

**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL**



**INTERVENCIONES EDUCATIVAS DE ENFERMERÍA EN EL NIVEL DE  
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES CON  
NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DE EDAD DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL  
PRIVADA GOTITAS DE AMOR. DISTRITO SAN JUAN BAUTISTA.  
AYACUCHO – 2017**

**TESIS PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD  
PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN CRECIMIENTO, DESARROLLO DEL  
NIÑO Y ESTIMULACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA**

**AUTORES:**

**MAGALY MOISÉS QUISPE**

**MARÍA SULCA AYME**

**ELIANA VELÁSQUEZ JANAMPA**

**Callao, 2017**

**PERÚ**

## HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

### MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. ANA ELVIRA LÓPEZ Y ROJAS PRESIDENTE
- MG. HAYDEE BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ SECRETARIA
- MG. MIRIAN CORINA CRIBILLERO ROCA VOCAL

**ASESORA:** DRA. LINDOMIRA CASTRO LLAJA

Nº de Libro: 02

Nº de Acta: 193-2017

Fecha de Aprobación de tesis: 05/11/2017

Resolución de Decanato N° 2838-2017-D/FCS de fecha 27 de Octubre del 2017, donde se designa jurado examinador de tesis para la obtención del título de segunda especialidad profesional.

## **DEDICATORIA**

A mis padres y a mi hijo por ser mi apoyo incondicional, por darme la felicidad y ser mi motivo para salir adelante.

Magaly

A Dios, mi madre y hermano que son la razón de estar aquí.

María

Con profundo amor e infinita gratitud a los Seres que me dieron la dicha de vivir, a mis queridos padres por su apoyo y amor incondicional, a quienes les debo lo que hasta hoy he logrado.

Eliana

## **AGRADECIMIENTO**

A la Dra. Ana María Yamunaquê Morales Past Directora de la sección de Post Grado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, planificar, organizar y ejecutar el desarrollo de la Especialidad en: ENFERMERÍA EN CRECIMIENTO, DESARROLLO DEL NIÑO Y ESTIMULACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA, sede Ayacucho.

A la Dra. Arcelia Olga Rojas Salazar Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional del Callao, por promover el desarrollo de la Especialidad en: ENFERMERÍA EN CRECIMIENTO, DESARROLLO DEL NIÑO Y ESTIMULACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA, sede Ayacucho.

A la Dra., Lindomira Castro LLaja Docente asesora del curso de tesis, por impartir sus conocimientos y experiencias para con nosotras.

A la past Decana Rosa Muñoz Pizarro del Colegio de Enfermeros X de Ayacucho por impulsar y lograr el desarrollo de la Especialidad en: ENFERMERÍA EN CRECIMIENTO, DESARROLLO DEL NIÑO Y ESTIMULACIÓN DE LA PRIMERA INFANCIA en convenio con la Universidad Nacional del Callao, en nuestra región.

## INDICE

	Pág.
RESUMEN	04
ABSTRACT	05
<b>I. PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN</b>	
1.1. Identificación del problema.....	06
1.2. Formulación de problemas.....	10
1.3. Objetivos de la investigación.....	11
1.4. Justificación.....	11
<b>II. MARCO TEÓRICO</b>	
2.1. Antecedentes del estudio.....	13
2.2. Marco conceptual.....	18
2.3. Definiciones de términos básico.....	40
<b>III. VARIABLES E HIPÓTESIS</b>	
3.1. Definición de las variables.....	41
3.2. Operacionalización de variables.....	42
3.3. Hipótesis general e hipótesis específicas .....	43
<b>IV. METODOLOGÍA</b>	
4.1. Tipo de investigación.....	44
4.2. Diseño de la investigación.....	44
4.3. Población y muestra.....	45
4.4. Técnicas e instrumentos de la recolección de datos...	46
4.5. Procedimientos de recolección de datos.....	46
4.6. Procesamiento estadístico y análisis de datos.....	46
<b>V. RESULTADOS</b> .....	47

<b>VI.</b>	<b>DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>49</b>
6.1.	Contrastación de hipótesis con los resultados	
6.2.	Contrastación de resultados con otros estudios similares	
<b>VII.</b>	<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>54</b>
<b>VIII.</b>	<b>RECOMENDACIONES.....</b>	<b>55</b>
<b>IX.</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>56</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>60</b>

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>GRÁFICO N° 1</b>	<b>Pág.</b>
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE ANTES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA, DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.....	<b>47</b>
NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA, DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.....	<b>48</b>

## RESUMEN

El presente estudio titulado: Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre Loncheras Saludables en las madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada "Gotitas de Amor" San Juan Bautista, Ayacucho - 2017, tiene como objetivo: Determinar la Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista, Ayacucho - 2017. El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. La población estuvo conformada por 45 madres de niños de 2 a 5 años y la muestra fue de 45 madres. Los resultados fueron; Del 100 % (23) de las madres encuestadas (GC), antes de las intervenciones de Enfermería el 42.2% (12) no conocen sobre loncheras saludables y 47.8% (11) conocen sobre loncheras saludables; el 100 % (22) de las madres encuestadas (GE), el 72.7% (16) no conocen sobre loncheras saludables y 27.3% (6) conocen sobre loncheras saludables. El 100 % (22) de las madres encuestadas (GE) después de las intervenciones de enfermería, el 68.2% (15) conocen sobre las loncheras saludables y el 31.8% (7) no conocen sobre las loncheras saludables **Palabras Claves: Conocimientos sobre preparación de Loncheras Nutritivas, Intervenciones Educativas de Enfermería, Loncheras Saludables.**

## **ABSTRACT**

The present study entitled: effectiveness of educational interventions of nursing knowledge on Healthy lunchboxes among mothers with children from 2 to 5 years of age of the Initial Educational Institution Private "Gotitas de Amor" SJB -Ayacucho. 2014, has as its objective: to determine the effectiveness of educational interventions of nursing knowledge on healthy lunchboxes in the mothers of children aged 2 to 5 of the Initial Educational Institution Private "Gotitas de Amor" of the distrito of San Juan Bautista - Ayacucho 2014. The study is applied level, quantitative, quasi-experimental method. The population consisted of 45 mothers of children from 2 to 5 years and the sample was 45 mothers. The results were; Of the 100% (23) of the mothers surveyed (GC), before nursing interventions the 42.2 % (12) don't know about healthy lunchboxes and 47.8 (11) know about healthy lunches; the 100 % (22) of the mothers surveyed (GE), 72.7 % (16) don't know about healthy lunchboxes and 27.3 % (6) know about healthy lunchboxes. The 100 % (22) of the mothers surveyed (GE) after nursing interventions, the 68.2 % (15) know about the healthy lunchboxes and 31.8 % (7) don't know about the healthy lunchboxes Key Words: Knowledge on preparation of nutritious lunch pails, Educational Interventions of Nursing, Healthy lunchboxes.

# CAPITULO I

## PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.1 Identificación del Problema

En la actualidad se está observando la incorporación más temprana de los niños a la Escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona a un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional, los cuales repercuten negativamente en la salud del niño. (1)

En los últimos años los cambios socioculturales han sido influenciados por los avances Científicos y Tecnológicos, más aun por los medios de comunicación en cuanto a la difusión de propagandas sobre alimentación “comida rápida” llamada también no saludable, observándose así un gran impacto en las personas y niños de la comunidad, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra, adicionando a esto la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y una nueva estructura familiar, hacen que la población infantil sea más vulnerable a los cambios en los estilos de vida en cuanto a la alimentación de la población infantil. (2)

Así mismo 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, Cerebrovasculares, Diabetes Mellitus tipo 2, Obesidad, Osteoporosis), que constituyen las principales causas de mortalidad y/o morbilidad y discapacidad .(3)

El Ministerio de Salud, en cuanto a la salud del niño: en el Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño, considerado dentro del Modelo de Atención Integral Familiar, prioriza intervenciones para prevenir y disminuir la desnutrición y la deficiencia de micronutrientes en el niño menor de 5 años, donde el rol educativo es de suma importancia. El cual tiene como objetivo, influir en la madre para que adopte un comportamiento nuevo y una práctica adecuada en la alimentación de su niño las cuales deben ser precisas y corregidas reforzando aquellas prácticas adecuadas sobre los cambios realizados. (4)

La etapa preescolar abarca desde que el niño ha adquirido la autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir a la escuela, es decir de los 3 a los 6 años de edad. Se caracteriza por el vasto desarrollo y la adquisición de habilidades, debido a que el crecimiento es lento durante estos años, disminuye el apetito, lo que a menudo preocupa a los padres. Los niños tienen menos interés en los alimentos y más interés en el mundo que les rodea. Durante este tiempo, desarrollan hábitos a ciertos alimentos, rehusando alimentos que antes aceptaban o pidiendo uno en particular en cada comida. (5)

En esta etapa, los niños se benefician de la ingesta de porciones pequeñas de alimentos, los cuales debe ser ofrecido varias veces al día, debido a su menor capacidad y a la variabilidad del apetito. La mayoría de los niños preescolares comen de cuatro a seis veces al día, lo que hace que las meriendas sean tan importantes como las comidas que contribuyen a la ingesta de nutrientes diarios totales. (6)

Para llegar a generar cambios importantes en la alimentación infantil es importante conocer las características de la población y su interrelación con el conocimiento y modificación de prácticas en nutrición infantil. Muchas de estas prácticas alimentarias no son evidenciables directamente con facilidad, lo que sí se observa son las repercusiones negativas en la salud de los niños (bajo peso y talla, deficiente desarrollo psicomotor); sin embargo existen espacios que apertura la posibilidad de examinar la realidad alimentaria de la niñez; uno de éstos son los colegios o Instituciones Educativas, en los cuales el niño permanece gran parte del día y por lo tanto el consumo de refrigerios, demuestra en su mayoría, las practicas alimentarias del seno familiar. Es así que diversos estudios realizados con respecto al contenido de la lonchera, ponen de manifiesto la presencia en su mayoría de productos con alto contenido en grasas y exceso de azúcar, lo cual no proporciona los nutrimentos necesarios para el crecimiento y desarrollo de habilidades de los niños. (6)

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio.

La lonchera es considerada como la 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. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de

verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco. (6)

Hoy en día en nuestra realidad las loncheras preescolares probablemente no cumplen su propósito ya que están compuestas de golosinas, galletas y gaseosas. Una lonchera bien elaborada con los requerimientos necesarios en cuanto a la combinación de alimentos energéticos, reguladores y constructores que propicie un complemento de la alimentación para reponer las energías perdidas durante las horas de estudio, de este modo cumplirá con su propósito como es el de brindar un soporte hasta llegar a la hora del almuerzo.

Una buena lonchera saludable requiere de alimentos naturales, sanos (carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales,) y no muy costosos que se adecuen a la realidad de la población teniendo en cuenta factores importantes como la situación sociocultural, geografía y económica de las familias. (7)

Por ello es de suma importancia los conocimientos que puedan adquirir los padres de familia responsables de la salud y desarrollo del niño en edad preescolar.

Durante el tiempo que estuvimos laborando en las Instituciones Educativas se observó que el problema principal es que en la IEIP "Gotitas de Amor" - Distrito de San Juan Bautista no se halla exenta de esta realidad. Se observa que en las loncheras están ausentes las frutas, refrescos y otros nutrientes propios de la zona y con un alto nivel nutricional. Situación que evidencia que las madres necesitan cubrir sus necesidades de aprendizaje con respecto a la alimentación del preescolar para reducir problemas alimentarios como: la anemia, la desnutrición, la obesidad y sobrepeso que son frecuentes en el niño preescolar, así mismo se observó a niños muy delgados, que las loncheras que las madres envían a los niños contienen chizitos, galletas, frugos, gaseosas,

etc. Al interactuar con las madres refieren: "a mi hijito le envío galletas, un frugos", "no sabemos que darles y les mandamos lo que a ellos les guste más", "no sé muy bien que mandarle en la lonchera quisiera saber más sobre eso", entre otras expresiones.

Ante esta situación surgieron interrogantes tales como: ¿Cuál es el contenido de las loncheras que envían las madres a sus hijos?, ¿Los conocimientos sobre la loncheras saludables son adecuados en las madres? ¿Cuál es la Efectividad de las intervenciones Educativas de Enfermería en el incremento de conocimientos sobre loncheras saludables? entre otras.

Por tanto, es necesario que las madres de la I.El Privada. "Gotitas de Amor"- Distrito de San Juan Bautista reciban capacitación sobre alimentación del preescolar lo que se traducirá en el incremento de sus conocimientos y mejores prácticas alimentarias con respecto a los nutrientes, selección y requerimientos nutricionales que debe recibir el niño en el hogar.

Por las referencias señaladas, las interrogantes planteadas, las experiencias ganadas y por todo lo observado. Todo ello ha motivado realizar la investigación titulada: Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en conocimientos sobre Loncheras Saludables en madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista, Ayacucho – 2017.

## **1.2 Formulación del Problema**

### **Problema General:**

¿Cuál es la Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en conocimientos sobre Loncheras Saludables en madres con niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista, Ayacucho - 2017?

## **Problemas Específicos**

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre Loncheras Saludables en las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería?

¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre Loncheras Saludables en las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería?

### **1.3 Objetivos**

#### **Objetivo General**

Determinar la Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre Loncheras Saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial Privada "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista, Ayacucho - 2017.

#### **Objetivos Específicos**

Identificar el nivel de conocimiento sobre Loncheras Saludables en las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería.

Identificar el nivel de conocimiento sobre Loncheras Saludables en las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería

### **1.4 Justificación**

En la actualidad la alimentación no saludable es uno de los problemas que más aqueja a nuestra sociedad y más aun a nuestra población infantil.

La presente investigación tiene relevancia social porque permite incrementar los conocimientos sobre las Loncheras Saludables en las madres con hijos menores de 5 años de edad, ya que si las madres tienen

conocimiento sobre una Alimentación Saludable, ayuda a mejorar el estado nutricional del niño así mismo su capacidad intelectual.

El profesional de enfermería que labora en el primer nivel de atención debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, mediante actividades Preventivo-Promocionales a través de la implementación de Estrategias Educativas, con técnicas participativas que permita mejorar la alimentación del niño en edad Preescolar sobre todo en lo concerniente a la preparación de Lonchera Saludable, dirigida a las madres de familia, enfatizando en la vigilancia del Crecimiento y Desarrollo del niño y conjugando los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño, de esta manera se fomentará la adopción de conductas saludables en cuanto alimentación, la cual contribuirá en el Crecimiento y Desarrollo normal del niño en edad preescolar.

## CAPITULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. Antecedentes del Estudio

##### Nivel Internacional:

RODRÍGUEZ GÁZQUEZ M, ARREDONDO-HOLGUÍN E, HERRERA-CORTÉS R. (2010) realizaron un estudio titulado: Efectividad de un Programa Educativo en Enfermería en el autocuidado de los pacientes con Insuficiencia Cardíaca en la Institución Hospitalaria de Medellín (Colombia). Objetivo: evaluar la efectividad de un Programa Educativo de Enfermería en el mejoramiento de los comportamientos de autocuidado en pacientes con Insuficiencia Cardíaca. Material y método: Ensayo clínico controlado aleatorizado sin cegamiento, con el que se evaluó la efectividad de un Programa Educativo de Enfermería (encuentros educativos, visitas domiciliarias, tele enfermería y cartilla impresa). Población: estuvo conformado por pacientes con Insuficiencia Cardíaca. Participaron 33 personas en el grupo de estudio y 30 en el grupo control. Al inicio y al finalizar el estudio (noveno mes) se aplicó la Escala de Comportamientos de Autocuidado de Pacientes con Insuficiencia cardiaca de Nancy Artinian para evaluar el nivel de autocuidado. Resultados: 66,0% del grupo de intervención versus 26,6% del grupo control mejoraron en al menos un 20% el puntaje de autocuidado ( $p < 0,001$ ). El Número Necesario a Tratar fue 2,5. Conclusión: Los hallazgos sugirieron que la Intervención Educativa de Enfermería estudiada tiene un efecto beneficioso en los comportamientos de autocuidado de las personas con Insuficiencia Cardíaca. (8)

SÁNCHEZ CHÁVEZ, NORA PATRICIA, el 2010, en Oaxaca-México, realizaron un estudio titulado: "Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca", cuyo objetivo: fue modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método; fue cuasi experimental, correlacional, con Intervención Educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. Población estuvo conformada por 119 madres de familia de una escuela de preescolar del estado de Oaxaca. La Intervención Educativa se realizó en la asistencia a los cursos y talleres programados por más de 1 curso (durante 6 semanas) El estudio tuvo tres etapas; diagnóstica, de intervención propiamente dicha y de evaluación. Conclusiones fueron: Las intervenciones educativas sobre nutrición modifican las conductas alimenticias de las madres. "La Organización Panamericana de la Salud hace hincapié en el dominio de estos temas pudiera hacer cambiar el comportamiento de las madres hacia la alimentación de sus hijos. Por ello en la intervención educativa se hacen recomendaciones estrictas referente a la buena alimentación, se logró con ello que el 96.6% de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona. (7)

### **A nivel Nacional**

CÓRDOVA BL, FLORES RN. (2014) realizó un estudio titulado: Efecto de una Intervención Educativa en el conocimiento de madres y Estado Nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos. San Juan de Lurigancho- Lima. Objetivo: mejorar el estado nutricional, las

conductas alimentarias de los niños preescolares y los conocimientos de las madres, a partir de una intervención educativa basada en productos oriundos peruanos. Metodología: estudio de enfoque cuantitativo, diseño preexperimental, considerando un grupo de 15 niños preescolares y 15 madres, con evaluación antes y después. Los instrumentos fueron dos cuestionarios, uno para los conocimientos y otro sobre las conductas alimentarias del niño y una ficha de evaluación nutricional. La intervención educativa constó de tres sesiones de tipo taller que abordó temas sobre la quinua, kiwicha y cañihua, incluyendo preparación de alimentos con demostraciones y replicas. La recolección de datos se realizó entre diciembre/2011 y mayo/2012: control peso y talla (basal y final), evaluación de conocimientos antes y después de la intervención y conductas alimentarias (basal, intermedio y final). En el análisis se aplicó la prueba ANOVA. Resultados: luego de la intervención los niños mejoraron su estado nutricional, sus conductas alimentarias y se fortaleció las habilidades y conocimiento de las madres sobre alimentación saludable con productos peruanos. Conclusiones: la intervención educativa basada en productos oriundos peruanos fue efectiva al mejorar el estado nutricional y las conductas alimentarias de los niños y los conocimientos de las madres. (9)

PEÑA HUAMAN, D (2011) realizó un estudio titulado: 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 – Cercado. Objetivo: Determinar la efectividad del 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" del distrito de Lima Cercado. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. Población: estuvo conformada por 28 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 y después de la ejecución de programa educativo dirigido a los conocimientos referidos por las madres de familia. Resultados: Del 100%(28) madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% (11) conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del programa educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Conclusiones: El programa educativo sobre la preparación de lonchera nutritiva fue efectivo en el incremento de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, por lo que se acepta la hipótesis de estudio y se comprueba la efectividad del programa educativo. (10)

CHÁVEZ PAJARES, J. (2011) realizó un estudio titulado: aplicación del Programa Educativo “Escolar sano con Alimentación Saludable” y su influencia en el nivel cognitivo y en las prácticas nutricionales de las madres de la IE 2099 el Sol- distrito de Huaura. Objetivo: establecer si, la aplicación de un Programa Educativo Nutricional influye en el nivel cognitivo y las prácticas nutricionales de las madres de la I.E. N° 2099 “El Sol”. Material y método: cuasi-experimental de corte transversal y de un tiempo prospectivo, ya que permite obtener información precisa sobre las variables a investigar. Se aplicó un pre- test y un post-test y como instrumento el cuestionario que consta de 38 ítems Población: La Institución Educativa N° 2099 “El Sol” ubicada en el Distrito de Huaura en la zona rural, cuenta con una población de: 80 alumnos distribuidos en seis grados de primaria y; aproximadamente con 40 madres de familia. Resultados: Del total de madres que participaron en el Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable” después de la aplicación del Post Test, obtuvieron una media de 17 en la variable práctica conclusiones: La aplicación del Programa Educativo “Escolar Sano con Alimentación Saludable”, incremento de manera significativa los conocimientos y prácticas nutricionales en las madres de la Institución Educativa N°2099. El Sol. Distrito de Huaura. (11)

CANALES HUAPAYA, O. (2010) realizó un estudio titulado: Efectividad de la Sesión Educativa "aprendiendo a preparar Loncheras Nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José. El Agustino- Lima. 2009, Objetivos: determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. Metodología: El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. Población: estuvo conformada por 200 madres de niños de 3 a 5 años y la muestra fue de 59 madres. Resultados: fueron que de 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. Conclusión: Es efectiva la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas" en el incremento de los conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras nutritivas. (12)

MAMANI MAMANI, SUSY, el 2010, en Lima, realizó un estudio titulado "Efectividad de un Programa Educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; I.E.I. N° 326 "María Montessori". Comas, Objetivo: fue determinar la efectividad del programa educativo loncheras saludables en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares, sobre el contenido de la lonchera, según características socio demográficas. Metodología: El estudio fue cuasi experimental, nivel aplicativo, tipo cuantitativo, de corte transversal, La técnica fue la encuesta y el

instrumento una lista de chequeo. Población: estuvo conformada por todos los padres (papá y mamá) que aceptaron participar en la sesión educativa de las 6 aulas del nivel inicial de la mencionada institución. Resultados mostraron un aumento significativo en los conocimientos y una mejoría en la práctica de los padres de familia con respecto al contenido de la lonchera. Es así que con respecto a los conocimientos estos se incrementaron en el 93% (54) de los padres participantes y referente a las prácticas estas mejoraron en un 91.4%. Conclusiones: La aplicación del programa educativo fue efectiva. (13)

En la región de Ayacucho, hasta la actualidad no se han realizado estudios relacionados al tema.

## **2.2. Marco Conceptual**

### **Intervenciones Educativas de Enfermería**

#### **La Enfermería y la actividad educativa**

La enfermería es una profesión de carácter humanista educativa y de servicio, la cual ha ido evolucionando durante siglos de acuerdo con el avance tecnológico y científico de los sistemas de salud. En los últimos años, se ha demostrado la necesidad de un proceso continuo de fortalecimiento y actualización de conocimientos, con el fin de ofrecer una atención de calidad que llegue a asistir las necesidades del presente y actualicen los conocimientos de las enfermeras los cuales deben responder a las necesidades e intereses, teniendo presente la realidad del servicio donde laboren. (14)

Una de las actividades que debe desarrollar la Enfermera, en su quehacer cotidiano, es el de educar al paciente, familia y comunidad, respecto a medidas preventivo promocionales, promoviendo estilos de vida saludables.

El medio más utilizado para realizar es la Actividad Educativa, la cual es una intervención que se realiza con la finalidad de brindar conocimientos, cambiar actitudes y desarrollar destrezas en los participantes. Para el diseño de una Actividad Educativa se necesita seguir una serie de pasos que este dado por:

Identificar y analizar áreas problemas

Determinar problemas: a través de lluvias de ideas, casos clínicos, etc.

Priorizar los hallazgos.

Definir causas mediante el árbol de problema (causa- efecto)

Determinar los problemas de capacitación, priorizar los problemas de capacitación.

Diseñar un programa de educación para la salud. (15)

### **Educación para la Salud**

Según la Organización Mundial para la Salud (OMS), la Educación para la Salud comprende las oportunidades de aprendizaje creadas conscientemente que suponen una forma de comunicación destinada a mejorar la alfabetización sanitaria, incluida la mejora del conocimiento y el desarrollo de habilidades personales que conduzcan a la salud individual y de la comunidad. Siendo considerada como una herramienta para la promoción de la salud y prevención de la enfermedad y un eje fundamental de la atención integral en salud, el cual tiene como misión crear espacios y convertirse en instrumento imprescindible para el desarrollo de estilos de vida saludables incorporando conductas favorables a su salud. (16)

Así en el primer nivel de atención al tener el primer contacto inicial de los individuos con el sistema de salud, es prioritario implementar la educación para la salud, en función de la promoción y la prevención de la enfermedad, para dirigirla especialmente a la población sana y participen en la identificación de problemas y tomen decisiones sobre su propia salud, adquiriendo responsabilidades sobre ella.

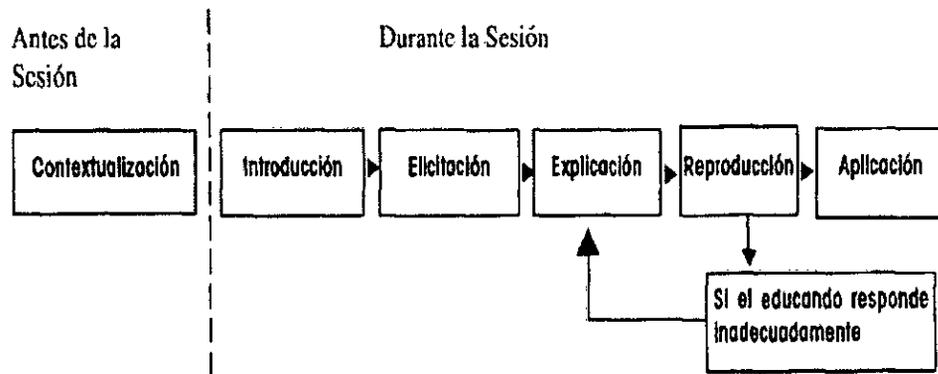
La Educación para la salud es considerada como un fenómeno pedagógico, el cual implica la existencia de un proceso de enseñanza-aprendizaje. La enseñanza, es la transmisión de información mediante la comunicación directa o apoyada en la utilización de medios auxiliares. Las actividades de enseñanza buscan desarrollar las facultades individuales para conseguir los objetivos de la acción de capacitación. Para conseguir una enseñanza efectiva se requiere de objetivos educativos, adaptados a las características de las personas a las que se dirige la educación, así como a la disposición de recursos educativos propios y apropiados.

El proceso de enseñanza - aprendizaje es un proceso intencional y activo donde con todas las habilidades y conocimientos que ha adquirido, la persona construye ideas y significados nuevos, al interactuar con su medio ambiente. Deriva en un cambio de la estructura cognoscitiva, que es la suma de conocimientos y habilidades del pensamiento, más o menos organizadas, que se han adquirido a lo largo de toda la vida y que determinan lo que una persona percibe, puede hacer y piensa, cabe mencionar cuando el aprendizaje es significativo, produce un cambio, duradero en la forma de actuar, pensar y sentir de las personas. (17)

Actualmente se propicia el aprendizaje en el sujeto para que responda, al que, al cómo y al para qué se aprende, logrando un aprendizaje significativo con juicio crítico, valores y actitudes acorde a las exigencias sociales. Dentro de las técnicas participativas, en el cual se fomenta la participación activa, intercambiando ideas u opiniones, realizando para ello el análisis crítico y reflexivo adoptando el profesor una posición de facilitador, conductor, y guía que promueve el aprendizaje en una relación horizontal donde se valora todos los aportes, obtenidos por la experiencia personal u obtenido por la educación formal. Dentro de las técnicas participativas tenemos; la lluvia de Ideas, el taller, la demostración, la redemonstración, la exposición dialogada, trabajo en grupo, entre otros. (18)

## Propuesta Metodológica para la Educación Nutricional

### Esquema de las etapas de la Educación Interactiva



Fuente: Revista de Salud Pública "Propuesta Metodológica Para La Educación Nutricional "

1. Antes de iniciar una sesión educativa, debe realizarse la **CONTEXTUALIZACIÓN**, etapa esencial para lograr los objetivos de la educación. Durante la contextualización, el educador debe, primero, conocer las características de sus educandos, incluyendo aspectos relevantes para el tema por tratar y, en segundo lugar, debe adecuar los mensajes de la educación a los educandos. Es importante conocer algunas características tales como: edad, sexo, nivel educativo, oficio, horario de trabajo, lugar de residencia, estilo de vida, situación de salud, hábitos alimentarios, disponibilidad de alimentos, intereses y contacto previo con el tema. Para adecuar los mensajes al grupo de educandos, el educador debe tratar de ponerse en el lugar del educando y preguntarse: ¿qué motivaría al educando sobre el tema?, ¿cuál es el conocimiento del educando sobre el tema?, ¿qué debe saber el educando para poder cambiar sus prácticas?

2. La sesión educativa debe iniciarse con una pequeña **INTRODUCCIÓN**. Si el grupo no se conoce desde antes, debe presentarse. Después, se informa al grupo sobre el tema por tratar, la razón de escoger este tema y la relevancia para ellos. Durante la introducción, debe motivarse al grupo y despertar su interés por el tema. (Tiempo: 2 a 10 minutos).

3. Luego de la introducción, sigue la etapa de **ELICITACIÓN**. Elicitar significa extraer u obtener la información deseada mediante estímulos. Este espacio sirve para que el educador conozca, con más detalle, lo que los educandos conocen del tema y cuáles son sus experiencias y prácticas. No es para indagar cuánto saben del saber del educador, sino para que el educador conozca el saber o la realidad de los educandos sobre el tema. El educador puede usar diversas dinámicas para estimular al educando, para que aporte, en forma natural, de sus conocimientos y experiencias en relación al tema. Esta etapa es motivante para el educando, por el hecho de que él/ella aporta a la sesión sus conocimientos, experiencias y prácticas. (Tiempo: 5 a 15 minutos).

4. Con base en lo que el educador comprobó o aprendió en la etapa anterior, da una **EXPLICACIÓN** de su tema y los educandos efectúan un análisis de este. En este momento, el educador realiza su exposición utilizando todos los principios de una buena comunicación y didáctica, por ejemplo, pocos mensajes y que estos sean claros y cortos, ayudas visuales, demostraciones, etc. El educador tiene que incorporar dentro de su explicación, lo que aprendió en la etapa de elicitación. Debe partir de lo conocido por el educando para introducir lo nuevo; debe usar ejemplos basados en situaciones presentadas por los educandos y no debe contradecir sino modificar las prácticas del educando. Debe llegarse a una explicación nueva, una síntesis de los aportes de los dos saberes. Aunque en este momento es el educador quien está presentando su saber, debe hacerlo en una forma suficientemente coloquial, de diálogo, para no romper con el esquema de comunicación establecido en la etapa anterior y para permitir que el educando participe corrigiendo interpretaciones del educador sobre su realidad, cuestionando el porqué del nuevo elemento e indagando por dónde entra este nuevo elemento en su esquema anterior de conocimientos. (Tiempo: 10 a 20 minutos).

5. Después de la etapa de explicación, sigue la etapa de REPRODUCCIÓN. El objetivo de esta etapa es asegurarse que los mensajes explicados en la etapa anterior fueron captados e interpretados en forma correcta por los educandos, quienes devolverán al educador los elementos de la explicación con sus propias palabras. La reproducción puede realizarse en forma de preguntas al grupo de educandos o por medio de dinámicas, que eliciten del educando la respuesta deseada. Si el educador observa respuestas inadecuadas, debe buscar la manera de ajustarlas, sin que el educando se sienta ofendido. Si en esta etapa se notan problemas en la captación e interpretación de los mensajes tratados en la etapa anterior, debe repetir la parte de la explicación que le corresponde. Esta etapa debe ser muy corta porque, al extenderse mucho, pierde el interés del grupo. (Tiempo: 2 a 5 minutos).

6. En la etapa de APLICACIÓN, los educandos usan la información analizada en la etapa de explicación, en el sentido de aplicarla a situaciones lo más parecido posible a su vida real. En esta etapa, pueden utilizarse diversos tipos de dinámicas apropiadas al tema y entretenidas para los educandos. Esta etapa continúa, de forma más individualizada, la internalización del mensaje. Permite que los educandos realicen el proceso de razonamiento y de autoconvencimiento. Lleva a los educandos un paso más cerca de poner en práctica sus nuevos conocimientos, porque los aplican a situaciones que son reales y relevantes para ellos. Debe obligar al educando a pensar y decidir de qué manera puede poner en práctica lo aprendido durante la sesión. De esta manera, se insta al educando a que cambie su comportamiento. Cuando los educandos participen en varias sesiones, en la siguiente sesión deben retomarse las resoluciones individuales de cambiar una práctica. En esta etapa, el educador debe tomar un papel menos controlador y observar, apoyar y facilitar a los educandos la aplicación de los nuevos conocimientos. (Tiempo: 5 a 15 minutos). (19)

### **Momentos de una Intervención Educativa**

La comprensión y manejo de los principios, hace que el promotor/ra en toda intervención educativa considere actividades que permita garantizar en forma organizada y eficiente las actividades de aprendizaje e involucramiento de las familias en el proceso. Estos momentos son:

Recojo de saberes y experiencias previos.

Desarrollo de las ideas claves.

Aplicación práctica.

Reforzamiento.

Evaluación

Compromiso

Una vez concluido el proceso se motiva a la familia para que asuma el Compromiso de la práctica de aquellos aspectos que se identificaron como débiles y que fueron reforzados. (20)

### **Sesión Demostrativa**

Es una reunión educativa en la que aprendemos dialogando y practicando cómo hacer preparaciones nutritivas para los niños y niñas, utilizando alimentos variados de la comunidad. La Sesión Demostrativa es conducida por los facilitadores, capacitados en esta metodología grupal.

En la Sesión Demostrativa hay tres momentos diferenciados: el antes, durante y después de la sesión.

#### **Importancia de la Sesión Demostrativa**

- Para conocer el valor nutritivo de los alimentos y las ventajas de una alimentación balanceada.
- Para aprender a preparar diferentes platos nutritivos con alimentos de la comunidad.
- Para saber cómo prevenir los riesgos de la anemia y la desnutrición.

#### **Antes de la Sesión Demostrativa**

A continuación se desarrollan cada una de las actividades previas a la Sesión Demostrativa:

- 1- Revisión del contenido de la guía
- 2- Coordinación con el personal de salud, líderes y autoridades locales
- 3- Búsqueda del local y mobiliario
- 4- Elaboración y distribución de las invitaciones
- 5- Obtención de los alimentos para la Sesión Demostrativa
- 6- Revisión del set de Sesión Demostrativa
- 7- Selección y preparación del material educativo de apoyo
- 8- Planificación de la Sesión Demostrativa
- 9- Arreglo del local

### **Durante la Sesión Demostrativa**

Aquí presentamos las actividades que tiene que realizar el equipo facilitador durante la Sesión Demostrativa:

- 1- Registro y bienvenida de los participantes
- 2- Presentación del taller
- 3- Presentación de los participantes
- 4- Los contenidos y mensajes
- 5- La práctica: haciendo preparaciones nutritivas
- 6- Verificación de aprendizajes
- 7- Nuestros compromisos

### **Después de la Sesión Demostrativa**

Luego de despedirte de los participantes hay que conversar sobre cómo nos fue antes y durante la Sesión Demostrativa. (18)

### **La Enfermera y su participación en la Alimentación del Preescolar**

El Manual de Procedimientos para el Control del Crecimiento y Desarrollo del componente de CRED según el paquete de Atención Integral al niño, se asevera: "El papel del sector salud ante el proceso de crecimiento y desarrollo de los niños es de acompañamiento y evaluación

del mismo, así como de promover los vínculos afectivos, condiciones físicas, sociales, políticas y culturales que conlleven a optimizar este proceso”.

Asimismo, acerca del control del crecimiento y desarrollo, se define: “ Es el conjunto de actividades periódico y sistemático del crecimiento y desarrollo del niño de cero a nueve años, con el fin de detectar oportunamente cambios y riesgos en su estado de salud a través de un monitoreo o seguimiento adecuado en la evolución de su crecimiento y desarrollo, así como consideramos la promoción de la salud física, mental, emocional y social. Es realizado por personal de salud adecuadamente capacitado, sensible, con actitudes y comportamientos apropiados. Teniendo en cuenta las necesidades, características y capacidades de la familia, respetando el contexto socio cultural.” No obstante, otra fuente se sostiene: “El personal de Enfermería pediátrica interviene directamente en la salud infantil mediante programas Preventivos-Promocionales donde involucra también a la madre en la correcta alimentación del menor de edad con el objetivo de asignarle una conducta saludable que contribuya de una manera u aspecto positivo en el adecuado crecimiento y desarrollo del niño por ello es necesario y vital crear estrategias y/o programas educativos para revertir y mejorar esta situación. (6)

La educación que se imparte está fundamentada en la teoría de Aprendizaje Social de Bandura, también conocido como aprendizaje vicario, observacional, imitación , modelado o aprendizaje cognitivo social, este aprendizaje está basado en una situación social en la que al menos participan dos personas: el modelo, que realiza una conducta determinada y el sujeto que realiza la observación de dicha conducta; es la observación que determina el aprendizaje , a diferencia del aprendizaje por conocimiento, el aprendizaje social el que aprende no recibe refuerzo,

sino que este recae en todo caso en el modelo; aquí el que aprende lo hace por imitación de la conducta que recibe el refuerzo.

### **Conocimiento**

El conocimiento tiene un carácter individual y social; puede ser: personal, grupal y organizacional, ya que cada persona interpreta la información que percibe sobre la base de su experiencia pasada, influida por los grupos a los que perteneció y pertenece. (19)

El conocimiento es un conjunto de datos, hechos verdaderos o de información, a través de la experiencia. El conocimiento es una aparición de múltiples datos interrelacionados que por sí solos poseen menor valor cualitativo. También implica una relación de dualidad entre el sujeto que conoce (sujeto cognoscente) y el objeto conocido, en este proceso el sujeto se empodera en cierta forma del objeto conocido, como lo hizo desde los inicios de la existencia para garantizar los medios de su vida, tuvo que conocer las características, los nexos y las relaciones entre los objetos, definiendo entonces el conocimiento como: "acción de conocer y ello implica tener la idea o la noción de una persona o cosa". (20)

Es importante considerar que todos tenemos conocimiento el cual puede ser vago e inexacto pero que se vuelve racional y verificable a través de la experiencia, por medio formal e informal mediante el ejercicio intelectual. El nivel de conocimiento de las madres sobre las loncheras saludables es definido como la mayor o menor probabilidad que tiene la persona de establecer los conocimientos que se adecuan a un tema en particular. Es medido como:

**Conocimiento Alto:** Cuando en la madre, se evidencia, un grado de comprensión superior u óptima sobre loncheras saludables.

**Conocimiento Medio:** Cuando en la madre, se evidencia, un grado de comprensión aceptable o que no es totalmente correcto, carente de temas de mayor o menor importancia sobre las loncheras saludables.

**Conocimiento Bajo.** Cuando en la madre, se evidencia, un grado de comprensión incorrecto e inaceptable para las loncheras saludables. (20)

El conocimiento es un pilar muy importante en el desarrollo de la humanidad. El conocer es un hecho primario, espontáneo e instintivo, y por ello no puede ser definido estrictamente. Se podría describir como un ponerse en contacto con el ser, con el mundo y con el yo; también podríamos decir que es un proceso en el que están vinculados estrechamente las operaciones y procedimientos mentales, subjetivos, con las operaciones y formas de actividad objetivas prácticas, aplicadas a los objetos. El conocimiento depende de la naturaleza del objeto y de la manera y de los medios que se usan para reproducirlo. Así, tenemos un conocimiento sensorial (si el objeto se capta por medio de los sentidos), éste se encuentra tanto en los hombres como en los animales, y un conocimiento racional, intelectual o intelectivo, si se capta por la razón directamente. Podríamos citar unos ejemplos: un libro, un sonido, un olor se captan por medio de los sentidos; la belleza, la justicia, el deber se captan por medio de razón. (20)

La actividad cognoscitiva es adquisitiva, cuando obtenemos un conocimiento; conservativa, cuando retenemos o memorizamos un conocimiento; elaborativa, cuando, con base en conocimientos adquiridos y memorizados, elaboramos otros por medio de la imaginación, la fantasía o el razonamiento. (20)

Las investigaciones sobre los determinantes del estado nutricional infantil, cobran mayor importancia, porque constituyen una herramienta para el mejor diseño de la oferta de programas de asistencia nutricional.

#### **Características del conocimiento:**

El conocimiento posee ciertas características, entre ellas se encuentran:

-Es una capacidad humana y no una propiedad de un objeto como pueda ser un libro. Su transmisión implica un proceso intelectual de enseñanza y aprendizaje. Transmitir una información es fácil, mucho más que transmitir conocimiento. Esto implica que cuando hablamos de gestionar conocimiento, queremos decir que ayudamos a personas a realizar esa actividad.

-Genera conocimiento mediante el uso de la capacidad de razonamiento o inferencia (tanto por parte de humanos como de máquinas).

-Tiene estructura y es elaborado, implica la existencia de redes de ricas relaciones semánticas entre entidades abstractas o materiales. Una simple base de datos, por muchos registros que contenga, no constituye per se conocimiento.

-Es siempre esclavo de un contexto en la medida en que en el mundo real difícilmente puede existir completamente autocontenido. Así, para su transmisión es necesario que el emisor (maestro) conozca el contexto o modelo del mundo del receptor (aprendiz).

-Puede ser explícito (cuando se puede recoger, manipular y transferir con facilidad) o tácito. Este es el caso del conocimiento heurístico resultado de la experiencia acumulada por individuos.

-Puede estar formalizado en diversos grados, pudiendo ser también informal. La mayor parte del conocimiento transferido verbalmente es informal. (22)

### **Tipos de conocimientos:**

Se tienen así cuatro especies de consideraciones sobre la misma realidad, el hombre, y, en consecuencia, tenemos cuatro niveles diferentes de conocimiento.

**-Conocimiento empírico.** También llamado vulgar, es el conocimiento popular, obtenido por azar. Es a metódico y asistemático. A través de éste, el hombre común conoce los hechos y su orden aparente, tiene explicaciones concernientes a las razones de ser de las cosas y de los

hombres, todo ello logrado a través de experiencias cumplidas al azar, o válido del saber de otros y de las tradiciones de la colectividad; e, incluso, extraído de la doctrina de una religión positiva. (22)

**-Conocimiento científico.** Este conocimiento va más allá del empírico, por medio de él se conocen las causas y las leyes que lo rigen. Es metódico. Conocer verdaderamente, es conocer las causas. Conocemos una cosa de manera absoluta, dice Aristóteles, cuando sabemos cuál es la causa que la produce y el motivo por el cual no puede ser de otro modo; esto es saber por demostración; por eso, la ciencia se reduce a la demostración. (22)

**-Conocimiento filosófico.** Este conocimiento se distingue del científico por el objeto de la investigación y por el método. El objeto de las ciencias son los datos próximos, inmediatos, perceptibles por los sentidos o por los instrumentos, pues, siendo de orden material y físico, son por eso susceptibles de experimentación. (22)

El objeto de la filosofía está constituido por realidades inmediatas, no perceptibles por los sentidos, las cuales, por ser de orden suprasensible, traspasan la experiencia. El filosofar es un interrogar, un continuo cuestionar sobre sí y sobre la realidad. La filosofía es una búsqueda constante de sentido, de justificación, de posibilidades, de interpretación al respecto de todo aquello que rodea al hombre y sobre el hombre mismo, en su existencia concreta. (22)

**-Conocimiento Teológico.** Es el conocimiento relativo a Dios. Es aquel conjunto de verdades a las cuales los hombres llegan, no con el auxilio de su inteligencia, sino mediante la aceptación de los datos de la revelación divina. Se vale, de modo especial, del argumento de autoridad. Son los conocimientos adquiridos a través de los libros sagrados y aceptados racionalmente por los hombres, después de haber pasado por la crítica histórica más exigente. (22)

### **Características del Preescolar (2-5 Años)**

Según Walley la define “como un periodo que abarca de los 2 a 5 años, constituye el final de la primera infancia. Es una edad de descubrimientos, inventos, ingeniosidad, curiosidad y desarrollo de tipos de conducta socioculturales”. Su control de los sistemas corporales, la experiencia de periodos breves y prolongados de separación, la capacidad de interactuar cooperativamente con niños y adultos, el uso del lenguaje para simbolizaciones mentales y el crecimiento de la atención y la memoria son logros que desarrolla el niño en esta etapa. (21)

### **El Crecimiento y Desarrollo del Pre-Escolar**

La edad preescolar, comprendida entre los 2 a 5 años, es una etapa de progresivos y evidentes cambios en el crecimiento y desarrollo de los niños. (21)

Aunque la velocidad de crecimiento disminuye, este crecimiento es más estable. Los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla al año. Como los niños preescolares tienen una gran actividad física, su gasto energético aumenta considerablemente, por lo tanto la alimentación debe adecuarse al consumo de calorías. (21)

En este periodo, el niño tiene mayor madurez del aparato digestivo. Esto le permite comer la mayoría de alimentos. Desde el punto de vista del desarrollo psicomotor, el niño ha alcanzado un nivel que le permite comer solo. Además, empieza su predilección por ciertos alimentos, porque ya es capaz de reconocer y elegir los alimentos al igual que el adulto. (21)

Ahora es más bien uniforme; disminuye el contenido corporal de grasas y se inicia poco a poco mayor desarrollo muscular. Un factor importante para estos hechos es la disminución del apetito, que se prolonga por casi todo el segundo año de vida. Muchos cambios ocurren en las esferas anatómicas, funcionales y psíquicas del niño. Dentro de

ello destaca la coordinación motora periférica en el sistema nervioso, el avance del desarrollo del lenguaje con una mayor estructuración en el área cognoscitiva, la maduración con mayor velocidad de los procesos inmunológicos, observándose un predominio en estas edades de las infecciones. Los niños crecen, y cambian sus dimensiones físicas, lo cual va acompañado de las correspondientes alteraciones estructurales y funcionales de los órganos, y de los tejidos internos, que reflejan la adquisición gradual de mayor competencia fisiológica. Cada parte del cuerpo tiene su propia tasa de crecimiento, que puede relacionar directamente con alteraciones del tamaño del niño. El crecimiento del músculo esquelético se aproxima al del resto del cuerpo; los tejidos cerebral, linfóide, suprarrenal y reproductor siguen tipos de crecimiento diferentes e individuales. Cuando el crecimiento se retrasa por una causa secundaria, como una enfermedad grave o una malnutrición aguda, la recuperación de la enfermedad o el establecimiento de una dieta adecuada producen una aceleración espectacular del mismo, que se suele mantener hasta que el niño recupera su tipo de crecimiento individual. (25)

El crecimiento y el desarrollo de un individuo están determinados por factores genéticos y ambientales, siendo la nutrición un componente fundamental entre estos últimos. El aporte adecuado de nutrientes permite un crecimiento armónico que refleja fielmente el potencial genético.

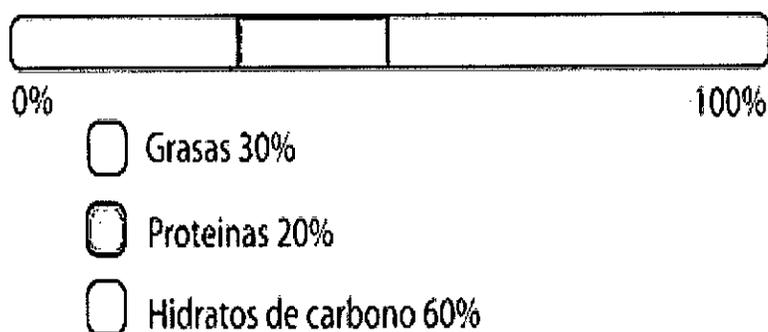
Los niños aprenden a alimentarse solos durante su segundo año de vida. Alrededor de los 16 meses desarrollan la rotación de la muñeca, lo que les permite manejar los cubiertos con la suficiente destreza como para no derramar todo en el camino entre el plato y la boca. A pesar de su nueva habilidad muchos niños menores de dos años prefieren usar sus dedos para comer. A los 18 meses pueden beber de una taza y a medida que crecen la habilidad manual se sofisticada al punto de poder limpiarse

con una servilleta, verter líquidos a un vaso o taza, mezclar los alimentos con una cuchara, pelar algunas frutas y cortar empleando cubiertos. (26)

Así, durante este periodo, se forman muchos hábitos de alimentación e higiene que perdurarán toda la vida. La práctica de hábitos incorrectos, predispone a que se presenten problemas de malnutrición por carencia o por exceso (24)

### **Modelo de dieta para el niño preescolar**

En esta etapa de vida, su niño debe consumir, entre 1400 y 1600 calorías, distribuidas de la siguiente manera



### **Loncheras Saludables o Refrigerios**

En relación a las entre comidas, el preescolar las consume como parte de su lonchera, a manera de recuperación de la energía gastada.

El MINSA define loncheras a toda preparación que se consumen entre comidas habituales (desayuno, almuerzo, lonche o cena). Además de las calorías totales del día, la lonchera se encuentra entre el 15 a 20%, asimismo debe contener los tres grupos nutricionales, para ser considerada saludable, así tenemos:

- **Energéticos:** necesarios para el mantenimiento de las funciones del organismo y el movimiento de los músculos, aportan fundamentalmente 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 brindan la misma cantidad de energía, es decir un kilo de arroz alimenta igual que un kilo de trigo.

**Constructores y Reparadores:** son necesarios para la formación y reparación de órganos y tejidos. Este grupo es una fuente importante de proteína, aunque también producen 4 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 se consideran menestras si se encuentran en forma seca o de harinas; si se encuentran frescas se les considera alimentos reguladores. El hierro que se encuentra en ellas para ser útil en el organismo debe ser acompañado de vitamina C, porque si no el intestino no puede absorberlo. Los de origen animal están constituidos por todos los tipos de carne, productos lácteos y los huevos, brindan proteínas del complejo B y hierro.

**Alimentos Reguladores:** ayudan 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, este grupo es el único insustituible por ser la única fuente de ácido fólico; aportan además carotenos, vitamina K, ácido fólico, disacáridos, algo de hierro y calcio.

## **Lonchera Escolar Nutritiva**

En la etapa preescolar y escolar es primordial una buena alimentación para garantizar su correcto desarrollo y crecimiento. Es por eso la importancia de brindarles una alimentación balanceada incluso cuando se encuentren en sus actividades escolares. Debe cubrir las necesidades nutricionales del niño para garantizar un mejor desempeño y rendimiento en el lugar de estudios y reponer las energías que los niños gastan a diario en sus actividades: clases, recreo y prácticas deportivas. La lonchera escolar es el refrigerio que es transportado al Centro Educativo en un envase, maletín, bolso, etc. Es una parte complementaria de la alimentación del preescolar según la edad, ésta es consumida durante el recreo y no reemplaza a las comidas principales. Se recomienda que al momento de elaborar la lonchera escolar, los alimentos seleccionados sean de fácil digestión, inocuos, es decir, que estén correctamente higiénicos y que no contengan químicos, tóxicos o sustancias extrañas; no deben ser de gran tamaños ni abundantes porque pueden disminuir el apetito, interfiriendo con las comidas principales y se debe evitar el consumo de alimentos chatarra, pues no alimentan al niño y puede producir obesidad y carencia de micronutrientes. Es importante escoger alimentos que puedan consumirse a temperatura ambiente y de fácil manipulación. En el caso de las frutas, escoger aquellas que no requieran de utensilios especiales para su consumo y en su defecto que puedan enviarse ya peladas y picadas. El menú de la lonchera debe ser atractivo, con colores variados, de consistencias adecuadas y que estimulen la masticación. Lo más importante de la lonchera es que siempre se encuentre en óptimas condiciones de higiene y limpieza. Se debe incluir suficientes servilletas, así como envolver de manera adecuada cada uno de los alimentos.

El refrigerio escolar preparado en casa y/o por la escuela (kiosco escolar), debe incluir alimentos saludables como:

Un sándwich, tubérculo u oleaginosa.

Una fruta o verdura.

Un refresco natural

En cuanto a las características de las loncheras tenemos:

**Fáciles de elaborar:** Utilizar alimentos de fácil preparación.

**Prácticos de llevar:** Que permita el uso de envases simples, higiénico y hermético.

**Ligeros:** Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas y abundantes.

**Nutritivos:** Que aporte entre el 15 al 20% de los requerimientos promedio de energía del escolar (Preescolar: 150 Kcal, Escolar – Primaria 200 Kcal y Escolar – Secundaria 250 Kcal)

**Variados:** Usar diversos alimentos disponibles en la zona.

Es importante además considerar algunos factores para su elaboración como:

**Edad:** Considerar si es preescolar, escolar de primaria o secundaria.

**Estado Nutricional:** Evaluar el peso y la talla del niño y tomar en cuenta si está normal, adelgazado, con sobrepeso o talla baja.

**Preferencias Alimentarias:** Incluir alimentos saludables del gusto del niño. (24)

### **Preparación de la Lonchera**

La lonchera se define como una “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. (27)

Por lo tanto, la lonchera contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada durante el día con suficientes reservas de nutrientes para recuperar las energías pérdidas durante sus actividades.

Los alimentos prohibidos en las edades de 2 a 5 años son los alimentos viscosos o adherentes, difíciles de ser eliminados de la cavidad bucal y con un alto contenido en azúcares. No deben incluirse en la dieta el pan dulce y las golosinas. Los alimentos preparados deben ser sencillos prefiriendo el cocido y el asado como técnicas de cocción y conviene desalentar el abuso de sal. (27)

Cuando los niños comienzan a ir al jardín a los 2 años entran a una etapa de la vida infantil que no solo implica drásticos cambios en la rutina afectiva y social, sino en su alimentación, porque la lonchera forma parte importante en la dieta diaria que el niño consume. (24)

El requerimiento energético del niño se define 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 encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos. La lonchera debe contener: un alimento sólido, una fruta y un refresco.

El alimento sólido puede ser: pan untado con mantequilla, mermelada, huevo, queso, tortilla, camote; huevo de preferencia duro y con cáscara, porque si se pela despide olor desagradable en recipientes cerrados; carnes de preferencia asadas o hervida. 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. Así, se tiene el aporte de calorías según tipo de fruta

El refresco debe ser preparado con agua hervida fría y colada; los jugos de frutas deben evitarse porque fácilmente fermentan. Pueden llevar zumos de frutas como de manzana, naranja, limón, piña o chocolatada; mas no anís, manzanilla, 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 o leche, porque favorece la multiplicación de microbios. Es mejor tomarlas fresca en casa.

Hay una gran diversidad de factores que condicionan la alimentación de los niños, como puede ser el entorno familiar, el clima, el tipo de sociedad, la cultura, la religión. Desde su nacimiento, el bebé adquiere hábitos alimenticios que lo marcarán para el resto de su vida. Es por eso que una buena alimentación es necesaria para un buen crecimiento y para evitar contraer enfermedades. (27)

### **Rol de los padres en la Alimentación del Niño Preescolar**

Las investigaciones sobre los determinantes del estado nutricional infantil, cobran mayor importancia, porque constituyen una herramienta para el mejor diseño de la oferta de programas de asistencia nutricional. En cuanto a los factores determinantes de la desnutrición infantil cabe mencionar que tanto las características de la familia, así como las de su entorno, influyen sobre los resultados nutricionales de los niños. Es decir, no sólo la condición económica de la familia tiene un papel importante, sino también que tiene un impacto la cantidad de recursos disponibles de inversión del Estado, tanto en infraestructura de salud o educación, así como en programas de asistencia. Entre las principales características de la familia destaca el nivel de ingresos, así como el nivel educativo de los padres, que puede influir de manera determinante sobre la calidad y cantidad de ingesta de alimentos de los niños. Igualmente, el nivel

educativo de los padres puede influir de manera determinante sobre la calidad y cantidad de ingesta de alimentos de los niños. La interacción entre los ingresos del hogar y el nivel educativo de los padres también juega un papel valioso sobre las prácticas de salud por parte de los miembros del hogar, lo cual también impacta en el nivel de nutrición de los hijos. (6)

### **2.3. Base Teórica**

**Nola Pender sostiene el “Modelo de Promoción de la Salud”** 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, respecto a lo mencionado es muy importante que le individuo tenga conocimientos para poder mejorar su calidad de vida. (14)

**Virginia Henderson “Definición de Enfermería”** la define como la ayuda principal al individuo enfermo o sano para realizar actividades que contribuyan a la salud o a la recuperación y hacerlo de tal manera que lo ayude a ganar independencia a la mayor brevedad posible o a tener una muerte tranquila. La persona con suficiente fuerza, voluntad o conocimiento realizaría estas actividades sin ayuda. Requiere un conocimiento básico de ciencias sociales y humanidades, además de las costumbres sociales y las prácticas religiosas. Ayuda al paciente a satisfacer las 14 necesidades básicas. Desde nuestro punto de vista esta teoría es congruente, ya que busca la independencia de la persona a través de la promoción y educación en la salud, en las personas sanas y en las enfermas a través de los cuidados de intervenciones de enfermería. (14)

## **2.4 Definición de Términos**

**Intervención Educativa de Enfermería :** son las actividades de enseñanza - aprendizaje, que permite orientar a un grupo de personas en su práctica con respecto a lograr sus objetivos, las conductas que debe manifestar a los hijos sobre las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin. (28)

**Lonchera Saludable:** Está dado por un conjunto de alimentos que permite complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio, el cual es transportado a la escuela en un envase, maletín o mochila, compuesta por alimentos nutritivos. (27)

**Conocimiento:** Según Núñez Paula es un conjunto integrado por información, reglas, interpretaciones y conexiones puestas dentro de un contexto y de una experiencia, que ha sucedido dentro de una organización, bien de una forma general o personal. El conocimiento sólo puede residir dentro de un conocedor, una persona determinada que lo interioriza racional o irracionalmente. Su transmisión implica un proceso intelectual de enseñanza y aprendizaje. (19)

## **CAPITULO III**

### **VARIABLES E HIPÓTESIS**

#### **3.1 Definición de Variables**

**VI:** Intervenciones Educativas de Enfermería.- actividades de enseñanza - aprendizaje, que permite orientar a un grupo de personas en su práctica con respecto a lograr sus objetivos.

**VD:** Conocimientos sobre loncheras saludables.- El conocimiento es un proceso mental por la que las madres adquieren ideas, conceptos y principios de la realidad objetiva sobre Lonchera Saludable, la cual debe Contener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y vitaminas suficientes para mantener una ingesta adecuada en la alimentación.

### 3.2 Operacionalización de Variables

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL (DIMENSIONES)	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
VI: Intervenciones Educativas de Enfermería.-	Son actividades que se realizan con la finalidad de brindar conocimientos, cambiar actitudes y desarrollar destrezas en los participantes. <sup>(32)</sup>	Contextualización  Introducción Elicitación  Explicación Reproducción  Aplicación	-Edad de la madre -Grado de instrucción -Número de hijos -Lugar de procedencia -Ocupación de la madre -Grado del preescolar -Edad del preescolar Presentación información del tema a tratar Obtener información sobre el saber de la madre y sobre temas de interés. Exposición del tema "loncheras saludables". Devolverán los elementos de la explicación con sus propias palabras. Usan la información, analizada en la etapa de explicación y la aplican a situaciones lo más parecido a la vida real.	Ordinal    Ordinal Ordinal Ordinal Ordinal
VD: Conocimientos sobre loncheras saludables	El conocimiento es un proceso mental por la que las madres adquieren ideas, conceptos y principios de la realidad objetiva sobre el contenido y preparación de la lonchera, la cual debe contener alimentos ricos en carbohidratos, proteínas y vitaminas suficientes para mantener una ingesta adecuada en la alimentación	<b>contenido sobre Loncheras Saludables</b> 1. Nutrición en el preescolar 2. Nutrientes función y composición 3. Pirámide nutricional 4. Loncheras saludable 5. Modelo de lonchera saludable 6. Como preparar una lonchera saludable.	<b>Nivel de conocimiento</b> NO CONOCE: 0-10 CONOCE: 11-20	Ordinal

### **3.3 Hipótesis**

#### **3.3.1 Hipótesis General**

Las Intervenciones Educativas de Enfermería son efectivas en los conocimientos sobre Loncheras Saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad.

#### **3.3.2 Hipótesis Específica**

Las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería no conocen sobre loncheras saludables.

Las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería conocen sobre loncheras saludables

## CAPITULO IV

### METODOLOGÍA

#### 4.1 Tipo de investigación

El presente trabajo de investigación es Cuantitativa, porque permitirá medir en base a datos numéricos el incremento de conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad, descriptivo correlacional, por que busca relacionar las variables, y prospectivo porque nos permitirá obtener los datos a partir de la investigación. (29)

#### 4.2 Diseño de investigación

El diseño de investigación es experimental, cuasi experimental de un solo diseño, ya que permite presentar la información tal y como se obtiene antes y después de la aplicación de la variable independiente, que está dado por la intervención Educativa, en un tiempo y espacio determinado, de corte longitudinal porque se aplicara más de una vez el instrumento. (29)

$$M_1 = GC_{(PRE\ TEST)} - O_1 - T_1$$

$$M_2 = GE_{(PRE\ TEST)} - O_1 - T_1$$

$$M_2 = GE_{(POST\ TEST)} - O_2 - T_2$$

**Donde:**

**GC** = Grupo control

**GE**= Grupo experimental

**O<sub>1</sub>** = Observación para el grupo control y experimental antes de la Intervención Educativa de Enfermería

**O<sub>2</sub>** = Observación para el Grupo Experimental después de la Intervención Educativa de Enfermería

**T<sub>1</sub>**= Tiempo para Grupo Control y Experimental antes de la Intervención Educativa de Enfermería

**T<sub>2</sub>**= Tiempo para el Grupo Experimental después de la intervención educativa.

### **4.3 Población**

La población en estudio estuvo conformado por 45 madres con hijos de 2 a 5 años de edad que acudieron a la IEIP Gotitas de Amor, Ayacucho - 2017.

### **Muestra**

Conformado por 45 madres con hijos de 2 a 5 años de edad que acudieron a la IEIP Gotitas de Amor. Ayacucho - 2017.

$$n = \frac{(z)^2 \cdot pq \cdot N}{e^2 \cdot (N-1) + (Z)^2 \cdot pq}$$

N=población (45)

p= nivel de fracaso (0.5)

q =nivel de éxito (0.5)

Z=nivel de confianza (1,96)

e= error (0.05)

$$n = \frac{(1.96)^2(0.5)(0.5)(45)}{(0.05)^2(44) + (1.96)^2(0.5)(0.5)}$$

$$n = \frac{43.218}{1.0704}$$

$$n = 40.37$$

$$n = 40$$

**Criterios de inclusión:** solo ingresaron al estudio todas las madres con hijos de 2 a 5 años de edad que acudieron a la IEP Gotitas de Amor.

**Criterios de exclusión:** No ingresaron al estudio las madres con hijos menores de 2 años y que estudiaban en otras instituciones educativas.

#### **4.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.**

Se utilizó el Cuestionario, con la finalidad de dar respuestas a los objetivos planteados en la investigación, se tomó una encuesta del autor Lic. en Enfermería Dean Eduardo Peña Huamán, como instrumento guía que permitió recoger la información. La confiabilidad del instrumento estructurado fue determinada mediante el Coeficiente de "Kuder Richarson" (k),  $\alpha = 0.64$ .

Si el  $\alpha = 0.5$  ó  $>$  el instrumento es confiable

#### **4.5. Procedimientos de recolección de datos**

Los datos se recolectaron a través de un cuestionario que se aplicó en dos momentos antes de las intervenciones educativas para ambos grupos (grupo control y grupo experimental) y después de las intervenciones educativas (grupo experimental) en la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor, en el mes de marzo y Junio del presente año en curso, a las madres que tienen niños de 2 a 5 años de edad.

#### **4.6 Plan de análisis de estadístico de datos**

Se utilizó el programa estadístico SPSS 20 / Excel para representar los datos en cuadros y gráficos estadísticos. Se considerará también las medidas de tendencia central así como de dispersión. Se utilizará como prueba estadística la  $\chi^2$  ji cuadrado, que nos permitirá establecer relaciones o asociaciones entre las variables.

## CAPITULO V RESULTADOS

TABLA N° 5.1

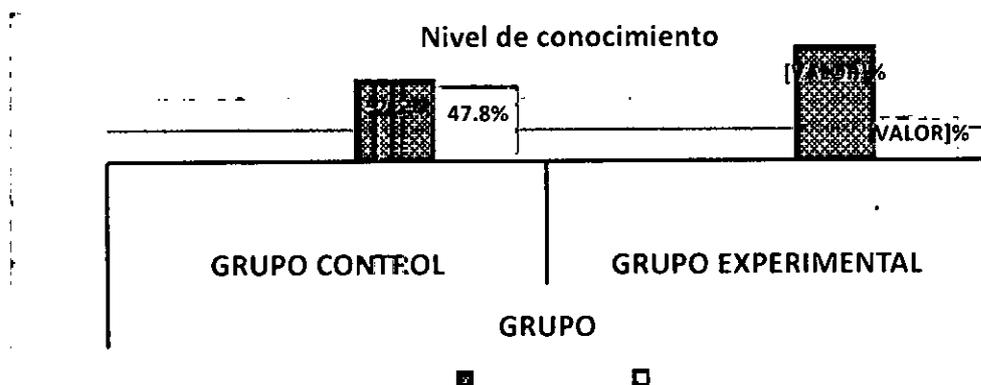
**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES ANTES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA, DE LAS MADRES DE NIÑOS DE 2 A 5 AÑOS DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO - 2017.**

NIVEL DE CONOCIMIENTO	Grupo				Total	
	Grupo Control		Grupo Experimental			
	Frec.	%	Frec.	%	Frec.	%
No conocen	12	52.2	16	72.7	28	62.3
Conocen	11	47.8	6	27.3	17	37.7
<b>Total</b>	<b>23</b>	<b>100.0</b>	<b>22</b>	<b>100.0</b>	<b>45</b>	<b>100.0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 – 5 años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

GRAFICO N° 5.1

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE ANTES DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA DE LAS MADRES DE PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO - 2017.**



Del 100 % (23) de las madres encuestadas antes de las Intervenciones Educativas de Enfermería, en el grupo control el 42.2% (12) no conocen sobre loncheras saludables y 47.8% (11) conocen sobre loncheras saludables.

Del 100 % (22) de las madres encuestadas en el grupo experimental el 72.7% (16) no conocen sobre loncheras saludables y 27.3% (6) conocen sobre loncheras saludables.

**TABLA N° 5.2**

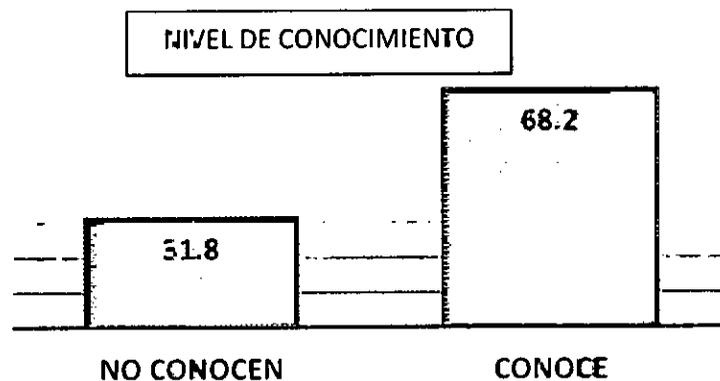
**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA, DE LAS MADRES (GRUPO EXPERIMENTAL) DE LOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO - 2017.**

CONOCIMIENTOS DE LAS MADRES	FRECUENCIA	PORCENTAJE
NO CONOCEN	7	31,8
CONOCE	15	68,2
TOTAL	22	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5 años) de IEIP Gotitas de Amor, junio 2017

**GRAFICO N° 5.2**

**NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE DESPUÉS DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA, DE LAS MADRES (GRUPO EXPERIMENTAL) DE LOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO - 2017.**



Del 100 % (22) de las madres encuestadas (grupo experimental) después de las Intervenciones Educativas de Enfermería, el 68.2% (15) conocen sobre las loncheras saludables después de las intervenciones de enfermería y el 31.8% (7) no conocen sobre las loncheras saludables.

## **CAPITULO VI**

### **DISCUSIÓN DE RESULTADO**

#### **6.1. Contrastación de hipótesis con los resultados**

1.- El 68.2% de las madres de niños preescolares de 2 a 5 años de edad de la I.El privada "gotitas de amor" conocen sobre las loncheras saludables después de las Intervenciones Educativas de Enfermería, se deduce que las intervenciones educativas de enfermería son efectivas y acepta la hipótesis de estudio.

2.-El 47.2% de las madres de (grupo control) no conocen sobre las loncheras saludables y no reciben las Intervenciones Educativas de Enfermería.

3.-El 68.2% de las madres de (grupo experimental) conocen sobre las loncheras saludables. Después de las Intervenciones Educativas de Enfermería.

#### **6.2 Contrastación de hipótesis con otros estudios similares**

Las loncheras permiten complementar las necesidades nutricionales del niño durante el día permitiéndole reponer la energía gastada durante las actividades diarias, y mejorar su concentración durante el estudio. Según Meyer Magarici, expresa que la lonchera es, "La 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 que el rol que ejerce la enfermera es importante; ya que brinda educación oportuna a las madres de familia utilizando técnicas educativas interactivas y participativas que contribuyan a la adquisición de conocimientos para la alimentación infantil.

La importancia del conocimiento de cada componente para la elaboración de una correcta lonchera saludable consiste en conjugar estratégicamente los componentes nutricionales como los alimentos energéticos, constructores y reguladores; el tener conocimientos claros y precisos de cada elemento propiciara un correcto manejo en la preparación de una lonchera nutritiva; Acerca de la familia ninguna influencia es mayor sobre los hábitos alimenticios que las que existe dentro del hogar, se sabe que la carencia de conocimientos y de información determina comportamientos equivocados y erróneos con respecto a la salud y enfermedad. Situación que debe ser tomada en cuenta sobre todo en la madre por ser sin duda el eje de la función familiar, la depositaria del poder en la salud del niño y demás miembros de la familia. Por lo tanto la influencia es mayor sobre los hábitos alimenticios ya que especialmente la madre es la que fija el patrón de hábitos alimentarios que se desarrollan en el niño pues ella es la que planea las comidas, compra alimentos, lo prepara y lo sirve.

En la **tabla N° 01**; se encontró que del 100 % (23) de las madres encuestadas, en el grupo control antes de las Intervenciones Educativas de Enfermería, el 42.2% (12) no conocen sobre Loncheras Saludables y 47.8 % (11) conocen sobre Loncheras Saludables. Y el 100% (22) de las madres encuestadas en el grupo experimental el 72.7% (16) no conocen sobre Loncheras Saludables y 27.3 % (6) conocen sobre Loncheras Saludables.

En la **tabla N° 02**; se encontró que del 100 % (22) de las madres encuestadas, después de las intervenciones de enfermería, en el grupo experimental, el 68.2% (15) conocen sobre las loncheras saludables y el 31.8% (7) no conocen sobre las loncheras saludables.

Peña Huamán, D (2011) realizó un estudio titulado: 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 – Cercado. Objetivo: Determinar la efectividad del 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" del distrito de Lima Cercado. Material y Método: El estudio de tipo cuantitativo, nivel aplicativo, método cuasi - experimental y de un solo diseño y de corte transversal. Resultados: Del 100% (28) madres encuestados, antes de participar del programa educativo, 45% (11) conocen sobre la preparación de la lonchera nutritiva. Después de participar del Programa Educativo 100% (28) madres, incrementaron los conocimientos sobre la preparación de la lonchera nutritiva. (10)

Según Sánchez Chávez, N., (2010), en Oaxaca- México, realizaron un estudio titulado: "Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca", cuyo objetivo: Modificar las conductas para preparar loncheras mediante un programa de intervención educativa sobre nutrición con madres de preescolares. El método; fue cuasi experimental, correlacional, con Intervención Educativa, longitudinal, de tipo cuantitativa. Resultados: Se logró con ello que el 96.6% de las madres de familia obtuvieran calificaciones aprobatorias (con lo que se comprueba el conocimiento) de ellas el 59.7% obtuvieron diez de calificación y 27.7% de 8 a 9 de calificación, logrando un cambio de conducta en la elección de alimentos en sus loncheras, sin embargo, el hábito de comer alimentos no saludables trae como consecuencia el que los niños no coman lo que se les proporciona. (7)

Así mismo Canales Huapaya, O. (2010) realizó un estudio titulado: Efectividad de la Sesión Educativa "aprendiendo a preparar

Loncheras Nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la Institución Educativa San José. El Agustino- Lima, Objetivos: Determinar la efectividad de la sesión educativa "Aprendiendo a preparar loncheras nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa N° 127 San José e identificar el nivel de conocimientos de las madres de niños preescolares sobre la preparación de loncheras antes y después de la aplicación de la sesión educativa. Metodología: El estudio es de nivel aplicativo, tipo cuantitativo, método cuasi experimental. Resultados: De 59 madres (100%); antes de la aplicación de la sesión educativa, 55 madres (93.22%) presentaron un nivel de conocimientos bajo, 3 madres (5.08%) un nivel medio y 1 madre (1.70%) un nivel alto. Después de aplicada la sesión educativa, el porcentaje de madres con un nivel bajo decrece significativamente a 0% y asimismo el porcentaje de las madres con un nivel alto crece significativamente a 96%. (12)

En conclusión en la investigación realizada se encontró que el gran porcentaje de las madres del grupo control no conocen y no participaron en las Intervenciones Educativas de Enfermería, así mismo el mayor porcentaje de las madres del grupo experimental no conocen sobre las loncheras saludables antes de las Intervenciones Educativas de Enfermería. Y después de la intervención educativa de enfermería en las madres del grupo experimental el mayor porcentaje conoce sobre loncheras saludables.

Se deduce que los resultados se asemejan a los encontrados en los estudios mencionados, por lo que en el presente estudio realizado se obtuvo la mejora en el nivel cognitivo de las madres después de la Intervención Educativa de Enfermería sin embargo en los estudios encontrados los resultados obtenidos se aproximaron al 100%, por lo que se deduce que puedan deberse a factores socioculturales diferentes, la costa y la sierra, edad, grado de

instrucción y entre otros además que los estudios que tomaron en cuenta fueron realizados en la capital en instituciones educativas estatales. El rol de la madre tendrá un protagonismo principal ya sea hacia una actitud favorable que posteriormente despertará un sentimiento lo cual se traducirá en una acción encaminada al uso adecuado del producto o desfavorable, que a pesar de que la madre tenga un conocimiento adecuado podría no darle el producto simplemente por la influencia del grupo.

## **CAPITULO VII**

### **CONCLUSIONES**

De los resultados obtenidos en la presente investigación se llega a las siguientes conclusiones:

a.-En relación a la efectividad de las intervenciones educativas de enfermería en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres con niños de 2 a 5 años de edad de la I.E.I P "Gotitas de Amor" son efectivas ya que los conocimientos sobre las loncheras saludables se reflejan en alto porcentaje.

b.-Se ha determinado que las madres de (grupo control) las que no reciben las intervenciones educativas de enfermería el mayor porcentaje no conocen sobre las loncheras saludables.

c.-Se ha determinado que después de las intervenciones educativas de enfermería las madres de (grupo experimental) el mayor porcentaje conocen sobre las loncheras saludables.

## **CAPITULO VIII**

### **RECOMENDACIONES**

1. Al Sector Salud, para que establezca la implementación y desarrollo del tema en las instituciones educativas a través del programa PROMSA -Instituciones y establezca un sistema de monitoreo y evaluación constante que dé cuenta del funcionamiento permanente del programa.
2. A las enfermeras, en el primer nivel de atención, como parte de la implementación y desarrollo del tema en las Instituciones Educativas Saludables ejecuten las Sesiones Educativas y Demostrativas sobre nutrición y Loncheras Saludables en preescolares dirigidos a madres, para así salvaguardar el crecimiento y desarrollo óptimo.
3. A los docentes y padres de familia a nivel de las Instituciones Educativas, difundan los modelos de Lonchera Escolar Saludables ya elaborado por las instituciones garantes como el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) para así mejorar la calidad de la alimentación de los niños.

## IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1.- Revista Chilena de Nutrición “Hábitos Alimentarios de niños en edad escolar y el papel de la Educación para la Salud” septiembre, Chile 2012.
- 2.- MELÉNDEZ, G. Factores Asociados con Sobrepeso y Obesidad en el Ambiente Escolar. Editorial Médica Panamericana; México 2008. DISPONIBL: <http://www.who.int/topics/nutrition/es/>. Revisado 22-02-15
- 3.- Diez datos sobre la Nutrición OMS, Febrero de 2012. Disponible: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/> . Revisado 22-02-15
- 4.- MINSA “Modelo de Atención Integral Familiar” Paquete de Atención Integral de Salud Etapa Niño. Perú, 2012, Disponible; <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1880.pdf>
- 5.- OJEDA, M. Infancia y Salud Disponible en: [http://www.oei.es/inicial/articulos/infancia\\_salud.pdf](http://www.oei.es/inicial/articulos/infancia_salud.pdf) . Revisado 22-02-15
- 6.- CORTEZ, R. “La nutrición de los niños en edad pre-escolar: aproximando los costos y beneficios de la inversión pública”. Lima 2001.
- 7.- SÁNCHEZ CHÁVEZ NP, “Conductas para Preparar Loncheras mediante un Programa de Intervención Educativa Sobre Nutrición con madres de Preescolares del estado de Oaxaca”, en Oaxaca-México, 2010,
- 8.- RODRÍGUEZ GÁZQUEZ MA, ARREDONDO HOLGUÍN E, HERRERA CORTÉS R. Efectividad de un Programa Educativo en Enfermería en el autocuidado de los pacientes con Insuficiencia Cardíaca. Ensayo clínico controlado. Revista. Latino-Americana. Medellin (Colombia). marzo.-abril. 2012 Volumen 20 (2): 11.

- 9.- CÓRDOVA BL, FLORES RN. Efecto de una Intervención Educativa en el conocimiento de madres y Estado Nutricional del niño utilizando productos oriundos peruanos. Cuidado y Salud/KAWSAYNINCHI; Perú: enero-junio 2014. Volumen 1 (1).
- 10.- PEÑA HUAMÁN, DE. 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 – Cercado. 2011, TESIS Para optar el Título Profesional de Licenciado en Enfermería, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina Humana, E.A.P. de Enfermería Lima- Perú 2013.
- 11.- CHÁVEZ PAJARES, RJ Aplicación del Programa Educativo "Escolar Sano Con Alimentación Saludable "y Su Influencia en el Nivel Cognitivo y en las Prácticas Nutricionales de las madres de la I.E 2099 El Sol- Distrito De Huaura , Tesis para optar el Grado Académico de Doctora en Educación, Huaura, Universidad Alas Peruanas Lima 2012.
- 12.- CANALES HUAPAYA, O. Efectividad de la Sesión Educativa "Aprendiendo a preparar Loncheras Nutritivas " en el incremento de conocimientos de las madres de niños preescolares de la institución educativa San José. El Agustino- 2009, para optar el título profesional de Licenciado en Enfermería Lima, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Facultad de Medicina Humana, E.A.P. de Enfermería, Lima 2010.
- 13.- MAMANI MAMANI, S, "Efectividad de un Programa Educativo en los conocimientos y prácticas de padres de niños preescolares sobre el contenido de la lonchera; J.E.I. N° 326 "María Montessori". Comas, Lima 2010.
- 14.- MARRINER TOMY, ANN. Modelos y teorías de enfermería. Barcelona España. Editorial Elsevir. octava edición. 2015

- 15.- REDONDO ESCALANTE, P." Introducción a la educación para la salud". Universidad de Costa Rica. Quinta unidad modular. 2004 Disponible: <http://www.cendeisss.sa.cr/cursos/quinta.pdf>, Junio 10, 2012.
- 16.- RÍOS HERNÁNDEZ, I. Comunicación en salud: conceptos y modelos teóricos. Universidad de Puerto Rico. Disponible: [http://www.perspectivasdelacomunicacion.cl/revista\\_1\\_2011/09\\_articulo\\_1\\_20](http://www.perspectivasdelacomunicacion.cl/revista_1_2011/09_articulo_1_20) . Mayo 25, 2011.
- 17.- ALGUERO, L. Momentos de una Sesión Educativa Proyecto Básico Sierra Sur. "Teorías de comportamiento para Educación y Promoción en Salud". Universidad del Sur de Florida. Publicado 19 Julio, 2011.
- 18.- Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN). Sesiones Demostrativas en alimentación y nutrición para niños. Módulo de capacitación dirigido al personal de salud. Lima – Perú, 2005. 22 pp.
- 19.- NÚÑEZ PAULA, I. La gestión de la información, el conocimiento, la inteligencia y el aprendizaje organizacional desde una perspectiva socio-psicológica. Acimed 2004.
- 20.- DÍAZ MUÑANTE, JR. Modelo de gestión del conocimiento (GC) aplicado a la universidad pública en el Perú - 2004.
- 21.- WHALEY Y WONG. Enfermería Pediátrica. Cuarta Edición. Madrid. Mosby/Doyma Libros. 1999
- 22.- BUNGE, M. La ciencia, su método y su filosofía. 4º Ed. Buenos Aires – Argentina. Editorial Sudamericana.1997.
- 23.- MELGAREJO SOLÍS G. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos de la madre sobre su participación en el cuidado del prematuro en el servicio de neonatología. Hospital Chancay – SBS2011. Tesis para optar el título de enfermera especialista. Lima-Perú.

- 24.- MINSA. CENAN. Lineamientos de Nutrición Materno infantil. OPS. Lima. 2004.
- 25.- MATAIX VERDÚ, J. "Nutrición y alimentación humana" edición. Océano. Barcelona-España 2009. Volumen I.
- 26.- MARTÍNEZ, J. "Nutrición y Dietética", editorial Síntesis S.A, España, 2003 Casanueva, Ester, Nutriología Medica, Editorial Medica Panamericana, España, 2001.
- 27.- REQUENA RAYGADA, 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 IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza en Octubre del 2005". Escuela de Enfermería de la UNMSM. Lima. 2006.
- 28.- MINSA. "Programa de alimentación y nutrición". Edición. Bracamonte. Lima 2004.
- 29.- HERNÁNDEZ SAMPIERE, R. "Metodología de la investigación". 6ta edición, Editorial MC Graw Hill. 2014.

# ANEXOS

ANEXO N° 01

MATRIZ DE CONSISTENCIA

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p><b>Problemas</b> ¿Cuál es la Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería de los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017?</p> <p><b>Problemas Específico 1</b> ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la Efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería de los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017.</p> <p><b>Objetivos Específicos 1</b> Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Las Intervenciones Educativas de Enfermería son efectivas en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial "Gotitas de Amor" del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017.</p> <p><b>Hipótesis 1</b> Las madres que no participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería no conocen sobre loncheras saludables.</p>	<p><b>Variable independiente</b> Intervenciones Educativas de Enfermería</p> <p><b>Variable dependiente</b> Nivel de conocimientos sobre loncheras saludables</p>	<p>Contextualización</p> <p>Introducción</p> <p>Elicitación</p> <p>Explicación</p> <p>Reproducción</p> <p>Aplicación</p> <p>Niveles de</p>	<p>Edad de la madre Grado de instrucción Número de hijos Lugar de procedencia Ocupación de la madre Grado del preescolar Edad del preescolar Presentación información del tema a tratar Obtener información sobre el saber de la madre y sobre temas de interés. Exposición del tema "loncheras saludables". Devolverán los elementos de la explicación con sus propias palabras. Usan la información, analizada en la etapa de explicación y la aplican a situaciones lo más parecido a la vida real.</p>	<p><b>1. Tipo de investigación</b> Cuantitativo, descriptivo y correlacional. <b>2. Diseño de investigación</b> experimental, cuasi experimental, de corte longitudinal.</p> <p><math>M_1 = GC_{(PRE TEST)} - O_1 - T_1</math> <math>M_2 = GE_{(PRE TEST)} - O_1 - T_1</math> <math>M_2 = GE_{(POST TEST)} - O_2 - T_2</math></p> <p><b>Donde:</b> GC = Grupo control GE = Grupo experimental <math>O_1</math> = Observación para el grupo control y experimental antes de la Intervención Educativa de Enfermería <math>O_2</math> = Observación para el grupo experimental después de la Intervención Educativa de Enfermería <math>T_1</math> = Tiempo para grupo control y experimental antes de la Intervención Educativa de Enfermería <math>T_2</math> = Tiempo para el grupo experimental después de la intervención educativa</p> <p><b>3. Población</b> 45 madres con hijos de 2 a 5 años de edad <b>3.1 Muestra</b> 45 madres con hijos de 2 a 5 años de edad <b>4. Técnicas e instrumentos de recolección</b></p>

<p>“Gotitas de Amor” del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017?</p> <p><b>Problemas Especifico 2</b> ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería? en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial “Gotitas de Amor” del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017?</p>	<p>Enfermería en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial “Gotitas de Amor” del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017?</p> <p><b>Objetivos Específicos 2</b> Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería en las madres de niños de 2 a 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial “Gotitas de Amor” del distrito San Juan Bautista - Ayacucho 2017?</p>	<p><b>Hipótesis 2</b> Las madres que participan en las Intervenciones Educativas de Enfermería conocen sobre loncheras saludables</p>		<p>Conocimiento sobre Loncheras Saludables</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nutrición en el preescolar</li> <li>2. Nutrientes función y composición</li> <li>3. Pirámide nutricional</li> <li>4. Loncheras saludable</li> <li>5. Modelo de lonchera saludable</li> <li>6. Como preparar una lonchera saludable.</li> </ol>	<p>Nivel de conocimiento NO CONOCE: 0-10 CONOCE: 11-20</p>	<p><b>de datos</b> la técnica e instrumento es un cuestionario <b>5. Plan de análisis de estadístico de datos</b> Se utilizara el programa estadístico SPSS 20 / Excel, para representar los datos, los cuadros y gráficos estadísticos. Se considerara también las medidas de tendencia central así como de dispersión. Se utilizara como prueba estadística la <math>\chi^2</math> ji cuadrado, que nos permitirá establecer relaciones o asociaciones entre las variables.</p>
--	---	---	--	---	--	---

## **ANEXO 2**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

A través del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada: "Efectividad de las intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 3 a 5 años de edad en la institución educativa inicial privada "Gotitas de Amor" "Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos; y, teniendo la confianza plena de que la información que en el instrumento vierta será sólo y exclusivamente para fines de la investigación en mención; además, confío en que la investigación utilizará adecuadamente dicha información, asegurándome la máxima confidencialidad"

### **COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD**

Estimada usuaria: La investigadora del proyecto para el cual Ud. ha manifestado su deseo de participar, habiendo dado su consentimiento informado, se compromete con Ud. a guardar la máxima confidencialidad de la información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados sólo con fines de investigación y no le perjudicarán en lo absoluto.

.....

Nombre y Apellidos

**ANEXO 3**  
**CUESTIONARIO**

**UNAC**

**PRESENTACIÓN**

Buenos días, nuestros nombres son Magaly Moisés, María Sulca y Eliana Velásquez, estudiantes de la especialidad Enfermería en Crecimiento y Desarrollo del niño y Estimulación de la primera infancia de la universidad nacional del Callao, y venimos realizando un estudio en coordinación con la Institución Educativa Gotitas de Amor, con el objetivo de obtener información para el estudio sobre la efectividad de las Intervenciones Educativas de Enfermería en los conocimientos sobre loncheras saludables en las madres de niños de 2 a 5 años de edad, por lo que se le solicita responder con sinceridad y veracidad las preguntas que a continuación se mostrarán. Agradezco de antemano su participación confiándole que es de carácter personal y anónimo.

**II. INSTRUCCIONES**

A continuación se presentan preguntas responda marcando con un aspa (x) la alternativa que considera la respuesta correcta. Conteste marcando un alternativa de respuesta.

**DATOS GENERALES:**

1. Edad de la madre: \_\_\_\_\_(años)

2. Grado de instrucción:

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

3. Lugar de procedencia

a) Costa ( ) \_\_\_\_\_

b) Sierra ( ) \_\_\_\_\_

c) Selva ( ) \_\_\_\_\_

**4. Número de hijos**

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

**5. Grado según edad del hijo preescolar:**

- a) segundo
- b) tercero
- c) cuarto
- d) quinto

**6. Ocupación**

- a) Ama de casa
- b) independiente
- c) profesional

**7. Edad del hijo..... ( )**

**DATOS ESPECÍFICOS:**

**1. La lonchera preescolar cumple la función de:**

- a) Mantener una dieta balanceada
- b) Complementar la alimentación del niño
- c) Reemplazar el desayuno del niño
- d) Reemplazar el almuerzo del niño
- e) Favorecer la memoria del niño

**2. La lonchera pre escolar debe contener los siguientes alimentos:**

- a) una cajita de frugos, una galleta salada y papas fritas
- b) una gaseosa, una galleta dulce y una fruta
- c) Un sándwich, una fruta y refresco natural
- d) Jugo de frutas, una galleta dulce y una golosina
- e) Sopa, segundo y refresco.

**3. De las siguientes lonchera la nutritiva es:**

- a) refresco natural de naranja, galleta dulce y pan

- b) gaseosa, galleta dulce y manzana
- c) gaseosa, naranja y pan
- d) pan con pollo, plátano y limonada
- e) frugos, galleta dulce y manzana

**4. Los carbohidratos tienen la función de:**

- a) Formar y reparar células del cuerpo.
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Controlar el equilibrio de líquidos
- d) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- e) Brindar energía a las células del organismo

**5. Las proteínas tienen la función de:**

- a) Brindar energía a las células del organismo
- b) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- c) Regular el equilibrio de líquidos
- d) Formar y reparar células del cuerpo
- e) Favorecer la digestión y absorción de otros alimentos

**6. Las vitaminas y los minerales tienen la función de:**

- a) Formar células de defensa para prevenir las infecciones
- b) Favorecer la digestión y asimilación de otros alimentos
- c) Regular el equilibrio de líquidos del cuerpo
- d) Brindar energía a las células del organismo
- e) Formar y reparar células del cuerpo

**7. Los alimentos que aporta más energía al niño y que deben ser considerados**

**en una lonchera nutritiva está dado por:**

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

**8. Los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva está dado por:**

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

**9. El alimento que no contiene vitaminas es:**

- a) Queso
- b) Mantequilla
- c) Atún
- d) Naranja
- e) Pan

**10. cual no es un mineral:**

- a) Calcio
- b) Hierro
- c) Fósforo
- d) Magnesio
- e) Hemoglobina

**11. El alimento que contiene más vitamina A y debe ser considerado en una lonchera nutritiva está dado por:**

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

**12. El alimento más rico en vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva está dado por:**

- a) queso
- b) pan
- c) huevo sancochado

- d) mandarina
- e) mantequilla

**13. El alimento que contiene hierro que debe ser considerado en una lonchera nutritiva está dado por:**

- a) pan
- b) yema de huevo
- c) mantequilla
- d) mermelada
- e) mandarina

**14. El alimento más rico en calcio que debe ser considerado en una lonchera nutritiva está dado por:**

- a) manzana
- b) mermelada
- c) carne de pollo
- d) Queso
- e) naranjada

**15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar está dado por:**

- a) gaseosa
- b) envasados
- c) refresco natural
- d) café
- e) té

**16. El tipo de alimentos que debe contener una lonchera nutritiva está dada por:**

- a) Constructores y reguladores
- b) Energéticos y constructores
- c) Solo constructores
- d) Energéticos, constructores y reguladores
- e) Solo energéticos

**17. El alimento que debe contener la lonchera nutritiva deben ser:**

- a) Una galleta
- b) Un chocolate
- c) Un huevo sancochado con cascara.
- d) Papitas fritas
- e) Chizitos

**18. Las frutas a enviar en una lonchera escolar no deben ser:**

- a) Fáciles de pelar
- b) De la estación y la que más le guste al niño.
- c) Enviados en bolsas
- d) Peladas y roseadas con unas gotas de limón para evitar que se malogren fácilmente.
- e) De fácil transporte

**19. El refresco a colocar en la lonchera debe ser un (a):**

- a) Gaseosa
- b) Frugos
- c) Jugo de frutas
- d) zumo de frutas como piña, manzana o colados
- e) Anís o café

**20. La alternativa ideal más saludable para la lonchera nutritiva está dado por.**

- a) Sándwich con mayonesa.
- b) Sándwich con papas fritas
- c) Huevo sancochado
- d) Pescado frito

**Gracias por su colaboración**

### ANEXO 3

<b>Nº</b>	<b>TEMA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>FECHA</b>
1	Nutrición en el preescolar	30 minutos	8-04-17
2	Nutrientes función y composición	30 minutos	15-04-17
3	Pirámide nutricional	30 minutos	12-05-17
4	Loncheras saludable	30 minutos	26-05-17
5	Modelo de lonchera saludable	30 minutos	03-06-17
6	Como preparar una lonchera saludable	30 minutos	26-06-17

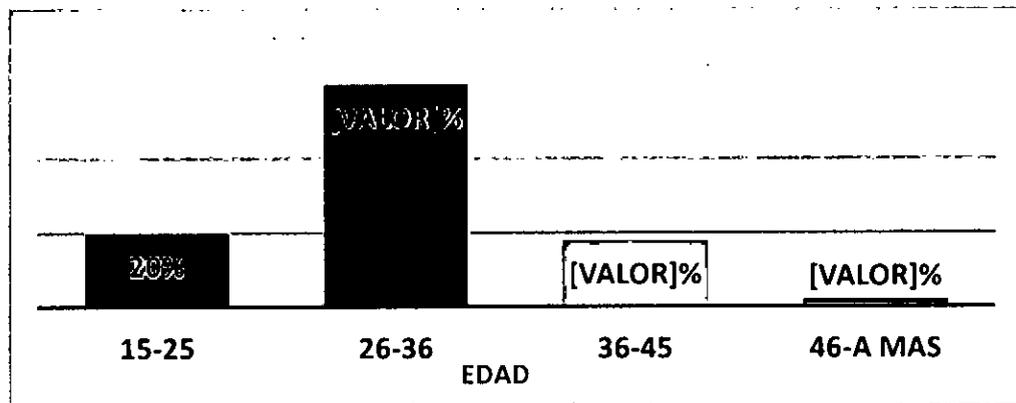
## ANEXO 4

**TABLA N° 01**  
**EDAD DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**

	EDAD	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Válidos	15-25	9	20,0
	26-36	27	60,0
	36-45	8	17,8
	46-A MAS	1	2,2
	<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 01**  
**EDAD DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**



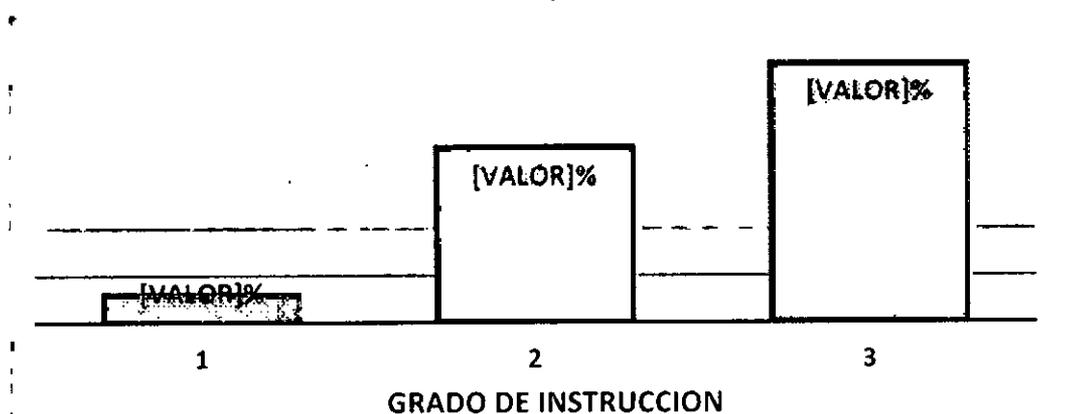
Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 60% (27) tienen la edad entre 26 a 36 años, el 20% (9) tienen la edad entre 15 a 25 años, el 17.8% (8) tiene la edad entre 36 a 45 años, 2.2% (1) tienen la edad entre 46 a más.

**TABLA N° 02**  
**GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**

GRADO DE INSTRUCCIÓN		FRECUENCIA	PORCENTAJE
Válidos	Primaria	3	6,7
	Secundaria	17	37,8
	superior o técnico	25	55,6
	<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5 años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 02**  
**GRADO DE INSTRUCCIÓN DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**



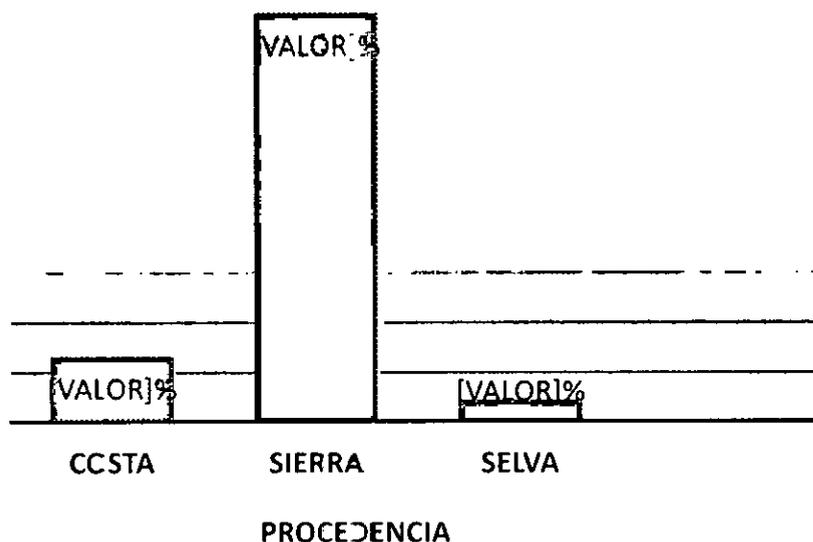
Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 55% (25) tienen grado de instrucción superior o técnico, el 37.8% (17) tienen grado de instrucción secundaria y el 6.7% (3) tiene solo primaria.

**TABLA N° 03**  
**LUGAR DE PROCEDENCIA DE LAS MADRES DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE**  
**LA IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**

LUGAR DE PROCEDENCIA		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Costa	6	13,3
	Sierra	37	82,2
	Selva	2	4,4
	Total	45	100,0

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 03**  
**LUGAR DE PROCEDENCIA DE LA MADRE DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA**  
**IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**



Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 82.2% (37) provienen de la sierra, el 13.3% (6) provienen de la costa, 4.4% (2) provienen de la selva.

**TABLA N° 04**  
**NUMERO DE HIJOS DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLAR DE LA**  
**IEIP GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**

NUMERO DE HIJOS	Frecuencia	Porcentaje
1 hijo	13	28,9
2 hijos	19	42,2
3 hijos	12	26,7
4 hijos	1	2,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5 años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 04**  
**NUMERO DE HIJOS DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLAR DE LA IEIP GOTITAS**  
**DE AMOR, AYACUCHO 2017.**



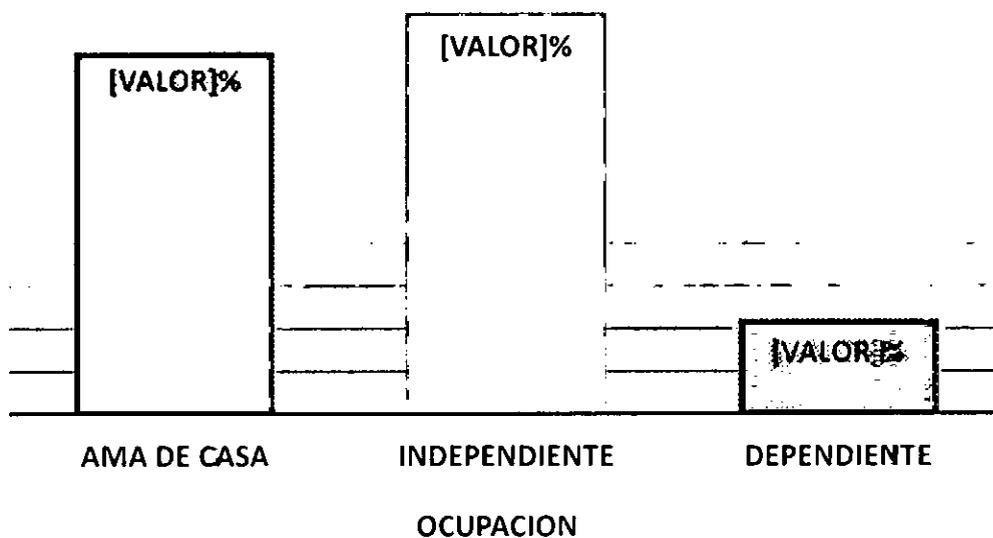
Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 42.2% (19) tiene 2 hijos, el, 28.9% (13) tienen 1 hijo, 26.7% (12) tienen 3 hijos y el 2.2% (1) tiene 4 hijos.

**TABLA N° 05**  
**OCUPACIÓN DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLAR DE LA IEIP**  
**GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2017.**

OCUPACIÓN		Frecuencia	Porcentaje
Válidos	Ama de casa	19	42,2
	Independiente	21	46,7
	Dependiente	5	11,1
	<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 05**  
**OCUPACIÓN DE LAS MADRES DE LOS PREESCOLAR DE LA IEIP**  
**GOTITAS DE AMOR, AYACUCHO 2015.**



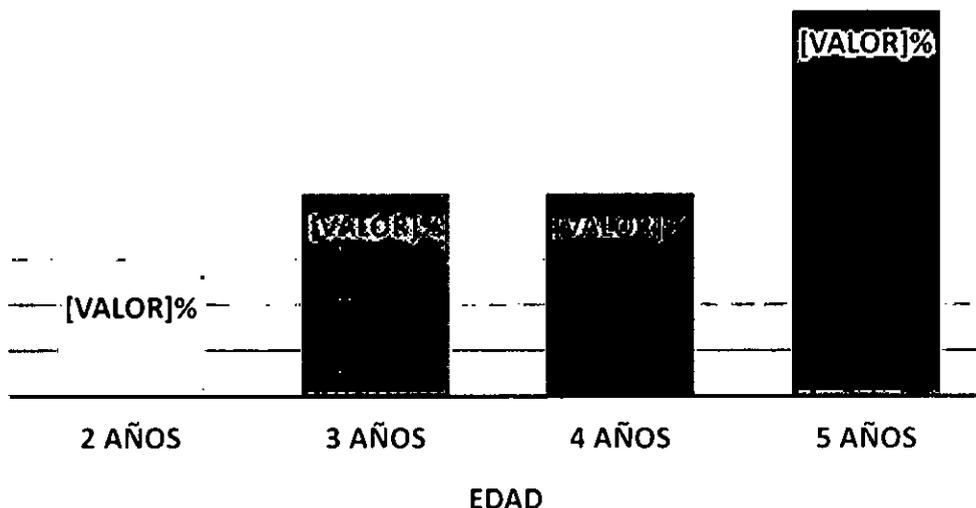
Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 46.6% (21) es ama de casa, el 42.2% (19) es independiente y el 11.1% (5) es dependiente.

**TABLA N° 06**  
**EDAD DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE**  
**AMOR, AYACUCHO 2017.**

EDAD DEL NIÑO	FRECUENCIA	PORCENTAJE
2 años	6	13,3
3 años	10	22,2
Válidos 4 años	10	22,2
5 años	19	42,2
<b>Total</b>	<b>45</b>	<b>100,0</b>

FUENTE: Cuestionario aplicado a las madres de niños preescolares (2 -5 años) de IEIP Gotitas de Amor, marzo 2017.

**GRAFICO N° 07**  
**EDAD DE LOS NIÑOS PREESCOLARES DE LA IEIP GOTITAS DE**  
**AMOR, AYACUCHO 2015.**



Del 100 % (45) de las madres encuestadas, el 42.2% (21) tiene 5 años de edad, el, 22.2% (10) tiene 4 años de edad, 22.2% (10) tienen 3 años de edad y el 13.3% (6) tienen 2 años de edad.

## ANEXO 5

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

ESCUELA DE POSGRADO

SECCIÓN DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD



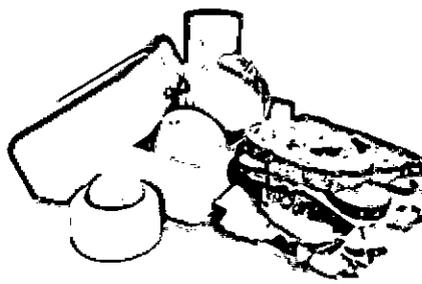
SESIÓN EDUCATIVA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES

RESPONSABLES:

MOISÉS QUISPE, Magaly

SULCA AYME, María

VELÁSQUEZ JANAMPA, Eliana



AYACUCHO- PERÚ

2017

## **PRESENTACIÓN**

En los últimos años, el avance científico y tecnológico ha producido importantes cambios en los estilos de vida de la población y con ello en la alimentación de los niños, así como la incorporación de la mujer al trabajo fuera del hogar y una nueva estructura familiar, la gran influencia de la publicidad y de la televisión sobre el consumo de alimentos chatarra.

En la actualidad la incorporación más temprana de los niños a la escuela, junto con la posibilidad de elegir sus alimentos, condiciona un consumo de alimentos chatarra con elevado aporte calórico y baja calidad nutricional.

El estado nutricional en la niñez se asocia al desarrollo cognitivo y a las enfermedades como la desnutrición y sobrepeso, un estado nutricional deficiente traerá consigo efectos adversos en el futuro, vinculado a la capacidad de respuesta frente a las enfermedades, considerándose así un principal motivo de cuidado en la población infantil. Lo que evidencia que durante la infancia, es esencial un equilibrado aporte nutricional para obtener un adecuado estado de salud, un óptimo crecimiento y desarrollo físico y psicosocial, además de ayudar al establecimiento de hábitos alimentarios saludables

La lonchera 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. Estas deben de ser completas, armónicas, adecuadas, suficientes y limpias. La idea de preparar la lonchera es que cada día el niño, al abrir su lonchera encuentre alimentos variados y balanceados presentados en forma agradable de manera que esté encantado de comerlos al momento de verlos.

### **I. GRUPO OBJETIVO**

Madres de niños preescolares entre 2-5 años de la Institución Educativa Inicial Privada Gotitas de Amor, distrito de San Juan Bautista, 2017.

## II. DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

Madres con limitados conocimientos sobre la preparación de Loncheras Saludables relacionado a limitada información sobre el tema.

## III. PLANEAMIENTO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA

**Tema:** Preparación de loncheras saludables.

**Técnica:** Exposición Participativa-Demostrativa

**Responsables:** Magaly Moisés Quispe

María Sulca Ayme

Velásquez Janampa Eliana

## PROGRAMACIÓN

Nº	TEMA	TIEMPO	FECHA
1	Nutrición en el preescolar	30 minutos	8-04-17
2	Nutrientes función y composición	30 minutos	15-04-17
3	Pirámide nutricional	30 minutos	12-05-17
4	Loncheras saludable	30 minutos	26-05-17
5	Modelo de lonchera saludable	30 minutos	03-06-17
6	Como preparar una lonchera saludable	30 minutos	26-06-17

Hora: 04:00 pm

Duración: 30 minutos

Total de sesiones educativas: 6

**Lugar:** Sala de reuniones del Centro Educativo Inicial Privado "Gotitas de Amor" Ayacucho.

#### **IV. OBJETIVOS**

Al término de la sesión educativa las madres asistentes estarán en condiciones de:

- Disminuir el riesgo a desarrollar problemas nutricionales.
- Identificar el tipo de alimentos que debe contener la lonchera según la pirámide de alimentos y su clasificación.
- Internalizar conocimientos y comportamientos alimentarios saludables sobre la preparación de loncheras nutritivas a través de sesiones participativas-demostrativas.
- Promover buenas prácticas sobre preparación de loncheras saludables.
- Enviar a sus niños loncheras saludables preparadas por ellas.

#### **VI. JUSTIFICACIÓN**

En la actualidad uno de los problemas que más aqueja a la sociedad y representa un problema de salud está circunscrita por la malnutrición. Los problemas de malnutrición que atañen a la infancia, requieren de intervenciones creativas desde los diferentes niveles de atención, ya que su presencia constituye un riesgo en las capacidades físicas e intelectuales de los niños en edad pre escolar.

El profesional de enfermería que labora en el primer nivel de atención debe contribuir a la disminución de la incidencia y prevalencia de este problema, mediante actividades preventivo promocionales a través de la implementación de estrategias educativas, con técnicas participativas que permita mejorar la alimentación del niño en edad preescolar sobre todo en lo concerniente a la preparación de lonchera escolar, dirigida a las madres de familia enfatizando, en la vigilancia del crecimiento y desarrollo del niño y conjugando los requerimientos y tipo de alimentos que debe consumir el niño, de esta manera se fomentará la adopción de conductas

saludables en cuanto alimentación, la cual contribuirá en el crecimiento y desarrollo normal del niño en edad preescolar.

La presente intervención educativa, tienen por finalidad que las madres de familia tengan la oportunidad de aprender a través de la experiencia, ensayando directamente una nueva práctica e incrementando sus conocimientos para tomar las medidas necesarias en la preparación de la lonchera saludables. Es de importancia mencionar que la presente sesión educativa lograra la participación activa de las madres , expresando ideas, información, experiencias, conocimientos sobre el tema propuesto, generando debates, discusiones planteamientos con los equipos de trabajos logrando de esta manera los objetivos propuestos.

#### **V. METODOLOGÍA:**

El investigador de la sesión educativa en el desarrollo de su trabajo con las madres, imprime la metodología participativa, el que nos exige tener presente lo siguiente:

Los principios de la educación de adultos:

- El adulto aprende haciendo.
- Su aprendizaje se basa en su propia realidad.
- Su aprendizaje es corporativo.
- Es práctico, parte de experiencias anteriores
- Es dinámico y permanente.

La comprensión y manejo de los principios, hace que el investigador en toda sesión educativa considere actividades que permita garantizar en forma organizada y eficiente las actividades de aprendizaje e involucramiento los cuidadores en el proceso. Estos momentos son:

- 1) Recojo de saberes y experiencias previos.

- 2) Desarrollo de las ideas claves.
- 3) Aplicación práctica.
- 4) Reforzamiento.
- 5) Evaluación y
- 6) Compromiso

## **VI. RECURSOS:**

### **Recursos Humanos**

- Investigadores : Magaly Moisés Quispe

María Sulca Ayme

Velásquez Janampa Eliana

### **Recursos Materiales**

- Material de escritorio:** Hojas bond, Hojas de colores, lapiceros, lápices, papelógrafos, cartulinas, fólderres Manila, clips, impresiones, etc.
- Material audiovisual :** proyector de imágenes.
- Material de impresión:** Papel y tinta para impresora.
- Materiales educativos:**
  - **Afiche sobre:** Pirámide alimenticia, tres grupos alimenticios, clasificación de los alimentos de acuerdo a sus características, cuadro de modelos de loncheras saludables.
  - **Power point**
  - **Trípticos** para cada sesión.
  - **Alimentos y utensilios** para la sesión demostrativa.

## SESIÓN EDUCATIVA N°1

### Nutrición en el preescolar

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
<p>Lograr que las madres asistentes identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.</p>	<p><b>1 PRESENTACIÓN:</b>                      Buenos días con todos los presentes, mi nombre: Magaly Moisés Quispe, María Ayme Sulca, Eliana Velásquez Janampa somos estudiantes de especialidad de CRED de la Universidad Nacional del callao escuela de Enfermería, me es grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con la I.E P.I."Gotitas de amor", venimos desarrollando un trabajo de investigación titulado "Efectividad de las intervenciones de enfermería en los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar", para ello desarrollaremos 9 sesiones educativas que,. Por tal motivo, nos gustaría que en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.                       Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las participantes.</p>	<p>Exposición participativa</p>	<p>Cartulinas                      Plumones                      Diapositivas                      Retoprojector                      Data</p>	<p>Identificación a cada uno de los participantes con solapines</p>		<p>5 minutos</p>

	<b>RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS</b>					
Explorar conocimientos que presentan los participantes	Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre el tema. Se propicia la participación de las madres con opiniones, pensamientos y postura con respecto al tema planteado. Utilización de preguntas para la actividad de exploración:	Lluvia de Ideas  Reflexión Personal	Cartillas	Distribuir a los participantes fichas y plumón para que llenen sus ideas	Que creen ustedes: ¿Qué es nutrición en el preescolar?	5 minutos
	<b>DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES</b>					
Expresen con sus propias palabras la alimentación del preescolar  Expresen en términos sencillos la importancia de la alimentación en el preescolar	<b>ALIMENTACIÓN EN EL PREESCOLAR:</b>  La distribución dietética del niño en edad preescolar y escolar a lo largo del día debe dividirse en 5 comidas, con un 25% al desayuno (se incluye la comida de media mañana), un 30% a la comida, un 15-20% a la merienda y un 25-30% a la cena, evitando las ingestas entre horas  La distribución calórica debe ser de un 50-55% de hidratos de carbono (principalmente complejos y menos del 10% de refinados), un 30-35% de grasas (con equilibrio entre las grasas animales y vegetales) y un 15% de proteínas de origen animal y vegetal al 50%.  La alimentación de los niños comprendidos en este grupo de edad (2-5 años), además de cubrir su necesidad de nutrientes (proteínas, grasas, hidratos de carbono, sales minerales y vitaminas) y de satisfacer las exigencias de su crecimiento y	Sesión informativa  Lluvia de Ideas	POWER POINT	Se pedirá que los asistentes  Que mencionen alimentos nutritivos		20 minutos

	<p>desarrollo, debe constituirse en el eje de una relación positiva entre su medio ambiente y su aspecto emocional.</p> <p>a) En esta edad el crecimiento es lineal y la ganancia de peso se verifican en forma lenta pero uniforme.</p> <p>b) La niña despliega una actividad física más intensa (se inicia en la práctica deportiva en forma regular), lo que le condiciona mayor desgaste de energía y un estímulo del apetito.</p> <p>c) En esta edad sus hábitos y actitudes alimentarias aún son vacilantes y es muy susceptible a las influencias del medio que lo rodea (compañeros , padres, maestros y medios de comunicación)</p> <p>d) El cambio en sus horarios de comidas, descanso y sueño, que deriva de la asistencia a la escuela en horario más regular, le condiciona problemas de tipo emocional.</p> <p>e) En esta edad los niños presentan mayor riesgo de contraer enfermedades de carácter epidémico (tifoidea, hepatitis), originadas por la ingestión frecuente de alimentos fuera del hogar, o de carácter traumático debido a la mayor actividad física desplegada.</p> <p><b>Características de la alimentación</b></p> <p>– La dieta debe ser variada, equilibrada e individualizada, sin normas nutricionales rígidas, incluyendo alimentos de todos los grupos, con no más de un 25% de calorías en forma de un solo alimento y valorando los gustos, las condiciones socioeconómicas y</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p>las costumbres del niño, los cuales pueden realizar un gran ingreso energético en unas comidas en detrimento de otras, con un consumo calórico global normal.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Atender más a la calidad que a la cantidad de los alimentos.</li> <li>– Establecer un horario, un lugar para las diferentes comidas y unas normas sencillas de comportamiento, estimulándoles a colaborar en la colocación de la mesa y en la preparación de los alimentos.</li> <li>– Presentar los alimentos de forma atractiva y variada. – Propiciar el mayor número de comidas en casa y en familia, no abusando de las comidas fuera de casa y enseñándoles a solicitar un menú saludable con raciones adecuadas.</li> <li>– Restringir las comidas rápidas (“comida basura” o “fast food”) ya que poseen un alto aporte de sal, azúcares y grasas, con bajo contenido en minerales y vitaminas y una gran adicción a la misma.</li> <li>– El agua debe acompañar a todas las comidas.</li> <li>– Usar preparaciones culinarias sencillas que aporten poca grasa (cocidos, asados, crudos, a la plancha, al horno, al vapor, a la brasa, a la parrilla, escalfados, con microondas, a la papillote) sin sal ni grasas, debiéndose usar de elección el aceite de oliva. En los estofados controlar el aceite. Evitar los fritos, empanados y rebozados. Retirar la capa grasa tras enfriar los caldos con huesos, tocino o carnes grasas. Evitar la manteca, el tocino (70-90% grasa) y la nata. – Evitar las salsas realizadas con aceite, mantequilla o</li> </ul>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>huevo (mahonesa con 80-85% de grasa).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Considerar la complementación proteica mediante la combinación de alimentos proteicos en la misma comida, para compensar los aminoácidos esenciales y mejorar su valor biológico (por ejemplo: pan y leche o legumbres y arroz).</li> <li>– El 90% de los carbohidratos deben ser complejos y menos del 10% de azúcares simples con reducción del consumo de sacarosa para la prevención de la obesidad, la caries y la dislipemia. – Educación de los niños en la compra responsable y en el valor del etiquetado.</li> </ul>					
	REFORZAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO					
Consolidar los Conocimientos obtenidos.	<p>Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas:</p>	<p>Análisis de situaciones</p> <p>Técnica de Evaluación</p> <p>Se muestra videos</p>		<p>Análisis de los videos:</p> <p>Se realiza discusión de los videos en relación a los temas aprendidos.</p> <p>Técnica de evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.</p>		<p>5 minutos</p>

**SESIÓN EDUCATIVA N°2**  
**Nutrición función y composición**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
	<b>RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS</b>					
Explorar conocimientos que presentan los participantes	Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos temas. Se propicia la participación de las madres con opiniones, pensamientos y postura con respecto al tema planteado. Utilización de preguntas para la actividad de exploración:	Lluvia de ideas Reflexión Personal	Cartillas	cada participante podrá exponer, opinar, o presentar apreciaciones con respecto a ello.		3 Minutos
	<b>DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES</b>					
Muestren interés en el tema a desarrollarse.	<b>MOTIVACIÓN:</b> Mostrar 4 imágenes sobre las consecuencias de la malnutrición.	Power point			¿Qué piensan de estas imágenes?	2 minutos
Expresen con sus propias palabras la clasificación de alimentos  Expresen en	<b>CONTENIDO:</b> Para llevar a cabo todos los procesos que nos permiten estar vivos, el organismo humano necesita un suministro continuo de materiales que debemos ingerir: los nutrientes. El número de nutrientes que el ser humano puede utilizar es limitado. Sólo existen unas pocas sustancias, en comparación con la gran cantidad de compuestos existentes, que nos sirven como	Informativa  :	POWER POINT	Se pedirá que los asistentes seleccionen alimentos nutritivos de entre todos lo que se les ofrecen en la mesita	Pregunta N° 1 Alguno de ustedes sabe ¿Qué es una Alimentación balanceada?	20 minuto

<p>términos sencillos la importancia de los diferentes tipos de alimentos. Manifiesten la clasificación de los alimentos y función de cada uno.</p>	<p>combustible o para incorporar a nuestras propias estructuras.</p> <p>Sin embargo, estos nutrientes no se ingieren directamente, sino que forman parte de los alimentos. Las múltiples combinaciones en que la naturaleza ofrece los diferentes nutrientes nos dan una amplia variedad de alimentos que el ser humano puede consumir.</p> <p>Se puede hacer una primera distinción entre los componentes de cualquier alimento en base a las cantidades en que están presentes: los llamados macronutrientes (macro = grande), que son los que ocupan la mayor proporción de los alimentos, y los llamados micronutrientes (micro = pequeño), que sólo están presentes en pequeñísimas proporciones.</p> <p>Los macronutrientes son las famosas proteínas, glúcidos (o hidratos de carbono) y lípidos (o grasas). También se podría incluir a la fibra y al agua, que están presentes en cantidades considerables en la mayoría de los alimentos, pero como no aportan calorías no suelen considerarse nutrientes.</p> <p>Entre los micronutrientes se encuentran las vitaminas y los minerales. Son imprescindibles para el mantenimiento de la vida, a pesar de que las cantidades que necesitamos se miden en milésimas, o incluso millonésimas de gramo (elementos traza u oligoelementos).</p> <p><b>A) ALIMENTACIÓN BALANCEADA:</b></p>	<p>Sesión informativa</p> <p>Lluvia de Ideas</p>			<p>Pregunta N° 2</p> <p>Quién sabe</p> <p>¿Cuál es la importancia de la alimentación balanceada?</p> <p>Pregunta N° 3</p> <p>¿Cómo se clasifican los alimentos?</p>	
---	---	--	--	--	---	--

	<p><b>DEFINICIÓN</b></p> <p>Es aquella que contiene los tres grupos de alimentos energéticos, constructores y reguladores, en la cantidad, variedad y combinaciones adecuadas, teniendo en cuenta la edad de la persona, el sexo, el estado fisiológico y la actividad que realiza.</p> <p><b>IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA</b></p> <p>La alimentación balanceada es importante porque va a proporcionar al organismo los nutrientes necesarios para cumplir con las funciones de fuerza, crecimiento y protección.</p> <p><b>CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS</b></p> <p><b>Los alimentos energéticos:</b> Son los que proporcionan energía al organismo para que pueda realizar normalmente todas sus funciones. Están conformados básicamente por: Cereales, tubérculos, menestras, grasas y azúcares.</p> <p><b>Los alimentos constructores:</b> Son los que permiten la formación y renovación de los músculos, tejidos, huesos, dientes, cerebro, cabellos, etc. Están conformados básicamente por: Las carnes, pescados, mariscos, huevos, la leche y sus derivados.</p> <p><b>Los alimentos reguladores:</b> Son los que proporcionan vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para prevenir enfermedades y ayudarlo a aprovechar mejor otros alimentos. Están conformados por frutas, verduras, vegetales, agua y sal</p>					
--	--	--	--	--	--	--

yodada.

## **B) ALIMENTACIÓN NUTRITIVA**

### **DEFINICIÓN:**

El crecimiento y el desarrollo de un individuo están determinados por factores genéticos y ambientales, siendo la nutrición un componente fundamental entre estos últimos. El aporte adecuado de nutrientes permite un crecimiento armónico que refleja fielmente el potencial genético.

### **Clasificación**

#### **Glúcidos o Hidratos de Carbonos**

#### **Características:**

Están compuestos por carbono, hidrógeno y oxígeno.

Su función es aportar energía al organismo.

Algunos también se utilizan para formar y desintegrar moléculas de grasas y proteínas.

Los glúcidos son transformados en glucosa, absorbido por el intestino y luego trasladados al hígado; en donde se convierten en glucógeno. El cual es una reserva de energía inmediata que se ocupa cuando la persona no está ingiriendo alimentos.

Los glúcidos se dividen en tres grupos principales;

\* Almidones: Los cuales se encuentran en alimentos tales como las papas, legumbres, cereales, etc. Y son utilizados como

<p>reserva energética. Pertenecen al grupo de los polisacáridos, por lo tanto se necesita degradarlos para poder digerirlos; para esto una enzima llamada amilasa los descomponen.</p> <p>* Azúcares: Estos se dividen en dos grupos principalmente;</p> <p>-Azúcares Simples o monosacáridos: Es decir la glucosa, fructosa y galactosa. Esta es energía de inmediata y no necesita degradarse antes de absorberse.</p> <p>-Azúcares Complejos o disacáridos: como por ejemplo, la lactosa, maltosa y galactosa; estas también son fuentes de energía pero antes de digerirlas y asimilarlas, necesitan degradarse.</p> <p>* Fibras: Estas se encuentran en los cereales integrales, verduras, frutas, etc. Y a pesar de que se puede obtener pequeñas cantidades de energía de ellas, son unas moléculas muy firmes y resistentes; difíciles de digerir y asimilar. Es por esto que más bien pasan directo al intestino, y sirve para limpiarlo.</p> <p>Las necesidades diarias de Glúcidos son 100grs aprox. Es decir que formen parte de un 50 a un 60 por ciento de las calorías de la dieta.</p> <p><b>Lípidos o Grasas</b></p> <p><b>Características:</b></p> <p>Aportan energía al organismo e intervienen en la absorción de</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>algunas vitaminas, la síntesis de hormonas.</p> <p>Sirve como material aislante, membranas y de relleno para algunos órganos.</p> <p>Se encuentran en los aceites vegetales, tales como el de maíz, de oliva, de maravilla, etc.</p> <p>También se encuentran en las grasas animales, como la manteca de cerdo, mantequilla, etc.</p> <p>Son una reserva energética muy importante, ya que proporcionan el doble de energía que los demás nutrientes.</p> <p>Pertenecen al grupo de los triglicéridos, es decir tres ácidos grasos, unidos a una molécula de glicerol o glicerina. Estos ácidos grasos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Saturados, es decir que ya casi no pueden combinarse con otras moléculas, ya que sus conexiones están utilizadas; esto hace que sea más difícil de degradar y digerir.</li> <li>* Insaturados, que quiere decir que aún puede unirse con más moléculas porque no tiene todos los enlaces completos; por lo que la hace ser más degradable.</li> </ul> <p><b>Proteínas</b></p> <p><b>Características:</b></p> <p>Desempeñan la mayor parte de las funciones en el organismo; tales como formar parte de los tejidos, músculos, tendones, piel, etc. También desempeñan funciones metabólicas y</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

	<p>reguladoras, transportan oxígeno, e incluso definen la identidad de cada ser, ya que forman parte de la estructura básica del ADN.</p> <p>Están formados por cadenas de aminoácidos.</p> <p>Para poder asimilarlas, se necesita degradarlas al estado de aminoácidos.</p> <p>Se dividen en dos grupos;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Origen Vegetal, las cuales se encuentran en frutos secos, legumbres, champiñones, etc. Son poco complejas, es decir simples de degradar.</li> <li>* Origen Animal, las cuales se encuentran en carnes, huevos, productos lácteos, etc. Estas además contienen los llamados aminoácidos esenciales, los cuales nos permiten sintetizar algunas proteínas.</li> </ul> <p>Son más complejas que las vegetales, por lo tanto poseen mayor cantidad de aminoácidos. Y de esta manera se hacen más difíciles de digerir.</p> <p><b>Vitaminas</b></p> <p><b>Características:</b></p> <p>Son sustancias orgánicas indispensables para las funciones vitales.</p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<p>No aportan energía, pero si sirven para poder utilizar los elementos energéticos y constructivos</p> <p>El cuerpo humano no las puede sintetizar (a excepción de algunas), es por esto que las tienen que ingerir.</p> <p>Existen dos tipos de Vitaminas;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Liposolubles, las cuales se disuelven en aceites y grasas. (Vitaminas A,D,E,K)</li> <li>* Hidrosolubles, las cuales se disuelven en agua (C y Complejo B)</li> </ul> <p><b>Minerales</b></p> <p><b>Características:</b></p> <p>Son componentes inorgánicos, es decir nunca formaron parte de seres vivos.</p> <p>Sirven para elaborar tejidos, sintetizar hormonas y participan en las reacciones químicas en donde también intervienen las enzimas.</p> <p>Se dividen en tres grupos;</p> <p>*Los Macroelementos: Los cuales son necesitados por el organismo en gran cantidad. Se miden en gramos (Sodio, Potasio, Calcio, Fosforo, etc.)</p>						
--	---	--	--	--	--	--	--

\* Los Microelementos: Los cuales son necesitados por el organismo en menor cantidad. Se miden en miligramos.(Hierro, flúor, Yodo, Cobalto, etc.)

\* Los Oligoelementos: Los cuales son necesitados por el organismo en ínfimas cantidades. Se miden en microgramos.(Silicio, Niquel, Cromo, Litio, etc.)

#### **Agua**

##### **Características:**

Es el componente principal de los seres vivos.

Es el medio por el cual se comunican las células, se transporta oxígeno, y por el cual se llevan nutrientes a los tejidos.

También retira de nuestro cuerpo los residuos y regula la temperatura. Corporal a través de la transpiración y perdiendo mucosas en el caso de que la temperatura. exterior fuese muy elevada.

Las necesidades diarias son tres litros. De los cuales 1 y medio está incluido en los alimentos, y es recomendado que el otro litro y medio sea bebido.

	<b>REFORZAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO</b>					
Consolidar los Conocimientos obtenidos.	Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas: cuales son los tipos de nutrientes y que función tienen	Técnica de ensayo Análisis de situaciones Técnica de Evaluación Presentación de un video		Técnica de Ensayo: Análisis de videos: Se realiza discusión de los videos en relación a los temas aprendidos. Técnica de evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.		5 minutos

### SESIÓN EDUCATIVA N°3

#### Pirámide nutricional

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
<p>Lograr que las madres asistentes identifiquen al estudiante como agente de salud y la importancia del tema a presentar.</p>	<p><b>1 PRESENTACIÓN:</b></p> <p>Buenos días con todos los presentes, mi nombre: Magaly Moisés Quispe, María Ayme Sulca, Eliana Velásquez Janampa somos estudiantes de especialidad de CRED de la Universidad Nacional del callao escuela de Enfermería, me es grato dirigirme a ustedes y brindarles mis cordiales saludos. En coordinación con la I.E.I."gotitas de amor", venimos desarrollando un trabajo de investigación titulado "Efectividad de las intervenciones de enfermería en los conocimientos sobre la preparación de loncheras saludables en las madres de niños de edad preescolar", para ello desarrollaremos 6 sesiones educativas que, Por tal motivo, nos gustaría que en el desarrollo de la sesión, se dé la participación de ustedes.</p> <p>Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las participantes.</p>	<p>Exposición participativa</p>	<p>Cartulina  plumones</p>	<p>Identificación a cada uno de los participantes con solapines</p>		<p>1 minutos</p>

	RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS					
Explorar conocimientos que presentan los participantes	Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos temas. Se propicia la participación de las madres con opiniones, pensamientos y postura con respecto al tema planteado. Utilización de preguntas para la actividad de exploración:	Lluvia de Ideas  Reflexión personal	Cartillas	Distribuir a los participantes fichas y plumón para que llenen sus ideas	Que creen ustedes:  ¿Qué es pirámide nutricional?	3 minutos
	DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES					
Expresen con sus propias palabras la alimentación del preescolar  Expresen en términos sencillos la importancia de	La Pirámide es un esquema de lo que debe comerse cada día. No es una receta rígida, sino una guía general que le permite seleccionar una dieta saludable y adecuada para usted.  La Guía Pirámide de Alimentos enfatiza alimentos de los cinco grupos principales de alimentos que se muestran en las tres secciones inferiores de la Pirámide. Cada uno de estos grupos de alimentos contiene algunos, pero no todos los nutrientes que usted necesita.  <b>Grasa:</b>  Las Guías Alimentarias recomiendan que se limiten las grasas en la dieta a 30 por ciento del total de las calorías. Esto llega a ser 53 gramos de grasa en una dieta de 1.600	Informativa	POWER  POINT  Segundo  Slide   Primer panel	Se pedirá que los asistentes  Que mencionen		20 minutos

<p>la alimentación en el preescolar</p>	<p>calorías, 73 gramos de grasa en una dieta de 2.200 calorías y 93 gramos de grasa en una dieta de 2.800 calorías.</p> <p><b>tipos de grasa</b></p> <p>saturada, monodesaturada, y polidesaturada.</p> <p><b>Los Azúcares</b></p> <p>Los azúcares incluyen el azúcar blanca, el azúcar morena, el azúcar en rama, el jarabe de maíz, la miel y la melaza; procure limitar el azúcar agregada a 6 cucharaditas por día si consume alrededor de 1.600 calorías, 12 cucharaditas si consume 2.200 calorías o 18 cucharaditas si consume 2.800 calorías.</p> <p><b>La Sal y el Sodio</b></p> <p>Algunos expertos en salud sostienen que la ingestión de sodio no debe exceder 3.000 miligramos (mg) por día; otros sostienen que no debe ser más de 2.400 mg. Gran parte del sodio en la dieta proviene de la sal agregada al cocinar o en la mesa. (Una cucharadita de sal contiene 2.000 mg de sodio.)</p> <p><b>los panes, los cereales, el arroz y la pasta</b></p> <p>Estos alimentos proveen carbohidratos complejos (almidón), que son una fuente importante de energía. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 6 a 11 porciones de estos alimentos por día.</p> <p><b>¿Qué constituye una porción?</b></p>	<p>Sesión informativa</p> <p>Lluvia de Ideas</p>	<p>POWER POINT</p> <p>Tercer Slide</p>	<p>componentes de la pirámide</p>		
---	---	--	--	-----------------------------------	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 rebanada de pan</li> <li>● 1 onza de cereal seco, listo para comer</li> <li>● 1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta</li> </ul> <p><b>las verduras</b></p> <p>Las verduras proporcionan vitaminas, como las vitaminas A y C, y ácido fólico y minerales como el hierro y el magnesio.</p> <p>La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 3 a 5 porciones de estos alimentos por día.</p> <p><b>Qué constituye una porción?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 taza de verduras de hoja, crudas</li> <li>● 1/2 taza de otras verduras, cocidas o cortadas, crudas</li> <li>● 3/4 taza de jugo de verduras</li> </ul> <p><b>las frutas</b></p> <p>Las frutas y los jugos de fruta proporcionan importantes cantidades de vitaminas A y C y potasio. Contienen poca grasa y sodio. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 4 porciones de fruta por día.</p> <p><b>Qué constituye una porción?</b></p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 manzana, banana o naranja mediana</li> <li>● 1/2 taza de fruta cortada, cocida o enlatada</li> <li>● 3/4 de taza de jugo de frutas</li> </ul> <p><b>la carne, las aves, el pescado</b></p> <p>La carne, las aves y el pescado proporcionan proteínas, vitamina B, hierro y cinc.</p> <p>Los otros alimentos de este grupo frijoles secos, los huevos y las nueces son similares a las carnes en su contenido de proteínas y la mayoría de las vitaminas y minerales. La cantidad total de estas porciones debe ser equivalente a 5 a 7 onzas de carne magra, aves o pescado cocido por día.</p> <p><b>Qué constituye una porción?</b></p> <p>Cuenta como una porción de 2 a 3 onzas de carne magra, aves o pescado cocido. Un pedazo de carne de 3 onzas es aproximadamente del tamaño de una hamburguesa común, o la cantidad de carne en media pechuga de pollo mediano.</p> <p><b>los productos lácteos</b></p> <p>Los productos lácteos proporcionan proteínas, vitaminas y minerales. La Guía Pirámide de Alimentos sugiere comer de 2 a 3 porciones de leche, yogurt y queso por día: 2 para la mayoría de las personas y 3 para las mujeres embarazadas o alimentando bebés a pecho, los adolescentes y los adultos jóvenes hasta la edad de 24 años</p>					
--	--	--	--	--	--	--

	<p><b>¿Qué constituye una porción?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 taza de leche o yogurt</li> <li>● 1-1/2 onzas de queso natural</li> <li>● 2 onzas de queso procesado</li> </ul>					
	REFORMAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO					
Consolidar los Conocimientos obtenidos.	Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas:	Técnica de ensayo Análisis de situaciones Técnica de evaluación		Técnica de Ensayo: Análisis de casos: Se realiza discusión de casos en relación a los temas aprendidos. Técnica de		5 minutos

				evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.		
--	--	--	--	---	--	--

## SESIÓN EDUCATIVA N° 4

### Loncheras saludables

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
	RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS					
Favorecer a la interacción y reconocimientos entre el facilitador y los participantes. Clarificar cualquier duda que tengan las participantes y reforzar el conocimiento aprendido en la sesión anterior.	<p>Bienvenida a los participantes a la segunda sesión del Programa Educativo “Preparación de loncheras saludables Iniciar con el repaso de los puntos más importantes de la sesión anterior antes de comenzar con la información de los temas seleccionados para esta sesión educativa. Presentación de la segunda sesión educativa: Mencionar los temas a presentar. Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las madres participantes y los objetivos propuestos para esta actividad.</p>	<p>Lluvia de ideas Reflexión personal</p>	Cartillas	<p>. Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales. Utilizar las siguientes preguntas para el repaso de la sesión anterior: ¿Quién quiere compartir lo que aprendió sobre el tema anterior? Se detallará lo</p>		5 minutos

				mencionado en forma dinámica y participativa.		
	DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES					
<p>Expresen con sus propias palabras la definición de la lonchera saludable.</p> <p>Expresen en términos sencillos la importancia de la lonchera</p> <p>Manifiesten los objetivos de la lonchera.</p> <p>Expresen la</p>	<p><b>CONTENIDO:</b></p> <p>La lonchera más que un simple refrigerio escolar, es la oportunidad esencial que los padres de familia tienen para complementar las necesidades de calorías y nutrientes que el niño(a) necesita diariamente para tener un crecimiento saludable, base fundamental para su desarrollo sicomotriz. Por ello, es importante tener en cuenta algunos tips claves a la hora de planear una lonchera equilibrada.</p> <p><b>Loncheras funcionales:</b></p> <p><b>Loncheras nutritivas:</b></p> <p><b>Loncheras saludables:</b></p> <p><b>Loncheras naturalmente concebidas:</b></p> <p><b>Loncheras equilibradas:</b></p> <p><b>Loncheras que promueven hábitos:</b></p> <p><b>Loncheras responsables:</b></p>		<p>POWER POINT</p> <p>POWER POINT</p>	<p>Se repartirá a un grupo de asistentes carteles con diferentes propuestas de loncheras ente las cuales están las saludables y no saludables los padres tendrán que identificarlos</p>	<p>Alguno de ustedes sabe ¿Qué es una lonchera saludable?</p> <p>Quién sabe ¿Cuál es la importancia de la lonchera?</p> <p>¿Qué sucedería si no se llevara una lonchera saludable?</p> <p>Díganme mamás Uds. ¿Cómo</p>	10 minutos

	<p><b>FUNCIÓN DE LA LONCHERA SALUDABLE</b></p> <p>La función de la lonchera en primer lugar es poder darle al niño energía y nutrientes indispensables para su organismo.</p> <p>Hay que tener claro que de ninguna manera la lonchera sirve para reemplazar ninguna de las comidas principales como el desayuno o el almuerzo. La lonchera es una pequeña merienda lo ideal sería que no pasara de las 300 calorías (250 -300 calorías). La lonchera es sumamente importante ya que los niños como están en actividad constante necesitan energía varias veces al día (en pequeñas porciones; la capacidad gástrica del niño es mucho menor que la de los adultos).</p> <p>La clave - secreto esta en poder darles alimentos nutritivos pero que al mismo tiempo les gusten.</p> <p>Hay que tener en cuenta que lo que les mandamos en la lonchera, es lo que van aprender a comer para toda la vida (hábitos de alimentación).</p> <p>Es importante crearle hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Por eso es indispensable NO IMPROVISAR.</p> <p>La idea es que cada día, el niño al abrir su lonchera, se encuentre con alimentos variados y balanceados presentados en forma</p>				<p>prepararían su lonchera saludable?</p>	
--	---	--	--	--	---	--

	<p>agradable de manera que disfrute comerlos.</p> <p><b>CARACTERÍSTICAS DE UNA LONCHERA SALUDABLE</b></p> <p><b>Fáciles de elaborar:</b> Utilizar alimentos de fácil preparación.</p> <p><b>Prácticos de llevar:</b> Que permita el uso de envases simples, higiénico y hermético.</p> <p><b>Ligeros:</b> Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas y abundantes.</p> <p><b>Nutritivos:</b> Que aporte entre el 15 al 20% de los requerimientos promedio de energía del escolar (Preescolar: 150 Kcal, Escolar – Primaria 200 Kcal y Escolar – Secundaria 250 Kcal)</p> <p><b>Variados:</b> Usar diversos alimentos disponibles en la zona.</p> <p>Es importante además considerar algunos factores para su elaboración como:</p> <p><b>Edad:</b> Considerar si es preescolar, escolar de primaria o secundaria.</p> <p><b>Estado Nutricional:</b> Evaluar el peso y la talla del niño y tomar en cuenta si está normal, adelgazado, con sobrepeso o talla baja.</p> <p><b>Preferencias Alimentarias:</b> Incluir alimentos saludables del gusto del niño. <sup>(26)</sup></p>					
--	---	--	--	--	--	--

	<b>APLICACIÓN PRACTICA</b>					
Identificar las combinaciones correctas de alimentos.	Tipos de alimentos nutritivos	Reflexión personal	4 Imágenes de lonchera saludable	Distribuir a los participantes en 4 equipos de aproximadamente 7 integrantes cada uno. Y se entregaran fotografías de alimentos los cuales tendrán que ser clasificados y combinados adecuadamente para la lonchera.		5 minutos
	<b>REFORZAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO</b>					
. Consolidar los Conocimientos obtenidos.	Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas:	Técnica de ensayo Análisis de situaciones Técnica de evaluación		Técnica de Ensayo: Análisis de casos: Se realiza discusión de casos en relación a los temas aprendidos. Análisis de		5 minutos

				<p>situaciones:</p> <p>Mesa redonda: Se realizará una mesa redonda para la solución de problemas y/o dudas presentadas por los participantes.</p> <p>Técnica de evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.</p>		
--	--	--	--	--	--	--

**SESIÓN EDUCATIVA N°5**  
**MODELO DE LONCHERA SALUDABLE**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
	RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS					
Explorar conocimientos que presentan los participantes	Se pregunta a las madres si conocen o tienen alguna información sobre estos temas. Se propicia la participación de las madres con opiniones, pensamientos y postura con respecto al tema planteado. Utilización de preguntas para la actividad de exploración:	Lluvia de ideas Reflexión Personal	Cartillas	cada participante podrá exponer, opinar, o presentar apreciaciones con respecto a ello.		3 minutos
	DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES					
Muestren interés en el tema a desarrollarse.	2. MOTIVACIÓN: Mostrar 4 imágenes sobre las consecuencias de la malnutrición.				¿Qué piensan de estas imágenes?	2 minutos
Expresen con sus propias palabras la clasificación de alimentos  Expresen en	MODELO DE LONCHERA SALUDABLE  Día 1:Causa de pollo con verduras, una manzana o pera, mandarina y agua de anís.  Día 2:Ensalada de frutas con leche condensada, un pan con mantequilla y queso fresco, naranjada o limonada.	Informativa  Técnica de decodificación: Pósters	POWER POINT	Se pedirá que los asistentes seleccionen lonchera saludable de los tantos expuestos en	Pregunta N° 1  Ejemplo de una lonchera saludable teniendo en cuenta los productos de la	20 minuto



	<p>emoliente.</p> <p>Día 14:Seis huevos de codorniz, gelatina con leche, una mandarina y jugo de papaya.</p> <p>Día 15:Papa y huevo sancochado con salsa de queso fresco y leche con una hoja de lechuga: una pera o manzana y agua de piña o manzana.</p> <p>Día 16:Tres rollitos de jamón y queso Edam, un postre de quinua con leche, una mandarina y naranjada.</p> <p>Día 17:Queque casero, dos tajadas de queso fresco, piña en cubos y agua de piña.</p> <p>Día 18:50 gramos de variados frutos secos, un huevo duro, durazno en cubos con yogurt natural y chicha morada.</p> <p>Día 19:Ensalada de fideos caprese de atún con tomate en cuadritos, queso fresco y queso parmesano, zapallito italiano y albahaca con un chorrito de aceite de oliva. Una naranja y limonada.</p> <p>Día 20:Pan con asado y lechuga, mazamorra morada y chicha morada.</p> <p>No olvidar que una lonchera es un complemento a las comidas principales que son el desayuno y el almuerzo, por ello no deben exceder de 300 calorías</p>					
	REFORZAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO					

<p>Consolidar los Conocimientos obtenidos.</p>	<p>Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas:</p>	<p>Técnica de ensayo Análisis de situaciones Técnica de Evaluación</p>		<p>Técnica de Ensayo: Análisis de casos: Se realiza discusión de casos en relación a los temas aprendidos. Técnica de evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.</p>		<p>5 minutos</p>
--	--	--	--	--	--	------------------

## SESIÓN EDUCATIVA N° 6

### COMO PREPARAR UNA LONCHERA SALUDABLE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	CONTENIDO	TÉCNICA	MEDIOS Y AYUDA AUDIOVISUAL	ESTRATEGIAS	PREGUNTAS	DURACIÓN
	RECOJO DE SABERES Y EXPERIENCIAS PREVIOS					
Favorecer a la interacción y reconocimientos entre el facilitador y los participantes. Clarificar cualquier duda que tengan las participantes y reforzar el conocimiento aprendido en la sesión anterior.	Bienvenida a los participantes a la segunda sesión del Programa Educativo “Preparación de loncheras saludables Iniciar con el repaso de los puntos más importantes de la sesión anterior antes de comenzar con la información de los temas seleccionados para esta sesión educativa. Presentación de la segunda sesión educativa: Mencionar los temas a presentar. Se ofrece una breve descripción de la sesión educativa, su duración, el contenido y la importancia de éste para las madres participantes y los objetivos propuestos para esta actividad.	Lluvia de ideas Reflexión Personal	Cartillas	. Identificar a cada uno de los participantes con solapines individuales. Utilizar las siguientes preguntas para el repaso de la sesión anterior: ¿Quién quiere compartir lo que aprendió sobre el tema anterior? Se detallará lo mencionado en forma dinámica y participativa.		5 minutos
	DESARROLLO DE LAS IDEAS CLAVES					

<p>Expresen con sus propias palabras la definición de la lonchera saludable.</p> <p>Expresen en términos sencillos la importancia de la lonchera</p> <p>Manifiesten los objetivos de la lonchera.</p> <p>Expresen la</p>	<p><b>CONTENIDO:</b></p> <p>La lonchera más que un simple refrigerio escolar, es la oportunidad esencial que los padres de familia tienen para complementar las necesidades de calorías y nutrientes que el niño(a) necesita diariamente para tener un crecimiento saludable, base fundamental para su desarrollo sicomotriz. Por ello, es importante tener en cuenta algunos</p>		<p>POWER POINT</p> <p>POWER POINT</p>	<p>Se repartirá a un grupo de asistentes carteles con diferentes propuestas de loncheras ente las cuales están las saludables y no saludables los padres tendrán que identificarlos</p>	<p>Alguno de ustedes sabe ¿Qué es una lonchera saludable?</p> <p>Quién sabe ¿Cuál es la importancia de la lonchera?</p> <p>¿Qué sucedería si no se llevara una lonchera saludable?</p> <p>Díganme mamás Uds. ¿Cómo prepararían su lonchera saludable?</p>	<p>10 minutos</p>
<p>APLICACIÓN PRACTICA</p>						

Identificar las combinaciones correctas de alimentos.	Tipos de alimentos nutritivos	Reflexión Personal	4 Imágenes de lonchera saludable	Distribuir a los participantes en 4 equipos de aproximadamente 7 integrantes cada uno. Y se entregaran fotografías de alimentos los cuales tendrán que ser clasificados y combinados adecuadamente para la lonchera.		5 minutos
REFORZAMIENTO , EVALUACIÓN Y COMPROMISO						
. Consolidar los Conocimientos obtenidos.	Terminada la actividad se reforzará los conocimientos. En esta fase se verificar si los participantes entendieron, consolidaron y concientizaron la información aprendida con las siguientes preguntas:	Técnica de ensayo Análisis de situaciones Técnica de Evaluación		Técnica de Ensayo: Análisis de casos: Se realiza discusión de casos en relación a los temas aprendidos. Análisis de situaciones:		5 minutos

				Mesa redonda: Se realizará una mesa redonda para la solución de problemas y/o dudas presentadas por los participantes. Técnica de evaluación: Preguntas y respuestas sobre información clave presentada.		
--	--	--	--	--	--	--

## PROPUESTA DE LONCHERA SALUDABLE CON PRODUCTOS DE LA REGIÓN AYACUCHO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 sándwich (pan chapla con carne de chancho, lechuga y tomate)</li> <li>• 1 plátano</li> <li>• Refresco de aguaymanto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Torreja de sangrecita (sangrecita, espinaca y zanahoria) más trocito de papa sancochada.</li> <li>• 1 mandarina</li> <li>• Refresco de manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salpicón de pollo (pollo deshilachado, zanahoria, betarraga, brócoli, choclo y papa sancochada )</li> <li>• 1 durazno</li> <li>• Refresco de maíz morado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papa más choclo sancochado con queso</li> <li>• 1 tuna</li> </ul> <p>Refresco de nispero</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa a la huancaína con trocito de papa y huevo</li> <li>• 1 naranja</li> </ul> <p>Refresco de tumbo</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mazamorra de calabaza con su pan chapla</li> <li>• 10 aguaymantos</li> </ul> <p>Refresco de manzana</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Picante de yuyu con choclo</li> <li>• 1 manzana</li> </ul> <p>refresco de limón</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuy a la plancha con un trocito de papa y choclo.</li> <li>• 1 granadilla</li> </ul> <p>Refresco de maracuyá</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevo sancochado con su choclo</li> <li>• 1 plátano</li> </ul> <p>Refresco de carambola</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vaso de Yogurt</li> <li>• 1 humita</li> </ul> <p>10 uvas</p>

## FOTOS

### SESIONES DEMOSTRATIVAS EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA INICIAL PARTICULAR GOTITAS DE AMOR





<b>HOJA DE CODIFICACIÓN</b>	
<b>PREGUNTA-VARIABLE CATEGORÍA</b>	<b>CÓDIGO</b>
<b>Edad de la madre</b>	
15-25	1
26-35	2
36-45	3
46 A MAS	4
<b>Grado de instrucción</b>	
Sin instrucción	1
Primaria	2
Secundaria	3
Superior o técnico	4
<b>Lugar de procedencia</b>	
Costa	1
Sierra	2
Selva	3
<b>Numero de hijos</b>	
1 hijo	1

2 hijos	2
3 hijos	3
4 hijos	4
mas de 5	5
<b>Grado del niño según edad</b>	
Segundo	1
Tercero	2
Cuarto	3
Quinto	4
<b>Ocupación</b>	
Ama de casa	1
Independiente	2
Dependiente	3
<b>Edad de su hijo</b>	
2 años	1
3 años	2
4 años	3
5 años	4
<b>1.La función de la lonchera escolar es:</b>	

Correcta	1(b)
Incorrecta	0
<b>2. La lonchera escolar debe contener los siguientes</b>	
alimentos:	1(c)
Correcta	0
Incorrecta	
<b>3. Un ejemplo de lonchera nutritiva es:</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>4. Los carbohidratos (cereales, pan) tienen la función de:</b>	
Correcta	1(e)
Incorrecta	0
<b>5. Las proteínas (carnes, huevo) tienen la función de:</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>6. Las vitaminas y los minerales (hierro, calcio) tienen la función de:</b>	
Correcta	1(b)
Incorrecta	0
<b>7. Marque usted los alimentos que dan más energía al niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:</b>	

Correcta	1(c)
Incorrecta	0
<b>8. Marque usted los alimentos que favorecen el crecimiento del niño y que deben ser considerados en una lonchera nutritiva:</b>	
Correcta	1(c)
Incorrecta	0
<b>9. Marque usted la alternativa que presenta no es una vitamina</b>	
Correcta	1(e)
Incorrecta	0
<b>10. Marque usted la alternativa que no es un mineral</b>	
Correcta	1(e)
Incorrecta	0
<b>11. Marque usted el alimento que contiene vitamina A y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>12. Marque usted el alimento que contiene vitamina C y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>13. Marque usted el alimento que contiene hierro y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</b>	

Correcta	1(b)
Incorrecta	0
<b>14. Marque usted el alimento que contiene calcio y que debe ser considerado en una lonchera nutritiva</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>15. La bebida que debe estar presente en toda lonchera escolar es:</b>	
Correcta	1(c)
Incorrecta	0
<b>16. Marque tipo de alimento que debe contener una lonchera nutritiva</b>	
Correcta	1(d)
Incorrecta	0
<b>17. Alimento que debe de contener la lonchera nutritiva</b>	
Correcta	1(c)
Incorrecta	0
<b>18. Las frutas a enviar en una lonchera escolar no deben ser</b>	
Correcta	1 (e)
Incorrecta	0
<b>19. El refresco a colocar en una lonchera debe ser un</b>	
Correcta	1 (d)

Incorrecta		0
<b>20. La alterna ideal mas saludable para la lonchera nutritiva esta dado por</b>		
Correcta		1 (c)
Incorrecta		0
<b>Conocimiento</b>		
conocen	11 -20 puntos	1
no conocen	0-10 puntos	0