

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**



**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO SOBRE
LONCHERA SALUDABLE DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE
PRIMERO Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA - 2017”**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN
ENFERMERÍA**

**MIRELLA ELIZABETH CHIPANA HUAMANÍ
MARÍA CHRIS MIRANDA MORI
ANYELA MELISSA TORRES SUÁREZ**

**Callao, abril, 2018
PERÚ**

**“INTERVENCIÓN EDUCATIVA EN EL CONOCIMIENTO
SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE LAS MADRES
DE LOS ESCOLARES DE PRIMERO Y SEGUNDO
GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR,
INDEPENDENCIA - 2017”**

HOJA DE REFERENCIA

MIEMBROS DE JURADO

Dra. Nancy Susana Chalco Castillo	Presidente
Lic. Esp. Yrene Zenaida Blas Sancho	Secretaria
Dra. Ana Elvira López De Gómez	Vocal

Asesora: Dra. Arcelia Olga Rojas Salazar

NÚMERO DE LIBRO: 001

NÚMERO DE ACTA: 007/2018

Fecha de sustentación: 09 de abril del 2018

Resolución de sustentación : N° 750-2018-D/FCS

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado de una manera muy afectiva a nuestros padres ya que gracias a su apoyo incondicional vamos venciendo obstáculos que se presentan día a día.

AGRADECIMIENTOS

Para lograr el objetivo de nuestro trabajo de tesis, fue necesaria la colaboración de varias personas, las cuales nos brindaron apoyo, es por esto que queremos dar los sinceros agradecimientos a:

Dios, por acompañarnos en cada paso que damos en nuestras vidas, por fortalecer e iluminar nuestra mente cada día y por haber puesto en nuestro camino a aquellas personas que han sido mi compañía durante todo nuestro proceso de formación profesional.

A la Lic. Esp. Yrene Zenaida Blas Sancho, Dra. Mercedes Lulilea Ferrer Mejía y a la Dra. Nancy Susana Chalco Castillo, quienes con su apoyo y dedicación nos guiaron durante nuestro trabajo logrando los objetivos esperados que desde el inicio fueron propuestos.

A la Universidad Nacional del Callao - Facultad Ciencias de la Salud - Escuela Profesional de Enfermería por su formación académica, ética y disciplinaria.

ÍNDICE

TABLAS DE CONTENIDO	3
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	7
1.1. Identificación del problema	7
1.2. Formulación del problema	9
1.3. Objetivos de la investigación	10
1.4. Justificación	11
1.5. Importancia	13
II. MARCO TEÓRICO	14
2.1. Antecedentes de la investigación	14
2.2. Marco conceptual teórico	21
2.3. Definición de términos	44
III. VARIABLES E HIPÓTESIS	46
3.1. Variables de la investigación	46
3.2. Operacionalización de variables	47
3.3. Hipótesis general e hipótesis específicas	49
IV. METODOLOGÍA	50
4.1. Tipo de investigación	50
4.2. Diseño de la investigación	50
4.3. Población y muestra	51

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	51
4.5. Procedimientos de recolección de datos	53
4.6. Procesamiento estadístico y análisis de datos	54
V. RESULTADOS	55
VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS	59
6.1. Contrastación de hipótesis con resultados	59
6.2. Contrastación de resultados con otros estudios similares	63
VII. CONCLUSIONES	66
VIII. RECOMENDACIONES	67
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	
- ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA.	
- ANEXO 2: CONSENTIMIENTO INFORMADO.	
- ANEXO 3: CUESTIONARIO.	
- ANEXO 4: BASE DE DATOS.	
- ANEXO 5: PRUEBA BINOMIAL.	
- ANEXO 6: PRUEBA PILOTO DE CONFIABILIDAD SEGÚN KUDER RICHARDSON.	
- ANEXO 7: PROGRAMA EDUCATIVO "MI LONCHERA ES SALUDABLE".	

TABLAS DE CONTENIDO

TABLA 5.1	Conocimiento Sobre Lonchera Saludable De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017	55
TABLA 5.2	Conocimiento Sobre Lonchera Saludable En Generalidades De La Alimentación De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017	56
TABLA 5.3	Conocimiento Sobre Lonchera Saludable En Grupos De Alimentos De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017	57
TABLA 5.4	Conocimiento Sobre Lonchera Saludable En Higiene De Alimentos De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017	58
TABLA 5.5	Prueba De T De Student Entre El Pre Test Y Pos Test Acerca Del Conocimiento Sobre Lonchera Saludable De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017	59
TABLA 5.6	Prueba De T De Student Entre El Pre Test Y Pos Test Acerca Del Conocimiento Sobre Lonchera Saludable En Generalidades De Alimentación De Las Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017	60

TABLA 5.7 Prueba De T De Student Entre El Pre Test Y Pos Test
Acerca Del Conocimiento Sobre Lonchera Saludable
En Su Dimensión Grupo De Alimentos De Las Madres
De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado De 61
Primaria De La Institución Educativa Particular Aurelio
Baldor, Independencia – 2017.

TABLA 5.8 Prueba De T De Student Entre El Pre Test Y Pos Test
Acerca Del Conocimiento Sobre Lonchera Saludable
En Su Dimensión Higiene De Alimentos De Las 62
Madres De Los Escolares De Primer Y Segundo Grado
De Primaria De La Institución Educativa Particular
Aurelio Baldor, Independencia – 2017

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017. El tipo de estudio fue cuantitativa y con un diseño pre-experimental longitudinal. La muestra estuvo conformada por 51 madres de los estudiantes de ambos sexos de primero y segundo grado de primaria. Los resultados arrojaron que en el pre test las madres conocen un 56.86% y desconocen un 43.14% y en el post test las madres conocen 78.43% y desconocen 21.57%. En la comprobación de la hipótesis principal se obtuvo según la T de Student que existen diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis principal, demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017.

Palabras clave: Intervención educativa, Conocimiento, lonchera saludable, alimentación, higiene.

ABSTRACT

This research aimed to identify the influence of the educational intervention in knowledge about healthy lunch box of the mothers of school children in first and second grade of the Particular Aurelio Baldor educational institution, Independence - 2017. The study was quantitative and a pre-experimental - longitudinal design. The sample was conformed by 51 mothers of students of both sexes of first and second grade of primary school. The results showed that in the pretest the mothers know 56.86% and they do not know 43.14% and in the post test the mothers know 78.43% and they do not know 21.57%. In testing the main hypotheses was obtained according to the T of Student that there are significant differences between the pre test and post test on knowledge about healthy lunch box, being the degree of significance of both tests less than 0.05, accepting the main hypothesis, showing that educational intervention influences significantly the knowledge about healthy lunch box in the mothers of school children in first and second grade of the Particular Aurelio Baldor educational institution, Independence - 2017.

Key words: educative intervention, knowledge, healthy lunch box, food and hygiene.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación del problema

Se ha observado que la alimentación es uno de los principales determinantes del estado de salud del ser humano y el factor extrínseco más importante para su desarrollo. La alimentación adecuada es fundamental a lo largo de toda la vida, pero durante la niñez es particularmente importante, pues las carencias y desequilibrios nutricionales en esta etapa tienen consecuencias negativas, no sólo en la salud del propio niño/a (retraso del crecimiento, retraso en el desarrollo psicomotor, disminución de la capacidad de aprendizaje, desarrollo de obesidad, incremento del riesgo de infecciones y otras enfermedades, incremento del riesgo de mortalidad general), sino que pueden condicionar su salud en la etapa de adulto, aumentando el riesgo de desarrollar trastornos crónicos (cáncer, hipertensión arterial, cardiopatía isquémica y otras enfermedades cardiovasculares, enfermedades cerebrovasculares, diabetes mellitus tipo II, obesidad, osteoporosis), que constituyen las principales causas de mortalidad y/o morbilidad y discapacidad¹.

Los problemas nutricionales por deficiencia y por exceso de peso coexisten en el Perú, constituyéndose el sobrepeso y la obesidad como un problema de salud pública, existiendo además un alto y muy alto riesgo de enfermar. Según el Instituto Nacional de Salud en el año 2015 la prevalencia del sobrepeso en niños de 5 a 9 años fue 18,3%, y la obesidad de 11,1%. Los niños del área urbana presentan mayores cifras que los del área rural, los niños más afectados se encuentran en las regiones de la Costa y Lima Metropolitana asimismo afecta más a niños sin pobreza².

Hay estudios que demuestran que las madres tienden a jerarquizar determinadas comidas que responden a técnicas de marketing y publicidad, en vez de utilizar las de alto valor nutricional, a veces por falta de conocimientos sobre su importancia. El Ministerio de Educación, a través de 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, convocaron al Primer concurso Nacional Escolar de Quioscos y Loncheras escolares. Este tuvo la finalidad de observar como elaboran los padres las loncheras que envían a la escuela, encontrándose gran cantidad de contenido de comida chatarra, realizando a partir de esta realidad campañas informativas³.

Generalmente cuando inicia el año escolar, para muchos padres y madres de familia es un problema preparar todos los días una lonchera balanceada y saludable, y que además sea lo suficientemente atractiva como para garantizar que no regrese intacta. A veces prefieren darles dinero a sus hijas o hijos para que consuman algo en la tienda de la escuela o colegio, sin embargo, con ello propiciamos el consumo de comida chatarra, que incluso podría encontrarse contaminada o en mal estado⁴.

Es importante señalar que el consumo de comida chatarra no aporta nutrientes y por el contrario muchas calorías, grasas totales y sodio, y su consumo en exceso está relacionado con enfermedades crónicas no transmisibles como las de tipo coronario, hipertensión, diabetes, algunos tipos de cáncer, etc., enfermedades que en el pasado se presentaban en personas de 60 o 70 años de edad, pero que ahora se presentan en la juventud e incluso en la niñez. En el caso de los niños en edad escolar hay que tener cuidado especial a la hora de prepararles la lonchera, está debe incluir alimentos saludables con importantes porciones de frutas y/o vegetales. Muchas veces por la premura del tiempo en la mañana se llenan las loncheras de los niños con galletas, golosinas y jugos empacados o gaseosas⁴.

La lonchera nunca va a reemplazar un desayuno o almuerzo, por lo tanto, tiene que ser una porción pequeña. Los alimentos infaltables en la lonchera diaria deben ser los energéticos, los constructores y los reguladores⁴.

Sin embargo se observa en la I.E.P. "Aurelio Baldor", que a la preparación de la lonchera de los niños escolares, no contienen los alimentos correspondientes a una buena lonchera saludable, por ejemplo: dulces, bebidas azucaradas, galletas dulces, etc. Al interrogar a algunos padres de familia sobre el valor nutritivo de los alimentos y preparación de loncheras, se evidenció "no tengo tiempo para preparar la lonchera" "ellos prefieren galletas, dulces". Ante la situación surge el interés por desarrollar la presente investigación orientada a mejorar el nivel de conocimientos sobre lonchera saludable en las madres de los escolares a través de una intervención educativa, por lo que se planteó la siguiente interrogante.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017?

1.2.2. Problemas específicos

¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017?

¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupos de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017?

¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Identificar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

1.4. Justificación

En las últimas décadas se han acumulado evidencias sobre la importancia de una buena alimentación, especialmente en las etapas de desarrollo. Durante la niñez una adecuada nutrición es fundamental para alcanzar el máximo desarrollo tanto físico como intelectual. Es durante este periodo del desarrollo donde se establecen patrones de consumo que pueden contribuir, en la edad adulta a la aparición de diversas enfermedades.

La presente investigación se justifica por las razones siguientes:

Teórico

Se justifica teóricamente puesto que la presente investigación servirá como fuente de información para la realización de otros estudios relacionados al tema de programa de lonchera saludable en conocimientos nutricionales en las madres, en la cual se encuentra diferentes autores que dan sustento al objetivo e hipótesis planteados y que a través de los resultados se van a comprobar.

En el modelo propuesto por Nola Pender se promueve la vida saludable, que es primordial antes que los cuidados, porque de ese modo hay menos gente enferma, se gastan menos recursos, se le da independencia a la gente y se mejora hacia el futuro; por lo tanto, la investigación es respaldada por el modelo de promoción de la salud pues en su totalidad identificamos que las conductas y estilos de vida influenciarán en el estado nutricional de los escolares y estos podrán desempeñarse hábilmente en su centro de estudios. A su vez estas conductas están

evidenciadas gracias a los conocimientos y/o nociones de las madres respecto a una buena lonchera escolar y la importancia de ella⁵.

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

Social

El colegio es un espacio privilegiado para el estímulo de las múltiples capacidades del desarrollo, individual, grupal, familiar y comunitario. Por lo tanto, cumple un rol social que proporciona información confiable a las madres respecto a las mejores formas de alcanzar calidad de vida.

Es necesario recalcar que los escolares se encuentran en un despliegue permanente de energía que requiere ser acompañado de procesos nutricionales oportunos y cargados de un clima de afecto y tranquilidad para cumplir su real cometido en su desarrollo.

Además; durante este periodo se establecen patrones de consumo que pueden contribuir, en la edad adulta a la aparición de diversas enfermedades.

Práctica

Por su relevancia práctica, contribuirá a que los profesionales de la salud, particularmente de enfermería, a desarrollar estrategias de educación, comunicación en información a madres en la promoción del consumo de alimentos saludables y prevención de enfermedades carenciales en los niños en la edad escolar.

1.5. Importancia

El presente estudio será importante puesto que contribuirá en incrementar los conocimientos de las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria con respecto a la lonchera saludable, acerca del contenido nutritivo que deben comer sus hijos, la cual servirá para su bienestar tanto en el desarrollo y crecimiento.

Asimismo es responsabilidad de la enfermera realizar actividades preventivo promocionales en el primer nivel de atención, teniendo como deber identificar de manera oportuna alguna alteración nutricional en el estudiante, con el fin de fomentar en los escolares una nutrición favorable y balanceada en beneficio de su desarrollo físico y mental para su buen rendimiento en la etapa escolar.

CAPITULO II MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Con respecto a antecedentes se han encontrado a nivel internacional las siguientes investigaciones:

SANTILLANA Alma en el año 2013 realizó un estudio de investigación titulado "Relación entre el estado nutrición y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco". Mexico. Teniendo como objetivo determinar si existe una relación entre el estado nutrición de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos y el contenido calórico de los alimentos que llevan para la toma de su refrigerio. El tipo de estudio fue de tipo cualitativo de corte transversal. La muestra fue de 54 alumnos. La técnica de recolección de datos para la evaluación del estado nutricional de los preescolares se utilizaron los indicadores antropométricos peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y el índice de masa corporal (IMC).

"La mayoría de preescolares se hallaron con un estado nutrición en normalidad mientras que el contenido calórico de sus refrigerios se localizó en rangos adecuados de aporte calórico por lo que es posible establecer un vínculo entre el contenido calórico de los refrigerios y el estado nutricional de los preescolares que sirva como clave para generar estrategias que combatan problemas de malnutrición en este grupo etario"⁶.

FUENTES Elied en el año 2014 realizó un estudio de investigación titulado "Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la Ciudad de Bogotá, D.C.". Colombia. Teniendo como objetivo relacionar el aporte nutricional de las loncheras y el Índice de Masa

Corporal en un grupo de niños de transición del Colegio Champagnat en Bogotá D.C. El estudio de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra fue de 47 niños de transición. La técnica de recolección fue las medidas antropométricas, evaluación de los alimentos incluidos durante la lonchera y una encuesta con los padres de familia.

"La malnutrición es un problema en los niños de transición del Colegio Champagnat de Bogotá D.C., que hicieron parte del estudio, debido a una transición en la que se evidencia exceso y déficit de peso. A esto se añade que se encontraron loncheras con aportes elevados de macronutrientes. Por lo anterior, es muy valioso que se adapten nuevos estilos de vida saludable en los niños"⁷.

CONGACHA Iván en el mes de Enero a Junio 2016 realizó un estudio de investigación titulado "Diseño de estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Comunidad San Pedro de Ayacón", Ecuador. Teniendo como objetivo de diseñar una estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de menores de 5 años. El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, transversal. La muestra fue de 41 madres de la comunidad San Pedro de Ayacón. La técnica de recolección fue un cuestionario validado por juicio de expertos.

"El conocimiento sobre alimentación saludable es no satisfactorio. Se recomienda implementar la estrategia de intervención educativa para la adquisición de conocimientos sobre alimentación saludable"⁸.

GONZÁLEZ Lizbeth en el mes 2016 realizó un estudio de investigación titulado "Estrategias de participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal de la U.E "Félix Leonte Olivo". Venezuela. Teniendo como objetivo principal fortalecer la participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal de la U.E "Félix Leonte Olivo". El estudio fue de naturaleza cualitativa. La muestra tiene como informantes constituidos por tres (3) docentes y diez (10) padres y representantes. Entre las técnicas

escogidas por las investigadoras para la recolección de datos se encuentran: la observación participante y entrevistas semi-estructuradas y como instrumentos diario de campo y guion de entrevista.

“Se logró la participación de los padres y representantes notablemente, incorporando a las loncheras el consumo de alimentos nutritivos en la dieta diaria de los infantes y la formación de hábitos saludables durante la ingesta de alimentos”⁹.

PILCO Nancy entre los meses de Enero a Junio 2016 realizó un estudio de investigación titulado “Diseño De Estrategia De Intervención Educativa Sobre Prácticas Alimentarias Adecuadas En La Prevención De Anemia En Niños De 1 A 4 Años. Laima San Carlos, Guamote” Ecuador. Teniendo como objetivo: diseñar una estrategia de intervención educativa sobre prácticas alimentarias adecuadas en la prevención de anemia en niños de 1 a 4 años. El estudio fue de tipo descriptivo correlacional transversal en el universo. La muestra fue de 51 niños de 1 a 4 años de la comunidad Laima San Carlos. La técnica de recolección fue la entrevista a las madres con cuestionario validado por expertos.

“La prevalencia de anemia en niños de 1 a 4 años es elevada. Los resultados demuestran la pertinencia de la estrategia de intervención educativa y se recomienda su implementación para prevenir la anemia en este grupo de edad”¹⁰.

A nivel nacional se presentan las siguientes investigaciones:

MORA Yhovana en el año 2014 realizó un estudio de investigación titulado “Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacutec”. Teniendo como objetivo determinar la relación entre las nociones maternas sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de la Institución Educativa N° 6069 Pachacutec. El tipo de estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño descriptivo correlacional de

corte transversal, considerando una muestra no probabilística de tipo intencional. La población estuvo constituida por alumnos del cuarto grado de primaria de las secciones A,B,C Y D. la técnica de recolección fue la encuesta y la observación.

“El conocimiento materno sobre loncheras escolares tiene relación significativa con el estado nutricional de los estudiantes de primaria.”¹¹

COLQUEHUANCA Zenaida en el año 2014 realizó un estudio de investigación titulado “Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca, 2014”. Perú. Teniendo como objetivo de la investigación fue determinar si existe diferencia entre el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305, Juliaca 2014. El diseño fue no experimental de tipo descriptivo, transversal, y de tipo comparativo. La muestra fue de 147 madres de la Institución Educativa inicial N°305, y 55 madres de la Institución Educativa Inicial Adventista Túpac Amaru, la técnica utilizada fue la encuesta y el instrumento el cuestionario.

“Existe diferencia significativa en el nivel de conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas que presentan las madres de niños de educación inicial, presentando un nivel mejor de conocimiento las madres de niños de la Institución Educativa inicial N° 305 en comparación con las madres de la Institución Educativa inicial Adventista Túpac Amaru”¹².

BONILLA Silvia en el año 2015 realizó un estudio de investigación titulado “Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar”, Lima. Teniendo como objetivo evaluar el efecto de una Intervención Educativa en el nivel de conocimiento de las madres de preescolares y mejorar la preparación la lonchera. El estudio fue de tipo cuantitativo y método cuasi experimental. La muestra fue de 60 madres. El instrumento de la

recolección de datos fue un cuestionario sobre conocimientos sobre lonchera saludable y una lista de chequeo para determinar la mejora de la preparación.

“La Intervención Educativa fue efectiva en las madres de preescolares sobre el incremento del nivel de conocimiento y en la mejora de la preparación de lo lonchera de los preescolares”¹³.

REYES Sandy en el año 2015 realizó un estudio de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita-Lima”. Teniendo como objetivo determinar la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera que tienen las madres de preescolares en una Institución Privada en Santa Anita-Lima. Material y Método: El estudio fue de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi-experimental y de un solo diseño y de corte transversal. La población estuvo conformada por 27 madres de familia. La técnica que se utilizó fue la entrevista y el instrumento un cuestionario, el cuál fue sometido a juicios de expertos aplicado antes de la ejecución de programa educativo dirigido a los conocimientos y prácticas ejercidas por las madres de familia.

“El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres, el cual fue demostrado a través de la prueba de T de Student, obteniéndose un T calc 11.8, con un nivel de significancia de $\alpha: 0.05$ ”¹⁴.

MAMANÍ Lysbeth en el año 2015 realizó un estudio de investigación titulado “Sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azangaro, 2015”. Perú. Tuvo como objetivo, determinar con las sesiones educativas el incremento del nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres

con niños preescolares. El estudio fue de tipo cuasi - experimental y de corte transversal; porque se realizó en un tiempo y espacio determinado. La muestra fue tomada por conveniencia 25 padres con niños de 3 - 5 años de edad que acudían regularmente a la Institución Educativa Inicial y que cumplían con los criterios de inclusión y exclusión. Se utilizó la técnica de la entrevista y el instrumento fue la encuesta

"Las sesiones educativas fueron efectivas en las padres de preescolares sobre el incremento del nivel de conocimiento y en la mejora de la práctica de la lonchera saludable"¹⁵.

VÁSQUEZ María en el año 2014 realizó un estudio de investigación titulado "Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una Institución Educativa Privada del Distrito de Túcume". Esta investigación cuantitativa de tipo descriptiva simple, tiene como objetivo determinar el nivel de conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una institución educativa privada del distrito de Túcume en el año 2014. La muestra poblacional estuvo conformada por 10 docentes. Técnica de recolección de datos fue un cuestionario estructurado validado por juicio de expertos.

"La mayoría (70%) de los docentes encuestados poseen altos niveles de conocimientos sobre la importancia de la lonchera saludable"¹⁶.

MERINO Brigitte en el año 2016 realizó un estudio de investigación titulado "Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares". Perú. Teniendo como objetivo determinar la efectividad del programa educativo "Comiendo sano, desarrollo y crezco mejor" en el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de pre escolares. El tipo de estudio fue cuantitativo .La muestra estuvo constituida por 20 pre escolares y sus madres. Para la recolección de datos se aplicó dos instrumentos

“El programa educativo fue efectivo al mejorar el nivel de conocimientos de las madres ($p= 0.025<0.05$) y el estado nutricional de los pre escolares ($p= 0.000<0.05$)”¹⁷.

CHUNGA Carlos en el año 2017 realizó un estudio de investigación titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la institución educativa inicial N° 1447 San José - La Unión, Marzo - Abril 2017”. Perú. Teniendo como 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. N0 1447 “San José” - La Unión. El estudio fue de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y postest. La muestra estuvo conformada por 50 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa.

“La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectivo, pues se evidencio un incremento en el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, demostrado a través de la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%”¹⁸.

HIDALGO Fátima en el año 2017 realizó un estudio de investigación titulado “Impacto de un Programa Educativo sobre el Conocimiento de Loncheras Escolares Saludables en Madres de Niños del Nivel Inicial de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán, Arequipa- 2017”. Perú. Teniendo como objetivo evaluar el impacto de un Programa Educativo sobre el conocimiento de loncheras escolares saludables en madres de niños del nivel inicial. La muestra fue 53 madres. El estudio fue de tipo cuasi experimental con diseño pretest – postest, y dos tipos de evaluación: la observación directa no participante para verificar la forma

de preparación de loncheras y un formulario de preguntas de conocimientos acerca de la preparación de loncheras.

“El Programa Educativo aplicado sobre lonchera escolar saludable tiene un impacto significativo de mejorar el nivel de conocimientos y la forma de preparación de las mismas por las madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Estatal Benigno Ballón Farfán, Arequipa”¹⁹.

RAMÍREZ Martha en el año 2017 realizó un estudio de investigación titulado “Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2017”. Perú. El objetivo del estudio es describir el nivel de conocimiento de las madres sobre la preparación y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa. El estudio es de tipo descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 99 madres y 80 niños de las edades de 6 a 7 años; para determinar el conocimiento de las madres, se aplicó un cuestionario de conocimiento de lonchera saludable y para evaluar el valor nutricional de las loncheras se utilizó la ficha de recolección de alimentos.

“Las madres tuvieron un nivel de conocimiento medio sobre preparación de loncheras y el valor nutritivo de las loncheras de los niños y niñas fue deficiente”²⁰.

2.2. Marco conceptual teórico

2.2.1 Atención Comunitaria en Enfermería

Los profesionales de enfermería desarrollan actividades intra y extramurales, buscando al público objetivo en poblaciones cautivas tales como colegios, centros laborales y organizaciones comunales de base, desarrollan además las funciones de docencia, investigadora y de gestión para mejorar los cuidados que brinda basados en los lineamientos de política del sector.

Los profesionales de enfermería que ejercen la labor comunitaria desarrollan su actividad profesional tanto en el centro de salud, como en el domicilio del paciente u otros ámbitos de la comunidad que se requieran como pueden ser las escuelas, las asociaciones, las empresas u otras entidades; toda la labor comunitaria se enfoca en la promoción de la salud, prevención de la enfermedad, asistencia, rehabilitación, docencia, investigación y gestión²¹.

❖ **Promoción de la Salud y Prevención de la enfermedad**

La promoción de la salud es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre el avance de su salud y también se realizan acciones dirigidas a modificar los estilos de vida, tales como son: las condiciones sociales, ambientales y económicas con el fin de aminorar su impacto negativo en la salud pública e individual, se entiende entonces que permite a las personas tener el control sobre los determinantes de la salud y en consecuencia de mejorarla²².

La prevención de la enfermedad, desarrolla acciones que normalmente emanan al sector sanitario, que consideran a los individuos y a las poblaciones como expuestos a factores de riesgos identificables a menudo asociados a comportamientos de riesgo.

Durante los últimos años, dada la situación de la salud de la población, que es insatisfactoria, el sistema de salud ha tenido modificaciones importantes orientadas al fortalecimiento de la Atención Integral de la Salud, fundamentadas en la necesidad de fortalecer la atención en el nivel primario de atención²³.

❖ **Educación Sanitaria de Enfermería**

Según la OMS se define a la educación sanitaria como una acción ejercida sobre los individuos, para modificar sus comportamientos

promoviendo cambios ambientales y sociales; siendo de vital importancia en la promoción y en la restauración de la salud especialmente en las enfermedades crónicas en las cuales la participación activa del paciente y la familia en el cumplimiento del régimen terapéutico es vital para su curación y control²⁴.

Según el MINSA en el Perú la educación sanitaria es definida como un proceso dirigido a promover estilos de vida saludable (hábitos, costumbres, comportamientos) a partir de las necesidades específicas del individuo, familia o comunidad²⁵.

❖ **Rol educativo de la enfermera en la Atención Primaria de Salud**

La enfermera como miembro del equipo de salud, tiene la obligación de identificar el nivel de información que posee la persona a fin de tomar la decisión de implementar actividades educativas orientadas a promover el aprendizaje de manera interactivo, productivo y bien enfocado hacia logros definitivos, utilizando para ello metodologías educativas innovadoras que permitan al individuo construir un conocimiento basado en la información previa que posee. Es así que en el campo preventivo promocional, donde se educa no siempre se ejercerá en un ambiente hospitalario sino también en los centros sociales, en las casas o centros laborales con el marco de actividades de promoción.

La enfermera desarrolla su rol educativo a través de sesiones educativas, utilizando apoyos visuales, como el rotafolio, el cartel y las diapositivas, que sirven para reforzar el discurso del educador y motivar a los lectores. Para la intervención educativa sea más eficaz e interesante se recomienda comenzar realizando preguntas en vez de indicar a las personas qué hacer. Las preguntas permitirán que los participantes descubran los conocimientos y creencias que tenían, y se estimularán a adoptar un papel activo, con el único propósito que se realice cambios en el comportamiento y actitudes de la persona²⁶.

❖ **Intervención de enfermería en la educación**

La intervención educativa es el proceso de enseñar/aprender o proceso educativo, implica una relación entre el profesor y el aprendiz donde ambos comunican e intercambian percepciones, emociones, información y actitudes. Se divide en etapas la primera es la planeación, ejecución y evaluación.

La planeación hace referencia al proceso de organización y preparación que permite adoptar decisiones sobre la forma más conveniente de lograr una serie de objetivos propuesto. Es importante señalar que la planeación es una de las herramientas fundamentales en la organización del trabajo docente, pues permite establecer los objetivos que se desea alcanzar a la hora de aplicar las actividades que se han diseñado para el o los educandos²⁷.

La ejecución es capaz de sistematizar experiencias en la operación de proyectos. Con el fin de llevar el conocimiento exacto hacia las personas ya sea mediante rota folios, videos o a través de organizadores visuales y la organización de pequeños grupos. En la evaluación, se mide la eficacia de las técnicas educativas empleadas para lograr los objetivos planeados.

Dentro de la función de la enfermera se recalca la importancia de su intervención educativa, con una comunicación, educación y desarrollo de habilidades que faciliten cambios de comportamientos individuales y colectivos con la finalidad de promover que las madres realicen una buena preparación de la lonchera saludable. El proceso de enseñar / aprender o proceso educativo, implica una relación entre la enfermera y el aprendiz donde ambos comunican e intercambian percepciones, emociones, información y actitudes²⁸.

❖ Teoría de Enfermería:

Teoría Promoción de la Salud (Nola Pender)

Las bases que Pender poseía en enfermería, en desarrollo humano, en psicología experimental y en educación la llevaron a utilizar una perspectiva holística y psicosocial de la enfermería y al aprendizaje de la teoría como bases para el MODELO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD, este modelo integra diversas teorías , como el, aprendizaje social de Albert Bandura, que postula la importancia de los procesos cognitivos en el cambio de conducta, la del aprendizaje social, denominada actualmente teoría cognitiva social, incluye las siguientes auto creencias: auto atribución, autoevaluación y autoeficacia²⁹.

Esta teoría identifica en el individuo factores cognitivos-preceptuales que son modificados por las características situacionales, personales e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de salud, cuando existe una pauta para la acción.

El modelo de promoción de la salud sirve para identificar conceptos relevantes sobre las conductas de promoción de la salud y para integrar los hallazgos de investigación de tal manera que faciliten la generación de hipótesis comprobables. Esta teoría continua siendo perfeccionada y ampliada en cuanto su capacidad para explicar las relaciones entre los factores que se cree influye en las modificaciones de la conducta sanitaria³⁰.

2.2.2 Intervención educativa

Minsa (2011), "Es un proceso de aprendizaje que de manera didáctica enseña un tema específico, se basa en la comunicación que se da entre el receptor y el emisor"³¹

La intervención es el elemento nuclear de todo proceso de enseñanza-aprendizaje. Cualquier intervención parte de una evaluación previa a la que sigue un entrenamiento estratégico que finaliza con una evaluación final, útil para contrastar la eficacia de todo el procedimiento desarrollado. Es una estrategia que conlleva a mejorar o cambiar un ámbito o contexto determinado, en el que inciden los actores sociales. Asimismo consiste en realizar un plan de mejora siguiendo las fases y creando estrategias que se implementaran en el programa educativo que se intervendrá, este tiene que estar bien realizado y prevenido para los imprevistos, si se lleva a cabo el plan se estará cumpliendo el objetivo de la intervención educativa³².

Los Programa Educativos son un conjunto de estrategias de enseñanza-aprendizaje seleccionado y organizado por el profesional de enfermería para facilitar el aprendizaje de los participantes. Para Gonzales Pilar "El vertiginoso desarrollo de la ciencia y tecnología, así como la rápida obsolescencia de los conocimientos" hacen que las enfermeras asuman un mayor compromiso, contribuyendo a mejorar la calidad de atención mediante la educación, proceso que permite actualizar conocimientos, incorporar nuevas estrategias de pensamientos, métodos y destrezas que permitan mejorar el acto de cuidar.

Dentro de las ventajas del programa educativo citamos; que eleva el nivel de aprendizaje al incrementarse los conocimientos, disminuye el tiempo de instrucción, se logra la participación activa del participante, así mismo dentro de las desventajas citamos que los programas educativos con altos contenidos corren el riesgo de anular la motivación del participante y se corre el riesgo de que el programa sea mal utilizado y que cometa errores en las respuestas antes de dar las suyas.

Los fines del programa educativo son promover el aprendizaje en el participante y familiar por medio de la orientación y suplementación adecuada de las conocimientos adquiridos, crear en ellos el mayor sentimiento de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en la atención

de las necesidades básicas del niño y estimular el interés del familiar con la finalidad de satisfacer y garantizar la calidad del cuidado. Los pasos para elaborar un programa educativo son³³:

❖ **Propósito y objetivos Generales:** El primer paso lo constituye la formulación de las interacciones que se desea alcanzar; en función de las prioridades establecidas.

❖ **La población destinada:** Este segundo paso implica las características y necesidades de los sujetos a quienes va dirigido el programa, así mientras más definido y mejor conocido sea el grupo "receptor", más efectiva será la comunicación y probablemente la enseñanza.

❖ **Objetivos específicos:** El programa deberá establecer rigurosamente las conductas que desean alcanzar como producto del proceso de aprendizaje- enseñanza.

❖ **Contenido de la Enseñanza:** Sobre este punto, el docente o monitor debe valorar el contenido e intentar identificar las generalizaciones o principios fundamentales, los conceptos e interrelaciones más importantes para la construcción de marcos conceptuales.

❖ **Las experiencias del aprendizaje:** Que estén dadas por las interacciones sujeto-medio. El aprendizaje deviene de la conducta activa de lo que aprende, quien asimila lo que el mismo practica cuando desea hacerlo.

❖ **El educador,** al preparar una sesión educativa, debe conocer las características, intereses y necesidades del grupo receptor, de tal manera que despierte en el sujeto que aprende, la necesidad de una nueva forma de comportamiento que le permita resolver determinados problemas³³.

A) Estrategias Metodológicas

Buscan fomentar en las personas diferentes formas de adquirir conocimientos (intuitivo y racional) y que de esta forma permita tener una visión amplia de la realidad, dentro de las cuales tenemos³⁴:

❖ **Técnicas o dinámicas vivenciales:** se caracterizan por crear una situación ficticia donde las personas se involucran, reaccionan y adoptan actitudes espontáneas. Estas técnicas son para animar para realizar un análisis.

❖ **Técnicas con actuación** por ejemplos sociodrama, Juego de roles, cuento dramatizado), El elemento central es la expresión corporal a través de la cual representamos situaciones, comportamientos, formas de pensar. Para que estas técnicas cumplan su objetivo siempre que las vamos a aplicar, debemos dar recomendaciones prácticas, por ejemplos:

- ✓ Presentación ordenada, y coherente.
- ✓ Dar un tiempo limitado para que realmente se sinteticen los elementos centrales.
- ✓ Que se utilice realmente la expresión corporal, el movimiento, los gestos.
- ✓ Que se hable con voz fuerte
- ✓ Que no hablen y actúen dos a la vez.

❖ **Técnicas Visuales:** Podemos diferenciar dos tipos:

a) **Técnicas escritas:** Todo aquel material que utiliza la escritura como elemento central (Por ejemplo. papelógrafo, lluvia de ideas por 'tarjetas, lectura de textos, etc.)

b) **Técnicas gráficas:** Todo material que se expresa a través de dibujos símbolos (Por ejemplo, afiche, "Lectura de cartas "; "Uno para todos "; etc.)

✓ Técnicas rompehielos o de animación: tienen la finalidad de mantener una atmósfera de confianza y seguridad entre las personas asistentes, que les permita participar activamente durante los procesos de enseñanza-aprendizaje. Generalmente, éstas técnicas se caracterizan

por ser activas, permiten ablandar al grupo y casi siempre en ellas está presente el humor.

✓ Técnicas de evaluación: estas técnicas permiten evaluar algunos indicadores de un evento desarrollado, con la finalidad de mejorar a futuro la organización de eventos similares. Entre los indicadores que son evaluados mediante estas técnicas figuran la participación de las personas asistentes, los métodos y las técnicas empleadas, la actuación de las personas facilitadoras, claridad y comprensión de los temas y el interés mostrado por los temas, otros.

2.2.3 Lonchera saludable

Son preparaciones que se consumen entre comidas por los escolares, sin embargo no reemplazan ninguna de las comidas habituales. Tiene como función, brindar precisamente esa energía que el niño requiere para sus actividades dentro del colegio; además, establece adecuados hábitos alimenticios, fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable, proporciona nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento y promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez. Las loncheras escolares son necesarias para los niños en las etapas preescolar y escolar porque permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo en el centro educativo. La lonchera nutritiva está compuesta por alimentos que proporcionan energía (pan, galletas, queques caseros, etc.), los cuales son más beneficiosos al combinarse con algún alimento de origen animal, el queso, la tortilla de huevo, hígado frito, entre otros. También se sugiere enviar una fruta de la estación como plátano, uva, manzana, durazno, destacando los cítricos como las naranjas, mandarinas, etc. Dichos alimentos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación y que en ningún caso debe reemplazar al desayuno ni al almuerzo del niño³⁵.

En nuestro país como en otros se conoce comúnmente como lonchera al refrigerio que es transportado a la escuela en un envase, maletín, bolsa o mochila, que sirve como complemento de la alimentación. Existen dos aspectos que debemos tomar en cuenta para considerar una lonchera

escolar saludable: que sea nutritiva y que se adecúe a las necesidades nutricionales de los niños, que contenga alimentos con una correcta higiene y que estos no incluyan ninguna clase de químicos, tóxicos o sustancias extrañas³⁶.

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

❖ **Importancia**

Muchos colegios implementan una jornada escolar completa que supone una ampliación en el horario de estudios de tres a cuatro horas. Sin embargo, es necesario tomar algunas medidas sobre todo en temas de alimentación, para evitar que el niño se enferme o sufra un excesivo cansancio mental y físico.

Según el Dr. 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 perdidas durante sus actividades. El requerimiento energético del niño puede definirse como la ingesta calórica necesaria para mantener un estado de salud y crecimiento normal, así como un nivel de actividad física adecuado. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos³⁷.

❖ **Alimentación saludable**

El término de alimentación saludable es variable, la mayoría de los autores se refieren a una alimentación balanceada que cumple varios criterios entre ellos un balance de nutrientes. La OMS recomienda que se debe promover en la población en general los siguientes aspectos, para mantener una alimentación saludable³⁸:

- Lograr un equilibrio en la ingesta de energía para mantener un peso normal.
- Promover el consumo de alimentos, densos en nutrientes, que contengan baja cantidad de grasas saturadas, que sustituyan con grasa insaturadas y en lo posible disminuir o eliminar el consumo de alimentos con ácidos grasos trans.
- Promover el consumo de frutas, verduras, leguminosas, oleaginosas y cereales. Limitar el consumo de azúcares libres, ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y promover el consumo de sal yodada.
- Para el caso del escolar, el término de alimentación saludable se basa en cubrir los principales nutrientes con una alimentación variada.

La OMS, recomienda como una estrategia para una alimentación saludable en el escolar, el consumo de una variedad de alimentos naturales e incrementar la actividad física, aspecto muy importante para mantener un buen estado de salud, de tal forma que exista un peso adecuado y se reduzca el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, y el síndrome metabólico, los que están mediados por mecanismos que van más allá del control del peso corporal excesivo. Por ejemplo, una alimentación saludable durante la niñez, en la etapa adulta reduce la tensión arterial, mejora el nivel del colesterol de lipoproteínas de alta densidad, mejora el control de la hiperglucemia en las personas con exceso de peso, incluso sin que tengan que adelgazar mucho, y reduce el riesgo de los cánceres de colon y de mama en las mujeres³⁹.

❖ Clases de alimentos

a. Macronutrientes y micronutrientes⁴⁰

➤ Macronutrientes

- **Hidratos de carbono o glúcidos:** La principal función de los glúcidos es aportar energía al organismo. De todos los nutrientes que se puedan emplear para obtener energía, los glúcidos son los que producen una combustión más limpia en nuestras células y dejan menos residuos en el organismo.

Una parte muy pequeña de los glúcidos que ingerimos se emplea en construir moléculas más complejas, junto con grasas y proteínas, que luego se incorporarán a nuestros órganos. También utilizamos una porción de éstos carbohidratos para conseguir quemar de una forma más limpia las proteínas y grasas que se usan como fuente de energía.

- **Lípidos o grasas:** Las grasas, al igual que los glúcidos, se utilizan, en su mayor proporción, en el aporte energético del organismo, pero también son imprescindibles para otras funciones como la absorción de algunas vitaminas (las liposolubles), la síntesis de hormonas y como material aislante y de relleno de órganos internos. También forman parte de las membranas celulares y de las vainas que envuelven los nervios.

A pesar de que al grupo de los lípidos pertenece un conjunto muy heterogéneo de compuestos, la mayor parte de los lípidos que consumimos proceden de la familia de los triglicéridos. Están formados por una molécula de glicerol, o glicerina, a la que se unen tres ácidos grasos de cadena más o menos larga. En los alimentos que normalmente consumimos nos encontramos con una combinación de ácidos grasos saturados e insaturados.

Siguiendo en importancia nutricional nos encontramos a los fosfolípidos, que incluyen fósforo en sus moléculas. Entre otras funciones, forman las membranas de nuestras células y actúan como detergentes biológicos.

Además cabe señalar al **colesterol**, sustancia indispensable en el metabolismo por formar parte de la zona intermedia de las membranas celulares, e intervenir en la síntesis de las hormonas.

- **Proteínas:** Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor número de funciones en las células de todos los seres vivos. Por un lado, forman parte de la estructura básica de los tejidos (músculos, tendones, piel, uñas, etc.) y, por otro, realizan funciones metabólicas y reguladoras (asimilación de nutrientes, transporte de oxígeno y de grasas en la sangre, inactivación de materiales tóxicos o peligrosos, etc.). También son los elementos que definen la identidad de cada ser vivo, ya que son la base de la estructura del código genético (ADN) y de los sistemas de reconocimiento de organismos extraños en el sistema inmunitario. Las proteínas son moléculas de gran tamaño formadas por largas cadenas lineales de sus elementos constitutivos propios: los aminoácidos.

➤ **Micronutrientes**

- **Vitaminas:** Las vitaminas son sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía, puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación. Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de los cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven las células.

Existen dos tipos de vitaminas: las liposolubles (A, D, E, K), que se disuelven en grasas y aceites, y las hidrosolubles (C y complejo B), que se disuelven en agua.

- **Minerales:** Los minerales son los componentes inorgánicos de la alimentación, es decir, aquellos que se encuentran en la naturaleza sin formar parte de los seres vivos. Desempeñan un papel importantísimo en el organismo, ya que son necesarios para la elaboración de tejidos, síntesis de hormonas y en la mayor parte de las reacciones químicas en las que intervienen las enzimas.

- **Agua:** El agua es el componente principal de los seres vivos. De hecho, se pueden vivir meses sin alimento, pero sólo se sobreviven unos pocos días sin ésta. El cuerpo humano tiene un 75 % de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. Aproximadamente el 60 % de este agua se encuentra en el interior de las células (agua intracelular). El resto (agua extracelular) es la que circula en la sangre y baña los tejidos.

b. Funciones de los alimentos^{41,42}

➤ **Los energéticos**

Necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, aportando energía. Los alimentos ricos en calorías son las grasas y los carbohidratos. Si se comen en exceso se acumulan en el tejido adiposo ocasionando que la persona engorde. Las fuentes alimentarias de los carbohidratos son: cereales y tubérculos. Los cereales son granos pequeños, todos los cereales brindan la misma cantidad de energía, es decir un kilo de arroz alimenta igual que un kilo de trigo o un kilo de fideo. El maíz cuando está seco se le considera como cereal, cuando está fresco (choclo) se le ubica dentro de los alimentos reguladores. Los cereales más conocidos son: trigo, arroz, maíz, avena, quinua, pan harinas, galletas, fideos. Los tubérculos tienen como característica crecer bajo tierra, es decir son raíces. La papa y el camote aportan la misma cantidad de energía con la diferencia que el camote brinda vitamina A. Los tubérculos más conocidos son: papa, camote, olluco, yuca.

Alimento	Valor en kcal/100gr
Pan francés	291
Camote	116
Harina para queque	359
Galleta soda	442
Mermelada	280
Azúcar	380
Soya	41
Maíz morado	20
Cebada	24
Mantequilla	729
Margarina	720

➤ **Los constructores**

Necesarios para la formación y reparación de órganos y tejidos, alimentos "básicos" de la mayor parte de las dietas actuales. Este grupo es una fuente importante de proteína, aunque también producen cuatro calorías por gramo de proteínas. Si se comen en exceso no se acumulan en el organismo. Los grupos de alimentos formadores son: menestras y los de origen animal. Las menestras se caracterizan porque el fruto generalmente se encuentra en vainas y solo cuando se les encuentra en forma seca o de harinas se le considera menestras, si se encuentran frescas se les considera alimentos reguladores.

Todas las menestras tienen el mismo valor nutritivo. El hierro que se encuentra en las menestras para ser útil a nuestro organismo requiere ser acompañado de vitamina C, para que el intestino puede absorberlo. Las menestras más conocidas son los frijoles en todas sus variedades (panamito, caballero, canario, bayo, castilla, soya, etc.), lentejas, arvejas, garbanzos, pallares, habas.

Los de origen animal están constituidos por todos los tipos de carne (pescado, pollo, etc.), vísceras (hígado, sangrecita, bofe, etc.), productos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.) y los huevos. Las carnes además de

proteínas brindan proteínas del complejo B y hierro. El hierro de las carnes para ser absorbido no necesita de vitamina C. En el pescado las partes negras de su carne son las que contienen la mayor cantidad de hierro.

Alimento	Valor en kcal/100gr
Yogurt	46
Huevo duro	139
Queso	396
Carne de pollo	170
Carne de res	198
Atún en aceite vegetal	288

➤ **Los reguladores**

Ayuda a que los otros alimentos (energéticos y formadores) cumplan con sus funciones. Se caracterizan por tener en su composición vitaminas y minerales. Los grupos de alimentos reguladores están compuestos por las frutas y verduras.

El grupo de frutas y verduras es el único insustituible por ser la única fuente de ácido ascórbico. Aporta además carotenos, vitamina K, ácido fólico, disacáridos, algo de hierro y calcio.

Alimento	Valor en kcal/100gr
Manzana	54
Plátano de seda	83
Plátano de isla	91
Mandarina	35
Mango	60
Piña	38
Fresa	41
Tuna	58
Uva negra	67

Granadilla	80
Papaya	32
Durazno	52
Jugo de maracuyá	67

❖ **Higiene de los alimentos**

La higiene de alimentos incluye cierto número de rutinas que deben realizarse al manipular los alimentos con el objetivo de prevenir daños potenciales a la salud. Los alimentos pueden transmitir enfermedades de persona a persona así como ser un medio de crecimiento de ciertas bacterias (tanto en el exterior como en el interior del alimento) que pueden causar intoxicaciones alimentarias⁴³.

➤ **Lavado de manos**

El lavado de manos con agua y jabón, como una práctica simple y cotidiana, permite no sólo tener resultados positivos para la salud, crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños de nuestro país, sino también reducir considerablemente enfermedades diarreicas, respiratorias agudas, conjuntivitis, parasitosis, influenza, entre otras enfermedades así como prevenir brotes epidémicos y disminuir el ausentismo escolar y laboral.

Cerca de tres millones y medio de vidas se salvan al año gracias al correcto lavado de manos, evitando además infecciones cutáneas, oculares y la presencia de parásitos intestinales. Hasta un 50% de enfermedades diarreicas se pueden prevenir con esta práctica. Los microbios peligrosos se encuentran en el suelo, el aire, el agua, los animales y las personas. Las manos con frecuencia transportan estos microbios de un lugar a otro, por eso lavarse las manos es uno de los hábitos más importante en el día a día de las personas para prevenir muchas enfermedades.

El Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) indica que lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos ayuda a reducir en más del 40 por ciento los casos de enfermedades diarreicas y casi en un 25 por ciento los casos de infecciones respiratorias. Estos son los dos síndromes clínicos que causan el mayor número de muertes infantiles a nivel mundial.

El lavado de manos es un hábito fácil de hacer y es una de las formas más eficaces para prevenir muchas infecciones y enfermedades como las diarreicas y respiratorias, ambas responsables de muchas muertes infantiles.

Solo necesitas un momento para lavarte las manos con agua y jabón. Esos minutos que dedicas a tener las manos limpias pueden evitar que los microbios de otras personas entren a tu cuerpo o que, desde tus manos contaminadas pasen a tu familia, amigos o a toda tu comunidad⁴⁴.

- **Higiene adecuada para lavar las manos con agua y jabón**

- Mójate las manos con agua corriente limpia y ponte jabón. Si es posible, usa agua caliente.
- Frótate las manos para formar una capa jabonosa y restriega todas las superficies de tus manos.
- Continúa frotándote las manos durante 15 a 20 segundos. Enséñales a tus hijos a recitar el abecedario o el "Cumpleaños feliz" para que se froten las manos con jabón al menos por unos 20 segundos.
- Enjuágate las manos bien con agua corriente.
- Sécate las manos con una toalla de papel o un secador de aire. Si es posible, usa la toalla de papel para cerrar la llave del agua.
- Usa siempre agua y jabón para lavarte las manos cuando estén visiblemente sucias.

➤ **Alimentos limpios**

Es importante que los alimentos que comemos y el agua que bebemos sean limpios e inocuos. Es esencial preparar los alimentos de forma higiénica. Si los gérmenes (microorganismos patógenos y parásitos) contaminan los alimentos y bebidas, pueden transmitir enfermedades y provocar, por ejemplo, diarrea o vómitos. Las personas con mayor riesgo de enfermar son los niños pequeños y las personas que ya están enfermas, en los cuales las consecuencias pueden ser graves. Es posible prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria adoptando algunas medidas básicas de higiene, cuyo objetivo es: prevenir que las bacterias o parásitos contaminen los alimentos y bebidas. Muchos de ellos provienen de las heces de humanos y de animales y son transportados a los alimentos a través de las manos sucias, las moscas, cucarachas y otros insectos, los ratones, otros animales, los utensilios sucios y un deficiente suministro de agua; prevenir que las bacterias y parásitos se multipliquen en los alimentos y que alcancen concentraciones peligrosas. Esta multiplicación es más rápida cuando la temperatura es elevada y cuando los alimentos tienen un alto contenido de nutrientes y humedad, por ejemplo la leche, mayonesa y otros⁴⁵.

➤ **Almacenamiento**

Hace referencia a un acto mediante el cual se guarda algún objeto o elemento específico con el fin de poder luego recurrir a él en el caso que sea necesario. Los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración, las menestras y harinas en envases apropiados y tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores.

El almacenar los alimentos para la escuela de los niños inapropiadamente puede causar enfermedades alimenticias como salmonela y E Coli. Lysol llevó a cabo un estudio entre 14,000 mamás de niños de 5 a 2 años y

encontró que menos del 43% de las mamás refrigeran la comida escolar después de prepararla. Asimismo, sólo el 45% de las mamás dijo que limpiaba la lonchera de sus niños diariamente, con lo que las pequeñas sobras de comida que se quedan en la lonchera pueden crecer bacterias enfermando a los niños del estómago. Y según el estudio, el 44% de las áreas de comida en las escuelas están contaminadas incluso un 3% más que los baños escolares⁴⁶.

Por eso, para evitar enfermedades alimenticias se recomienda:

- Enseña a tus hijos a lavarse las manos después de ir al baño y antes de comer.
- Recuerda a tus hijos desinfectar la mesa donde van a comer, pueden usar una toallita lysol.
- Manda a tu hijo con una botella de agua a la escuela pues los lugares como bebederos pueden tener gérmenes.
- Desinfecta la lonchera de tu hijo diariamente con toallitas y enjuágala con agua caliente.
- Prepara el lonche de tu hijo diariamente y refrigéralo después de hacerlo, de ser posible envía una bolsa de hielo con la comida que requiera refrigeración.

➤ **Conservación**

Es un conjunto de procedimientos y recursos para preparar y envasar los productos alimenticios con el fin de guardarlos y consumirlos después de un tiempo. Por lo tanto consiste en, bloquear la acción de los agentes (microorganismos externos o enzimas naturales interiores) que puedan alterar las características originales del alimento.

Muchas veces la comida que los niños llevan a la escuela puede ser la causa de ellos regresan a casa con dolor de estómago, diarrea y hasta vómito. Por ello, como todo en la cocina, deben seguirse mediada de seguridad e higiene para la preparación de las meriendas que vamos a

colocar dentro de la lonchera. Debemos recordar primeramente que estos alimentos estarán sin refrigeración un buen tiempo, por lo que es importante escoger una buena lonchera que nos asegure que los alimentos estarán frescos y no contaminados.

Preparar desayunos o refrigerios que se puedan guardar a temperatura ambiental y comerse horas más tarde debe ser cosa de cuidado pues la bacteria que causa enfermedad alimenticia se reproduce mejor a temperatura ambiental, entre los 2.3 y 52°C (40 y 140°F) es decir a la mínima temperatura ambiental se puede reproducir suficiente bacteria en dos horas para causar enfermedad, y generalmente son dos horas las que pasarán los alimentos dentro de la lonchera antes de la hora de la merienda.

Algunos alimentos deben mantenerse fríos (a menos de 2.3 y 52°C o 40 y 140°F) o calientes (a más de 52°C o 140° F). Estos son alimentos perecederos tales como carne, aves, pescado, huevos y productos lácteos (incluyendo el yogurt). Por eso es importante al preparar una merienda sana, mantener fríos, los alimentos fríos y caliente los alimentos calientes además de mantener todo limpio.

Los alimentos húmedos que contienen proteína son especialmente susceptibles al crecimiento bacteriológico por eso si al preparar la merienda debemos manipular mucho estos alimentos, es necesario lavarnos la manos frecuentemente antes de tocar otro tipo de alimentos. Por ejemplo si preparara un sándwich de jamón y queso, al poner el jamón lave sus manos y luego ponga el queso, evitará la contaminación cruzada, también esté muy atento a las fechas de vencimiento, este tipo de alimentos debe conservarse bien refrigerado. Lo ideal, debería ser guardar las comidas en un refrigerador para mantenerlos fríos, pero esto a veces no es posible cuando utilizamos una lonchera⁴⁶.

➤ **Preparación**

La seguridad alimentaria es el acceso a alimentos seguros y suficientes en cantidad y calidad, y que puedan ser utilizados adecuadamente para satisfacer las necesidades nutricionales, de manera que permita llevar una vida sana. Para ello se debe tener en cuenta la higiene, manipulación y conservación de los alimentos. Dado que las personas que preparan los alimentos, deben ser conscientes de que una intoxicación alimentaria, causada por una falla en la cadena de manipulación de dichos productos, puede tener efectos muy graves sobre la salud. Los contaminantes pueden ser: físicos (tierra, pelos, papel, etc.), químicos (pesticidas, algunos aditivos alimentarios, productos de limpieza y desinfección, tóxicos naturales de algunos alimentos, etc.) y biológicos (virus, bacterias, parásitos, hongos e insectos). Por lo cual es importante tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos. En la selección y compra, tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevo. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado.

Aproximadamente la alimentación diaria de los niños debe contener un 10 a 30% de proteínas, 45 a 65% de carbohidratos y 25 a 35% de grasas. Las niñas necesitan consumir entre 1200 y 1800 kilocalorías al día, y los niños entre 1400 y 2000 kilocalorías diarias. No obstante el aporte para la lonchera saludable es entre el 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar (250 - 300 kcal) ⁴⁷.

En la preparación de los alimentos para la lonchera saludable se debe tomar en cuenta⁴⁸:

a) Inocuidad: Todos los alimentos deberán de ser manipulados con el mayor cuidado para que éstos 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.

b) Practicidad: La preparación de los alimentos debe ser rápida y sencilla, también que sean colocados en condiciones óptimas en la lonchera. Por su parte, los envases deben ser herméticos e higiénicos garantizando que sean fáciles de portar por los niños.

c) 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, como texturas y combinaciones. Por ello, la lonchera debe ser planificada con tiempo para tener todos los alimentos adecuados a nuestro alcance y lograr enviar una lonchera saludable.

Recomendaciones para preparar una lonchera escolar:

- Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables.
- Preguntar al escolar cuáles son sus alimentos preferidos.
- Antes de manipular los alimentos lavarse las manos con agua y jabón.
- Lavar bien las loncheras así como los tapers y recipientes de alimentos.
- El alimento sólido puede ser: Pan con huevo, queso, tortilla de camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despiden olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia hervidas. El pescado no es adecuado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- Las frutas deben ser de la época, fácil de pelar o mandarla en un recipiente pequeño. Se le puede rosear un poco de limón para evitar que se oxiden fácilmente.
- El refresco de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan.
- Pueden llevar agua de manzana, naranja, limón, piña, anís, manzanilla, más no té o café; ya que contienen poco o nulo contenido calórico.

- Lo que no se debe llevar en la lonchera es: sándwich con mayonesa, papas fritas, porque favorece la multiplicación de microbios.

2.3. Definición de términos

Conocimiento: Es un conjunto de información almacenada mediante la experiencia o el aprendizaje (a posteriori), o a través de la introspección (a priori)⁴⁹.

Bajo peso: Peso corporal considerado insuficiente para mantener una buena salud. En niños se define cuando menor y/o por debajo del percentil 5⁵⁰.

Sobrepeso: Es el aumento del peso corporal y se acompaña a una acumulación de grasa en el cuerpo que predispone al desarrollo de enfermedades crónicas⁵¹.

Obesidad: estado patológico que se caracteriza por un exceso o una acumulación excesiva y general de grasa en el cuerpo⁵².

Efecto: presenta una amplia variedad de significados y usos, muchos de ellos vinculados a la experimentación de carácter científico, es aquello que se consigue como consecuencia de una causa⁵³.

Intervención Educativa: Acción intencional para la realización de actividades que conducen al logro del desarrollo integral del educando, se actúa en orden a lograr un acontecimiento a futuro⁵⁴.

Lonchera Saludable: Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer energía y nutrientes necesarios para cubrir necesidades nutricionales según edad⁵⁵.

Malnutrición: Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud. Una forma simple de medir la obesidad es el índice de masa corporal (IMC)⁵⁶.

Alimentación: Proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos con el objetivo de recibir los nutrientes necesarios para sobrevivir⁵⁷.

CAPITULO III

VARIABLES E HIPÓTESIS

3.1. Variables de la investigación

Variable Independiente: Intervención educativa

Es un proceso de aprendizaje que de manera didáctica enseña un tema específico, se basa en la comunicación que se da entre el receptor y el emisor. MINSA 2011.

Variable dependiente: Conocimiento sobre lonchera saludable

Es la información de la realidad que se adquiere por el aprendizaje o la investigación y se basa en datos objetivos. Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad escolar sobre la preparación de la lonchera, así como al contenido de alimentos (energéticos, constructores y reguladores) y su forma de preparación. CAMPOS 2004. Y será medida antes y después de la intervención educativa.

3.2. Operacionalización de variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	NIVELES O RANGOS	ESCALA
Variable Independiente Intervención educativa	Es un instrumento donde se organiza las actividades de enseñanza – aprendizaje, que permite orientar a un determinado grupo de personas en su práctica con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar sus hijos, las actividades y contenidos a desarrollar así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.	Sesión 1	-Padres firman consentimiento informado -Aplicación pre test (cuestionario) -Importancia, beneficios, y contenido de la lonchera. -Alimentación y contenido. -Normas de seguridad -Higiene de alimentos	Conoce Desconoce	Ordinal
		Sesión 2	-Grupo de alimentos -Presentación de alimentos nutritivos.	Conoce Desconoce	Ordinal
		Sesión 3	-Aplicación de post test	Conoce Desconoce	Ordinal
Variable dependiente Conocimiento sobre lonchera saludable	Es la información de la realidad que se adquiere por el aprendizaje o la investigación y se basa en datos objetivos. Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño en edad escolar sobre la preparación de la lonchera, así como al contenido de alimentos (energéticos, constructores y reguladores) y su forma de preparación.	Generalidades de la alimentación	- Definición de la lonchera saludable. - Importancia de la lonchera saludable. - Beneficios de la lonchera saludable. - Características de la lonchera saludable. - Definición de alimentación saludable.	Conoce Desconoce	Ordinal

		Grupo de alimentos	<p>Funciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carbohidratos - Lípidos - Proteínas - Vitaminas - Agua <p>Alimentos que pertenecen a los siguientes grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reguladores - Energéticos - Constructores 	<p>Conoce</p> <p>Desconoce</p>	Ordinal
		Higiene de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos. - Alimentos limpios. - Almacenamiento. - Conservación. - Preparación 	<p>Conoce</p> <p>Desconoce</p>	Ordinal

3.3. Hipótesis general e hipótesis específicas

3.1.1. Hipótesis general

HP: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

3.1.2. Hipótesis específicas

H.E.1: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H.E.2: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H.E.3: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

CAPITULO IV METODOLOGÍA

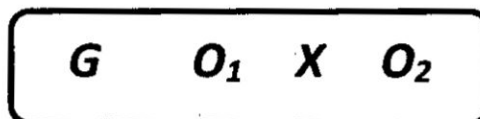
4.1 Tipo de investigación

El presente estudio es de tipo Cuantitativo, porque los datos fueron susceptibles a mediciones estadísticas para establecer las certezas de los resultados.

4.2. Diseño de la investigación

La investigación según el tiempo de concurrencia de los hechos, registro de la información y según el periodo y secuencia de estudio es Longitudinal, porque se tomó una muestra de sujetos, la cual fueron evaluadas en distintos momentos.

Según el alcance de los resultados es un diseño pre-experimental porque no contiene un grupo control y se aplicó un pre test para medir el conocimiento de las madres previo a la intervención educativa; luego se brindó la intervención educativa sobre lonchera saludable que constó en tres sesiones realizadas una por semana con un duración de una hora; y para finalizar después de una semana se aplicó el post test con el cual se pudo medir la efectividad de la intervención educativa, y se representa en el siguiente diseño:



Dónde:

G = grupo experimental (madres)

X = Intervención educativa

O₁ = Pre test del grupo experimental

O₂ = Pos test del grupo experimental

4.3. Población y muestra

4.3.1. Población

La población de estudio estuvo constituido por 51 madres de los estudiantes de ambos sexos de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia.

4.3.2. Muestra

La muestra fue el total de la población la cual es un total de 51 madres, siendo un muestreo no probabilístico.

Criterios de inclusión

- ✓ Madres que deseen participar del estudio previo consentimiento informado
- ✓ Madres de niños de primero y segundo grado de primaria perteneciente al I.E.P "Aurelio Baldor".

Criterio de exclusión

- ✓ Madres de niños que pertenezcan a partir del tercer a sexto grado de primaria perteneciente al I.E.P "Aurelio Baldor".
- ✓ Madres que hayan recibido, previamente a la intervención educativa, charlas sobre alimentación y/o lonchera saludable.

4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para la recolección de datos se utilizó como instrumento el cuestionario que fue aplicado a las madres en un tiempo de 20 minutos, en dos momentos; antes y después del desarrollo del programa educativo, haciendo uso del mismo instrumento en ambos tiempos, con la finalidad de determinar el nivel de conocimiento de cada madre. El instrumento comprende:

- **Primera parte:** Datos generales de la madre.
- **Segunda parte:** 20 preguntas cerradas con alternativas múltiples que evaluaron el nivel de conocimientos de las madres sobre lonchera saludable de los niños de primer y segundo grado de primaria, que trató las siguientes dimensiones: Generalidades, grupos de alimentos e higiene de los alimentos y se utilizó la escala de Estaninos.

Escala de estaninos:

Las respuestas de la madre de familia fueron calificadas en dos categorías:

Correcto = 1 puntos (cuando la madre marca la respuesta correcta).

Incorrecto = 0 puntos (cuando la madre marca la respuesta errada).

Haciendo un total de 20 puntos.

Escala de estaninos:	Dónde: X= media
Formula: $X \pm 0.75 (Sx)$	Sx: Desviación estándar

Límites de confianza para la distribución de puntajes en categorías:

$$a = \text{media} - 0.75 (Sx)$$

$$b = \text{media} + 0.75 (Sx)$$

1ª categoría: puntaje mínimo hasta (a)

2ª categoría: mayor de (a) hasta (b)

3ª categoría: mayor de (b) hasta el puntaje máximo

La suma de los puntos obtenidos por cada madre de familia será categorizada y comparada con la siguiente escala vigesimal de calificación.

Conocimiento bueno = mayor de 14 puntos.

Conocimiento regular = 10 a 13 puntos.

Conocimiento deficiente = menor de 9 puntos.

4.4.1 Validez y Confiabilidad del Instrumento

La validez del instrumento se realizó mediante el criterio de 11 jueces expertos, siendo 10 enfermeras - docentes metodólogas y un nutricionista

cuyas opiniones sirvieron para mejorar el instrumento. Los puntajes fueron sometidos a la prueba Binomial, donde se determinó la significancia estadística ($p=0.0009$) de la concordancia de los jueces para cada pregunta asumiendo el instrumento como válido. (ANEXO 6)

Aplicamos la prueba piloto a 15 madres para la confiabilidad del instrumento, según Kuder Richardson para que sea confiable tiene que ser mayor 0.7, el resultado de la prueba piloto fue de 0.94.(ANEXO 7)

4.5. Procedimientos de recolección de datos

Se realizó previa coordinación con el director de la institución educativa donde se llevó a cabo el estudio; se presentó el oficio dirigido a su persona con la finalidad de obtener el permiso para la aplicación del instrumento.

Luego se llevó a cabo una reunión para establecer el cronograma de recolección de datos, considerando una duración promedio de una semana luego de la aceptación de la solicitud.

Se obtuvo el consentimiento de las madres, dando a conocer que su participación es en forma voluntaria

Como siguiente paso, luego de la obtención de los permisos para la toma de información se procedió a la aplicación de los cuestionarios a las madres, siempre con la guía de las investigadoras.

Continuando con la intervención educativa que consto en tres sesiones, dadas una en cada semana con un tiempo de una hora, en ella se trató sobre generalidades de los alimentos, grupos de alimentos e higiene de los alimentos.

Aplicando después de una semana el cuestionario que es el post test, dando por culminado nuestra intervención.

4.6. Procesamiento estadístico y análisis de datos

Después de la aplicación del pre test y pos test a las 51 madres de los estudiantes de ambos sexos del nivel primario de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia, se procedió al procesamiento de datos de forma manual mediante el sistema de paloteo a través de una tabla de matriz codificada (base de datos). Para la medición de la variable se asignó un punto a la respuesta correcta 1 y 0 a la respuesta incorrecta, una vez tabulados se halló la media aritmética y la desviación estándar lo que permitió clasificar las tres categorías del nivel de conocimiento sobre lonchera saludable de 20 preguntas con un puntaje total de 20 puntos, donde los valores que se otorgaron al conocimiento fueron Deficiente, Regular y Alto a través de la escala de Estaninos. Posteriormente se empleó el paquete estadístico de Excel y el Programa Estadístico SPSS en su versión 23.0, utilizando la estadística inferencial de la prueba T student.

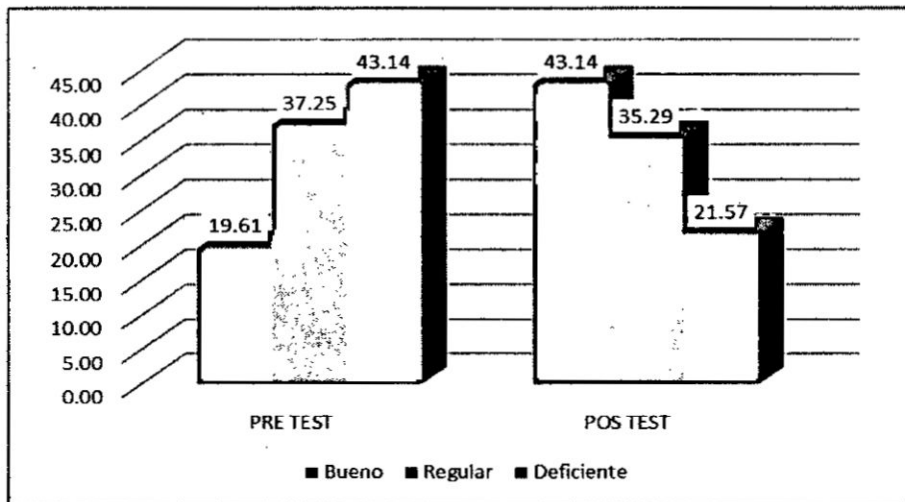
Finalmente se presenté los resultados en tablas de frecuencia y gráfico de barras comparando el antes y después de la aplicación del programa educativo, siendo analizadas e interpretadas.

**CAPITULO V
RESULTADOS**

**TABLA 5.1
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE LAS MADRES
DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO
BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017**

Niveles	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	F	%
Bueno	10	19.61	22	43.14
Regular	19	37.25	18	35.29
Deficiente	22	43.14	11	21.57
Total	51	100	51	100

**GRÁFICO 5.1
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE LAS MADRES
DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE
PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO
BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017**



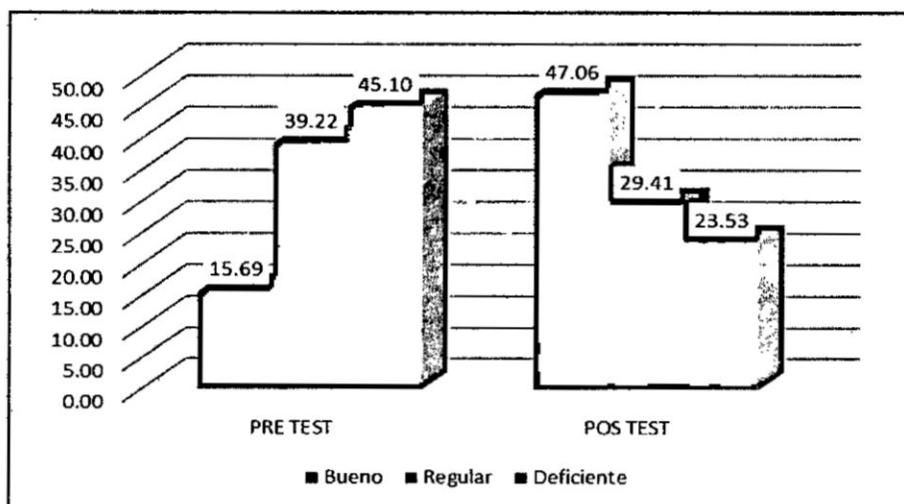
Interpretación:

A través de los resultados obtenidos de las encuesta a las madres se obtuvo en el pre test que el 19.61% presentan un nivel bueno con respecto al conocimiento sobre lonchera saludable, el 37.25% un nivel regular y un 43.14% un nivel deficiente. Con respecto a los resultados del pos test se obtuvo que el 43.14% presentan un nivel bueno de conocimiento, el 35.29% un nivel regular y un 21.57% un nivel deficiente.

TABLA 5.2
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN
GENERALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN DE LAS MADRES DE LOS
ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR,
INDEPENDENCIA - 2017

Niveles	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	F	%
Bueno	8	15.69	24	47.06
Regular	20	39.22	15	29.41
Deficiente	23	45.10	12	23.53
Total	51	100	51	100

GRÁFICO 5.2
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN
GENERALIDADES DE LA ALIMENTACIÓN DE LAS MADRES DE LOS
ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR,
INDEPENDENCIA - 2017



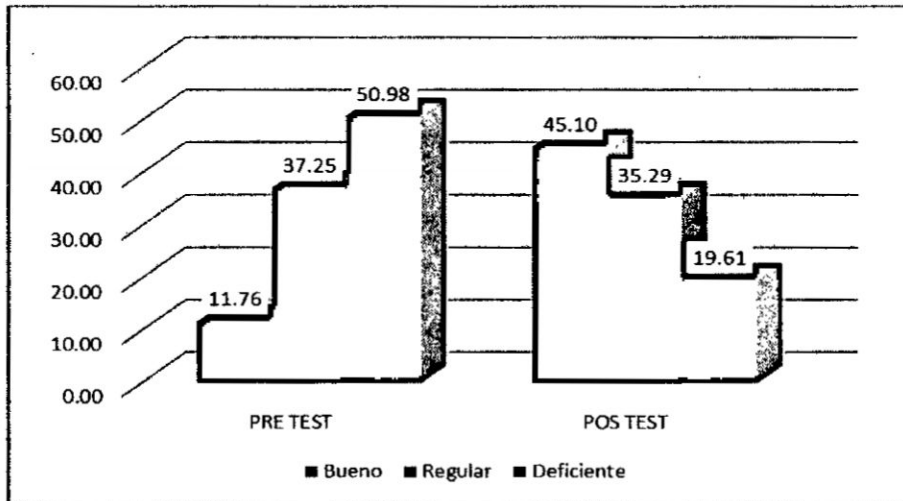
Interpretación:

A través de los resultados obtenidos de la encuesta a las madres se obtuvo en el pre test que el 15.69% presentan un nivel bueno con respecto al conocimiento sobre generalidades, el 39.22% un nivel regular y un 45.10% un nivel deficiente. Con respecto a los resultados del pos test se obtuvo que el 47.06% presentan un nivel bueno de conocimiento, el 29.41% un nivel regular y un 23.53% un nivel deficiente.

TABLA 5.3
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN GRUPOS DE ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017

Niveles	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	F	%
Bueno	6	11.76	23	45.10
Regular	19	37.25	18	35.29
Deficiente	26	50.98	10	19.61
Total	51	100	51	100

GRÁFICO 5.3
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN GRUPOS DE ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017



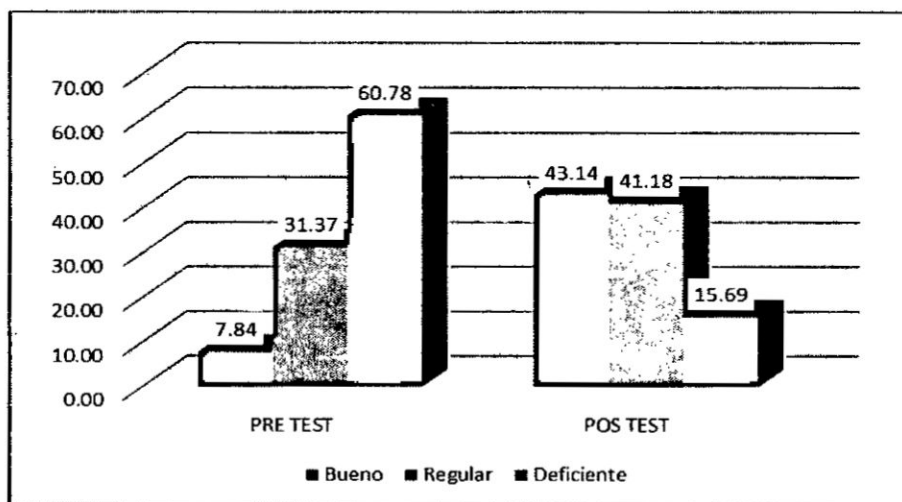
Interpretación:

A través de los resultados obtenidos de la encuesta a las madres se obtuvo en el pre test que el 11.76% presentan un nivel bueno con respecto al conocimiento sobre grupo de alimentos, el 37.25% un nivel regular y un 50.98% un nivel deficiente. Con respecto a los resultados del pos test se obtuvo que el 45.10% presentan un nivel bueno de conocimiento, el 35.29% un nivel regular y un 19.61% un nivel deficiente.

TABLA 5.4
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN HIGIENE DE
ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y
SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017

Niveles	PRE TEST		POS TEST	
	f	%	f	%
Bueno	4	7.84	22	43.14
Regular	16	31.37	21	41.18
Deficiente	31	60.78	8	15.69
Total	51	100.00	51	100.00

GRÁFICO 5.4
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN HIGIENE DE
ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y
SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA – 2017



Interpretación:

A través de los resultados obtenidos de la encuesta a las madres se obtuvo en el pre test que el 7.84% presentan un nivel bueno con respecto al conocimiento sobre higiene de alimentos, el 31.37% un nivel regular y un 60.78% un nivel deficiente. Con respecto a los resultados del pos test se obtuvo que el 43.14% presentan un nivel bueno de conocimiento, el 41.18% un nivel regular y un 15.69% un nivel deficiente.

CAPITULO VI

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1 Contratación de hipótesis con los resultados

6.1.1 Hipótesis general

HP: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H0: La intervención educativa no influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Tabla 5.5

PRUEBA DE T DE STUDENT ENTRE EL PRE TEST Y POS TEST ACERCA DEL CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA - 2017

	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	3,050	50	,004	,157	,05	,26
POSTEST	13,484	50	,000	,784	,67	,90

Como se puede observar en la tabla 5.5 existe diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis principal, demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de

primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017.

6.1.2. Hipótesis específica 1

HP: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H0: La intervención educativa no influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Tabla 5.6

PRUEBA DE T DE STUDENT ENTRE EL PRE TEST Y POS TEST ACERCA DEL CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN GENERALIDADES DE ALIMENTACIÓN DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA - 2017

	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	3,708	50	,001	,216	,10	,33
POSTEST	16,394	50	,000	,843	,74	,95

Como se puede observar en la tabla 5.6 existe diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis específica 1, demostrando que la intervención educativa influye

significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

6.1.3. Hipótesis específica 2

HP: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H0: La intervención educativa No influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Tabla 5.7

PRUEBA DE T DE STUDENT ENTRE EL PRE TEST Y POS TEST ACERCA DEL CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN SU DIMENSIÓN GRUPO DE ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA - 2017

	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	3,492	50	,001	,196	,08	,31
POSTEST	15,275	50	,000	,824	,72	,93

Como se puede observar en la tabla 5.7 existe diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos, siendo el grado de

significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis específica 2, demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

6.1.4. Hipótesis específica 3

HP: La intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

H0: La intervención educativa no influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

Tabla 5.8

PRUEBA DE T DE STUDENT ENTRE EL PRE TEST Y POS TEST ACERCA DEL CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN SU DIMENSIÓN HIGIENE DE ALIMENTOS DE LAS MADRES DE LOS ESCOLARES DE PRIMER Y SEGUNDO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PARTICULAR AURELIO BALDOR, INDEPENDENCIA - 2017

	Valor de prueba = 0					
	t	Gl	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	95% de intervalo de confianza de la diferencia	
					Inferior	Superior
PRETEST	2,820	50	,007	,137	,04	,24
POSTEST	12,748	50	,000	,765	,64	,89

Como se puede observar en la tabla 5.8 existe diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis específica 3, demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017.

6.2 contrastación de resultados con otros estudios similares

A través de los resultados obtenidos de los cuestionarios a las madres se obtuvo en el pre test que el 19.61% presentan un nivel bueno con respecto al conocimiento sobre lonchera saludable, el 37.25% un nivel regular y un 43.14% un nivel deficiente. Con respecto a los resultados del pos test se obtuvo que el 43.14% presentan un nivel bueno de conocimiento, el 35.29% un nivel regular y un 21.57% un nivel deficiente. Y según la prueba estadística de T de Student se puede observar que existe diferencias significativas entre el pre test y pos test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis principal, demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia – 2017. En la cual estos resultados se contrastan con el estudio realizado por CONGACHA Iván 2016, acerca de un diseño de estrategia de intervención educativa sobre alimentación saludable en madres de niños menores de 5 años. Comunidad San Pedro de Ayacón, donde se observa que el conocimiento sobre alimentación saludable es no satisfactorio. Existiendo una similitud con los resultados obtenidos en el pre test y una contrariedad con los resultados del pos test.

Así mismo en el estudio realizado por BONILLA Silvia en el año 2015 acerca de un efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar, en la cual se observa que la Intervención Educativa fue efectiva en las madres de preescolares sobre el incremento del nivel de conocimiento y en la mejora de la preparación de lo lonchera de los preescolares, existiendo una similitud con el presente estudio, en la cual se observa un nivel significativo respecto a la intervención educativa y el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en los escolares.

Del mismo modo en el estudio realizado por REYES Sandy en el año 2015, acerca de la efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una Institución Educativa Privada en Santa Anita-Lima. Se obtuvo como resultado que el programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el mejoramiento de conocimientos y prácticas de las madres, el cual fue demostrado a través de la prueba de T de Student, obteniéndose un T calc 11.8, con un nivel de significancia de α : 0.05. Existiendo una similitud con respecto al conocimiento de las madres acerca de las generalidad de alimentación como es la preparación de la lonchera saludable en escolares, y que a través de la T de Student se observa un nivel significativo.

Así mismo en el estudio realizado por HIDALGO Fátima en el año 2017 acerca del impacto de un programa educativo sobre el conocimiento de loncheras escolares saludables en madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Benigno Ballón Farfán, Arequipa- 2017. En la cual se obtuvo que el programa educativo aplicado sobre lonchera escolar saludable tiene un impacto significativo de mejorar el nivel de conocimientos y la forma de preparación de las mismas por las madres de niños del nivel inicial de la Institución Educativa Estatal Benigno Ballón Farfán, Arequipa. Existiendo una similitud con el estudio, en la cual se

observa un nivel significativo respecto a la aplicación de un programa educativo y el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en los escolares.

Por otro lado en el estudio realizado por RAMÍREZ Martha en el año 2017, acerca del nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa, 2017. En la cual se obtuvo que las madres tuvieron un nivel de conocimiento medio sobre preparación de loncheras y el valor nutritivo de las loncheras de los niños y niñas fue deficiente, existiendo una contrariedad con los resultados obtenidos en el pre test y pos test, donde se observa un resultado eficiente respecto a la intervención educativa en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor.

CAPITULO VII

CONCLUSIONES

- ✓ La intervención educativa sobre lonchera saludable influye positivamente en el nivel de conocimiento de las madres de los niños de primero y segundo grado de primaria; sin embargo, aún hay deficiencia, eso quiere decir que no solo es la intervención educativa el que tiene que influir en el conocimiento de las madres sino también factores culturales, el cual como consecuencia en los niños es que ellos enfermen por mala higiene y mala preparación de la lonchera y que en edad adulta puedan tener enfermedades crónicas como arterioesclerosis, diabetes, etc.
- ✓ Las madres después de recibir el programa educativo "lonchera saludable" incrementó su conocimiento sobre generalidades de la alimentación tomando ellas mayor importancia en el significado de alimentación, beneficios e importancia de la lonchera saludable.
- ✓ Durante la intervención educativa "lonchera saludable" se evidenció en la primera sesión, que constó en la actividad de lluvia de ideas y cartillas, que las madres tienen un deficiente conocimiento sobre el grupo de alimentos y la función de ellos, podría deberse a patrones culturales arraigados; sin embargo, luego de recibir la sesión educativa se incrementó el conocimiento sobre lo antes mencionado.
- ✓ En el programa "lonchera saludable" se realizó un socio drama sobre la higiene de los alimentos y su preparación donde las madres participaron logrando identificar y reconocer los alimentos, su conservación, preparación y almacenamiento, lo que influenció en su conocimiento.

CAPITULO VIII

RECOMENDACIONES

- ✓ Que el personal de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor con ayuda del personal de enfermería, continúen con los programas educativos sobre loncheras saludables enfatizando estilos de vida saludable como higiene de alimentos y lavado de manos, con el fin de que las madres sigan ampliando sus conocimientos sobre la preparación de una lonchera escolar saludable para el bienestar de sus menores hijos.
- ✓ Que el personal de enfermería que labora en el primer nivel de atención realice actividades preventivo promocionales utilizando estrategias y técnicas participativas (sesiones demostrativas) dirigida a las madres de los niños sobre la preparación de loncheras saludables y nutritivas, orientado a prevenir las complicaciones de enfermedades carenciales durante la infancia.
- ✓ Realizar estudios de investigación que relacionen los conocimientos y las prácticas sobre alimentación y lonchera escolar; en el que se incluyan factores personales, socioculturales y económicos que influyan sobre las conocimiento y práctica.
- ✓ Establecer estrategias de reconocimiento a las madres con logros positivos y constantes en la mejora de la preparación de la lonchera. Y en los casos que las madres no logren preparar loncheras saludables enviar anotación vía agenda incentivando a tomar el tiempo y dedicación necesaria para la buena nutrición de su niño.

CAPITULO IX

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Mann Steve. Essentials of Human Nutrition. Segunda ed. Gran Bretaña: Oxford University Press; 2004.
2. INS. Estado nutricional en el Perú por etapas de vida. MINSA [Online]; 2015 [citado 2017 agosto] Disponible en: [http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20\(CTM\)%20080515.pdf](http://www.ins.gob.pe/repositorioaps/0/5/jer/encu_vigi_cenan/ENUTRICIONAL%20EVIDA%202012-13%20(CTM)%20080515.pdf).
3. MINEDU. Educación y desarrollo sostenible loncheras saludables y nutritivas Perú; 2015.
4. CHUNGA Carlos. 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 Perú: Universidad Nacional de Piura.; 2017.
5. MARRINER A. Modelos y teorías en enfermería. España: Ed Mc GrawHill ; 2007:[111-112]
6. SANTILLANA Alma. Relación entre el estado nutricio y el aporte calórico del contenido alimentario en los refrigerios de los preescolares del Jardín de niños Rosario Castellanos, de la población de 2da Manzana Santa Cruz Tepexpan, Jiquipilco, Estado de México. Universidad Autonoma del Estado de Mexico (2013).
7. FUENTES Elieid. Relación entre el aporte nutricional de las loncheras y el índice de masa corporal en un grupo de niños de transición del colegio Champagnat en la Ciudad de Bogotá, D.C Colombia: Pontificia Universidad Javeriana; 2014.
8. CONGACHA Iván. Diseño De Estrategia De Intervención Educativa Sobre Alimentación Saludable En Madres De Niños Menores De 5 Años. Comunidad San Pedro De Ayacón. Escuela Politecnica De Chimborazo, Enero A Junio 2016.
9. GONZALEZ Lizbeth. Estrategias de participación de los padres y representantes en la nutrición de los niños y niñas en la fase maternal de la U.E "Félix Leonte Olivo Venezuela: Universidad De Carabobo; 2016.
10. PILCO Nancy. Diseño De Estrategia De Intervención Educativa Sobre Prácticas Alimentarias Adecuadas En La Prevención De Anemia En Niños De 1 A 4 Años. Laimé San Carlos, Guamote. Escuela Politecnica De Chimborazo, Enero A Junio 2016.
11. MORA Yhovana. Relación entre conocimiento materno sobre loncheras escolares y estado nutricional de estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 6069 Pachacutec.; Perú 2014.

12. COLQUEHUANCA Zenaida. Conocimiento sobre preparación de loncheras nutritivas en madres con niños de 4 a 5 años de educación inicial de la Institución Educativa Adventista Túpac Amaru y la Institución Educativa N° 305 - Juliaca Perú: UPN.; 2014.
13. BONILLA Silvia. Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar. Lima; 2015.
14. REYES Sandy. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y practicas sobre preparacion de lonchera saludable, que tienen las madres en pre-escolares, en una Institución Educativa Privada Santa Anita- Lima Perú: UNMSM; 2015.
15. MAMANÍ Lysbeth. Sesiones educativas en el nivel de conocimientos y prácticas sobre loncheras escolares en padres con niños preescolares en la Institución Educativa Inicial Santa Rosa – Azangaro Perú.: Universidad Nacional Del Altiplano; 2015.
16. VÁSQUEZ María. Conocimientos sobre loncheras saludables en docentes del nivel primario de una Institución Educativa Privada del Distrito de Túcume. Perú: UMB; 2014.
17. MERINO Brigitte. Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares Perú.: Universidad Nacional de Trujillo.; 2016.
18. CHUNGA Carlos. 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 Perú: Universidad Nacional de Piura.; 2017.
19. HIDALGO Fátima. Impacto de un Programa Educativo sobre el Conocimiento de Loncheras Escolares Saludables en Madres de Niños del Nivel Inicial dela Institución Educativa Benigno Ballón Farfán, Arequipa Perú: UCSM; 2017.
20. RAMÍREZ Martha. Nivel de conocimiento de las madres y el valor nutritivo de las loncheras escolares de niños de nivel primaria de una Institución Educativa Perú.: Universidad Peruana Unión; 2017.
21. TORRES M, Rodríguez A. Funciones de enfermería en la atención primaria: comunitaria.[Online] 2005[citado 20 de noviembre del 2017] Rev. Cubana Gen.Int:21.3-4.Disponible en : http://www.bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol21_3-4_05/mgi073-405.htm
22. Ministerio de Salud del Perú. Modelo para el Abordaje para la Promoción de la Salud del Perú [online] [citado 20 de noviembre del 2017] Disponible en : http://bvs.minsa.gob.pe/local/promocion/203_prom30.pdf

23. Plan Estratégico Institucional.. Del Ministerio de Salud del Perú.[Online] 2012-2016 [citado 22 noviembre del 2017].Disponible en:
<ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/Transparencia/05PlanEstrategico/archivos/pei/2012/PEI2012-2016MINSAREprog.pdf>
24. OMS. Educación para la Salud. Manual sobre la educación sanitaria en atención primaria de salud. [Online]1989[citado 23 de noviembre del 2017] Disponible en
file:///C:/Users/home/Downloads/9243542257_spa.pdf
25. MINSA. Manual de Educación sanitaria; Importancia .[online]1997[citado 22 de noviembre del 2017]Disponible en :
<http://www.minsa.gob.pe/publicaciones/aprisabac/46.pdf>
26. Sociedad Madrileña El papel de la enfermera .rol educativa en persona familia. [Online] 2013 [citado 24 de noviembre] Disponible en:
<http://www.sedene.com/wp-content/uploads/2012/08/CUADERNOS-SEMAP-El-papel-de-la-EFyC-en-la-cronicidad..pdf>
27. Sociedad Española Docencia Rol educativa de la enfermera. [Online] [Citado el 20 de noviembre del 2017] Disponible en:
<http://www.fesemi.org/documentos/1385470163/publicaciones/guias/p-ro-ceso-asistencial-enfermedades-cronicas-complejas.pdf>.
28. Informes Técnicos. Planeación Educativa. [Online] 2010.[citado 20 de noviembre del 2017]Disponible en : <http://definicion.de/planeacion-educativa/>
29. Teoría de Enfermería. Modelo Promoción de la Salud. Nola Pender. [Online] [Citado el 26 de noviembre del 2017] Disponible en:
<http://teoriasenfermeras.blogspot.pe/2013/06/teoria-de-la-enfermeria-modelo-de.html>
30. PEREDA M. Explorando la teoría general de enfermería de Orem. Enfermería Neurológica, México,[Online] 2011[citado el 26 de noviembre del 2017];10(3):163-167.Disponible en :
<http://www.medigraphic.com/pdfs/enfneu/ene-2011/ene113j.pdf>
31. MINSA. Refrigerios Escolares- Guía Técnica. Área de normas técnicas CENAN [Online] 2011.[citado el 19 de noviembre del 2017] disponible en: <http://www.minsa.gob.pe>.
32. VEGA Ericka. Scribd ¿En qué consiste la intervención educativa? [Online]; 2013 [citado 19 de noviembre del 2017] disponible en:
<http://es.scribd.com/doc/123915639/Enqueconsistelaintervencioneducativa>.

33. PENA Eduardo .Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial San Martín de Porres". Lima Perú; 2011.
34. ARTAVIA Victoria. Manual de técnicas participativas para la estimulación de las capacidades del "ser" en la formación profesional. Primera Edición. San José -Costa Rica ; 2012.
35. El diario. Nutrientes en la lonchera escolar garantizan desarrollo [Online]. [Citado 20 de noviembre del 2017] <http://www.eldiario.ec/noticias-manabiecuador/265981-nutrientes-en-la-lonchera-escolar-garantizan-desarrollo>
36. Instituto Nacional de Salud. Boletín semanal. Semana Epidemiológica nº 08 2010 Mayo
37. ROJAS J. Ingesta y Conducta Alimentaria en el niño en edad pre escolar. Chile; 2012
38. Organización Mundial de la Salud. Population based prevention strategies for childhood obesity: report of a WHO forum and technical meeting. [Online]2010 Geneva: WHO [citado el 18 de noviembre del 2017], disponible en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/child-obesityeng.pdf>
39. WHO Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. de Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health:[online] 2014. [citado el 24 de noviembre del 2017] Disponible en: http://www.who.int/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_spanish_web.pdf
40. MURPHY E. La Promoción de Comportamientos Saludables.: En boletín de salud Nº 2. ; 2005
41. REQUENA L. Conocimientos y Prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la I.E.I Nº524 – Nuestra Señora de la Esperanza. Lima-Perú.: UNMSM. ; 2005.
42. Instituto Nacional de Salud-Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Perú, Lima: MINSA. 2013
43. ALAMO C. Higiene de alimentos Lima.; 2014.
44. MINSA. Con Manos Lavadas No Te Enfermas Por Nada. [Online] 2015 [citado el 31 de octubre del 2017], disponible en: <http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2015/lavado2015/index.asp>

45. Notas sobre nutrición. Cómo Mantener Los Alimentos Limpios E Inocuos. Guía de nutrición de la familia, 4, 55-60. 2014.
46. Instituto Nacional de Salud-Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Perú, Lima: MINSA. 2013
47. Javier Loja. Kilocalorías en niños. Contigo salud 2014
48. Bonilla Sofia. Efecto de intervención educativa sobre el nivel de conocimiento de las madres y mejora de preparación de lonchera del preescolar Lima; 2015.
49. Aprende en línea Plataforma Académica para pregrado y posgrado, Glosario de Términos [Online]; 2010 [citado 30 de marzo del 2018] Disponible en: <http://aprendeonline.udea.edu.co/lms/moodle/mod/glossary/print.php?id=103544&mode=&hook=ALL&sortkey=&sortorder=&offset=10>
50. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades, Acerca del índice de masa corporal para niños y adolescentes [Online]; 2015 [citado 30 de marzo del 2018] Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/childrens_bmi/acerca_indice_masa_corporal_ninos_adolescentes.html
51. Salud180. Sobrepeso. [Online] 2004 [citado el 31 de marzo del 2018], disponible en: <http://www.salud180.com/sobrepeso-2>
52. OMS. Obesidad. [Online] Octubre del 2017 [citado el 31 de marzo del 2018], disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>
53. Definicion.D, Definición de efecto [Online]; 2012 [citado 30 de marzo del 2018] Disponible en: <https://definicion.de/efecto/>
54. Touriñan Jose. Intervención Educativa, Intervención Pedagógica y Educación: La Mirada Pedagógica. España; 2011.
55. Morales Liz. Loncheras Nutritivas. [Online] Diciembre del 2013 [citado el 31 de marzo del 2018], disponible en: <https://es.slideshare.net/lizimoca/loncheras-nutritivas-para-nios-en-edad-preescolar-con>
56. OMS. ¿Qué es la malnutrición? [Online] Julio del 2016 [citado el 31 de marzo del 2018], disponible en: <http://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
57. Definición ABC. Definición de Alimentación. [Online] Julio del 2009 [citado el 31 de marzo del 2018], disponible en: <https://www.definicionabc.com/?s=Alimentaci%C3%B3n#resultados>

ANEXOS

ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

Intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los escolares de primer y segundo grado de primaria de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia - 2017

Autoras: Mirella Elizabeth Chipana Huamaní, María Chris Miranda Mori y Anyela Melissa Torres Suárez

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PRINCIPAL</p> <p>¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS</p> <p>¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los</p>	<p>GENERAL</p> <p>Identificar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS</p> <p>Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p>	<p>GENERAL</p> <p>HP: Influye significativamente la intervención educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable en las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICAS.</p> <p>H.E.1: Influye significativamente la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión generalidades de alimentación de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>H.E.2: Influye significativamente la intervención educativa en el conocimiento de las madres</p>	<p>➤ VARIABLE INDEPENDIENTE:</p> <p>INTERVENCIÓN EDUCATIVA</p> <p>Sesión 1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aplicación pre test - importancia, beneficios, y contenido de la lonchera. <p>Sesión 2</p> <ul style="list-style-type: none"> -Alimentación y contenido. -Normas de seguridad -Higiene de alimentos <p>Sesión 3</p> <ul style="list-style-type: none"> -Grupo de alimentos -Presentación de alimentos nutritivos. -Aplicación de post test <p>➤ VARIABLE DEPENDIENTE:</p> <p>CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE.</p> <p><u>Dimensión1:</u> Generalidades de la alimentación</p> <p><u>Indicadores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definición de la lonchera saludable. - Importancia de la lonchera saludable. - Beneficios de la lonchera saludable. - Características de la lonchera saludable. - Definición de alimentación saludable. 	<p><u>Tipo de estudio</u></p> <p>Cuantitativo</p> <p><u>Diseño</u></p> <p>Pre-experimental , Longitudinal</p> <p><u>Población</u></p> <p>51 madres de la Institución Educativa Particular Aurelio Baldor, Independencia</p> <p><u>Muestra</u></p> <p>La muestra fue el total de la población la cual es un total de 51 madres, siendo un muestreo no probabilístico.</p> <p><u>Técnica de recolección de datos:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuestionario - Pretest y Postest <p>Prueba estadística</p> <ul style="list-style-type: none"> - T de Student

<p>escolares de primero y segundo grado de primaria?</p> <p>¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria?</p> <p>¿Cómo influye la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria?</p>	<p>Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>Determinar la influencia de la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p>	<p>sobre lonchera saludable en su dimensión grupo de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p> <p>H.E.3: Influye significativamente la intervención educativa en el conocimiento de las madres sobre lonchera saludable en su dimensión higiene de alimentos de los escolares de primero y segundo grado de primaria.</p>	<p><u>Dimensión2:</u> Grupos de alimentos</p> <p><u>Indicadores:</u></p> <p>Funciones de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carbohidratos - Lípidos - Proteínas - Vitaminas - Agua <p>Alimentos que pertenecen a los siguientes grupos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Reguladores - Energéticos - Constructores <p><u>Dimensión3:</u> Higiene de alimentos</p> <p><u>Indicadores:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Lavado de manos. - Alimentos limpios. - Almacenamiento. - Conservación. - Preparación <p><u>Escala de medición:</u></p> <p>Ordinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bueno - Regular - Deficiente 	
--	---	--	--	--

a) Pan francés, yogurt, frutas en trozos y refresco natural.

b) Pan francés, frutas en trozos y gaseosa; galleta.

c) Galletas, dulces y gaseosa, chisitos

20. ¿Cuáles son alimentos no recomendados en una lonchera saludable?

a) Galletas, frutas y gaseosa.

b) Dulces, salchichas, gaseosa.

c) Sándwich de pollo, caramelos.

ANEXO 4
BASE DE DATOS

PRE TEST

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20
1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
2	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1
3	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0
4	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0
5	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
6	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0
7	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
8	0	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
10	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0
11	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1
12	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
13	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1
14	0	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0
15	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1
16	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
17	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1
19	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1	0
20	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
21	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0
22	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1
23	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
25	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0
26	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0
27	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0
28	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
29	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
30	0	0	1	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
31	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0
32	1	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	0	1
33	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
34	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1
35	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0
36	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
37	0	1	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
38	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
39	0	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
40	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0

41	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1
42	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0
43	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0
44	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0
45	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0
46	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	1
47	1	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0
48	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
49	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
50	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1
51	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0

POST TEST

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
4	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
5	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	0
6	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1
8	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
9	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
10	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
11	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1
12	0	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0
13	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0
14	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1
15	1	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1
16	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1
17	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
19	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
20	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1
21	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1
23	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
24	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1
25	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1
26	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1
27	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0
28	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1
29	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0
30	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

31	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
32	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1
33	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1
34	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
35	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1
36	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
37	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1
38	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	0
39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1
40	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
41	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1
42	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
43	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1
44	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1
45	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1
46	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
47	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1
48	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
49	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1
50	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1
51	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ANEXO 5
PRUEBA BINOMIAL

Ítem	Juez1	Juez2	Juez3	Juez4	Juez5	Juez6	Juez7	Juez8	Juez9	Juez10	Nº de 1	p valor
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
4	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	9	0.009766
5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
7	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	8	0.043945
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977
11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	0.000977

Fuente: Cuestionario de validación del instrumento

Dónde: Favorable: 1 Desfavorable: 0

Si $P < 0.05$ es el grado de concordancia significativo

La tabla muestra las respuestas de los jueces expertos en el cuestionario de validación del instrumento, en donde p menor a 0.05 indica que el instrumento es válido para determinar el nivel de conocimientos de las madres sobre lonchera saludable en los niños de primero y segundo grado de primaria de la I.E.P. "Aurelio Baldor".

ANEXO 6

PRUEBA PILOTO DE CONFIABILIDAD SEGÚN KUDER RICHARDSON

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19	I20	Totales
1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18
2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
3	0	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	10
4	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18
5	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	14
6	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	17
7	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	14
8	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	14
9	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	13
0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	12
0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15
3	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	17
4	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	15
5	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	7
6	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	11
7	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	6
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	1	3
9	1	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	9
10	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0	6
10	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3

11	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	0	4
13	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2
15	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2
TRC	12	12	15	13	12	12	11	13	14	15	15	14	13	16	12	11	13	14	15	15	
p	0.24	0.24	0.3	0.26	0.24	0.24	0.22	0.26	0.28	0.3	0.3	0.28	0.26	0.32	0.24	0.22	0.26	0.28	0.3	0.3	
q	0.76	0.76	0.7	0.74	0.76	0.76	0.78	0.74	0.72	0.7	0.7	0.72	0.74	0.68	0.76	0.78	0.74	0.72	0.7	0.7	
p.q	0.18	0.18	0.21	0.19	0.18	0.18	0.17	0.19	0.20	0.21	0.21	0.20	0.19	0.22	0.18	0.17	0.19	0.20	0.21	0.21	
Sp.q	3.90																				
Vt	34.98																				
KR-20	0.94																				

ANEXO 7

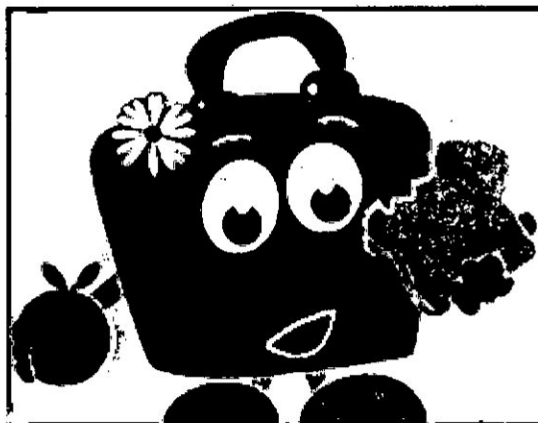
PROGRAMA EDUCATIVO

“MI LONCHERA ES SALUDABLE”

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



MIRELLA ELIZABETH CHIPANA HUAMANI
MARÍA CHRIS MIRANDA MORI
ANYELA MELISSA TORRES SUÁREZ



CONTENIDO

I. GRUPO OBJETIVO

Madres o Padres de niños escolares de 6 y 7 años de la Institución Educativa Privada "Aurelio baldor" del distrito de Independencia - 2017.

II. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Madres y/o Padres con limitados conocimientos sobre Loncheras Saludables relacionado a limitada información sobre el tema.

III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

Tema: Loncheras saludables.

Técnica: Exposición Participativa-Demostrativa

Responsables: Mirella Elizabeth Chipana Huamaní, María Chris Miranda Morí, Anyela Melisa Torres Suarez.

Materiales:

Material de escritorio: hojas bond, plumones, lapiceros, lápices

Materiales de impresión: papel y tinte para la impresora

Materiales educativas: papelotes, trípticos para la sesión, dípticos

Sesiones:

- 1ra sesión:

- Alimentación balanceada
- ✓ Grupo de los alimentos
- ✓ Pirámide de los alimentos
- ✓ Leyes de la alimentación
- ✓ Necesidad nutricional del niño escolar

- 2da sesión:

- La lonchera saludable
- Importancia de la lonchera saludable
- Composición la lonchera preescolar

- 3ra sesión:

Preparación de la lonchera saludable

✓ Higiene de los alimentos

Ejemplos de loncheras saludables

Alimentos prohibidos para la lonchera

Hora: 4:00 pm

Duración: 1 hora

Total de sesiones educativas: 3

Lugar: Sala de reuniones del Centro Educativo Privada "Aurelio baldor"

IV.OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL: Orientar a las madres de familia sobre la alimentación saludable de sus hijos, garantizando así el crecimiento saludable y desarrollo óptimo de los niños para evitar la presencia de enfermedades metabólicas.

OBJETIVO ESPECIFICO: Al término del Programa Educativo los padres serán capaz de:

- Preparar una lonchera que contenga alimentos nutritivos que brinde el requerimiento energético necesario para que el niño desarrolle sus actividades académicas.

- Identificar el tipo de alimentos que debe contener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.

V. METODOLOGÍA:

La metodología a utilizar es la Metodología interactiva que consiste en una 'transacción' entre educador y educando mediante el debate o diálogo para profundizar en un tema donde el educando es el constructor de su propio conocimiento, mediante técnicas participativas que garanticen un aprendizaje significativo .Para ello se considera algunos principios a tener en cuenta en la educación a adultos, como se menciona a continuación:

1. Relevancia: Los participantes aprenden mejor cuando recurren a su propio conocimiento y experiencias. El aprendizaje debe satisfacer las necesidades de la vida real de un adulto

2. Diálogo: El aprendizaje debe desarrollarse en dos direcciones permitiendo al adulto interactuar con el educador y con los demás participantes.

3. Unicidad: EL contenido teórico y práctico es de mucho beneficio para el adulto ya que sirve para afianzar y lograr aprendizajes significativos.

3. Participación: El aprendizaje debe promover la participación de los adultos a través de discusiones, trabajos en grupos pequeños y al compartir con los demás.

4. Inmediatez: Los participantes deben poder aplicar sus conocimientos nuevos de inmediato.

5. Regla 20/40/80: Recordamos 20 por ciento de lo que oímos, 40 por ciento de lo que oímos y vemos, y 80 por ciento de lo que oímos, vemos y hacemos. Los adultos aprenden más cuando se usan ayudas visuales como apoyo de la instrucción verbal. Los adultos recuerdan mejor cuando practican la nueva habilidad aprendida.

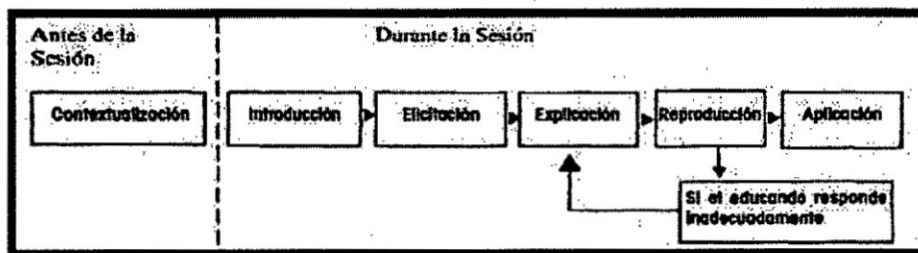
6. Interacción cognitiva, afectiva y psicomotora: El aprendizaje debe involucrar ideas, emociones y acciones.

7. Respeto: Los adultos necesitan sentir que son respetados y que se les trata con igualdad.

8. Reconocimiento: Los adultos necesitan recibir elogios incluso por sus contribuciones más sencillas.

9. Seguridad: Los adultos necesitan sentir que sus ideas y contribuciones son valoradas, que no serán ridiculizados o menospreciados.

La Metodología Interactiva cuenta con las siguientes etapas:



ANTES DE LA SESION:

CONTEXTUALIZACION:

A las madres se les tomó una prueba de entrada el cual servirá para medir el nivel de eficiencia que tiene este programa.

La primera parte de la prueba de entrada nos servirá para caracterizar a las madres según su edad, sexo, nivel educativo, estado civil, estilo de vida, situación de salud, hábitos alimentario y disponibilidad de alimentos

para tener una idea general de la población a la cual nos dirigimos y aquello que les motivaría conocer acerca de las loncheras de sus hijos.

DURANTE LA SESION:

El programa educativo se desarrollará en tres sesiones, cada sesión está estructurada según las etapas de la Metodología Interactiva, es decir, contiene introducción, explicación, reproducción y aplicación.

Así mismo, en cada sesión educativa se aplicará técnicas educativas como lluvia de ideas, exposiciones participativas, socio dramas y juegos dinámicos.

- I. **EVALUACION:** Se realizara en dos momentos, al iniciar el programa y analizar el mismo. La retroalimentación se dará en cada sesión que sea necesaria.

SESIÓN EDUCATIVA N° 1

- ✓ Alimentación balanceada
- ✓ Grupos de los alimentos
- ✓ Pirámide alimenticia
- ✓ Leyes de la alimentación
- ✓ Necesidad nutricional del niño en edad escolar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Brindar información acerca de la clasificación de los alimentos.
- Reconocer que alimentos encontramos en la pirámide alimenticia.
- Identificar cuáles son los requerimientos nutricionales en los niños de 6 y 7 años.
- Importancia de los grupos de los alimentos.
- Importancia de las leyes de la alimentación.

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres sean capaz de:

- Expresar la definición de alimentación saludable. Identificar y reconocer la pirámide de los alimentos.
- Identificar y reconocer los tres grupos de alimentos.

ACTIVIDADES:

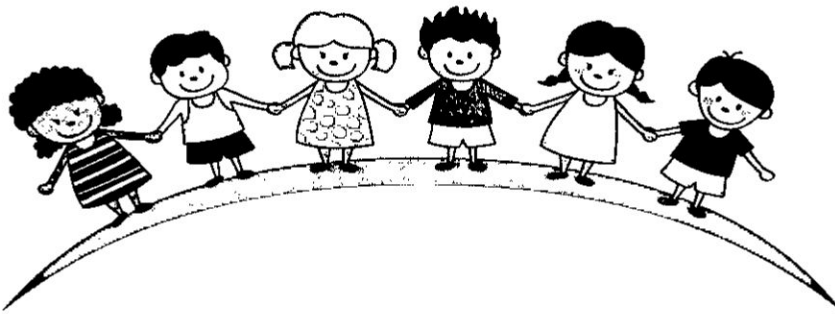
- ❖ Brindar la bienvenida a todas las madres asistentes a la sesión educativa/taller.
- ❖ Presentación del programa a realizar, de los organizadores, la cantidad y el tiempo de duración de las sesiones que constará el programa.
- ❖ Se hará firmar el consentimiento informado donde aceptarán su participación en el programa.
- ❖ Identificación a los participantes con solapines y su respectivo nombre.
- ❖ Se aplicará el pre-test a las madres que acepten participar de la sesión educativa/taller.
- ❖ Iniciar la primera sesión educativa colocando el material a utilizar a una distancia que no exceda a los 3 metros de distancia entre los asistentes.
- ❖ Para que las madres de familia adquieran mayor conocimiento necesario y a la vez se sientan cómodos se buscara la forma didáctica para su mayor captación mediante lluvia de ideas y cartillas con preguntas acerca del tema tales como:
 - ¿Qué es alimentación saludable?
 - ¿Qué grupo de alimentos conocemos?

- ¿Qué alimentos debemos consumir?
- ¿Cuál es el requerimiento nutritivo en niños?

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Una alimentación saludable es aquella ingesta de todos los nutrientes esenciales en donde encontramos a los tres grupos de alimentos; los energéticos, los constructores y los reguladores y la energía que cada niño de 6 y 7 años necesita para mantenerse sano, sentirse bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales, Para que la alimentación pueda ser considerada sana, debe ser Suficiente, Completa, Armónica y Adecuada.

Una buena alimentación implica no solamente ingerir los niveles apropiados de cada uno de los nutrientes, si no obtener un balance apropiado.



GRUPOS DE LOS ALIMENTOS:

Alimentos energéticos:

Aportan la energía, se considera a los carbohidratos y grasas en general. Teniendo énfasis en 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.

Alimentos constructores:

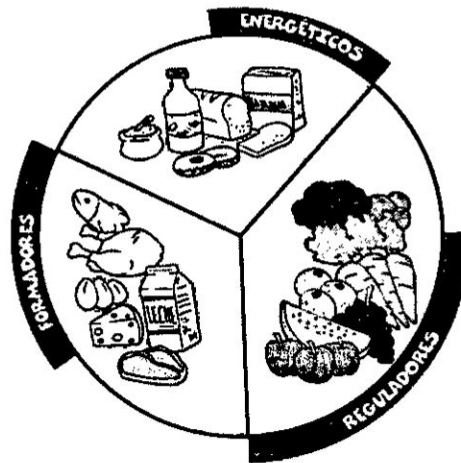
Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo se encuentran las proteínas de origen animal y vegetal, teniendo énfasis en los de origen animal, por su mejor calidad nutricional y utilización en el organismo en crecimiento. Ejemplo: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.

Alimentos reguladores:

Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Ejemplo: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

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); con poco o nada de azúcar.



PIRAMIDE DE LOS ALIMENTOS

La pirámide alimenticia, muestra la frecuencia con la que se debe tomar los alimentos, siendo la base aquellos alimentos que no pueden faltar en nuestra dieta y que se deben consumir prácticamente a diario.

En la parte central de la pirámide encontramos los alimentos que, si bien son muy importantes dentro de toda dieta y aportan la cantidad de proteínas necesaria, no debemos abusar de ellos.

Para terminar, en la parte superior de la pirámide están aquellos alimentos que deben ser ocasionales dentro de la dieta.



LEYES DE LA ALIMENTACIÓN

Se debe cumplir con las leyes fundamentales de la alimentación, conocidas como las reglas de oro del doctor Pedro Escudero, argentino pionero de la nutrición en América Latina. Según estas leyes, la alimentación debe ser:

- ❖ **Completa:** debe incluir alimentos de todos los grupos (variedad).
- ❖ **Suficiente:** debe cubrir los requerimientos, tanto de calorías como de nutrientes.
- ❖ **Equilibrada:** debe proveer los nutrientes en proporciones y relación adecuadas.
- ❖ **Adecuada:** debe adaptarse a la etapa del desarrollo en que se encuentra el ser humano, haciendo especial énfasis en caracteres organolépticos, tales como olor, sabor, consistencia, textura, así como al grado de desarrollo de los diferentes sistemas.

NECESIDAD NUTRICIONAL EN NIÑOS

Los requerimientos nutricionales de cada individuo dependen en gran parte de sus características genéticas y metabólicas particulares, sin embargo en forma general se puede considerar que los niños requieren nutrientes necesarios para alcanzar un crecimiento satisfactorio, evitar estados de deficiencia y tener reservas adecuadas para situaciones de estrés.

Una nutrición adecuada permite al niño alcanzar su potencial de desarrollo físico y mental.

El organismo infantil necesita, para funcionar correctamente, cinco nutrientes esenciales:

➤ **PROTEINAS:**

Son sustancias indispensables para la formación y el desarrollo del organismo. Así como para la regeneración de los tejidos, se encuentran en los alimentos de origen animal (carne, pescado, huevo, leche, y sus derivados) y en el origen vegetal (guisantes, Lentejas, etc.). Deben suponer, aproximadamente, un 12 % del consumo energético diario del niño.



➤ **HIDRATOS DE CARBONO:**

Constituyen la principal fuente de energía del organismo.

Se dividen en simples y complejos, los simples actúan de forma inmediata, respondiendo que rápidamente la carga energética, (azúcar, miel, Leche y fruta.). Los complejos proporcionan energía a más largo plazo (cereales, patatas, legumbres, castañas, etc.)

Su aporte debe ser muy importante, un 60% (10 % simple y 50% complejos) de la necesidad energética diaria de los niños.

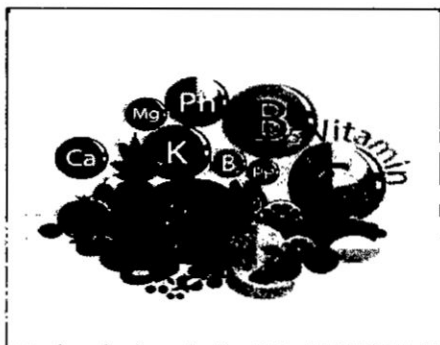


➤ **VITAMINAS:**

Sirven para regular y coordinar las actividades de todas las células, la vitamina A es necesaria para la visión, la piel, el crecimiento y la circulación.

La vitamina C ayuda a potenciar las defensas del organismo, y los del grupo B son muy valiosos para el sistema nervioso.

Las vitaminas se hallan presentes en casi todo los grupos de alimentos: el pescado, la carne, y los huevos son ricos en vitamina del grupo B, D, K, y PP, la leche y sus derivados y los vegetales, en vitamina A y B2; los cereales y los frutos secos contiene vitaminas del grupo B1 y PP; y las frutas y verduras presentan vitaminas A y C



➤ **SALES Y MINERALES:**

Son elementos fundamentales para el organismo por múltiples funciones, el calcio (lácteo, verduras y legumbres) el fósforo (lácteos, pescado, y frutos secos) y el flúor (pescado) sirven para la construcción de los huesos y los dientes; el hierro (carne, huevo, legumbres y verduras) forma los glóbulos rojos de la sangre, el sodio y el potasio (carnes, cereales, verduras y frutas) son beneficiosos para el sistema nervioso, el corazón y los muslos.



➤ **GRASAS O LÍPIDOS:**

Son los nutrientes energéticos por excelencia, participan en la formación del sistema nervioso y de las membranas celulares del cerebro, y además son indispensables para el organismo puede absorber algunas vitaminas (A, D, E y K).

Se dividen en dos grupos grasas saturadas de (origen animal) que se encuentran en las mantequillas, la nata y la carne roja, el queso y el embutido, y grasas no saturadas (de origen vegetal) presentes en el aceite de oliva, algunas carnes blancas, la palta y ciertos pescados.

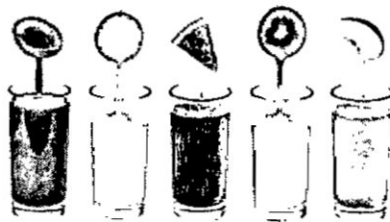
Debe representar al rededor del 25 a 30% del consumo energético diario (20% no saturadas y 10% saturadas).



➤ **LIQUIDOS:**

El agua es el principal componente del cuerpo humano, y supone el 70% del peso corporal total. Esta cantidad total depende de múltiples factores como la edad, el sexo o el volumen de grasa corporal.

Cumple una función vital para el buen funcionamiento del organismo, posibilita el transporte de nutrientes a las células, ayuda a la digestión de los alimentos, contribuye a regular la temperatura corporal, etc. Además, el intestino absorbe parte de estos líquidos, gracias a los cuales es posible eliminar todos lo que el cuerpo no necesita, a través de las secreciones y de la orina, por lo que también previene el estreñimiento



APLICACIÓN PRÁCTICA

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Dado un conjunto de alimentos los participantes los identificarán y clasificarán en los tres grupos de alimentos correspondientes

Alimentos constructores: (carne, pescado, leche, huevo), Menestras

Alimentos energéticos: Pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas maní, pecanas, palta, aceitunas, etc. Cereales, Tubérculos, Harinas.

Alimentos reguladores: Verduras variadas, frutas variadas.

REPRODUCCIÓN: RETROALIMENTACION

Reforzar conocimientos:

Resaltar ideas claves de la sesión
Resolver dudas y preguntas

DESPEDIDA: Agradecer por la colaboración, atención y participación

INVITACION:

Invitar para la próxima sesión, donde se desarrollara un tema muy importante. Loncheras saludables, importancia y beneficios.

SESIÓN EDUCATIVA N° 2

- ✓ Lonchera saludable
- ✓ Importancia de la lonchera saludable
- ✓ Beneficios de la lonchera saludable
- ✓ Características de la lonchera saludable
- ✓ Composición la lonchera preescolar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir la lonchera saludable de un niño escolar.
- Lograr que las madres reconozcan la importancia, beneficios y características de la lonchera saludable.
- Identificar la composición de una lonchera saludable de un niño escolar.

ACTIVIDADES:

- ❖ Se colocara el material a utilizar a una distancia que no exceda los 3 metros de distancia entre este y los asistentes.
 - ❖ Iniciar la sesión dando la bienvenida.
 - ❖ Resolver dudas de la sesión anterior.
 - ❖ Mencionar los temas a presentar.
 - ❖ Realización de preguntas :
- ¿Qué es una lonchera saludable?
 - ¿Por qué es importante?
 - ¿Qué beneficios tiene?

Para que las madres de familia adquieran todo el mayor de los conocimientos necesarios se harán con la ayuda de medios didácticas (lluvias de ideas, actividades de reconocimiento de una lonchera saludable)

LONCHERA SALUDABLE

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer de 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.

IMPORTANCIA DE LA LONCHERA

La lonchera pre escolar es importante ya que permiten cubrir las necesidades nutricionales, asegurando así un rendimiento óptimo del niño

en el centro educativo porque mantiene al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

BENEFICIOS DE LA LONCHERA

Una lonchera saludable representa del 10 al 15% de la dieta completa de un niño en edad escolar y entre sus principales beneficios están:

- ✓ **Establece adecuados hábitos alimenticios:** Para un futuro fomenta la toma de conciencia de una alimentación saludable.
- ✓ **Previene enfermedades:** Porque activa las defensas y evita el ayuno prolongado por más de cuatro horas.
- ✓ **Sentirse bien:** Porque sacia el hambre y alivia la fatiga.
- ✓ **Brinda energía para realizar las actividades diarias:** Porque contiene grasas y carbohidratos como: pan, galletas, avena, cereales, maní, entre otros.
- ✓ **Mayor atención en clases:** Porque proporciona los nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.

CARACTERÍSTICAS DE LA LONCHERA:

- ✓ **Fáciles de elaborar:** Utilizar alimentos de fácil preparación.
- ✓ **Prácticas de llevar:** Que permita el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.
- ✓ **Variadas:** Usar diversos alimentos nutritivos de agrado para los niños
- ✓ **Nutritivas:** Del 10 al 15% de los requerimientos promedio de energía. (Preescolar: 150 Kcal, escolar de primaria 200 Kcal y de secundaria 250 kcal)
- ✓ **Ligeras:** Evitar preparaciones "pesadas": comidas grasosas, abundantes, muy dulces y muy saladas.

COMPOSICIÓN DE LA LONCHERA:

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 kilocalorías, pero que no reemplazan al desayuno, ni al almuerzo. Esta cantidad de calorías está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños.

Una lonchera nutritiva está compuesta generalmente por: 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.

Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir por lo menos uno de cada uno de los tipos de alimentos:

Alimentos constructores: huevo, leche, queso, carne, hot dog, atún, pollo.

Alimentos energéticos: pan, avena, palta, camote, papa, yuca, mantequilla, galletas

Alimentos reguladores: verduras y frutas

APLICACIÓN PRÁCTICA:

Conformar 8 grupos, a cada grupo se hará entrega fotos de diferentes tipos de alimentos que contiene una lonchera, cada grupo debe armar según su criterio como sería una lonchera saludable, se escoge al ganador y se analiza el contenido de la lonchera.

REPRODUCCION:

RETROALIMENTACION

Reforzar conocimientos: Resaltar ideas claves de la sesión y resolver dudas y preguntas

DESPEDIDA: Agradecer por la colaboración, atención y participación
INVITACION: Para la próxima sesión.

SESIÓN EDUCATIVA N° 3

- ✓ Preparación de la lonchera saludable e higiene de los alimentos.
- ✓ Ejemplos de loncheras saludables
- ✓ Alimentos prohibidos para la lonchera

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Mencionar el proceso de preparación de la lonchera saludable
- Describir los alimentos a incluir en la lonchera saludable.
- Identificar y reconocer los alimentos prohibidos de la lonchera.
- Mencionar ejemplos de lonchera saludable.

ACTIVIDADES:

- ❖ Se colocara el material a utilizar a una distancia que no exceda los 3 metros de distancia entre este y los asistentes.
- ❖ Iniciar la sesión dando la bienvenida.
- ❖ Resolver dudas de la sesión anterior.
- ❖ Mencionar los temas a presentar.
- ❖ Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para los asistentes y los objetivos propuestos para esta actividad.

Para que las madres de familia adquieran todo el mayor de los conocimientos necesarios se harán con la ayuda de medios didácticas (lluvias de ideas, sociodrama)

- ❖ **Despedida:** Agradecer por la colaboración, atención y participación.
- ❖ Citar a las madres dentro de una semana para la toma del post test.

PREPARACIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE E HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

- **En la selección y compra:**
 - Escoger y comprar alimentos en buen estado.
 - Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados.

- **Conservación:**

Los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados, deben ser guardados en refrigeración.

- Conservar en envases apropiados, las menestras y harinas en envases tapados, las verduras y tubérculos en ambiente fresco y en recipientes con buena circulación de aire.

- Los ambientes limpios y libres de insectos.

• **Limpieza**

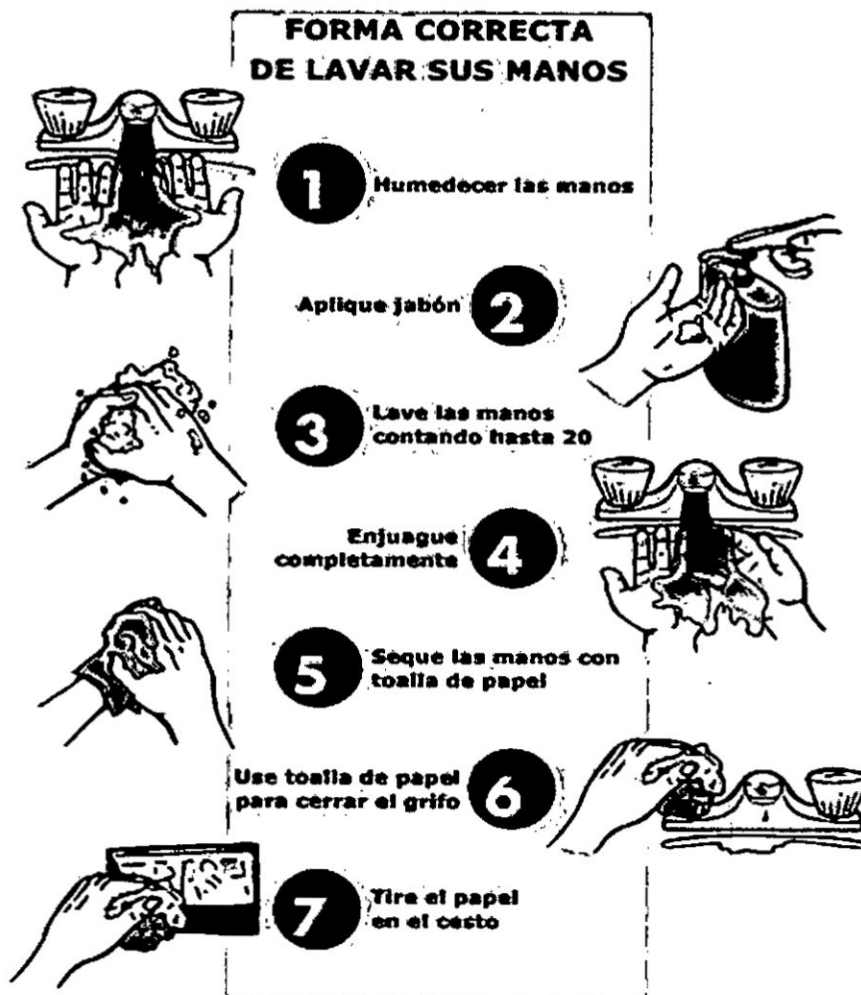
- ¿Cuándo lavarse las manos?

✓ Antes y después de manipular alimentos.

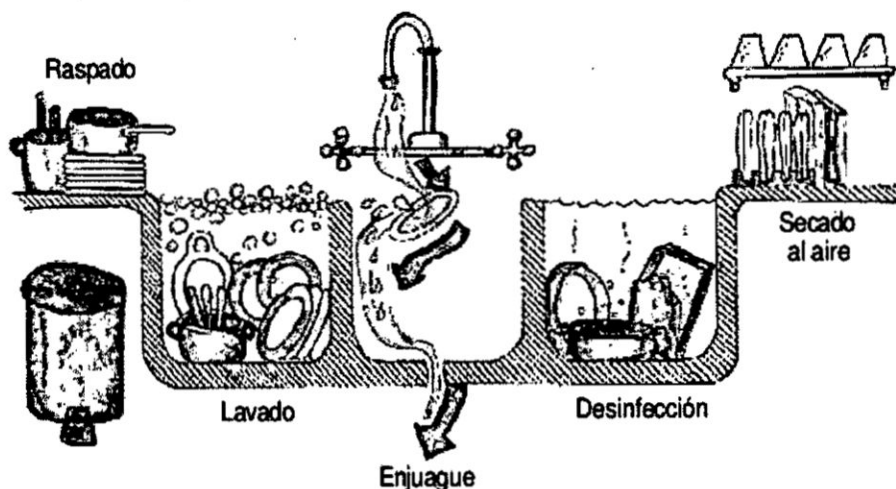
✓ Luego del uso de los baños, después de tocar objetos contaminados, como dinero, basura, pañuelos o restos de alimentos, entre otros.

✓ Después de tocarse el cabello, nariz u otras partes del cuerpo.

✓ Después de fumar o comer.



Usar recipientes y utensilios de cocina limpios.



- Lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro. (Si no se tiene agua corriente, almacenarla en recipientes limpios y bien tapados y usar una jarra limpia destinada sólo para sacar agua).

○ LAVADO DE HORTALIZAS Y FRUTAS

- Lavar por arraste (bajo el chorro de la canilla) frutas y verduras con abundante agua potable para sacarle la tierra adherida.
- Desinfectar sumergiendo en agua con hipoclorito (1 cucharada sopera - 15 cm³- por 5 litros de agua) por 5 minutos.

● Separar

- Los alimentos crudos deben ser conservados separados de los cocidos y en envases cerrados.
- Los huevos deben ser separados y lavados porque contienen bacterias.

● Cocer

- Cocer bien los alimentos para destruir las posibles bacterias, especialmente del huevo.

● Enfriar

- Evitar congelar demasiado los alimentos
- Para descongelarlos hacerlo en el refrigerador o microondas.

● Consumo:

- Lavar las manos antes de consumir cualquier tipo de alimento.
- Usar utensilios limpios.

ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA UNA LONCHERA:

Bebidas artificiales o sintéticas:

Como gaseosas, jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y preservantes causantes de problemas alérgicos, hiperactividad y favorecedores de la obesidad en los niños.

Embutidos:

Del tipo hot dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa, colorantes artificiales, y están hechos a base de piel de animales que son dañinos para la salud.

Alimentos con salsa:

Como mayonesa o alimentos muy condimentados debido a que se descomponen más rápido y contiene saborizantes, conservantes, aromatizantes que causan alergias e hiperactividad en los niños lo cual los desconcentra y los vuelve impulsivos.

Alimentos chatarra:

Caramelos, chupetines, chicles, mashmelos, grajeas, gomitas, hojuelas de maíz, papas fritas, etc.

- Estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de Azúcares y grasa de tipo saturada causante de enfermedades cardiovasculares, respiratorios, diabetes, obesidad, renales, de memoria, entre otros.



RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACION UNA LONCHERA SALUDABLE:

- Planificar con anticipación el contenido de las loncheras saludables
- Realizar la limpieza de la lonchera con detergente y agua, enjuagar bien y dejar secar bien para utilizar el día siguiente.
- Los alimentos escogidos deben ser de fácil digestión, variedad y preparación.

- Evitar alimentos que puedan fermentarse fácilmente como el pescado porque acumula un fuerte olor, no obstante se puede usar atún.
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad del niño es decir nomas de una porción por tipo de alimento.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera y con cáscara para evitar la oxidación de estas y aprovechar la fibra.
- El refresco de zumo de fruta debe ser preparado con agua hervida fría y colada
- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.
- Inclusión de servilleta de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.
- Finalmente el menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación, además de ayudar a mantenerla buena salud bucal.
- No llevar alimentos prohibidos para la lonchera.



APLICACIÓN PRÁCTICA:

Se realiza un sociodrama interpretando a una madre de familia y como prepara una lonchera para después discutir en grupo si hubo errores en la preparación.

REPRODUCCION: RETROALIMENTACION:

- Video sobre las recomendaciones de la preparación de los alimentos
- Mencionar ideas claves
- Resolver dudas

EJEMPLOS DE REFRIGERIOS O LONCHERAS ESCOLARES

PRIMERA SEMANA:

Primer día:

- Pan con atún
- Chicha de soya
- Manzana

Segundo día:

- Pan con queso fresco
- Chicha morada
- Durazno

Tercer día:

- Pan con mantequilla
- Jugo de piña
- Plátano de isla

Cuarto día:

- Pan con mermelada
- Jugo de maracuyá
- Papaya picada

Quinto día:

- Pan con asado de carne de res.
- jugo de manzana
- mango

SEGUNDA SEMANA

Primer día:

- Jugo de fresa
- Huevo duro
- Mandarina

Segundo día:

- Pan con pollo
- Yogurt
- Tuna

Tercer día:

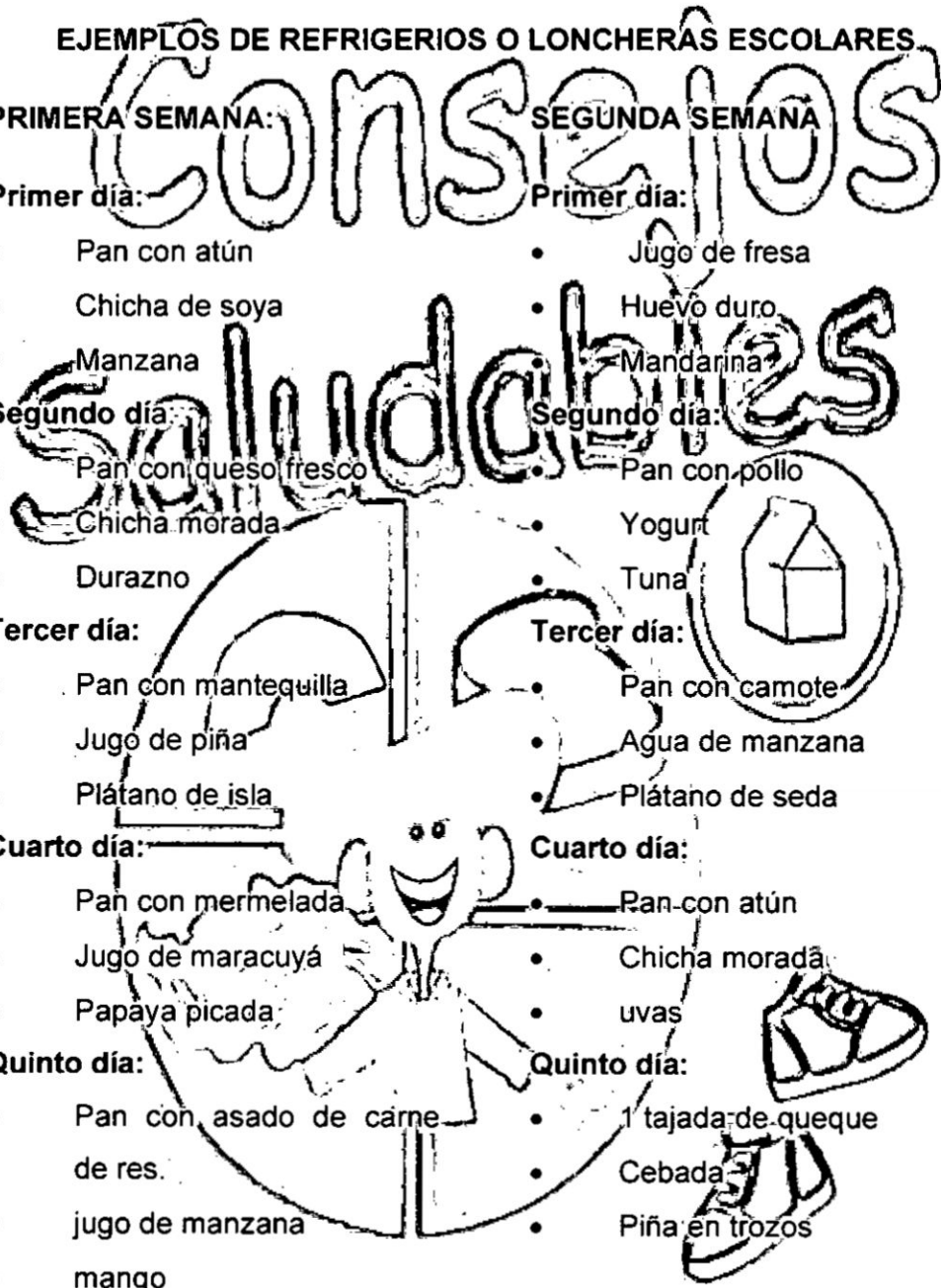
- Pan con camote
- Agua de manzana
- Plátano de seda

Cuarto día:

- Pan con atún
- Chicha morada
- uvas

Quinto día:

- 1 tajada de queque
- Cebada
- Piña en trozos



TERCERA SEMANA

Primer día:

- Pan con tortilla de huevo
- Chicha morada
- Durazno

Segundo día:

- Pan con milanesa de pollo
- Agua
- Naranja

Tercer día:

- Pan con mermelada
- Chicha de soya
- Uvas

Cuarto día:

- Galleta de soda
- Jugo de maracuya
- Plátano de isla

Quinto día:

- Pan con camote
- Jugo de manzana
- mango

CUARTA SEMANA

Primer día:

- Queque
- Yogurth
- Manzana

Segundo día:

- Pan con asado de res
- Jugo de naranja
- durazno

Tercer día:

- Pan con queso
- Chicha morada
- Plátano

Cuarto día:

- Pan con atún
- Jugo de maracuyá
- Papaya picada

Quinto día:

- Pan con pollo a la plancha
- Chicha de soya
- Piña en trozos

RECOMENDACIONES

- No es recomendable acompañar el refrigerio con mayonesa, mostaza o cualquier salsa.
- Fomentar el hábito de lavarse las manos antes de consumir alimentos.
- Enviar los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- Lavar diariamente la parte interna de la lonchera para prevenir enfermedades.
- Usar servilletas de papel o tela limpia antes de colocar los alimentos en la lonchera.



PERU

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

PRIMARIA

Refrigerio escolar saludable



Lunes

PAN CON POLLO Y VERDURAS REFRESCO DE CARAMBOLA DURAZNO



Energía
207 kcal

Proteína
8,5 g

Hierro
1,2 mg

- Ingredientes**
- PAN CON POLLO Y VERDURAS
 - A Un pan.
 - A Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
 - A Un trozo de zanahoria pequeño.
 - A Dos rodajas de tomate.
 - A Una hoja de lechuga
 - A Sal yodada.
 - REFRESCO DE CARAMBOLA
 - A Media carambola mediana.
 - A Una cucharadita de azúcar rubio.
 - FRUTA
 - A Un durazno mediano.

Martes

CHOCLO REBOZADO CON HUEVO REFRESCO DE CEBADA TUNA



Energía
214 kcal

Proteína
5,8 g

Hierro
1,2 mg

Ingredientes

CHOCLO REBOZADO CON HUEVO

- ▲ Medio choclo desgranado.
- ▲ Medio huevo.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Sal yodada.

REFRESCO DE CEBADA

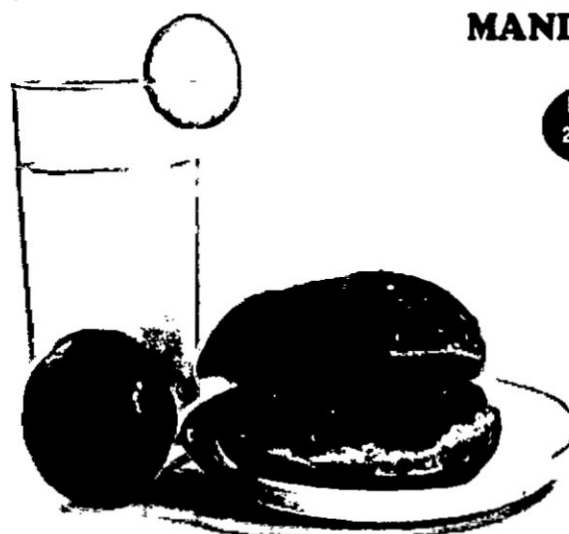
- ▲ Dos cucharadas de cebada.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Un limón.

FRUTA

- ▲ Una tuna mediana.

Miércoles

PAN CON SANGRECITA AL JUGO LIMONADA MANDARINA



Energía
217 kcal

Proteína
6,2 g

Hierro
6,7 mg

Ingredientes

PAN CON SANGRECITA AL JUGO

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas colmadas de sangre de pollo sancochada.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Una cabeza de cebolla pequeña.
- ▲ Sal yodada.

LIMONADA

- ▲ Un limón.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

Jueves

**PAPA CON HUEVO SANCOCHADO
REFRESCO DE CARAMBOLA
MANDARINA**



Energía
226 kcal

Proteína
6,6 g

Hierro
2,6 mg

Ingredientes

PAPA CON HUEVO SANCOCHADO

- ▲ Media papa amarilla mediana.
- ▲ Cuatro huevos de codorniz sancochados.

REFRESCO DE CARAMBOLA

- ▲ Media carambola mediana.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

Viernes

**PAN CON PEJERREY FRITO
LIMONADA
MANDARINA**



Energía
235 kcal

Proteína
8,3 g

Hierro
1,0 mg

Ingredientes

PAN CON PEJERREY FRITO

- ▲ Un pan.
- ▲ Un pejerrey pequeño.
- ▲ Una cucharada colmada de harina.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Una hoja de lechuga.
- ▲ Dos rodajas de tomate.
- ▲ Sal yodada.

LIMONADA

- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Un limón.

FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

¿QUÉ ES EL REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE?

Es una preparación que se consume entre comidas y no reemplaza al desayuno, al almuerzo o la cena.

¿CÓMO DEBE SER?

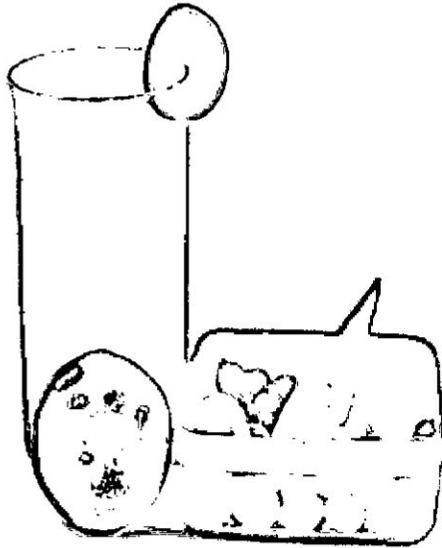
- Fáciles de preparar
- Prácticos de llevar
- Ligeros
- Nutritivos
- Económicos



A continuación les presentamos algunas opciones de refrigerios escolares diseñados para **ESCOLARES DE PRIMARIA** como tú, que te ayudarán a tener mayor rendimiento en el colegio y desarrollar actividades con energía.

Lunes

**CHOCLO CON QUESO
LIMONADA
MANDARINA**



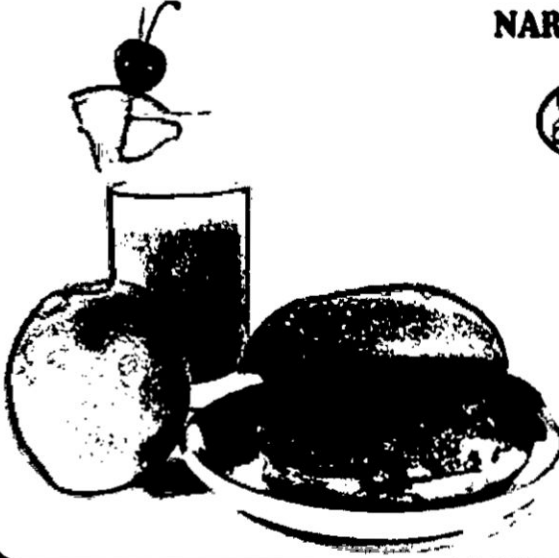
Energía 159 kcal Proteína 6,1 g Hierro 0,8 mg

Ingredientes

- CHOCLO CON QUESO
 - ▲ Un cuarto de chicha desgranada.
 - ▲ Una tajada de queso fresco.
- LIMONADA
 - ▲ Un limón.
 - ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- FRUTA
 - ▲ Una mandarina pequeña.

Martes

**PAN CON TORREJITA DE SANGRECITA
JUGO DE NARANJA Y
NARANJA**



Energía
234 kcal

Proteína
4,4g

Hierro
1,0 mg

Ingredientes

- PAN CON TORREJITA DE SANGRECITA
 - ▲ Un pan.
 - ▲ Dos cucharadas de harina.
 - ▲ Tres cucharadas de sangrecita de pollo.
 - ▲ Una cucharada de zanahoria picada en cuadraditos.
 - ▲ Medio trozo de brócoli.
 - ▲ Una rodaja de tomate.
 - ▲ Medio huevo.
 - ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
 - ▲ Sal yodada.
- JUGO DE NARANJA
 - ▲ Dos naranjas para jugo mediana.
- FRUTA
 - ▲ Una naranja pequeña.

Miércoles

**PAN CON PALTA Y HUEVO SANCOCHADO
REFRESCO DE MANZANA
GRANADILLA**



Energía
244 kcal

Proteína
7,5g

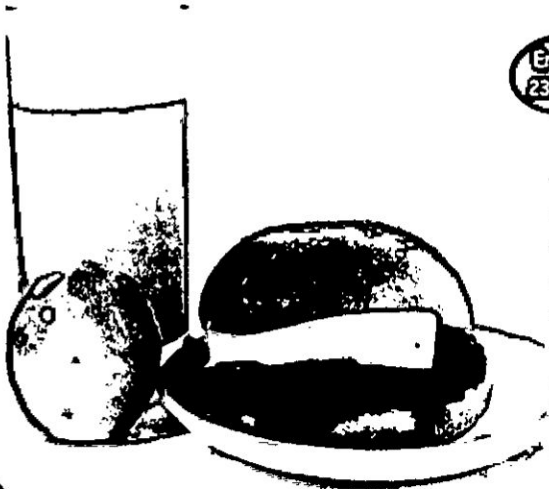
Hierro
1,7 mg

Ingredientes

- PAN CON PALTA Y HUEVO
 - ▲ Un pan.
 - ▲ Dos cucharadas de palta.
 - ▲ Un huevo sancochado.
 - ▲ Una hoja de lechuga.
 - ▲ Sal yodada.
- REFRESCO DE MANZANA
 - ▲ Una manzana para agua.
 - ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
 - ▲ Canela, clavo de olor.
- FRUTA
 - ▲ Una granadilla mediana.

Jueves

**PAN CON QUESO Y ESPINACA
REFRESCO DE MEMBRILLO
MANDARINA**



Energía
230 kcal

Proteína
6,7g

Hierro
1,6 mg

» Ingredientes

» PAN CON QUESO Y ESPINACA

- » Un pan.
- » Una tajada de queso fresco.
- » Dos hojas de espinaca.

» REFRESCO DE MEMBRILLO

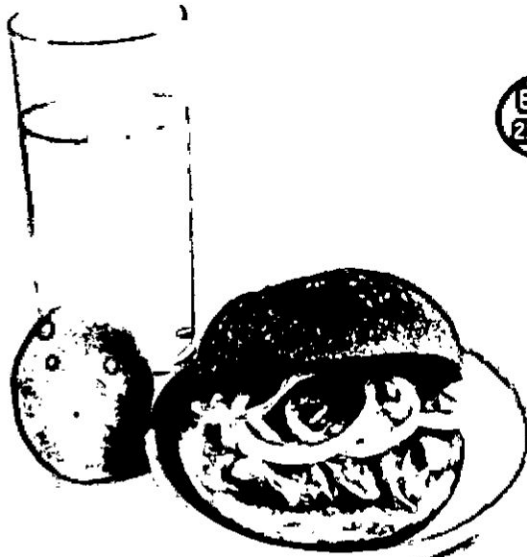
- » Medio membrillo mediano.
- » Una cucharadita de azúcar rubia.
- » Canela, clavo de olor.

» FRUTA

- » Una mandarina mediana.

Viernes

**PAN CON ATÚN
REFRESCO DE PIÑA
MANDARINA**



Energía
215 kcal

Proteína
9,2g

Hierro
1,0 mg

» Ingredientes

» PAN CON ATÚN

- » Un pan.
- » Dos cucharadas almadas de atún en conserva.
- » Cebolla en aros.
- » Medio limón.

» REFRESCO DE PIÑA

- » Un trozo de piña pequeño.
- » Una cucharadita de azúcar rubia.
- » Canela, clavo de olor.

» FRUTA

- » Una mandarina pequeña.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

Frutas: frutas de la estación, pueden ser consumidas al natural o en jugos; frutas secas como pasas, higos secos, etc.

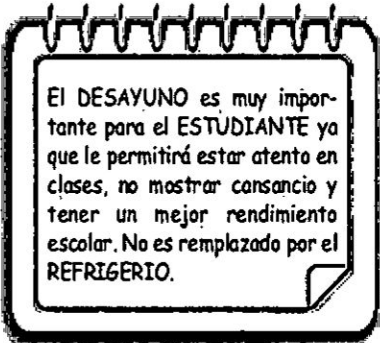
Verduras: crudas o cocidas, por ejemplo lechuga, tomate, palta, zanahoria, etc.

Cereales: maíz, arroz o trigo tostados o inflados sin azúcar, pan, galletas.

Semillas: nueces, almendras, maní, avellanas, etc.

Productos Lácteos: queso bajo en sal, yogur descremado.

Preparaciones: sándwiches, papa, choclo, habas sancochadas, tamales, humitas, entre otros con bajos contenidos de grasas y sales.



El DESAYUNO es muy importante para el ESTUDIANTE ya que le permitirá estar atento en clases, no mostrar cansancio y tener un mejor rendimiento escolar. No es remplazado por el REFRIGERIO.

