**FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO DE MEDICIÓN DE LA VARIABLE
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES**

Nombre del Instrumento	Cuestionario para medir el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables
Autor/es:	Alvarado La Torre Janeth Mercedes – 2013
Objetivo del instrumento:	Evaluar la efectividad de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.
Población a la que se puede administrar:	Padres de preescolares
Forma de Administración:	individual
Tiempo de Aplicación:	10 a 20 minutos
Descripción del Instrumento:	Dimensiones: Planificación Ejecución Evaluación Lonchera saludable Nutrientes que contiene la lonchera saludable Indicadores: Pre test Post test Importancia sobre la preparación de loncheras Vitaminas, carbohidratos, lípidos, azúcares, minerales Numero de Ítems: 24 ítems Escala de respuesta: Nivel de conocimientos 1 = correcto 2 = incorrecto Categorías y calificación: <ul style="list-style-type: none">• Conocimientos bajo (1)• Conocimientos medio (2)• Conocimientos alto (3)
	Muestra de Tipificación: 15 participantes
	Validez de contenido: Aplicable
	Confiabilidad: Kuder Richardson: 0,792

Fuente: Obtenido de Alvarado La Torre Janeth Mercedes



Anexo 3

CUESTIONARIO DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE

PRESENTACIÓN

Buenos días señora, mi nombre es MIRELLA STEFANY LARICO RODRIGUEZ, estoy realizando un estudio con el objetivo de obtener información de los padres con niños en etapa preescolar sobre la preparación de loncheras escolares. Por lo que se le solicita responder este cuestionario con sinceridad. Agradezco de antemano su participación.

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan preguntas. Conteste marcando con una x, la alternativa que considere correcta.

DATOS GENERALES.

1. **Edad de la madre y/o padre:** _____
2. **Grado de instrucción**
 - a) Sin estudios
 - b) Primaria
 - c) Secundaria
 - d) Superior
3. **Estado civil**
 - a) Soltera
 - b) Conviviente
 - c) Casada
 - d) Separada
4. **Número de hijos**
 - a) Un hijo
 - b) Dos hijos
 - c) Tres hijos
 - d) Más de 3 hijos

5. Ocupación

- a) Empleada
- b) Negociante
- c) Ama de casa
- d) Otro (especifique): _____

DATOS ESPECÍFICOS

1. La lonchera escolar es importante porque:

- a) Funciona como reemplazante del desayuno
- b) Satisface las energías perdidas del niño
- c) Previene enfermedades

2. Una lonchera saludable debería estar compuesta generalmente por:

- a) Sandwich, una fruta y un refresco
- b) Papas fritas, gaseosa, galletas
- c) Pan, chocolate, jugos

3. Los alimentos energéticos son mayormente de origen:

- a) Vegetal
- b) Animal
- c) Mineral

4. La función que cumplen los alimentos como cereales, tubérculos, aceites se caracteriza porque:

- a) Aportan energía
- b) Favorece la digestión
- c) Mantiene el hierro en sangre

5. El exceso de aporte energético/calorías se almacena en el organismo como:

- a) Grasa
- b) Fibra
- c) Vitaminas

6. Los alimentos que dan energía y deben ser considerados en una lonchera saludable son:

- a) Cereales, menestras, tubérculos
- b) Carnes, lácteos, huevos
- c) Frutas y verduras

- 7. Con qué frecuencia su niño lleva en la lonchera alimentos que dan energía:**
- a) Diario
 - b) Interdiario
 - c) nunca
- 8. Los alimentos que contienen más grasas está dado por:**
- a) Mantequilla, aceite
 - b) Papa, yuca
 - c) Arroz, quinua
- 9. Las proteínas (menestras, carnes, leche, huevo, etc.) son necesarias para:**
- a) El crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos
 - b) Para dar energía al organismo
 - c) Favorecer la absorción del hierro
- 10. Las proteínas (menestras, carnes, huevo, queso) son de origen:**
- a) Animal y vegetal
 - b) Mineral y animal
 - c) Vegetal y mineral
- 11. Las necesidades de proteínas se basan en la relación:**
- a) Peso y pliegues
 - b) Talla y circunferencias
 - c) Peso y talla
- 12. Cuantas veces a la semana debe llevar alimentos que contenga proteína en la lonchera:**
- a) Diario
 - b) Interdiario
 - c) Nunca
- 13. Los alimentos que contienen proteínas está dado por:**
- a) Carne, menestras
 - b) Frutas, verduras
 - c) Cereales, tubérculos
- 14. Las vitaminas tienen como función:**
- a) Regular el funcionamiento del organismo
 - b) Brindar energía al organismo
 - c) Aportar más hierro al organismo

- 15. Los alimentos que contiene vitamina A y deben ser considerado en una lonchera saludable son:**
- a) Mango, naranja
 - b) Uva, fresa
 - c) Palta, pera
- 16. La vitamina que actúa como antioxidante en el cuerpo es:**
- a) Vitamina C
 - b) Vitamina A
 - c) Vitamina K
- 17. Los alimentos con aporte de vitamina C que debe llevar el niño en la lonchera saludable son:**
- a) Naranja, mandarina
 - b) Sandia, plátano
 - c) Betarraga, lechuga
- 18. La bebida que debe estar presente en toda lonchera saludable es:**
- a) Jugo envasado
 - b) Refresco natural
 - c) Gaseosa
- 19. El mineral necesario para la formación de hemoglobina:**
- a) Hierro
 - b) Calcio
 - c) Potasio
- 20. Los alimentos que contienen hierro y que debe ser considerado en la lonchera saludable son:**
- a) Pan, galletas
 - b) Leche y yogurt
 - c) Huevo sancochado e hígado
- 21. Los alimentos que ayudan en la absorción del hierro y que deben estar presente en la lonchera saludable son:**
- a) Frutos cítricos
 - b) Carnes
 - c) Lácteos

22. La fruta que aporta potasio y que debe ser considerado en la lonchera saludable es:

- a) Plátano
- b) Durazno
- c) Manzana

23. Cuantas veces a la semana lleva frutas su niño en su lonchera:

- a) Una vez
- b) Dos veces
- c) Más de dos veces

24. El alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en la lonchera saludable está dado por:

- a) Manzana
- b) Queso
- c) Papa

Gracias por su participación

Obtenido de Alvarado La Torre Janeth Mercedes en su investigación sobre Conocimiento 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 el año 2013



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



Anexo 4

JUECES DE EXPERTOS

critérios	juez1	juez2	juez3	juez4	juez5	juez6	juez7	juez8	juez9	juez10	p
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.010
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.010
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.010
4	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0.044
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0.010
6	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0.044
7	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0.044
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.010
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.010
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0.010
										total	0.020



Anexo 5

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del Proyecto: EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE PRE ESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

Institución : I.E.7055 Túpac Amaru II

Investigador (a) : Mirella Stefany Larico Rodriguez

Objetivo y descripción de la investigación:

El presente estudio tiene como objetivo evaluar los conocimientos de los padres en las loncheras saludables en el nivel de inicial de la jurisdicción de Villa María del Triunfo Cercado (I.E. 7055 Túpac Amaru II). Con la finalidad de intervenir mediante sesiones educativas para mejorar la alimentación de los preescolares.

La que se desarrollará en el mes de agosto con 1 reunión semanal durante las 4 semanas del mes, en uno de los salones de los niños.

Procedimientos:

Si usted acepta participar de este estudio de investigación, se le brindará un cuestionario con 24 enunciados relacionados con el tema de Conocimientos sobre Lonchera Saludable para que usted desarrolle.

Resolver el cuestionario le tomará 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

en la forma de atención que viene recibiendo, ni se tomarán ningún tipo de represalia o sanciones en contra de su persona.

Beneficios:

Con su participación colaborará a que se desarrolle el presente estudio y que los resultados contribuyan a mejorar los conocimientos para mejorar en la preparación de las loncheras saludables en los preescolares.

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 el/la investigador/a. Por otro lado, el proyecto antes de ser ejecutado debe ser aprobado por un Comité de Ética en Investigación.

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 serán presentados en un informe al establecimiento donde se aplicará la investigación e incluso podrá ser difundido en un artículo científico, asegurándole que los resultados no serán manipulados por conveniencia del investigador.

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 el/la autor/a de la investigación, el/la estudiante de X ciclo Mirella Stefany Larico Rodriguez, al teléfono 992881237; y también pueden 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 Conocimientos sobre Lonchera Saludable.

Confirmando que he leído las declaraciones consignadas en este consentimiento informado. Confirmando que el/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, conversarla con otros y decidir si deseo participar o no en el presente estudio. Confirmando que he firmado dicho documento en dos copias simples (uno para el participante y otro para el/la investigador/a). Al Director del Colegio se le entregará una copia del formato del CI y la relación de padres que aceptan participar.

Consentimiento:

Nombre del participante: _____

Firma del participante: _____ Fecha: _____

Investigador/a:

Nombre : _____

Firma : _____ Fecha : _____



Anexo 7

INTERVENCIÓN EDUCATIVA 1

TÍTULO: "CONOCIENDO APRENDO"

OBJETIVO GENERAL:

- Logrará que los padres adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que los padres adquieran y/o mejoren su conocimiento sobre la importancia, función y contenido de la lonchera.
- Mejorar los conocimientos de los alimentos de la lonchera mediante las funciones energéticas, constructoras y reguladoras y disminuir alimentos chatarras o con alto contenido de grasa.
- Disminuir los alimentos prohibidos chatarra determinando sus consecuencias en la nutrición del preescolar.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de los padres de familia que asistirán a las sesiones educativas.

RECURSO HUMANO : Estudiante de Enfermería

RECURSO MATERIAL : Sabanas Informativas, papelógrafo, plumones, limpiatipo, tríptico

LUGAR Y FECHA : agosto 2018

DURACIÓN : 50 minutos

1ra. SESIÓN “IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

Responsable: Mirella Stefany Larico Rodriguez

Lugar: Institución I.E. 7055 TUPAC AMARU II

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de cada padre en una hoja de registro	Los padres colocaran sus nombre en una hoja de registro	Hoja de registro, lapiceros	5'
Bienvenida a los participantes de la Intervención Educativa y se colocar a cada participante un “solapín con su nombre”, Realizar dinámica	Darles a los padres de familia la bienvenida, cada uno dirá su nombre. Luego serán invitados a que participen en una dinámica para romper el hielo: “SOMOS FRUTAS”, forman un circulo y de derecha a izquierda deberán presentarse y decir su nombre más la fruta que le gusta al compañero anterior ejemplo: Martha melón, Juan melón, pera...	Fotochek, cartulinas, plumón, CD, radio, cinta adhesiva, hojas de papel periódico pintadas de color verde y otros de rojo	10'
Realizar el pre- test sobre conocimientos	Los padres de familia realizarán el pre-test sobre conocimientos para medir el nivel en que se encuentran.	Hojas de pre-test, lapiceros	20'
Formar equipos	Agrupamos a los padres y madres en grupos de 5 según el color de su solapín y explicamos que tienen que dialogar y obtener la definición de la ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE Y SU IMPORTANCIA, luego lo plasmarán en el papelote y lo comentarán. Luego se arma una sola definición y se brinda más alcances con la ayuda de la Sabana Informativa.	Sabana Informativa, papelotes, plumones, hojas, lapicero	15'



Anexo 8

INTERVENCIÓN EDUCATIVA 2

TÍTULO: "CONOCIENDO APRENDO"

OBJETIVO GENERAL:

- Logrará que los padres adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que los padres adquieran y/o mejoren su conocimiento sobre la importancia, función y contenido de la lonchera.
- Mejorar los conocimientos de los alimentos de la lonchera mediante las funciones energéticas, constructoras y reguladoras y disminuir alimentos chatarras o con alto contenido de grasa.
- Disminuir los alimentos prohibidos chatarra determinando sus consecuencias en la nutrición del preescolar.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de los padres de familia que asistirán a las sesiones educativas.

RECURSO HUMANO : Estudiante de Enfermería

RECURSO MATERIAL : Sabanas Informativas, papelógrafo, plumones, limpiatipo

LUGAR Y FECHA : agosto 2018

DURACIÓN : 50 minutos

2da. SESIÓN “IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

Responsable: Mirella Stefany Larico Rodriguez

Lugar: Institución I.E. 7055 TUPAC AMARU II

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de cada madre en hoja de registro	Los padres colocaran su nombres en una hoja	Hoja de registro, lapiceros	5'
-Realizar dinámica -Charada nutritiva	Realizar la dinámica para romper el hielo: Se divide el grupo en 4 y se le brindaran brindara una tarjeta con el nombre de alimentos ricos en proteínas, carbohidratos los cuales tendrán que dibujar en la pizarra y los demás integrantes del grupo deberán adivinar lo que es, el grupo que tenga más aciertos se llevara un premio.	CD, Radio	15'
Visualización de la Sábana Informativa y diálogo sobre la clasificación de alimentos	Se mostrará la Sábana Informativa el cual contendrá la rueda nutricional vacía y se brindaran a los padres siluetas de alimentos y lo clasificaran de acuerdo a sus conocimientos. Se realizará la siguiente pregunta: ¿Cuáles alimentos aportan energía? ¿Qué alimentos contienen proteínas? ¿Dónde se encuentran los carbohidratos? ¿Qué alimentos contienen grasa?	Siluetas	10'
Explicación de la rueda nutricional y luego formar equipos	Se explicará la importancia de los nutrientes de los alimentos y se reordenará la rueda correctamente. Se aclararán las dudas de las participantes	Sábana Informativo, siluetas	20'



Anexo 9

INTERVENCIÓN EDUCATIVA 3

TÍTULO: “CONOCIENDO APRENDO”

OBJETIVO GENERAL:

- Logrará que los padres adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que los padres adquieran y/o mejoren su conocimiento sobre la importancia, función y contenido de la lonchera.
- Mejorar los conocimientos de los alimentos de la lonchera mediante las funciones energéticas, constructoras y reguladoras y disminuir alimentos chatarras o con alto contenido de grasa.
- Disminuir los alimentos prohibidos chatarra determinando sus consecuencias en la nutrición del preescolar.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de los padres de familia que asistirán a las sesiones educativas.

RECURSO HUMANO : Estudiante de Enfermería

RECURSO MATERIAL : Sabanas Informativas, papelógrafo, plumones, limpiatipo

LUGAR Y FECHA : agosto 2018

DURACIÓN : 50 minutos

3ra. SESIÓN “IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

Responsable: Mirella Stefany Larico Rodriguez

Lugar: Institución I.E. 7055 TUPAC AMARU II

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de cada madre en hoja de registro	Los padres colocaran sus nombres en una hoja.	Hoja de registro, lapiceros	5'
Rescate de saberes previos	Se le proporcionará un “globo explosivo sorpresa con preguntas” ¿Qué es una lonchera saludable? ¿Porque es importante la lonchera saludable? ¿Qué alimentos aportan energía? ¿Qué alimentos contienen grasas? Los grupos escribirán sus aportes en un papelógrafo y expondrán ¿Qué pasaría si solo envía a su niño con alimentos chatarra? ¿Cuáles son las vitaminas esenciales para el desarrollo de su niño?	Globos, papeles, papelógrafos y plumones	15'
Explicación de las raciones recomendadas	Se dará la explicación mediante diapositivas respecto al tema: “Vitaminas esenciales para mi crecimiento”. Se presentará un video referente al tema	Láminas, figuras, retroproyector, laptop	20'
Feedback	Se le proporcionará tarjetas que responderán a las preguntas ya realizadas al comienzo de la sesión y se responderá las dudas de los padres.	Papelógrafos, plumones	10'



Anexo 10

INTERVENCIÓN EDUCATIVA 4

TÍTULO: "CONOCIENDO APRENDO"

OBJETIVO GENERAL:

- Logrará que los padres adquieran un mejor nivel de conocimiento sobre loncheras saludables.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Lograr que los padres adquieran y/o mejoren su conocimiento sobre la importancia, función y contenido de la lonchera.
- Mejorar los conocimientos de los alimentos de la lonchera mediante las funciones energéticas, constructoras y reguladoras y disminuir alimentos chatarras o con alto contenido de grasa.
- Disminuir los alimentos prohibidos chatarra determinando sus consecuencias en la nutrición del preescolar.

GRUPO BENEFICIARIO: Niños de los padres de familia que asistirán a las sesiones educativas.

RECURSO HUMANO : Estudiante de Enfermería

RECURSO MATERIAL : Sabanas Informativas, papelógrafo, plumones, limpiatipo, tríptico

LUGAR Y FECHA : agosto 2018

DURACIÓN : 50 minutos

4ta. SESIÓN “IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN”

Responsable: Mirella Stefany Larico Rodriguez

Lugar: Institución I.E. 7055 TUPAC AMARU II

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Asistencia de cada padre en hoja de registro	Los padres colocaran sus nombres en una hoja de registro	Hoja de registro, lapiceros	5'
Realizar Post Test	Las participantes realizan post-test sobre conocimiento de la lonchera saludable	Hojas, lapiceros	20'
Realizan un Menú	Agrupamos a los padres de familia en grupos de 5 y con sus conocimientos previos realizan un Menú, el cual lo plasmaran en papelógrafos y los expondrán	Papelógrafos, plumones	10'
Visualización de rotafolio	Se mostrará rotafolio con el título “Lonchera SALUDABLE” en donde se explicará el ejemplo plasmado y donde se colocará los alimentos que debe consumir el niño y entrega de trípticos	Rotafolio, trípticos	15'

Anexo 11

FOTOS: INTERVENCIÓN EDUCATIVA PARA MEJORAR LOS
CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE
PREESCOLARES DE LA I.E. TÚPAC AMARU II 7055









Anexo 12

CRITERIOS DE EVALUACIÓN UTILIZADOS EN EL PRE Y POST TEST

Estadísticas de fiabilidad	
Kuder Richarson	N de elementos
,792	24

Nivel alto (20-24)	3
Nivel Medio (16-19)	2
Nivel bajo (0-15)	1

ESTUDIANTE	DATOS GENERALES					PREPARACIÓN		ENERGÉTICOS					GRASAS	PROTEÍNAS					VITAMINAS				PREPARACIÓN	MINERALES				PREPARACIÓN	MINERALES	TOTAL	nivel
	EDAD	GRADO DE INSTRUCCIÓN	ESTADO CIVIL	NUMERO DE HIJOS	OCUPACIÓN	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24		
1	23	4	2	2	2	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	14	1	
2	23	4	3	2	3	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	17	2	
3	24	4	2	1	3	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	1	14	1		
4	24	3	2	1	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	20	3		
5	26	3	1	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	3		
6	27	4	2	1	3	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18	3		
7	28	3	4	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	1	1	13	1		
8	28	3	2	2	3	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	21	3		
9	29	3	1	1	2	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	17	2		
10	30	3	2	3	4	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	21	3		
11	34	3	2	4	3	0	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	11	1		
12	36	2	4	3	4	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	11	1		
13	38	2	1	2	3	0	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	7	1		
14	43	3	3	4	3	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	15	1		
15	43	3	3	4	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	20	3		

CARTA DE APROBACIÓN COMITÉ DE ÉTICA



ESCUELA DE ENFERMERÍA PADRE LUIS TEZZA

Afiliada a la Universidad Ricardo Palma
Av. El Polo 641 – Monterrico, Lima 33



Surco, 13 de Julio del 2018

Carta N° 024-2018/CEI-EEPLT

Magister
SOR HAIDA ECHEVARRÍA SCHMIDT
Directora de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza
Afiliada a la Universidad Ricardo Palma
Presente. -

Referencia: Carta N° 103-2018/D-EEPLT

Me dirijo 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 **“Efecto de una intervención para mejorar los conocimientos sobre loncheras saludables en padres de pre escolares de una institución educativa”** de autora la estudiante **MIRELLA STEFANY LARICO RODRIGUEZ**.

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**.

Me despido agradeciendo su fina atención y reiterando los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente



María Inés Ruiz Garay

Presidente
Comité Ética de Investigación



MIRG/lcc.

CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LA INSTITUCIÓN



Bodas de Diamante



SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN PARA LA REALIZACIÓN DE TRABAJOS OBSERVACIONALES DE INVESTIGACIÓN

1. Investigador principal.

Nombre y apellidos: Mirella Stefany Larico Rodriguez

Categoría: Estudiante de Enfermería – X ciclo

Teléfonos de contacto: 955940674

Correo electrónico: stefanymirella12@gmail.com

2. Título del estudio:

EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN PARA MEJORAR LOS CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN PADRES DE PREESCOLARES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

3. Documentación que se adjunta:

- Copia del proyecto de investigación.
- Copia del Instrumento de Investigación.
- Copia de la carta de autorización del Comité Ético de Investigación de la Escuela de Enfermería Padre Luis Tezza afiliada a la Universidad Ricardo Palma.

El investigador principal solicita autorización para la realización del proyecto anteriormente citado, y se compromete al cumplimiento de la normativa aplicable al mismo.

03 de octubre del 2018



Rosa
Lic. Rosa Manuela Benavides Rios
DIRECTORA
C.M. 1009118492

Fecha de Recepción: 03 de octubre del 2018