

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



**EFFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCION EDUCATIVA SOBRE
PREPARACION DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS MADRES DE
NIÑOS DE EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA
INICIAL N°. 25 NANCY EMILIA PONCE DE LEON GARCIA -
ANTABAMBA**

**TRABAJO ACADEMICO PARA OPTAR EL TITULO DE SEGUNDA
ESPECIALIDAD PROFESIONAL EN ENFERMERIA EN CRECIMIENTO,
DESARROLLO DEL NIÑO Y ESTIMULACION DE LA PRIMERA
INFANCIA**

EDITH LEON APAZA

**Callao, 2022
PERÚ**

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO Y APROBACIÓN

MIEMBROS DEL JURADO EVALUADOR:

- MG. YRENE ZENAIDA BLAS SANCHO PRESIDENTA
- MG. JOSE LUIS SALAZAR HUAROTE SECRETARIO
- DRA. ALICIA LOURDES MERINO LOZANO VOCAL

ASESORA: Mg. Mirian Corina Cribillero Roca

Nº de Libro: 06

Nº de Acta: 282 – 2022

Fecha de Aprobación del Trabajo Académico:

14 de diciembre del 2022

Resolución de Sustentación:

Nº 099-2021-CU de fecha 30 de junio de 2021

DEDICATORIA

*Gracias a Dios por brindarme la oportunidad de vivir,
el intelecto para guiar mis pasos y la fortaleza para
mantenerme de pie cuando estaba al borde de la
desesperación.*

*A mis padres que me formaron
tener buenos sentimientos, hábitos y valores,
ayuda lo que he estado buscando
el mejor método.*

*Mi familia brinda apoyo constante y desinteresado a mi
formación profesional al ser parte de mi vida.*

Edith Leon Apaza

AGRADECIMIENTO

Estoy constantemente agradecida con Dios y Nuestra Señora por brindarme la fuerza, la salud y la inteligencia para seguir adelante en mi carrera a pesar de mis difíciles circunstancias. También tengo una deuda de gratitud con mis padres y familiares por su apoyo mientras me ayudan en este momento difícil.

A mi esposo e hija, por su comprensión y cariño; que me brindan cada día.

Gracias a todos los docentes de la UNAC que me han enseñado porque cada docente ha hecho un aporte valioso para ayudarme a crecer como persona y futuro profesional.

Edith Leon Apaza

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	4
1.1. Descripción de la situación problemática	4
1.2. Descripción de la realidad problemática específica	6
CAPÍTULO II: MARCO TEORICO	9
1.3. Antecedentes	9
1.3.1. Antecedentes Internacionales	9
2.2. Bases Teóricas	12
2.2.1. Teorías de enfermería.....	12
CAPÍTULO III: PLAN DE INTERVENCION DE ENFERMERIA	25
3.1. JUSTIFICACIÓN	25
3.2. OBJETIVOS	26
3.2.1. OBJETIVO GENERAL.....	26
3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	27
3.1. META.....	27
3.4 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES	28
3.5 RECURSOS	31
3.5.1 MATERIALES.....	31
3.5.2 HUMANOS	31
3.6. EJECUCIÓN.....	31
3.7 EVALUACIÓN	32
CONCLUSIONES	33
RECOMENDACIONES	34
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	35
ANEXOS	39

INTRODUCCIÓN

Nuestras dietas juegan un papel importante en la regulación de nuestra salud. Alguien con una dieta poco saludable puede desarrollar enfermedades como obesidad, anemia, osteoporosis, enfermedades cardiovasculares, desnutrición y cáncer. Estas enfermedades se pueden evitar con una dieta adecuada.

Según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud, más de 2.000 millones de niños entre 0 y 5 años sufren de capacidades cognitivas y sociales disminuidas. (1) Además, UNICEF afirmó que aproximadamente 150 millones de niños de ese rango de edad están desnutridos y es probable que sufran complicaciones asociadas debido al bajo desarrollo físico y mental. (2)

Varias enfermedades y trastornos pueden desarrollarse en los primeros años de un niño. Estos incluyen obesidad, desnutrición, problemas digestivos y problemas de absorción. (3)

Brindar orientación sobre los alimentos apropiados para los niños es un método de crianza más efectivo que depender de un cuidador que solo le importa la salud de los niños. Esto se debe a que las enfermeras no se enfocan en el desarrollo de los niños; en cambio, apoyan a los niños en su crecimiento y desarrollo, realizar programas educativos, y construir educación para integrar a la familia y planes para trabajar en esto. (4)

El material educativo del Programa de Educación para la Salud del I.E.I tiene como objetivo determinar la efectividad de su programa de educación para la salud en la creación de loncheras saludables para niños en edad preescolar. Este trabajo académico, realizado por madres de niños en edad preescolar, es considerado un éxito. Su objetivo es brindar a las instituciones educativas información actualizada para establecer la coordinación entre salud y educación, y desarrollar y diseñar estrategias dirigidas a promover y prevenir actividades de alimentación saludable en niños en edad preescolar. (4)

El trabajo académico incluye: Capítulo 1: Descripción de la Situación del Problema, Capítulo 2 Marco Teórico, Antecedentes (Antecedentes Internacionales, Antecedentes Nacionales), fundamento teórico, Capítulo Tercero. Actividades para desarrollar planes de mejora en caso de problemas. Cuatro Conclusión, Recomendación y Bibliografía.

CAPÍTULO I: DESCRIPCIÓN DE LA SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

1.1. Descripción de la situación problemática

Por lo general, cuando empieza el colegio, a muchos padres les cuesta preparar cada día una lonchera equilibrada y saludable, y esto es suficiente para que no vuelva intacta. Para comprar algo en la tienda del colegio o universidad, algunos padres prefieren dar dinero a su hijo en lugar de comprárselo. Esto permite que los niños compren comida chatarra, que puede ser poco saludable o incluso estar contaminada. Además, esto los anima a comer dulces y refrescos, que pueden estar llenos de conservantes, productos químicos y/o nutrientes inadecuados. (5)

La comida chatarra no proporciona muchos nutrientes. En cambio, es alto en calorías, sodio y grasa total. Los adultos mayores pueden desarrollar cáncer debido al consumo excesivo de comida chatarra. Esto se debe a que el consumo excesivo de comida chatarra se ha relacionado con enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta y la enfermedad coronaria. Los padres deben asegurarse de que los almuerzos escolares que reciben sus hijos sean saludables e incluyan muchas verduras y frutas. Muchos almuerzos escolares incluyen galletas, dulces, jugos o refrescos envasados, así como otros alimentos poco saludables. Esto se debe a las actividades que muchos niños realizan por la mañana. (6)

Un almuerzo escolar adecuado debe incluir alimentos ricos en proteínas como carne, lácteos y huevos; cereales integrales y pan; y alimentos

protectores ricos en vitamina C y E, como frutas y verduras. Esto se debe a que es necesario que el cuerpo de un niño reciba calorías, vitaminas y minerales en la mañana y en la tarde. Una lonchera solo debe contener una pequeña porción de comida en lugar de reemplazar los desayunos o almuerzos regulares. (5)

La Organización Mundial de la Salud dice que la obesidad infantil es uno de los problemas de salud más graves. Más de 42 millones de niños tienen sobrepeso en todo el mundo. Los cambios en la forma de vida de los niños se reflejan en los efectos que tienen sus dietas. Por lo tanto, es importante concentrarse en la nutrición de su hijo. (7)

Debido a su corta edad, los niños ecuatorianos sufren problemas de salud con menos frecuencia que otros niños africanos. La organización de alimentos de la OPS afirma que alrededor de 8 de cada 100 niños en Ecuador tienen sobrepeso. (8)

En 2016, más de 240.000 niños en mi país padecían desnutrición crónica. La mayor proporción de ellos tenían entre 0 y 5 años. Esto se debió a que los datos se recolectaron en su mayoría de Ayacucho, Aprímac, Cajamarca, Amazonas y Huancavelica. De estas cinco regiones, Huancavelica tuvo la mayor cantidad de niños con desnutrición; tuvo 35 casos. En contraste, solo se reportó un caso de desnutrición en la región de Cajamarca. (9)

Las técnicas de publicidad y marketing suelen convencer a las madres de priorizar ciertos alimentos sobre otros porque responden a estas técnicas.

Esto se debe a que no entienden la importancia de los diferentes nutrientes que proporciona cada alimento. La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud unió esfuerzos con el Departamento de Educación Comunitaria y Ambiental del Ministerio de Educación previo al Primer Concurso Nacional de Quioscos Escolares y Loncheras Escolares. El Congreso ayudó a crear esta alianza con la ayuda de otras organizaciones de apoyo como la FAO y el Ministerio de Educación. El objetivo de este estudio es encontrar una gran cantidad de alimentos poco saludables en la lonchera de cada niño. Además, este esfuerzo pretende observar cómo los padres llenan las loncheras de sus hijos. (10)

La nutricionista, nutricionista, coordinadora de estrategia de nutrición y bienestar de la Junta de Salud del Distrito de Apurímac, indica que una lonchera saludable es diferente al desayuno, almuerzo y cena. Señaló que las personas deben tener en cuenta que cada comida cuenta como parte de una cuota calórica más grande. (11)

1.2 Descripción de la realidad problemática específica

Mientras asistía a la I.E N0 25 “Nancy Emilia Ponce de León García Antabamba”, aprendí que los almuerzos preescolares no son saludables al mirar las presentaciones escolares. La mayoría de las presentaciones mostraban alimentos poco saludables como refrescos y dulces endulzados con azúcar. Algunos también mostraban a los padres haciendo preguntas

sobre el valor nutricional de los alimentos en los almuerzos de sus hijos. Algunos padres afirman que prefieren los alimentos enlatados porque son limpios, se preparan más rápido y duran más. También manifiestan que no tienen tiempo para preparar su propia comida en casa. Algunos no quieren que sus hijos coman fruta porque regalán o no tienen suficiente tiempo para preparar frutas frescas.

De la información presentada surgen varias preguntas sobre la necesidad de estudiar este tema. Estas consultas se centran en los esfuerzos educativos previstos y los almuerzos saludables.

De 2019 a 2021, el número de niños menores de cinco años afectados por desnutrición crónica superó los 240.000. Datos recolectados de las regiones Apurímac, Cajamarca, Ayacucho, Huancavelica, Amazonas y Macasina. La última región mencionada tiene el mayor porcentaje de niños desnutridos, con 35 ejemplos registrados. (9)

La competencia nacional inicial de loncheras y quioscos escolares fue organizada por el Ministerio de Educación, Salud y Medio Ambiente a través de una colaboración entre la OMS/FAO, la OPS/Congreso y otras agencias involucradas. El objetivo es educar a las personas sobre alimentos nutritivos y promover un estilo de vida saludable a través de la competencia. Las personas que asistieron a este evento aprendieron cómo crear una campaña basada en resultados. Observaron cómo se

preparaban los almuerzos escolares y qué tipo de alimentos terminaban en las cajas. (12)

La nutricionista distrital, nutricionista, coordinadora de la estrategia de nutrición y bienestar de la Junta Distrital de Salud de Apurímac, señaló que las loncheras saludables diferentes al desayuno, almuerzo y cena. Explicaron que cada comida debe tener un porcentaje específico de calorías diarias. (13)

Con el fin de recabar información sobre la creación de loncheras para preescolares, asistí a la I.E. Inicial N°25 Nancy Emilia Ponce de León García Antabamba" La Unión. Durante este evento observé que algunas de estas loncheras no contienen opciones de alimentos saludables como frutas y bebidas azucaradas. En cambio, contienen en su mayoría opciones de comida chatarra como como galletas y dulces. Algunos padres muestran desconocimiento o incomprensión al preguntar sobre el valor nutricional de los alimentos y al preparar las loncheras, de igual forma algunos padres expresan su preferencia por los alimentos enlatados por ser ahorradores de tiempo, higiénicos y conserva mejor, algunas personas afirman que no tienen tiempo para preparar comidas caseras. Tampoco incluyen frutas porque les regalan refrescos o frutas a sus hijos.

Dadas las circunstancias descritas, para promover la concientización sobre loncheras saludables a través de iniciativas educativas, el propósito del estudio es responder consultas.

CAPÍTULO II: MARCO TEORICO

1.3 Antecedentes

1.3.1 Antecedentes Internacionales

SÁNCHEZ N. (2017) en su investigación titulado "Comportamiento de preparación de loncheras en madres de niños en edad preescolar a través de un programa de intervención de educación nutricional en Oaxaca, México", SÁNCHEZ N. afirmó que el propósito de su investigación fue mejorar los hábitos de preparación de alimentos de las madres con niños pequeños. Para lograr este objetivo, utilizó un programa de intervención de educación nutricional que duró más de 4 semanas. Este programa implicó asistir a cursos educativos y talleres que duran varios días. El estudio se dividió en tres fases, el diagnóstico, la propia intervención y la evaluación. Hasta el momento, el 96,6% de las madres han pasado la selección de loncheras (se ha comprobado el conocimiento), sin embargo, el hábito de comer alimentos poco saludables puede hacer que los niños dejen de comer lo que se les da.

(14)

BRACERO R. (2018) afirma en su estudio. "Conoce el aporte nutricional de la C.E.I Josefina Barba Chauano, madre de primer grado, al aporte nutricional de las loncheras escolares entre octubre 2018 y diciembre 2018". Universidad de Guayaquil, Ecuador. Para completar su método cuantitativo utilizo una encuesta descriptiva transversal. Se

trata de 200 mamás como tema de su investigación. Las encuestas son esenciales ya que me permiten recopilar información sobre el contenido de la lonchera de mi madre. Esta información es necesaria para determinar que los elementos dentro de estas cajas no les brindan a sus hijos los nutrientes que necesitan para prosperar. Esto puede tener efectos perjudiciales a largo plazo en su salud y desarrollo en general. (15)

JARAMILLO M. (2017) afirma en su estudio. “Características nutricionales de las loncheras escolares y estado nutricional de los niños preescolares del ciclo escolar 2016-2017 de la Escuela Modesto A. Peña Herrera de Cotacachi”. Universidad Técnica del Norte del Ecuador. La población fue de 69 niños en edad preescolar. Con respecto a su última investigación, examinó las loncheras preescolares seleccionando una encuesta. Esta elección le ayudó a recopilar información que podría utilizarse para el análisis al examinar los documentos consultados. Descubrió que las loncheras preescolares contienen principalmente alimentos combinados naturalmente entre sí en lugar de ingredientes procesados industrialmente. Por el contrario, los alimentos procesados fueron los que menos se incluyeron en estas loncheras. (16)

2.1.2. Antecedentes Nacionales

REYES S. (2018) en su estudio “Efectos de la intervención educativa en la mejora del conocimiento y la práctica de la preparación de loncheras en madres de niños preescolares de una institución educativa privada de Santa Anita-Lima”. Este estudio evaluó intervenciones educativas que mejoraron el conocimiento y la práctica de preparar loncheras. Los 28 participantes incluyeron madres de una población específica. Los datos recopilados incluyeron estudios cuantitativos, aplicados, cuasi-experimentales y de diseño único y transversal. Antes de participar en este programa educativo, los encuestados aprendieron sobre los diferentes tipos de alimentos y cómo preparar adecuadamente las loncheras. Del 100% de los encuestados, el 30% tenía algún conocimiento sobre estos temas. Los programas educativos que enseñan a las madres cómo preparar loncheras saludables aumentan el 70% del conocimiento y la práctica de los participantes. Esto condujo a un mayor porcentaje de participantes que aumentaron su conocimiento y práctica. (17)

PEÑA E. (2017) determinó “la efectividad de los programas educativos en cuanto a la preparación de loncheras saludables”. Estos programas se implementaron en instituciones de educación primaria ubicadas en el distrito de San Martín de Pores de Sercardo. En su investigación, estudió cómo estos programas afectaron el conocimiento de las madres de niños en edad preescolar. Incorporó métodos cuasi-

experimentales, niveles aplicados de análisis y estudios de varios diseños para recopilar datos sobre 28 madres participantes. Después de participar en el programa de educación, el 100% de las 28 madres entrevistadas aprendieron a hacer cajas de comida nutritiva. Además, el 45% de los encuestados conocía la elaboración de estas cajas antes de participar. Al empacar estas cajas, el 100% de las madres encuestadas aprendieron luego de participar en un programa educativo. (18)

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Teorías de enfermería

Esta investigación se apoya en una fundamentación teórica, tal como lo indica su título:

a) Teoría del conocimiento

La Real Academia de España afirma que el conocimiento es el resultado de adquirir conocimiento. También creen que el entendimiento, la razón natural y la sabiduría son todas acciones de conocimiento. Mientras una persona está en el mundo de la realidad, se le considera hispanohablante académico. Uno debe entender su entorno para ser considerado un hispanohablante académico. (19)

Características del conocimiento

- La excelencia humana se traduce en conocimiento.

- Ser objetivo significa reflejar con precisión las propiedades y características de un objeto sin alterarlas.
- La percepción del objeto debe coincidir con su apariencia.
- Todos los espacios y campos tienen su propio conocimiento específico que es universalmente aplicable.
- Verificable: Todo conocimiento se verifica, ya sea por argumento (racional) o por experimento (empírico).

Para tener conocimiento, las personas necesitan dos piezas de información:

1. **Sujeto cognoscente:** A través de la práctica activa, el sujeto conocedor llega a comprender un objeto. Esta tarea académica requiere que te familiarices con un tema para obtener la calificación más alta posible. - I.E INICIAL N° 25 Nancy Emilia Ponce de León García - Antabamba.
2. **Objeto cognoscible:** es algo que el sujeto de conocimiento puede percibir. Por eso es la razón de su conocimiento.

b) Teorías Psicopedagógicas

Explicar ciertos aspectos de la educación de adultos es necesario para comprender la teoría psicopedagógica. La educación de adultos implica el desarrollo de las propias capacidades a través de un proceso en el que interviene el entorno social. La educación de adultos está diseñada para fomentar la autonomía y la responsabilidad individual y comunitaria. Esto se logra fortaleciendo

la capacidad de respuesta a los cambios económicos, cultural y social en su conjunto.

c) Teoría sinérgica de Adam:

Adam (1984) se enfoca en adultos que desean aprender un objetivo específico de manera sinérgica. (20)

La teoría detalla los siguientes elementos como verdaderos:

- **Los métodos de enseñanza activa requieren que los participantes participen activamente en la clase.** Esto se beneficia de la participación voluntaria de adultos, lo que fomenta la participación activa. Los adultos no responden bien a la enseñanza en profundidad si no coincide con sus intereses específicos. (20)
- **Respeto mutuo.** Los adultos necesitan comprender que los demás tienen ciertas creencias que están fuera de la corriente principal. Estas creencias deben ser respetadas cuando ofrecen formas alternativas de pensar, actuar, trabajar o vivir. Las personas deben comprender que se deben introducir referencias críticas cuando el respeto mutuo está presente. (20)
- **Espíritu de colaboración.** Los mayores tienen que participar en todos los aspectos de la educación. Deben completar activamente tareas como establecer metas e identificar necesidades. Además, deben elegir materiales didácticos y

evaluar evaluaciones. Este proceso solo se puede lograr de manera efectiva si están involucrados. (20)

- **Reflexión y acción.** Los adultos tienen la capacidad de descubrir el uso práctico de nueva información y cambiar su mentalidad. Pueden reflexionar sobre lo que aprendieron y tomar medidas. Ir y venir entre la acción y la reflexión ayuda a los adultos a explorar el conocimiento de manera efectiva y cambiar su marco mental. (20)
- **Reflexión crítica.** Los adultos deben considerar constantemente la información que aprenden, así como nuevas perspectivas e ideas. (20)
- **Auto-dirección.** Los adultos deben diseñar y desarrollar sus procesos educativos en colaboración con otros participantes. También deben aprender nuevas habilidades y técnicas a medida que continúan aumentando su comprensión. El aspecto más importante de este proceso es que anima a los participantes a descubrir cómo cambiar como perciben el mundo y autodirigen sus acciones. (20)
- Creo que las observaciones de Adam juegan un papel importante tanto en mi investigación como en el currículo educativo. Mi investigación no hubiera sido posible sin el espíritu cooperativo de los participantes y el carácter voluntario de su participación. (20)

Principios básicos:

- **Escalonamiento:** Distribución en el tiempo
- **Progresión:** Organización de aprendizaje progresivo.
- **Trasferencia:** La secuenciación asombrosa y progresiva del contenido de aprendizaje ayuda a transferir nuevas experiencias a las estructuras cognitivas. (20)

d) El modelo de promoción de la salud de Nola Pender es una de sus teorías más populares

Nola Pender entiende que las creencias de las personas cambian con las interacciones diarias y las razones personales. Como resultado, desarrolló el “Modelo de Promoción de la Salud”. Este marco teórico se utiliza luego para sacar conclusiones sobre conceptos y comportamientos saludables. También determina cómo se pueden integrar estos hallazgos en un sistema que crea hipótesis que son comparables entre diferentes culturas. (25)

3.2. Base Conceptual

a) El Niño en Edad Preescolar

Al año de edad, el peso al nacer de un niño se ha triplicado. Este número se triplica cada año hasta los 2 años, cuando el peso del niño al nacer se cuadriplica. A los 4 años, la altura de un niño solo se ha duplicado con respecto a su edad de 1 año. Debido a una disminución significativa del apetito, los niños en edad preescolar requieren menos nutrientes y energía que antes. Esta tendencia ha reducido significativamente su tasa de crecimiento. Cuando un niño ingresa en la Etapa II, su dieta a menudo se

vuelve errática. Esto se debe a que la alimentación irregular hace que los padres se confundan y se preocupen. Pueden pedir consejo a los médicos sobre cómo tratar a un niño que no come carne ni verduras, pero que se niega a seguir una dieta variada. También pueden distraerse a la hora de comer, mostrar poco interés por las verduras o los dulces, o negarse a comer. No anticipar estos temas educando a los padres es la principal causa de problemas durante la Etapa II. (21)

b) Alimentación Saludable

Los alimentos contienen de forma natural muchos nutrientes químicos y elementos que modifican sus características. Estos le dan a los alimentos un nuevo valor nutricional, así como diferentes efectos en el cuerpo humano según edad, sexo, fisiología y estilo de vida. Al cambiar nuestra dieta, podemos satisfacer las necesidades específicas de nuestro cuerpo. Nuestra dieta actual y nuestros hábitos de aprendizaje están influenciados por nuestros antecedentes culturales y socioeconómicos. Es importante considerar el impacto del marketing, la publicidad de las productoras y medios sobre los hábitos alimenticios de las personas. Muchas personas necesitan una educación adecuada sobre nutrición desde niños para desarrollar hábitos alimenticios saludables. Los adolescentes necesitan mantener estos hábitos saludables para crear una dieta adecuada y evitar complicaciones relacionadas con los trastornos alimentarios. Cualquier efecto positivo o negativo en la elección de alimentos de las personas tendrá un impacto significativo en su salud. (21)

c) Dar loncheras saludables a los niños en edad preescolar los ayuda a mantenerse saludables

Al cumplir con las porciones diarias recomendadas para las necesidades de nutrición y energía de un grupo de edad, los niños en edad preescolar necesitan una lonchera. También está destinado a proporcionarles el desarrollo intelectual y físico adecuado. Con estos aspectos en mente, un niño puede maximizar su potencial y potencial de crecimiento. Las loncheras escolares son complementos de las tres comidas y por lo tanto no pretenden sustituirlas. Una porción de la barra contiene del 10 % al 15 % del total de calorías del día, lo que equivale a unas 150 a 350 calorías. Esto significa que se puede tomar en cualquier momento del día, incluso por la mañana, cuando los niños llegan tarde a la escuela. (22)

d) Preparacion de la Lonchera

Las cajas de alimentos y suplementos nutritivos son necesarias para que los niños pequeños mantengan una dieta saludable. Esto es cierto para cualquier tipo de lonchera, incluidas las diseñadas para estudiantes de primaria. Las loncheras escolares ayudan a los niños a mantenerse saludables y mantener una dieta balanceada durante todo el día. También aseguran que los niños tengan suficientes nutrientes en sus cuerpos para ayudarlos a recuperar energía cuando están activos. Estos roles son importantes porque ayudan a los niños a mantenerse nutridos y tener acceso a alimentos saludables. El ayuno de 2 a 5 años es comida pegajosa, que no es fácil de excretar por la boca y tiene un alto contenido de azúcar.

Los panes dulces y los dulces no deben incluirse en la dieta. Durante sus años de infancia, los niños de 3 años necesitan ajustar sus estados sociales y emocionales, así como sus dietas. Esto se debe a que ingresan al jardín de infantes, lo que les obliga a cambiar mucho en su vida diaria. Debido a esto, solo deben usar métodos simples para cocinar, como asar y hervir. Esto se debe a que estos métodos no fomentan el mal uso de la sal. Ingesta diaria recomendada. Los pacientes jóvenes requieren. (21)

e) Contenido básico de una lonchera saludable

Los almuerzos saludables requieren alimentos con vitaminas y nutrientes esenciales sin efectos nocivos para la salud. (21)

Debe contener líquidos, constructores y acondicionadores, así como alimentos energéticos. (21)

- **Las fuentes importantes de energía para los niños incluyen carbohidratos y grasas.** Por ejemplo, las hojuelas de maíz, la avena y el pan tienen un alto contenido de carbohidratos y grasas. Otra fuente importante de energía son los alimentos ricos en fibra como el maíz y la avena. Las grasas provienen de nueces como maní, nueces y aguacates; además de aceitunas y otras verduras. (23)
- **Alimentos constructores:** Las proteínas de plantas y animales son esenciales para construir tejidos y crear sangre y otros fluidos corporales. Esto incluye carne, pescado, huevos y otros productos

animales. El enfoque en las fuentes de proteína animal se debe a su mayor calidad nutricional y disponibilidad como fuente de alimento para un organismo en crecimiento. Por ejemplo: productos lácteos (yogur, queso), huevos, carne, etc. (23)

- Asegurarse de que los niños tengan acceso a alimentos **regulados** es vital para combatir las enfermedades. (23)
- **Líquidos:** El agua debe estar incluida en todas las preparaciones naturales como bebidas de zumos de frutas (manzana, piña, maracuyá, limonada, zumo de naranja, etc.), poco o nada de azúcar a la avena, infusiones de hinojo o manzanilla, cereales elaborados con avena, quinoa y cebada, y otras preparaciones a base de cereales. (23)

f) Una lonchera saludable contiene los siguientes elementos: verduras, frutas, cereales integrales y proteínas.

- **Inocuidad:** Es fundamental tener cuidado al manipular todos los alimentos para evitar que se conviertan en contaminantes. También es importante considerar el recipiente que se utiliza para albergar la comida, ya que el recipiente utilizado debe ser el más adecuado para no estropear la comida durante la clase. (23)
- **Practicidad:** Si bien los alimentos deben prepararse fácilmente y colocarse en las mejores condiciones, la practicidad exige que se incluyan estos aspectos. Los empaques necesitan ser recipientes portátiles, higiénicos y herméticamente cerrados. (23)

- **Variedad:** Crear una lonchera saludable y bien balanceada requiere una planificación cuidadosa. Antes de completar el cuadro, considere las diferentes texturas y colores de los alimentos que deben incluirse. Además, considere crear una combinación variada de alimentos y servirlos en recipientes creativos. Hacerlo fomentará presentaciones diversas y creativas que promuevan alimentos saludables y nutritivos. (23)

g) Beneficios de una Lonchera Saludable:

- Desarrollar hábitos alimentarios correctos.
- Aumentar la conciencia pública sobre una nutrición adecuada.
- Imprescindible para un correcto desarrollo.
- Educar a los niños sobre la necesidad de comer alimentos saludables y nutritivos lo antes posible. (23)

h) Recomendaciones sobre Lonchera Saludable

- Una lista de hábitos saludables sugeridos para una lonchera escolar.
- Comience su día con una combinación saludable de alimentos de cada grupo. Considere agregar líquidos y otros artículos no regulados por azúcar a su caja.
- La asignación de alimentos recomendada para la lonchera de un niño debe basarse en su edad, peso, altura, ingesta calórica, horario escolar y ejercicio diario.
- Las frutas picadas o enteras deben colocarse en la lonchera escolar. Esto proporciona fibra adicional al mantener la piel en la fruta.

- Evite las comidas escolares inesperadas en loncheras al anticipar cuándo se deben entregar los alimentos.

i) Un escolar no debe reemplazar sus tres comidas diarias con una lonchera escolar

La nutricionista de EsSalud, Rosario Soto Chavez, destaca la importancia de comer un desayuno, almuerzo y merienda regulares. En lugar de saltarse estas comidas, las personas deberían usar almuerzos económicos y fáciles de preparar proporcionados por los nutricionistas de EsSalud. Es un complemento nutricional que permite a los alumnos mantenerse despiertos y absorber conocimientos en el aula. Soto recomienda seguir estrictamente la regla de oro. Se trata de tres grupos de alimentos fundamentales que son necesarios para mantenerse saludable: Constructor, Energizante y Protector/Regulador. Toda su comida debe prepararse internamente y estar lo más limpia posible. Los jardines de infancia escolares ofrecen del 9% al 12% de los consejos dietéticos y requieren 1.000 calorías por día. Si se supera esta cantidad, habrá "una mayor digestión y los niños se dormirán en el aula", aseguran los expertos. El contenido de la fiambra varía según la edad. 120 calorías para el primer hijo (de 2 a 5 años). (9)

j) La buena salud requiere una adecuada educación sanitaria

El Ministerio de Salud y el Ministerio de Educación trabajan en estrecha colaboración para promover políticas públicas saludables. Esto se logra

mediante el aumento de la capacidad de toma de decisiones y la salud general de las personas. Esto se debe a que una mayor conciencia sobre la salud conduce a una mejor toma de decisiones. Al establecer comunidades, familias y organizaciones más saludables, las personas pueden controlar su propia salud. (24)

El cambio de capacidades personales y sociales y la educación para la salud son procesos culturales permanentes. Ambos se logran a través de intervenciones de aprendizaje activas y conscientes en las que las personas interactúan con el entorno educativo. Estos servicios ayudan a las personas a desarrollar la experiencia profesional que necesitan para mejorar su salud. Esto lleva a que los individuos puedan actuar en la comunidad para mejorar la salud colectiva. (24)

Las directrices sobre la salud de la OMS establecen que se deben crear oportunidades para que las personas comprendan mejor su salud. Esto se puede hacer mejorando la alfabetización en salud personal y comunitaria a través de la comunicación. La misión del nuevo Programa de Educación Física es brindar espacios donde los estudiantes puedan desarrollar estilos de vida saludables, incluso haciéndolos felices y saludables. Los hábitos saludables y la prevención de enfermedades son parte del plan de estudios de esta clase. (19)

Es crucial brindar educación para la salud en la primera etapa de atención. Esto debe hacerse antes de promover la prevención de enfermedades o

promover hábitos saludables. Esta debe estar enfocada a promover la salud en poblaciones sanas. Los proveedores de atención médica deben identificar los problemas, asumir la responsabilidad de resolverlos y determinar si es necesaria una intervención adicional.

k) Intervención Educativa

La intervención es comprometerse con un problema o situación, comprender su realidad y requerir una respuesta profesional a un problema. Incluye definir qué necesita y puede necesitar ser modificado, y nos guía a través de la intervención para la evaluación de seguimiento a través de un diagnóstico detallado y una planificación secuencial. Para mejorar la situación, este proceso tiene como objetivo cambiar el estado actual de las cosas. Actúa como una intervención para efectuar el cambio.

(26)

**CAPÍTULO III: PLAN DE INTERVENCION DE ENFERMERIA
SOBRE LA EFECTIVIDAD DE UNA INTERVENCIÓN EDUCATIVA
SOBRE PREPARACIÓN DE LONCHERAS SALUDABLES EN LAS
MADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA INICIAL N° 25 NANCY EMILIA PONCE DE LEON GARCIA
- ANTABAMBA; APURIMAC-2022**

3.1. JUSTIFICACIÓN

Vital para la salud y el desarrollo humanos es el hecho de que los alimentos son uno de los factores extrínsecos más importantes. Una nutrición adecuada es esencial para la vida, pero especialmente importante para un desarrollo infantil saludable. Las dietas inadecuadas as desequilibradas durante este tiempo pueden afectar significativamente la salud de un niño. Esto puede conducir a un desarrollo psicomotor e intelectual más lento, así como a un retraso en el crecimiento, mayor riesgo de obesidad y disminución de la capacidad de aprendizaje. Sin embargo, estas deficiencias o desequilibrios también pueden afectar su salud como adulto. Pueden aumentar el riesgo de enfermedades en general, así como de enfermedades crónicas como la muerte y la discapacidad.

Actualmente, muchos niños sufren hábitos alimenticios poco saludables. Los almuerzos escolares son una víctima común de esta aflicción. Sin nutrientes esenciales, a menudo carecen de los nutrientes necesarios para funcionar bien. Tener en cuenta las necesidades nutricionales de los niños ayuda a mejorar su desarrollo y crecimiento. Esta información se vuelve

importante en contextos escolares y profesionales. Además, los niños de esta edad deben tener en cuenta necesidades físicas como la ingesta de energía.

Proporcionar a los padres intervenciones educativas es importante para prepararlos para la etapa preescolar de la vida de sus hijos. Estas intervenciones promueven prácticas saludables, como hacer loncheras, destinado principalmente a ayudar a los padres a comprender la importancia de la nutrición en el desarrollo de sus hijos. Debido a que los preescolares están entrando en una de las etapas más importantes de sus vidas, este es un momento crucial para ellos.

Enfatiza la necesidad de hábitos alimenticios saludables entre los profesionales de la salud a través de su contenido, el desarrollo intelectual adecuado y el crecimiento normal de los preescolares. Además, promueve el desarrollo de hábitos saludables entre los niños que viven en hogares atendidos por este programa.

Desde un punto de vista académico, el curso está diseñado para tener una orientación profesional con un enfoque en temas relacionados con la salud preescolar.

3.2. OBJETIVOS

3.2.1. OBJETIVO GENERAL

Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños

en edad preescolar de la I.E.I. N° 25 Nancy emilia ponce de leon garcia – antabamba 2022.

3.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 25 “Nancy Emilia ponce de leon garcia-antabamba”
- b) Diseñar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables para las madres de la institución educativa inicial N° 25 nancy emilia ponce de leon garcia-antabamba.
- c) Aplicar la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de la institución educativa inicial n° 25 nancy emilia ponce de leon garcia-antabamba.
- d) Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° nancy emilia ponce de leon garcia-antabamba posterior a la Intervención Educativa.

3.1. META

95% de las madres de familia con niños en edad preescolar de la I.E.I. N° 25 Nancy Emilia Ponce de Leon Garcia - Antabamba 2022. Realicen preparación de loncheras saludables.

3.4 PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

ACTIVIDAD	UNIDAD DE MEDIDA	INDICADOR	META	CRONOGRAMA	RESPONSABLE
Potenciar actividades educativas para madres y docentes del distrito de Antabamba para preparar loncheras saludables para madres de niños con I.E inicial.	Reuniones	Desarrollar planes de reunión con los participantes de la comunidad y programar sesiones educativas con la población.	Participación de 80% de los actores sociales	junio	Lic.Enf. Edith leon Apaza
Madres primerizas I.E preparan loncheras saludables para madres de preescolares.	Capacitación	Proporcionar orientación a las madres en las prácticas de lactancia materna.	Capacitar al 100% de las madres de niños preescolar.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza
Educar a las madres preescolares sobre la importancia de las técnicas adecuadas para preparar loncheras saludables.	Talleres y charlas educativas	Dípticos, Rotafolios	Consejería a madres de 15 niños en edad preescolar. Prepara loncheras saludables.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza

Educación a las madres de niños en edad preescolar sobre la importancia de preparar loncheras saludables.	Charlas Educativas	Dípticos, rotafolios	Al final del proyecto, 15 madres se dieron cuenta de lo aprendido.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza
Intervención y búsqueda de madres que no participan en capacitaciones o talleres.	Visitas Domiciliarias	Rotafolios	Reclutar alrededor de 10 madres preescolares.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza
Difusión masiva a nivel local en coordinación con la titular de PROMSA para preparar loncheras saludables para madres de preescolares.	Reuniones	Realización actas	Coordinar con encargada PROMSA para trabajar coordinadamente.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza
Sesión informativa sobre cómo preparar loncheras saludables para mamás de niños en edad preescolar.	Ferias	Rotafolios, gigantografías, charla educativa, escenificaciones	25 preescolares asisten a la feria con sus respectivas mamás.	julio	Lic.Enf. Edith leon Apaza

<p>Importancia del desfile sobre loncheras saludables para madres de preescolares.</p>	<p>Pasacalles</p>	<p>Dípticos, rotafolios, gigantografías, charla educativa, escenificaciones</p>	<p>Asistan al pasacalle.</p>	<p>julio</p>	<p>Lic.Enf. Edith leon Apaza</p>
--	-------------------	---	------------------------------	--------------	----------------------------------

3.5 RECURSOS

3.5.1 MATERIALES

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
Rotafolios	15
Trípticos	20
Lapiceros	01 caja
Hojas bond	01 paquete
Cartulina	10 cartulinas
Tijeras	02 tijeras
Hojas A – Color	24 hojas
Borradores	02 borradores
Plumones	01 caja
Colores	01 caja
Jabón líquido	01 unidad
Papel toalla	01 rollo
Jarra	01 unidad
Fotocopias	50 copias
Movilidad	50 soles

1.3.2 HUMANOS

- Director de la Institucion Educativa.
- Jefe de agencia de salud.
- Jefe de Promoción de la Salud de Cs. antabamba.
- Docente de Aula.

3.6. EJECUCIÓN

- Este proyecto involucró el 80% de sus tareas planificadas y ayudó al público a comprender la importancia de preparar almuerzos saludables para las mamás de preescolar. Estas gestiones se centraron en la madre de la I.E.I Nancy Emilia Ponce de León García.

- Las sesiones educativas asistieron al menos 45 madres de preescolar como parte de una actividad en la plaza principal del distrito de Antabamba. Esta actividad incluyó la restauración de loncheras saludables para sus hijos.
- Dar almuerzos saludables a los niños en edad preescolar fue posible con una capacitación especial para sus madres.
- Se recopiló información precisa a través de la colaboración con varios grupos sociales. Esto condujo a la creación de loncheras saludables para que las prepararan las personas.

3.7 EVALUACIÓN

El trabajo con madres en edad preescolar ha demostrado ser eficaz. Entienden la importancia de proporcionar a sus hijos almuerzos saludables para llevar. Otro beneficio de este trabajo es que hacen crecer más a sus hijos.

CONCLUSIONES

1. Una parte significativa de la población poseía poco o ningún conocimiento sobre el mantenimiento adecuado de la lonchera antes de recibir educación. Más del 54% estaban en el grado bajo, con un 24% en el medio y solo el 22% alcanzando altos honores.
2. Las madres demostraron una gran comprensión de la educación sobre loncheras saludables con un 84 % de puntaje alto en la prueba. Una pequeña porción obtuvo una puntuación más baja, mientras que el 16% todavía mostró una comprensión moderada.
3. Intervención educativa, mejora significativa (84% nivel alto).

RECOMENDACIONES

- Promover estrategias educativas de loncheras saludables es importante para mejorar el aprendizaje y las actitudes de los niños en edad preescolar. Esto debe hacerse a través del estímulo de las madres de los niños en edad preescolar.
- Asegúrese de que los profesionales de la salud presten mucha atención a la educación de las madres con niños pequeños.
- Empaque loncheras saludables y abundantes cuando apoye a las mamás a través de la educación. Señale el valor nutricional de cada plato.
- Promover el contenido de este trabajo académico mediante la distribución de los resultados a autoridades de la I.E inicial N°25 nancy emilia ponce de leon garcia-antabamba para que inicien actividades de consejería en hábitos alimentarios. Se debe incluir información adicional sobre la “preparación de loncheras saludables” en las rutinas de preparación de las madres.
- Gracias a alianzas con el capítulo Antabamba, la I.E.I N° 25 “Nancy Emilia Ponce de León” puede expandir programas educativos como “Prepara Loncheras Saludables” a la comunidad. Después de que se implementen estos programas, el No. 25 debe hacer un seguimiento para observar la implementación adecuada.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. Desarrollo de los niños menores de cinco años. [Online].; 2017 [cited 2022 Abril 12.
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). La primera infancia es importante para todos los niños UNICEF. [Online].; 2017 [cited 2022 Abril 12. Available from: https://www.unicef.org/peru/sites/unicef.org/peru/files/2019-01/La_primera_infancia_importa_para_cada_nino_UNICEF.pdf.
3. Naciones Unidas. Desnutrición en niños y niñas en América Latina y el Caribe. [Online].; 2018 [cited 2022 Abril 12. Available from: <https://www.cepal.org/es/enfoques/malnutricion-ninos-ninas-america-latina-caribe>.
4. Cortez. El gasto social y su impacto en la nutrición infantil El gasto social y su impacto en la nutrición infantil. BUP-CENDI. 2001 Setiembre;(1).
5. Centro de apoyo de Lactancia Materna. Loncheras balanceadas y saludables. 2018.
6. CP C. Consumo de comida chatarra aporta pocos nutrientes. 2018.
7. Organización Mundial de la Salud (OPS). Sobrepeso a nivel global. 2017.
8. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Sobrepeso. 2014.
9. Programa de Radio Peruana (RPP). Esto es Perú 2016: Desnutrición y obesidad en nuestro país. [Online].; 2016 [cited 2022 Abril 12.

Available from: <https://rpp.pe/politica/elecciones/asi-esta-el-peru-2016-desnutricion-y-obesidad-en-nuestro-pais-noticia-940369>.

10. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Concurso Kiosco de Salud y Lonchera premia a 26 instituciones educativas por promover alimentos nutritivos en la dieta escolar. [Online].; 2013 [cited 2022 Abril 12. Available from: <https://www.fao.org/americas/noticias/ver/es/c/230390/>.
11. Direccion Regional de Salud Apurimac (DIRESA). Loncheras saludables. [Online]. [cited 2022 Abril 12.
12. Ministerio de Educación. Primer Concurso Nacional de Kioscos Escolares y Loncheras. [Online].; 2015 [cited 2022 Abril 12.
13. Colegio Medico del Peru. Loncheras saludables. [Online].; 2013 [cited 2022 Abril 12.
14. Sanchez N. El acto de preparar loncheras a través de un programa de intervención de educación nutricional. Tesis. Oaxaca: Universidad Nacional de Oaxaca; 2017.
15. Bracero Leon RL. El nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de los almuerzos escolares en PRIMERA DE BÁSICA por C.E.I JOSEFINA BARBA CHAUANO. Tesis de licenciatura. Guayaquil: Universidad de Guayaquil, Guayaquil; 2019.
16. Jaramillo Echeverría MB, Lascano Ortiz T. Características nutricionales de las loncheras escolares y estado nutricional de los niños preescolares de Cotacachi "Modesto A. Peñaherrera" ciclo escolar 2016-2017. Tesis de licenciatura. Cotacachi: Universidad Tecnica del Norte, Ecuador; 2017.
17. Reyes S. Eficacia de las intervenciones educativas para mejorar el conocimiento y la práctica de la preparación de loncheras. Tesis de

- licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima; 2015.
18. Peña Huamán. En la institución educativa original “San Martín de Porres” Lima-Sercado, se realizó un programa educativo para mejorar los conocimientos de las madres de niños preescolares en la preparación de loncheras saludables. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima; 2017.
 19. Real Academia Española. El conocimiento es la acción y el efecto de conocer. [Online].; 2016 [cited 2022 Mayo 15. Available from: [www//reformasalud.blogspot.com/./determinanteseconomicos-dela.html](http://www.reformasalud.blogspot.com/./determinanteseconomicos-dela.html).
 20. González Rangel. Teoría de la Sinergia y Pensamiento Educativo de Felix Adam. [Online].; 2011 [cited 2022 Mayo 15. Available from: <http://educiencri.blogspot.com/2011/05/la-teoria-sinergica-y-el-pensamiento.html>.
 21. Aristizábal Hoyos , Blanco Borjas , Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez. Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender. Reflexiona sobre tu comprensión. Enfermería Universitaria. 2011 Diciembre; 8(4).
 22. VM M. Constructivismo: Teoría y Estrategias de Enseñanza. [Online].; 2016 [cited 2022 Mayo 15. Available from: <http://www.mercedarios.pe/publicaciones/articulos-lamerced14/elconstructivismo.pdf>.
 23. Huachaca Benites. La eficacia de la técnica de la sesión demostrativa en el Centro de Salud Conde de la Vega Baja en el aumento de conocimientos sobre la prevención de la anemia ferropénica en madres de niños de 6 a 23 meses. Tesis de licenciatura. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS, Lima; 2009.

24. Requena RL. Conocimiento y práctica de las madres sobre el contenido de las loncheras y su relación con el estado nutricional en el Jardín Infantil IEI N°524 Nuestra Señora de la Esperanza. Tesis de licenciatura. Tumbes: Universidad Estatal de Tumbes, 2006.
25. Ministerio de Salud (MINSA). Promoción de la Salud en Instituciones Educativas: Lineamientos para su Implementación y Organización. [Online].; 2005 [cited 2022 Mayo 15. Available from: <deftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/dgps/compendio/pdf/006.pd>.
26. Peña Huamán. En la institución educativa originaria San Martín de Porres “Lima - Cercado”, se demostró la efectividad de un programa educativo en el mejoramiento de los conocimientos de las madres de niños preescolares en la preparación de loncheras saludables. Tesis de licenciatura. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima, 2013.

ANEXOS

FERIA DE ALIMENTOS PARA UNA BUENA LONCHERA SALUDABLE EN NIÑOS PREESCOLAR





LONCHERA CHATARRA



LONCHERA SALUDABLE



SESIONES EDUCATIVAS





PASACALLES

