



Universidad Andina del Cusco

Facultad de Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

TESIS

“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”.

Linea de investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Bach. Quispe Incabueno Valebonia

Código de ORCID: 0009-0008-1338-8100

Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería.

Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

Código de ORCID: 0000-0002-3340-981x

Cusco - Perú

2023



Datos del autor

Nombres y apellidos	Bach. Valebonia Quispe Incabueno
Número de documento de identidad	72861061
URL de Orcid	0009-0008-1338-8100

Datos del asesor

Nombres y apellidos	Dr. Lic. Luis Alberto Chihuantito Abal
Número de documento de identidad	23997606
URL de Orcid	0000-0002-3340-981x

Datos del Jurado

Presidente del jurado (jurado 1)

Nombres y apellidos	Dra. Lic. Elizabett Mery Cuba Ambia
Número de documento de identidad	23960011

Jurado 2

Nombres y apellidos	Mtro. Frank Brendhon Herrera Mena
Número de documento de identidad	45797001

Jurado 3

Nombres y apellidos	Mg. Lic. Edo Gallegos Aparicio
Número de documento de identidad	23980069

Jurado 4

Nombres y apellidos	Mtro. Lic. Julio Cesar Valencia Garcia
Número de documento de identidad	2396117

Datos de la investigación

Línea de investigación de la Escuela Profesional	Salud General y Calidad de Vida.
---	----------------------------------



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina del Cusco, por permitir mi formación académica y brindarme todas las herramientas y tecnología necesaria culminar mi profesión.

De igual manera agradezco a mi asesor de tesis Dr. Luis A. Chihuantito Abal, mis dictaminantes y replicantes, quienes sin su ayuda no podría haber finalizado mi trabajo de investigación.

A los docentes de teoría y práctica de la Escuela Profesional de Enfermería, de quienes aprendí a través de sus conocimientos, experiencias y recomendaciones.

A la Institución Educativa Inicial N°561 Miraflores, Sicuani, representada por su directora, docentes y padres de familia que colaboraron de forma comprometida para la realización de la investigación.

VALEBONIA QUISPE INCABUENO.



DEDICATORIA

A mis padres, por el apoyo incondicional que me brindaron e inculcarme valores y sobre todo la perseverancia que me ayudo para lograr mis objetivos trazados.

A mi esposo, por creer en mí y brindarme su apoyo y comprensión.

De manera especial dedico a las personas que han influenciado en mi vida, dándome sus consejos, guiándome y haciéndome una persona de bien.



PRESENTACION

Señora.

Dra. Yanet Castro Vargas

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Andina del Cusco.

Señores miembros del jurado.

Dando cumplimiento a lo establecido por el reglamento de grados y títulos de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Andina del Cusco, pongo a vuestra consideración la tesis de investigación titulada: **“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”**, para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería conforme a lo establecido por la Ley Universitaria

La Bachiller.



INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada contribuye de manera fundamental el derecho de disfrutar el alto nivel posible de salud física y mental de niños y niñas especialmente en la etapa pre escolar. Pero, la mala nutrición en todas sus formas afecta al desarrollo humano. Además, la mala nutrición con lleva a la desnutrición aguda, global y crónica, sobrepeso y la obesidad, los cuales ocasionan consecuencias graves en la etapa adulta de la persona.

La alimentación adecuada es uno de los factores importantes en cuanto al desarrollo cognitivo sin embargo se dio a conocer que más de 200 Conocimiento y práctica sobre loncheras saludables de niños y niñas, no lograron su potencial cognitivo, ni social, del mismo modo muchos de ellos fueron propensos al fracaso escolar, esto se dio a consecuencias de no llevar una alimentación equilibrada, esta acción es considerada como una de las primeras líneas de defensa, contra las enfermedades las cuales afectan a los niños y como consecuencia de esto se pueden llegar a suscitar secuelas más adelante y estos pueden ser de por vida.

En cuanto a las loncheras escolares son consideradas importantes y necesarias en esta etapa por que cubren las necesidades energéticas, con la finalidad de asegurar un rendimiento optimo en el desempeño del niño en la institución educativa.

Los profesionales en enfermería cumplen un rol fundamental en el desarrollo y crecimiento adecuado, para lo cual se enfoca en establecer programas educativos, sesiones educativas, y que están relacionados en la integración y así con el compromiso de las familias para realizar esta labor.

La investigación tuvo como objetivo: Determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en madres de niños de la I.E.I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, la misma que está estructurado en cuatro capítulos:

CAPÍTULO I EL PROBLEMA: Presenta descripción del problema, que incluye la caracterización y formulación del problema, se estableció los objetivos de



la investigación, identificó las variables con su respectiva operacionalización, justificación, limitaciones y aspectos éticos.

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO: Que comprende: Estudios previos de la investigación a nivel internacional, nacional y local. También se incluye las bases teóricas y definición de términos.

CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO: Se expone el tipo de la investigación, la línea en la que se desarrolló la investigación, población y muestra con los criterios de inclusión y exclusión respectivamente, técnicas e instrumentos utilizadas.

CAPÍTULO IV INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS: Se expone los hallazgos:

Conclusiones,

Sugerencias,

Referencias Bibliográficas

Anexos.



RESUMEN

El presente trabajo de investigación Titulado “EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”. Objetivo: Determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019. Metodología: fue de tipo descriptivo, alcance semi experimental, prospectivo, experimental de corte longitudinal. La muestra estuvo conformada por 150 madres de niños matriculados en la Institución Educativa, quienes cumplieron con el criterio de inclusión. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta mediante un cuestionario.

RESULTADOS: El 58% menciona que son preparaciones que reemplazan las comidas principales, mientras en el post test el 95% dio respuesta son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplaza a ninguna de las comidas habituales; acerca sobre la composición de las loncheras saludables en el pre test presentaron un 38% que no sabe, mientras en el post test el 92 % respondió la lonchera debe contener alimentos energético, formadores y reguladores, en cuanto a las características de la lonchera saludable en el pre test presentaron 35% menciona debe ser practica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño mientras al post test el 94% menciona debe ser practica y fácil de preparar y debe llamar la atención del niño, conocimiento sobre los alimentos que contiene la lonchera, el 35% respondió que contiene frutas y refrescos mientras en el post test el 99% galletas, gaseosas y dulces. Nutrientes que contiene la lonchera saludable en el pre test respondió 49% carbohidratos y grasas, mientras en el post test el 90% respondió carbohidratos, grasas y proteínas.

PALABRAS CLAVES: intervención educativa, nivel de conocimiento.



ABSTRACT

The present research work entitled "EFFECT OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LUNCH BOXES IN MOTHERS OF CHILDREN OF I.E.I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019". Objective: To determine the effect of an educational intervention on the level of knowledge about healthy lunch boxes in mothers of children from the I.E.I No. 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019. Methodology: it was descriptive, semi-experimental, prospective, experimental longitudinal cut. The sample consisted of 150 mothers of children enrolled in the Educational Institution, who met the inclusion criteria. The techniques used were the survey through a questionnaire.

RESULTS: 58% mention that they are preparations that replace the main meals, while in the post test 95% answered that they are preparations that are consumed between meals, they do not replace any of the usual meals; About the composition of healthy lunch boxes in the pre-test presented by 38% who did not know, while in the post test 92% answered that the lunch box should contain energy, building and regulating foods, regarding the characteristics of the healthy lunch box in the pre-test presented, 35% mentioned that it should be practical and easy to prepare, it should attract the attention of the child while in the post test 94% mentioned that it should be practical and easy to prepare and should call the child's knowledge about the foods it contains the lunch box, 35% answered that it contains fruits and soft drinks while in the post test 99% cookies, soft drinks and sweets. Nutrients contained in the healthy lunch box in the pre-test responded 49% carbohydrates and fats, while in the post-test 90% responded carbohydrates, fats and proteins.

KEY WORDS: educational intervention, level of knowledge.



EFFECTO DE UNA
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN
EL NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE
NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO
2019

Fecha de entrega: 13-nov-2023 05:30 pm (UTC-0500)
por Valebonia Quispe Incabueno

Identificador de la entrega: 2227186024

Nombre del archivo: TESIS_CORREGIDA_VALE_11-11-2023.pdf (4.06M)

Total de palabras: 26173

Total de caracteres: 138722

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



Universidad Andina del Cusco

Ciencias de la Salud

Enfermería

TESIS

**“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL
DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN
MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES,
SICUANI CUSCO 2019”.**

Linea de investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Bach. Quispe Incabueno Valebonia

(<https://orcid.org/0009-0008-1338-8100>)

**Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería.**

Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

(<https://orcid.org/0000-0002-3340-981X>)

Cusco - Perú

2023

**Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante**



EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	creativecommons.org Fuente de Internet	3%
2	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Instituto Superior Tecnológico San Antonio Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%

repositorio.uss.edu.pe

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Valebonia Quispe Incabueno
Título del ejercicio: Tesis
Título de la entrega: EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE ...
Nombre del archivo: TESIS_CORREGIDA_VALE_11-11-2023.pdf
Tamaño del archivo: 4.06M
Total páginas: 128
Total de palabras: 26,173
Total de caracteres: 138,722
Fecha de entrega: 13-nov.-2023 05:30p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2227186024



Universidad Andina del Cusco
Ciencias de la Salud
Enfermería

TESIS

"EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. L. N° 851 MIRAFLORES, SICHUANI CUSCO 2018".

Línea de investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Val. Quispe Incabuena Valebonia

<mailto:valquiris@uandina.edu.pe>

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Asesor Sr. Luis Alberto Chihuantito Abal

<mailto:luisa@uandina.edu.pe>

Cusco - Perú
2023

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



ÍNDICE

AGRADECIMIENTO

DEDICATORIA

PRESENTACION

INTRODUCCIÓN

RESUMEN

ABSTRACT

CÁPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	4
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	4
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	4
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
1.4. HIPÓTESIS	5
1.5. VARIABLES.....	5
1.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE	5
1.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE.....	5
1.5.3. VARIABLES INTERVINIENTES.....	5
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES.....	6
1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE	6
1.6.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE	9
1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES INTERVINIENTES ..	10
1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	11
1.8. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	11
1.9. PRINCIPIOS BIOÉTICOS.....	11

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	13
2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.	13
2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES	15
2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES.....	20
2.2 BASES TEÓRICAS	22



2.3	DEFINICIÓN DE TÉRMINOS	44
-----	------------------------------	----

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1	TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.2	LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....	45
3.3	POBLACIÓN Y MUESTRA	46
3.3.1	DESCRIPCION DE LA POBLACIÓN	46
3.3.2	CRITERIOS DE INCLUSIÓN	46
3.3.3	CRITERIOS DE EXCLUSIÓN	46
3.4	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS.....	46
3.5	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS.....	47

CAPÍTULO IV

INTERPRETACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	DETALLE	PÁG.
GRÁFICO N° 1	EDAD DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.	49
GRÁFICO N° 2	NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	50
GRÁFICO N° 3.	OCUPACIÓN DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	51
GRÁFICO N° 4	INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	52
GRÁFICO N° 5	LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	53
GRÁFICO N° 6	CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST; SOBRE LA COMPOSICIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	54
GRÁFICO N° 7	CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	56
GRÁFICO N° 8	CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS NUTRIENTES QUE CONTIENE LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	58
GRÁFICO N° 9	CONOCIMIENTO SOBRE DEL PRE TEST Y POST TEST, FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	59



GRÁFICO N° 10 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	61
GRÁFICO N° 11 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	62
GRÁFICO N° 12 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	64
GRÁFICO N° 13 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	66
GRÁFICO N° 14 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	68
GRÁFICO N° 15 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMIANAS Y MINERALES EN LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	70
GRÁFICO N° 16 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES QUE CONTIENE UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	72
GRÁFICO N° 17 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LAS BEBIDAS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	74
GRÁFICO N° 18 LAS BEBIDAS QUE COMPONEN LAS LONCHERAS SALUDABLES	76



GRÁFICO N° 19 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	78
GRÁFICO N° 20 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST; SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	80
GRÁFICO N° 21 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES, SOBRE COMO INFLUYE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	82
GRÁFICO N° 22 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS CHATARRA, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	84
GRÁFICO N° 23 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES DE CUANTAS VECES A LA SEMANA LLEVA LA LONCHERA SALUDABLE SU NIÑO Y LA NIÑA DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	85
GRÁFICO N° 24 LOS ALIMENTOS EN LA LONCHERA SALUDABLE DEBEN CONTENER ALIMENTOS BALANCEADOS	86
GRÁFICO N° 25 CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN LOS NIÑOS (AS) DE LA I.E. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	87



CÁPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

La lonchera escolar es cualquier alimento o grupo de alimentos (y/o preparaciones) consumidos por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo, el cual incluye alimentos de los tres tipos: fruta, bebida y un alimento sólido (como cereales, tubérculos o leguminosas) sin añadido de sal, ni azúcar, ni aceite¹. El refrigerio escolar debe aportar del 10% al 15% de los requerimientos energéticos totales².

En América latina, se ha observado una tendencia a la malnutrición (desnutrición) o al sobrepeso u obesidad infantil, convirtiéndose en un problema relevante en la salud pública. Los países con alto índice de pre escolares con sobrepeso son: Argentina 7.35%, Chile 7% y el menor índice es el Salvador con 2.2%. La causa es un desequilibrio entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto calórico, con tendencia al sedentarismo que favorece la acumulación de grasas o la ingesta inadecuada en pocas cantidades que ocasiona desnutrición³.

La Organización Naciones Unidas, informa que la desnutrición crónica infantil en América latina y el Caribe es de 53 millones de personas, de las cuales 9 millones son niños y niñas menores de 5 años. Siendo Guatemala el país con mayor prevalencia de niños con desnutrición crónica con el 49%, seguido de Honduras 29% y Bolivia 27%. Este problema se concentra en las poblaciones pobres e indígenas principalmente en zonas rurales, quienes necesitan atención inmediata y preventiva⁴.

¹ Cortez R. La nutrición de los niños en edad preescolar. Centro de investigación Universidad del Pacífico. Enviando al consorcio de Investigación Económica y Social como parte de la serie investigaciones auspiciadas por el DRC-CIES 2018.

² Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Internet. 2018 Disponible: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludables/er.1125>

³ Domínguez P. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Universidad de Chile. Chile. 2016 Disponible: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>

⁴ Universidad Rafael Landívar. La desnutrición infantil: un freno al desarrollo. Internet. 2009 Disponible: https://www.url.edu.gt/conexion/conexion09_07/7.htm



De ahí que una alimentación inadecuada en edad temprana, en los niños menores de 5 años, tiene un efecto negativo sobre el desarrollo infantil, a nivel psicomotor, cognitivo y psico afectivas, siendo importante la ingesta de alimentos saludables, que cuando no es satisfecha, puede ocasionar serios problemas en el crecimiento y desarrollo del niño, problema de salud que se centra especialmente en los países en vías de desarrollo debido a bajos ingresos e inestabilidad económica.

Los niños pasan mucho tiempo en la escuela siendo necesario suplir necesidades de alimentación fuera de las horas del desayuno y almuerzo, para esto deben llevar consigo alimentos que les ayuden a complementar su alimentación diaria y en este caso las loncheras cumplen un papel fundamental; por lo que, su contenido debería ser de calidad; sin embargo, en muchos de los casos esto no es así, predisponiéndoles a alteraciones en su estado nutricional y en su salud.

Una buena lonchera saludable requiere de alimentos naturales sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales), no muy costosos que se adapten a la realidad de la población teniendo en cuenta los factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. Por ello es de suma importancia que los padres de familia sean más responsables de la salud de sus hijos y adquieran información necesaria sobre los requerimientos nutricionales del niño en edad preescolar.

Por tanto, una lonchera saludable debe garantizar todos los alimentos de manera equilibrada; es decir debe contener los requerimientos energéticos, reguladores y constructores necesarios de acuerdo a la pérdida realizada en la actividad física y mental que desarrolla en su quehacer diario del pre escolar.

En el año 2017 en el Perú, se detectó que el 19.6% y 12% de los estudiantes del nivel primario y secundario tuvieron sobrepeso y obesidad respectivamente, según el estudio ejecutado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS), de la misma manera en el año 2013, otro estudio del CENAN reveló que en los



quioscos escolares del país el 94.6% despacha alimentos para nada saludables y que solo el 9.4% si son saludables⁵.

En el caso peruano se ven afectados más de 240 mil infantes por la desnutrición crónica, a eso se suma que los índices mayores son registrados en los menores de 5 años, todo esto en el año 2017. Estas cifras alarmantes se obtuvieron principalmente en regiones como el Amazonas, Cajamarca, Ayacucho, y Huancavelica, Cusco, esta última cuenta con una situación extrema, pues 35 de cada 100 infantes poseen desnutrición⁶.

El Ministerio de Educación, mediante la Dirección de Educación Comunitaria y Ambiental con el apoyo del congreso de la república, el equipo técnico del Ministerio de Salud y agentes cooperantes como la OPS, OMS y FAO, hicieron un llamado al Primer concurso Nacional de Quioscos y Loncheras escolares, la cual tuvo como fin, analizar cómo es la elaboración de las loncheras por parte de los padres, para que sus hijos lo lleven a la escuela, en la que se encontró un gran contenido de comida chatarra, en base a ello se realizó campañas informativas.⁴

En el ámbito Cusqueño, se observa que la preferencia de muchos niños preescolares se orienta por el consumo de alimentos chatarra y dulces, que pueden afectar la salud del niño y con escaso valor nutritivo. La orientación sobre alimentación saludable del preescolar casi siempre ha sido dirigida a las madres y pocas veces a los niños, dejándose llevar por los malos hábitos de alimentación. Siendo la escuela el centro de enseñanza, aprendizaje, convivencia y desarrollo en el que se imparten valores fundamentales, es el lugar ideal para la aplicación de programas de promoción de la salud.

Siendo la lonchera un complemento en la alimentación diaria del pre escolar, las porciones deben ser medidas, ya que no reemplaza a alguna de las tres

⁵ Instituto Nacional de Salud. presentó las loncheras escolares saludables. Internet 2019. Disponible en: web.ins.gob.pe/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-sal. 12feb.2019.visita.09/12/19

⁶ INS presentó las loncheras escolares saludables. Internet. 2019. Disponible: <https://vigilante.pe/2023/05/12/cajamarca-huanuco-y-puno-son-las-regiones-mas-pobre-del-peru/>



principales comidas como el desayuno, almuerzo o cena. Así mismo depende de la edad y cantidad de horas que el infante estará en la escuela⁷.

En la I.E.I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco, se ha podido evidenciar que la mayoría madres y padres de familia trabajan, y eso hace que busquen formas fáciles de preparar la lonchera de sus hijos (as), muchos recurren a alimentos ricos en calorías, pero pobres en nutrientes como bebidas azucaradas, golosinas, entre otros.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la IE N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar el efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas de las madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Describir el nivel de conocimiento del pre test sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Describir el nivel de conocimiento del post test sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

⁷ Ibarra J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010



1.4. HIPÓTESIS

- **H1:** La intervención educativa sobre loncheras saludables tiene efecto en el nivel de conocimiento sobre loncheras en madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- **Ho:** La intervención educativa sobre loncheras saludable no tiene efecto en el nivel de conocimiento en madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

1.5. VARIABLES

1.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE

Nivel de conocimiento sobre lonchera saludable

1.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

Intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables

1.5.3. VARIABLES INTERVINIENTES

- Edad de la mamá.
- Ocupación de la madre.
- Nivel de instrucción de la mamá.
- Ingreso económico mensual familiar.
- Procedencia.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	Dimensión	Sub Dimensiones	INDICADORES	ESCALA	CRITERIO DE MEDICIÓN
Conocimiento sobre la Loncheras saludables	La lonchera saludable es un tema importante para las madres, ya que se relaciona directamente con la alimentación y el bienestar de sus hijos. Antes de llevar a cabo una intervención educativa sobre este tema, es esencial conocer la información con la que las madres cuentan acerca de la lonchera saludable. Para obtener esta información, se empleará un cuestionario que constará de un pre test antes de la intervención educativa y un post test después de la misma.	1. Conocimiento de los alimentos de la lonchera saludable	1. Conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables.	a) Debe contener dulces y gaseosas. b) Establece adecuados hábitos alimenticios. c) La lonchera debe contener alimentos energéticos, formadores y reguladores. d) No sabe.	Nominal	Nivel de conocimiento: Alto (14- 20 pts.) Medio (7-13 pts.) Bajo (0- 6 pts.)
			2. Conocimiento sobre los alimentos que no deben contener la lonchera saludable.	a) Frutas y refrescos. b) Galletas, gaseosas y dulces c) Hamburguesas y jugos. d) No sabe.	Nominal	
			3. Conocimiento sobre nutrientes que debe contener la lonchera saludable.	a) Caldos, mazamoras y papillas b) Carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. c) Jugos y zumos de frutas. d) No sabe.	Nominal	
			4. Conocimiento sobre la función de las proteínas en una lonchera saludable	a) Brindar defensas al organismo del niño. b) Fortalece los huesos y dientes del niño. c) Promueve el buen crecimiento del niño. d) No sabe	Nominal	
			5. Conocimiento sobre alimentos ricos en proteínas que debe contener una lonchera saludable.	a) Leche y queso b) Carnes, pescado y lenteja c) Panes y chocolate d) No sabe	Nominal	
			6. Conocimiento sobre la importancia de las grasas en una lonchera saludable.	a) Fortalece el hueso y los dientes del niño b) Mejora la memoria del niño c) Proporciona energía al niño d) No sabe	Nominal	
			7. Conocimiento sobre los alimentos ricos en grasa que debe contener una lonchera saludable.	a) Mantequilla y aceite b) Pan y arroz c) Papas y camote d) No sabe	Nominal	



			8. Conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en las loncheras saludables.	a) Fortalece la piel y huesos del niño b) Mejora las defensas del niño c) Proporciona energía al niño d) No sabe	Nominal	
			9. Conocimiento sobre los alimentos ricos en carbohidratos que debe contener una lonchera saludable.	a) Pollo, carne y pescado. b) Trigo, arroz, avena, papas y camote. c) Frutas d) No sabe.	Nominal	
			10. Conocimiento sobre la importancia de vitaminas y minerales en una lonchera saludables.	a) Protegen al niño y previenen de enfermedades b) Acelera el crecimiento de los niños c) Mejora el habla de los niños d) No sabe	Nominal	
			11. Conocimiento sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales que debe contener una lonchera saludable.	a) Arroz, menestra y avena b) Leche, huevo y queso c) Frutas y verduras d) No sabe	Nominal	
			12. Conocimiento sobre las bebidas que debe contener una la lonchera saludable.	a) Gaseosas b) Frugos y yogurt c) Refrescos de frutas d) No sabe	Nominal	
			13. Las bebidas de una lonchera saludable no deben contener demasiado	a) Agua b) Colorantes y endulzantes. c) Jugo de frutas d) No sabe	Nominal	
			14. Conocimiento sobre loncheras saludables.	a) Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). b) Son preparaciones que reemplazan las comidas principales. c) Son alimentos y bebidas como: galletas, chisitos, gaseosa. d) No sabe.	Nominal	



		2. Conocimiento sobre la Loncheras Saludables	15. Conocimiento sobre las características de la lonchera saludable.	a) Debe ser práctica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño. b) Contiene alimentos de la preferencia del niño. c) Reemplaza el desayuno o almuerzo. e) No sabe.	Nominal	
			16. Una lonchera saludable influye en el aprendizaje del niño, porque:	a) Le permite poca actividad física. b) Le asegura mejores calificaciones c) Lo mantiene en alerta y atento. d) No sabe	Nominal	
			17. Los alimentos chatarra son:	a) Chizitos, gaseosas y dulces. b) Frutas y yogurt. c) No sabe	Nominal	
			18. Cuantas veces a la semana lleva la lonchera saludable su niño:	a) Una vez a la semana. b) 3 veces a la semana. c) Todos los días laborables de la semana. d) No sabe.	Nominal	
			19. Los alimentos en la lonchera saludable deben contener alimentos balanceados	a) Un cereal, una fruta y un refresco b) Una golosina, una fruta y un refresco c) Cereal, una golosina y agua d) No sabe	Nominal	
			20. La lonchera saludable debe contener una alimentación balanceada que permita:	a) Mantener al niño despierto. b) Prevenir de enfermedades. c) Brindar energía necesaria. d) No sabe.	Nominal	



1.6.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	SUB INDICADORES	NATURALEZA	TIPO DE VARIABLE
Intervención Educativa sobre Lonchera Saludable	Es el conjunto de las acciones educativas que ayudan a resolver problemas referentes al conocimiento de una lonchera saludable, impartidas a las madres de niños preescolares, Permitiendo evaluar progreso de las madres respecto a Lonchera Saludable de los Niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019	<ul style="list-style-type: none">• Pre test: antes de la intervención educativa se tomará un cuestionario con preguntas relacionadas a la lonchera saludable.• Intervención educativa: sesiones de charlas con relación al tema de loncheras saludables, las cuales se realizará en 3 sesiones• Post test: después de la intervención educativa, se tomará un cuestionario con preguntas en mención a una lonchera saludable.	Bases teóricas de loncheras saludables. a) Clasificación de los alimentos: (Proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua) b) Lonchera saludable en el Preescolar c) Preparación de Loncheras Saludables	Cualitativa	Nominal



1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES INTERVINIENTES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
1. EDAD DE LA MADRE	Tiempo transcurrido a partir de nacimiento de la madre expresada en años.	a) Menor de 20años b) 20-25 años c) 26-30 años d) 31 años a mas	Cuantitativa	Intervalar
2. NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LA MADRE	Nivel de educación formal peruana, alcanzado hasta el momento de la aplicación del instrumento.	a) Sin estudios. b) Primaria c) Secundaria d) Superior	Cualitativa	Ordinal
3. OCUPACIÓN DE LA MADRE	Actividad en un tiempo determinado que realiza la madre.	a) Trabajo independiente b) Trabajo dependiente c) Ama de casa	Cualitativa	Nominal
4. INGRESO ECONÓMICO MENSUAL FAMILIAR	Cantidad de dinero que se obtiene mediante un trabajo dado en la familia.	a) Menor de 300 soles b) De 300-500 soles c) De 501-700 soles d) De 701-900 soles e) Más de 900 soles	Cuantitativa	Intervalar
5. PROCEDENCIA	Lugar de donde procede la madre y el niño.	a) Miraflores b) Phinaya c) Miraflores d) Otros	Cualitativa	Nominal



1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad la alimentación no saludable es un problema que aflige a la sociedad especialmente a los niños menores de 5 años y siendo la escuela donde los niños pasan mucho tiempo es necesario suplir las necesidades de alimentación fuera de las horas del desayuno y almuerzo, siendo la Lonchera escolar una estrategia que contribuye a los aportes de nutrientes necesarios perdidos durante su actividad académica.

Los resultados muestran la situación actual de los niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani, Cusco, frente al efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludable, el cual indica que contribuyo en la mejora del nivel de conocimiento a través de la realización de la intervención educativa.

Asimismo, el presente estudio servirá como antecedente para futuras investigación además que brinda un instrumento validado para poblaciones similares a la estudiada.

1.8. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La escasa cantidad de investigaciones relacionadas al tema de estudio, esto limitó a realizar la comparación bibliográfica, utilizando base datos (SCIELO, PUBMED, LILACS, GOOGLE ACADÉMICO, MEDIGRAPHIC y VSSALUD) que nos permitieron encontrar otros estudios relacionados al tema de investigación.

1.9. PRINCIPIOS BIOÉTICOS

Para esta investigación, se tomó en consideración la autorización los principios éticos los cuales son:

Beneficencia: El estudio es de uso académico, que permite buscar soluciones al tema a tratar.

No-Maleficencia: El deber ético fundamental de no causar daño mediante los procedimientos de investigación.

Justicia: consiste en la distribución igualitaria de potenciales riesgos y beneficios de la investigación dentro de la sociedad, de tal forma que en el desarrollo del estudio



se evite el prejuicio de la población vulnerable u otro tipo de preferencias indebidas en la selección de los participantes.

Por ello es estudio, es exclusivo para tema de interés académico respetando la confidencialidad del informante (consentimiento informado).



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.

CORDERO; M. En su estudio **COMPARACIÓN DE LA COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LA LONCHERA ESCOLAR Y SU RELACIÓN CON SOBREPESO Y OBESIDAD EN NIÑOS DE 2DO DE BÁSICA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL PERIODO SEPTIEMBRE 2018- ENERO 2019, ECUADOR.**

Objetivo: Comparar la composición nutricional de las loncheras escolares y su relación con sobrepeso y obesidad, a través de la evaluación del estado nutricional con indicador IMC/edad para determinar sobrepeso-obesidad y del análisis cuantitativo de alimentos que conforman las loncheras.

Metodología; Se realizó un estudio de tipo observacional, descriptivo, enfoque cuantitativo, corte transversal, prospectivo, la población estuvo conformada por 132 niños de segundo de básica de la Academia Almirante Nelson y Unidad Educativa Alvernia.

Resultados; demuestran que no existen diferencias significativas en cuanto a la comparación de la composición nutricional de las loncheras, en la primera institución el 18,4% presenta riesgo de sobrepeso, y sobrepeso, la segunda institución 50% presenta riesgo de sobrepeso, sobrepeso y obesidad. **Conclusión:** Se determina que es posible relacionar un aporte calórico inadecuado de las loncheras con el sobrepeso y obesidad en los niños⁸.

⁸ Cordero; M. Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018- enero 2019, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16536/TESIS%20CORDERO%20NIETO%20MARIA%20JOSE.pdf?sequence=1>



POVEDA; T. En su estudio **PROPUESTA DE UN SISTEMA DE ALIMENTACIÓN PARA LA LONCHERA ESCOLAR DE LOS NIÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA ESCUELA DE EDUCACIÓN BÁSICA PARTICULAR AB. JAIME ROLDÓS AGUILERA EN LA CIUDAD DE GUAYAQUIL. 2016, ECUADOR.**

Objetivo: se enfocó en un Sistema de Alimentación para la lonchera escolar, basado en el menú rotativo. Para socializar la propuesta y conocimientos se impartió una charla gastronómica de todo lo relacionado con la lonchera escolar a los padres de familia del área inicial de la Escuela de Educación Básica Particular Ab. Jaime Roldós Aguilera de la ciudad de Guayaquil.

Metodología; El documento contiene la investigación de todo lo referente a las mejores prácticas de manipulación, conservación, técnicas culinarias, también las ETAS, tipos de menús y también nociones básicas de nutrición, entre otros temas escogidos tras resultados de una encuesta realizada a una muestra de 80 padres de familia, constituyéndose en la base de los conocimientos impartidos.

Resultados; el 62.50% admitió saber cuáles son los alimentos nutritivos que una lonchera saludable debe llevar mientras que el 37.50% dijo no saber que alimentos lleva una lonchera escolar saludable, hecho que luego del análisis de las preguntas anteriores denota la mala costumbre alimenticia de varios representantes y que es transmitida a sus hijos en edad de crecimiento. **Conclusión:** es posible concluir que en la elaboración de la lonchera escolar de los niños de educación inicial de la Escuela de Educación Básica Particular Ab. Jaime Roldós Aguilera en la ciudad de Guayaquil. Existían falencias del proceso⁹.

RAMIREZ; Z. y otros. En su estudio **IDENTIFICANDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LAS LONCHERAS ESCOLARES EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DEL GRADO TRANSICIÓN DEL JARDÍN INFANTIL EL CLAN DE PATOLIN. 2019, COLOMBIA.**

⁹ Poveda T. Propuesta de un sistema de alimentación para la lonchera escolar de los niños de educación inicial de la escuela de educación básica particular Ab. Jaime Roldós Aguilera en la ciudad de Guayaquil. 2016, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20506/1/TESIS%20Gs.%20186%20-%20Prop%20Sist%20Alimentac%20Lonchera%20Escolar.pdf>



Objetivo: Identificar hábitos alimenticios saludables por medio de la artística básica y el juego, incentivando a una buena nutrición y el desarrollo integral de los niños y niñas de transición del Jardín Infantil El Clan Del Patolin.

Metodología; Método cualitativo con enfoque etnográfico, investigación cualitativa, observación participativa, con una muestra de 23 estudiantes con edades entre 5 y 6 años, 12 niñas y 11 niños.

Resultados; Se identificó que los hábitos alimenticios saludables se pueden incrementar a través de estrategias de aprendizaje como la artística básica y el juego y el acompañamiento de los padres, docentes y directivos de la institución, de esta manera se logra mejorar la buena alimentación, y a raíz de esto se logra mejorar también la salud y el desarrollo integral de los niños y niñas del grado transición.

Conclusión: Se pudo evidenciar que los niños y las niñas participaron activamente en la realización de obras artísticas y teatrales representando el consumo de loncheras saludables, convirtiéndose en los protagonistas y creadores de sus propias instalaciones escenográficas y las respectivas ambientaciones¹⁰.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

PACHECO; L. Y OTROS. En su estudio **NIVEL DE CONOCIMIENTO DE LAS MADRES EN LA PREPARACION DE LA LONCHERA DEL PREESCOLAR EN LA INSTITUCION EDUCATIVA VILLARREAL ESPERANZA – HUANCAYO, 2018.**

Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar por madres en la Institución Educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. Siendo la variable del estudio el nivel de conocimiento en la preparación de la lonchera del preescolar. Que consta de tres dimensiones: La primera, El nivel de conocimiento de la lonchera del preescolar en la higiene, segundo nivel de conocimiento de la lonchera preescolar en el contenido nutricional y el tercer nivel de conocimiento en la presentación de la lonchera preescolar.

¹⁰ Ramirez; Z. y otros. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de Patolin. 2019, Sibaté. Disponible en: <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>



Metodología; de estudio fue descriptivo de corte transversal y prospectivo, la muestra estuvo constituido por 40 madres de niños de edad preescolar que acudieron en la Institución Educativa Villarreal.

Resultados; muestran que del total de 40 (100%) madres encuestadas, 28(70%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 10(25%) tienen un nivel de conocimiento medio y 2(5%) tienen un nivel de conocimiento alto. Siendo el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar. **Conclusión:** Se determinó que, de las 40 madres encuestadas de la Institución Educativa Villarreal Esperanza, el mayor porcentaje del 70% (28) tienen un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera del preescolar.¹¹

QUISPE, C. en su investigación “**CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES DEL PRONOEI ESTRELLITA FELIZ PUENTE PIEDRA, LIMA - 2018.**”

Objetivo: Determinar el conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de niños en edad preescolar en PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, 2018. Con **metodología** de enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, donde participaron 34 madres de familia del PRONOEI Estrellita Feliz, Puente Piedra y un el análisis se dio a través del paquete estadístico de SPSS.

Resultados: el 79% de las madres encuestadas tienen un conocimiento inadecuado acerca de la preparación de loncheras escolares, mientras que el 21% tiene un conocimiento adecuado. Por lo cual el conocimiento de las madres que prepara las loncheras saludables, de niños en edad preescolar del PRONOEI Estrellita Feliz, puente piedra 2018. ¹²

¹¹ Pacheco; I. y otros. en su “Estudio Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018 Perú. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/1/1/browse?type=subject&value=Instituci%C3%B3n+educativa+Villarreal>

¹² Quispe, C. “Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, Lima Perú- 2018. Internet; Universidad Cesar Vallejo. Citado 23/04/2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y



CHUNGA, C. En su estudio: “**EFFECTIVIDAD 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**” PIURA.

Objetivo: determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N°1447 “San José” - La Unión.

Metodología que se empleó fue de un cuantitativo enfoque, con un aplicativo en cuanto a tipo, cuenta con un corte longitudinal, prospectivo y pre experimental, de diseño en base a solo un grupo con pre y post test. La población de estudio estuvo integrada por 50 mamás que acatan los criterios de inclusión, por lo que se les entrevistó y empleó el cuestionario, el cual fue validado previamente, antes y después a la intervención educativa.

Resultados: la intervención educativa acerca de la elaboración de saludables loncheras fue efectiva, ya que demostró un incremento favorable en cuanto al nivel de conocimiento de las mamás, que fue posterior a la intervención educativa, verificado por medio de la prueba de Chi Cuadrado, con 5% de significancia. Los resultados de esta prueba orientan a admitir la alternativa hipótesis, con lo que se deduce, que la intervención Educativa acerca de elaboración de saludables loncheras logró una significativa mejora.¹³

ANANCULÍ L. en su estudio “**INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN, ICA, ABRIL – MAYO, ICA 2018.**”

¹³ Chunga, C. “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial 1447 San José - la unión, marzo - abril 201 Piura – Perú 2017”. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.



Objetivo de la investigación fue determinar la efectividad de la intervención educativa en el conocimiento de la preparación de loncheras saludables en madres de niños preescolares de la I.E. Olinda Maldonado Llosa, San Joaquín Ica abril – mayo 2018.

Metodología: El método utilizado fue el método científico, tipo descriptivo y enfoque cuantitativo, con un diseño cuasi experimental. La muestra fue de 20 madres.

Resultados: El 35%(7) tuvo de 30 a 36 años, el 30%(6) tuvo de 24 a 29 años, el 45%(9) tuvo secundaria, sólo el 5%(1) no tuvo instrucción, el 60%(12) eran de la costa, el 30%(6) eran de la sierra y sólo el 10%(2) eran de la selva.

Con respecto a los conocimientos en el pretest según generalidades e importancia el 55%(11) fue adecuado y el 45%(9) fue inadecuado, según beneficios el 60%(12) fue inadecuado y el 40%(8) fue adecuado, según preparación existió una igualdad entre adecuados e inadecuados con un 50%(10), según requerimiento el 60%(12) fue inadecuado y el 40%(8) fue adecuado.

En el postest según conocimiento el 100%(20) fue adecuado, según importancia el 100%(20) fue adecuado, según beneficios el 90%(18) fue adecuado y el 10%(2) fue inadecuado, según preparación el 85%(17) fue adecuado y el 15%(3) fue inadecuado, según requerimiento el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado. Los conocimientos sobre preparación de la lonchera en las madres en el pretest, el 60%(12) fueron inadecuados y el 40%(8) fueron adecuados, en el postest se encontró que el 80%(16) fue adecuado y el 20%(4) fue inadecuado. Conclusiones: La intervención educativa en los conocimientos de las madres fue efectiva¹⁴.

BALDEON B. en su estudio “**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE 2016. LIMA –2016.**

¹⁴ Cuba L. Intervención Educativa en el Conocimiento de la preparación de loncheras Saludables. En Madres De Niños Preescolares De La I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica Abril – Mayo 2018. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.



Objetivo fue determinar los conocimientos de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en el I.E.P. Jesús Guía Santo Clara – Ate 2016.

Método. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 64. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que fue aplicado previo consentimiento informado.

Resultados. Del 100 % (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen; en cuanto a la dimensión contenido 62% (40) conocen y 38% (24) no conocen; mientras que en la dimensión preparación 50% (32) conocen y 50% (32) no conocen. Los aspectos que conocen en el contenido 97% (62) expresan que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, 94% (60) que las proteínas se encuentran en la leche, carnes, huevos, menestras y cereales, y 92% (59) que la lonchera debe contener un alimento sólido, una fruta y un refresco; sin embargo en la preparación 94% (60) refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, 94% (60) el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados y 92% (59) que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; mientras que los aspectos que no conocen en el contenido 17% (11) el uso de embutidos y 16% (10) que los carbohidratos son la principal fuente de energía; y en la preparación que los alimentos que contienen muchos carbohidratos se deben llevar interdiarios y 9% (6) que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil.

Conclusiones: El mayor porcentaje de las madres conocen que los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía, y que los alimentos que deben incluirse en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivas y variados; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que los refrescos contribuyen a recuperar los líquidos perdidos durante el juego y que el hierro es necesario para evitar la anemia infantil.¹⁵

¹⁵ Teodora Baldeon N. en su estudio "Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016.Lima – Perú. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/323350866.pdf>.



2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

VELÁSQUEZ, O. en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.**”

Objetivo fue: Determinar el nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial 561 Sicuani, Cusco-2017.

Metodología de estudio de tipo descriptivo, con un total de 79 madres como muestra poblacional.

Resultados: las características generales se observan que el 53.2% tienen 20 a 30 años de edad y el 54,4% tienen un nivel de estudio secundario. Sobre la ocupación de madre, el 51,9% son trabajadoras independientes, el 49,4% tienen 2 a 3 hijos, y el 60,8% son convivientes, 50.6% con ingreso económico de 751.00 a 1.000 soles, y un 63,3% son de lugar de procedencia urbano, el 72,2% hablan el idioma castellano y quechua.

Respecto a nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable se observa: El 78,5% opinan que son conjunto de alimentos que tiene energía y nutrientes que proveen a los estudiantes, y un 49,4% opina que niño pueden tener mejor concentración y mejor aprendizaje, conocimiento sobre contenido de la lonchera el 43,0% dicen que son constructores, reguladores, energético, Bebidas naturales. Y un 34.2% no opina nada sobre alimento constructores, Los alimentos ricos en proteína en un 67.1% opinan que es carne, huevo, leche y un 59,5% establece hábitos alimenticios sobre la lonchera saludable.

El 43,0% de los alimentos energéticos opinan que son (cereales, pan, papa, camote, yuca) y un 44,30 opinaron que los alimentos ricos en grasa son (maní, palta, pecanas, castaña). 87,3% de las bebidas que se debe colocar en una lonchera



marcaron refresco de fruta y agua hervida un 98,7% que los alimento chatarra es chizito, galletas, gaseosa, chupete.¹⁶

MENDOZA, E. en su estudio “**NIVEL DE CONOCIMIENTO Y SU RELACION CON LA LONCHERA SALUDABLE ESCOLAR QUE PREPARAN LAS MADRES DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD, I.E. INICIAL CORONEL FRANSISCO BOLOGNESI, CUSCO 2018**”.

Objetivo determinar el nivel de conocimiento y su relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, I.E. Inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco.

Metodología. - El estudio fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, con una muestra de 43 niños de 4 a 5 años. La técnica utilizada fue la entrevista y observación y el instrumento utilizado fue una encuesta y guía de observación.

Resultado: el 53% de las madres de los niños de 4 a 5 años tienen de 31 a 40 años, y 6% tienen de 41 a más años, el 73% de los niños viven en el distrito de Santiago, 12% son del distrito de Cusco y 60% de las madres de los niños tienen instrucción de superior y 4% tienen instrucción de primaria, por último, el 85% de las madres de los niños son católicos y 5% son evangélicos. El 84% de las madres tienen un conocimiento regular, 9% tienen un conocimiento inadecuado y solo 7% tienen un nivel de conocimiento adecuado sobre la lonchera escolar. Así mismo 81% de las madres preparan loncheras escolares de tipo saludable, pero existe 19% de madres que preparan loncheras escolares de tipo no saludable y sobre la relación entre el nivel de conocimiento y la preparación de lonchera escolar se concluye que existe relación entre el nivel de conocimientos y la preparación de la lonchera escolar con un valor $p=0.003$, por lo que se acepta la hipótesis planteada.¹⁷

¹⁶ Velásquez, O. “Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial 561 Sicuani, Cusco-2017.” Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1765>

¹⁷ Mendoza, E. en su estudio “Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, i.e. inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018”. Perú disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2026>.



2.2 BASES TEÓRICAS

LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS PREESCOLARES

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE BANDURA Y LA INFLUENCIA DEL ENTORNO

Albert Bandura, un psicólogo social, propuso la Teoría del Aprendizaje Social, que sugiere que los individuos aprenden mediante la observación y la imitación de modelos de su entorno. En el contexto de las loncheras, esto implica que los niños pueden aprender sobre hábitos alimentarios saludables al observar las elecciones de alimentos de sus padres y compañeros¹⁸.

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN Y LA AUTONOMÍA EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

La Teoría de la Autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan, destaca la importancia de la autonomía y la elección en la motivación intrínseca de las personas. En el contexto de las loncheras, permitir que los niños elijan entre opciones saludables puede fomentar su sentido de autonomía y aumentar la probabilidad de que acepten y disfruten las comidas nutritivas¹⁹.

TEORÍA DE LOS CAMPOS COGNITIVOS DE FLAVELL Y EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

Jerome Bruner y John Flavell, psicólogos cognitivos, desarrollaron la teoría de los campos cognitivos, que se refiere al conocimiento que los niños van adquiriendo a través de su interacción con su entorno. En el contexto de las loncheras, esta teoría destaca la importancia de proporcionar información nutricional y oportunidades para que los niños desarrollen un conocimiento sólido sobre los alimentos y sus beneficios para la salud²⁰.

¹⁸ Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977 Mayo; 1.

¹⁹ Deci E, Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000.

²⁰ Flavell J, Beach D, Chinsky J. Ensayo verbal espontáneo en una tarea de memoria en función de la edad. Child Development. 1966.



DEFINICIÓN LONCHERA:

Una lonchera es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los preescolares de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar.

LONCHERA ESCOLAR

Reyes indico que esta colección de alimentos debe ofrecer al niño preescolar la cantidad necesaria de energía y nutrientes para mantener un buen nivel de desempeño físico e intelectual, además deben aportar vitaminas y minerales para ayudar en el crecimiento y desarrollo saludable del niño. Chávez Manifestó que la lonchera escolar es de vital importancia y de gran utilidad en el organismo de los infantes en edad escolar, además recomienda que se deben incluir alimentos que proporcionen energías para ser utilizadas en las actividades físicas del estudiante. Importancia de la lonchera escolar. Su importancia radica principalmente en proporcionar al cuerpo sustancias nutritivas que todo estudiante requiere durante la jornada escolar. Es necesario tener presente que los alimentos que se va enviar a las escuelas tienen que ser diferentes, de fácil preparación y digestión, adicionar también refrescos naturales o agua para que ayuden a la rehidratación de los colegiales.

Si el estudiante no lleva fiambre, por el contrario, lleva efectivo para comprar en el quiosco del colegio, tenemos que concientizar a que consuma alimentos que le aporten sustancias nutritivas. Igualmente, una lonchera debe ofrecer estos beneficios: Implantar hábitos de alimentación nutritiva de acuerdo a su edad, suscitar



el uso de provisiones alimenticias balanceadas, proveer nutrientes que colaboren en el desarrollo y crecimiento del niño, además que ayuden a fortalecer su organismo, incentivar a que los niños se acostumbren desde pequeños a consumir alimentos nutritivos y sanos.

PREPARACIÓN DE LA LONCHERAS SALUDABLES:

Según el doctor Meyer Magarici la lonchera es: Cajita portadora de alimentos que contribuyen a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva. Debe contener alimentos energéticos, reguladores y constructores. Sus funciones son mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrar alimentos nutritivos que al pequeño le gusten y crear hábitos saludables de alimentación. Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías pérdidas durante sus actividades.

Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal. Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, 16 sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante de ella en la dieta diaria que el niño consuma.²¹

LONCHERAS SALUDABLES

Para asegurar un óptimo rendimiento de los infantes en las etapas de preescolar y escolar en el centro educativo, las loncheras cobran una vital importancia y son necesarias ya que ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. La lonchera es un

²¹ Siña; V. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria, Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado 2019 Abr 30]. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll owed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU_LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll%20owed=y).



suministro adicional de energía, cuya función es que el infante tenga una mejor concentración y atención durante las clases, además de evitar que se duerma. El contenido del refrigerio es de suma importancia ya que complementa los requerimientos nutricionales de un niño en el transcurso del día. Una lonchera saludable es: Alimentos que son consumidos entre comidas, sin reemplazar a alguna de ellas (Desayuno, Almuerzo y Cena), además dichas elaboraciones tienen que incluir alimentos de origen natural o también elaborados como: cereales, frutas, lácteos, verduras, entre otros.

CARACTERÍSTICAS DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

De fácil de manipulación, relacionado con las preferencias y gustos, atractiva y sobre todo nutritiva (balanceada). Una lonchera debe estar conformada por los tres grupos alimenticios que se muestran a continuación:

- Energéticos: ejemplo: galletas, pan, maní, pecanas, cereales, nueces.
- Formadores: ejemplo: carnes, conserva de pescado, yogurt, queso, pollo, huevo.
- Reguladores: ejemplo: las frutas ya sean en tajadas o enteras (de estación y con la facilidad de manipular).
- Por otro lado, se debe dejar tener presente el consumo de agua, para así evitar el cansancio o la deshidratación como consecuencia de las horas de estudio. Ejemplo: refrescos a base de frutas naturales o agua.²²

CONTENIDO BÁSICO DE UNA LONCHERA SALUDABLE:

Una lonchera saludable es aquella que contiene alimentos que aportan los nutrientes necesarios y que no suponen riesgos para la salud. Composición: Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

- a) Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la

²²Lonchera Nutritiva Alimentos | Nutrición – Scribd. Internet. 2016. Disponible en <https://es.scribd.com/doc/80922906/Lonchera-Nutritiva>. Visita 10/07/19.



salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Ejemplo pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- b) Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Ej. derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.
- c) Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ej. Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)
- d) Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.) cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.) infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.

ENERGÍA

En el específico caso de infantes, su exigencia de energía influye en el crecimiento y la formación de sus tejidos. En si los requerimientos de energía individuales conciernen al desgaste energético que es necesario para prevalecer la composición corporal y el tamaño; de la misma forma la actividad física debe ser compatible con el adecuado estado de salud y un mejor desempeño social y económico, todo esto según la vinculada recomendación de la FAO y la OMS.

Para fines prácticos los requerimientos de energía son expresados mediante unidades de energía ya sean Joules o calorías, por unidad de masa corporal diaria o por día. En si el requerimiento de energía tiene como base del metabolismo basal, sus múltiplos, que tiene que estar en base al sexo y la edad del individuo. Por lo tanto, la energía por unidad de peso del alimento es la densidad energética, lo cual es un elemento de suma importancia en los infantes. Es recomendable ofrecer



alimentos líquidos a infantes menores de 5 años que cuenten por cada centímetro cubico 0.4 kcal como mínimo, y que los alimentos sólidos posean 2 kcal., por gramo. Ya que los alimentos de una densidad baja energéticamente (caldos, agüitas, jugos) suelen satisfacer el apetito de un infante, pero no cubren sus requerimientos.²³

TIPOS DE ALIMENTOS

• LOS CARBOHIDRATOS

La glucosa es muy necesario para que la integridad funcional del tejido nervioso tenga un adecuado mantenimiento, en el caso de las normales situaciones, es una fuente de energía única apta para el cerebro, miocardio y células hemáticas. Por lo que los carbohidratos son nuestra fuente de energía principal, aporta 4Kcal aproximadamente por cada gramo, aunque también pueden sintetizar en base al glicerol (originario de hidrolisis de las grasas) y ciertos aminoácidos, además no son de requerimiento imprescindible en la alimentación.

• LAS PROTEÍNAS

Se encargan de formar y reparar los tejidos, por lo que 24 son imprescindibles para el correcto crecimiento; por lo tanto, es requerido en mayor cantidad por los infantes y adolescentes, mientras que los adultos lo requieren principalmente para reparar su organismo luego de un natural desgaste.

Así mismo son importantes ya que al constituir los tejidos forman los músculos. Ya que en base al cumplimiento de su función se les llama alimentos reparadores o plásticos. Estas nutritivas sustancias las hallamos en los garbanzos, huevos, porotos, carne, leche, etc.

• VITAMINAS

Las vitaminas se agrupan de forma conjunta, y no es debido a una relación química o que tengan funciones fisiológicas de forma semejante, más bien se debe a que son factores de vital importancia en la dieta, además todas se dieron a conocer cuando las enfermedades se originaron debido a su carencia. Así mismo están

²³ Requerimientos nutricionales - Trastornos nutricionales - Manual MSD. Internet. Disponible: <https://www.msdmanuals.com/.../Nutrición:consideracionesgenerales>



presentes en cantidades mínimas, ya que son sustancias orgánicas necesarias para el metabolismo.

- ✓ **VITAMINA A:** son halladas solamente en productos de procedencia animal, tales como la mantequilla, los huevos, leche, algunos pescados y carne (sobre todo hígado).
- ✓ **COMPLEJO B:** se hallan principalmente en maíz dulce, yema de huevo, carnes rojas, vegetales de hoja verde, cereales de grano entero, arroz integral, frutas, legumbres y levadura. También es llamado tiamina, la cual es absorbida mediante los intestinos.
- ✓ **VITAMINA B2:** Denominada también riboflavina, su ausencia o deficiencia puede ocasionar anemia y trastornos en la piel, se halla en los productos de carne, queso, leche, grano entero, huevos.
- ✓ **VITAMINA B3:** Conocida también como niacina, se halla en aquellos alimentos ricos en cuanto a proteínas.
- ✓ **VITAMINA B5:** Nominada como Ácido pantoténico también, se halla principalmente en las carnes.
- ✓ **VITAMINA B6:** Conocida también como piridoxina, puede ser hallada en diversos alimentos, principalmente: carne e hígado.
- ✓ **VITAMINA B9:** A su vez denominada como ácido fólico, la cual se halla en varios alimentos, entre las cuales están incluidos el hígado y la levadura.
- ✓ **VITAMINA B12:** es de vital importancia ya que es útil para el procesamiento de las proteínas, carbohidratos y grasas, además ayuda a la totalidad de células de la sangre que se hallan en nuestros cuerpos.
- ✓ **VITAMINA C:** Es fundamental ya que se encarga de generar parte de la sustancia que junta a las células, parecido al cemento que se encarga de unir a los ladrillos. Quien carece de ácido ascórbico, hace que las células endoteliales de los capilares no tengan la normal solidez.
- ✓ **VITAMINA D:** en el caso de los humanos, cuando se expone la piel a la luz solar los rayos ultravioletas activan un compuesto esteroide para crear vitamina D, la cual a partir de allí está disponible para el cuerpo, además cuenta con igual función de la vitamina D presente en los alimentos.



- ✓ **MINERALES:** los minerales cuentan con diversas funciones dentro del organismo humano. Se manifiestan como sales en los líquidos corporales, están compuestos por el potasio, sodio y cloro, donde cumplen con la fisiológica función de conservar controlada la presión osmótica.²⁴

CARACTERÍSTICAS DE LOS ALIMENTOS EN UNA LONCHERA SALUDABLE:

Inocuidad: todos los alimentos deberán ser manipulados con el mayor cuidado para que estos no se constituyan como agentes contaminantes. Del mismo modo es importante tener en cuenta los envases a utilizar ya que los utilizados deberán ser los más apropiados para no deteriorar el alimento durante el transcurso del horario escolar.

Practicidad: la preparación de los alimentos debe ser rápidos y sencillos, a modo de que podamos asegurarnos que son colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de llevar por los preescolares.

Variedad: uno de los métodos más efectivos para promover el consumo de alimentos saludables y nutritivos es la creatividad y variedad en las presentaciones enviadas, tanto en colores, texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener los alimentos adecuados a nuestro alcance lograr enviar una lonchera saludable.

Idoneidad: la lonchera debe ser pensada y elaborada según la edad del niño, su grado de actividad y el tiempo que éste permanece fuera de casa, así tenemos en preescolares de (2 a 5 años), la energía aportada por este refrigerio será de aproximadamente 200 Kcal. (ejemplo: pan con queso, mango en trozos y refresco de maracuyá). En tanto la fruta será perfecto si son llevados picados, permaneciendo en ella la cascara.

²⁴ Alimentos y tipos de alimentos. Discapnet. Disponible: <https://www.discalpnet.es/areas-tematicas/salud/guias-yde/alimentos-y-tipos>.



RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LA LONCHERA PREESCOLAR

Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos; lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas, remojándolo en vinagre, bicarbonato de sodio o lejía (máximo por 10 minutos).

Una forma de garantizar que el niño consuma todos los alimentos incluidos en la lonchera, es hacerlo participar en la preparación y la selección de los mismos.

Se debe lavar la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades, sobre todo en temporadas de verano, donde los residuos se descomponen con mayor facilidad que en el invierno y pueden convertirse en focos infecciosos de enfermedades gastrointestinales; se debe mandar la fruta entera con toda la cascara para no desaprovechar la fibra y evitar la oxidación de la pulpa con la consecuente pérdida de nutrientes; utilizar muchos colores, sabores, texturas y formas para hacer la lonchera más apetecible; seleccionar alimentos de la temporada y adecuados al clima.

Limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos y golosinas que llenan, pero que no nutren porque contienen demasiada caloría, se debe consumir en pequeñas cantidades y esporádicamente.

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LA NUTRICIÓN DEL NIÑO EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

La enfermera cumple diversas funciones, una de ellas es la función como educadora de los padres de niños en etapa preescolar, desempeñando su trabajo en el programa del niño sano en los centros de salud, abordando temas fundamentales como: alimentación y nutrición, descanso, sueño, higiene personal, ejercicios físicos; creando así canales de comunicación, con la finalidad de que tanto los preescolares como los padres tengan la libertad y la confianza para acudir a la consulta de enfermería, para así concientizar a los padres de familia la importancia de una buena alimentación saludable.



RESPONSABILIDAD DE LOS DOCENTES EN LA ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR

La escuela debe ser la base para el aprendizaje de habilidades para la vida, incorporando la nutrición y las buenas prácticas de alimentación saludable tanto en maestros y escolares como en padres y madres de familia y en las comunidades en general. El propósito de los docentes en la educación alimentaria y nutricional en las escuelas es lograr que los niños adquieran una capacidad crítica para elegir una alimentación saludable en un mundo que cambia rápidamente, con una continua diversificación de los alimentos procesados y una pérdida de las buenas costumbres en la alimentación familiar.

- Es importante hacer notar que la educación alimentaria nutricional en las escuelas, debe tomar en cuenta los siguientes factores.
- Una nutrición adecuada es crucial para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas en crecimiento.
- Los preescolares son consumidores actuales y a futuro; por eso necesitan una educación e información relevantes a fin de adquirir hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida.
- La información y formación adecuada en alimentación y nutrición, es una necesidad tanto de maestros, alumnos, padres de familias y comunidad.²⁵

BEBIDAS QUE CONTIENEN UNA LONCHERA ESCOLAR

El jugo fresco y recientemente licuado, cuenta con un mayor potencial nutritivo, ya que mantiene las vitaminas, además que son una saludable opción para una lonchera escolar; sin embargo, requieren refrigeración para evitar su fermentación, por lo que podría ocasionar una afección gastrointestinal en el infante.

En cuanto a la correcta hidratación del infante. “Evitarse el envío de café, gaseosas o jugos artificiales, ya que cuentan con azúcares y colorantes que ocasionan alergias, además favorecen el padecimiento de la obesidad en los niños; por lo tanto,

²⁵ Castillo Y. Proyecto importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar. Monografía disponible:<https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importanciaalimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtm>.



se debe optar por el envío de agua hervida o también cualquier bebida natural como maracuyá, naranjada, manzana o limonada”.

El especialista destacó que la lonchera no sustituye ninguna principal comida, como el desayuno o el almuerzo, además debe brindar al niño, los nutrientes y energía necesaria para su organismo. “En cuanto al envío de alimentos la cantidad dentro de la lonchera, deberá estar compuesto por un promedio del 10% del total de energía recomendada, la cual será a razón del sexo, edad y actividad del infante o adolescente.²⁶

CARACTERÍSTICA DE LA LONCHERA ESCOLAR

D.1. INOCUIDAD: Cada uno de los alimentos tendrá que manipularse con sumo cuidado, y así evitar su formación como agentes contaminantes. De la misma manera, se debe tener muy en cuenta los envases que se van a usar para que los alimentos no se deterioren durante el horario escolar.

D.2. PRACTICIDAD: La elaboración de los alimentos se tiene que hacer de forma sencilla y rápida, a manera que sea seguro las óptimas condiciones en la lonchera. En cuanto a los envases estos tienen ser higiénicos y herméticos, para así garantizar la facilidad de portar por parte de los niños

D.3. VARIEDAD: La lonchera debe contar con tiempo de planificación para que se tome en cuenta todos los adecuados alimentos y que esté al alcance, para así tener una saludable lonchera. Por ello se indica que uno de los métodos que promueve con mayor efectividad el consumo de nutritivos y saludables alimentos es la variedad y creatividad en las presentaciones que se envían, ya sea en texturas, colores y diversas mezclas.²⁷

²⁶ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2018. ¿Qué debe contener una lonchera saludable? Internet. Disponible: <https://www.americatv.com.pe/noticias/util-e/lonchera-saludable-escolar-n361764>

²⁷ Valdivia G, Morán R, Quintilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Gerencia Desarrollo Humano, 2012. MunicMiraflores [Internet].2012. Disponible en: https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LONCHERAS ESCOLARES

- **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

Se encargan de brindar al organismo la energía necesaria para que efectúe las funciones orgánicas en su totalidad ya que conservan la vida. En los que podemos destacar los hidratos de carbono y los lípidos. En cuanto a los hidratos de carbono se encargan de proporcionar energía rápida y se transportan a través del torrente sanguíneo mediante la glucosa, que es utilizada también por las neuronas para la ejecución de trabajos intelectuales, así como por los músculos para el movimiento. Se tiene como fuentes de hidrato de carbono: harinas, azúcares, frutas, cereales, pastas, mermeladas y dulces, panes y la papa que es un tubérculo.

En el caso de los lípidos, se encuentran en las grasas y aceites, y también se encargan de brindar energía, aunque de reserva. Los alimentos que poseen lípidos son: crema de leche, grasa animal, manteca y aceites.

- **ALIMENTOS FORMADORES**

Son especialmente importantes en los periodos de crecimiento, ya que posibilitan formación de los huesos y músculos, por ende, favorece el crecimiento. Estos alimentos se encargan de suministrar la necesaria materia para, reparar, renovar o construir células o estructuras del cuerpo humano. Por excelencia son alimentos formadores, las proteínas, y se encuentran principalmente en: la leche y sus derivados como el yogur o el queso, la carne en general (res, pescado, pollo), las legumbres (arvejas, garbanzos, porotos, lentejas, soja), los huevos.

- **ALIMENTOS REGULADORES**

Estos alimentos no aportan ningún tipo de energía, sin embargo, posibilita que los otros alimentos efectúen sus funciones, ya que regulan las reacciones bioquímicas que acontecen en nuestro cuerpo. Por lo que en este grupo incluyen los minerales, vitaminas y el agua. Cabe resaltar que de forma abundante el agua se encuentra en nuestro organismo, por lo que se requiere consumir en grandes cantidades; por otro lado, los minerales y vitaminas se necesitan en menores cuantías, como principal



fuentes se tienen a las verduras y las frutas, así mismo se hallan en alimentos de procedencia animal.²⁸

ALIMENTOS QUE NO DEBEN CONTENER LA LONCHERA ESCOLAR

En la lonchera escolar se debe evitar aquellos alimentos y bebidas que exceden en cuanto a los máximos valores permitidos de grasa, calorías, azúcares y/o sodio por ración, así también los snacks (papitas, doritos, maní salado), jugos azucarados, golosinas en general (caramelos azucarados, chicles, chupetines, etc.), cremosos postres (preparados con un contenido alto de grasas), alimentos cubiertos con azúcar o caramelo (manzana cubierta de caramelo, entre otros más), bizcochos rellenos o simples, galletas con cobertura o rellenas, chocolate, helados, waffles rellenos.²⁹

Es aquel efecto y acción de saber, razón natural, inteligencia o el entendimiento, según la Real Academia de la Lengua Española.³⁰

- **Según Keller**, el conocimiento se aplica con el fin de indicar en base a un proceso cognitivo, su resultado, así mismo es de algo que aprendemos y que razonamos en base a lo aprendido. En si la palabra conocimiento es de origen griego de la palabra logos que se traduce como razón e inteligencia.³¹
- **Para Blasco y Grimaltos**, infieren que el conocimiento implica saber algo y que además tiene que ser verídico, ya que si lo que se cree es falso, sencillamente se poseerá una falsa creencia; sin embargo, no se puede saber lo que no se cree.³²

ETAPA PRE ESCOLAR

Comprendida desde los 3 hasta los 5 años de edad, en esta etapa suceden procesos digestivos de suma importancia, es por esta razón, que la nutrición del niño requiere de diversos componentes y en grandes cantidades. Algunos se encuentran bajo la

²⁸ Ortega G. Grupos de alimentos [Internet]. ABC color. 2018. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/es/2013/05/12/la-composicion-de-los-alimentos-ortega-et-al>

²⁹ MSP. Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas Uruguay, marzo de 2014. Uruguay; 2016.

³⁰ Conocimiento [Internet]. Real Academia Española. Disponible : <https://dle.rae.es/srv/fetch?id=AMrJ4zs>

³¹ Keller A. Teoría general del conocimiento. Heder S.A; 1988. 44 p.

³² Blasco J, Grimaltos T. teoría del conocimiento. Universidad de Valencia; 2017.



potestad directa de los apoderados; mientras que otros rehúyen a su capacidad, pero que por otras instituciones son confrontados al nivel de políticas públicas, se tiene como ejemplo “el ingreso a servicios sanitarios”.

En el transcurso de esta etapa, la evolución es de forma continua pero lenta, además de hace evidente el desarrollo cognitivo, por lo tanto, la cantidad y sobre todo la calidad de los nutrientes tienen que ser fundamental para que pueda proveer las sustancias nutritivas que necesiten y deberá estimularlos para que puedan ingerir comidas en mínimas cantidades y de forma frecuente.

En el caso del preescolar para definir su estado nutricional dependerá de sus diversas características, por lo que es determinado por el adecuado balance de lo que su cuerpo requiere entre lo que gasta; en sí, un balance entre los micro y macro nutrientes, por lo tanto, si el cuerpo no tiene las sustancias nutritivas aptas, los problemas que se generan son la desnutrición y la anemia; pero si consumen en exceso también ocasionan problemas como la obesidad.

Los alimentos se deben distribuir en 3 principales comidas y 2 adicionales de forma diaria, esto de acuerdo a las recomendadas raciones y en las horas fijadas, y así completar los requerimientos de nutrientes y energía. Por tal motivo, es muy importante que la ingesta de comida de los grupos tales como: huevos, carne, legumbres, frutas, verduras, lácteos y sus derivados, sean en las cuantías requeridas.

ALIMENTACIÓN EN EL PRE ESCOLAR

Para que se logre una balanceada dieta en el pre escolar, se tiene la necesidad de diversos nutrientes, los cuales se clasifican en: alimentos reguladores, que suministran vitaminas, minerales y agua, este grupo se encarga dentro del organismo, regular su función, lo que favorece a evadir diversas enfermedades; alimentos constructores, se encargan de brindar la cantidad suficiente de proteínas, con una misión principal que es ayudar en la reparación y elaboración de la sangre, músculos y piel; y los energéticos que otorgan la fuerza, además incluyen una buena cantidad de carbohidratos y grasas.



El agua se puede considerar como una sustancia clave, ya que no hay otro elemento que se involucra tanto en las diferentes funciones como lo hace el agua. Aunque en muchas ocasiones se excluya este elemento, se debe tener en cuenta que es un componente esencial para la preservación de la vida y tiene que ser proporcional a la dieta³³.

PRINCIPALES PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LOS PREESCOLARES

Los niños en edad preescolar cuando comienzan el colegio, tienen las siguientes características en su desarrollo psicomotor y de socialización, que hay que tener presentes a la hora de programar su alimentación lo siguiente: adquieren mayor autonomía con la escolarización (frecuente alguna comida en el colegio), consolidación de hábitos alimentarios, son capaces de aceptar todos los alimentos, es una edad muy sensible a carencias o desequilibrios nutricionales, lo que incide sobre el crecimiento y desarrollo armónico del niño.

Al socializar la comida con sus compañeros, es muy importante controlar la ingesta de alimentos con calorías vacías como son: comida chatarra, papas fritas, gaseosas y propiciar el consumo de alimentos caseros.

MALNUTRICIÓN: DESNUTRICIÓN Y OBESIDAD

La malnutrición es un problema de salud pública en el Perú, condicionado por determinantes de la salud, expresado como factores sociales, culturales y de desarrollo asociados con la pobreza y brechas de inequidad, que incluyen causas básicas como la desigualdad de oportunidades. También relacionado con la falta de conocimiento de las familias que restan importancia y por facilidad optan en alimentar a sus niños con comida chatarra muchas veces cuando tienen posibilidades económicas mejores, la mala alimentación infantil es causa de distintos tipos de problemáticas que se presentan en los niños como la obesidad o la desnutrición.

³³ Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2018



La obesidad infantil es un estado fisiológico anormal debido a un exceso de aporte de nutrientes mayormente grasas en la dieta del niño y sedentarismo, estilo de vida no saludable, los niños reciben unos alimentos chatarra en muchas ocasiones con gran aporte calórico, alimentos envasados, con 37 preservantes, azucarados o salados, sumado a la escasa actividad física, uso excesivo de juegos electrónicos o acceso a internet.

La desnutrición es otra forma de malnutrición causado por una ingesta menor al que el niño requiere para sus actividades de crecimiento y desarrollo, es una de las principales causas de la baja talla o peso para la edad, también influye en el bajo aprovechamiento escolar, muchas veces es debido a la falta de recursos económicos en países subdesarrollados o en vías de desarrollo, y también puede estar asociado al bajo nivel de conocimientos de las madres sobre la alimentación saludable, pues en nuestro país tenemos alimentos de bajo costo y con gran aporte de nutrientes.³⁴

El refrigerio tiene que contribuir al preescolar intensidad y comidas primordiales para el cuerpo; ya que logran sustituir los alimentos principales, tanto es el desayuno y el almuerzo. La esencia es ofrendar comida nutritiva, así se observen tentador y pueda gustarles a los pres escolares.

QUE NO DEBE TENER LA LONCHERA ESCOLAR

Debe evidenciar lo que ingerimos en casa, por ello es considerable que la familia encuentre adecuadas costumbres. Juega una tarea fundamental los apoderados o docentes en instruir qué se debe consumir y qué no, aclara la nutricionista. Uno de los fallos más frecuentes al elaborar el refrigerio escolar para la especialista es incorporar comida ultra procesados o que contenga bastante azúcar, grasa y sal, esto suele colocar productos empacados; ya que no brindan suficiente energía. En vez de seleccionar los procesados deben optar por comidas naturales, son los que más nutrientes contribuyen a pequeños y adolescentes, es decir fibra, vitaminas,

³⁴ Hernández M, Sastre A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Días de Santos, 2018. Disponible en: repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y.



carbohidratos, minerales o azúcar natural que brindan energía adecuada a los estudiantes.

Alimentos que no son recomendados

a. **Alimentos chatarra:** No contribuyen algún importe nutricional, lo único pueden dar porciones prominentes de grasa y azúcares.

b. **Jugos artificiales:** Provocan alergias, además produce la obesidad en niños, en el cual contiene colorantes azúcares.

c. **Comidas con salsa:** Ocasionalmente ocasionan la alteración del alimento, también contiene bastante grasa y colorantes artificiales.

LOS BENEFICIOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

- Crea buenos costumbres alimenticias.
- Promueve la obtención de consciencia para la alimentación saludable.
- Ofrece comidas indispensables para un desarrollo apropiado.
- Fomenta adecuados estilos alimenticios desde la niñez

LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER UNA LONCHERA SON LAS SIGUIENTES:

- a) **Practicidad:** Los alimentos deben de prepararse de manera sencilla y rápida, esto ayudará a que se encuentren en óptimas condiciones dentro de la lonchera. Recordar siempre los envases deben de encontrarse cerrados de manera hermética, así mismo deben de garantizar facilidad para su traslado.
- b) **Inocuidad:** Los alimentos deben de ser manipulados de manera correcta y estar libres de agentes microbianos contaminantes, cabe indicar que los envases deben ser apropiados para almacenar de manera óptima los alimentos mientras dure el horario escolar.
- c) **Idoneidad:** Los alimentos que deben de incluir las loncheras se deben de realizar según edades de los niños, donde se debe incluir el tiempo, nivel de actividad para hacer lo más preciso en su estado nutricional
- d) **Variedad:** Es importante brindarles a los niños una gama de opciones donde él pueda disfrutar de los alimentos, se debe de realizar presentaciones



llamativas en texturas, colores y diversas combinaciones por eso es importante planificar una lonchera para tener los productos adecuados en su tiempo preciso.

Se define la lonchera escolar como una caja portadora de alimentos que van a contribuir a que los niños mantengan una dieta saludable, y balanceada, y de un verdadero valor nutricional, tiene que contener alimentos reguladores, energéticos, y también constructores. Las funciones básicas y primordiales son la de mantener grandes reservas de sus alimentos durante su día escolar, así mismo suministrar los alimentos nutricionales que gusten a los niños y también crear hábitos positivos y saludables en torno a la alimentación.

Los padres deben tener presente que deben de ser completas; así como armónicas, suficientes, adecuadas, y guardar su higiene respectiva. Cuando hablamos de las loncheras es que día a día el niño, al abrir su lonchera escolar encuentre toda una variedad de alimentos nutritivos y balanceados presentados en forma vistosa y llamativa, de esta manera provocará a los niños comer sano y saludable para poder lograr un equilibrio sano en el ser humano.³⁵

CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Las loncheras no reemplazan el desayuno ni el almuerzo ni la cena; la cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de los niños. Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto, debe incluir los siguientes grupos básicos de alimentos.

EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL

Según la Organización de las Naciones Unidas (ONU), menciona que la educación alimentaria y nutricional en la escuela consiste en estrategias educativas y actividades de aprendizaje que, respaldadas por un entorno alimentario saludable, ayudan a los escolares, los adolescentes y sus comunidades a mejorar su

³⁵ Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 - Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y



alimentación y elecciones alimentarias, así como a desarrollar su capacidad para adaptarse al cambio y actuar como agentes de cambio.

La FAO promueve un enfoque que abarca a toda la escuela en relación con la educación escolar en materia de alimentación y nutrición, que implica activamente a todas las personas que interactúan en el entorno escolar, a saber, los niños, sus familias, los maestros, el personal escolar, los agricultores locales, el personal de servicios alimentarios, los vendedores de alimentos y los funcionarios públicos.

Las escuelas brindan una oportunidad única para fomentar la buena nutrición y el desarrollo adecuado de los niños y los adolescentes. El entorno escolar es un lugar de aprendizaje estructurado, donde interactúan quienes influyen en las percepciones, las prácticas y los hábitos de los niños, por una parte, y se toman decisiones y hacen elecciones sobre los alimentos, por otra. La educación alimentaria y nutricional en la escuela aprovecha ese entorno y crea oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden moldear patrones alimentarios más saludables, especialmente cuando están respaldados por un entorno alimentario saludable.

Los países van integrando cada vez más la educación alimentaria y nutricional como un elemento central de sus planes de estudio nacionales y sus políticas escolares en materia de alimentación y salud. Sin embargo, aún queda mucho por hacer para lograr el máximo potencial de la educación alimentaria y nutricional en la escuela. Actualmente, la FAO busca entender cómo se integra la educación escolar en materia de alimentación y nutrición en los sistemas educativos nacionales de todo el mundo y cuáles son las capacidades y los recursos necesarios en todo el sistema. Dado que los alimentos son un elemento central en relación con numerosos retos actuales del desarrollo sostenible, se necesita una nueva visión y un nuevo enfoque respecto a la educación escolar tradicional en materia de alimentación y nutrición, de forma que los niños y sus comunidades desarrollen capacidades que respalden su salud y su bienestar y dispongan de los medios para convertirse en agentes activos del cambio en sus sistemas alimentarios locales.

Para hacer realidad esta visión, se necesitan nuevos paradigmas que vayan más allá de la transmisión en el aula de información nutricional básica y genérica, hacia



otros que promuevan el aprendizaje práctico y el desarrollo de habilidades, el uso de diferentes medios y tecnologías, y oportunidades diversas para tratar de la alimentación y practicar en condiciones reales (en cantinas, mercados y patios de recreo, así como en el hogar y la comunidad).

La FAO está trabajando con varios asociados para promover esta nueva visión y proporcionar a los gobiernos apoyo técnico, orientación y estrategias de desarrollo de la capacidad, a fin de integrar en sus sistemas escolares una educación alimentaria y nutricional eficaz³⁶.

LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE CONTRIBUYE A UN BUEN RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL DEL NIÑO.

Según el Ministerio de Salud, la nutricionista del INS, Rosa Salvatierra, señaló que sustituir el desayuno por el refrigerio o lonchera no es recomendable para un escolar porque genera síntomas de cansancio y poca motivación en las horas de clase, perjudicando su rendimiento.

“El refrigerio o lonchera escolar saludable debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, evitando opciones no saludables y abundantes, variado con alimentos disponibles localmente y, sobre todo, nutritivo libre de octógonos”, precisó.

La especialista explicó que el refrigerio escolar es la preparación consumida por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición.

“Puede ser ofrecido a media mañana o a media tarde y debe cubrir del 10 al 15% de la energía total requerida diariamente por el escolar para que pueda desempeñarse adecuadamente y no se vea afectado su rendimiento escolar durante el horario de clases”

Rosa Salvatierra manifestó que las altas temperaturas del verano obligan a las personas a buscar alimentos más frescos, para los refrigerios escolares. “Se puede considerar preparar las bebidas con agua helada para que pueda mantenerse hasta

³⁶ ONU. Organización de las Naciones Unidas para la Nutrición y Agricultura. [Online]; 2021 [cited 2023 Julio 25. Available from: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20en%20la%20escuela,al%20cambio%20y%20actuar%20como%20agentes%20de%20cambio.>



la hora del recreo escolar e incluir frutas con mayor contenido de agua y de preferencia sean enviados con bien lavados y con cáscara como la mandarina, naranja, granadilla, blanquillo, fresa, uvas, tumbo entre otras”, dijo.

“La hidratación es obligatoria, pero es necesario elegir líquidos con bajo contenido de azúcar (máximo añadir 2 cucharaditas de azúcar por cada 200 mL) evitando bebidas como las gaseosas, jugos y néctares envasados. Asimismo, prescindir bebidas rehidratantes, bebidas energizantes porque estos son exclusivos para personas que realizan ejercicios físicos exigentes y actividades de alto rendimiento. Es mejor enviar agua, agua de frutas, emoliente o agua de linaza y llevar la fruta aparte”

La nutricionista recalcó que el aseo diario de la lonchera es imprescindible para evitar algún tipo de contaminación. “Por ello, es importante utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir; así como el lavado de manos antes de consumir los alimentos”³⁷

IMPORTANCIA DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

La alimentación adecuada es fundamental para el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los niños y niñas. Las loncheras saludables son una herramienta poderosa para garantizar que los niños reciban los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo físico y cognitivo. En este ensayo, se analizará la importancia de las loncheras saludables y su impacto en la nutrición infantil, respaldado por evidencia científica y recomendaciones de expertos.

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil es una preocupación creciente en muchos países y está relacionada con problemas de salud a largo plazo. La Organización Mundial de la Salud (OMS), destaca que la promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia es esencial para prevenir la obesidad. Las loncheras saludables, que

³⁷ MINSA. Ministerio de Salud. [Online]; 2022 [cited 2023 Julio 12. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>.



incluyen opciones nutritivas y limitan los alimentos procesados y altos en grasas y azúcares, pueden ayudar a controlar el peso de los niños y prevenir la obesidad³⁸.

FOMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS POSITIVOS

Los hábitos alimentarios se forman en la infancia y pueden perdurar hasta la edad adulta. La Academia de Nutrición y Dietética, resalta la importancia de exponer a los niños a una variedad de alimentos saludables para desarrollar preferencias alimentarias positivas. Las loncheras saludables presentan una oportunidad para que los padres y cuidadores ofrezcan opciones nutritivas y enseñen a los niños sobre la importancia de una alimentación equilibrada³⁹.

DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y NUTRIENTES ESENCIALES

Una lonchera saludable y bien planificada ofrece una diversidad de alimentos, lo que asegura que los niños obtengan una amplia gama de nutrientes esenciales. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), enfatiza que una dieta variada es esencial para cubrir todas las necesidades nutricionales y promover un crecimiento y desarrollo adecuados⁴⁰.

PROMOCIÓN DE LA SALUD A LARGO PLAZO

Una adecuada alimentación durante la infancia tiene un impacto significativo en la salud a lo largo de la vida. Un estudio publicado en la revista *Pediatría*, subraya que una nutrición adecuada en la niñez puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Las loncheras saludables desempeñan un papel crucial en la nutrición y desarrollo infantil. Proporcionar opciones equilibradas y variadas en la lonchera no solo mejora

³⁸ OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2017 [cited 2023 Mayo 12. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-loncheras-saludables>.

³⁹ Academia de Nutrición Dietética. Academia de Nutrición Dietética. [Online]; 2021 [cited 2023 Abril 12. Available from: <https://www.eatrightpr.org/noticias>.

⁴⁰ FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [Online]; 2018 [cited 2023 Junio 23. Available from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/country-and-fao-regional-conferences/en/>.



el rendimiento académico y previene la obesidad, sino que también establece hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida. Al fomentar una dieta nutritiva desde la infancia, se sientan las bases para una vida saludable y un bienestar duradero⁴¹.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **LONCHERAS SALUDABLES:** son aquellos alimentos que son consumidas entre comidas, mas no reemplazan a alguna comida principal (desayuno, almuerzo y cena). Estos preparativos incluyen alimentos de origen natural o elaborados como lácteos, verduras, cereales, frutas, entre otros.⁴²
- **EFFECTO:** Consecuencia de un acto.⁴³
- **CONOCIMIENTO:** Acción y efecto de saber o la inteligencia, entendimiento, razón natural, esto según La Real Academia de la Lengua Española.⁴⁴
- **EFFECTIVIDAD:** Se evidencia el aumento de prácticas y conocimientos acerca de la preparación de las loncheras como resultado, luego de asistir a las intervenciones educativas.⁴⁵
- **INTERVENCIÓN EDUCATIVA:** En si es el conjunto de actividades diseñadas para que puedan ser ejecutadas e implementadas para así orientar a la realización de los objetivos educacionales con relación a la elaboración de saludables loncheras.⁴⁶
- **PREESCOLAR:** Persona de sexo masculino o femenino que se encuentra dentro de las edades de 2 a 6 años de edad.

⁴¹ Pediatría. "Promoción de la Alimentación Saludable y Actividad Física en Niños y Adolescentes: Implicaciones para el Rol de los Pediatras. [Online]; 2018 [cited 2023 Mayo 25. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/141/6/e20193949>.

⁴² Colaboradores de Wikipedia. Lonchera saludable. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/loncherasaludable>. Febrero del 2016

⁴³ Concepto de desarrollo. Internet. Disponible en : <https://www.significados.com/desarrollo/>.2013

⁴⁴ Colaboradores de Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/conocimiento>. Diciembre del 2016

⁴⁵ Efectividad - Wikipedia, la enciclopedia libre. Internet. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Efectividad>

⁴⁶ Andrew. M. ¿Qué es una intervención educativa? intervención académica. Internet. Disponible: <https://www.understood.org/es/instructional-intervention-what-you-need-to-know>



CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN

DESCRIPTIVO, dado que permite ver como se manifiestan los determinados hechos, se recoge la información y busca especificar los hechos o fenómenos, de los conocimientos que poseen las madres de los niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

ALCANCE: La presente investigación es semi experimental, por qué se manipula las variables para describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular.

PROSPECTIVO: Por qué, los estudios se anteceden a los hechos estudiados y los datos se recogen a medida que van sucediendo.

EXPERIMENTAL DE CORTE LONGITUDINAL: Consiste en estudiar y evaluar a las mismas personas por un período de tiempo, para así emplear las intervenciones con respecto a los resultados que se hallaron, en un determinado espacio.

LONGITUDINAL: Porque permite distinguir fenómenos de corto, medio y largo plazo, recopilando datos de la misma muestra repetidamente, mediante un periodo 2 semanas.

3.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se encuentra en la línea de investigación de: Atención de Estrategia sanitaria de alimentación y nutrición.



3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA

3.3.1 DESCRIPCIÓN DE LA POBLACIÓN

La población y muestra a la vez estuvo constituido por 150 madres de niños matriculados en la Institución Educativa Inicial N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, información brindada por la dirección de esta institución.

3.3.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Madres /padres de los niños y niñas matriculados en la I.E.I que aceptaron participar voluntariamente del estudio.

3.3.3 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Madres/padres que desistieron de participar en el estudio.
- Mamás que faltaron en los días que se programaron para realizar las actividades educativas.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICA: Se aplicó la encuesta

INSTRUMENTO: se utilizó

- El instrumento que facilitó la medición de las variables fue: el cuestionario de opción múltiple, que se encuentra dividida en 2 partes, primeramente, para identificar los datos generales y como segunda, para verificar los conocimientos acerca de una lonchera saludable mediante 20 preguntas acerca de conocimientos de la elaboración de la lonchera; además son de opción múltiple, así mismo, cada pregunta respondida correctamente valer a 1 punto.

Si la obtención del puntaje fluctúa entre 14 y 20, se considerará de alto nivel, mientras que, si se sitúa entre 7 y 13, se tomará como medio, y si está entre 0 a 6 puntos entonces calificará como bajo.

VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO: La validez del instrumento se realizó a través de juicio experto, para lo cual se solicitó apoyo a expertos en el tema, se reestructuró y mejoró el instrumento.



3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

- Se ejecutó las gestiones pertinentes ante las instituciones correspondientes, para así recolectar los datos requeridos.
- De forma escrita se solicitó la autorización al director de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, para que nos conceda la facilidad y el acceso para aplicar el instrumento.
- Se aplicó el instrumento dando las pautas correspondientes (objetivo de la investigación, 1er test y 2do test) en la fecha correspondiente de cada actividad.
- Se realizó el análisis de datos una vez recolectada la información, con relación al pre y post test del instrumento aplicado, posterior a ello se realizó el procesamiento de datos y se compararon los resultados (pre y post test) para confirmar o refutar si la intervención educativa sobre el conocimiento en loncheras saludables si mejoro el nivel de conocimientos sobre las loncheras saludables en las madres de niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Se utilizó el paquete estadístico SPSS con el fin de filtrar y sistematizar los datos hallados y de esta forma comparar los resultados del pre y post test Se generó tablas y gráficos para exponer los resultados y tomarlos como base para la redacción de las conclusiones y sugerencias.



CAPÍTULO IV

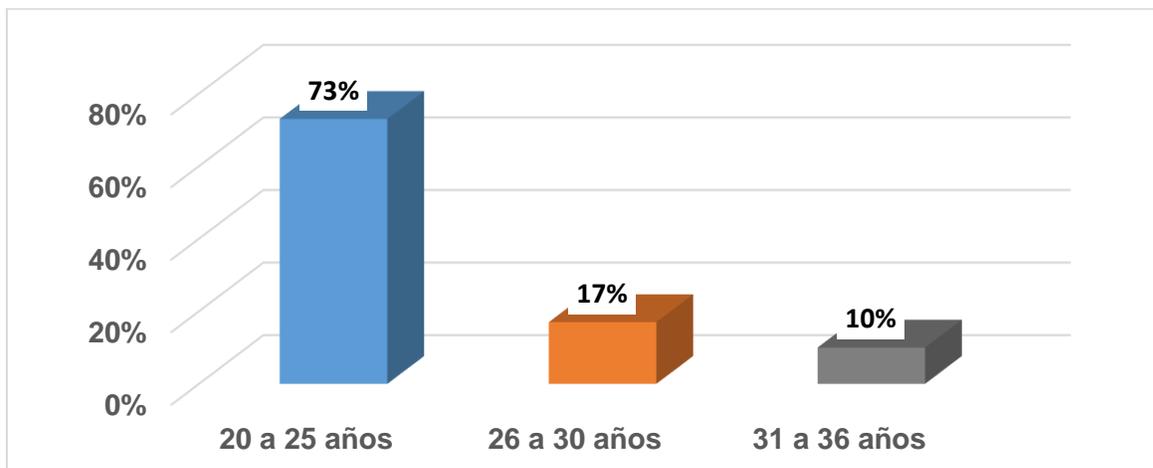
INTERPRETACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS



DATOS GENERALES.

GRÁFICO N° 1

EDAD DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

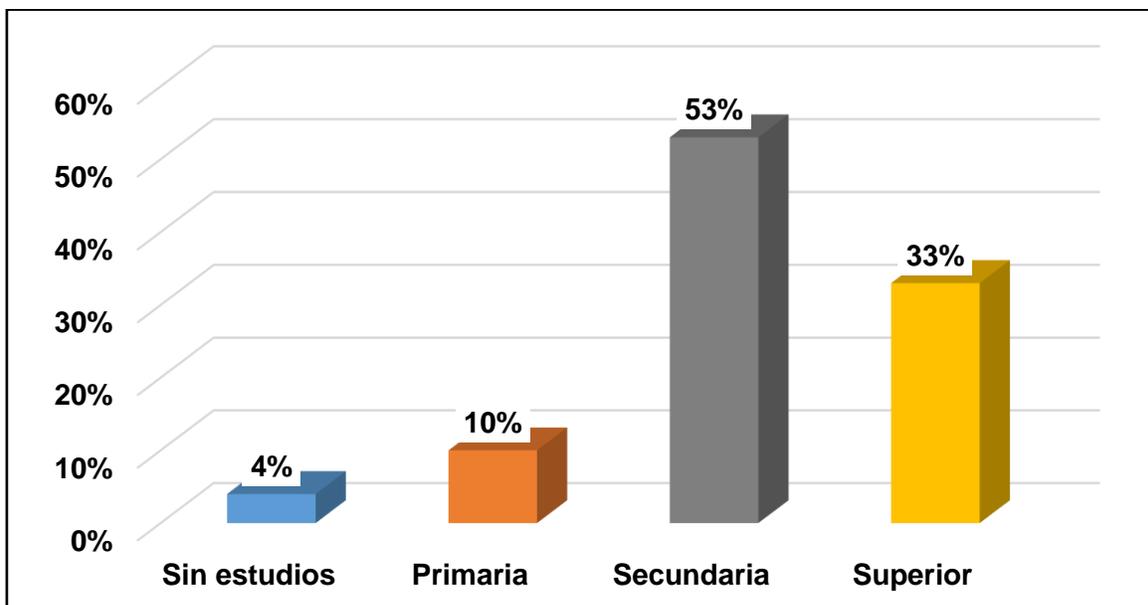
En el gráfico se aprecia que el 73% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores; tienen entre 20 a 25 años de edad, 17% son de 26 a 30 años y 10% son de 31 a 36 años.

Los resultados no coinciden con **CUBA ANANCULÍ L.** en su estudio **“INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA I.E. OLINDA MALDONADO LLOSA SAN JOAQUÍN ICA ABRIL – MAYO 2018.** Quien halló que el 35%(7) tienen de 30 a 36 años, el 30%(6) tienen de 24 a 29 años.

Sobre la edad de las madres de los niños y niñas, presentan un porcentaje mayor de las madres que tienen las edades entre 20 a 25 años; esta situación se dio debido a que cuentan con educación inicial y algunas son madres primerizas.

GRÁFICO N° 2

NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N. ° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

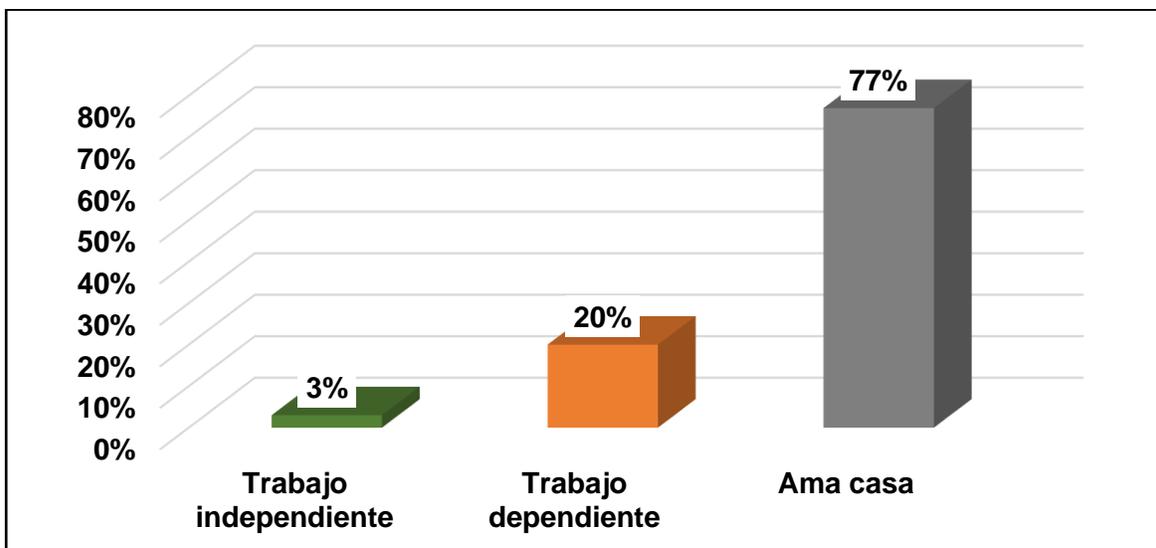
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS.

En el gráfico se aprecia que el 53% de las madres de niños y niñas de la I.E. I. N° 561 de Miraflores tiene secundaria completa y el 4% no tiene estudios.

Los resultados coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017**”, debido a que el 54,4% tienen un nivel de estudio secundaria completa.

Sobre el nivel de instrucción de las madres de los niños y niñas, se presenta que las madres cuentan con estudio secundario y educación superior; dichas mujeres que le dan la debida importancia primordial al cuidado y alimentación de sus hijos, a diferencia de las madres que no tienen estudios, estas solo se basan en sus experiencias vividas o conocimientos previos que adquieren con la práctica.

GRÁFICO N° 3
OCUPACIÓN DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que el 77% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores; son ama de casa y el 3% tienen trabajo independiente.

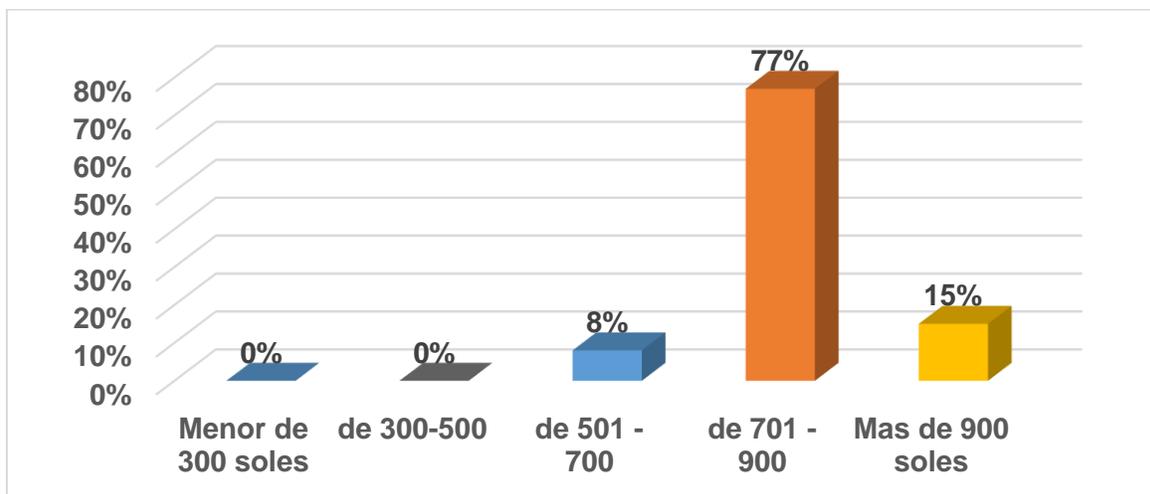
Los resultados no coinciden con lo encontrado por **PANDURO NOREÑA Y.** en el estudio **RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO Y ACTITUDES HACIA LA APLICACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELEN DE TINGO MARÍA – 2017**, el 48,3% tienen ocupación ama de casa y 5,0% son estudiantes.

Sobre la ocupación de las madres de los niños y niñas, los resultados obtenidos se logra observar que la gran mayoría de las madres, provienen del área rural y trabajan de manera independiente en la ganadería y agricultura, dichas actividades se dan en gran parte en el área rural.



GRÁFICO N° 4

INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

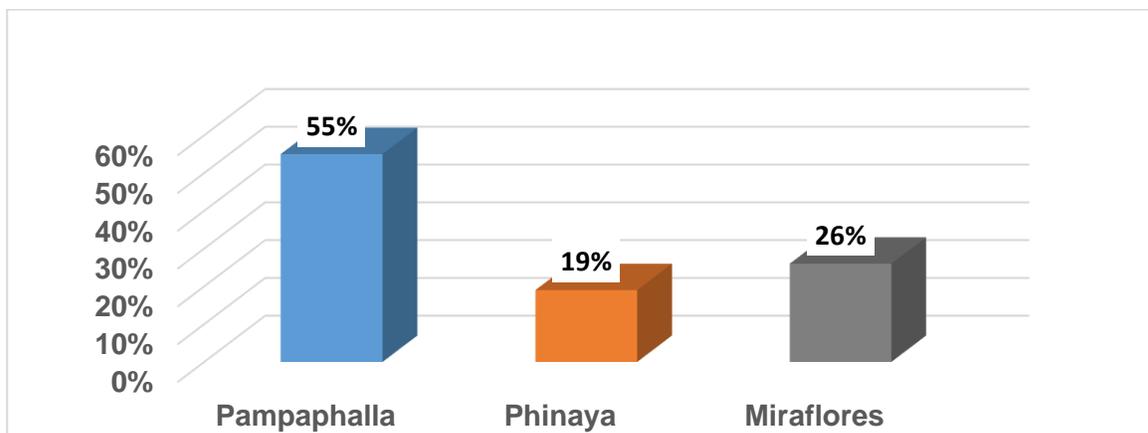
En el gráfico se aprecia que el 77% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores; refieren tener ingreso económico entre 701 – 900 soles mensual y el 8% tienen ingresos de 501-700 soles.

Los resultados coinciden con lo encontrado por **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.**” con los resultados 50.6% con ingreso económico de 751.00 a 1.000 soles.

Sobre el ingreso económico mensual de las madres de los niños y niñas, se obtuvo que los ingresos son menores a 900 soles, este presupuesto muchas veces no cubre los gastos de la canasta familiar y es muy probable que esta condición afecte la nutrición de los niños y niñas. Cabe mencionar que estas madres se dedican a la actividad agrícola y ganadera en su mayoría que son actividades independientes.

GRÁFICO N° 5

LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

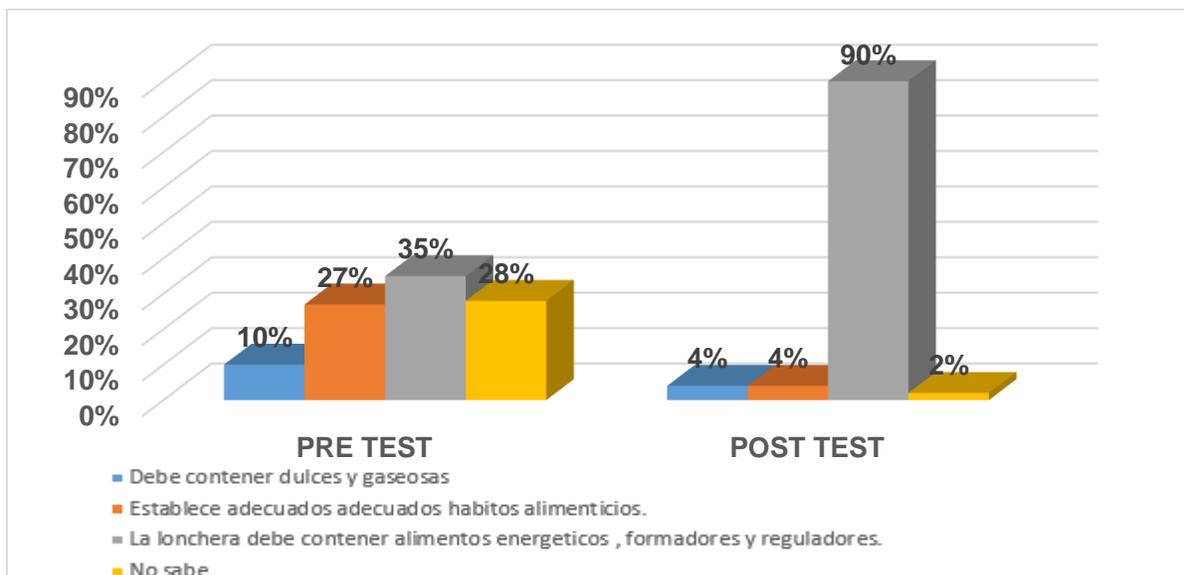
En el gráfico se aprecia que el 55% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Pampaphalla; provienen de la comunidad de Phinaya y el 19% proviene de la comunidad Miraflores. La mayor cantidad de niños que viene a la institución educativa provienen de la zona urbana, que es aledaños a la provincia de Sicuani.

Los resultados coinciden con; **AYALA GUTIERRES M.** en su estudio “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES EN UNA I.E.I PRIVADA Y UNA I.E.I PUBLICA 2019**”. Quien halló que el 27.5% provienen de Ayacucho, ninguno de Cangallo y 10% pertenecen a otros lugares.

Sobre el lugar de procedencia de las madres de los niños y niñas, se obtuvo que la mayoría proceden del área rural que son aledaños a la provincia de Sicuani, zonas que se caracterizan por el trabajo agropecuario, ganadero, crianza de vacunos y animales menores (gallinas, cuyes, patos y otros). En ese sentido la I.E.I. N° 561 Miraflores está más próximo a dichas comunidades.

GRÁFICO N° 6

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST; SOBRE LA COMPOSICIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 35% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre la composición de la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente que la lonchera saludable debe contener alimentos energéticos formadores y reguladores.

Los resultados coinciden con lo encontrado por **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien indicó que cerca del 43,0% respondieron que la lonchera saludable debe contener alimentos constructores, reguladores, energético y bebidas naturales, por otro lado el 67.1% indicó que los alimentos como la carne, huevo y leche son ricos en proteína, asimismo el 43,0% indicó que los cereales, pan, papa, camote y yuca son alimentos energéticos y un 44,30% indicó que el maní, palta, pecanas y castaña son alimentos ricos en grasa.

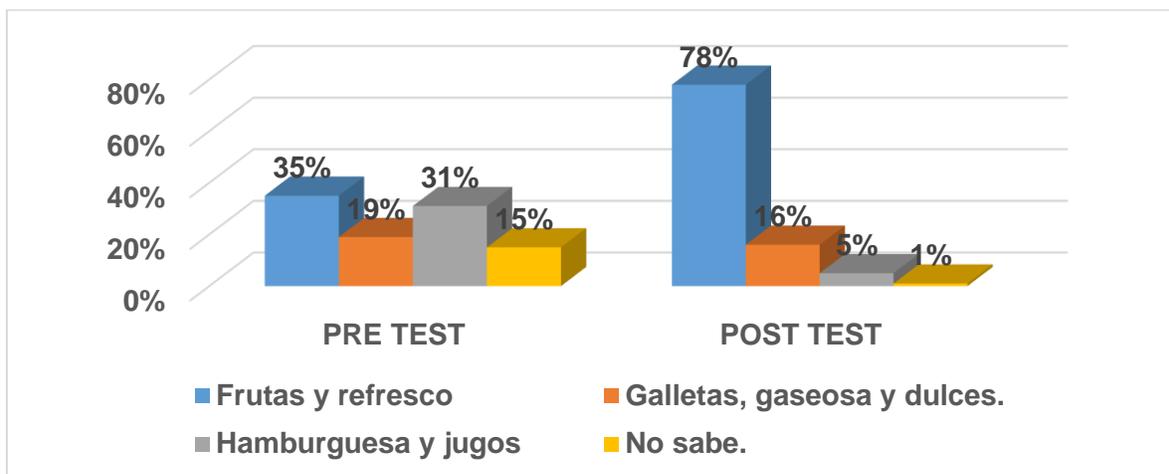


Respecto al conocimiento de la composición de loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, en el pre test se obtuvo que los conocimientos eran bajos o desconocían parcialmente de la composición de loncheras saludables, mientras que en el post test se logró conocer los componentes esenciales de una lonchera saludable; el cual, debe contener los componentes nutricionales como los alimentos energéticos, constructores y reguladores; al tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciara una adecuada preparación de la alimentación



GRÁFICO N° 7

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS QUE NO DEBE CONTENER LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 35% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores, indico conocer sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se obtuvo un 78%, de madres que conocen sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable

Los resultados no coinciden con lo encontrado por **GUALLPA N, GUAPISACA J.** en su estudio "**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ PARROQUIA RACAR CUENCA 2015**". **UNIVERSIDAD DE CUENCA, ECUADOR.** Quien halló que el 85% de las madres responden que una buena lonchera debe incluir frutas y verduras, sándwich de carne molido, pollo, pavo, atún, yogurt, queso etc., y evitar los alimentos chatarra (gaseosas, golosinas etc.).

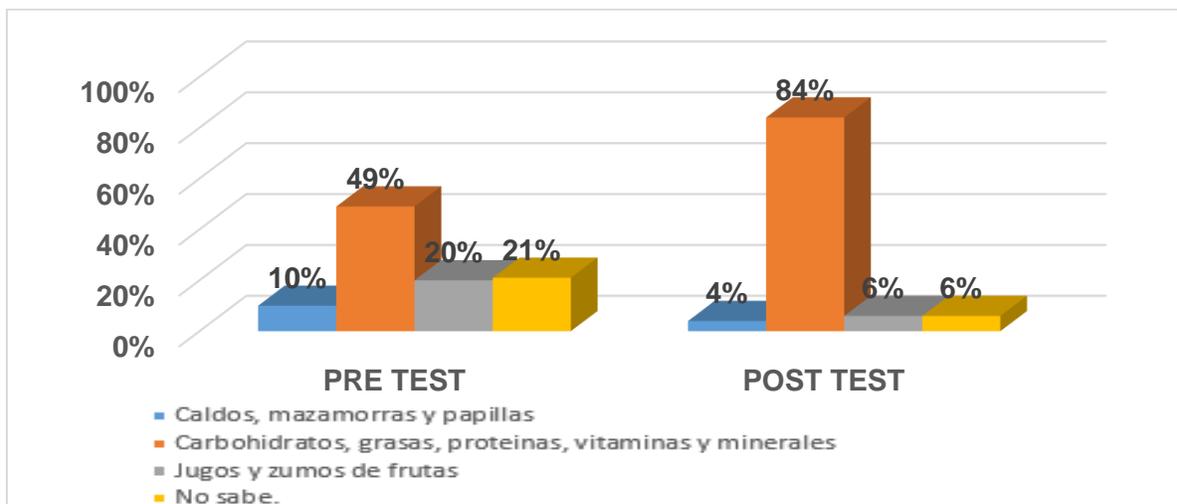


Sobre el conocimiento de que no debe contener las loncheras saludables en los niños y niñas, se obtuvo resultados sobre el conocimiento de los alimentos que no debería contener una lonchera saludable y eran las incorrectas, en post test se logró que las que madres conozcan que alimentos no debe contener una lonchera saludable, para garantizar una adecuada alimentación y preparación de alimentos.



GRÁFICO N° 8

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS NUTRIENTES QUE CONTIENE LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

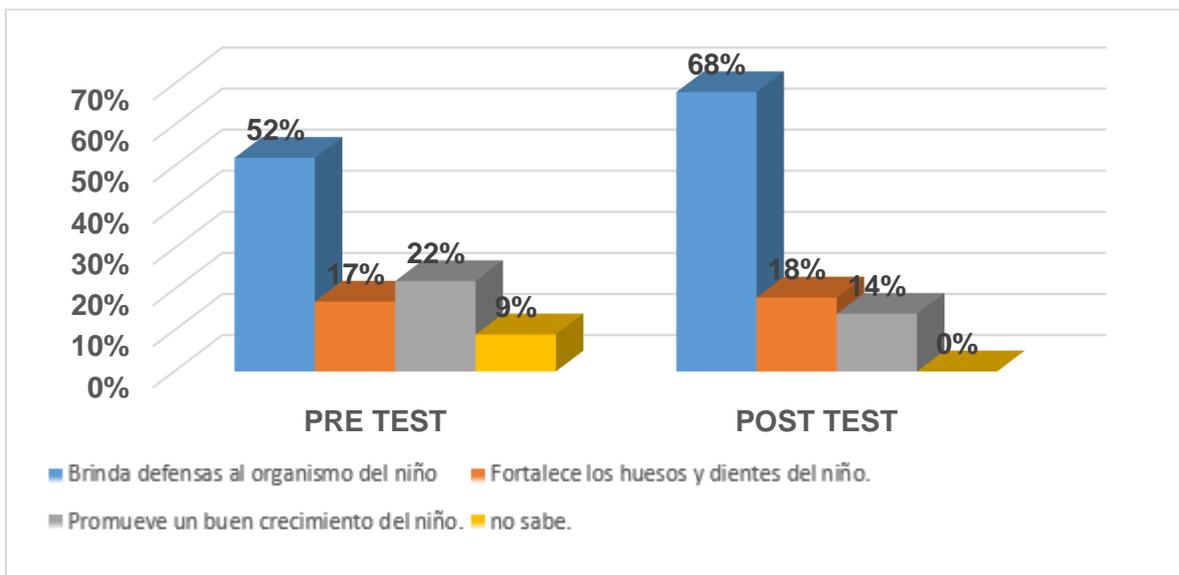
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 49% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre los nutrientes que debe contener la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 84% de las madres respondió correctamente que la lonchera saludable debe contener alimentos carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.

Los resultados coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 78,5% de las madres, opinan que el conjunto de alimentos que tiene nutrientes proveen a los estudiantes una concentración y mejor aprendizaje,

De los resultados del estudio se deduce; que una lonchera saludable debe contener diversos alimentos que van a aportar nutrientes necesarios, que no pongan en riesgo la salud del escolar. Esta composición debe de estar integrada por alimentos que contengan nutrientes.

GRÁFICO N° 9

CONOCIMIENTO SOBRE DEL PRE TEST Y POST TEST, FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 52% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre la función de las proteínas de la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 68% de las madres respondió correctamente que las proteínas brindan las defensas para el organismo del niño.

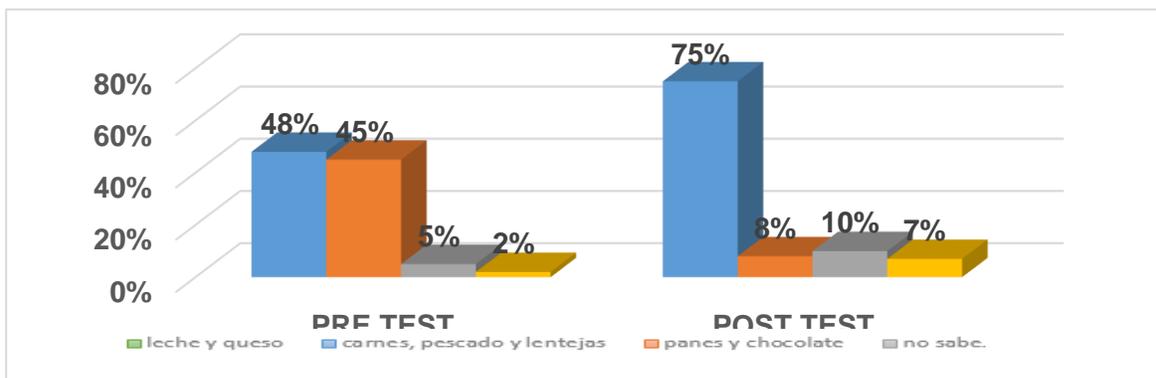
Los resultados coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 67.1% de las madres indicaron que las proteínas, son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, debido a que necesitamos de proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, así mismo contribuyen a la reparación de los huesos, tejidos y órganos



Sobre el conocimiento de las proteínas en la lonchera saludable en las madres de los niños, se observó que en el Pre test se tenían un desconocimiento sobre la función que tienen las proteínas en una lonchera saludable, es así que en el post test se logró tener un conocimiento mayor, indicando que las proteínas son necesarias para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos y participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo.

GRÁFICO N° 10

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

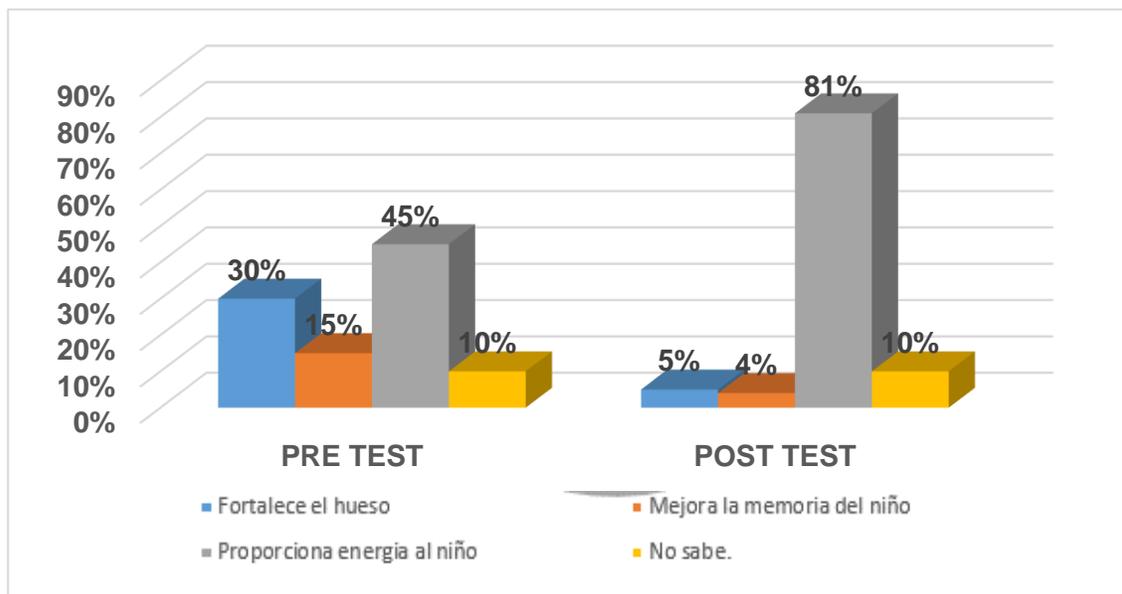
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 48% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre los alimentos ricos en proteínas para la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 75% de las madres respondió correctamente donde mencionan la leche y el queso son alimentos ricos en proteínas.

Los resultados no coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 67.1% de las madres indicaron que las proteínas, son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, se necesitan de proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel.

Sobre el conocimiento de los alimentos ricos en proteínas en las loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, se obtuvo resultados en el Pre test que no eran tan alentadores, sin embargo en el post test las madres lograron tener un conocimiento mucho más preciso, en cuanto a los alimentos ricos en proteínas para implementarlas en las loncheras saludables.

GRÁFICO N° 11

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 45% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre importancia de las grasas en la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 81% de las madres respondió correctamente donde mencionan, las grasas proporcionan energía al niño.

Los resultados no se asemejan con **GUALLPA N. en su estudio CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ” ECUADOR – 2019.** Quien halló que el 6,67% de las madres indicaron que las grasas son importantes, para aportar energía en la edad escolar, resaltando que hay otros nutrientes mucho más importantes como los carbohidratos.

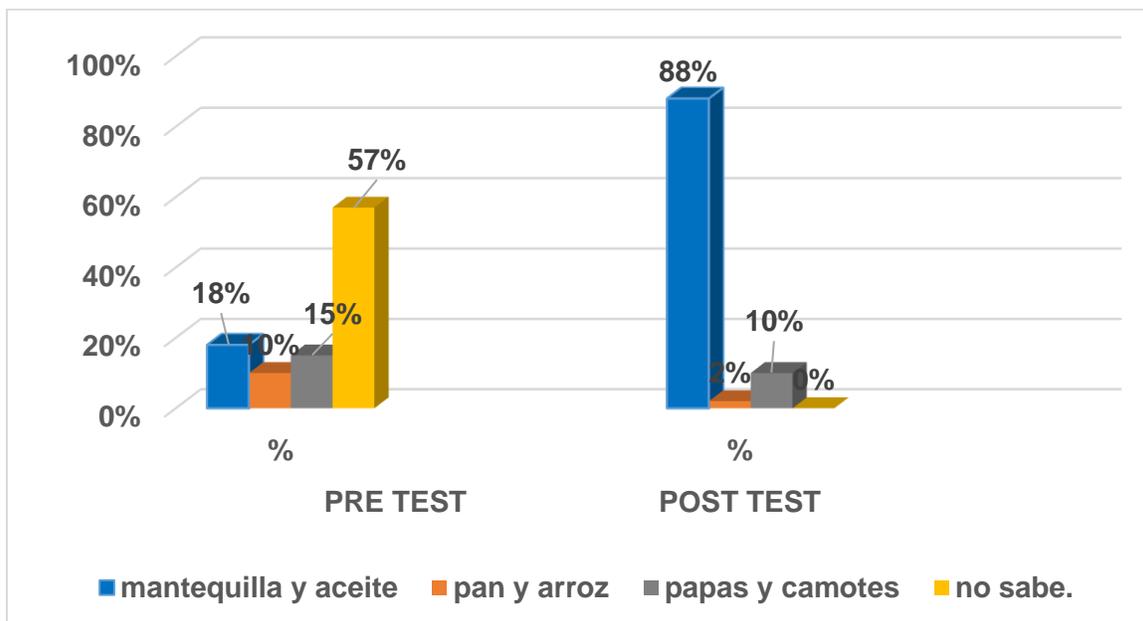
Sobre el conocimiento de la importancia de las grasas en las loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, en el pre test se obtuvo un resultado en el cual



las madres no le daban la importancia o no consideraban las grasas en la loncheras saludables, sin embargo, en el post test se presentó que las grasas son relevantes para una buena lonchera saludable, debido a que brinda de energía a los niños que están en formación.

GRÁFICO N° 12

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 57% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce alimentos ricos en grasas en la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 88% de las madres respondió correctamente donde mencionan los alimentos ricos en grasa son mantequilla y aceites.

Los resultados se asemejan con **STEIGNER ANYARIN S.** en el estudio **“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.** Quien halló que el 76% tiene un conocimiento alto, el 14% medio y el 10% bajo; donde mencionan que todos componentes de la lonchera saludable son muy

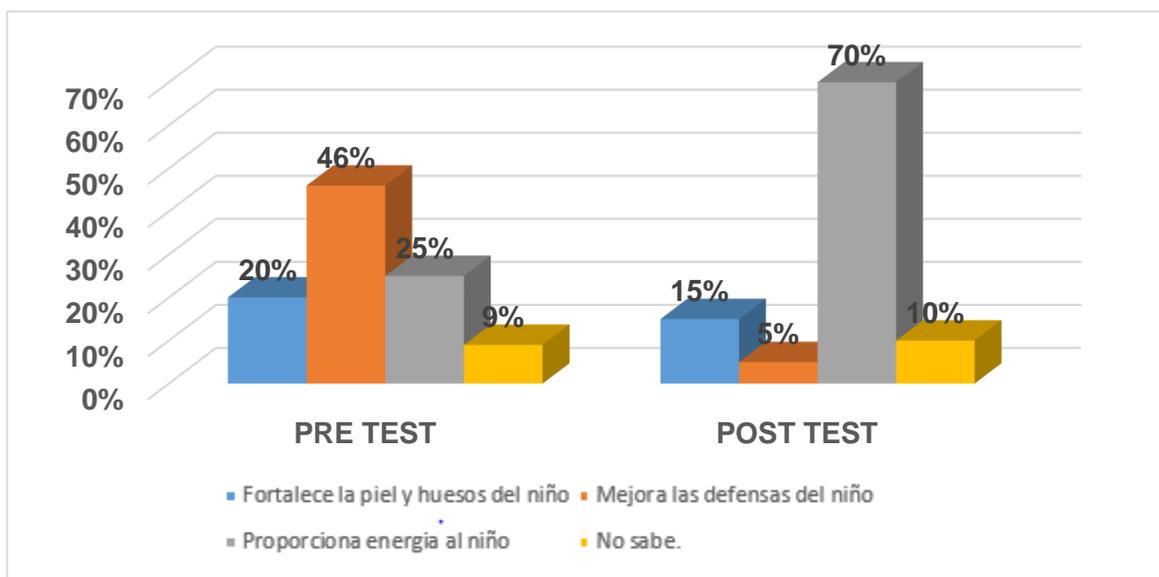


importantes (carbohidratos, proteínas, grasas y aceites) estos permiten el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano.

Sobre el conocimiento de los alimentos ricos en grasa en las loncheras saludables en madres de los niños, en el cual en el Pres test se observó que no tenían un conocimiento claro, sobre cuáles son los alimentos ricos en grasa, sin embargo, en el post test las madres obtuvieron el conocimiento de que no existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por ese motivo se debe incluir variedad de alimentos en las loncheras, como grasas saludables que aportan energía al organismo.

GRÁFICO N° 13

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 46% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los carbohidratos mejoran las defensas del niño. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 70% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los carbohidratos proporcionan energía al niño.

Los resultados se asemejan con **GUALLPA N.** en su estudio **CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ” ECUADOR – 2019.** Quien halló que el 70,83% de las mamás tienen información elevada en referencia a la alimentación nutritiva, el 61,67% saben todo lo referente la pirámide alimenticia y el 93% aseguran que los alimentos que aportan rendimiento en la edad escolar son los carbohidratos.

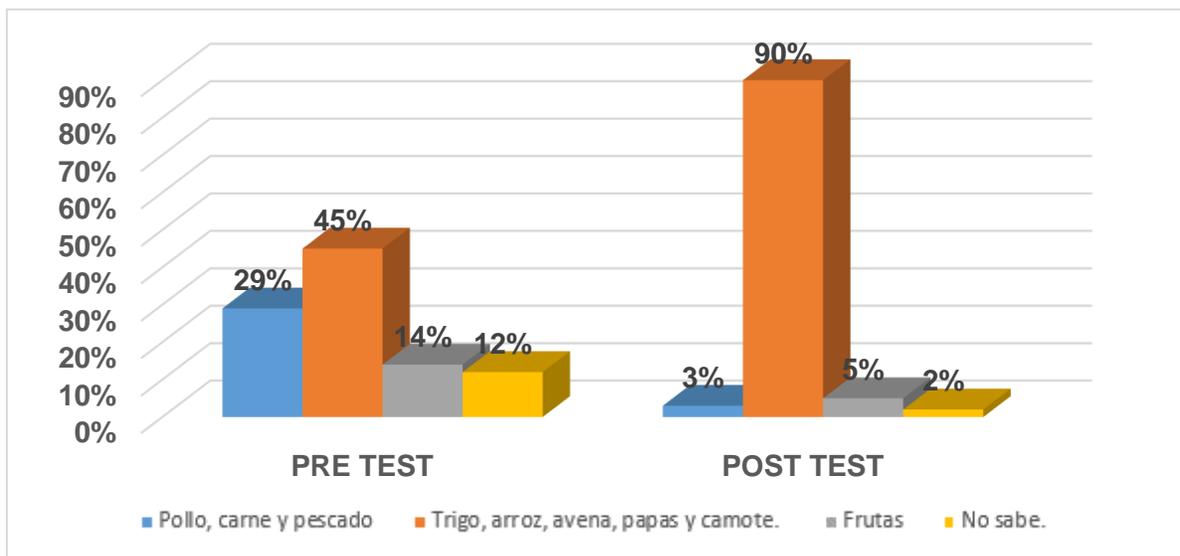


Sobre el conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en la loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, se obtuvo los resultados de que en el pre test mencionaron un bajo conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en una lonchera saludable, sin embargo en el post test dicho resultado mejoro, las madres llegaron al conocimiento de que, los tres principales grupos alimenticios que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas son los carbohidratos, siendo compuestos orgánicos los más abundantes y a su vez los más diversos.



GRÁFICO N° 14

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓNÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 45 % de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los carbohidratos contienen solo frutas. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los alimentos ricos en carbohidratos, son trigo, arroz, avena y otros.

Los resultados se asemejan con “BALDEON B. en su estudio “**CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE 2016. LIMA – PERÚ**. Los carbohidratos son la principal fuente de energía; y en la preparación que los alimentos que contienen muchos carbohidratos se deben llevar interdiarios y 9% indico que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil. De los resultados se analiza que la lonchera saludable debería cubrir la demanda energética del niño para un buen rendimiento físico y mental que contribuya a mejorar el desempeño escolar, los alimentos ricos en carbohidratos tenemos: trigo,



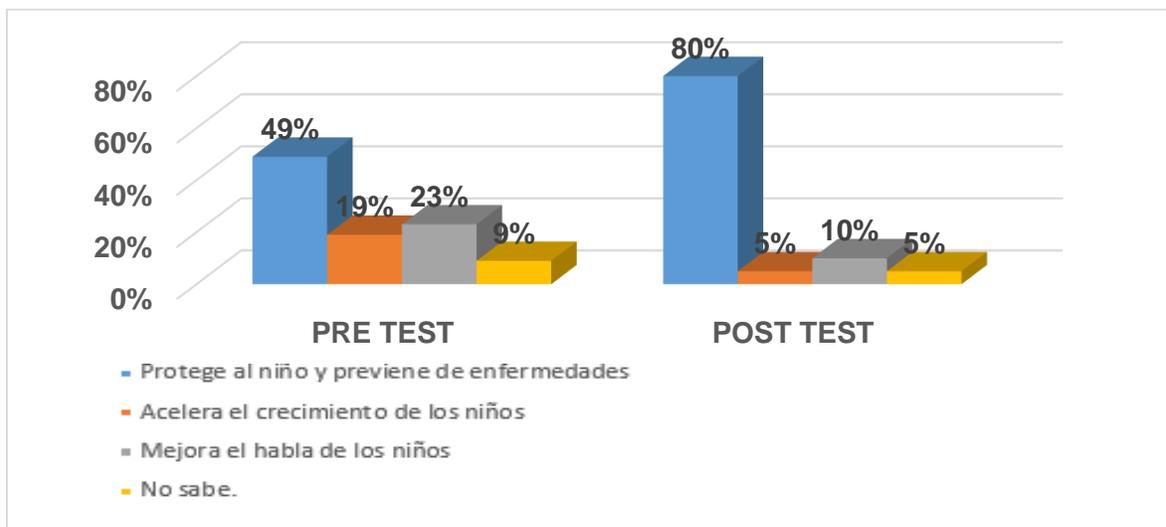
cebada, quinua, avena y otros. Que están al alcance del presupuesto familiar o muchas son productos de la zona que se cultivan tal es el caso de este estudio.

Sobre el conocimiento, del pre test y post test, de la I. E. I. N.º 561 Miraflores se obtuvo, que en el pre test se vio que los conocimientos de la aplicación del pre test era baja al no poder identificar alimentos que poseen carbohidratos y después en el post test se incrementó este resultado, esto indica que se mejorara la alimentación.



GRÁFICO N° 15

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMINAS Y MINERALES EN LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 49% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que las vitaminas y minerales aceleran el crecimiento de los niños. En el Post test se encontró que el 80% de las madres respondió correctamente donde mencionan que las vitaminas y minerales protegen al niño y previenen de enfermedades.

Los resultados se asemejan con **“BALDEON B.** en su estudio **“CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE 2016. LIMA – PERÚ.** Quien halló que en la preparación el 94% refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, el 94% indica que el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados y 92% menciona que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio. Sobre la importancia de las vitaminas y minerales en la lonchera saludable en las madres de los niños y niñas, los resultados en el pre test, indican que los conocimientos de la importancia eran vagos de parte de las madres y en el post test

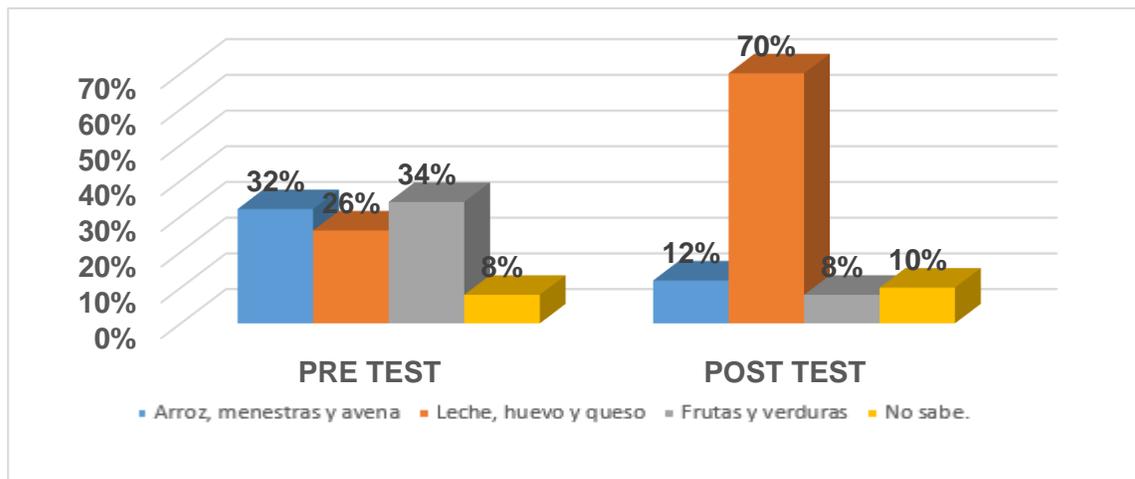


el resultado mejoró, la importancia reconocer que la ingesta de frutas y verduras al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra. Los resultados evidencian, que poseen un conocimiento adecuado dentro la población en estudio.



GRÁFICO N° 16

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES QUE CONTIENE UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS.

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 34% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los alimentos ricos en vitaminas están en las frutas y verduras, en el Post test se encontró que el 70% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los alimentos ricos en vitaminas y minerales se encuentran en la leche, huevo y queso.

BALDEON B. en su estudio **CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE 2016. LIMA – PERÚ.** Quien halló que en la preparación el 94% refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas y el 94% indica que el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados.

Sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales que contiene una lonchera saludable en las madres de los niños y niñas, se obtuvo los resultados del pre test, en el cual los conocimientos no eran muy exactos y eran bajos, sin embargo en el post test este resultado mejoró después del taller, porque las vitaminas y minerales

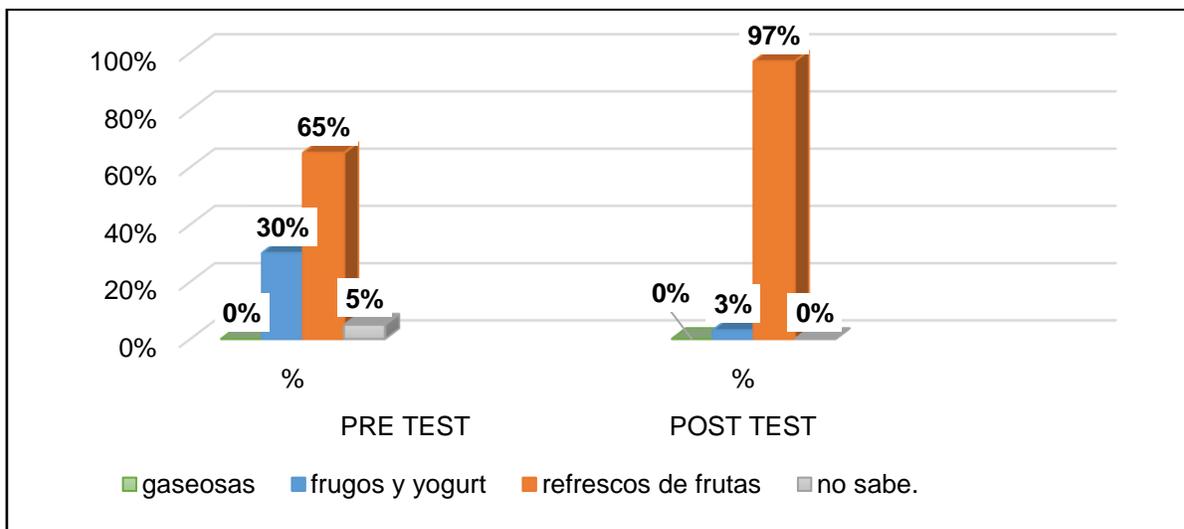


son nutrientes indispensables para diferentes funciones del organismo como: para la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.



GRÁFICO N° 17

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LAS BEBIDAS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 65% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que las bebidas que debe contener la lonchera saludable son refrescos y frutas. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 97% de las madres respondió correctamente.

CALLE, M. en su estudio **EL CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS QUE SE ATIENDEN EN CENTRO DE SALUD DE SAN PEDRO DEL CEBOLLAR DE MAYO A JULIO, EN CUENCA, ECUADOR 2013.** Quien halló que el 56% de niños tienen peso bajo y sobrepeso esto se relaciona con el pobre conocimiento materno en nutrición, así mismo el 54% de los niños en edad escolar en Perú declararon que consumen refresco embotellado con gas una o varias veces al día.

Sobre las bebidas que debe contener una lonchera saludable en las madres de los niños, se llegó a los resultados de que en el pres test si bien tenían un conocimiento

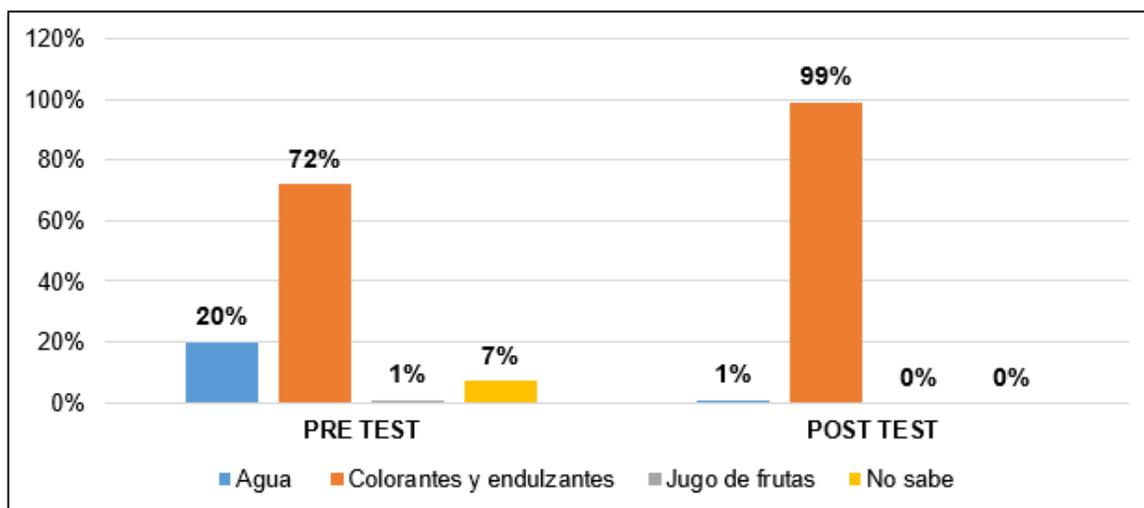


de que las loncheras deberían de contener refrescos y frutas después del post test se logró que las madres conozcan, que el agua es el componente principal del cuerpo humano, no solo presente en las bebidas sino también en todos los alimentos, y que es el constituyente más importante en el mantenimiento de la circulación equilibrio homeostático del organismo.



GRÁFICO N° 18

LAS BEBIDAS QUE COMPONEN LAS LONCHERAS SALUDABLES



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 72% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable no debe contener bebidas con colorante, en el Post test se encontró que el 99% de las madres respondió que la lonchera no debe de contener bebidas con colorante.

CALLE, M. en su estudio **EL CONOCIMIENTO MATERNO SOBRE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS QUE SE ATIENDEN EN CENTRO DE SALUD DE SAN PEDRO DEL CEBOLLAR DE MAYO A JULIO, EN CUENCA, ECUADOR 2013.** Quien halló que el 56% de niños tienen peso bajo y sobrepeso esto se relaciona con el pobre conocimiento materno en nutrición, así mismo el 54% de los niños en edad escolar en Perú declararon que consumen refresco embotellado con gas una o varias veces al día.

Sobre las bebidas que componen las loncheras saludables, se obtuvo resultados de que en el pre test los conocimientos sobre las bebidas que debería de contener un lonchera saludable, es que en su mayoría consideraron los refrescos y colorantes, sin embargo en el post test se le dio más importancia al agua, ya que es uno de los

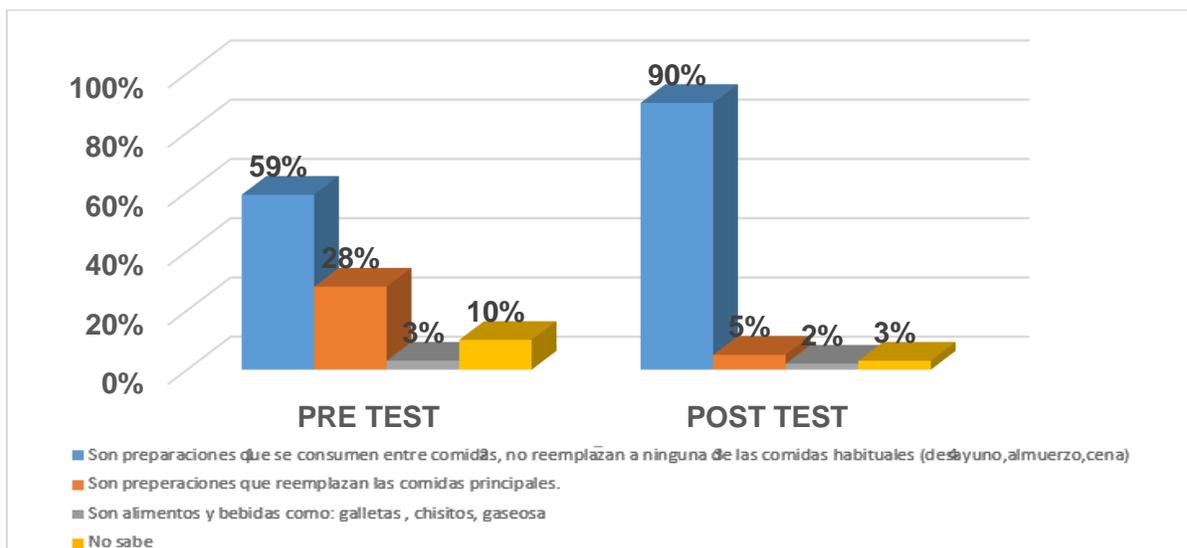


componentes principales que posee un cuerpo humano, no solo presente en las bebidas sino también en todos los alimentos es el constituyente más importante en el mantenimiento de la circulación equilibrio homeostático del organismo.



GRÁFICO N° 19

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 59% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió correctamente a la pregunta sobre el conocimiento de lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente el concepto de lonchera saludable.

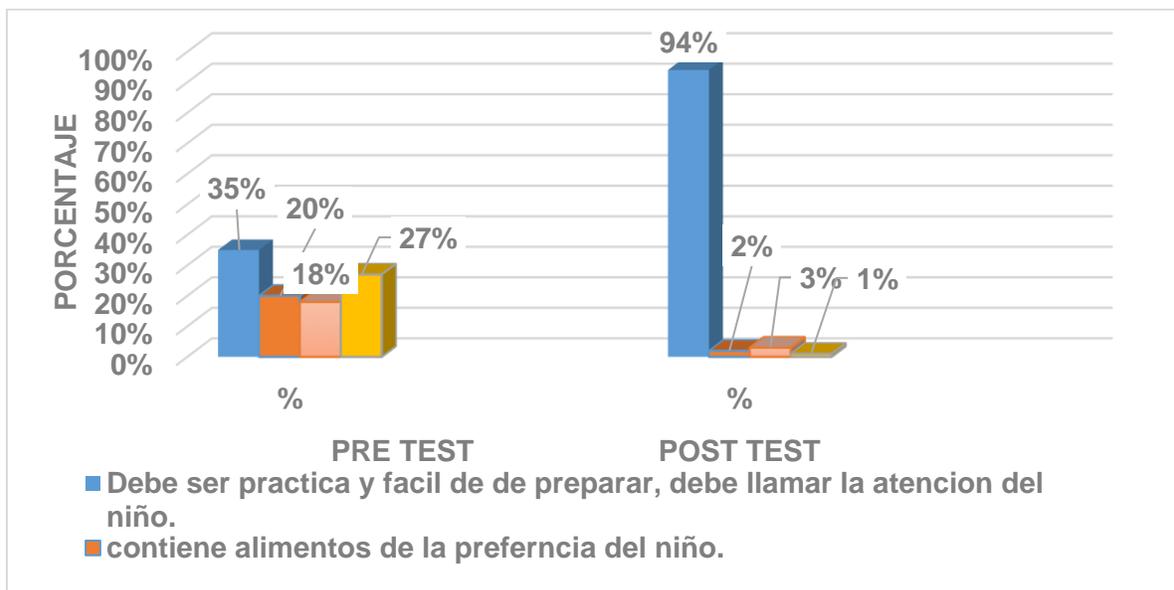
BALDEON B. en su estudio **CONOCIMIENTO DE LAS MADRES SOBRE LA PREPARACIÓN DE LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE EN LA I.E.P. JESÚS GUÍA SANTA CLARA – ATE 2016. LIMA – PERÚ.** Quien halló que el 92% manifiestan que una lonchera está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua, el 84% menciona que una lonchera está compuesta por los carbohidratos (papa, arroz, camote), que constituyen la principal fuente de energía, y el 89% indican los alimentos que se incluyen en la lonchera deben ser fáciles de preparar, nutritivos y variados.



Sobre el conocimiento de loncheras saludables de las madres de los niños y niñas, en los resultados del pre test, se manejaban un escaso conocimiento, mientras en el post test, el resultado mejoró favorablemente; dando a entender que las madres, asimilaron los conceptos básicos de lonchera saludable.

GRÁFICO N° 20

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST; SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que en el Pre Test, se obtuvo un 35% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores, tiene un conocimiento sobre las características de la lonchera saludable, así como de la preparación de los alimentos. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 94% de las madres respondió correctamente sobre las características de la lonchera saludable, así como de la preparación de los alimentos.

El Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) señala, que la lonchera escolar es una comida intermedia entre las comidas principales del niño (desayuno, almuerzo y cena), que debería cubrir el 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el niño necesita para el rendimiento físico y mental durante la jornada escolar se recomienda que la lonchera escolar incluya una fruta, una bebida y un complemento saludable, que presente características agradables para el consumo.

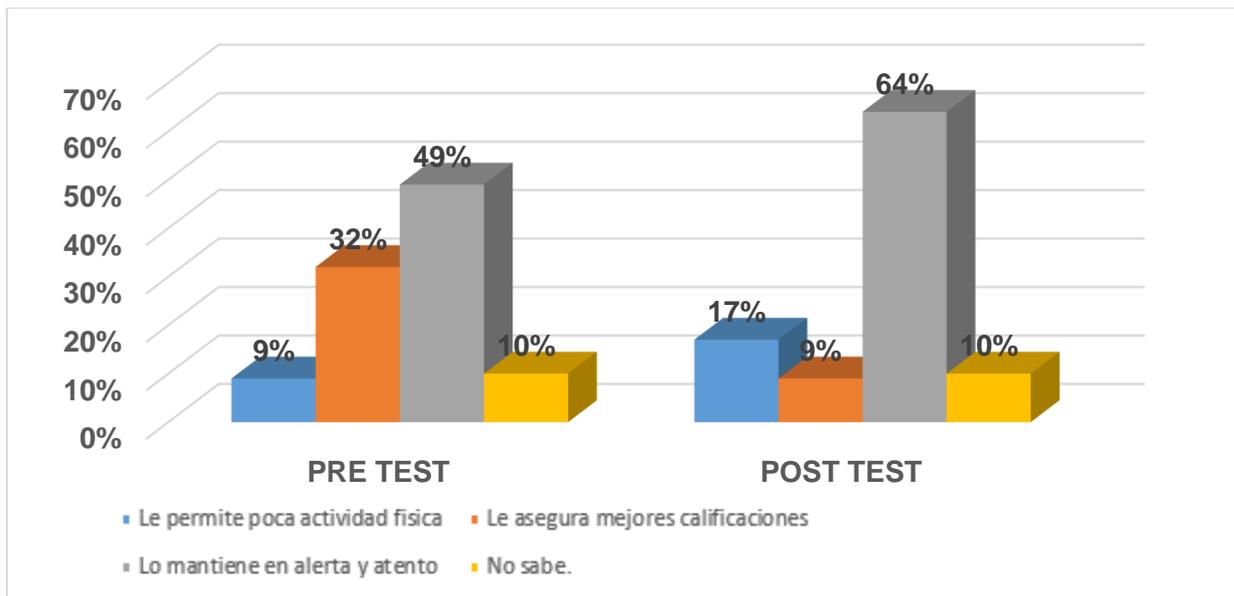


Sobre el conocimiento de las características de las loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, se presentan qué al analizar los resultados; se obtuvo que en el pre test las madres tenían un conocimiento vago sobre estas características, luego del post test se logró tener un mayor conocimiento sobre las características que debe tener una lonchera saludable agradable podrá ser variada, apetitosa y de fácil preparación.



GRÁFICO N° 21

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES, SOBRE COMO INFLUYE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, el 49% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se evidenció respuestas correctas donde el 64% de las madres respondió una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos.

El Ministerio de Salud (MINS) y el Instituto Nacional de Salud (INS) manifiestan que las loncheras escolares son esenciales para los niños en la fase escolar y preescolar, ya que una de sus funciones es satisfacer las necesidades energéticas, realizando así un mejor desempeño del estudiante durante su etapa escolar.

Sobre cómo influye la lonchera saludable en el aprendizaje de los niños y niñas, se presenta que en el pre test se obtuvo que una buena lonchera saludable asegura que los niños puedan lograr mejores calificaciones, y es así que en el post tes sé

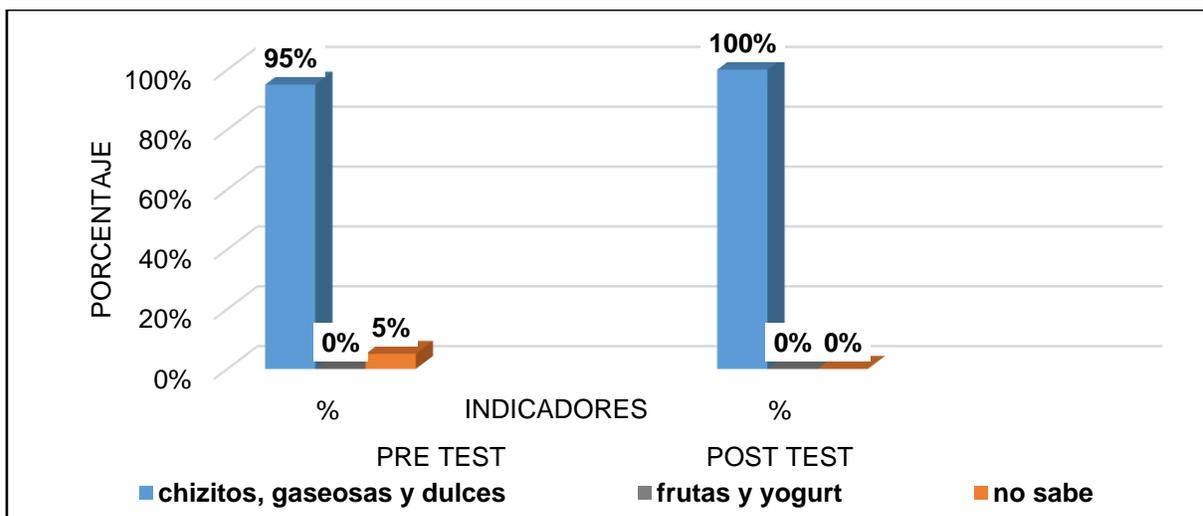


logro la evidencia de que efectivamente una buena lonchera saludable sí influye en las calificaciones, es por ello, de los resultados se describe que a través de los alimentos los niños obtienen la energía que necesitan para que su cerebro se mantenga activo y en las condiciones más óptimas, adquiriendo una mayor facilidad para captar conocimientos.



GRÁFICO N° 22

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS CHATARRA, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

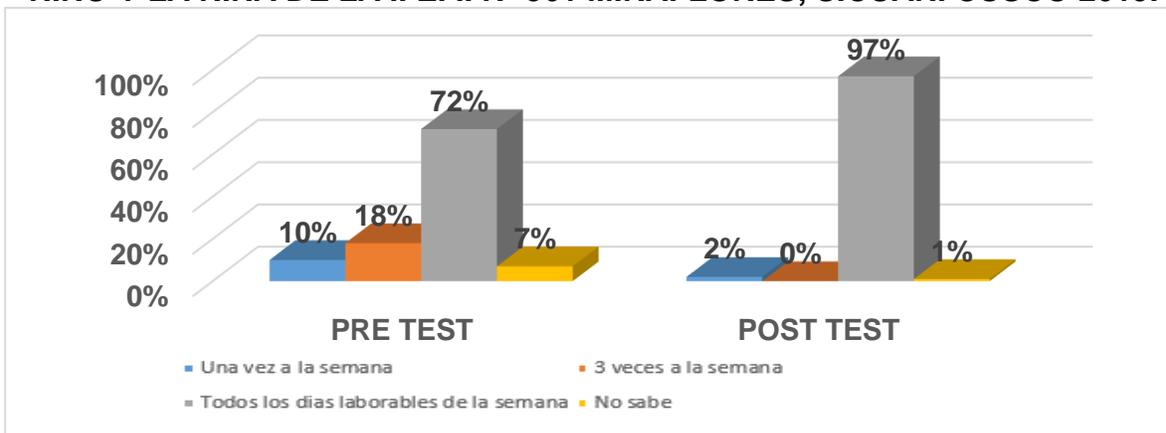
En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 95 % de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los alimentos chatarra son los chizitos, gaseosas y dulces, en el Post test se encontró que el 100% de las madres ratifica su respuesta.

Los resultados se asemejan con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 98,7% indicó que los alimentos chatarras son el chizito, galletas, gaseosa, chupete, etc.

Sobre el conocimiento de alimentos chatarra en las madres de los niños y niñas, en el pre test se obtuvo que las madres tenían conocimiento de los alimentos chatarra, sin embargo, no del todo, en el post test las madres lograron un conocimiento mucho más amplio, sobre la comida chatarra. Quedando en claro la diferenciación de los alimentos adecuados para el escolar.

GRÁFICO N° 23

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES DE CUANTAS VECES A LA SEMANA LLEVA LA LONCHERA SALUDABLE SU NIÑO Y LA NIÑA DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

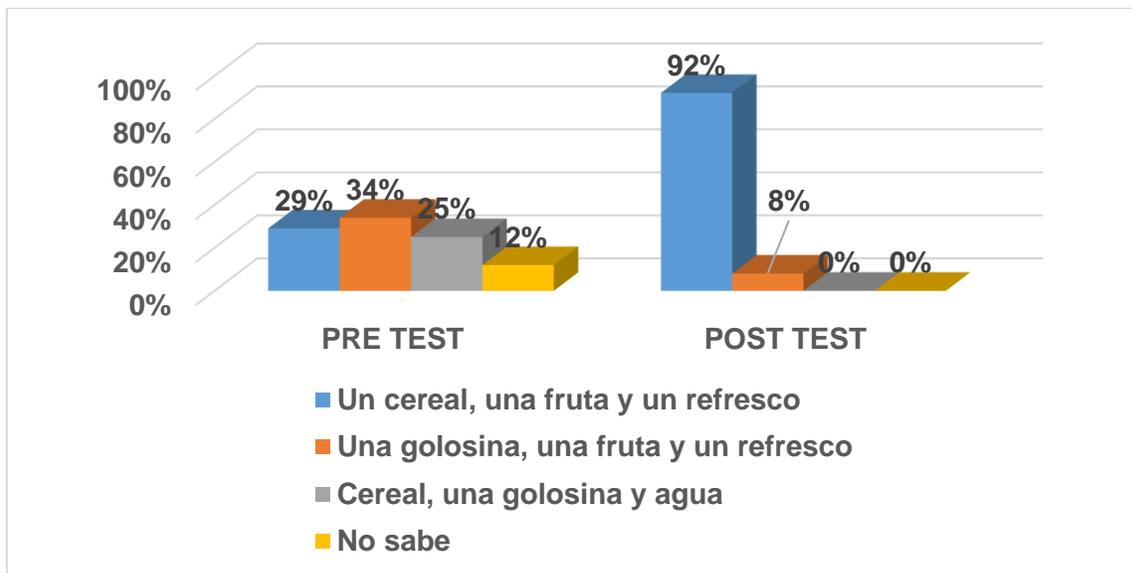
En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 72 % de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable se envía 3 veces a la semana, en el Post test se encontró que el 97% de las madres respondió que la lonchera saludable se envía todos los días laborables de la semana.

Los resultados coinciden con; **AYALA GUTIERRES M.** en su estudio **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES EN UNA I.E.I PRIVADA Y UNA I.E.I PUBLICA 2019.** Quien halló que el 81.2% indica que la lonchera saludable es diaria sobre todo en días laborables, donde debe incluir alimentos de los cinco principales grupos de alimentos. Si es para un refrigerio puede incluir leches, yogur, o bebidas con leche, cereales como galletas o paquetes de cereales listos y frutas.

Sobre el conocimiento de las madres de cuantas veces a la semana se lleva la lonchera saludable los niños y las niñas, en el pre test se obtuvo que las loncheras saludables no se envían diariamente, en el post test se obtuvo, que la lonchera saludable se deben enviar de manera diaria en los días laborables brindándoles alimentación equilibrada, adecuada y nutritiva para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño.

GRÁFICO N° 24

LOS ALIMENTOS EN LA LONCHERA SALUDABLE DEBEN CONTENER ALIMENTOS BALANCEADOS



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 34 % de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable, debe tener una golosina, una fruta y un refresco, en el Post test se encontró que el 92% de las madres respondió que la lonchera saludable deben poseer un cereal, una fruta y un refresco.

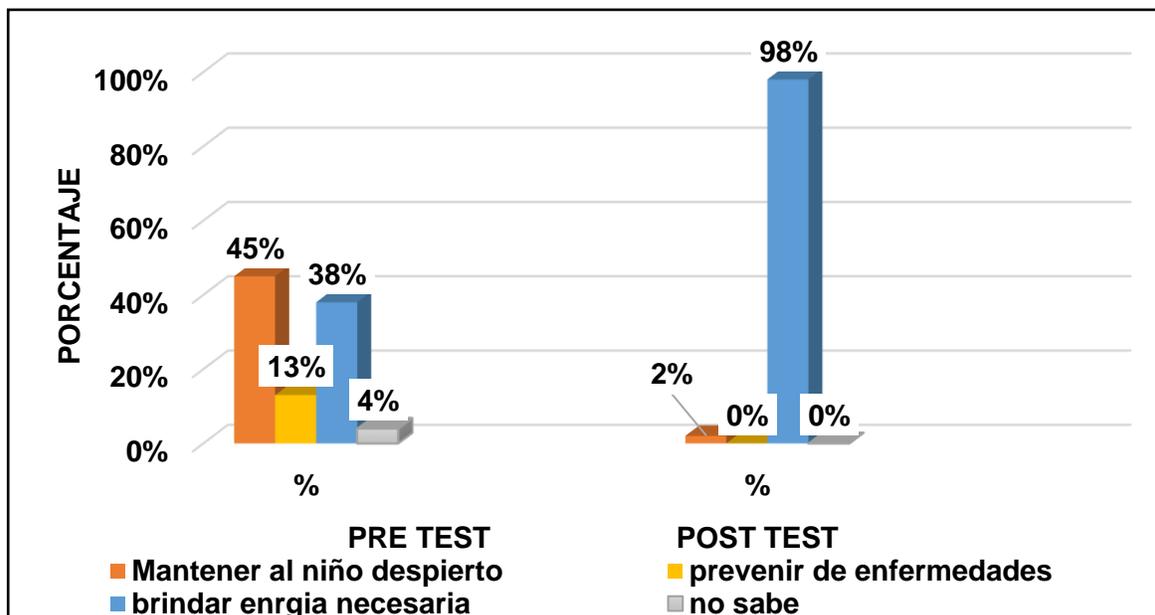
Los resultados se asemejan con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 98,7% indicó que los alimentos chatarras son el chizito, galletas, gaseosa, chupete, etc.

Sobre el conocimiento de que los alimentos en la lonchera saludable deben contener alimentos balanceados, se obtuvo que en el Pre test el conocimiento de estos alimentos balanceados era muy incipiente, sin embargo, en el post test, de que la lonchera saludable debe poseer un cereal, una fruta y un refresco.



GRÁFICO N° 25

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN LOS NIÑOS (AS) DE LA I.E. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se observa sobre la importancia de una nutrición adecuada, en el pre test 45% responde correctamente y al Post test se incrementa donde 98% de las madres respondió correctamente que la nutrición adecuada brinda la energía necesaria para mantenerse alerta.

Los resultados coinciden con **CORDOVA HERRERA L. 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**, Quien hallo que antes de la intervención educativa, la mayoría de las madres presentaban un conocimiento bajo (61%), medio (28%), y luego de la intervención, el nivel de conocimiento mejoró a alto (67%). Llegando a la conclusión que después de la intervención del programa educativo, el conocimiento materno mejoro notablemente



acerca de la nutrición adecuada en los niños (as) en edad escolar. Por qué una buena alimentación mantiene al niño alerta, activo y asimila mejor los aprendizajes. Sobre el conocimiento de sobre los beneficios de la lonchera saludable en los niños y niñas, se obtuvo que en el pre test fue muy bajo, en el post test, se deduce que el estado nutricional de los escolares está directamente vinculado a la alimentación que se les brinda, tanto en el hogar como en el colegio.



CONCLUSIONES

1. Respecto a los resultados, se concluye que la intervención educativa tiene un efecto en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, ya que al aplicar las pruebas se obtuvo que en el pre test aplicado el 56% de las madres tiene un conocimiento alto, el 29% de las madres tiene un conocimiento medio y el 15% de las madres tiene un conocimiento bajo y en el post test el conocimiento de las madres se incrementó en un 22%, obteniendo que el 88% de las madres posee un conocimiento alto, mientras que el 3% poseen conocimiento bajo.
2. Respecto a los resultados, se concluye que las características sociodemográficas de las madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, el 73% de las madres tienen entre 20 a 25 años de edad, el 53% de las madres tiene secundaria completa, el 77% de las madres son ama de casa, el 77% de las madres refieren tener ingreso económico entre 701 – 900 soles mensual y el 55% de las madres provienen de la comunidad de Phinaya
3. Respecto a los resultados se concluye que el nivel de conocimiento del pre test sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, es alto, debido a que, en el pre test se obtuvo un valor de 56% y esto representa un conocimiento alto, el 29% tienen un conocimiento medio y solo el 15% poseen conocimiento bajo, dicho resultado debido, al aplicar el pre test sobre el conocimiento de lonchera saludable, se obtuvo un valor de 59%, respecto el conocimiento de las características de las lonchera saludable se tiene que el 35% de las madres tiene un conocimiento sobre las características de la lonchera saludable. Por otro lado, sobre la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje, en el Pre Test, el 49% de las madres respondió que una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos. Así mismo sobre los alimentos chatarras, en el Pre Test el 95 % de las madres respondió que los alimentos chatarra son los chizitos, gaseosas y dulces. Sobre la cantidad de veces que debe llevar una lonchera



saludable, en el Pre Test el 72 % de las madres respondió que la lonchera saludable se envía 3 veces a la semana. Respecto a la lonchera saludable deben contener alimentos balanceados, en el Pre Test el 34 % de las madres respondió que la lonchera saludable si deben de tener alimentos balanceados, sobre los beneficios de la lonchera saludable en el pre test 45% responde correctamente, sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable, en el Pre Test, el 35% de las madres indico conocer sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable, sobre los nutrientes que contiene la lonchera saludable en el Pre Test, 49% de las madres conoce sobre los nutrientes que debe contener la lonchera saludable.

4. Respecto a los resultados, el nivel de conocimiento del post test sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, es alto, debido a que, en el post test se obtuvo un valor de 88% con un conocimiento alto, mientras el 3% poseen conocimiento bajo, dicho resultado debido, al aplicar el post test se encontró que el 97% de las madres respondió que la lonchera saludable se envía todos los días laborables de la semana, por otro lado, en el Post test se encontró que el 92% de las madres respondió que la lonchera saludable si deben de tener alimentos balanceados, sobre los beneficios de la lonchera saludable, en el Post test se incrementa donde 98% de las madres respondió correctamente que la nutrición adecuada brinda la energía necesaria para mantenerse alerta, sobre la composición de loncheras saludables, en el Post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente que la lonchera saludable debe contener alimentos energéticos formadores y reguladores. sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable, en el Post test se obtuvo un 78%, de madres que conocen sobre los alimentos que no debe contener la lonchera saludable, sobre los nutrientes que contiene la lonchera saludable en el Post test se encontró que el 84% de las madres respondió correctamente que la lonchera saludable debe contener alimentos carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales, sobre la importancia de las grasas en la lonchera saludable en el



Post test se encontró que el 81% de las madres respondió correctamente donde mencionan, las grasas proporcionan energía al niño finalmente sobre las bebidas que debe contener una lonchera saludable en el Post test se encontró que el 97% de las madres respondió correctamente.



SUGERENCIAS

A LAS MADRES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Enseñar desde la infancia a llevar hábitos alimenticios saludables e inculcar el lavado de manos que es beneficioso para la salud.

Preparar de manera adecuada los alimentos y evitar productos gasificados o comida chatarra.

Enviar una lonchera saludable que contenga minerales, vitaminas, carbohidratos y proteínas y abundante líquido.

A LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL CENTRO DE SALUD DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Dar una constante aplicación de charlas y capacitaciones educativas en nutrición infantil, con el fin de concientizar y conseguir cambios cognitivos en la población, así como la implementación de actividades educativas orientadas a promover el aprendizaje a través de un proceso simple que son los talleres educativos.

Implementar actividades de promoción de la salud a través de talleres y sesiones educativas sobre preparación de loncheras saludables.

A LA PLANA DOCENTE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Se le recomienda a los docentes y tutores I.E.I Miraflores, trabajar coordinadamente con los padres de familia a través de las charlas individuales, así mismo, capacitar a las madres de niños prescolares acerca de la importancia de una alimentación balanceada.

Replicar esta investigación en otras instituciones educativas a fin de determinar la problemática real, la cual permitirá a las autoridades correspondientes tomar acciones que prevengan mal nutrición en el niño(a).



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cortez R. La nutrición de los niños en edad preescolar. Centro de investigación Universidad del Pacífico. Enviando al consorcio de Investigación Económica y Social como parte de la serie investigaciones auspiciadas por el DRC-CIES 2018.
2. Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Internet.2018 Disponible: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludables/jer.1125>
3. Domínguez P. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Universidad de Chile. Chile. 2016 Disponible: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>
4. Universidad Rafael Landívar. La desnutrición infantil: un freno al desarrollo. Internet. 2009 Disponible: https://www.url.edu.gt/conexion/conexion09_07/7.htm
5. Instituto Nacional de Salud. presentó las loncheras escolares saludables. Internet 2019. Disponible en: web.ins.gob.pe/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-sal.12feb.2019.visita.09/12/19
6. INS presentó las loncheras escolares saludables. Internet. 2019. Disponible: <https://vigilante.pe/2023/05/12/cajamarca-huanuco-y-puno-son-las-regiones-mas-pobre-del-peru/>
7. Ibarra J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
8. Cordero; M. Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018- enero 2019, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16536/TESIS%20CORDERO%20ONIETO%20MARIA%20JOSE.pdf?sequence=1>
9. Poveda T. Propuesta de un sistema de alimentación para la lonchera escolar de los niños de educación inicial de la escuela de educación básica particular Ab. Jaime Roldós Aguilera en la ciudad de Guayaquil. 2016, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20506/1/TESIS%20Gs.%20186%20-%20Prop%20Sist%20Alimentac%20Lonchera%20Escolar.pdf>
10. Ramirez; Z. y otros. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de Patolin. 2019, Sibaté. Disponible en:



- <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>
11. Pacheco; I. y otros. en su “Estudio Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018 Perú. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/1/1/browse?type=subject&value=Instituci%C3%B3n+educativa+Villarreal>
 12. Quispe, C. “Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, Lima Perú- 2018. Internet; Universidad Cesar Vallejo. Citado 23/04/2019. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 13. Chunga, C. “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial 1447 San José - la unión, marzo - abril 201 Piura – Perú 2017”. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.
 14. Cuba L. Intervención Educativa en el Conocimiento de la preparación de loncheras Saludables. En Madres De Niños Preescolares De La I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica Abril – Mayo 2018. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.
 15. Teodora Baldeon N. en su estudio “Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016.Llima – Perú. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/323350866.pdf>.
 16. Velásquez, O. “Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial 561 Sicuani, Cusco-2017.” Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1765>
 17. Mendoza, E. en su estudio “Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, i.e. inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018”. Perú disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2026>.



18. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977 Mayo; 1.
19. Deci E, Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000.
20. Flavell J, Beach D, Chinsky J. Ensayo verbal espontáneo en una tarea de memoria en función de la edad. Child Development. 1966.
21. Siña; V. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria, Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado 2019 Abr 30]. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll owed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU_LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll owed=y).
22. Lonchera Nutritiva Alimentos | Nutrición – Scribd. Internet. 2016. Disponible en <https://es.scribd.com/doc/80922906/Lonchera-Nutritiva>. Visita 10/07/19.
23. Requerimientos nutricionales - Trastornos nutricionales - Manual MSD. Internet. Disponible: <https://www.msmanuals.com/.../Nutrición:consideracionesgenerales>
24. Alimentos y tipos de alimentos. Discapnet. Disponible: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-yde/alimentos-y-tipos>.
25. Castillo Y. Proyecto importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar. Monografía disponible:<https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importanciaalimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-yninas.shtm>.
26. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2018. ¿Qué debe contener una lonchera saludable? Internet. Disponible: <https://www.americatv.com.pe/noticias/utlle/lonchera-saludable-escolar-n361764>
27. Valdivia G, Morán R, Quintilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Gerencia Desarrollo Humano, 2012 MunicMiraflores [Internet].2012. Disponible en: https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf
28. Ortega G. Grupos de alimentos [Internet]. ABC color. 2018. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/es/2013/05/12/la-composicin-de-los-alimentos-ortega-et-al>



29. MSP. Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas Uruguay, marzo de 2014. Uruguay; 2016.
30. Conocimiento [Internet]. Real Academia Española. Disponible: <https://dle.rae.es/srv/fetch?id=AMrJ4zs>
31. Keller A. Teoría general del conocimiento. Heder S.A; 1988. 44 p.
32. Blasco J, Grimaltos T. teoría del conocimiento. Universidad de Valencia; 2017.
33. Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2018
34. Hernández M, Sastre A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Días de Santos, 2018. Disponible en: repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
35. Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 -Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. ONU. Organización de las Naciones Unidas para la Nutrición y Agricultura. [Online]; 2021 [cited 2023 Julio 25. Available from: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20en%20la%20escuela,al%20cambio%20y%20actuar%20como%20agentes%20de%20cambio.>
37. MINSa. Ministerio de Salud. [Online]; 2022 [cited 2023 Julio 12. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>.
38. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2017 [cited 2023 Mayo 12. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-loncheras-saludables>.
39. Academia de Nutrición Dietética. Academia de Nutrición Dietética. [Online]; 2021 [cited 2023 Abril 12. Available from: <https://www.eatrightpr.org/noticias>.



40. FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [Online]; 2018 [cited 2023 Junio 23. Available from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/country-and-fao-regional-conferences/en/>.
41. Pediatría. "Promoción de la Alimentación Saludable y Actividad Física en Niños y Adolescentes: Implicaciones para el Rol de los Pediatras. [Online]; 2018 [cited 2023 Mayo 25. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/141/6/e20193949>.
42. Colaboradores de Wikipedia. Lonchera saludable. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Loncherasaludable>. Febrero del 2016
43. Concepto de desarrollo. Internet. Disponible en : <https://www.significados.com/desarrollo/>.2013
44. Colaboradores de Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/conocimiento>. Diciembre del 2016
45. Efectividad - Wikipedia, la enciclopedia libre. Internet. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Efectividad>
46. Andrew. M. ¿Qué es una intervención educativa? intervención académica. Internet. Disponible: <https://www.understood.org/es/instructional-intervention-what-you-need-to-know>

ANEXOS





ANEXO 01

PLAN DE CAPACITACIÓN

EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.

CONTENIDO

I. GRUPO OBJETIVO

Madres de niños de la institución educativa inicial n°561 Miraflores, Sicuani, cusco.

II. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Madres con conocimientos escasos acerca de la preparación de loncheras saludables relacionado a limitada información sobre el tema.

III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

Tema: Conocimientos y Prácticas en la preparación de loncheras saludables.

Técnica: Expositiva- Participativa

Responsable: Valebonia Quispe Incabueno

Fechas:

1ra sesión 10/08/20

Hora: 10:00 am

Duración: 1 hora

Total, de sesiones educativas: 1

IV.OBJETIVOS

Al concluir el programa educativo las madres asistentes estarán en condiciones de:

- Reducir el riesgo a desarrollar problemas nutricionales.
- Identificar el tipo de alimentos que debe tener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.



- Internalizar conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivas a través de sesiones expositivas-participativas.
- Promover buenas prácticas acerca de preparación de loncheras saludables.

V. METODOLOGÍA:

La investigadora de la intervención educativa, en el desarrollo de su trabajo con las madres, efectuará la metodología expositiva participativa, el que nos exige tener presente lo siguiente:

- 1) Recojo de saberes y experiencias previos.
- 2) Desarrollo de las ideas claves.
- 3) Aplicación práctica.
- 4) Reforzamiento.
- 5) Evaluación y
- 6) Compromiso

VI. RECURSOS:

Recursos Humanos

- Investigadora: Valebonia Quispe Incabueno
- Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

Recursos Materiales

Material de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, papelógrafos, cartulinas, clips, fólderes Manila, impresiones, anillado, etc.

Material de impresión: Tinta y papel para impresora.

Materiales educativos:

Afiche sobre: Pirámide alimenticia, tres grupos alimenticios, clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características, cuadro de modelos de loncheras saludables.

Trípticos para cada sesión.

Los mensajes: Se ha optado por pocos mensajes claves, que permitan recordarlos fácilmente y que finalmente posibilite la rápida familiarización con ellos.



SESIÓN EDUCATIVA N° 01

Alimentación saludable

Objetivos Específicos	Contenidos	Técnica	Material	Estrategia	Preguntas	Duración
1) Hacer que los participantes expresen con sus propias palabras en cuanto a la clasificación de los alimentos.	a) Alimentación saludable	Expositiva y participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregara una ficha informativa.	¿En qué consiste una alimentación balanceada?	15min
	b) Importancia de una alimentación saludable	Expositiva y participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregara una ficha informativa.	¿Por qué es importante una alimentación balanceada?	15min
2) Expresen en términos sencillos la importancia de una alimentación balanceada. 3) Mencionen la clasificación de los alimentos y la función de cada alimento. 4) Cada menciona la importancia de la lonchera saludable	c) Clasificación de los alimentos	Expositiva y participativa	Rotafolio videos	A cada madre se le entregara una ficha informativa	¿Cuáles son los 3 grupos que conforman la pirámide nutricional?	20min
					¿Qué son los alimentos energéticos y cuáles son?	
					¿Qué son los alimentos constructores y cuáles son?	
					¿Qué son los alimentos reguladores y cuáles son? ¿Qué aprendieron acerca de la lonchera saludable?	



ANEXO 02

**SOLICITO: Aprobación y Autorización de Ejecución
Para Estudio de Investigación**

Prof. Prudencia Hinojosa Cruz, directora de la I.E.I N°561 Miraflores, Sicuani.

Yo **VALEBONIA QUISPE INCABUENO** identificada con DNI°**72861061** con domicilio en la Comunidad Pampaccalasaya del Distrito de Sicuani, Provincia Canchis, Departamento del Cusco, Bachiller en Enfermería de la Universidad Andina del Cusco, ante Ud. Me presento con el debido respeto y digo:

Que estando en ejecución el estudio **“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA INSTUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”** cuyo instrumento está dirigido a la recolección de información de las madres de familia de los alumnos de la I.E inicial N°561 Miraflores, Sicuani.

Por lo cual solicito a Ud. Tenga a bien otorgarme el permiso y la nómina de estudiantes de la I.E.I N°561, Miraflores, Sicuani. Para realizar el estudio de investigación en mención.

Agradeciendo anticipadamente por atención favorable, hago propicia la ocasión para expresarle mi especial consideración.

Sicuani 12 de noviembre de
2019

VALEBONIA QUISPE INCABUENO
DNI N°72861061



Recibi Prudencia
sic-12-11-20



ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de dar a participar a mi hijo (a) en la investigación titulada "EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019".

Habiendo sido informado (a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, teniendo la confianza plena de que por medio de la información que se vierte en el instrumento será solo exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confió en que la investigación utilizara adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.

FIRMA



DNI: 73952346.



ÓMINA DE MATRÍCULA - 20

El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SIAGIE (Sistema de Información de Apoyo a la Gestión Institucional Educativa), disponible en <http://siagie.minedu.gob.pe>. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

Nº de D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁾	Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo										Periodo Lectivo						Ubicación Geográfica		Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾	Número y/o Nombre - R.U.F.
	Número y/o Nombre		Gestión ⁽⁷⁾		PGD		Características ⁽⁶⁾		Programa ⁽⁸⁾		Fin		20/12/2019		CUSCO					
	Código Modular	Resolución de Creación N°	INI	Grado/Edad ⁽³⁾	Forma ⁽⁵⁾	Esc	Forma ⁽⁵⁾	Esc	Forma ⁽⁸⁾	Esc	Inicio	Fin	20/12/2019	Dpto.	Prov.	Dist.				
1 D.N.I.	7.9.1.5.3.4.6.1	BARRENTOS RAMOS, Abdul Thiago	13	05	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI	3 8 7 9 9 2 8	096		
2 D.N.I.	7.9.4.5.4.3.6.4	CCANA QUECCANO, Ylari Angela	04	01	2016	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	S	SI				
3 D.N.I.	7.9.1.6.5.3.2.9	CCOTOHUANCA COLQUE, Thiago Daniel	07	06	2015	H	P	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
4 D.N.I.	7.9.0.8.1.9.2.9	CHACA VELASQUEZ, Jazmin Lucero	15	04	2015	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	P	SI				
5 D.N.I.	7.9.3.4.8.7.2.1	CHOQUE SALAS, Thayra Yevanezh	14	10	2015	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
6 D.N.I.	7.9.0.6.1.9.9.4	CHOQUEMAQUI CARAZAS, Ian Piero	02	04	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
7 D.N.I.	7.9.3.2.3.7.1.4	DELGADO MAMANI, Jesus Dayro	26	09	2015	H	P	P	S	S	I	C	Q	NO	S	SI				
8 D.N.I.	7.9.5.3.6.5.4.1	FERNANDEZ CARBAJAL, Eduar Valentin	23	02	2016	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
9 D.N.I.	7.9.3.1.9.0.2.7	FLORES RIVEROS, Gabriel Alejandro	18	09	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
10 D.N.I.	7.9.1.3.3.4.8.7	HUAMANI TAPIA, Jade Katerin	21	05	2015	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
11 D.N.I.	7.9.0.5.8.1.0.2	HUILCA BONIFACIO, Jed Haziel	02	04	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
12 D.N.I.	7.9.1.4.4.0.4.3	JARA CRUZ, Brianna	04	06	2015	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
13 D.N.I.	7.9.1.9.2.7.7.3	LLASCANOA YUCRA, Irene Brizleth	05	07	2015	M	P	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
14 D.N.I.	7.9.4.9.8.4.2.3	LLUSCA MUÑOZ, Brizalde	01	02	2016	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
15 D.N.I.	7.9.0.6.7.2.4.5	QUISPE ARONI, Kandall Amir	07	04	2015	H	P	P	S	S	I	C	Q	NO	S	SI				
16 D.N.I.	7.9.4.8.7.7.1.2	QUISPE CAHUANA, Zuyin Keyli Marlith	24	01	2016	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
17 D.N.I.	7.9.4.7.6.3.1.0	QUISPE HUAMANI, Marlosy Nataly	17	01	2016	M	P	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
18 D.N.I.	7.9.2.1.3.3.8.1	QUISPE PUMA, William Miroslav	21	07	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
19 D.N.I.	7.9.4.7.7.5.0.0	RODRIGUEZ QUISPE, Reyna Esther	17	01	2016	M	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
20 D.N.I.	7.9.2.6.4.2.1.9	ROMAS MAMANI, Axel Bruce Kallel	15	08	2015	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	SP	SI				
21 D.N.I.	7.9.4.8.4.4.3.6	ROQUE CAHUANA, Olger Yaniel Leo	09	01	2016	H	I	P	S	S	I	C	Q	NO	S	SI				

(1) Nivel/Ciclo : Para el caso EBR/EBE (INI) Inicial (PR) Primaria (SEC) Secundaria
 Para el caso EBA (INI) Inicial (INT) Intermedio, (AVA) Avanzado
 (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa.
 (2) Modalidad : En caso de E. Inicial, registrar Edad (0, 1, 2, 3, 4, 5).
 En caso de E. Primaria o Secundaria, registrar grados: 1, 2, 3, 4, 5, 6.
 En el caso de EBA: C. Inicial 1°, 2°, 3°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°.
 Colocar "x" si en la Nómina hay alumnos de varias edades (E) o grados (P).
 Primaria : (U) Unidocente, (PM) Polidocente Multigrado y (PC) Polidocente Completo.
 (3) Grado/Edad : En caso de E. Inicial, registrar Edad (0, 1, 2, 3, 4, 5).
 En caso de E. Primaria o Secundaria, registrar grados: 1, 2, 3, 4, 5, 6.
 En el caso de EBA: C. Inicial 1°, 2°, 3°, Avanzado 1°, 2°, 3°, 4°.
 Colocar "x" si en la Nómina hay alumnos de varias edades (E) o grados (P).
 Primaria : (U) Unidocente, (PM) Polidocente Multigrado y (PC) Polidocente Completo.
 (4) Característ. : Completo.
 (5) Forma : (Esc) Escolarizado, (NoEsc) No Escolarizado
 Para el caso EBA: (P) Presencial, (SP) Semi Presencial, (AD) A distancia
 (6) Sección : A.B.C., Colocar "x" si es sección única o si se trata de Nivel Inicial
 (7) Gestión : (P) Pública, de gestión directa, (P) Privada, de Gestión Privada, (PR) Privada
 (PBI) PEBANA: Prog. de Educ. Bás. Aliz. de Niños y Adolescentes
 (PBU) PEBAJA: Prog. de Educ. Bás. Aliz. de Jóvenes y Adultos
 (PBN) PEBANA/PESAJA, Prog. de Educ. Básica Aliz. de Niños y Adolescentes, y Jóvenes y Adultos.
 Colocar "x" en caso de no corresponder.
 (8) Programa : (P) Primaria, (S) Secundaria, (OT) Otra Lengua, (Ch) Chile, (OT) Solo en el caso de EBA.
 (9) Turno : (M) Matutino, (T) Tarde, (N) Noche
 (10) Situación de Matrícula : (I) Ingresante, (P) Promovido, (PG) Permanece en el grado, (RE) Reembarcante
 Solo en el caso de EBA: (RE) Reingresante
 (11) País : (P) Perú, (E) Ecuador, (C) Colombia, (B) Brasil, (Bo) Bolivia, (Ch) Chile, (OT) (C) Castellano, (Q) Quechua, (A) Aymara, (OT) Otra Lengua, (E) Lengua extra
 (12) Lengua : (SE) Sin Escolaridad, (P) Primaria, (S) Secundaria, y (SP) Superior
 (13) Escolaridad de la Madre : (D) Inescolar, (DA) Audita, (DV) Visual, (DM) Maestra, (SC) Sordociega
 (14) Tipo de discapacidad : Sin caso de no ableser discapacidad, dejar en blanco
 (15) IE de procedencia : Solo para el caso de estudiantes que proceden de otra Institución Educativa.
 (16) Nº de DNI o Cod. Def. Est. : El Cod. del Est. Se anota solo en el caso que el estudiante no posea D.N.I. Est.



N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁶⁾	Fecha de Nacimiento			Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽¹⁵⁾							
														Código Modular		Número y/o Nombre - RUIRD					
Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)	Día	Mes	Año	Sexo HM	Situación de Matricula ⁽¹⁰⁾	País ⁽¹¹⁾	Padre vive SI / NO	Madre vive SI / NO	Lengua Matemática ⁽¹²⁾	Segunda Lengua ⁽¹²⁾	Trabaja el Estudiante SI / NO	Horas semanales que labora	Escolaridad de la Madre ⁽¹³⁾	Haciendo Registro SI/NO	Tipo de Discapacidad ⁽¹⁴⁾						
7 9 2 1 4 7 9 8	17	07	2015	M	P	P	SI	SI	C	C	NO		SP	SI							
SURCO CCAHUANA, Shamira Thait															006						
7 9 3 0 7 7 6 3	24	09	2015	H	I	P	SI	SI	C	C	NO		S	SI							
VILLAGRA QUINTANILLA, Max Oswin																					
7 9 4 5 4 9 5 4	04	01	2016	M	I	P	SI	SI	C	C	NO		S	SI							
YUCRA CONDORI, Leysi																					

MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION CUSCO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE CACHOS

[Firma]

MG. NOHEMI HILARI CACERES
ESPECIALISTA EN EDUCACION INICIAL

[Firma]

RIOS QUISPE, Yanira

Responsable de la matrícula

Firma - Post Firma



Aprobación de la Nómina			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D. N° 001-2019	15	04	2019

Resumen	
Hombres	12
Mujeres	12
Total	24



ANEXOS:

**UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

CUESTIONARIO

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada: "EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N° 561 MIRAFLORES , SICUANI, CUSCO 2020" La información es de carácter confidencial y reservado, ya q los resultados serán manejados solo para la investigación.

Agradezco anticipadamente su valiosa información.

MARQUE SEGÚN USTED CONSIDERE:

1.- DATOS GENERALES DE LA MADRE:

1. Fecha:
2. ¿Qué edad tiene usted?
 - a) Menor de 19 años
 - b) 20-25 años
 - c) 26-30 años
 - d) 31 años a mas
3. ¿Cuál es el nivel de instrucción de usted?
 - a) Sin estudios
 - b) Primaria
 - c) Secundaria



Superior

4. ¿Cuál es la ocupación que usted realiza?

a) Trabajo independiente

b) Trabajo dependiente

c) Ama de casa

5. ¿Cuál es su ingreso económico mensual familiar?

a) Menor de 300 soles

b) De 300-500 soles

c) De 501-700 soles

d) De 701- 900 soles.

e) Mas de 900 soles.

6. ¿De dónde procede usted?

a) Miraflores

b) Pampaphalla

c) Santa Barbara

2- PREGUNTAS:

1. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre que son las loncheras saludables?

a) Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena).

b) Son preparaciones que reemplazan las comidas principales.

c) Son alimentos y bebidas como: galletas, chisitos, gaseosa.

d) No sabe

2. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables?

a) Debe contener dulces y gaseosas.

b) Establece adecuados hábitos alimenticios.



- La lonchera debe contener alimentos energéticos, formadores y reguladores.
- d) No sabe.
3. ¿Tiene Ud. Conocimiento sobre las características de la lonchera saludable?
- Debe ser practica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño.
- b) Contiene alimentos de la preferencia del niño.
- c) Reemplaza el desayuno o almuerzo.
- d) No sabe
4. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos que no deben contener la lonchera saludable?
- a) Frutas y refrescos.
- Galletas, gaseosas y dulces.
- c) Hamburguesas y jugos.
- d) No sabe.
5. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre nutrientes que debe contener la lonchera saludable?
- a) Caldos, mazamorras y papillas
- Carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.
- c) Jugos y zumos de frutas.
- d) No sabe.
6. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre que la función de las proteínas en una lonchera saludable?
- a) Brindan defensas al organismo del niño.
- b) Fortalece los huesos y dientes del niño.
- Promueve un buen crecimiento del niño.
- d) No sabe
7. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre cuales son los alimentos ricos en proteínas que debe contener una lonchera saludable?
- a) Leche y queso
- Carnes, pescado y lenteja
- b) Mermelada y chocolate



- d) No sabe
8. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de las grasas en una lonchera saludable?
- a) Fortalece el hueso y los dientes del niño
 - b) Mejora la memoria del niño
 - c) Proporciona energía al niño
 - d) No sabe
9. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en grasa que debe contener una lonchera saludable?
- a) Mantequilla y aceite
 - b) Pan y arroz
 - c) Papas y camote
 - d) No sabe
10. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en las loncheras saludables?
- a) Fortalece la piel y huesos del niño
 - b) Mejora las defensas del niño
 - c) Proporciona energía la niño
 - d) No sabe
11. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en carbohidratos que debe contener una lonchera saludable?
- a) Pollo, carne y pescado
 - b) Trigo, arroz, avena, papas y camote
 - c) Frutas
 - d) No sabe
12. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de las frutas y verduras en una lonchera saludables?
- a) Protegen al niño y previenen de enfermedades
 - b) Acelera el crecimiento de los niños
 - c) Mejora el habla de los niños



13. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales que debe contener una lonchera saludable?
- a) Arroz, menestra y avena
 - b) Leche, huevo y queso
 - c) Frutas y verduras
 - d) No sabe
14. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre las bebidas que debe contener una la lonchera saludable?
- a) Gaseosas
 - b) Frugos y yogurt
 - c) Refrescos de frutas
 - d) No sabe
15. ¿Una lonchera saludable influye en el aprendizaje del niño, por que?
- a) Le permite poca actividad física.
 - b) Le asegura mejores calificaciones
 - c) Lo mantiene en alerta y atento.
 - d) No sabe
16. ¿Cuáles son los alimentos chatarra?
- a) Chizitos, gaseosas y dulces.
 - b) Frutas y yogurt.
 - c) No sabe
17. Las bebidas de una lonchera saludable no deben contener demasiado:
- a) Agua
 - b) Colorantes y endulzantes.
 - c) Jugo de frutas
 - d) No sabe
18. Cuantas veces a la semana lleva la lonchera saludable su niño:
- a) Una vez a la semana.
 - b) 3 veces a la semana.
 - c) Todos los días laborables de la semana.
 - d) No sabe



19. Los alimentos en la lonchera saludable deben contener alimentos balanceados como:

- a) Un cereal, una fruta y un refresco.
- b) Una golosina, una fruta y un refresco.
- c) cereal, una golosina y agua.
- d) No sabe.

20. La lonchera saludable debe contener una alimentación balanceada que permita:

- a) Mantener al niño despierto.
- b) Prevenir de enfermedades.
- c) Brindar energía necesaria.
- d) No sabe.



ANEXO 05

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Morales Hanco Deysi Eliana
Grado Académico Licenciada en Nutrición Humana

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.			X		
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.		X			
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				X	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.			X		
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					X
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.			X		
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.				X	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Sugerencias:

Modificar las preguntas, tienen que ser más entendibles y comprensibles
asimismo corregir todas las preguntas propuestas por
su no adecuación

Firma y pose firma de Profesional
NUTRICIONISTA
CNP 745F



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Brisilda Del Real
Grado Académico Licenciada en Nutrición Humana

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.			X		
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.				X	
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.			X		
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.				X	
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					X
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.		X			
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.				X	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Sugerencias:

La mayor cantidad de las preguntas son buenas
entendibles y comprensibles



Firma y post firma de profesional



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Shiorma Chacón Oros
Grado Académico Licenciada en Enfermería

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.				✓	
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				✓	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.				✓	
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					✓
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.				✓	
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					✓
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.				✓	

Sugerencias:

Usar los términos adecuados y técnicos en las variables y preguntas, para la validación de la metodología puede utilizar el paquete estadístico SPSS.



Shiorma I. Chacón Oros

Shiorma I. Chacón Oros
LIC. EN ENFERMERIA
C.E.P. 51874

Firma y post firma de profesional



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante

Stephany Loayza Guzmán

Grado Académico

Graduada en Enfermería

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				/	
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.			/		
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				/	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.			/		
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.				/	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.					/
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					/
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.			/		

Sugerencias:

*En las Variables y preguntas son adecuadas
y permite que los niños jóvenes lleven su lecheros Normal
todo los días*


M. Stephany Loayza Guzmán
LICENCIADA EN ENFERMERIA
C.I.P. 50228

Firma y post firma de profesional



ANEXO 4:

Formato para autorización de depósito en repositorio institucional:

**FORMATO DE AUTORIZACIÓN DE DEPÓSITO EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL - UAC
PRE-GRADO**

I. DATOS GENERALES

1. DATOS DEL AUTOR			
Nombres y Apellidos			
Bach. Volebonia Quispe Incabueno			
DNI/Carné de extranjería/Pasaporte	Teléfono		Correo electrónico
72 86 1061	927898183		Voleboniaqi@gmail.com
1. DATOS DEL AUTOR			
Nombres y Apellidos			
DNI/Carné de extranjería/Pasaporte	Teléfono		Correo electrónico
2. DATOS DEL ASESOR			
Nombres y Apellidos			
Dr. Lic. Luis Alberto Chihuamfite Abol			
DNI/Carné de extranjería/Pasaporte	URL de Orcid		
23997606	0000-0002-3340-981X		
DATOS DEL COASESOR			
Nombres y Apellidos			
DNI/Carné de extranjería/Pasaporte	URL de Orcid		
3. JURADOS			
Nombres y Apellidos			
DRA. Lic. Elizabeth Mary Cuba Ambia			
Nombres y Apellidos			
MTRD. Frank Briemelthen Heredia Memo			
Nombres y Apellidos			
MG. Lic. Edo Gallegos Aparicio			
Nombres y Apellidos			
MTRD. Lic. Julio Cesar Volebonia Garcia			
4. Datos de la investigación para optar: Título <input checked="" type="checkbox"/> Grado de bachiller ()			
Título del trabajo	Efecto de una intervención educativa en el nivel de conocimiento sobre Zoonosis Saludables en estudiantes de médicos de la I.E. I.N° 561 Hiramflore, Siquima Cusco 2019.		
TIPO DE TRABAJO			
Tesis <input checked="" type="checkbox"/>	Trabajo de investigación ()	Trabajo académico ()	Trabajo de suf. profesional ()
Lugar y fecha de sustentación: Salón de Grados de la Facultad de Ciencias de la Salud, el día Lunes 26 de junio de 2023 a las 11:00 horas			Nota:
			Aprobado



II. DATOS DE DEPÓSITO Y PUBLICACIÓN

Autorización. Con la suscripción del presente autorizo, en forma expresa y sin derecho a ninguna contraprestación, el depósito del trabajo referido, en el Repositorio Institucional de la Universidad Andina del Cusco, para ponerla a disposición del público en formato digital, teniendo en cuenta que la diagramación y detalles editoriales serán determinados por la universidad.

Declaración. Declaro que el trabajo es de mi autoría, siendo responsable de los contenidos, opiniones, referencias bibliográficas y/o uso de imágenes de conformidad con el D.L. 822 sobre derechos del autor. Asimismo, declaro que el archivo en PDF o WORD que estoy entregando a la UAC, como parte del proceso de obtención del título profesional es la versión final del documento sustentado y aprobado por el Jurado.

Tipos de acceso:

Marque con una X: Autorizo la publicación completa: Sí No ()

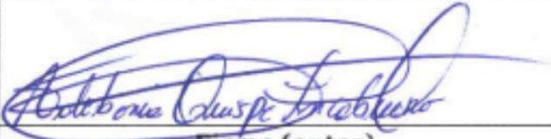
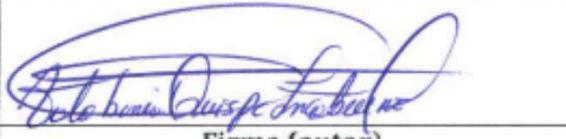
Si = abierto (Es público y será posible consultar el texto completo, se podrá visualizar, descargar e imprimir)

No = acceso (Restringido solo se publicará el resumen y registro del metadato con información básica)

IMPORTANTE: Si ha marcado la opción **NO**, deberá sustentar de forma escrita los motivos de su decisión, caso contrario se procederá a la publicación en acceso abierto.

(Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD, Artículo 8, numeral 8.2 ...la documentación que dé cuenta del correcto desarrollo del trabajo y transparente las justificaciones del tipo de acceso elegido por autor)

Licencia Creative Commons CC-BY-NC-ND: Utilice y comparte la obra reconociendo la autoría. No permite cambiarla de forma alguna ni usarlas comercialmente.

 Firma (autor)	 Firma (autor)
--	---

Cusco, 21 de Noviembre de 2023



EFECTO DE UNA
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN
EL NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE
NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO
2019

Fecha de entrega: 13-nov-2023 05:30 pm (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2227186024

Nombre del archivo: TESIS_CORREGIDA_VALE_11-11-2023.pdf (4.06M)

Total de palabras: 26173

Total de caracteres: 138722

por Valedonia Quispe Incabueno

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



Universidad Andina del Cusco

Ciencias de la Salud

Enfermería

TESIS

**“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL
DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN
MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES,
SICUANI CUSCO 2019”.**

Línea de investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Bach. Quispe Incabueno Valebonia

(<https://orcid.org/0009-0008-1338-8100>)

**Para optar al Título Profesional de
Licenciada en Enfermería.**

Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

(<https://orcid.org/0000-0002-3340-981X>)

Cusco - Perú

2023

**Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante**



EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%

INDICE DE SIMILITUD

21%

FUENTES DE INTERNET

0%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1 creativecommons.org Fuente de Internet 3%

2 repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet 2%

3 Submitted to Instituto Superior Tecnológico San Antonio Trabajo del estudiante 2%

4 repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet 2%

5 dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet 2%

6 tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet 2%

7 repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet 2%

repositorio.uss.edu.pe

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por Turnitin. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: Valebonia Quispe Incabueno
Título del ejercicio: Tesis
Título de la entrega: EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE ...
Nombre del archivo: TESIS_CORREGIDA_VALE_11-11-2023.pdf
Tamaño del archivo: 4.06M
Total páginas: 128
Total de palabras: 26,173
Total de caracteres: 138,722
Fecha de entrega: 13-nov.-2023 05:30p. m. (UTC-0500)
Identificador de la entre... 2227186024



Universidad Andina del Cusco
Ciencias de la Salud
Enfermería

TESIS

"EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. L. N° 851 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019".

Línea de Investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Dr. Quispe Incabueno Valebonia

00000000000000000000000000000000

Para optar al Título Profesional de Licenciada en Enfermería.

Asesor(a): Lic. Alberto Chihuantito Abal

00000000000000000000000000000000

Cusco - Perú
2023

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



EFECTO DE UNA
INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN
EL NIVEL DE CONOCIMIENTO
SOBRE LONCHERAS
SALUDABLES EN MADRES DE
NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO
2019

FECHA DE DEPOSITO: 13-nov-2023 05:30p.m. (UTC+5) Valebonia Quispe
Incabueno-0500)

IDENTIFICACION DE LA OBRA: 2227186024

NOMBRE DEL ARCHIVO: TESIS_CORREGIDA_VALE_11-11-2023.pdf
(4.06M)

TOTAL DE PALABRAS: 26173

TOTAL DE CARACTERES: 138722

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



Universidad Andina del Cusco

2

Enfermería

TESIS

**“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL
DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN
MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES,
SICUANI CUSCO 2019”.**

Línea de investigación: Salud general y calidad de vida

Presentado por:

Bach. Quispe Incabueno Valebonia

<https://orcid.org/0009-0008-1338-8100>

7

Licenciada en Enfermería.

Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

<https://orcid.org/0000-0002-3340-981X>

Cusco - Perú

2023

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina del Cusco, por permitir mi formación académica y brindarme todas las herramientas y tecnología necesaria culminar mi profesión.

A los docentes de teoría y práctica de la Escuela Profesional de Enfermería, de quienes aprendí a través de sus conocimientos, experiencias y recomendaciones.

De igual manera agradezco a mi asesor de tesis Dr. Luis A. Chihuantito Abal, mis dictaminantes y replicantes, quienes sin su ayuda no podría haber finalizado mi trabajo de investigación.

A la Institución Educativa Inicial N°561 Miraflores, Sicuani, representada por su directora, docentes y padres de familia que colaboraron de forma comprometida para la realización de la investigación.

VALEBONIA QUISPE INCABUENO.



DEDICATORIA

A mis padres, por el apoyo incondicional que me brindaron e inculcarme valores y sobre todo la perseverancia que me ayudo para lograr mis objetivos trazados.

A mi esposo, por creer en mí y brindarme su apoyo y comprensión.

De manera especial dedico a las personas que han influenciado en mi vida, dándome sus consejos, guiándome y haciéndome una persona de bien.



PRESENTACION

Señora.

Dra. Yanet Castro Vargas

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Andina del Cusco.

Señores miembros del jurado.

Dando cumplimiento a lo establecido por el reglamento de grados y títulos de la facultad ¹³ [REDACTED] Andina del Cusco, pongo a vuestra consideración la tesis de investigación titulada: **“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”**, ⁴ [REDACTED] al [REDACTED] [REDACTED] conforme a lo establecido por la Ley Universitaria

La Bachiller.



INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada contribuye de manera fundamental el derecho de disfrutar el alto nivel posible de salud física y mental de ¹² especialmente. Pero, la mala nutrición en todas sus formas afecta al desarrollo humano. Además, la mala nutrición con lleva a la desnutrición aguda, global y crónica, sobrepeso y la obesidad, los cuales ocasionan consecuencias graves en la etapa adulta de la persona.

⁵ adecuada en cuanto al desarrollo cognitivo sin embargo se dio a conocer que más de 200 Conocimiento y práctica sobre loncheras saludables de niños y niñas, no lograron su potencial cognitivo, ni social, del mismo modo muchos de ellos fueron propensos al fracaso escolar, esto se dio a consecuencias de no llevar una alimentación equilibrada, esta acción es considerada como una de las primeras líneas de defensa, contra las enfermedades las cuales afectan a los niños y como consecuencia de esto se pueden llegar a suscitar secuelas más adelante y estos pueden ser de por vida.

En cuanto a las loncheras escolares son consideradas importantes y necesarias en esta etapa por que cubren las necesidades energéticas, con la finalidad de asegurar un rendimiento optimo en el desempeño del niño en la institución educativa.

Los profesionales en enfermería cumplen un rol fundamental en el desarrollo y crecimiento adecuado, para lo cual se enfoca en establecer programas educativos, sesiones educativas, y que están relacionados en la integración y así con el compromiso de las familias para realizar esta labor.

² tuvo el efecto una nivel conocimientos sobre .I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, la misma que está estructurado en cuatro capítulos:

CAPÍTULO I EL PROBLEMA: Presenta descripción del problema, que incluye la caracterización y formulación del problema, se estableció los objetivos de



la investigación, identificó las variables con su respectiva operacionalización, justificación, limitaciones y aspectos éticos.

12

[REDACTED]: Que [REDACTED]: Estudios previos [REDACTED]
[REDACTED] a nivel internacional, nacional y local. También se incluye las
[REDACTED].

CAPÍTULO ■ DISEÑO METODOLÓGICO: Se expone el tipo de la investigación, la línea en la que se desarrolló la investigación, [REDACTED]
[REDACTED] con los [REDACTED] respectivamente, [REDACTED]
[REDACTED] utilizadas.

CAPÍTULO IV INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS: Se expone los hallazgos:

Conclusiones,

Sugerencias,

Referencias Bibliográficas

Anexos.



RESUMEN

El presente trabajo de investigación Titulado "EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019". Objetivo: Determinar el efecto de una intervención educativa [redacted] de [redacted] N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019. Metodología: fue de tipo descriptivo, alcance semi experimental, prospectivo, experimental [redacted] longitudinal. [redacted] matriculados en la Institución Educativa, quienes cumplieron con el criterio de inclusión. Las técnicas utilizadas fueron la encuesta mediante un cuestionario.

RESULTADOS: El 58% menciona que son preparaciones que reemplazan las comidas principales, mientras en el post test el 95% dio respuesta [redacted] reemplaza [redacted]; acerca [redacted] las [redacted] el [redacted] test presentaron un 38% que no sabe, mientras en el post test el 92 % respondió la lonchera debe contener alimentos energético, formadores y reguladores, en cuanto a las características de la lonchera saludable en el pre test presentaron 35% menciona debe ser practica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño mientras al post test el 94% menciona debe ser practica y fácil de preparar y debe llamar la atención del niño, conocimiento sobre los alimentos que contiene la lonchera, el 35% respondió que contiene frutas y refrescos mientras en el post test el 99% galletas, gaseosas y dulces. Nutrientes que contiene la lonchera saludable en el pre test respondió 49% carbohidratos y grasas, mientras en el post test el 90% respondió carbohidratos, grasas y proteínas.

PALABRAS CLAVES: intervención educativa, nivel de conocimiento.



ABSTRACT

The present research work entitled "EFFECT OF AN EDUCATIONAL INTERVENTION ON THE LEVEL OF KNOWLEDGE ABOUT HEALTHY LUNCH BOXES IN MOTHERS OF CHILDREN OF I.E.I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019". Objective: ² effect an on level knowledge about from .I No. 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019. Methodology: it was ¹⁷ descriptive, semi-experimental, prospective, experimental longitudinal cut. The 150 children enrolled in , who met the inclusion criteria. The techniques used were the survey through a questionnaire.

RESULTS: 58% mention that they are preparations that replace the main meals, while in the post test 95% answered that they are preparations that are consumed between meals, they do not replace any of the usual meals; About the composition of healthy lunch boxes in the pre-test presented by 38% who did not know, while in the post test 92% answered that the lunch box should contain energy, building and regulating foods, regarding the characteristics of the healthy lunch box in the pre-test presented, 35% mentioned that it should be practical and easy to prepare, it should attract the attention of the child while in the post test 94% mentioned that it should be practical and easy to prepare and should call the child's knowledge about the foods it contains the lunch box, 35% answered that it contains fruits and soft drinks while in the post test 99% cookies, soft drinks and sweets. Nutrients contained in the healthy lunch box in the pre-test responded 49% carbohydrates and fats, while in the post-test 90% responded carbohydrates, fats and proteins.

KEY WORDS: educational intervention, level of knowledge.



ÍNDICE

AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA
PRESENTACION
INTRODUCCIÓN
RESUMEN
ABSTRACT

CÁPITULO I
EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA 1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 4
1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN..... 4
 1.3.1. OBJETIVO GENERAL 4
 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS 4
1.4. HIPÓTESIS 5
1.5. VARIABLES..... 5
 1.5.1. VARIABLE DEPENDIENTE 5
 1.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE..... 5
 1.5.3. VARIABLES INTERVINIENTES..... 5
1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES..... 6
 1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE 6
 1.6.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE 9
 1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES INTERVINIENTES .. 10
1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN..... 11
1.8. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 11
1.9. PRINCIPIOS BIOÉTICOS..... 11
 9
 13
 13
 15
 20
2.2 BASES TEÓRICAS 22



2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS 44

CAPÍTULO III

DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 TIPO DE INVESTIGACIÓN..... 45

3.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN..... 45

3.3 POBLACIÓN Y MUESTRA 46

3.3.1 DESCRIPCION DE LA POBLACIÓN 46

3. [redacted] 46

3. [redacted] 46

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS..... 46

3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN [redacted] 47

INTERPRETACION Y [redacted]

CONCLUSIONES

SUGERENCIAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO	DETALLE	PÁG.
GRÁFICO N° 1 EDAD	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.	49
GRÁFICO N° 2 INSTRUCCIÓN Y NIÑAS	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	50
GRÁFICO N° 3. OCUPACIÓN DE LOS	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	51
GRÁFICO N° 4 INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	52
GRÁFICO N° 5 LUGAR DE PROCEDENCIA	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	53
GRÁFICO N° 6 CONOCIMIENTO SOBRE	LOS Y NIÑAS N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	54
GRÁFICO N° 7 CONOCIMIENTO SOBRE LOS NO LA	MADRES DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	56
GRÁFICO N° 8 CONOCIMIENTO SOBRE LOS NUTRIENTES QUE CONTIENE SALUDABLE	I. E. I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	58
GRÁFICO N° 9 CONOCIMIENTO SOBRE DEL PRE TEST Y POST TEST, FUNCIÓN DE LAS PROTEÍNAS EN SALUDABLE	I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	59



GRÁFICO N° 10 CONOCIMIENTO ⁷ ██████████, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	61
GRÁFICO N° 11 CONOCIMIENTO ⁷ ██████████, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	62
GRÁFICO N° 12 CONOCIMIENTO ⁷ ██████████, SOBRE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	64
GRÁFICO N° 13 CONOCIMIENTO ⁷ ██████████, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LOS CARBOHIDRATOS, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	66
GRÁFICO N° 14 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	68
GRÁFICO N° 15 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS VITAMIANAS Y MINERALES EN LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	70
GRÁFICO N° 16 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES QUE CONTIENE UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	72
GRÁFICO N° 17 CONOCIMIENTO ⁷ ██████████, SOBRE LAS BEBIDAS QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	74
GRÁFICO N° 18 LAS BEBIDAS QUE COMPONEN LAS LONCHERAS SALUDABLES	76



GRÁFICO N° 19 CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED], SOBRE EL CONOCIMIENTO DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	78
GRÁFICO N° 20 CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED]; SOBRE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E.I. N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	80
GRÁFICO N° 21 CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED], DE LAS MADRES, SOBRE COMO INFLUYE LA LONCHERA SALUDABLE EN EL APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I N.º 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	82
GRÁFICO N° 22 CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED], SOBRE LOS ALIMENTOS CHATARRA, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	84
GRÁFICO N° 23 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES DE CUANTAS VECES A LA SEMANA LLEVA LA LONCHERA SALUDABLE SU NIÑO Y LA NIÑA DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	85
GRÁFICO N° 24 ⁶ [REDACTED] SALUDABLE [REDACTED]	86
GRÁFICO N° 25 CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN LOS NIÑOS (AS) DE LA I.E. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019	87



CÁPITULO I

EL PROBLEMA

1.1. CARACTERIZACIÓN DEL PROBLEMA

La lonchera escolar es ¹⁰ [REDACTED]
[REDACTED] tiempo específico del
[REDACTED] o recreo, el cual ¹⁰ [REDACTED]
[REDACTED] ¹⁰ [REDACTED]
[REDACTED] aceite¹. El refrigerio escolar ¹⁰ [REDACTED]
[REDACTED] totales².

En América latina, se ha observado una tendencia a la malnutrición (desnutrición) o al sobrepeso u obesidad infantil, convirtiéndose en un problema relevante en la salud pública. Los países con alto índice de pre escolares con sobrepeso son: Argentina 7.35%, Chile 7% y el menor índice es el Salvador con 2.2%. La causa es un desequilibrio entre la ingesta excesiva de calorías y un menor gasto calórico, con tendencia al sedentarismo que favorece la acumulación de grasas o la ingesta inadecuada en pocas cantidades que ocasiona desnutrición³.

¹ [REDACTED], informa [REDACTED] infantil
[REDACTED] 9
[REDACTED] niños y niñas [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]%. Este problema se concentra en las poblaciones pobres e indígenas principalmente en zonas rurales, quienes necesitan atención inmediata y preventiva⁴.

¹ Cortez R. La nutrición de los niños en edad preescolar. Centro de investigación Universidad del Pacífico. Enviando al consorcio de Investigación Económica y Social como parte de la serie investigaciones auspiciadas por el DRC-CIES 2018.

² Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Internet.2018 Disponible: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludablesjer.1125>

³ Domínguez P. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Universidad de Chile. Chile. 2016 Disponible: <https://www.alarrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>

⁴ Universidad Rafael Landívar. La desnutrición infantil: un freno al desarrollo. Internet. 2009 Disponible: https://www.url.edu.gt/conexion/conexion09_077.htm



De ahí que ¹ los ¹ el ¹ infantil, ¹, siendo importante la ¹ crecimiento y ¹, problema de salud que se centra especialmente en los países en vías de desarrollo debido a bajos ingresos e inestabilidad económica.

Los niños pasan mucho tiempo en la escuela siendo necesario suplir necesidades de alimentación fuera de las horas del desayuno y almuerzo, para esto deben llevar consigo alimentos que les ayuden a complementar su alimentación diaria y en este caso las loncheras cumplen un papel fundamental; por lo que, su contenido debería ser de calidad; sin embargo, en muchos de los casos esto no es así, predisponiéndoles a alteraciones en su estado nutricional y en su salud.

⁴ adapten los ⁴ que ⁴ sean más ⁴ de sus hijos ⁴ adquieran información necesaria sobre los requerimientos nutricionales del niño en edad preescolar.

Por tanto, una lonchera saludable debe garantizar ¹³ los requerimientos ¹³ la actividad física y mental que desarrolla en su quehacer diario del pre escolar.

En el año 2017 en el Perú, se detectó que el 19.6% y 12% de los estudiantes del nivel primario y secundario tuvieron sobrepeso y obesidad respectivamente, según el estudio ejecutado por el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) del Instituto Nacional de Salud (INS), de la misma manera en el año 2013, otro estudio del CENAN reveló que en los



quioscos escolares del país el 94.6% despacha alimentos para nada saludables y que solo el 9.4% si son saludables⁵.

En el caso peruano se ven afectados más de 240 mil infantes por la desnutrición crónica, a eso se suma que los índices mayores son registrados en los menores de 5 años, todo esto en el año 2017. Estas cifras alarmantes se obtuvieron principalmente en regiones como el Amazonas, Cajamarca, Ayacucho, y Huancavelica, Cusco, esta última cuenta con una situación extrema, pues 35 de cada 100 infantes poseen desnutrición⁶.

El Ministerio de Educación, mediante ¹ [REDACTED], [REDACTED], [REDACTED], hicieron un llamado [REDACTED], la cual [REDACTED] como fin, analizar cómo es la elaboración de las loncheras por parte de los padres, para que sus hijos lo lleven a la escuela, en la que se encontró un gran contenido de comida chatarra, en base a ello se realizó campañas informativas.⁴

En el ámbito Cusqueño, se observa que la preferencia de muchos niños preescolares se orienta por el consumo de alimentos chatarra y dulces, que pueden afectar la salud del niño y con escaso valor nutritivo. La orientación sobre alimentación saludable del preescolar casi siempre ha sido dirigida a las madres y pocas veces a los niños, dejándose llevar por los malos hábitos de alimentación. Siendo la escuela el centro de enseñanza, aprendizaje, convivencia y desarrollo en el que se imparten valores fundamentales, es el lugar ideal para la aplicación de programas de promoción de la salud.

Siendo la lonchera un complemento en la alimentación diaria del pre escolar, las porciones deben ser medidas, ya que no reemplaza a alguna de las tres

⁵ Instituto Nacional de Salud. presentó las loncheras escolares saludables. Intemet 2019. Disponible en: web.ins.gob.pe/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-sal.12feb.2019.visita.09/12/19

⁶ INS presentó las loncheras escolares saludables. Intemet. 2019. Disponible: <https://vigilante.pe/2023/05/12/cajamarca-huanuco-y-puno-son-las-regiones-mas-pobre-del-peru/>



principales comidas como el desayuno, almuerzo o cena. Así mismo depende de la edad y cantidad de horas que el infante estará en la escuela⁷.

En la I.E.I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco, se ha podido evidenciar que la mayoría madres y padres de familia trabajan, y eso hace que busquen formas fáciles de preparar la lonchera de sus hijos (as), muchos recurren a alimentos ricos en calorías, pero pobres en nutrientes como bebidas azucaradas, golosinas, entre otros.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cuál es el efecto ¹⁵ nivel ¹⁵ conocimiento sobre ¹⁵ IE N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019?

1.3. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3. ²

² el efecto ² una ² nivel ² conocimiento sobre ² .I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características sociodemográficas de las madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Describir ¹³ del pre test ¹³ las ¹³ en edad preescolar ¹³ I.E.I ¹³ 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Describir ¹³ del post test ¹³ las ¹³ en edad preescolar ¹³ I.E.I ¹³ 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

⁷ Ibar ². Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. Disponible: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2017.05.001> =S2174-51452019000400010



1.4. HIPÓTESIS

- H1: [redacted] tiene efecto en [redacted] I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Ho: [redacted] sobre loncheras [redacted] no [redacted] de niños de [redacted] I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

1.5. VARIABLES

1.5.1. [redacted]

[redacted] lonchera saludable

1.5.2. VARIABLE INDEPENDIENTE

[redacted]

1.5.3. VARIABLES INTERVINIENTES

- Edad de la mamá.
- Ocupación de la madre.
- Nivel de instrucción de la mamá.
- Ingreso económico mensual familiar.
- Procedencia.



1.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

1.6.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE

VARIABLE OPERACIONAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	Dimensión	Sub Dimensiones	INDICADORES	ESCALA	CRITERIO DE MEDICIÓN
Conocimiento sobre la Lonchera saludables	La lonchera saludable es un tema importante para las madres, ya que se relaciona directamente con la alimentación y el bienestar de sus hijos. Antes de llevar a cabo una intervención educativa sobre este tema, es esencial conocer la información con la que las madres cuentan acerca de la lonchera saludable. Para obtener esta información, se empleará un cuestionario que constará de un pre test antes de la intervención educativa y un post test después de la misma.	1. Conocimiento sobre la lonchera saludable	1. Composición de loncheras saludables.	a) Establece adecuados hábitos alimenticios. b) La lonchera debe contener alimentos energéticos, formadores y reguladores. c) No sabe.	Nominal	Nivel de conocimiento: Alto (14- 20 pts.) Medio (7-13 pts.) Bajo (0-6 pts.)
		2. Conocimiento sobre los nutrientes que debe contener la lonchera saludable.	a) Frutas y refrescos. b) Galletas, gaseosas y dulces c) Hamburguesas y jugos. d) No sabe.	Nominal		
		3. Conocimiento sobre la función de las proteínas en una lonchera saludable.	a) Caldos, mazamorras y papillas b) Carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales. c) Jugos y zumos de frutas. d) No sabe.	Nominal		
		4. Conocimiento sobre alimentos ricos en proteínas que debe contener una lonchera saludable.	a) Brindar defensas al organismo del niño. b) Fortalece los huesos y dientes del niño. c) Promueve el buen crecimiento del niño. d) No sabe	Nominal		
		5. Conocimiento sobre la importancia de las grasas en una lonchera saludable.	a) Leche y queso b) Carnes, pescado y lenteja c) Panes y chocolate d) No sabe	Nominal		
		6. Conocimiento sobre los alimentos ricos en grasas en una lonchera saludable.	a) Fortalece el hueso y los dientes del niño b) Mejora la memoria del niño c) Proporciona energía al niño d) No sabe	Nominal		
		7. Conocimiento sobre los alimentos ricos en grasas en una lonchera saludable.	a) Mantequilla y aceite b) Pan y arroz c) Papas y camote d) No sabe	Nominal		



<p>13 8. [redacted] los [redacted] en [redacted] saludables.</p>	<p>a) Fortalece [redacted] piel y huesos del niño b) Mejora las defensas del niño c) Proporciona energía al niño d) No sabe</p>	<p>Nominal</p>
<p>9. Conocimiento sobre los alimentos ricos en [redacted] en [redacted] carbohidratos que [redacted]</p>	<p>) Pollo, carne [redacted] pescado.) Trigo, arroz, avena, papas y camote. c) Frutas d) No sabe.</p>	<p>Nominal</p>
<p>10. Conocimiento sobre la importancia de vitaminas y minerales en una lonchera saludable.</p>	<p>a) Protegen al niño y previenen de enfermedades b) Acelera el crecimiento de los niños c) Mejora el habla de los niños d) No sabe</p>	<p>Nominal</p>
<p>11. Conocimiento sobre los alimentos ricos en [redacted] vitaminas y minerales que [redacted]</p>	<p>) Arroz, menestra [redacted] avena) Leche, huevo y queso c) Frutas y verduras d) No sabe</p>	<p>Nominal</p>
<p>12. Conocimiento sobre una [redacted] saludable.</p>	<p>) Gaseosas) Frugos [redacted] yogurt) Refrescos de frutas) No sabe</p>	<p>Nominal</p>
<p>13. [redacted] una [redacted] saludable [redacted]</p>	<p>) Agua) Colorantes y endulzantes.) Jugo de frutas) No sabe</p>	<p>Nominal</p>
<p>14. Conocimiento sobre loncheras saludables.</p>	<p>a) Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena). b) Son preparaciones que reemplazan las comidas principales. c) Son alimentos y bebidas como: galletas, chisitos, gaseosa. d) No sabe.</p>	<p>Nominal</p>



<p>2. Conocimiento sobre la Loncheras Saludables</p>	<p>15. Conocimiento sobre las características de la lonchera saludable.</p> <p>16. Una lonchera saludable influye en el aprendizaje del niño, porque:</p> <p>17. Los alimentos chatarra son:</p> <p>18. ¹⁴ lleva ³ saludable</p> <p>19. ⁶ saludable reifresco Cereal, golosina No sabe</p> <p>20. La lonchera saludable debe contener una alimentación balanceada que permita:</p>	<p>a) Debe ser práctica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño. b) Contiene alimentos de la preferencia del niño. c) Reemplaza el desayuno o almuerzo. e) No sabe. a) Le permite poca actividad física. b) Le asegura mejores calificaciones c) Lo mantiene en alerta y atento. d) No sabe</p> <p>a) Chizitos, gaseosas y dulces. b) Frutas y yogurt. c) No sabe</p> <p>) Una) 3) Todos los días laborables de la semana. d) No sabe.</p> <p>) reifresco) Cereal, golosina) No sabe</p> <p>a) Mantener al niño despierto. b) Prevenir de enfermedades. c) Brindar energía necesaria. d) No sabe.</p>	<p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p> <p>Nominal</p>
--	---	---	---

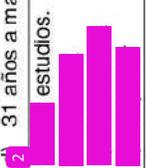


1.6.2. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	SUB INDICADORES	NATURALEZA	TIPO DE VARIABLE
	<p> que ayudan a resolver problemas referentes al conocimiento de una lonchera saludable, impartidas a las madres de niños preescolares, Permitiendo evaluar progreso de las madres respecto a Lonchera Saludable de los Niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pre test: antes de la intervención educativa se tomará un cuestionario con preguntas relacionadas a la lonchera saludable. • Intervención educativa: sesiones de charlas o relación al tema las cuales • Post test: después de la intervención educativa, se tomará un cuestionario con preguntas en mención a una lonchera saludable. 	<p>Bases teóricas de loncheras saludables.</p> <p>a) vitaminas, minerales agua)</p> <p>b) Lonchera saludable en el Preescolar</p> <p>c) Preparación de Loncheras Saludables</p>	Cualitativa	Nominal



1.6.3. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES INTERVINIENTES

VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	INDICADORES	NATURALEZA	ESCALA
1. EDAD DE LA MADRE	Tiempo transcurrido a partir de nacimiento de la madre expresada en años.	a) Menor de 20 años b) 20-25 años c) 26-30 años d) 31 años a más	Cuantitativa	Intervalar
2. NIVEL DE INSTRUCCIÓN DE LA MADRE	Nivel de educación formal peruana, alcanzado hasta el momento de la aplicación del instrumento.	2  estudios.	Cualitativa	Ordinal
3. OCUPACIÓN DE LA MADRE	Actividad en un tiempo determinado que realiza la madre.	a) Trabajo independiente b) Trabajo dependiente c) Ama de casa	Cualitativa	Nominal
4. INGRESO ECONÓMICO MENSUAL FAMILIAR	Cantidad de dinero que se obtiene mediante un trabajo dado en la familia.	a) Menor de 300 soles b) De 300-500 soles c) De 501-700 soles d) De 701-900 soles e) Más de 900 soles	Cuantitativa	Intervalar
5. PROCEDENCIA	Lugar de donde procede la madre y el niño.	a) Miraflores b) Phinaya c) Miraflores d) Otros	Cualitativa	Nominal



1.7. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En la actualidad la alimentación no saludable es un problema que aflige a la sociedad especialmente a los niños menores de 5 años y siendo la escuela donde los niños pasan mucho tiempo es necesario suplir las necesidades de alimentación fuera de las horas del desayuno y almuerzo, siendo la Lonchera escolar una estrategia que contribuye a los aportes de nutrientes necesarios perdidos durante su actividad académica.

Los resultados muestran la situación actual de los niños de la I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani, Cusco, frente al [REDACTED] sobre loncheras saludable, el cual indica que contribuyo en la mejora del nivel de conocimiento a través de la realización de la intervención educativa.

Asimismo, el presente estudio servirá como antecedente para futuras investigación además que brinda un instrumento validado para poblaciones similares a la estudiada.

1.8. LIMITACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La escasa cantidad de investigaciones relacionadas al tema de estudio, esto limitó a realizar la comparación bibliográfica, utilizando base datos (SCIELO, PUBMED, LILACS, GOOGLE ACADÉMICO, MEDIGRAPHIC y VSSALUD) que nos permitieron encontrar otros estudios relacionados al tema de investigación.

1.9. PRINCIPIOS BIOÉTICOS

Para esta investigación, se tomó en consideración la autorización los principios éticos los cuales son:

Beneficencia: El estudio es de uso académico, que permite buscar soluciones al tema a tratar.

No-Maleficencia: El deber ético fundamental de no causar daño mediante los procedimientos de investigación.

Justicia: consiste en la distribución igualitaria de potenciales riesgos y beneficios de la investigación dentro de la sociedad, de tal forma que en el desarrollo del estudio



se evite el prejuicio de la población vulnerable u otro tipo de preferencias indebidas en la selección de los participantes.

Por ello es estudio, es exclusivo para tema de interés académico respetando la confidencialidad del informante (consentimiento informado).



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES.

CORDERO; M. En su estudio ⁹ [redacted]
 [redacted]
 [redacted]
 [redacted], **ECUADOR.**

¹⁰ [redacted]
 [redacted], a través de la evaluación del estado nutricional con indicador IMC/edad para determinar sobrepeso-obesidad y del análisis cuantitativo de alimentos que conforman las loncheras.

Metodología; Se realizó un estudio ¹⁰ [redacted]
 [redacted], la [redacted] estuvo [redacted]
 [redacted] de segundo de básica de la Academia Almirante Nelson y Unidad Educativa Alvernia.

Resultados; demuestran ¹⁰ [redacted] en cuanto [redacted]
 [redacted]
 [redacted] 50%
 [redacted], sobrepeso [redacted]. **Conclusión:** Se determina que es posible relacionar un aporte calórico inadecuado de las loncheras con el sobrepeso y obesidad en los niños⁸.

⁸ Cordero; M. [redacted]
⁹ Ecuador. Disponible en:
 %20CORDERO% [redacted] ?se
 quence= [redacted]



POVEDA; T. En su estudio ⁹ [REDACTED]

[REDACTED]. 2016, ECUADOR.

Objetivo: se enfocó en ⁹ [REDACTED], basado en el menú rotativo. Para socializar la propuesta y conocimientos se impartió una charla gastronómica de todo lo relacionado con la lonchera escolar a los padres de familia del área ⁹ [REDACTED] de [REDACTED].

Metodología; El documento contiene la investigación de todo lo referente a las mejores prácticas de manipulación, conservación, técnicas culinarias, también las ETAS, tipos de menús y también nociones básicas de nutrición, entre otros temas escogidos tras resultados de una encuesta realizada a una muestra de 80 padres de familia, constituyéndose en la base de los conocimientos impartidos.

Resultados; el 62.50% admitió saber cuáles son los alimentos nutritivos que una lonchera saludable debe llevar mientras que el 37.50% dijo no saber que alimentos lleva una lonchera escolar saludable, hecho que luego del análisis de las preguntas anteriores denota la mala costumbre alimenticia de varios representantes y que es transmitida a sus hijos en edad de crecimiento. **Conclusión:** es posible concluir que en la elaboración de ⁹ [REDACTED] Existían falencias del proceso⁹.

RAMIREZ; Z. y otros. En su estudio **IDENTIFICANDO HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES A TRAVÉS DE LAS LONCHERAS ESCOLARES EN LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS DEL GRADO TRANSICIÓN DEL JARDÍN INFANTIL EL CLAN DE PATOLIN. 2019, COLOMBIA.**

⁹ Poveda T. [REDACTED]. 2016, Ecuador. Disponible en: [REDACTED]



Objetivo: Identificar hábitos alimenticios saludables por medio de la artística básica y el juego, incentivando a una buena nutrición y el desarrollo integral de los niños y niñas de transición del Jardín Infantil El Clan Del Patolin.

Metodología; Método cualitativo con enfoque etnográfico, investigación cualitativa, observación participativa, con una muestra de 23 estudiantes con edades entre 5 y 6 años, 12 niñas y 11 niños.

Resultados; Se identificó que los hábitos alimenticios saludables se pueden incrementar a través de estrategias de aprendizaje como la artística básica y el juego y el acompañamiento de los padres, docentes y directivos de la institución, de esta manera se logra mejorar la buena alimentación, y a raíz de esto se logra mejorar también ¹³ [REDACTED] integral [REDACTED] y niñas del grado transición.

Conclusión: Se pudo evidenciar que los niños y las niñas participaron activamente en la realización de obras artísticas y teatrales representando el consumo de loncheras saludables, convirtiéndose en los protagonistas y creadores de sus propias instalaciones escenográficas y las respectivas ambientaciones¹⁰.

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

PACHECO; L. Y OTROS. En su estudio ¹ [REDACTED] DE [REDACTED] EN [REDACTED] PREPARACION [REDACTED] VILLARREAL ESPERANZA – HUANCAYO, 2018.

Objetivo: Determinar ¹² [REDACTED] conocimiento [REDACTED] del preescolar [REDACTED] en [REDACTED] Villarreal Esperanza – Huancayo 2018. Siendo la variable del estudio el ¹⁷ [REDACTED] en la [REDACTED] la ⁶ [REDACTED] del preescolar. ¹⁷ [REDACTED] tres dimensiones: [REDACTED] ⁶ [REDACTED] del preescolar en [REDACTED] higiene, segundo [REDACTED] preescolar en el contenido nutricional y el tercer ¹⁴ [REDACTED] presentación [REDACTED] preescolar.

¹⁰ Ramirez; Z. y otros. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan de Patolin. 2019, Sibaté. Disponible en: <https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>



Metodología; de estudio ⁴ [redacted] y prospectivo, [redacted] constituido ⁴ 40 [redacted] edad preescolar que acudieron en la Institución Educativa Villarreal.

Resultados; muestran que del total de 40 (100%) madres encuestadas, 28(70%) tienen un nivel de conocimiento bajo, 10(25%) tienen ⁵ [redacted] medio y 2(5%) tienen ⁷ [redacted] alto. Siendo el mayor porcentaje del 70% (28) tienen ⁷ [redacted] del preescolar. **Conclusión:** Se determinó que, ⁴ [redacted] 40 [redacted] encuestadas ⁷ [redacted] Villarreal Esperanza, ⁷ [redacted] mayor porcentaje del 70% (28) tienen ⁷ [redacted] del preescolar.¹¹

QUISPE, C. en su investigación “**CONOCIMIENTO SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES DEL PRONOEI ESTRELLITA FELIZ PUENTE PIEDRA, LIMA - 2018.**”

Objetivo: ¹⁶ [redacted] Estrellita [redacted], 2018. Con **metodología** ¹⁶ [redacted] enfoque cuantitativo, descriptivo, transversal, donde participaron 34 ¹⁶ [redacted] familia [redacted] y un el análisis se dio a través del paquete estadístico de SPSS.

Resultados: el ⁸ [redacted] encuestadas tienen [redacted] acerca de [redacted] loncheras escolares, mientras que el 21% tiene un conocimiento adecuado. Por lo cual el ⁴ [redacted] que prepara las [redacted], de niños en edad preescolar del PRONOEI Estrellita Feliz, puente piedra 2018. ¹²

¹¹ Pacheco; I. y otros. en su “Estudio ¹ [redacted] de [redacted] en [redacted] preparación [redacted] [redacted] Villarreal Esperanza – Huancayo 2018 Perú. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/1/1/browse?type=subject&value=Instituci%C3%B3n+educativa+Villarreal>

¹² Quispe, C. “¹⁶ [redacted] Lima Perú- 2018. Internet; Universidad Cesar Val ⁸ [redacted]. Citado 23/04/2019. Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR_\[redacted\]](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR_[redacted])



CHUNGA, C. En su estudio: “EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N0 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017” PIURA.

Objetivo: [redacted] las [redacted] en edad preescolar [redacted] “San José” - [redacted]

[redacted] que se empleó fue de un cuantitativo enfoque, con un aplicativo en cuanto a tipo, cuenta con un corte longitudinal, prospectivo y pre experimental, de diseño en base a solo un [redacted] post [redacted] de estudio [redacted] integrada [redacted] mamás [redacted] acatan [redacted], por lo que se les entrevistó y empleó el cuestionario, el cual fue validado previamente, antes y después a [redacted].

Resultados: [redacted] acerca de [redacted] elaboración [redacted] saludables [redacted] fue efectiva, ya que demostró un incremento favorable en cuanto al nivel de conocimiento de las mamás, que fue posterior a la intervención educativa, verificado por medio [redacted] 5% [redacted] significancia. Los resultados de esta prueba orientan a admitir la alternativa hipótesis, con lo que se deduce, que la intervención Educativa acerca de elaboración de saludables loncheras logró una significativa mejora.¹³

ANANCULÍ L. en su estudio “[redacted] [redacted] [redacted] [redacted], ICA 2018.

¹³ Chunga, C. “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madre [redacted] de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial 1447 San José - la unión, marzo - abril 201 Piura – Perú 2017”. [redacted]: [https://\[redacted\]#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25](https://[redacted]#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25).



2 [Redacted text block]

2 [Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]

efectiva¹⁴.

BALDEON B. en su estudio ¹⁰ [Redacted text] -2016.

¹⁴ Cuba L. ² [Redacted text] ² [Redacted text]
<https://...#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.



Objetivo fue determinar los conocimientos ¹⁰ [REDACTED]

[REDACTED] el [REDACTED] Santo [REDACTED].

Método. El estudio fue de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método descriptivo de corte transversal. La población estuvo conformada por 64. La técnica fue la encuesta y el instrumento un cuestionario que fue aplicado previo consentimiento informado.

Resultados. Del 100 % (64), 61% (39) conocen y 39% (25) no conocen; en cuanto a la dimensión contenido 62% (40) conocen y 38% (24) no conocen; mientras que en la dimensión preparación 50% (32) conocen y 50% (32) no conocen. Los aspectos que conocen en el contenido 97% (62) expresan que la lonchera es importante porque satisface las energías perdidas del niño durante el juego y el estudio, 94% (60) que las proteínas se encuentran en la leche, carnes, huevos, menestras y cereales, y 92% (59) que ¹ [REDACTED]; sin embargo en la preparación 94% (60) refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, 94% (60) el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados y 92% (59) que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio; mientras que los aspectos que no conocen en el contenido 17% (11) el uso de embutidos y 16% (10) que los carbohidratos son la principal fuente de energía; y en la preparación que los alimentos que contienen muchos carbohidratos se deben llevar interdiarios y 9% (6) que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil.

Conclusiones: El mayor porcentaje de las madres conocen que los carbohidratos constituyen la principal fuente de energía, y que ⁵ [REDACTED] deben incluirse [REDACTED] fáciles [REDACTED], nutritivas y variados; seguido de un porcentaje considerable que no conocen que los refrescos contribuyen a recuperar los líquidos perdidos durante el juego y que el hierro es necesario para evitar la anemia infantil.¹⁵

¹⁵ Teodora Baldeon N. en su estudio ¹⁰ [REDACTED]

[REDACTED] Lima – Perú. ¹² [REDACTED]

[REDACTED] /323350866. [REDACTED]



2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

VELÁSQUEZ, O. en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.**”

Objetivo fue: Determinar ¹² [REDACTED] la [REDACTED] de [REDACTED] 3 [REDACTED] 561 Sicuani, Cusco-2017.

Metodología de estudio de tipo descriptivo, con un total de 79 madres como muestra poblacional.

Resultados: las características generales se observan que el 53.2% tienen 20 a 30 años de edad y el 54,4% tienen un nivel de estudio secundario. Sobre la ocupación de madre, el 51,9% son trabajadoras independientes, el 49,4% tienen 2 a 3 hijos, y el 60,8% son convivientes, 50.6% con ingreso económico de 751.00 a 1.000 soles, y un 63,3% son de lugar de procedencia urbano, el 72,2% hablan el idioma castellano y quechua.

Respecto a ¹³ [REDACTED] la [REDACTED] se observa: ■ 78, ■% opinan que son conjunto de alimentos que tienen energía y nutrientes que proveen a los estudiantes, y un 49,4% opina que los niños pueden tener mejor concentración y mejor aprendizaje, conocimiento sobre el contenido de la lonchera el 43,0% dicen que son constructores, reguladores, energéticos, Bebidas naturales. Y un 34.2% no opina nada sobre alimentos constructores, Los alimentos ricos en proteína en un 67.1% opinan que es carne, huevo, leche y un 59,5% establece hábitos alimenticios sobre la lonchera saludable.

El 43,0% de los alimentos energéticos opinan que son (cereales, pan, papa, camote, yuca) y un 44,30 opinaron que los alimentos ricos en grasa son (maní, palta, pecanas, castaña). 87,3% de las bebidas que se debe colocar en una lonchera



marcaron refresco de fruta y agua hervida un 98,7% que los alimento chatarra es chizito, galletas, gaseosa, chupete.¹⁶

MENDOZA, E. en su estudio “NIVEL DE CONOCIMIENTO Y SU RELACION CON LA LONCHERA SALUDABLE ESCOLAR QUE PREPARAN LAS MADRES DE NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD, I.E. INICIAL CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI, CUSCO 2018”.

Objetivo ⁷ relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, I.E. Inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco.

Metodología. - El estudio fue de tipo descriptivo, transversal y correlacional, con una muestra de 43 niños de 4 a 5 años. ¹⁷ entrevista **observación** y **utilizado** fue una encuesta y guía de observación.

Resultado: el 53% ¹⁷ los **tienen** **31 a 40 años,** y 6% tienen de 41 a más años, el 73% de los niños viven en el distrito de Santiago, 12% son del distrito de Cusco y 60% de las madres de los niños tienen instrucción de superior y 4% tienen instrucción de primaria, por último, el 85% de las madres de los niños son católicos y 5% son evangélicos. El 84% de las madres tienen un conocimiento regular, 9% tienen un conocimiento inadecuado y solo 7% tienen un nivel de conocimiento adecuado sobre la lonchera escolar. Así mismo 81% de las madres preparan loncheras escolares de tipo saludable, pero existe ¹⁶ 19% de madres que preparan loncheras escolares de tipo no saludable y sobre la **escolar** **concluye** **la lonchera escolar con** un valor $p=0.003$, ¹⁷.

¹⁶ Velásquez, O. "Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial 561 Sicuani, Cusco-2017." Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1765>

¹⁷ Mendoza, E. en su estudio "Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, i.e. inicial Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018". Perú disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2026>.



2.2 BASES TEÓRICAS

LONCHERAS SALUDABLES EN NIÑOS PREESCOLARES

TEORÍA DEL APRENDIZAJE SOCIAL DE BANDURA Y LA INFLUENCIA DEL ENTORNO

Albert Bandura, un psicólogo social, propuso la Teoría del Aprendizaje Social, que sugiere que los individuos aprenden mediante la observación y la imitación de modelos de su entorno. En el contexto de las loncheras, esto implica que los niños pueden aprender sobre hábitos alimentarios saludables al observar las elecciones de alimentos de sus padres y compañeros¹⁸.

TEORÍA DE LA AUTODETERMINACIÓN Y LA AUTONOMÍA EN LA ELECCIÓN DE ALIMENTOS

La Teoría de la Autodeterminación, propuesta por Deci y Ryan, destaca la importancia de la autonomía y la elección en la motivación intrínseca de las personas. En el contexto de las loncheras, permitir que los niños elijan entre opciones saludables puede fomentar su sentido de autonomía y aumentar la probabilidad de que acepten y disfruten las comidas nutritivas¹⁹

TEORÍA DE LOS CAMPOS COGNITIVOS DE FLAVELL Y EL DESARROLLO DEL CONOCIMIENTO NUTRICIONAL

Jerome Bruner y John Flavell, psicólogos cognitivos, desarrollaron la teoría de los campos cognitivos, que se refiere al conocimiento que los niños van adquiriendo a través de su interacción con su entorno. En el contexto de las loncheras, esta teoría destaca la importancia de proporcionar información nutricional y oportunidades para que los niños desarrollen un conocimiento sólido sobre los alimentos y sus beneficios para la salud²⁰

¹⁸ Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977 Mayo; 1.

¹⁹ Deci E, Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. Psychological Inquiry. 2000.

²⁰ Flavell J, Beach D, Chinsky J. Ensayo verbal espontáneo en una tarea de memoria en función de la edad. Child Development. 1966.



DEFINICIÓN LONCHERA:

Una ⁵

preescolares

LONCHERA ESCOLAR

Reyes indico que esta colección de alimentos debe ofrecer al niño preescolar la cantidad necesaria de energía y nutrientes para mantener un buen nivel de desempeño físico e intelectual, además deben aportar vitaminas y minerales para ayudar ⁵ saludable. Chávez Manifestó que lonchera escolar es de vital importancia y de gran utilidad en el organismo de los infantes en edad escolar, además recomienda que se deben incluir alimentos que proporcionen energías para ser utilizadas en las actividades físicas del estudiante. Importancia de la lonchera escolar. Su importancia radico principalmente en proporcionar al cuerpo sustancias nutritivas que todo estudiante requiere durante la jornada escolar. Es necesario tener presente que los alimentos que se va enviar a las escuelas tienen que ser diferentes, de fácil preparación y digestión, adicionar también refrescos naturales o agua para que ayuden a la rehidratación de los colegiales.

Si el estudiante no lleva fiambre, por el contrario, lleva efectivo para comprar en el quiosco del colegio, tenemos que concientizar a que consuma alimentos que le aporten sustancias nutritivas. Igualmente, una lonchera debe ofrecer estos beneficios: Implantar hábitos de alimentación nutritiva de acuerdo a su edad, suscitar



el uso de provisiones alimenticias balanceadas, proveer nutrientes que colaboren en el desarrollo y crecimiento del niño, además que ayuden a fortalecer su organismo, incentivar a que los niños se acostumbren desde pequeños a consumir alimentos nutritivos y sanos.

PREPARACIÓN DE LA LONCHERAS SALUDABLES:

4

[Redacted text block containing multiple lines of obscured content]

, 16

21

LONCHERAS SALUDABLES

Para asegurar un óptimo rendimiento de los infantes en las etapas de preescolar y escolar en el centro educativo, las loncheras cobran una vital importancia y son necesarias ya que ayudan a cubrir las necesidades nutricionales. La lonchera es un

²¹ Siña; V. [Redacted] [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado 2019 Abr 30]. [Redacted] /TITU LO% [Redacted] &isAll owed=[Redacted].



suministro adicional de energía, cuya función es que el infante tenga una mejor concentración y atención durante las clases, además de evitar que se duerma. El contenido del refrigerio es de suma importancia ya que complementa los requerimientos nutricionales de un niño en el transcurso del día. Una lonchera saludable es: Alimentos que son consumidos entre comidas, sin reemplazar a alguna de ellas (Desayuno, Almuerzo y Cena), además dichas elaboraciones tienen que incluir alimentos de origen natural o también elaborados como: cereales, frutas, lácteos, verduras, entre otros.

CARACTERÍSTICAS DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

De fácil de manipulación, relacionado con las preferencias y gustos, atractiva y sobre todo nutritiva (balanceada). Una lonchera debe estar conformada por los tres grupos alimenticios que se muestran a continuación:

- Energéticos: ejemplo: galletas, pan, maní, pecanas, cereales, nueces.
- Formadores: ejemplo: carnes, conserva de pescado, yogurt, queso, pollo, huevo.
- Reguladores: ejemplo: las frutas ya sean en tajadas o enteras (de estación y con la facilidad de manipular).
- Por otro lado, se debe dejar tener presente el consumo de agua, para así evitar el cansancio o la deshidratación como consecuencia de las horas de estudio.

Ejemplo: refrescos a base de frutas naturales o agua.²²

CONTENIDO BÁSICO ¹¹ SALUDABLE:

saludable

- a)
- se encuentran

²²Lonchera Nutritiva Alimentos | Nutrición – Scribd. Internet. 2016. Disponible en <https://es.scribd.com/doc/80922906/Lonchera-Nutritiva>. Visita 10/07/19.



- ⁵ [Redacted]
- [Redacted]. Ejemplo [Redacted]
- [Redacted].
- b) [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted].
- c) [Redacted]
- [Redacted]. Ej. [Redacted]
- [Redacted].)
- d) [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted].

ENERGÍA

En el específico caso de infantes, su exigencia de energía influye en el crecimiento y la formación de sus tejidos. En si los requerimientos de energía individuales conciernen al desgaste energético que es necesario para prevalecer la composición corporal y el tamaño; de la misma forma la actividad física debe ser compatible con el adecuado estado de salud y un mejor desempeño social y económico, todo esto

¹ [Redacted] vinculada [Redacted].

Para fines prácticos [Redacted] son expresados mediante unidades de energía ya sean Joules o calorías, ⁴ [Redacted] diaria o [Redacted] si el requerimiento de energía tiene como base del metabolismo basal, sus múltiplos, que tiene que estar en base al sexo y la edad del individuo. Por lo tanto, ⁴ [Redacted] la densidad energética, lo cual es un elemento de suma importancia en los infantes. Es recomendable ofrecer



alimentos líquidos a infantes menores de 5 años que cuenten por cada centímetro cúbico 0.4 kcal como mínimo, y que los alimentos sólidos posean 2 kcal., por gramo. Ya que los alimentos de una densidad baja energéticamente (caldos, agüitas, jugos) suelen satisfacer el apetito de un infante, pero no cubren sus requerimientos.²³

TIPOS DE ALIMENTOS

• LOS CARBOHIDRATOS

La glucosa es muy necesario para que la integridad funcional del tejido nervioso tenga un adecuado mantenimiento, en el caso de las normales situaciones, es una ¹⁷ [REDACTED] única [REDACTED], miocardio y [REDACTED]. Por lo que [REDACTED] son nuestra fuente de energía principal, aporta 4Kcal aproximadamente por cada gramo, aunque también pueden sintetizar en base al glicerol (originario de ¹⁷ [REDACTED] ciertos aminoácidos, además [REDACTED] de requerimiento imprescindible [REDACTED] la [REDACTED]

[REDACTED]
¹³ [REDACTED] los [REDACTED] lo que 24 son imprescindibles para el correcto crecimiento; por lo tanto, es requerido en mayor cantidad por los infantes y adolescentes, mientras que los adultos lo requieren principalmente para reparar su organismo luego de un natural desgaste.

Así mismo son importantes ya que al constituir los tejidos forman los músculos. Ya que en base al cumplimiento de su función se les llama alimentos reparadores o plásticos. Estas nutritivas sustancias las hallamos en los garbanzos, huevos, porotos, carne, leche, etc.

• VITAMINAS

Las vitaminas se agrupan de forma conjunta, y no es debido a una relación química o que tengan funciones fisiológicas de forma semejante, más bien se debe a que son factores de vital importancia en la dieta, además todas se dieron a conocer cuando las enfermedades se originaron debido a su carencia. Así mismo están

²³ Requerimientos nutricionales - Trastornos nutricionales - Manual MSD. Internet. Disponible: <https://www.msmanuals.com/.../Nutrición:consideracionesgenerales>



presentes en cantidades mínimas, ya que son sustancias orgánicas necesarias para el metabolismo.

- ✓ **VITAMINA A:** son halladas solamente en productos de procedencia animal, tales como la mantequilla, los huevos, leche, algunos pescados y carne (sobre todo hígado).
- ✓ **COMPLEJO B:** se hallan principalmente en maíz dulce, yema de huevo, carnes rojas, vegetales de hoja verde, cereales de grano entero, arroz integral, frutas, legumbres y levadura. También es llamado tiamina, la cual es absorbida mediante los intestinos.
- ✓ **VITAMINA B2:** Denominada también riboflavina, su ausencia o deficiencia puede ocasionar anemia y trastornos en la piel, se halla en los productos de carne, queso, leche, grano entero, huevos.
- ✓ **VITAMINA B3:** Conocida también como niacina, se halla en aquellos alimentos ricos en cuanto a proteínas.
- ✓ **VITAMINA B5:** Nombrada como Ácido pantoténico también, se halla principalmente en las carnes.
- ✓ **VITAMINA B6:** Conocida también como piridoxina, puede ser hallada en diversos alimentos, principalmente: carne e hígado.
- ✓ **VITAMINA B9:** A su vez denominada como ácido fólico, la cual se halla en varios alimentos, entre las cuales están incluidos el hígado y la levadura.
- ✓ **VITAMINA B12:** es de vital importancia ya que es útil para el procesamiento de las proteínas, carbohidratos y grasas, además ayuda a la totalidad de células de la sangre que se hallan en nuestros cuerpos.
- ✓ **VITAMINA C:** Es fundamental ya que se encarga de generar parte de la sustancia que junta a las células, parecido al cemento que se encarga de unir a los ladrillos. Quien carece de ácido ascórbico, hace que las células endoteliales de los capilares no tengan la normal solidez.
- ✓ **VITAMINA D:** en el caso de los humanos, cuando se expone la piel a la luz solar los rayos ultravioletas activan un compuesto esteroide para crear vitamina D, la cual a partir de allí está disponible para el cuerpo, además cuenta con igual función de la vitamina D presente en los alimentos.



✓ **MINERALES:** los minerales cuentan con diversas funciones dentro del organismo humano. Se manifiestan como sales en los líquidos corporales, están compuestos por el potasio, sodio y cloro, donde cumplen con la fisiológica función de conservar controlada la presión osmótica.²⁴

¹⁷ [Redacted] :

¹¹ [Redacted]

[Redacted] rápidos | sencillos, [Redacted]
[Redacted]
[Redacted] llevar [Redacted] preescolares.

[Redacted] saludable.

[Redacted] en
[Redacted] de (2 [Redacted]
[Redacted]. (ejemplo: [Redacted]
¹⁵ [Redacted] la fruta [Redacted] llevados picados, [Redacted]
[Redacted] ella [Redacted].

²⁴ Alimentos y tipos de alimentos. Discapnet. Disponible: <https://www.discalpnet.es/areas-tematicas/salud/guias-yde/alimentos-y-tipos>.



RECOMENDACIONES PARA PREPARAR LA LONCHERA PREESCOLAR

¹ [REDACTED]
[REDACTED], remojándolo en vinagre, bicarbonato de sodio o lejía (máximo por 10 minutos).

¹⁴ [REDACTED] los [REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED]
[REDACTED] temporadas [REDACTED]
[REDACTED] de [REDACTED]
¹⁴ [REDACTED]
[REDACTED]
¹⁴ [REDACTED]
[REDACTED]; ¹⁴ [REDACTED]
[REDACTED]; ¹⁴ [REDACTED]
[REDACTED].

Limitar los productos de repostería industrial, snacks, refrescos y golosinas que llenan, pero que no nutren porque contienen demasiada caloría, se debe consumir en pequeñas cantidades y esporádicamente.

ROL DEL PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN LA NUTRICIÓN DEL NIÑO EN LOS CENTROS EDUCATIVOS.

La enfermera cumple diversas funciones, una de ellas es la función como educadora de los padres de niños en etapa preescolar, desempeñando su trabajo en el programa del niño sano en los centros de salud, abordando temas fundamentales como: alimentación y nutrición, descanso, sueño, higiene personal, ejercicios físicos; creando así canales de comunicación, con la finalidad de que tanto los preescolares como los padres tengan la libertad y la confianza para acudir a la consulta de enfermería, para así ⁹ [REDACTED] una buena alimentación saludable.



4

La escuela debe ser la base para el aprendizaje de habilidades para la vida, incorporando la nutrición y las buenas prácticas de alimentación saludable tanto en maestros y escolares como en padres y madres de familia y en las comunidades en general. El propósito de los docentes en la educación alimentaria y nutricional en las escuelas ³ [REDACTED], con ³ [REDACTED] las buenas costumbres en la alimentación familiar.

- Es importante hacer notar que la educación alimentaria nutricional en las escuelas, debe tomar en cuenta los siguientes factores.
- Una nutrición adecuada es crucial para el desarrollo físico y mental de los niños y niñas en crecimiento.
- Los preescolares son consumidores actuales y a futuro; por eso necesitan una educación e información relevantes a fin de adquirir hábitos alimentarios saludables a lo largo de su vida.
- La información y formación adecuada en alimentación y nutrición, es una necesidad tanto de maestros, alumnos, padres de familias y comunidad.²⁵

BEBIDAS QUE CONTIENEN UNA LONCHERA ESCOLAR

El jugo fresco y recientemente licuado, cuenta con un mayor ¹⁷ [REDACTED] mantiene [REDACTED], además que son [REDACTED] saludable opción [REDACTED] una lonchera escolar; sin embargo, requieren refrigeración para evitar su fermentación, por lo que podría ocasionar una afección gastrointestinal en el infante.

En cuanto a la correcta hidratación del infante. “Evitarse el envío de café, gaseosas o jugos artificiales, ya que cuentan con azúcares y colorantes que ocasionan alergias, además favorecen el padecimiento de la obesidad en los niños; por lo tanto,

²⁵ Castillo Y. Proyecto importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar. Monografía disponible:<https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importanciaalimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-y-ninas.shtml>.



se debe optar por el envío de agua hervida o también cualquier bebida natural como maracuyá, naranjada, manzana o limonada”.

El especialista destacó que la lonchera no sustituye ninguna principal comida, como el desayuno o el almuerzo, además debe brindar al niño, los nutrientes y energía necesaria para su organismo. “En cuanto al envío de alimentos la cantidad dentro de la lonchera, deberá estar compuesto por un promedio del 10% del total de energía recomendada, la cual será a razón del sexo, edad y actividad del infante o adolescente.²⁶

CARACTERÍSTICA DE LA LONCHERA ESCOLAR

D.1. INOCUIDAD: Cada uno de los alimentos tendrá que manipularse con sumo cuidado, y así evitar su formación como agentes contaminantes. De la misma manera, se debe tener muy en cuenta los envases que se van a usar para que los alimentos no se deterioren durante el horario escolar.

D.2. PRACTICIDAD: La elaboración de los alimentos se tiene que hacer de forma sencilla y rápida, a manera que sea seguro las óptimas condiciones en la lonchera. En cuanto a los envases estos tienen ser higiénicos y herméticos, para así garantizar la facilidad de portar por parte de los niños

D.3. VARIEDAD: La lonchera debe contar con tiempo de planificación para que se tome en cuenta todos los adecuados alimentos y que esté al alcance, para así tener una saludable lonchera. Por ello se indica que uno de los métodos que promueve con mayor efectividad el consumo de nutritivos y saludables alimentos es la variedad y creatividad en las presentaciones que se envían, ya sea en texturas, colores y diversas mezclas.²⁷

²⁶ Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). *Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe*. Ginebra: OMS; 2018. <http://www.americalat.com.pe/noticias/util-e/lonchera-saludable-escolar-n361764>

²⁷ https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf MunicMiraflores [Internet].2012. Disponible en:



COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LONCHERAS ESCOLARES

- **ALIMENTOS ENERGÉTICOS**

Se encargan de brindar al organismo la energía necesaria para que efectúe las funciones orgánicas en su totalidad ya que conservan la vida. En los que podemos destacar los hidratos de carbono y los lípidos. En cuanto a los hidratos de carbono se encargan de proporcionar energía rápida y se transportan a través del torrente sanguíneo mediante la glucosa, que es utilizada también por las neuronas para la ejecución de trabajos intelectuales, así como por los músculos para el movimiento. Se tiene como fuentes de hidrato de carbono: harinas, azúcares, frutas, cereales, pastas, mermeladas y dulces, panes y la papa que es un tubérculo.

En el caso de los lípidos, se encuentran en las grasas y aceites, y también se encargan de brindar energía, aunque de reserva. Los alimentos que poseen lípidos son: crema de leche, grasa animal, manteca y aceites.

- **ALIMENTOS FORMADORES**

Son especialmente importantes en los periodos de crecimiento, ya que posibilitan formación de los huesos y músculos, por ende, favorece el crecimiento. Estos alimentos se encargan de suministrar la necesaria materia para, reparar, renovar o construir células o estructuras del cuerpo humano. Por excelencia son alimentos formadores, las proteínas, y se encuentran principalmente en: la leche y sus derivados como el yogur o el queso, la carne en general (res, pescado, pollo), las legumbres (arvejas, garbanzos, porotos, lentejas, soja), los huevos.

- **ALIMENTOS REGULADORES**

Estos alimentos no aportan ningún tipo de energía, sin embargo, posibilita que los otros alimentos efectúen sus funciones, ya que regulan las reacciones bioquímicas que acontecen en nuestro cuerpo. Por lo que en este grupo incluyen los minerales, vitaminas y el agua. Cabe resaltar que de forma abundante el agua se encuentra en nuestro organismo, por lo que se requiere consumir en grandes cantidades; por otro lado, los minerales y vitaminas se necesitan en menores cuantías, como principal



fuerza se tiene a las verduras y las frutas, así mismo se hallan en alimentos de procedencia animal.²⁸

ALIMENTOS QUE NO DEBEN CONTENER LA LONCHERA ESCOLAR

En la lonchera escolar se debe evitar aquellos alimentos y bebidas que exceden en cuanto a los máximos valores permitidos de grasa, calorías, azúcares y/o sodio por ración, así también los snacks (papitas, doritos, maní salado), jugos azucarados, golosinas en general (caramelos azucarados, chicles, chupetines, etc.), cremosos postres (preparados con un contenido alto de grasas), alimentos cubiertos con azúcar o caramelo (manzana cubierta de caramelo, entre otros más), bizcochos rellenos o simples, galletas con cobertura o rellenas, chocolate, helados, waffles rellenos.²⁹

Es aquel efecto y acción de saber, razón natural, inteligencia o el entendimiento, según ¹⁵ [REDACTED]

- **Según Keller,** ⁷ [REDACTED] se aplica con el fin de indicar en base a un proceso cognitivo, su resultado, así mismo es ⁷ [REDACTED] que ⁷ [REDACTED] en base a ⁷ [REDACTED]. En si la palabra conocimiento es de origen griego ⁷ [REDACTED] se traduce como ⁷ [REDACTED] e inteligencia.³¹
- **Para Blasco y Grimaltos,** infieren que el conocimiento implica saber algo y que además tiene que ser verídico, ya que si lo que se cree es falso, sencillamente se poseerá una falsa creencia; sin embargo, no se puede saber lo que no se cree.³²

ETAPA PRE ESCOLAR

Comprendida desde los 3 hasta los 5 años de edad, en esta etapa suceden procesos digestivos de suma importancia, es por esta razón, que la nutrición del niño requiere de diversos componentes y en grandes cantidades. Algunos se encuentran bajo la

²⁸ Ortega G. Grupos de alimentos [Internet]. ABC color. 2018. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/es/2013/05/12/la-composi-5-de-los-alimentos-ortega-et-al>

²⁹ MSP. ¹⁵ [REDACTED]

²⁹ MSP. ¹⁵ [REDACTED], marzo de 2014. ¹⁵ [REDACTED]; 2016.

³⁰ Conocimiento [Internet]. Real Academia Española. Disponible : [https://\[REDACTED\]](https://[REDACTED])

³¹ Keller A. Teoría general del conocimiento. Heder S.A; 1988. 44 p.

³² Blasco J, Grimaltos T. teoría del conocimiento. Universidad de Valencia; 2017.



potestad directa de los apoderados; mientras que otros rehúyen a su capacidad, pero que por otras instituciones son confrontados al nivel de políticas públicas, se tiene como ejemplo “el ingreso a servicios sanitarios”.

En el transcurso de esta etapa, la evolución es de forma continua pero lenta, además de hace evidente el desarrollo cognitivo, por lo tanto, la cantidad y sobre todo la calidad de los nutrientes tienen que ser fundamental para que pueda proveer las sustancias nutritivas que necesiten y deberá estimularlos para que puedan ingerir comidas en mínimas cantidades y de forma frecuente.

En el caso del preescolar para definir su estado nutricional dependerá de sus diversas características, por lo que es determinado por el adecuado balance de lo que su cuerpo requiere entre lo que gasta; en sí, un balance entre los micro y macro nutrientes, por lo tanto, si el cuerpo no tiene las sustancias nutritivas aptas, los problemas que se generan son la desnutrición y la anemia; pero si consumen en exceso también ocasionan problemas como la obesidad.

Los alimentos se deben distribuir en 3 principales comidas y 2 adicionales de forma diaria, esto de acuerdo a las recomendadas raciones y en las horas fijadas, y así completar los requerimientos de nutrientes y energía. Por tal motivo, es muy importante que la ingesta de comida de los grupos tales como: huevos, carne, legumbres, frutas, verduras, lácteos y sus derivados, sean en las cuantías requeridas.

ALIMENTACIÓN EN EL PRE ESCOLAR

Para que se logre una balanceada dieta en el pre escolar, se tiene la necesidad de diversos nutrientes, los cuales se clasifican en: alimentos reguladores, que suministran vitaminas, minerales y agua, este grupo se encarga dentro del organismo, regular su función, lo que favorece a evadir diversas enfermedades; alimentos constructores, se encargan de brindar la cantidad suficiente de proteínas, con una misión principal que es ayudar en la reparación y elaboración de la sangre, músculos y piel; y los energéticos que otorgan la fuerza, además incluyen una buena cantidad de carbohidratos y grasas.



El agua se puede considerar como una sustancia clave, ya que no hay otro elemento que se involucra tanto en las diferentes funciones como lo hace el agua. Aunque en muchas ocasiones se excluya este elemento, se debe tener en cuenta que es un componente esencial para la preservación de la vida y tiene que ser proporcional a la dieta³³.

1

[Redacted text block containing multiple lines of obscured content]

³³ Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2018



¹ [Redacted]
[Redacted]
[Redacted] unos [Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

[Redacted] 34

⁸ [Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

gustarles [Redacted] pres escolares.

QUE ⁸ [Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

¹ 34 [Redacted] 2018. Disponible en:
repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y.



8

[REDACTED]

LAS CARACTERÍSTICAS QUE DEBE TENER UNA LONCHERA SON LAS SIGUIENTES:

- a) **Practicidad:** Los alimentos deben de prepararse de manera sencilla y rápida, esto ayudará a que se encuentren en óptimas condiciones dentro de la lonchera. Recordar siempre los envases deben de encontrarse cerrados de manera hermética, así mismo deben de garantizar facilidad para su traslado.
- b) **Inocuidad:** Los alimentos deben de ser manipulados de manera correcta y ⁷ [REDACTED] microbianos [REDACTED], cabe indicar que [REDACTED] envases [REDACTED] apropiados para almacenar de manera óptima los alimentos mientras dure el horario escolar.
- c) **Idoneidad:** Los alimentos que deben de incluir las loncheras se deben de realizar según edades de los niños, donde se debe incluir el tiempo, nivel de actividad para hacer lo más preciso en su estado nutricional
- d) **Variedad:** Es importante brindarles a los niños una gama de opciones donde él pueda disfrutar de los alimentos, se debe de realizar presentaciones



llamativas en texturas, colores y diversas combinaciones por eso es importante planificar una lonchera para tener los productos adecuados en su tiempo preciso.

Se define ¹ [redacted] como [redacted] caja [redacted] que van [redacted] contribuir a que los niños mantengan una dieta saludable, y balanceada, y de un verdadero valor nutricional, tiene que contener alimentos reguladores, energéticos, y también constructores. Las funciones básicas y primordiales son la de mantener grandes reservas de sus alimentos durante su día escolar, así mismo suministrar los alimentos nutricionales que gusten a los niños y también crear hábitos positivos y saludables en torno a la alimentación.

Los padres deben tener presente que ⁴ [redacted]; así como [redacted], suficientes, ⁴ [redacted] guardar su higiene respectiva. Cuando hablamos de las loncheras es que día a ⁴ [redacted] escolar [redacted] toda una variedad de alimentos nutritivos ⁴ [redacted] vistosa y llamativa, ⁴ esta [redacted] provocará a los niños comer sano y saludable para poder lograr un equilibrio sano en el ser humano.³⁵

CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Las loncheras ¹¹ [redacted] el [redacted] el [redacted] la cena; la [redacted] [redacted] los [redacted]. Una lonchera debe ser, además de nutritiva, balanceada, por lo tanto, debe incluir los siguientes grupos básicos de alimentos.

EDUCACIÓN ¹⁵ [redacted] NUTRICIONAL

[redacted] Unidas (ONU), menciona que ³ [redacted]
[redacted]
[redacted]
[redacted]

³⁵ Lozano, N. ¹⁷ [redacted]
[redacted] optar [redacted]. Cajamarca: [redacted]
Pedro; 2017. [redacted]://repositorio.usanpedro. [redacted] /handle/USANPEDRO/5318/Tesis_583
50.pdf?sequence=1&isAllowed=y



3

[Redacted text block]



[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED] eficaz³⁶.

LONCHERA ESCOLAR SALUDABLE CONTRIBUYE A UN BUEN RENDIMIENTO FÍSICO E INTELECTUAL DEL NIÑO.

Según el Ministerio de Salud, la nutricionista del INS, Rosa Salvatierra, señaló que sustituir el desayuno por el refrigerio o lonchera no es recomendable para un escolar porque genera síntomas de cansancio y poca motivación en las horas de clase, perjudicando su rendimiento.

“El refrigerio o lonchera escolar saludable debe ser fácil de preparar, práctico de llevar, evitando opciones no saludables y abundantes, variado con alimentos disponibles localmente y, sobre todo, nutritivo libre de octógonos”, precisó.

La especialista explicó que el refrigerio escolar es la preparación consumida por los niños durante el tiempo específico del descanso escolar o recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición.

“Puede ser ofrecido a media mañana o a media tarde y debe cubrir del 10 al 15% de la energía total requerida diariamente por el escolar para que pueda desempeñarse adecuadamente y no se vea afectado su rendimiento escolar durante el horario de clases”

Rosa Salvatierra manifestó que las altas temperaturas del verano obligan a las personas a buscar alimentos más frescos, para los refrigerios escolares. “Se puede considerar preparar las bebidas con agua helada para que pueda mantenerse hasta

³⁶ ONU. Organización de las Naciones Unidas para la Nutrición y Agricultura. [Online]; 2021 [cited 2023 Julio 25. Available from: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20en%20la%20escuela,al%20cambio%20y%20actuar%20como%20agentes%20de%20cambio.>



la hora del recreo escolar e incluir frutas con mayor contenido de agua y de preferencia sean enviados con bien lavados y con cáscara como la mandarina, naranja, granadilla, blanquillo, fresa, uvas, tumbo entre otras”, dijo.

“La hidratación es obligatoria, pero es necesario elegir líquidos con bajo contenido de azúcar (máximo añadir 2 cucharaditas de azúcar por cada 200 mL) evitando bebidas como las gaseosas, jugos y néctares envasados. Asimismo, prescindir bebidas rehidratantes, bebidas energizantes porque estos son exclusivos para personas que realizan ejercicios físicos exigentes y actividades de alto rendimiento. Es mejor enviar agua, agua de frutas, emoliente o agua de linaza y llevar la fruta aparte”

La nutricionista recalcó que el aseo diario de la lonchera es imprescindible para evitar algún tipo de contaminación. “Por ello, es importante utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir; así como el lavado de manos antes de consumir los alimentos”³⁷

IMPORTANCIA DE LAS LONCHERAS SALUDABLES

La alimentación adecuada es fundamental para el crecimiento, desarrollo y bienestar general de los niños y niñas. Las loncheras saludables son una herramienta poderosa para garantizar ¹ [redacted] reciban [redacted] óptimo desarrollo físico ¹ cognitivo. En este ensayo, se analizará la importancia de las loncheras saludables y su impacto en la nutrición infantil, respaldado por evidencia científica y recomendaciones de expertos.

PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD INFANTIL

La obesidad infantil es una preocupación creciente en muchos países y está relacionada con problemas de salud a largo plazo. ⁹ [redacted] [redacted]), destaca [redacted] promoción de hábitos alimentarios saludables desde la infancia es esencial para prevenir la obesidad. Las loncheras saludables, que

¹⁶ MINSA. Ministerio de Salud. [Online]; 2022 [cited 2023 Julio 12. Available from: /lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0.



incluyen opciones nutritivas y limitan los alimentos procesados y altos en grasas y azúcares, pueden ayudar a controlar el peso de los niños y prevenir la obesidad³⁸.

FOMENTO DE HÁBITOS ALIMENTARIOS POSITIVOS

Los hábitos alimentarios se forman en la infancia y pueden perdurar hasta la edad adulta. La Academia de Nutrición y Dietética, resalta la importancia de exponer a los niños a una variedad de alimentos saludables para desarrollar preferencias alimentarias positivas. Las loncheras saludables presentan una oportunidad para que los padres y cuidadores ofrezcan opciones nutritivas y enseñen a los niños sobre la importancia de una alimentación equilibrada³⁹.

DIVERSIDAD ALIMENTARIA Y NUTRIENTES ESENCIALES

Una lonchera saludable y bien planificada ofrece una diversidad de alimentos, lo que asegura que los niños obtengan una amplia gama de nutrientes esenciales. La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), enfatiza que una dieta variada es esencial para cubrir todas las necesidades nutricionales y promover un crecimiento y desarrollo adecuados⁴⁰.

PROMOCIÓN DE LA SALUD A LARGO PLAZO

Una adecuada alimentación durante la infancia tiene un impacto significativo en la salud a lo largo de la vida. Un estudio publicado en la revista *Pediatría*, subraya que una nutrición adecuada en la niñez puede reducir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas en la edad adulta, como enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2.

Las loncheras saludables desempeñan un papel crucial en la nutrición y desarrollo infantil. Proporcionar opciones equilibradas y variadas en la lonchera no solo mejora

³⁸ OMS. [Redacted]; 2017 [Redacted] Mayo 12. [Redacted]. paho.org/documentos/folleto-loncheras-saludables.

³⁹ Academia de Nutrición Dietética. Academia de Nutrición Dietética. [Online]; 2021 [cited 2023 Abril 12. Available from: <https://www.eatrightpr.org/noticias>.

⁴⁰ FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [Online]; 2018 [cited 2023 Junio 23. Available from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/country-and-fao-regional-conferences/en/>.



el rendimiento académico y previene la obesidad, sino que también establece hábitos alimentarios saludables a lo largo de la vida. Al fomentar una dieta nutritiva desde la infancia, se sientan las bases para una vida saludable y un bienestar duradero⁴¹.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

- **LONCHERAS SALUDABLES:** son aquellos alimentos que son consumidas entre comidas, mas no reemplazan a alguna comida principal (desayuno, almuerzo y cena). Estos preparativos incluyen alimentos de origen natural o elaborados como lácteos, verduras, cereales, frutas, entre otros.⁴²
- **EFFECTO:** Consecuencia de un acto.⁴³
- **CONOCIMIENTO:** Acción y efecto de saber o la inteligencia, entendimiento, razón natural, esto [REDACTED].⁴⁴
- [REDACTED]: Se evidencia el aumento de prácticas y conocimientos acerca de la preparación de las loncheras como resultado, luego de asistir a las intervenciones educativas.⁴⁵
- **INTERVENCIÓN EDUCATIVA:** En si es el conjunto de actividades diseñadas para que puedan ser ejecutadas e implementadas para así orientar a la realización de los objetivos educacionales con relación a la elaboración de saludables loncheras.⁴⁶
- [REDACTED]
[REDACTED].

⁴¹ Pediatría. "Promoción de la Alimentación Saludable y Actividad Física en Niños y Adolescentes: Implicaciones para el Rol de los Pediatras. [Online]; 2018 [cited 2023 Mayo 25. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/141/6/e20193949>.

⁴² Colaboradores de Wikipedia. Lonchera saludable. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/loncherasaludable>. Febrero del 2016

⁴³ Concepto de desarrollo. Internet. Disponible en : <https://www.significados.com/desarrollo/>.2013

⁴⁴ Colaboradores de Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/conocimiento>. Diciembre del 2016

⁴⁵ Efectividad - Wikipedia, la enciclopedia libre. Internet. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Efectividad>

⁴⁶ Andrew. M. ¿Qué es una intervención educativa? intervención académica. Internet. Disponible: <https://www.understood.org/es/instructional-intervention-what-you-need-to-know>



15

[REDACTED]

DESCRIPTIVO, dado que permite ver como se manifiestan los determinados hechos, se recoge la información y busca especificar los hechos o fenómenos, [REDACTED] que poseen [REDACTED] los [REDACTED] de [REDACTED] I. E. I. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.

ALCANCE: La presente investigación es semi experimental, por qué se manipula las variables para describir de qué modo o por qué causa se produce una situación o acontecimiento particular.

PROSPECTIVO: Por qué, los estudios se anteceden a los hechos estudiados y los datos se recogen a medida que van sucediendo.

EXPERIMENTAL DE CORTE LONGITUDINAL: Consiste en estudiar y evaluar a las mismas personas por un período de tiempo, para así emplear las intervenciones con respecto a los resultados que se hallaron, en un determinado espacio.

LONGITUDINAL: Porque permite distinguir fenómenos de corto, medio y largo plazo, recopilando datos de la misma muestra repetidamente, mediante un periodo 2 semanas.

3.2 LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

El presente estudio se encuentra en la línea de investigación de: Atención de Estrategia sanitaria de alimentación y nutrición.



3. ¹⁶ [REDACTED]

3. ¹ DESCRIPCION DE [REDACTED]

La población y muestra a la vez estuvo constituido por ¹ [REDACTED] [REDACTED] N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, información brindada por la dirección de esta institución.

3.3.2 CRITERIOS DE INCLUSIÓN

- Madres /padres de los niños y niñas matriculados en la I.E.I que aceptaron participar voluntariamente del estudio.

3.3.3 ² [REDACTED]

[REDACTED] /padres ² [REDACTED] desistieron de [REDACTED].

- Mamás ² [REDACTED] faltaron en los días que se programaron para realizar las actividades educativas.

3.4 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

TÉCNICA: Se aplicó la encuesta

INSTRUMENTO: se utilizó

- El instrumento que facilitó la medición de las variables fue: el cuestionario de opción múltiple, que se encuentra dividida en 2 partes, primeramente, para identificar los datos generales y como segunda, para verificar los conocimientos acerca de una lonchera saludable mediante 20 preguntas acerca de conocimientos de la elaboración de la lonchera; además son de opción múltiple, así mismo, cada pregunta respondida correctamente valer a 1 punto.

Si la obtención del puntaje fluctúa entre 14 y 20, se considerará de alto nivel, mientras que, si se sitúa entre 7 y 13, se tomará como medio, y si está entre 0 a 6 puntos entonces calificará como bajo.

¹³ [REDACTED]
[REDACTED] a través de [REDACTED] experto, [REDACTED] lo cual se solicitó apoyo a expertos en el tema, se reestructuró y mejoró el instrumento.



3.5 PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS

- Se ejecutó las gestiones pertinentes ante las instituciones correspondientes, para así recolectar los datos requeridos.
- De forma escrita se solicitó la autorización al director de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, para que nos conceda la facilidad y el acceso para aplicar el instrumento.
- Se aplicó el instrumento dando las pautas correspondientes (objetivo de la investigación, 1er test y 2do test) en la fecha correspondiente de cada actividad.
- Se realizó el análisis de datos una vez recolectada la información, con relación al pre y post test del instrumento aplicado, posterior a ello se realizó el procesamiento de datos y se compararon los resultados (pre y post test) para confirmar o refutar si ⁷ [REDACTED] el conocimiento en [REDACTED] si mejoro ⁴ [REDACTED] conocimientos [REDACTED] las [REDACTED] las [REDACTED] de [REDACTED]. N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019.
- Se utilizó el paquete estadístico SPSS con el fin de filtrar y sistematizar los datos hallados y de esta forma comparar los resultados del pre y post test Se generó tablas y gráficos para exponer los resultados y tomarlos como base para la redacción de las conclusiones y sugerencias.



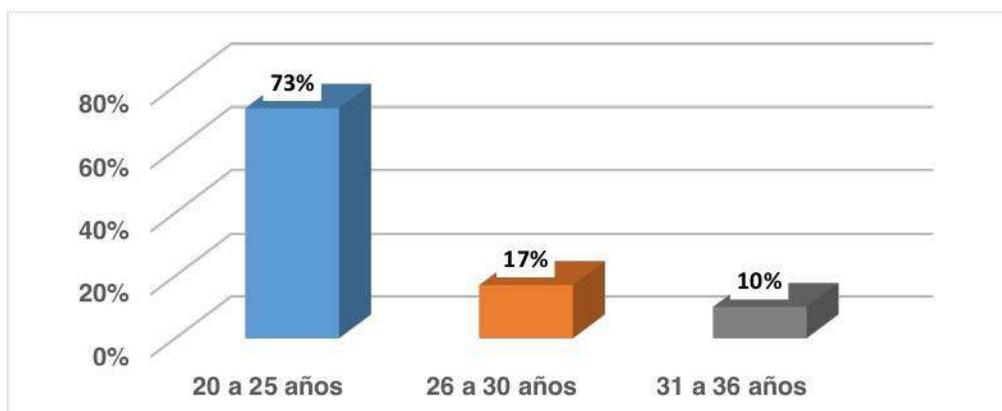
CAPÍTULO IV

INTERPRETACION Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

DATOS GENERALES.

GRÁFICO N° 1

EDAD ⁶ I.E.I. N.º 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que el 73% ⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores; tienen entre 20 a 25 años de edad, 17% son de 26 a 30 años y 10% son de 31 a 36 años.

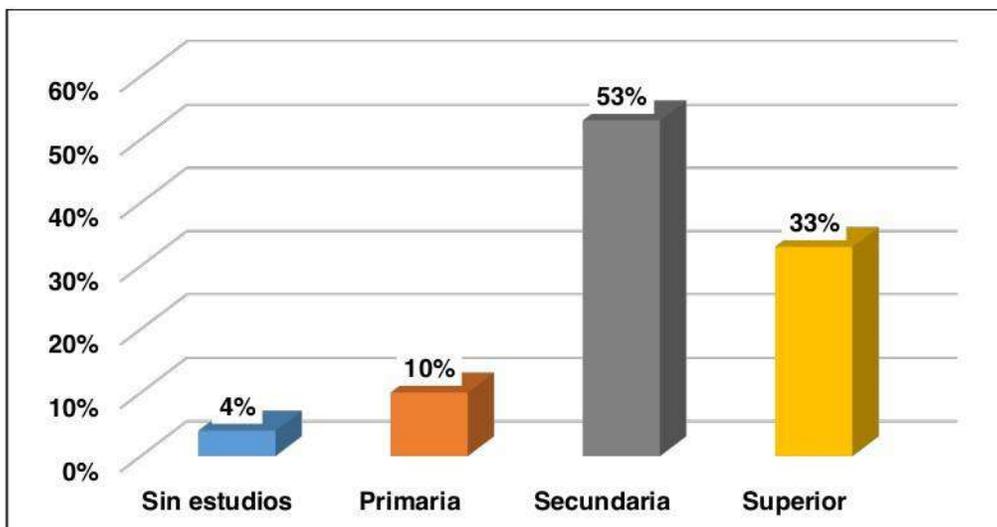
Los resultados no coinciden con **CUBA ANANCULÍ L.** en su estudio ²

Quien halló que ² 35%(7) tienen de 30 a 36 años, el 30%(6) tienen de 24 a 29 años.

Sobre la edad ⁶, presentan un porcentaje mayor de las madres que tienen las edades entre 20 a 25 años; esta situación se dio debido a que cuentan con educación inicial y algunas son madres primerizas.

GRÁFICO N° 2

4 INSTRUCCIÓN LOS Y NIÑAS I.E.I. ° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS.

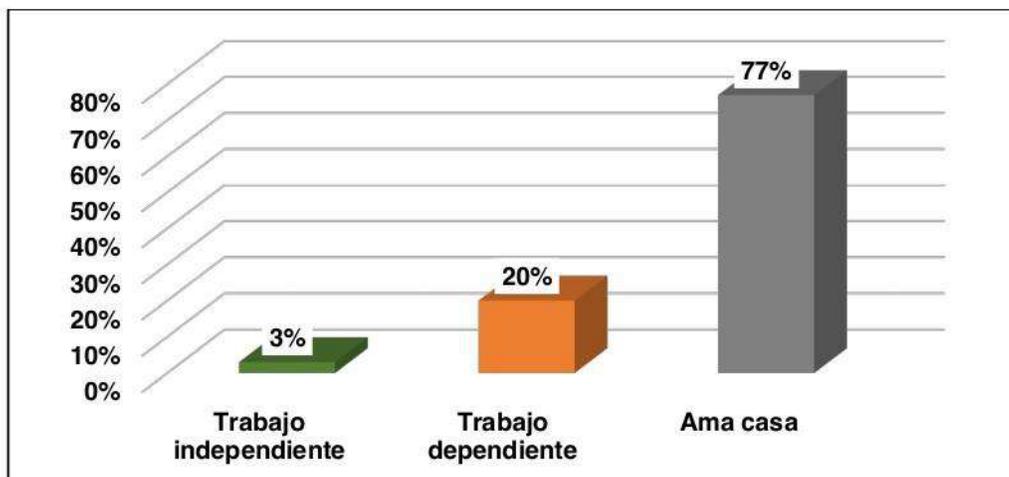
En el gráfico se aprecia que el 53% de las ¹³ I.E. I. ° 561 ¹³ Miraflores tiene secundaria completa y el 4% no tiene estudios.

Los resultados coinciden con ¹² VELÁSQUEZ, O. en su investigación “ ¹² LA ¹² DE ¹² 3 ¹² 561 SICUANI, CUSCO-2017, debido a que el 54,4% tienen un nivel de estudio secundaria completa.

Sobre ¹ ¹ instrucción ¹ los ¹ niñas, ¹ presenta que las madres cuentan con estudio secundario y educación superior; dichas mujeres que le dan la debida importancia primordial al cuidado y alimentación de sus hijos, a diferencia de las madres que no tienen estudios, estas solo se basan en sus experiencias vividas o conocimientos previos que adquieren con la práctica.



GRÁFICO N° 3
OCUPACIÓN DE [REDACTED] LOS [REDACTED] I.E.I. N° 561
MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

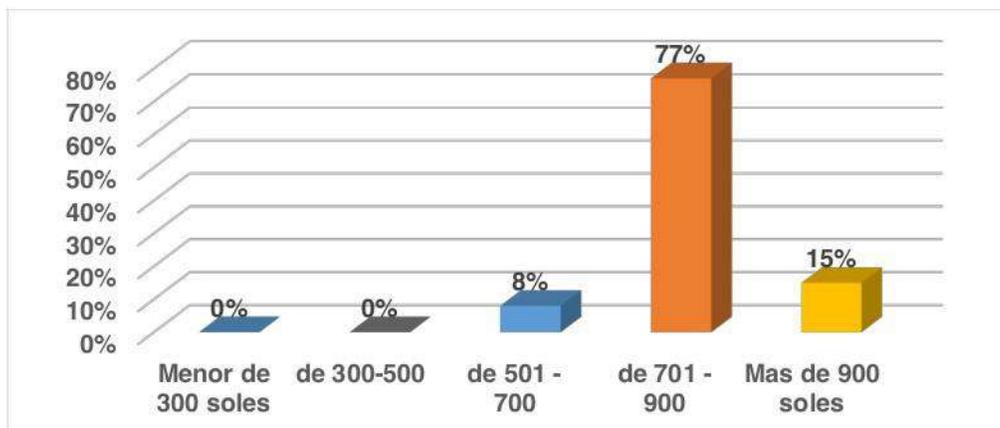
En el gráfico se aprecia que el 77% [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores; son ama de casa y el 3% tienen trabajo independiente.

Los resultados no coinciden con lo encontrado por **PANDURO NOREÑA Y.** en el estudio **RELACIÓN ENTRE EL CONOCIMIENTO Y ACTITUDES HACIA LA APLICACIÓN DE LA PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BELEN DE TINGO MARÍA – 2017**, el 48,3% tienen ocupación ama de casa y 5,0% son estudiantes.

Sobre la ocupación [REDACTED], los resultados obtenidos se logra observar que la gran mayoría de las madres, provienen del área rural y trabajan de manera independiente en la ganadería y agricultura, dichas actividades se dan en gran parte en el área rural.



GRÁFICO N° 4
INGRESO ECONÓMICO MENSUAL DE [redacted]
I.E.I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

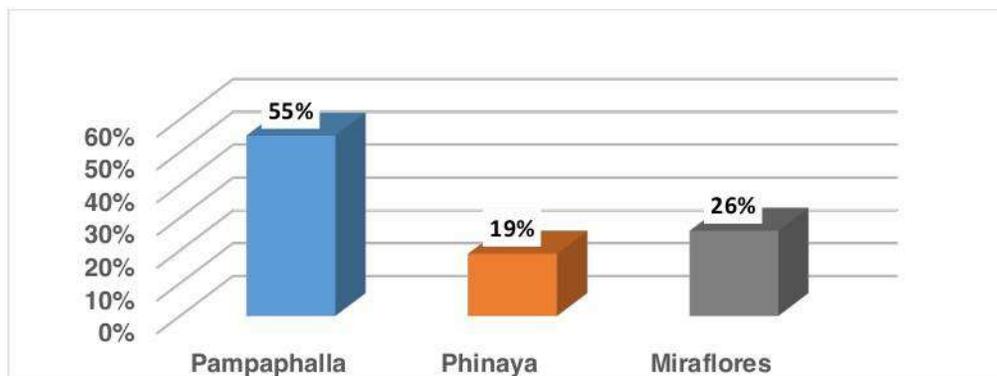
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que el 77% [redacted] I.E.I. N° 561, Miraflores; refieren tener ingreso económico entre 701 – 900 soles mensual y el 8% tienen ingresos de 501-700 soles.

Los resultados coinciden con lo encontrado por **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.”** con los resultados 50.6% con ingreso económico de 751.00 a 1.000 soles.

Sobre el ingreso económico mensual [redacted], se obtuvo que los ingresos son menores a 900 soles, este presupuesto muchas veces no cubre los gastos de la canasta familiar y es muy probable que esta condición afecte la nutrición de los niños y niñas. Cabe mencionar que estas madres se dedican a la actividad agrícola y ganadera en su mayoría que son actividades independientes.

GRÁFICO N° 5
LUGAR DE PROCEDENCIA
I.E.I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

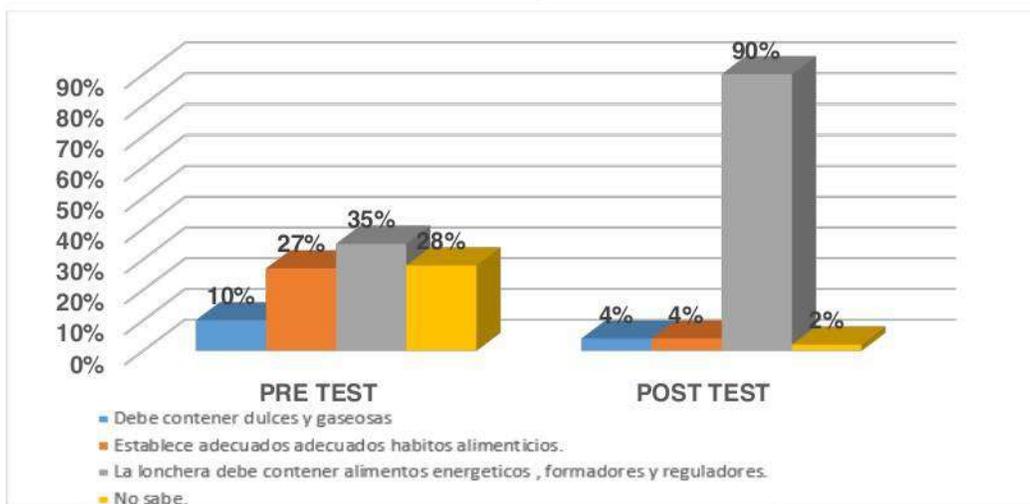
En el gráfico se aprecia que el 55% de las ⁶ I.E.I. N.° 561, Pampaphalla; provienen ¹³ la comunidad de Phinaya y el 19% proviene de la comunidad Miraflores. La mayor cantidad de niños que viene a la institución educativa provienen de la zona urbana, que es aledaños a la provincia de Sicuani.

Los resultados coinciden con; **AYALA GUTIERRES M.** en su estudio **“NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES EN UNA I.E.I PRIVADA Y UNA I.E.I PUBLICA 2019”**. Quien hallo que el 27.5% provienen de Ayacucho, ninguno de Cangallo y 10% pertenecen a otros lugares.

Sobre el lugar de procedencia ⁶, se obtuvo que ¹³ mayoría proceden del área rural que son aledaños a la provincia de Sicuani, zonas que se caracterizan por el trabajo agropecuario, ganadero, crianza de vacunos y animales menores (gallinas, cuyes, patos y otros). En ese sentido la I.E.I. N° 561 Miraflores está más próximo a dichas comunidades.

GRÁFICO N° 6

CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED]; SOBRE [REDACTED]
¹³ [REDACTED] LOS [REDACTED] Y NIÑAS [REDACTED]
[REDACTED].° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 35% ⁶ [REDACTED]
I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre la composición de la lonchera saludable. Una
vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró ¹⁶ [REDACTED] 90% [REDACTED]
[REDACTED] respondió correctamente [REDACTED] debe contener alimentos
energéticos formadores y reguladores.

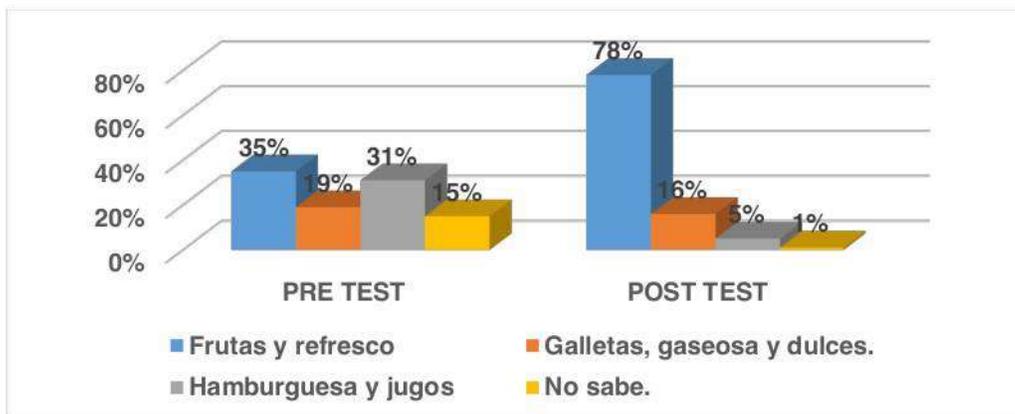
Los resultados coinciden con lo encontrado por VELÁSQUEZ, O. en su
investigación ¹² [REDACTED] LA [REDACTED]
[REDACTED] DE [REDACTED] 3 [REDACTED]
[REDACTED] 561 SICUANI, CUSCO-2017. Quien indico que cerca del 43,0%
respondieron que ¹ [REDACTED] constructores,
[REDACTED], energético [REDACTED] bebidas naturales, por otro lado el 67.1% indico que los
alimentos como la carne, huevo y leche son ricos en proteína, asimismo el 43,0%
indico que los cereales, pan, papa, camote y yuca son alimentos energéticos y un
44,30% indico que el maní, palta, pecanas y castaña son alimentos ricos en grasa.



Respecto al conocimiento de la composición de loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, en el pre test se obtuvo que los conocimientos eran bajos o desconocían parcialmente de la composición de loncheras saludables, mientras que en el post test se logró conocer los componentes esenciales de una lonchera saludable; el cual, debe contener ¹³ [REDACTED]
[REDACTED]; al [REDACTED]
[REDACTED] adecuada [REDACTED] la alimentación

GRÁFICO N° 7

CONOCIMIENTO ⁷ [REDACTED], SOBRE LOS ⁹ [REDACTED]
[REDACTED] NO [REDACTED] LA [REDACTED] MADRES DE
[REDACTED] LA I.E.I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

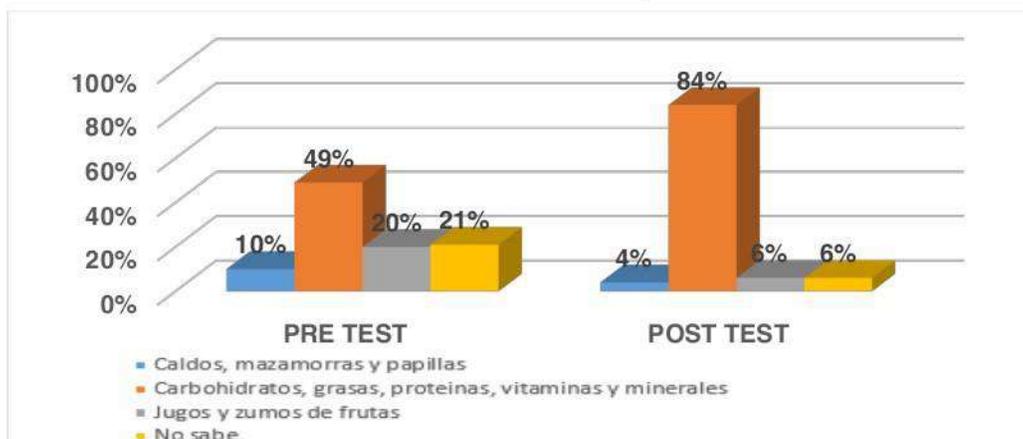
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 35% ⁶ [REDACTED]
I.E.I. N° 561, Miraflores, indico conocer sobre los ⁵ [REDACTED] debe [REDACTED]
[REDACTED] vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se
obtuvo un 78%, de madres que conocen sobre ⁷ [REDACTED] no [REDACTED]
la [REDACTED]

[REDACTED] resultados no coinciden con lo encontrado por **GUALLPA N, GUAPISACA J.** en su estudio **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ PARROQUIA RACAR CUENCA 2015”.** UNIVERSIDAD DE CUENCA, ECUADOR. Quien hallo que el 85% de las madres responden que una buena lonchera debe incluir frutas y verduras, sándwich de carne molido, pollo, pavo, atún, yogurt, queso etc., y evitar los alimentos chatarra (gaseosas, golosinas etc.).



Sobre el conocimiento de que no debe contener las loncheras saludables en los niños y niñas, se obtuvo resultados sobre el conocimiento de [REDACTED] no debería [REDACTED] eran las incorrectas, en post test se logró que las que madres conozcan [REDACTED] saludable, para garantizar una adecuada alimentación y preparación de alimentos.

GRÁFICO N° 8
CONOCIMIENTO ⁷ **SALUDABLE** ¹²
QUE CONTIENE **I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.**



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

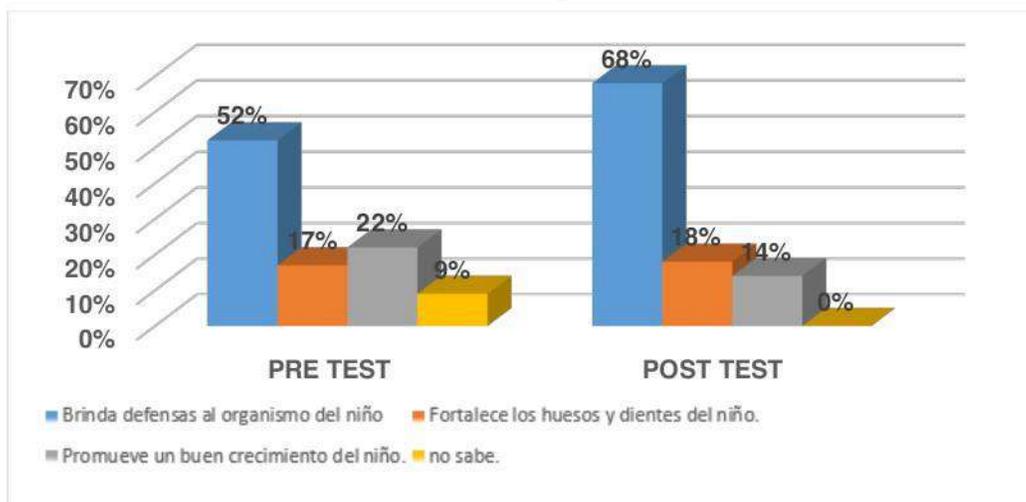
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 49% ⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre los nutrientes que debe contener la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 84% de las madres respondió correctamente que ⁵ saludable ¹² carbohidratos, grasas, ¹².

Los resultados coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación ¹² **LA** ¹² **DE** ³ **561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 78,5% de las madres, opinan que el conjunto de alimentos que tiene nutrientes proveen a los estudiantes una concentración y mejor aprendizaje,

De los resultados del estudio se deduce; que una lonchera saludable debe contener diversos alimentos que van a aportar nutrientes necesarios, que no pongan en riesgo la salud del escolar. Esta composición debe de estar integrada por alimentos que contengan nutrientes.

GRÁFICO N° 9
CONOCIMIENTO SOBRE DEL PRE TEST Y POST TEST, FUNCIÓN DE LAS
PROTEÍNAS EN [REDACTED] SALUDABLE [REDACTED]
[REDACTED] I.E.I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

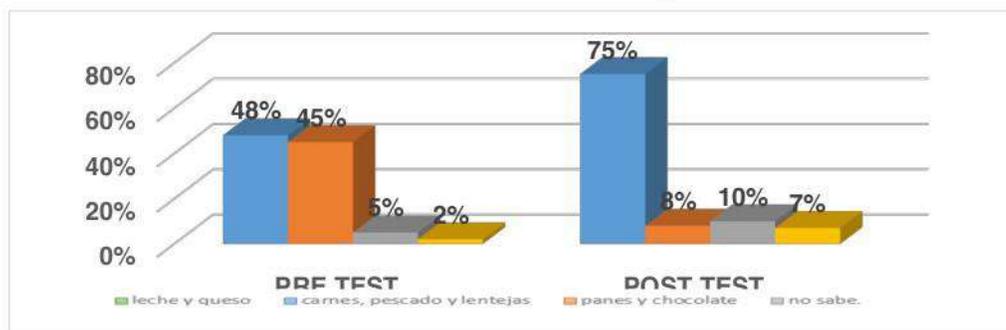
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 52% [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre la función de las proteínas de la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 68% de las madres respondió correctamente que las proteínas brindan las defensas para el organismo del niño.

Los resultados coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación “**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 67.1% de las madres indicaron que las proteínas, son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, debido a que necesitamos de proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel, así mismo contribuyen a la reparación de los huesos, tejidos y órganos



Sobre el conocimiento de las proteínas en la lonchera saludable en las madres de los niños, se observó que en el Pre test se tenían un desconocimiento sobre la función que tienen las proteínas en una lonchera saludable, es así que en el post test se logró tener un conocimiento mayor, indicando que las proteínas son necesarias para el crecimiento, desarrollo y el mantenimiento de los tejidos y participan en casi todos los procesos metabólicos del organismo.

GRÁFICO N° 10
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I.E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

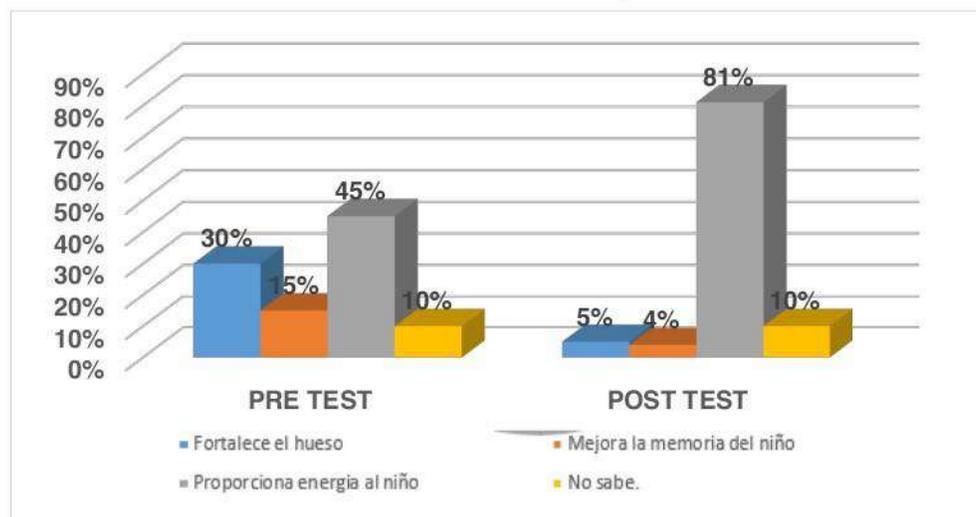
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 48% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre los alimentos ricos en proteínas para la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 75% de las madres respondió correctamente donde mencionan la leche y el queso son alimentos ricos en proteínas.

Los resultados no coinciden con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LA LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE NIÑOS DE 3 A 5 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 67.1% de las madres indicaron que las proteínas, son fundamentales para el adecuado funcionamiento de nuestro organismo, se necesitan de proteínas de los alimentos que ingerimos para fortalecer y mantener los huesos, los músculos y la piel.

Sobre el conocimiento de los alimentos ricos en proteínas en las loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, se obtuvo resultados en el Pre test que no eran tan alentadores, sin embargo en el post test las madres lograron tener un conocimiento mucho más preciso, en cuanto a los alimentos ricos en proteínas para implementarlas en las loncheras saludables.

GRÁFICO N° 11
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE LAS GRASAS EN LA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 45% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores conoce sobre importancia de las grasas en la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 81% de las madres respondió correctamente donde mencionan, las grasas proporcionan energía al niño.

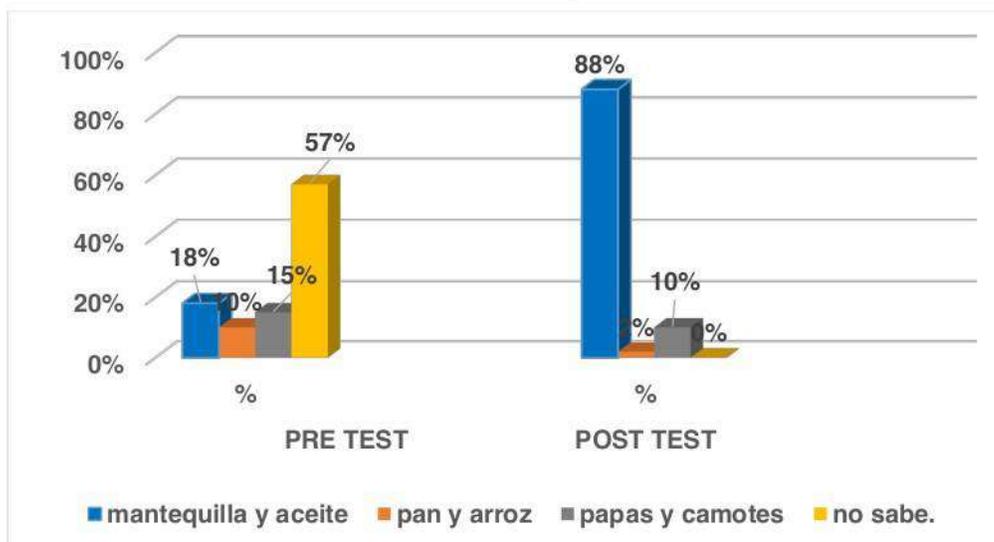
Los resultados no se asemejan con **GUALPANA** en su estudio **CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ” ECUADOR – 2019**. Quien halló que el 6,67% de las madres indicaron que las grasas son importantes, para aportar energía en la edad escolar, resaltando que hay otros nutrientes mucho más importantes como los carbohidratos.

¹⁴ [redacted] grasas en las [redacted] los [redacted] y niñas, en el pre test se obtuvo un resultado en el cual



las madres no le daban la importancia o no consideraban las grasas en la loncheras saludables, sin embargo, en el post test se presentó que las grasas son relevantes para una buena lonchera saludable, debido a que brinda de energía a los niños que están en formación.

GRÁFICO N° 12
CONOCIMIENTO⁷ SOBRE ALIMENTOS RICOS EN GRASAS EN¹² SALUDABLE
I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 57%⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores conoce alimentos ricos en grasas en la lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 88% de las madres respondió correctamente donde mencionan los alimentos ricos en grasa son mantequilla y aceites.

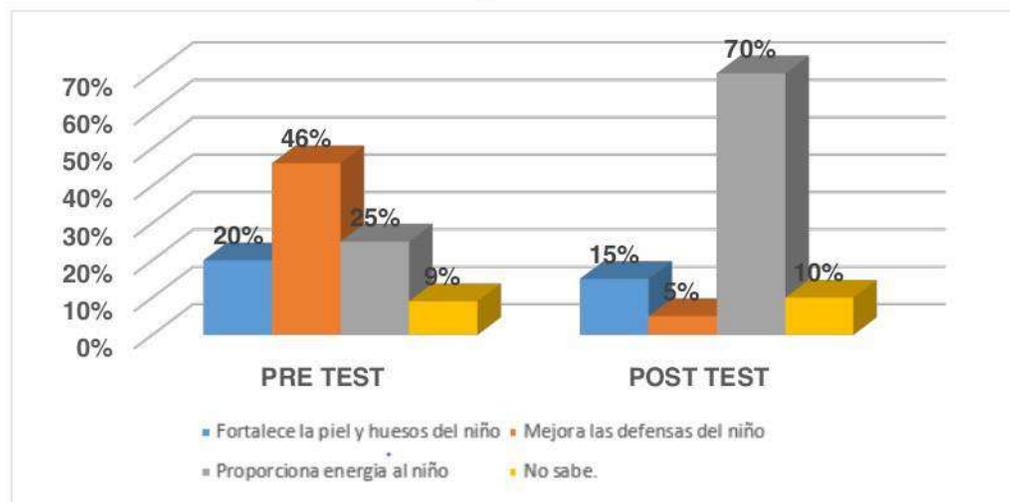
Los resultados se asemejan con **STEIGNER ANYARIN S.** en el estudio **“CONOCIMIENTOS Y ACTITUDES SOBRE LA COMPOSICIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PÚBLICA DE GESTIÓN PRIVADA N°1137 PNP MILAGROSO DIVINO NIÑO DE JESÚS MORALES. ABRIL – AGOSTO 2019.** Quien halló que el 76% tiene un conocimiento alto, el 14% medio y el 10% bajo; donde mencionan que todos componentes de la lonchera saludable son muy



importantes (carbohidratos, proteínas, grasas y aceites) estos permiten el crecimiento y desarrollo del cuerpo humano.

Sobre el conocimiento de los alimentos ricos en grasa en las loncheras saludables en madres de los niños, en el cual en el Pres test se observó que no tenían un conocimiento claro, sobre cuáles son los alimentos ricos en grasa, sin embargo, en el post test las madres obtuvieron el conocimiento de que no existe un solo alimento que contenga todos los nutrientes necesarios, por ese motivo se debe incluir variedad de alimentos en las loncheras, como grasas saludables que aportan energía al organismo.

GRÁFICO N° 13
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE
LOS CARBOHIDRATOS, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.º
561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

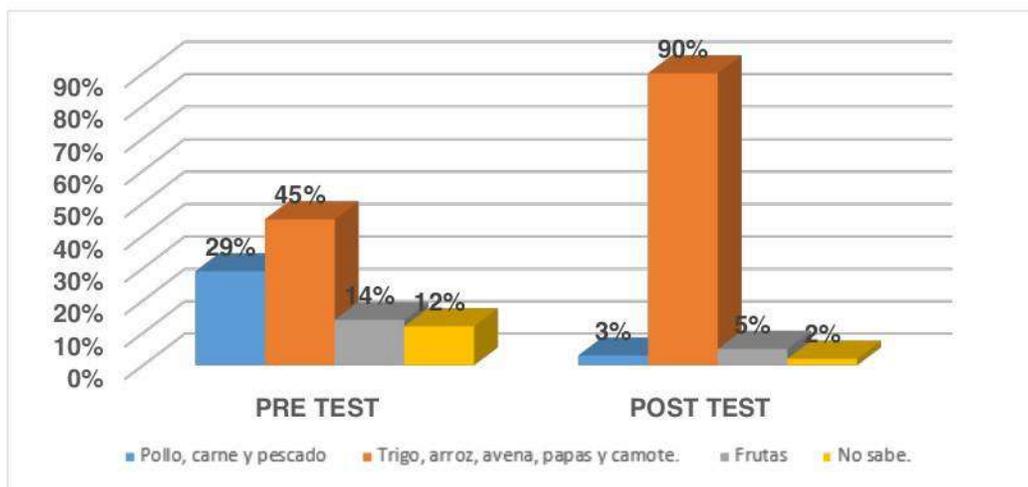
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 46% de las madres de niños y niñas de la I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los carbohidratos mejoran las defensas del niño. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 70% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los carbohidratos proporcionan energía al niño.

Los resultados se asemejan con **GUALPA N.** en su estudio **CONOCIMIENTOS ACTITUDES Y PRÁCTICAS DE LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE LA ALIMENTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LA ESCUELA ÁNGELES RODRÍGUEZ” ECUADOR – 2019.** Quien halló que el 70,83% de las mamás tienen información elevada en referencia a la alimentación nutritiva, el 61,67% saben todo lo referente la pirámide alimenticia y el 93% aseguran que los alimentos que aportan rendimiento en la edad escolar son los carbohidratos.



Sobre el conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en la loncheras saludables en las madres de los niños y niñas, se obtuvo los resultados de que en el pre test mencionaron un bajo conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en una lonchera saludable, sin embargo en el post test dicho resultado mejoro, las madres llegaron al conocimiento de que, los tres principales grupos alimenticios que forman la materia orgánica junto con las grasas y las proteínas son los carbohidratos, siendo compuestos orgánicos los más abundantes y a su vez los más diversos.

GRÁFICO N° 14
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓNÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 45 % ⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los carbohidratos contienen solo frutas. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los alimentos ricos en carbohidratos, son trigo, arroz, avena y otros.

Los resultados se asemejan con "BALDEON B. en su estudio " ¹⁰

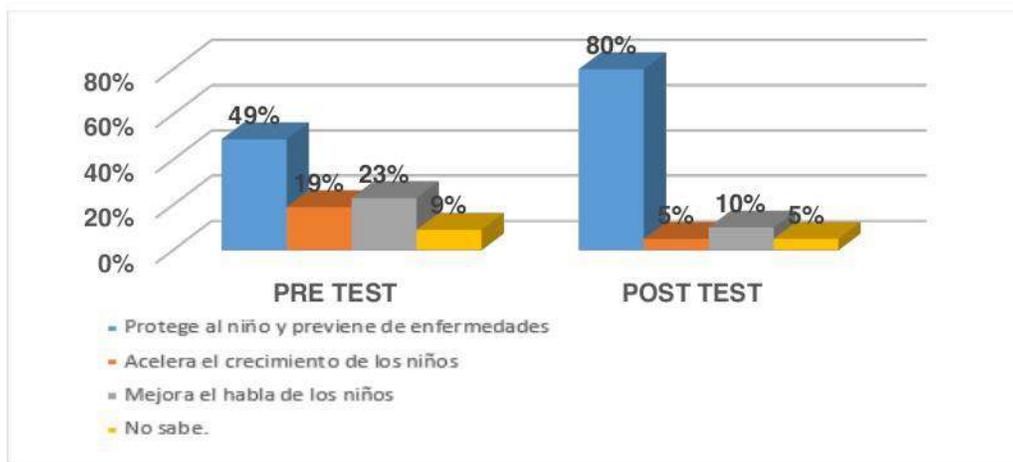
PERÚ. Los carbohidratos son la principal fuente de energía; y en la preparación que los alimentos que contienen muchos carbohidratos se deben llevar interdiarios y 9% indico que el hierro es el mineral necesario para evitar la anemia infantil. De los resultados se analiza que la lonchera saludable debería cubrir la demanda energética del niño para un buen rendimiento físico y mental que contribuya a mejorar el desempeño escolar, los alimentos ricos en carbohidratos tenemos: trigo,



cebada, quinua, avena y otros. Que están al alcance del presupuesto familiar o muchas son productos de la zona que se cultivan tal es el caso de este estudio.

Sobre el conocimiento, ⁷ [REDACTED] I. E. I. N.º 561 Miraflores se obtuvo, que en el pre test se vio que los conocimientos de la aplicación del pre test era baja al no poder identificar alimentos que poseen carbohidratos y después en el post test se incrementó este resultado, esto indica que se mejorara la alimentación.

GRÁFICO N° 15
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LA IMPORTANCIA DE
LAS VITAMINAS Y MINERALES EN LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI
CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

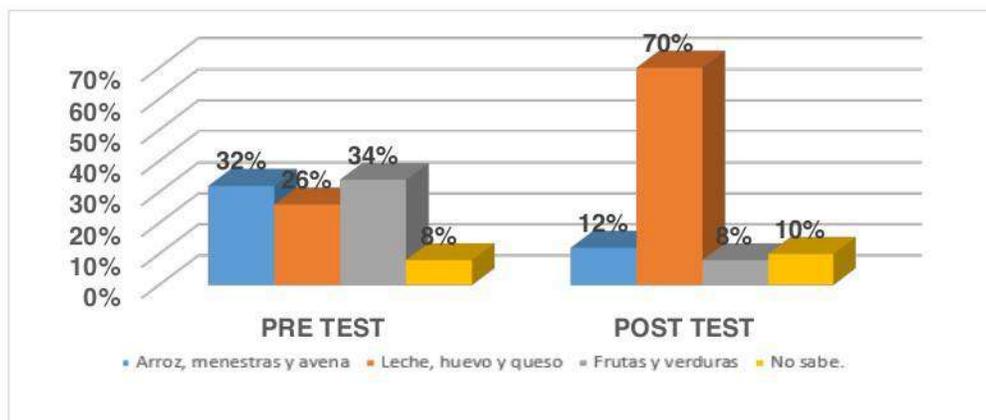
En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 49%⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que las vitaminas y minerales aceleran el crecimiento de los niños. En el Post test se encontró que el 80% de las madres respondió correctamente donde mencionan que las vitaminas y minerales protegen al niño y previenen de enfermedades.

Los resultados se asemejan con "BALDEON B. en su estudio"¹⁰ -
-
PERÚ. Quien halló que en la preparación el 94% refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas, el 94% indica que el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados y 92% menciona que la fruta que debe considerarse en la lonchera escolar saludable es la pera, plátano, entre otros porque contienen potasio. Sobre la importancia de las vitaminas y minerales en la lonchera saludable en las madres de los niños y niñas, los resultados en el pre test, indican que los conocimientos de la importancia eran vagos de parte de las madres y en el post test



el resultado mejoró, la importancia reconocer que la ingesta de frutas y verduras al día aporta vitaminas, sales minerales, antioxidantes y fibra. Los resultados evidencian, que poseen un conocimiento adecuado dentro la población en estudio.

GRÁFICO N° 16
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS Y MINERALES QUE CONTIENE UNA LONCHERA SALUDABLE EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS.

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 34% ⁶ [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los alimentos ricos en vitaminas están en las frutas y verduras, en el Post test se encontró que el 70% de las madres respondió correctamente donde mencionan que los alimentos ricos en vitaminas y minerales se encuentran en la leche, huevo y queso.

BALDEON B. en su estudio ¹⁰ [REDACTED]

[REDACTED] – PERÚ. Quien halló que en la preparación el 94% refieren que las frutas y verduras son la principal fuente de vitaminas y el 94% indica que el consumo de cítricos ayuda a prevenir los resfriados.

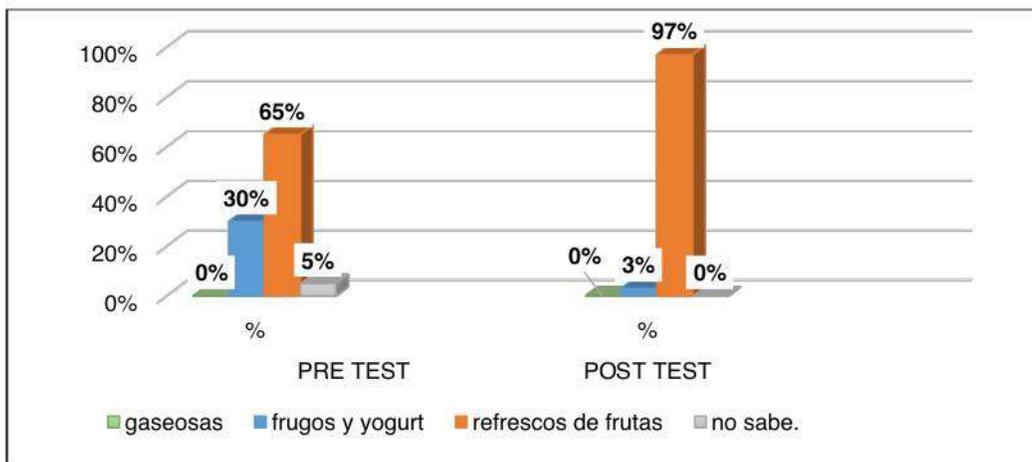
Sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales que contiene una lonchera saludable en las madres de los niños y niñas, se obtuvo los resultados del pre test, en el cual los conocimientos no eran muy exactos y eran bajos, sin embargo en el post test este resultado mejoró después del taller, porque las vitaminas y minerales



son nutrientes indispensables para diferentes funciones del organismo como: para la formación de huesos y células sanguíneas, desarrollo del sistema nervioso, producción de hormonas y actividad de los órganos.



GRÁFICO N° 17
CONOCIMIENTO [REDACTED], SOBRE LAS BEBIDAS [REDACTED]
LAS MADRES DE [REDACTED]
[REDACTED] LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 65% [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que [REDACTED] saludable [REDACTED] refrescos y frutas. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 97% de las madres respondió correctamente.

CALLE, M. en su estudio **EL [REDACTED] Y [REDACTED] SE ATIENDEN EN [REDACTED] DE [REDACTED] A [REDACTED], EN CUENCA, ECUADOR 2013.** Quien halló [REDACTED] peso [REDACTED] esto se relaciona [REDACTED] pobre [REDACTED] materno en nutrición, así mismo el 54% de los niños en edad escolar en Perú declararon que consumen refresco embotellado con gas una o varias veces al día.

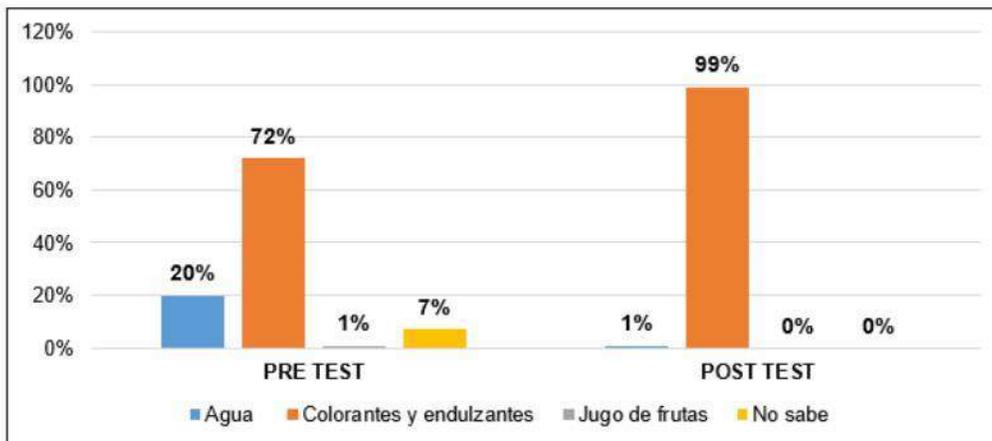
Sobre las bebidas [REDACTED] las madres de [REDACTED], se llegó [REDACTED] los resultados de que en el pres test si bien tenían un conocimiento



de que las loncheras deberían de contener refrescos y frutas después del post test se logró que las madres conozcan, que el agua es el componente principal del cuerpo humano, no solo presente en las bebidas sino también en todos los alimentos, y que es el constituyente más importante en el mantenimiento de la circulación equilibrio homeostático del organismo.

GRÁFICO N° 18

LAS BEBIDAS QUE COMPONEN LAS LONCHERAS SALUDABLES



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 72% ⁶ [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable no debe contener bebidas con colorante, en el Post test se encontró ¹⁶ [REDACTED] respondió ¹⁶ la [REDACTED] no [REDACTED] bebidas con colorante.

CALLE, M. en su estudio **EL** ⁷ [REDACTED] **Y** [REDACTED] **SE ATIENDEN EN** [REDACTED] **DE** [REDACTED] **A** [REDACTED], **EN CUENCA, ECUADOR 2013.** Quien halló ⁷ [REDACTED] peso [REDACTED] esto se relaciona [REDACTED] pobre [REDACTED] materno en nutrición, así mismo el 54% de los niños en edad escolar en Perú declararon que consumen refresco embotellado con gas una o varias veces al día.

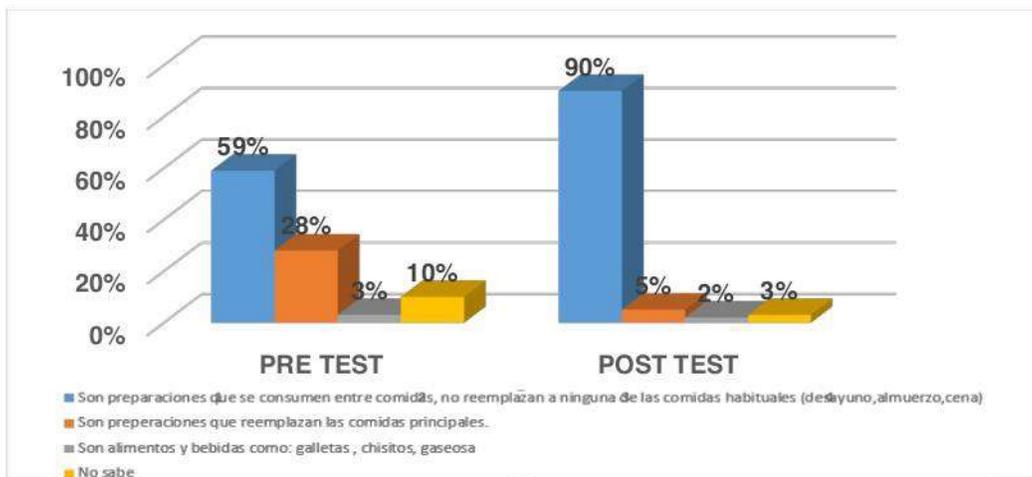
Sobre las bebidas que componen las loncheras saludables, se obtuvo resultados de que en el pre test los conocimientos sobre las bebidas que debería de contener un lonchera saludable, es que en su mayoría consideraron los refrescos y colorantes, sin embargo en el post test se le dio más importancia al agua, ya que es uno de los



componentes principales que posee un cuerpo humano, no solo presente en las bebidas sino también en todos los alimentos es el constituyente más importante en el mantenimiento de la circulación equilibrio homeostático del organismo.

GRÁFICO N° 19

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE ¹⁵ [REDACTED]
LOS [REDACTED] .I. N.º
561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, 59% ⁶ [REDACTED]
I.E.I. N° 561, Miraflores respondió correctamente a la pregunta sobre el conocimiento de lonchera saludable. Una vez aplicada la intervención educativa, en el post test se encontró que el 90% de las madres respondió correctamente el concepto de lonchera saludable.

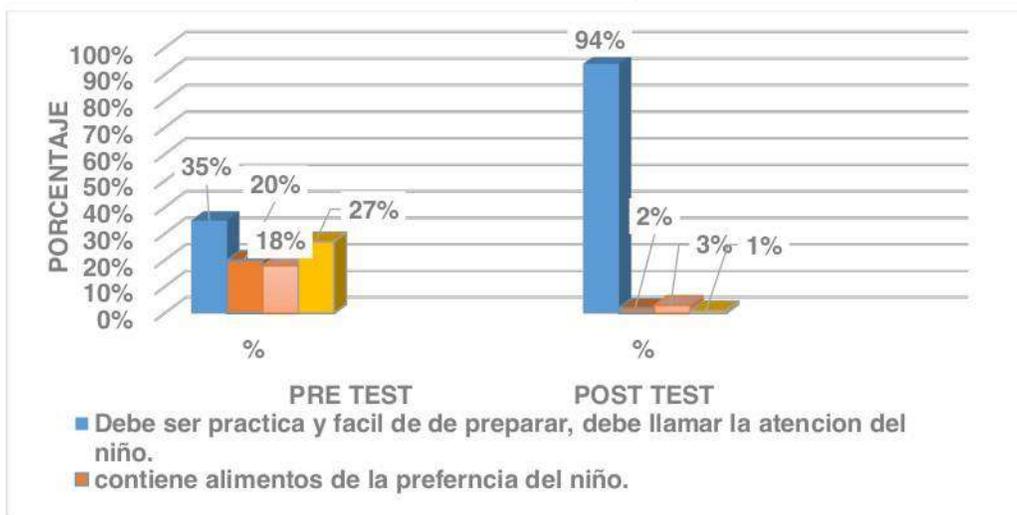
BALDEON B. en su estudio ¹⁰ [REDACTED]

[REDACTED] – PERÚ. Quien halló que el 92% manifiestan que una lonchera está dada por pan con pollo, manzana y refresco de cebada o agua, el 84% menciona que una lonchera está compuesta por los carbohidratos (papa, arroz, camote), que constituyen la principal fuente de energía, y el 89% indican ⁵ [REDACTED] se incluyen [REDACTED] fáciles [REDACTED], nutritivas y variados.



Sobre el conocimiento ⁵ [REDACTED] de las [REDACTED] los [REDACTED], en los resultados [REDACTED] pre test, se manejaban un escaso conocimiento, mientras en el post test, el resultado mejoró favorablemente; dando a entender que las madres, asimilaron los conceptos básicos de lonchera saludable.

GRÁFICO N° 20
CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST; SOBRE LAS
CARACTERÍSTICAS [REDACTED] **LOS**
[REDACTED] **LA I.E.I. N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.**



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que en el Pre Test, se obtuvo un 35% [REDACTED] [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores, tiene un conocimiento sobre las características [REDACTED], así como [REDACTED] los alimentos. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se encontró que el 94% de las madres respondió correctamente sobre las características [REDACTED], así como [REDACTED] los alimentos.

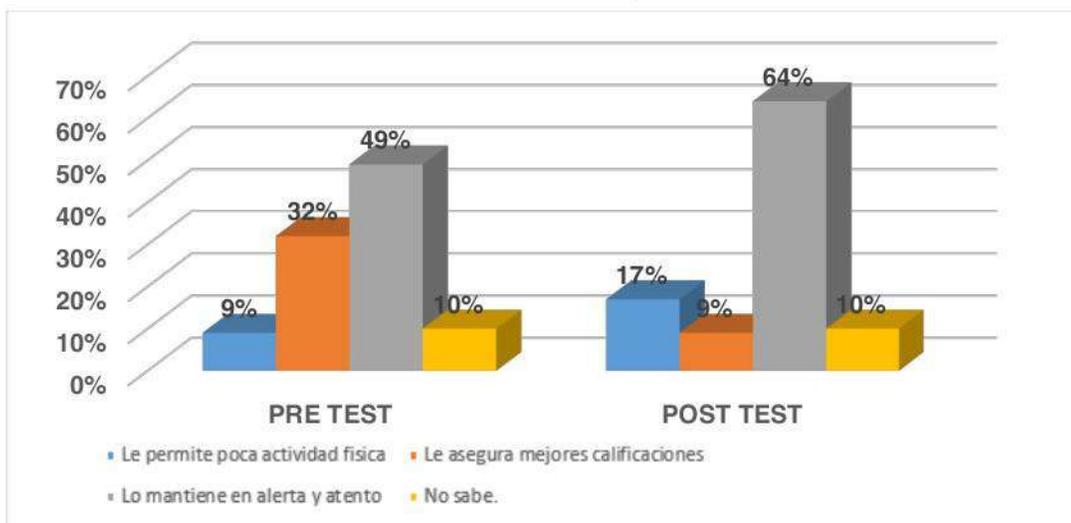
[REDACTED] [REDACTED] señala, que [REDACTED] [REDACTED] (desayuno, almuerzo y cena), que debería cubrir el [REDACTED] niño [REDACTED] para [REDACTED] la jornada [REDACTED] se recomienda que la lonchera escolar incluya una fruta, una bebida y un complemento saludable, que presente características agradables para el consumo.



¹⁴ [redacted] las características [redacted] [redacted] los [redacted] y niñas, se presentan qué al analizar los resultados; se obtuvo que en el pre test las madres tenían un conocimiento vago sobre estas características, luego del post test se logró tener un mayor conocimiento sobre las características que debe tener una lonchera saludable agradable podrá ser variada, apetitosa y de fácil preparación.

GRÁFICO N° 21

CONOCIMIENTO ⁷ LAS MADRES, SOBRE
COMO ⁹ APRENDIZAJE LOS
LA I. E. I N.° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test, el 49% ⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos. Una vez aplicada la intervención educativa, en el Post test se evidenció respuestas correctas donde el 64% de las madres respondió una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos.

¹⁵

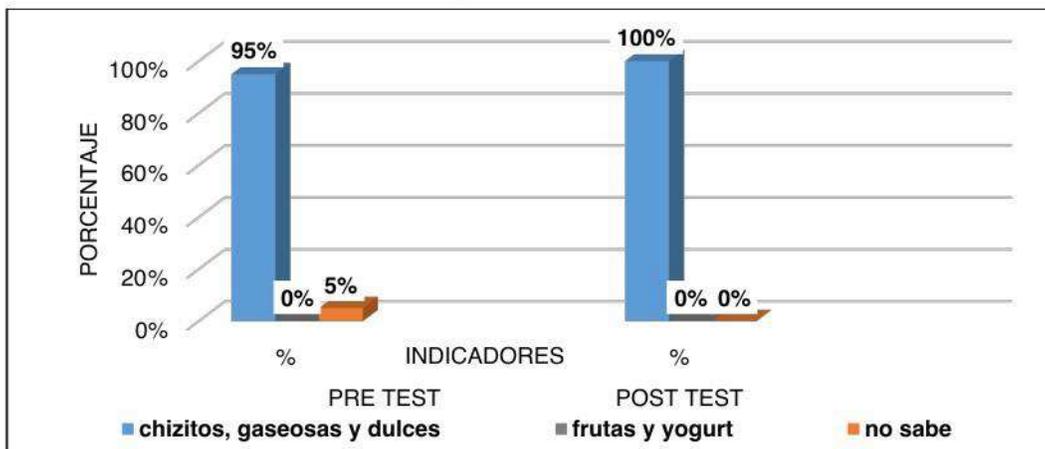
Sobre cómo influye ¹⁵ saludable ⁶ aprendizaje ⁹ los niños y niñas, se presenta que en el pre test se obtuvo que una buena lonchera saludable asegura que los niños puedan lograr mejores calificaciones, y es así que en el post tes sé



logro la evidencia de que efectivamente una buena lonchera saludable sí influye en las calificaciones, es por ello, de los resultados se describe que a través de los alimentos los niños obtienen la energía que necesitan para que su cerebro se mantenga activo y en las condiciones más óptimas, adquiriendo una mayor facilidad para captar conocimientos.

GRÁFICO N° 22

CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, SOBRE LOS ALIMENTOS CHATARRA, EN LAS MADRES DE LOS NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

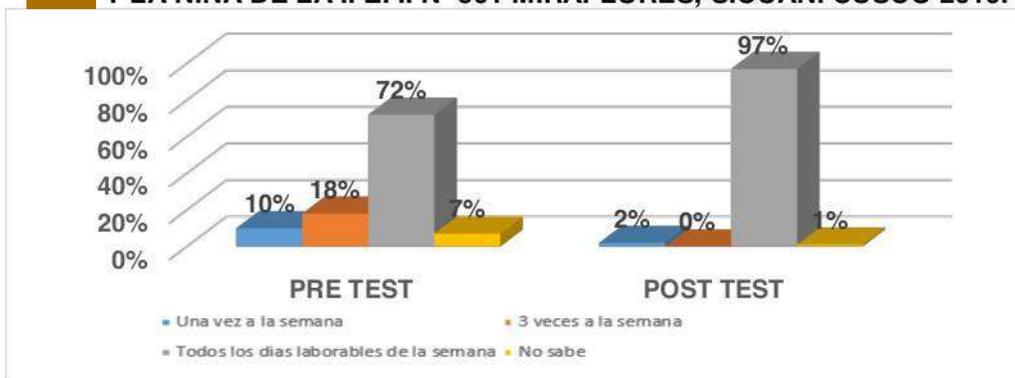
En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 95% ⁶ I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que los alimentos chatarra son los chizitos, gaseosas y dulces, en el Post test se encontró que el 100% de las madres ratifica su respuesta.

Los resultados se asemejan con **VELÁSQUEZ, O.** en su investigación ¹² **LA DE 3 561 SICUANI, CUSCO-2017.** Quien halló que el 98,7% indicó que los alimentos chatarras son el chizito, galletas, gaseosa, chupete, etc.

⁶ alimentos chatarra las los y niñas, en el pre test se obtuvo que las madres tenían conocimiento de los alimentos chatarra, sin embargo, no del todo, en el post test las madres lograron un conocimiento mucho más amplio, sobre la comida chatarra. Quedando en claro la diferenciación de los alimentos adecuados para el escolar.

GRÁFICO N° 23

6 CONOCIMIENTO DEL PRE TEST Y POST TEST, DE LAS MADRES DE [REDACTED] LLEVA LA [REDACTED] SALUDABLE [REDACTED] Y LA NIÑA DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

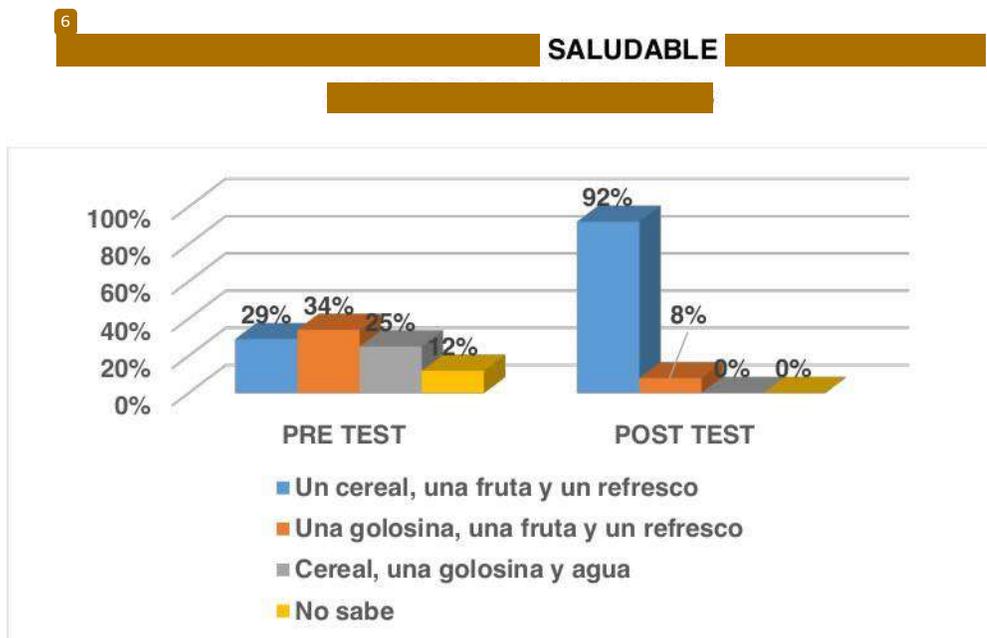
INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 72% [REDACTED] I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable se envía 3 veces a la semana, en el Post test se encontró [REDACTED] 97% [REDACTED] respondió [REDACTED] se envía todos los días laborables de la semana.

Los resultados coinciden con; **AYALA GUTIERRES M.** en su estudio **NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES EN UNA I.E.I PRIVADA Y UNA I.E.I PUBLICA 2019.** Quien halló que el 81.2% indica que la lonchera saludable es diaria sobre todo en días laborables, donde [REDACTED]

Sobre el conocimiento de las madres de cuantas veces a la semana se lleva la lonchera saludable los niños y las niñas, en el pre test se obtuvo que las loncheras saludables no se envían diariamente, en el post test se obtuvo, que la lonchera saludable se deben enviar de manera diaria en los días laborables brindándoles alimentación equilibrada, adecuada y nutritiva para el crecimiento y desarrollo óptimo del niño.

GRÁFICO N° 24



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

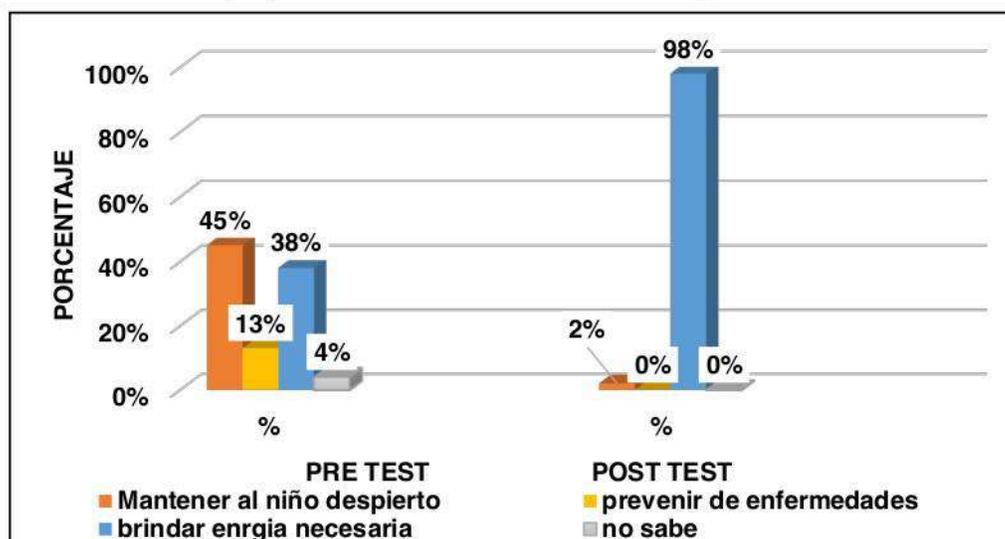
En el gráfico se aprecia en el Pre Test el 34 % 6 [redacted] I.E.I. N° 561, Miraflores respondió que la lonchera saludable debe tener una golosina, una fruta y un refresco, en el Post test se encontró 16 [redacted] 92% [redacted] respondió [redacted] deben poseer un cereal, una fruta y un refresco.

Los resultados se asemejan con VELÁSQUEZ, O. en su investigación 12 [redacted] LA [redacted] DE [redacted] 3 [redacted] 561 SICUANI, CUSCO-2017. Quien halló que el 98,7% indicó que los alimentos chatarras son el chizito, galletas, gaseosa, chupete, etc.

Sobre el conocimiento de que 6 [redacted] saludable [redacted] [redacted], se obtuvo que en el Pre test el conocimiento de estos alimentos balanceados era muy incipiente, sin embargo, en el post test, de que la lonchera saludable debe poseer un cereal, una fruta y un refresco.

GRÁFICO N° 25

CONOCIMIENTO SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA LONCHERA SALUDABLE EN LOS NIÑOS (AS) DE LA I.E. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.



Fuente: Encuesta de elaboración propia.

INTERPRETACIÓN, ANÁLISIS

En el gráfico se observa sobre la importancia de una nutrición adecuada, en el pre test 45% responde correctamente y al Post test se incrementa donde 98% de las madres respondió correctamente que la nutrición adecuada brinda la energía necesaria para mantenerse alerta.

Los resultados coinciden con **CORDOVA HERRERA L.** ¹²

JUAN PABLITO KIDS. S.M.P. –2017, Quien hallo que antes de la intervención educativa, la mayoría de las madres presentaban un conocimiento bajo (61%), medio (28%), y luego de la intervención, el nivel de conocimiento mejoró a alto (67%). Llegando a la conclusión que después de la intervención del programa educativo, el conocimiento materno mejoro notablemente



acerca de la nutrición adecuada en los niños (as) en edad escolar. Por qué una buena alimentación mantiene al niño alerta, activo y asimila mejor los aprendizajes. Sobre el conocimiento de sobre los beneficios ⁹ [REDACTED] y niñas, [REDACTED] obtuvo que en el pre test fue muy bajo, en el post test, se deduce que el estado nutricional de los escolares está directamente vinculado a la alimentación que se les brinda, tanto en el hogar como en el colegio.



CONCLUSIONES

1. Respecto a los resultados, se concluye que la intervención educativa tiene un efecto en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables, ya que al aplicar las pruebas se obtuvo que en el pre test aplicado el 56% de las madres tiene un conocimiento alto, el 29% de las madres tiene un conocimiento medio y el 15% de las madres tiene un conocimiento bajo y en el post test el conocimiento de las madres se incrementó en un 22%, obteniendo que el 88% de las madres posee un conocimiento alto, mientras que el 3% poseen conocimiento bajo.
2. Respecto a los resultados, se concluye que las características sociodemográficas de las madres de niños de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, el 73% de las madres tienen entre 20 a 25 años de edad, el 53% de las madres tiene secundaria completa, el 77% de las madres son ama de casa, el 77% de las madres refieren tener ingreso económico entre 701 – 900 soles mensual y el 55% de las madres provienen de la comunidad de Phinaya
3. Respecto a los resultados se concluye que el nivel de conocimiento del pre test sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la I.E.I N° 561 Miraflores, Sicuani Cusco 2019, es alto, debido a que, en el pre test se obtuvo un valor de 56% y esto representa un conocimiento alto, el 29% tienen un conocimiento medio y solo el 15% poseen conocimiento bajo, dicho resultado debido, al aplicar el pre test sobre el conocimiento de lonchera saludable, se obtuvo un valor de 59%, respecto el conocimiento de las características de las lonchera saludable se tiene que el 35% de las madres tiene un conocimiento sobre las características de la lonchera saludable. Por otro lado, sobre la influencia de la lonchera saludable en el aprendizaje, en el Pre Test, el 49% de las madres respondió que una buena lonchera saludable asegura mejores calificaciones en sus hijos. Así mismo sobre los alimentos chatarras, en el Pre Test el 95 % de las madres respondió que los alimentos chatarra son los chizitos,



y minerales, sobre la importancia de las grasas en la lonchera saludable en el Post test se encontró que el 81% de las madres respondió correctamente donde mencionan, las grasas proporcionan energía al niño finalmente sobre las bebidas que debe contener una lonchera saludable en el Post test se encontró que el 97% de las madres respondió correctamente.



SUGERENCIAS

A LAS MADRES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Enseñar desde la infancia a llevar hábitos alimenticios saludables e inculcar el lavado de manos que es beneficioso para la salud.

Preparar de manera adecuada los alimentos y evitar productos gasificados o comida chatarra.

Enviar una lonchera saludable que contenga minerales, vitaminas, carbohidratos y proteínas y abundante líquido.

A LOS PROFESIONALES DE ENFERMERÍA DEL CENTRO DE SALUD DE LA INSTITUCION EDUCATIVA

Dar una constante aplicación de charlas y capacitaciones ¹ [REDACTED], con el ¹ de [REDACTED], así como ¹ [REDACTED] que son los talleres educativos.

Implementar actividades de promoción de la salud a través de talleres y sesiones educativas ¹³ [REDACTED].

A [REDACTED] PLANA DOCENTE LA [REDACTED]

Se le recomienda a los docentes y tutores I.E.I Miraflores, trabajar coordinadamente con los padres de familia a través de las charlas individuales, así mismo, capacitar a las madres de niños prescolares acerca de la importancia de una alimentación balanceada.

Replicar esta investigación en otras instituciones educativas a fin de determinar la problemática real, la cual permitirá a las autoridades correspondientes tomar acciones que prevengan mal nutrición en el niño(a).



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cortez R. La nutrición de los niños en edad preescolar. Centro de investigación Universidad del Pacifico. Enviando al consorcio de Investigación Económica y Social como parte de la serie investigaciones auspiciadas por el DRC-CIES 2018.
2. Instituto Nacional de Salud. Refrigerio escolar saludable. Internet.2018 Disponible: <http://www.ins.gob.pe/portal/jerarquia/5/1125/refrigerios-escolares-saludables/jer.1125>
3. Domínguez P. Influencia familiar sobre la conducta alimentaria y su relación con la obesidad infantil. Universidad de Chile. Chile. 2016 Disponible: <https://www.alanrevista.org/ediciones/2008/3/art-6/>
4. Universidad Rafael Landívar. La desnutrición infantil: un freno al desarrollo. Internet. 2009 Disponible: https://www.url.edu.gt/conexion/conexion09_07/7.htm
5. Instituto Nacional de Salud. presentó las loncheras escolares saludables. Internet 2019. Disponible en: web.ins.gob.pe/prensa/noticia/ins-presento-las-loncheras-escolares-sal.12feb.2019.visita.09/12/19
6. INS presentó las loncheras escolares saludables. Internet. 2019. Disponible: <https://vigilante.pe/2023/05/12/cajamarca-huanuco-y-puno-son-las-regiones-mas-pobre-del-peru/>
7. Ibarra J. Hábitos alimentarios y rendimiento académico en escolares adolescentes de Chile. Rev. Esp. Nutr. Hum. Diet. Disponible: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2174-51452019000400010
8. Cordero; M. Comparación de la composición nutricional de la lonchera escolar y su relación con sobrepeso y obesidad en niños de 2do de básica de dos instituciones educativas de la ciudad de Quito en el periodo septiembre 2018- enero 2019, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/16536/TESIS%20CORDERO%20ONIETO%20MARIA%20JOSE.pdf?sequence=1>
9. Poveda T. Propuesta de un sistema de alimentación para la lonchera escolar de los niños de educación inicial de la escuela de educación básica particular Ab. Jaime Roldós Aguilera en la ciudad de Guayaquil. 2016, Ecuador. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20506/1/TESIS%20Gs.%20186%20-%20Prop%20Sist%20Alimentac%20Lonchera%20Escolar.pdf>
10. Ramirez; Z. y otros. Identificando hábitos alimenticios saludables a través de las loncheras escolares en los niños y las niñas del grado transición del jardín infantil el clan



- de Patolin. 2019, Sibaté. Disponible en:
<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/91197e00-b515-4d64-b3de-b170dc56d661/content>
11. Pacheco; I. y otros. en su "Estudio Nivel de conocimiento de las madres en la preparación de la lonchera del preescolar en la institución educativa Villarreal Esperanza – Huancayo 2018 Perú. Disponible en:
<https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/handle/1/1/browse?type=subject&value=Instituci%C3%B3n+educativa+Villarreal>
 12. Quispe, C. "Conocimiento sobre preparación de loncheras saludables en madres de preescolares del PRONOEI Estrellita Feliz Puente Piedra, Lima Perú- 2018. Internet; Universidad Cesar Vallejo. Citado 23/04/2019. Disponible en:
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/27980/Quispe_TCR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 13. Chunga, C. "Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial 1447 San José - la unión, marzo - abril 201 Piura – Perú 2017". Disponible en:
<https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.
 14. Cuba L. Intervención Educativa en el Conocimiento de la preparación de loncheras Saludables. En Madres De Niños Preescolares De La I.E. Olinda Maldonado Llosa San Joaquín Ica Abril – Mayo 2018. Disponible en:
<https://repositorio.unp.edu.pe/handle/UNP/1012#:~:text=La%20intervenci%C3%B3n%20educativa%20sobre%20preparaci%C3%B3n,nivel%20de%20significaci%C3%B3n%20del%205%25>.
 15. Teodora Baldeon N. en su estudio "Conocimiento de las madres sobre la preparación de lonchera escolar saludable en la I.E.P. Jesús Guía Santa Clara – Ate 2016.Lima – Perú. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/323350866.pdf>.
 16. Velásquez, O. "Nivel de conocimiento sobre la lonchera saludable en madres de niños de 3 a 5 años de la Institución Educativa Inicial 561 Sicuani, Cusco-2017." Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/1765>
 17. Mendoza, E. en su estudio "Nivel de conocimiento y su relación con la lonchera saludable escolar que preparan las madres de niños de 4 a 5 años de edad, i.e. inicial



- Coronel Francisco Bolognesi, Cusco 2018". Perú disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12557/2026>.
18. Bandura A. Social Learning Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977 Mayo; 1.
 19. Deci E, Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*. 2000.
 20. Flavell J, Beach D, Chinsky J. Ensayo verbal espontáneo en una tarea de memoria en función de la edad. *Child Development*. 1966.
 21. Siña; V. Conocimientos sobre lonchera saludable según características sociodemográficas de madres de niños del nivel primaria, Centro Educativo Particular Líder Ingenieros UNI. [Internet] Lima: Universidad Norbert Wiener; 2018. [Consultado 2019 Abr 30]. Disponible en: [http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll owed=y](http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/1988/TITU_LO%20-%20Nelly%20Alejandra%20Valencia%20Alvarado.pdf?sequence=1&isAll owed=y).
 22. Lonchera Nutritiva Alimentos I Nutrición – Scribd. Internet. 2016. Disponible en <https://es.scribd.com/doc/80922906/Lonchera-Nutritiva>. Visita 10/07/19.
 23. Requerimientos nutricionales - Trastornos nutricionales - Manual MSD. Internet. Disponible: <https://www.msdmanuals.com/.../Nutrición:consideracionesgenerales>
 24. Alimentos y tipos de alimentos. Discapnet. Disponible: <https://www.discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-yde/alimentos-y-tipos>.
 25. Castillo Y. Proyecto importancia de la alimentación de los niños y niñas en edad preescolar. Monografía disponible:<https://www.monografias.com/trabajos104/proyecto-importanciaalimentacion-ninos-y-ninas/proyecto-importancia-alimentacion-ninos-yninas.shtml>.
 26. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Malnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. Ginebra: OMS; 2018. ¿Qué debe contener una lonchera saludable? Internet. Disponible: <https://www.americatv.com.pe/noticias/utlle/lonchera-saludable-escolar-n361764>
 27. Valdivia G, Morán R, Quintilla E, Valderrama M, Cardini A, Hidalgo M. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Gerencia Desarrollo Humano, 2012 MunicMiraflores [Internet].2012. Disponible en: https://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf
 28. Ortega G. Grupos de alimentos [Internet]. ABC color. 2018. Disponible en: <https://www.sennutricion.org/es/2013/05/12/la-composicin-de-los-alimentos-ortega-et-al>



29. MSP. Recomendaciones de buenas prácticas para la implementación de cantinas y quioscos saludables en las instituciones educativas Uruguay, marzo de 2014. Uruguay; 2016.
30. Conocimiento [Internet]. Real Academia Española. Disponible: <https://dle.rae.es/srv/fetch?id=AMrJ4zs>
31. Keller A. Teoría general del conocimiento. Heder S.A; 1988. 44 p.
32. Blasco J, Grimaltos T. teoría del conocimiento. Universidad de Valencia; 2017.
33. Organización de las Naciones Unidas (FAO); Organización Panamericana de la Salud (OPS) y la Organización Mundial de la Salud (OMS). Washington: FAO y OPS; 2018
34. Hernández M, Sastre A. Tratado de nutrición. 3a ed. Madrid: Editorial Días de Santos, 2018. Disponible en: [epositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/371/Bonilla_se.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
35. Lozano, N. Preparación de loncheras nutritivas en madres de niños de 4 y 5 años de la institución educativa n°1370 -Tayapampa, San Miguel Cajamarca. [Tesis para optar el grado de licenciado en Enfermería]. Cajamarca: Universidad San Pedro; 2017. Disponible en: http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/5318/Tesis_58350.pdf?sequence=1&isAllowed=y
36. ONU. Organización de las Naciones Unidas para la Nutrición y Agricultura. [Online]; 2021 [cited 2023 Julio 25. Available from: <https://www.fao.org/school-food/areas-work/based-food-nutrition-education/es/#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20alimentaria%20y%20nutricional%20en%20la%20escuela,al%20cambio%20y%20actuar%20como%20agentes%20de%20cambio>.
37. MINSA. Ministerio de Salud. [Online]; 2022 [cited 2023 Julio 12. Available from: <https://web.ins.gob.pe/es/prensa/noticia/lonchera-escolar-saludable-contribuye-un-buen-rendimiento-fisico-e-intelectual-del-0>.
38. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online]; 2017 [cited 2023 Mayo 12. Available from: <https://www.paho.org/es/documentos/folleto-loncheras-saludables>.
39. Academia de Nutrición Dietética. Academia de Nutrición Dietética. [Online]; 2021 [cited 2023 Abril 12. Available from: <https://www.eatrightpr.org/noticias>.



40. FAO. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). [Online]; 2018 [cited 2023 Junio 23. Available from: <http://www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/regions/country-and-fao-regional-conferences/en/>.
41. Pediatría. "Promoción de la Alimentación Saludable y Actividad Física en Niños y Adolescentes: Implicaciones para el Rol de los Pediatras. [Online]; 2018 [cited 2023 Mayo 25. Available from: <https://pediatrics.aappublications.org/content/141/6/e20193949>.
42. Colaboradores de Wikipedia. Lonchera saludable. Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Lonchera_saludable. Febrero del 2016
43. Concepto de desarrollo. Internet. Disponible en : <https://www.significados.com/desarrollo/>.2013
44. Colaboradores de Wikipedia. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/conocimiento>. Diciembre del 2016
45. Efectividad - Wikipedia, la enciclopedia libre. Internet. Disponible en: <https://es.wikipedia.org/wiki/Efectividad>
46. Andrew. M. ¿Qué es una intervención educativa? intervención académica. Internet. Disponible: <https://www.understood.org/es/instructional-intervention-what-you-need-to-know>



ANEXOS



ANEXO 01

PLAN DE CAPACITACIÓN

EFFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019.

CONTENIDO

I. GRUPO OBJETIVO

Madres de niños de la institución educativa inicial n°561 Miraflores, Sicuani, cusco.

II. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Madres con conocimientos escasos acerca de la preparación de loncheras saludables relacionado a limitada información sobre el tema.

III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

Tema: Conocimientos y Prácticas en la preparación de loncheras saludables.

Técnica: Expositiva- Participativa

Responsable: Valebonia Quispe Incabueno

Fechas:

1ra sesión 10/08/20

Hora: 10:00 am

Duración: 1 hora

Total, de sesiones educativas: 1

IV.OBJETIVOS

Al concluir el programa educativo las madres asistentes estarán en condiciones de:

- Reducir el riesgo a desarrollar problemas nutricionales.
- Identificar el tipo de alimentos que debe tener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.



- Internalizar conocimientos sobre la preparación de loncheras nutritivas a través de sesiones expositivas-participativas.
- Promover buenas prácticas acerca de preparación de loncheras saludables.

V. METODOLOGÍA:

La investigadora de la intervención educativa, en el desarrollo de su trabajo con las madres, efectuará la metodología expositiva participativa, el que nos exige tener presente lo siguiente:

- 1) Recojo de saberes y experiencias previos.
- 2) Desarrollo de las ideas claves.
- 3) Aplicación práctica.
- 4) Reforzamiento.
- 5) Evaluación y
- 6) Compromiso

VI. RECURSOS:

Recursos Humanos

- Investigadora: Valebonia Quispe Incabueno
- Asesor: Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal

Recursos Materiales

Material de escritorio: Hojas bond, lápices, lapiceros, papelógrafos, cartulinas, clips, fólder
Manila, impresiones, anillado, etc.

Material de impresión: Tinta y papel para impresora.

Materiales educativos:

Afiche sobre: Pirámide alimenticia, tres grupos alimenticios, clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características, cuadro de modelos de loncheras saludables.

Trípticos para cada sesión.

Los mensajes: Se ha optado por pocos mensajes claves, que permitan recordarlos fácilmente y que finalmente posibilite la rápida familiarización con ellos.



SESIÓN EDUCATIVA N° 01

Alimentación saludable

Objetivos Específicos	Contenidos	Técnica	Material	Estrategia	Preguntas	Duración
1) Hacer que los participantes expresen con sus propias palabras en cuanto a la clasificación de los alimentos.	a) Alimentación saludable	Expositiva y participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregara una ficha informativa.	¿En qué consiste una alimentación balanceada?	15min
2) Expresen en términos sencillos la importancia de una alimentación balanceada.	b) Importancia de una alimentación saludable	Expositiva y participativa	Rotafolio	A cada madre se le entregara una ficha informativa.	¿Por qué es importante una alimentación balanceada?	15min
3) Mencionen la clasificación de los alimentos y la función de cada alimento.	c) Clasificación de los alimentos	Expositiva y participativa	Rotafolio videos	A cada madre se le entregara una ficha informativa	¿Cuáles son los 3 grupos que conforman la pirámide nutricional? ¿Qué son los alimentos energéticos y cuáles son?	20min
4) Cada menciona la importancia de la lonchera saludable					¿Qué son los alimentos reguladores y cuáles son? ¿Qué aprendieron acerca de la lonchera saludable?	



ANEXO 02

**SOLICITO: Aprobación y Autorización de Ejecución
Para Estudio de Investigación**

Prof. **Prudencia Hinojosa Cruz**, directora de la I.E.I N°561 Miraflores, Sicuani.

Yo **VALEBONIA QUISPE INCABUENO** identificada con DNI°**72861061** con domicilio en la Comunidad Pampacallasaya del Distrito de Sicuani, Provincia Canchis, Departamento del Cusco, Bachiller en Enfermería de la Universidad Andina del Cusco, ante Ud. Me presento con el debido respeto y digo:

Que estando en ejecución el estudio **“EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA INSTUCIÓN EDUCATIVA INICIAL N°561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019”** cuyo instrumento está dirigido a la recolección de información de las madres de familia de los alumnos de la I.E inicial N°561 Miraflores, Sicuani.

Por lo cual solicito a Ud. Tenga a bien otorgarme el permiso y la nómina de estudiantes de la I.E.I N°561, Miraflores, Sicuani. Para realizar el estudio de investigación en mención.

Agradeciendo anticipadamente por atención favorable, hago propicia la ocasión para expresarle mi especial consideración.

Sicuani 12 de noviembre de
2019

VALEBONIA QUISPE INCABUENO
DNI N°72861061



Recibi sic-12-11-20
Prudencia

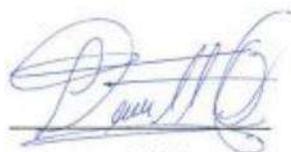


ANEXO 03

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad de dar a participar a mi hijo (a) en la investigación titulada "EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019".

Habiendo sido informado (a) del propósito de la misma, así como de los objetivos, teniendo la confianza plena de que por medio de la información que se vierte en el instrumento será solo exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confió en que la investigación utilizara adecuadamente dicha información asegurándome la máxima confidencialidad.



FIRMA

DNI: 73952346.



ÓMINA DE MATRÍCULA - 20



El reporte de matrícula se emitirá haciendo uso de la Nómina de Matrícula del aplicativo informático SJAGIE (Sistema de Información de la Institución Educativa), disponible en http://sjaie.minedu.gob.pe. Este reporte es de responsabilidad del Director de la I.E. y TIENE CARÁCTER OFICIAL.

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Table with columns: Datos de la Instancia Educativa Descentralizada (DRE - UGEL), Datos de la Institución Educativa o Programa Educativo, Periodo Lectivo, Ubicación Geográfica, and Apellidos y Nombres (Orden Alfabético). Rows list students from 1 to 21.

- (1) Nivel / Ciclo: Para el caso EBREBE, (NI) Inicial (PRI), Primaria (SEC), Secundaria...
(2) Movilidad: (EBR) Educ. Básica Regular, (EBA) Educ. Básica Alternativa...
(3) Grado/Educ: En el caso de E. Inicial, registrar edad (E.I.2,3,4,5)...



D.N.I. o Código del Estudiante ⁽¹⁾	Fecha de Nacimiento			Apellidos y Nombres (Orden Alfabético)										Datos del Estudiante										Institución Educativa de procedencia ⁽³⁾	
	Día	Mes	Año											Código Modular		Número y/o Nombre - R/J/RD									
2	17	07	2015	SURCO CCAHUANA, Shanira Thait										3	8	7	9	9	2	8	086				
3	24	09	2015	VILLAGRA QUINTANILLA, Max Oswin										SP	SI										
4	04	01	2016	YUCRA CONDORI, Leydi										S	SI										
5														S	SI										
6																									
7																									
8																									
9																									
0																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
0																									

MINISTERIO DE EDUCACION
DIRECCION REGIONAL DE EDUCACION CUSCO
UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL DE CANCHIS

[Firma]

MG. NOHEMI HILARI CACERES
ESPECIALISTA EN EDUCACION INICIAL

[Firma]

RIOS QUISPE, Yanira

Responsable de la matrícula

Firma - Post. Firma

[Firma]

RIOS QUISPE, Prudencia

Coordinadora del Sector (a) de la Institución Educativa

Firma - Post. Firma y Sello

Resumen	
Hombres	12
Mujeres	12
Total	24

Aprobación de la Nómima			
R.D. Institucional	Día	Mes	Año
R.D. N° 001-2019	16	04	2019



ANEXOS:

**UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA**

CUESTIONARIO

El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulada: **"EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I.E.I N° 561 MIRAFLORES , SICUANI, CUSCO 2020"** La información es de carácter confidencial y reservado, ya q los resultados serán manejados solo para la investigación.

Agradezco anticipadamente su valiosa Información.

MARQUE SEGÚN USTED CONSIDERE:

1.- DATOS GENERALES DE LA MADRE:

1. Fecha:

2. ¿Qué edad tiene usted?

a) Menor de 19 años

b) 20-25 años

c) 26-30 años

31 años a mas

3. ¿Cuál es el nivel de instrucción de usted?

a) Sin estudios

b) Primaria

c) Secundaria



Superior

4. ¿Cuál es la ocupación que usted realiza?

a) Trabajo independiente

b) Trabajo dependiente

c) Ama de casa

5. ¿Cuál es su ingreso económico mensual familiar?

a) Menor de 300 soles

b) De 300-500 soles

c) De 501-700 soles

d) De 701- 900 soles.

e) Mas de 900 soles.

6. ¿De dónde procede usted?

a) Miraflores

b) Pampaphalla

c) Santa Barbara

2- PREGUNTAS:

1. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre que son las loncheras saludables?

a) Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (Desayuno, Almuerzo y Cena).

b) Son preparaciones que reemplazan las comidas principales.

c) Son alimentos y bebidas como: galletas, chisitos, gaseosa.

d) No sabe

2. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la composición de las loncheras saludables?

a) Debe contener dulces y gaseosas.

b) Establece adecuados hábitos alimenticios.



- La lonchera debe contener alimentos energéticos, formadores y reguladores.
- d) No sabe.
3. ¿Tiene Ud. Conocimiento sobre las características de la lonchera saludable?
- a) Debe ser practica y fácil de preparar, debe llamar la atención del niño.
- b) Contiene alimentos de la preferencia del niño.
- c) Reemplaza el desayuno o almuerzo.
- d) No sabe
4. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos que no deben contener la lonchera saludable?
- a) Frutas y refrescos.
- b) Galletas, gaseosas y dulces.
- c) Hamburguesas y jugos.
- d) No sabe.
5. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre nutrientes que debe contener la lonchera saludable?
- a) Caldos, mazamoras y papillas
- b) Carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas y minerales.
- c) Jugos y zumos de frutas.
- d) No sabe.
6. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre que la función de las proteínas en una lonchera saludable?
- a) Brindad defensas al organismo del niño.
- b) Fortalece los huesos y dientes del niño.
- c) Promueve un buen crecimiento del niño.
- d) No sabe
7. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre cuales son los alimentos ricos en proteínas que debe contener una lonchera saludable?
- a) Leche y queso
- b) Carnes, pescado y lenteja
- c) Panes y chocolate



- d) No sabe
8. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de las grasas en una lonchera saludable?
- a) Fortalece el hueso y los dientes del niño
 - b) Mejora la memoria del niño
 - c) Proporciona energía al niño
 - d) No sabe
9. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en grasa que debe contener una lonchera saludable?
- a) Mantequilla y aceite
 - b) Pan y arroz
 - c) Papas y camote
 - d) No sabe
10. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de los carbohidratos en las loncheras saludables?
- a) Fortalece la piel y huesos del niño
 - b) Mejora las defensas del niño
 - c) Proporciona energía la niño
 - d) No sabe
11. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en carbohidratos que debe contener una lonchera saludable?
- a) Pollo, carne y pescado
 - b) Trigo, arroz, avena, papas y camote
 - c) Frutas
 - d) No sabe
12. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre la importancia de las frutas y verduras en una lonchera saludables?
- a) Protegen al niño y previenen de enfermedades
 - b) Acelera el crecimiento de los niños
 - c) Mejora el habla de los niños
 - d) No sabe.



13. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre los alimentos ricos en vitaminas y minerales que debe contener una lonchera saludable?
- a) Arroz, menestra y avena
 - b) Leche, huevo y queso
 - c) Frutas y verduras
 - d) No sabe
14. ¿Tiene Ud. conocimiento sobre las bebidas que debe contener una la lonchera saludable?
- a) Gaseosas
 - b) Frugos y yogurt
 - c) Refrescos de frutas
 - d) No sabe
15. ¿Una lonchera saludable influye en el aprendizaje del niño, por que?
- a) Le permite poca actividad física.
 - b) Le asegura mejores calificaciones
 - c) Lo mantiene en alerta y atento.
 - d) No sabe
16. ¿Cuáles son los alimentos chatarra?
- a) Chizitos, gaseosas y dulces.
 - b) Frutas y yogurt.
 - c) No sabe
17. Las bebidas de una lonchera saludable no deben contener demasiado:
- a) Agua
 - b) Colorantes y endulzantes.
 - c) Jugo de frutas
 - d) No sabe
18. Cuantas veces a la semana lleva la lonchera saludable su niño:
- a) Una vez a la semana.
 - b) 3 veces a la semana.
 - c) Todos los días laborables de la semana.
 - d) No sabe.



19. Los alimentos en la lonchera saludable deben contener alimentos balanceados como:

- a) Un cereal, una fruta y un refresco.
- b) Una golosina, una fruta y un refresco.
- c) cereal, una golosina y agua.
- d) No sabe.

20. La lonchera saludable debe contener una alimentación balanceada que permita:

- a) Mantener al niño despierto.
- b) Prevenir de enfermedades.
- c) Brindar energía necesaria.
- d) No sabe.



ANEXO 05

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Morales Hanco Deysi Eliana
Grado Académico Licenciada en Nutrición Humana

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.			X		
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.		X			
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				X	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.			X		
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					X
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.			X		
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.				X	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Sugerencias:

Modificar las preguntas, tienen que ser más entendibles y comprensibles
Desinismo arreglar todas las preguntas propuestas porque
su no clarificación

Firma y sello profesional
NUTRICIONISTA
CNP 745F



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Brisola Del Rosol
Grado Académico Licenciado en Nutrición Humana

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.			X		
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.				X	
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.			X		
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.				X	
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					X
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.		X			
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.				X	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Sugerencias:

La mayor cantidad de las preguntas son buenas
entendibles y comprensibles


Firma y post firma de profesional



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Shiorma Chacón Oros
Grado Académico Licenciada en Enfermería

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medirlo que se pretende.				✗	
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				✗	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.				✗	
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.					✗
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.				✗	
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					✗
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.				✗	

Sugerencias:

Usar los términos adecuados y técnicos en las variables y preguntas, para la validación de la metodología puede utilizar el paquete estadístico SPSS.



Shiorma I. Chacón Oros

Shiorma I. Chacón Oros
LIC. EN ENFERMERIA
C.E.P. 518/4
Firma y post firma de profesional



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

FICHA DE VALIDACION POR JUICIO DE EXPERTOS

DATOS GENERALES

Apellidos Y Nombres del Informante Stephany Loayza Guzmán
Grado Académico Asesora en Enfermería

ASPECTO DE VALIDACION

No	Preguntas	Escala				
		1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en los objetivos de estudio.				/	
2	Considera que la cantidad de ítems consignada en el instrumento son suficientes para medir lo que se pretende.			/		
3	Considera que la cantidad y forma de obtención de la muestra del estudio es adecuado.				/	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento en más de una ocasión, los resultados serán similares.			/		
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guarda relación lógica.				/	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.					/
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada.					/
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.			/		

Sugerencias:

En las Variables y preguntas son adecuadas
y permite que los niños continúen lleven su crecimiento normal
todo los días

M. Stephany Loayza Guzmán
LICENCIADA EN ENFERMERIA
C.P. 2010

Firma y post firma de profesional



EFECTO DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS DE LA I. E. I. N° 561 MIRAFLORES, SICUANI CUSCO 2019

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	creativecommons.org Fuente de Internet	3%
2	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Instituto Superior Tecnológico San Antonio Trabajo del estudiante	2%
4	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	dspace.unitru.edu.pe Fuente de Internet	2%
6	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
7	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	2%
	repositorio.uss.edu.pe	

Dr. Luis A. Chihuantito Abal
Integrante



8	Fuente de Internet	1 %
9	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	1 %
10	Submitted to ucss Trabajo del estudiante	1 %
11	Submitted to Universidad Alas Peruanas Trabajo del estudiante	1 %
12	repositorio.unheval.edu.pe Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.untrm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
15	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1 %
16	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.usanpedro.pe Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 1%