

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO
ESCUELA DE POSGRADO
UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE
CIENCIAS DE LA SALUD



**“EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES
EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS
NUTRICIONALES DE LA I.E.I N° 494 – CAÑETE 2019”**

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO ACADÉMICO DE MAESTRO
EN SALUD PÚBLICA**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be "Joana Edith Mendieta Chiroque".

**AUTORES: JOANA EDITH MENDIETA CHIROQUE
LADY DIANA CAMPOS SÁNCHEZ**

A second handwritten signature in blue ink, appearing to be "Lady Diana Campos Sánchez".

**Callao, 2022
PERÚ**

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO:

- DR. HERNAN OSCAR CORTEZ GUTIERREZ PRESIDENTE
- DRA. ANA MARIA YAMUNIQUE MORALES SECRETARIA
- DRA. NOEMI ZUTA ARRIOLA MIEMBRO
- MG. HAYDEE BLANCA ROMÁN ARAMBURÚ MIEMBRO

ASESORA: MG. NANCY ELLIOTT RODRIGUEZ

Nº de Libro: 01

Nº de Acta: 009-2022

Fecha de Aprobación de tesis: 18 de Febrero del 2022

Resolución N° 051 – 2022 – CDUPG-FCS, de fecha 14 de Febrero del 2022

DEDICATORIA

A mi Padre que desde el cielo me guía día a día, a mi madre, esposo, hijos y hermanos que me apoyaron incondicionalmente para llegar a cumplir mi meta trazada en mi vida profesional

Lady Diana

La presente tesis se la dedico a mi hija Xiomi y principalmente a mi madre Juana, que ha sido un pilar fundamental en mi formación profesional, por su apoyo, en cada reto de superación que me propongo en el camino.

Joana Edith

AGRADECIMIENTO

A la directora de la Escuela de Posgrado Mg. Arcelia Olga Rojas Salazar por incentivar y promover el desarrollo de investigaciones científicas a nivel de la Universidad.

A la Lic. Nidia Margarita Flores Alfaro directora de la I.E.I. N°494 por permitirnos ejecutar nuestra investigación y lograr los resultados propuestos en bienestar de los alumnos.

A las madres de familia que nos apoyaron con su asistencia en el desarrollo del Programa Educativo, a la vez por el empeño y entusiasmo de mejorar su aprendizaje en bienestar de sus hijos.

A los Magister quienes nos asesoraron durante el desarrollo de la presente investigación.

ÍNDICE

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE GRAFICO

ÍNDICE DE IMÁGENES

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
INTRODUCCIÓN	12
I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	13
1.1. Determinación realidad problemática	13
1.2 Formulación del problema	18
1.2.1. Problema del problema	18
1.2.2. Problemas específicos	18
1.3. Objetivos (General y Especifico)	18
1.3.1. Objetivos General	18
1.3.2. Objetivos Especial	18
1.4. Limitantes de la investigación (teórico, temporal, espacial	19
II.- MARCO TEÓRICO	20
2.1. Antecedentes de Estudio	20
2.1.1. Antecedentes Internacionales	20
2.1.2. Antecedentes Nacionales	22
2.2. Bases Teóricas	32
2.3. Base Conceptual.....	33
2.3.1. Programa educativo.....	33
2.3.2. Técnicas educativas.....	35
2.3.3. Generalidades sobre Conocimiento y practica.....	38

2.3.4. Lonchera Saludable.....	40
2.3.5. Que debe contener una lonchera saludable.....	46
2.3.6. Importancia de lavarse las manos.....	67
2.3.7. Comida chatarra.....	71
2.3.8. Características del crecimiento y desarrollo del preescolar.....	72
2.3.9. Alimentación en la edad preescolar.....	73
2.3.10. Consecuencias de las alteraciones nutricionales.....	78
2.4. Definición de términos básicos	81
III.- HIPOTESIS Y VARIABLES	82
3.1. Hipótesis General y Especifica	82
3.1.1. Hipótesis general	82
3.2. Definición conceptual de variables	82
3.2.1. Operacionalización de variable	83
IV.-DISEÑO METODOLÓGICO	84
4.1. Tipo y diseño de investigación	84
4.2. Método de Investigación	85
4.3. Población y muestra	85
4.4 Lugar de estudio y periodo desarrollado	86
4.4. Técnicas e instrumentos para la recolección de la Información	86
4.5. Análisis y procesamiento de datos	86
V.-RESULTADOS	87
Contrastación de hipótesis con estadística descriptiva, inferencial u otra utilizada	87
5.1. Resultados descriptivos	87
5.2. Resultados inferenciales	133
5.3. Comparación de Medias	134

VI.- DISCUSION DE RESULTADOS	135
6.1. Contrastación y demostración de la hipótesis con los resultados	139
6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares	142
6.3. Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes	144
CONCLUSIONES	145
RECOMENDACIONES.....	146
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	147
ANEXOS	
➤ Matriz consistencia.....	149
➤ Instrumentos de recolección de datos.	150
➤ Consentimiento informado	156
➤ Base de datos.....	157
➤ Otros Anexos programa educativo.....	162
➤ Anexos Diapositivas Educativas.....	163

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 5.1. Edad de la Madre

TABLA 5.2. Número de hijos:

TABLA 5.3. Ocupación de las madres:

TABLA 5.4. Objetivo de realizar una lonchera saludable

TABLA 5.5. ¿Qué es lonchera escolar?

TABLA 5.6. Composición de la Lonchera.

TABLA 5.7. Grupos de Alimentos.

TABLA 5.8. Beneficios de una lonchera saludable

TABLA 5.9. ¿Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?

TABLA 5.10. ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

TABLA 5.11. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;
ENERGETICOS (carbohidratos).

TABLA 5.12. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;
CONSTRUCTORES (proteínas).

TABLA 5.13. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;
LIQUIDOS (jugos e infusiones)

TABLA 5.14. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;
PROTECTORES (frutas y verduras)

TABLA 5.15. Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS
ANIMAL

TABLA 5.16. Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS
VEGETAL

TABLA 5.17. Principios básicos de una Lonchera Saludable.

TABLA 5.18 Modelos de Lonchera:

TABLA 5.19. ¿Qué es la Comida Chatarra?

TABLA 5.20. Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir.

TABLA 5.21. ¿Qué contiene la pirámide nutricional?

TABLA 5.22. Ejemplo de Comida Chatarra que no se debe consumir.

TABLA 5.23. ¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?

TABLA 5.24. ¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?

TABLA 5.25. ¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos? Después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado.

TABLA 5.26. Le ha servido el programa que se realizó.

TABLA N° 5 Cruce de variables

TABLA N° 5 Cruce de la dimensión

TABLA N° 5 Cruce de la dimensión

Tabla 5.1: Edad de la madre

Gráfico 5.1: Edad de la madre

Imagen 5.1: Exposición de Lonchera

RESUMEN

El presente trabajo de investigación titulado EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA SOBRE LONCHERA SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LA I.E.I. N° 494 – CAÑETE 2019, siendo su **Objetivo General** : Determinar la Incidencia del Programa Educativo “Loncheras Saludables ” en el nivel de conocimiento y practica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N.º 494 – Cañete 2019 **Metodología** :Cuantitativa ,descriptiva y correlacional , las técnicas de recolección de datos fueron de suma importancia puesto que se estuvo utilizando, la tecnología de información FORMULARIOS de Google para la aplicación de la herramienta: “Cuestionario” y la observación. **Población**: Estuvo conformada por 63 madres de preescolares teniendo como Muestra: de Tipo Proporcional. Obteniendo así las **Conclusiones**, en las cuales se da a conocer mediante datos estadísticos la aprobación de la hipótesis H_1 y el rechazo en su mayoría de H_0 ,entonces podemos afirmar que el programa educativo incide significativamente en el nivel de conocimiento y practicas sobre loncheras en madres de preescolares I **Recomendaciones**, La constante capacitación para madres de preescolares, realizar la elaboración de mejora continua en el proyecto lo cual va permitir mantener un flujo de información referente a cada caso, conociendo así sus debilidades y amenazas que se puedan presentar en futuro y estos sean resueltos al término de la distancia.

Palabras Claves: Programa Educativo, Madres Preescolares

ABSTRACT

The present investigative work denominated EFFECTIVENESS OF THE EDUCATIONAL PROGRAM IN THE KNOWLEDGE LEVEL AND PRACTICE ON HEALTHY LUNCH BOXES IN MOTHERS OF PRESCHOOLERS WITH NUTRITIONAL PROBLEMS OF THE I.E.I. N° 494 - CAÑETE 2019, its General Objective is: To determine the Incidence of the Educational Program "Healthy Lunch boxes" in the knowledge level and practice about healthy lunch boxes in mothers of preschoolers with nutritional problems of the I.E.I. N.º 494 – Cañete 2019 Methodology: Quantitative, descriptive and correlational, the data collection techniques were important, Google Forms like information technology was being used for the application of the tool: "Questionnaire" and the observation. Population: the sample was made up of 63 mothers of preschool children. Proportional Type. Obtaining the Conclusions, in which the approval of the hypothesis H1 and the rejection of the majority of H0 are made known through statistical data, then we can affirm that the educational program significantly affects the level of knowledge and practices about lunch boxes in mothers. of preschoolers. Recommendations, The constant preparation for mothers of preschoolers, to carry out the elaboration of continuous improvement in the project which will allow maintaining a flow of information for each case, of these way, knowing its weaknesses and threats that may arise in the future and these are resolved at the term of the distance.

Keywords: Educational Program, Preschool Mothers

INTRODUCCIÓN

Para analizar y definir nuestro trabajo de investigación nos hemos basado en una problemática que hemos encontrado en un I.E.I. N ° 494 – Cañete en el cual se observó que los niños preescolares presentaban problemas nutricionales, que afectan su desarrollo personal, físico y psicológico.

Teniendo como objetivo determinar la relación de la Efectividad del Programa Educativo de Conocimiento y Practica sobre Loncheras Saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 Cañete.

Consta de VI Capítulos los cuales son:

Capítulo I: Planteamiento del problema, donde se delimitará la Descripción de la Realidad Problemática del estudio, y la Formulación del Problema, también se planteará los Objetivos Generales y Específicos, a las Limitantes de la investigación. Para el Capítulo II, Marco Teórico Comprende Antecedentes, Bases Teóricas, Bases Conceptuales y Definición de Términos Básicos. Así mismo en El Capítulo III, Hipótesis y Variables comprende el desarrollo de la Hipótesis General y Específica, Definición conceptual de la variable y la Operacionalización de Variable

Por tanto, El Capítulo IV, Diseño Metodológico comprende Tipo y Diseño de Investigación Método, Población, Muestra, Lugar de estudio, Periodo desarrollado, Técnicas e instrumento y Análisis y procesamiento de datos. Siendo así El Capítulo V, Resultados lo cual incluye Resultados Descriptivos y Resultados Inferenciales. Y finalmente en El Capítulo VI, Discusión de Resultados comprende Contrastación y demostración de la hipótesis, Contrastación de los resultados con otros estudios similares, Responsabilidad ética de acuerdo a los reglamentos vigentes.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Determinación del problema

Uno de los principales problemas que aqueja en el Mundo y en nuestro País en la actualidad, es la malnutrición infantil, producida por el consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos, utilizándose por lo tanto a nivel corporal menor o mayor cantidad de energía, modificando su funcionamiento y generando alteraciones nutricionales tanto por defecto como por exceso como hace referencia en el Ministerio de Salud (1).

A nivel mundial al menos uno de cada tres niños no está creciendo, bien debido a que padece malnutrición en sus formas visibles: retraso en el crecimiento, emaciación y sobrepeso. A nivel mundial, al menos uno de cada 2 niños padece hambre oculta, es decir carencia a menudo invisible de vitaminas y otros nutrientes esenciales (2).

La desnutrición es un problema en la mayoría de los países 67% y un 10% de su población. Alrededor del 45% de las muertes de menores de 5 años tienen que ver con desnutrición, en su mayoría se registran en los países de ingreso bajos y medianos. La proporción mundial de niños de 5 años paso de 32.6% en el 2000 al 22.2% en el 2017 es decir de 198.4 millones a 150.8 millones en Asia el retraso en el crecimiento paso de 38.1% al 23.2% desde el 2000 y en América Latina y el Caribe del 16.9% al 9.6% en África descendió del 38.3% al 30.3% durante el mismo periodo, aunque se tiene en cuenta el crecimiento de la población (3)

En el Perú, según el INEI en el año 2017 se estimó que el 12.9% niños y niñas menores de 5 años de edad presentaban retraso en el crecimiento (T/E) respecto al año 2015 disminuyo en 1.4 puntos porcentuales (47 mil niños y niñas). En Huancavelica de cada 100,31 presentan desnutrición

crónica además estos departamentos se caracterizan por presentar altas tasas de pobreza, como lugares que presentan desnutrición crónica le sigue Cajamarca con 27%, Pasco 24%, Apurímac 23%, Ayacucho 20%, de cada 100 presentan desnutrición crónica además estos departamentos se caracterizan altas tasas de pobreza. (4)

Del 2008 y 2017 la incidencia del déficit calórico ha disminuido en 4.4 puntos porcentuales. En el Perú, según el INEI en el año 2017 se estimó que el 12.9% niños y niñas menores de 5 años de edad presentaban retraso en el crecimiento (T/E) respecto al año 2015 disminuyó en 1.4 puntos porcentuales (47 mil niños y niñas)

En el Perú, dentro de la Cultura nutricional alimenticia familiar, el consumo de alimentos tradicionales ha disminuido considerablemente, incrementándose la frecuencia del consumo de alimentos con poco valor nutritivo o "ALIMENTOS CHATARRA", y dado que las costumbres y hábitos alimenticios de los padres determinar la alimentación del niño(a), este inicia desde temprana edad el consumo de dichos alimentos por el menor costo y accesibilidad a éstos, reforzada por los avisos publicitarios, promoviendo por lo tanto una alimentación infantil deficiente.

Considera la aplicación de programas educativos en nutrición infantil tiene como concientizar y conseguir cambios cognitivos en la población mediante la aplicación de contenidos, que fomenten la creatividad en las intervenciones favoreciendo el logro de resultados nutricionales positivos. Para ello se hace uso de diverso medios y materiales educativos que sirve como portadores de la información destinada a los educandos.

Para el cumplimiento de dicho cometido, de la ejecución de programas educativos es una de las más efectivas estrategias de la educación en salud, definida como una herramienta o instrumento enfocada en la prevención y promoción de la salud, a través de la educación en salud como una de las actividades claves de la enfermera.

El consumo de loncheras no saludables puede ocasionar enfermedades a los niños, ya que no aportan proteínas para el crecimiento, no tienen vitaminas, ni minerales y su contenido altísimo de azúcar y grasa favorecen el desarrollo de la caries, la obesidad y la diabetes.

Al respecto Roy Miranda, informó que una lonchera no saludable, además de tener un costo alto para la economía del hogar, **desfavorece la nutrición y a la salud de los niños**, especialmente en edad escolar, por tal motivo, exhorto a los padres de familia a **no incluir alimentos procesados de alto contenido de azúcar, grasa saturada y sal**, y optar por frutas, refrescos de estación, panes acompañados con pollo, carne atún, entre otras fuentes de proteínas, vitaminas y minerales.

La educación nutricional en la etapa preescolar y escolares fundamental para prevenir el incremento del sobrepeso y obesidad en la población infantil. Al respectó Bonilla C, esto evidencia la importancia de la promoción de alimentación saludable y la educación nutricional en los primeros años de formación escolar, sumado a la actividad física constante, con la participación activa de las personas que conforman el entorno directo de los estudiantes (padres profesores, cuidadores) para lograr disminuir los niveles de sobrepeso y obesidad infantil en el país.

Los preescolares están más propensos al consumo de alimentos chatarra, debido a la influencia de los medios publicitarios, quienes mediante el uso de agresivas técnicas de marketing.

Mogarey Uno de los complementos del desayuno del preescolar es la lonchera, definida como “la cajita portadora de alimentos que contribuye a que el niño mantenga una dieta balanceada y realmente nutritiva”.

Sus funciones son: mantener suficientes reservas de nutrientes durante el día escolar, suministrando alimentos nutritivos que al pequeño le gustan y crear hábitos saludables de alimentación.

La lonchera contribuye a que el niño conserve buenos hábitos nutricionales, mantenga una dieta balanceada y forme una reserva de nutrientes para recuperar las energías físicas y mentales, y perdidas en las actividades escolares, recomendó a los padres de Familia que manden alimentos y líquidos hidratantes para una lonchera saludable y, de esta manera, contribuir con el buen rendimiento físico e intelectual de sus hijos, MINSA (4) Considera importante recalcar que el proporcionar a los niños una dieta balanceada y saludable es parte del rol del cuidador ejercido por las madres y/o cuidadores (familiares y otras personas adultas) a su cargo, siendo cuidador todo aquel que brinda cuidado y protección integral al niño, garantizando un óptimo crecimiento y desarrollo infantil, evidenciándose en el aspecto nutricional a través del conocimiento y selección de alimentos nutritivos en la alimentación diaria del niño, entre ellos la lonchera, la que permitirá cubrir sus requerimientos energéticos para un adecuado rendimiento físico y mental en sus actividades escolares. (5)

Esta situación también se observa en Cañete en el Distrito de Nuevo, centro poblado Pueblo Nuevo de Conta, que se viene reflejando en la Institución educativa inicial N° 494, evidenciándose en los controles que se realiza en los niños, los cuales se obtienen los diagnósticos nutricionales (Obesidad, sobrepeso, talla baja, desnutrición aguda), situación que se complica más por el marcado desconocimiento y los malos hábitos maternos en dicha población en cuanto a la preparación de una lonchera nutritiva y económica. Se observa que las madres tienen poco nivel de conocimiento.

Siendo la madre y /o cuidadores piezas claves en la distribución, compra y preparación de los alimentos, se esperaría que posean el conocimiento en materia nutricional suficiente para asegurar que la lonchera que lleva el preescolar sea óptima y de alto valor nutricional, sin embargo, en el contexto real refleja lo contrario.

Por lo tanto, se hace necesaria una iniciativa de concientizar - educativamente que permita asegurar un aporte alimenticio y nutricional óptimo en las loncheras de los preescolares, siendo las Instituciones Educativas el espacio donde realizan el mayor desgaste energético. Recayendo el liderazgo de ello en los **profesionales de enfermería** como parte del ejercicio del cuidado holístico y el equipo multidisciplinario de salud contribuyendo al bienestar de nuestros niños, creando condiciones individuales, familiares, sociales que le permitan desenvolverse acertadamente y asegurando finalmente un adecuado crecimiento y desarrollo biopsicosocial.

1.2. Formulación del problema:

1.2.1. Problema General:

¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en el nivel de conocimiento y practicas sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019?

1.2.2. Problemas Específicos:

a. ¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019?

b. ¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en las practicas sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019?

1.3 Objetivos de la Investigación:

1.3.1. Objetivo General:

Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables”, en el nivel de conocimiento y practica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019.

1.3.2. Objetivos Específicos:

a. Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables”, en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019.

b.- Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables” en la práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019.

1.4. Limitaciones:

Durante el desarrollo de la investigación, se presentó una limitación adaptarnos a un horario de las madres, SIENDO ESTE EL TURNO CON MAYOR DEMANDA denominado el turno de la tarde, puesto que por las mañanas muchas de las madres realizan actividades de trabajo, en el campo y otros lugares. La investigación fue factible en coordinación con el director, docente y madres de familia.

➤ Teórica

Contamos con el padrón de los niños con problemas nutricionales que acuden a la institución educativa en estudio.

➤ Temporal

El tiempo de ejecución del estudio es de 03 meses de octubre hasta Diciembre – 2019

➤ Espacial:

Se desarrolló en la I.E.I. N°494 la cual pertenece al Distrito de Nuevo Imperial.

II MARCO TERORICO

2.1. ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Revisando antecedentes y estudios realizados sobre el tema que se está desarrollando se ha encontrado lo siguiente.

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES:

SALAZAR GUARACA, D.P. (2018) El Objetivo principal de la presente investigación se determinó la incidencia del valor nutricional y el rendimiento académico de la educación inicial de la Unidad Educativa del Milenio Intercultural Salinas, a través de una guía nutricional orientada a las madres de familia. Se utilizó la metodología mixta, la misma que permitió resaltar algunos aspectos cualitativos y otros cuantitativos necesarios para poder obtener resultados reales y brindar soluciones apropiadas a las madres de familia para beneficio de sus hijos, adicionalmente se determinó realizar la investigación en la Unidad Educativa Intercultural del Milenio “Salinas” con una población (n=63 niñas y niños), integrantes de Inicial 1, Inicial 2 y Preparatoria y 7 Profesoras del área de Educación Inicial. Este estudio se apoyó metodológicamente en el procedimiento de investigación mediante la propuesta de implementar una Guía práctica que permitirá informar a los padres acerca del valor nutricional de los alimentos mejorando el rendimiento académico en los niños y niñas que forman parte de la población estudiantil relacionada con el desarrollo de la investigación. Esto solo se podrá lograr con el compromiso de todos los involucrados en este estudio, con el desarrollo de un aplicativo móvil que cumpla con las mismas características de orientación hacia padres de familia, siempre enmarcadas en las líneas de investigación de la UEB: Gestión de TIC's [Desarrollo de Software], Salud y Bienestar Humano [Salud Infantil]. (6)

Ríos Castillo I . (2020) Programa de intervención de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) contra el sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria de Panamá desde la perspectiva de políticas públicas de nutrición: El objetivo de la investigación es elaborar una alternativa metodológica de educación alimentaria y nutricional para la prevención del exceso de peso en escolares (7-13 años) de Panamá. Es una Investigación cuasi experimental pre prueba –pos prueba, prospectivo y sin grupo control, realizado de julio-diciembre 2018 en n=248 escolares de ambos sexos de cinco centros educativos de Panamá Oeste. Se obtuvo datos sociodemográficos, información diversidad dietética y marcadores antropométricos. Se definió exceso de peso cuando el znc fue $>+1DE$, según OMS2007. Se evaluó conocimiento, actitud, percepción y comportamientos sobre hábitos alimentarios y estilos de vida. Se compararon resultados según tipo de escuela (programa escuela saludable-PES y escuelas regulares-ER), sexo y según período de evaluación (basal-PB y final) luego de 8 semanas de intervención educativa con diferentes estrategias didácticas. Resultados: media de para edad fue $9,8\pm 1,3$ años (54,8% femenino y 62,5% PES). El exceso de peso en PB y PF fue 46,2% y 46,0%. Media de para cintura PB y PF fue $66,1\pm 10,4$ y $65,6\pm 10,3$ cm ($p=0,000$); para zIMCe fue $0,876\pm 1,331$ y $0,885\pm 1,310$ DE ($p=0,4206$). No se observan diferencias significativas en marcadores antropométricos según tipo escuelas. La dieta se caracterizó por incluir cereales (96,8%), carnes/pollo (91,1%), azúcar (77,6%), aceites y grasas (75,7%); y deficiente en pescados y mariscos (17,8%) y huevos (37,7%). En PES se observó mayor consumo de cereales, carnes, leche, pero también de azúcares y grasas. (7)

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES:

HUAYCHA ALLCCA W. (2020) “Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina en niños(as) menores de tres años Red de Salud San Miguel”, consigna una gran relevancia debido a que la prevalencia de anemia afecta a la salud física y cognitiva del niño. Esta investigación tuvo como objetivo determinar la efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina. Se utilizó el tipo de investigación cuantitativa, diseño no experimental y descriptivo-correlacional. La muestra fue 53 madres de niños menores de tres años, se empleó el muestreo estratificado simple. La técnica utilizada fue la encuesta con un cuestionario estructurado con 8 preguntas, que evalúa las siguientes variables: condiciones de preparación de alimentos y el nivel de hemoglobina. Los datos obtenidos fueron procesados con el programa Excel y SPSS. Los resultados indican que: La práctica adecuada de alimentación está en Proceso (46.2%) y Adecuado (38.5%); el ambiente es Adecuado (80.8%) e Inadecuado (19.2%); la disponibilidad de materiales es Inadecuada (48.1%) y adecuada (32.7%); la disponibilidad de alimentos es Adecuada (59.5%) e Incompletas (40.5%); el lavado de manos es Inadecuado (53.8%) y Adecuado (46.2%); la combinación es Adecuada (71.2%) e inadecuada (28.8%); la consistencia es Adecuada (88.5%) e Inadecuada (11.5%); y, la cantidad y frecuencia es proporcional en un 50%. Luego de realizar el contraste de hipótesis, se llegó a concluir que existe relación entre la efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina (8).

CONTRERAS ARCE, Rosa Mercedes (2018) Objetivo: Determinar la relación entre la calidad de preparación de la lonchera escolar y la enfermedad cariogénica en niños de 3 a 5 años. Material y método: El estudio es de enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo comparativo, sigue los lineamientos del diseño no experimental, con corte transversal. Para ello se utilizó la lista de chequeo: para medir la calidad de la lonchera saludable, y el Índice CPOd. Resultados: La valoración de probabilidad de la prueba Chi cuadrado ($p=0.042$), señala que existe relación significativa entre los niveles de enfermedad cariogénica y los niveles de calidad de preparación de la lonchera preescolar en función a la asociación de sus categorías. Conclusiones: Cuanto menor es la calidad de la lonchera preescolar que las madres preparen a sus hijos, mayor serán los niveles de enfermedad cariogénica que presentes los menores. Palabras Clave: loncheras escolares, enfermedad cariogénica (9)

VALQUI PEREZ, F.D.M, & VILLANUEVA SOPLIN, D. O, (2018) El presente Trabajo de Investigación surge como una necesidad de determinar. ¿En qué medida el plan educativo alimentario puede mejorar el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I. E? ¿N ° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas? Considerando como objetivo general. Elaborar el plan alimentario para promover el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de primaria de la I.E. N ° 18006 de la urbanización Pedro Castro Alva Chachapoyas-Amazonas, considerando que al realizar el correspondiente análisis de la problemática se constató que, en efecto es preciso desarrollar un estudio que permita elaborar un plan educativo para el consumo de alimentos saludables. Esta situación motivó la realización del presente estudio sustentado en la teoría Alimentación saludable la gran tendencia de la alimentación actual, la

teoría del Apego (J. Bowlby y M. Ainsworth) y la interacción adulto niño en la alimentación, teoría de los buenos hábitos alimenticios MINSA, teoría de la dieta alimenticia saludable de FAO/OMS, teoría de las loncheras y quioscos saludables. El estudio se desarrolló orientado por el diseño descriptivo proyectivo, con una población y muestra de 41 estudiantes. La presente investigación tuvo una confiabilidad de los ítems de 0.758, siendo muy aceptable en la medición. Se muestran los resultados obtenidos al aplicar el cuestionario orientado a medir el consumo de alimentos saludables en los estudiantes del primer grado de Primaria de la Institución Educativa N° 18006 Pedro Castro Alva, Chachapoyas – Amazonas; donde el 37.07% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que nunca existe un buen consumo de alimentos saludables, el 37.17% de los estudiantes encuestados en promedio mencionan que casi nunca solamente un 18.05 y 11.71% de los estudiantes encuestados mencionan que el consumo de alimentos saludables. (10)

AREVALO ALVIS P.D.C. & GARCIA VILLACORTA R.M. (2017) El método empleado en el presente estudio fue el cuantitativo, diseño descriptivo, transversal, correlacional; cuya finalidad fue determinar la relación entre el conocimiento, **práctica sobre lonchera saludable en madres y el estado nutricional de escolares de la Institución Educativa Particular San Francisco de Asís, Iquitos, 2017**. La población estuvo constituida por 194 escolares nivel primario, cuya muestra fueron 129 escolares. Para la recolección de datos se utilizaron la técnica de la encuesta, que permitió aplicar el cuestionario de conocimientos sobre lonchera saludable, cuya validez fue 89% y confiabilidad 73%; la observación, permitió verificar la práctica sobre lonchera registrándose en una lista de Chequeo, obtuvo una validez 91% y confiabilidad 72%; para la evaluación nutricional del escolar,

se realizó medición antropométrica (peso, talla, IMC) registrándose en un formato. Los resultados obtenidos fueron: del 100% de madres de escolares, 55,0% presentaron nivel de conocimiento medio sobre lonchera saludable; 72,1% practicaron inadecuadamente loncheras saludables; y 80,6% escolares presentaron estado nutricional normal. Para determinar la relación entre el nivel de conocimiento sobre lonchera saludable y estado nutricional, se sometieron estos resultados a la prueba de Chi – Cuadrada, donde $X^2 c = 4,330$; $gl = 4$; $p = 0,363$ y $\alpha = 0,05$; practicas sobre loncheras saludables y estado nutricional, se obtuvo un $X^2 c = 2,791$; $gl = 2$; $p = 0,248$ y $\alpha = 0,05$; ambos resultados determinaron que no existe relación significativa entre dichas variables. Estos hallazgos se presentan como una alternativa para fortalecer la estrategia sanitaria del escolar y adolescente, promoviendo a través de metodologías participativas la práctica de una alimentación saludable, motivando a la madre a asumir un rol proactivo y comprometida en el cuidado integral de la salud y por ende mejorar su calidad de vida en el futuro de este grupo etario. (11)

CARCAMA DEL AGUILA E.G. (2017) Esta investigación asumió el enfoque cuantitativo porque centró su atención en la cultura nutricional, en sus dimensiones de conocimientos nutricionales, preparación de la lonchera y hábitos alimentarios, como fenómenos observables, susceptibles de medida. Asimismo, en este estudio fue empleado el diseño cuasi experimental-propositivo. Cuasi experimental, porque utilizó dos grupos no equivalente, con preprueba y Posprueba; propositivo, pues se diseñó y aplicó el Programa “loncheras saludables” con enfoque conceptual para desarrollar la cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución educativa N ° 090 del distrito Morales de Tarapoto-San Martín, 2016. La ejecución de este diseño implicó tres procedimientos: - Una medición previa de la variable dependiente estudiada: Desarrollo de la cultura nutricional: pretest. - Aplicación de la variable independiente o experimental: Aplicación

del 26 · Una nueva medición de la variable dependiente estudiada: capacidad de producción de cuentos: Pos-Prueba. La población estuvo constituida por todos los niños de cinco años de la Institución Educativa N° 090 del distrito Morales de Tarapoto-San Martín, 2016. Ascendente a 65, distribuidos en las secciones: “Azul” (23 niños), “Verde” (22 niños), y “Naranja” (20 niños). La muestra de estudio estuvo conformada por 45 estudiantes. Distribuidos en grupo experimental, Aula “Azul”, (23 niños) y “Verde” (22 niños), respectivamente. El muestreo fue no probabilístico, tanto para seleccionar los grupos de estudio como los sujetos. Asimismo, se empleó la técnica de muestreo de criterio o juicio, en el cual se emplearon tres criterios de inclusión: asistentes regularmente, promovidos y sin recuperación académica; y tres criterios de exclusión: niños con problemas de aprendizaje cuya participación altere los resultados de la investigación, estudiantes con promedio fuera de los rangos normales y niños retirados de la Institución educativa durante el año 2016. La recolección de datos se realizó mediante los instrumentos siguientes: Preprueba y Posprueba de Test de cultura nutricional, elaborados por la persona encargada de la investigación; los cuáles fueron sometidos a la validación por expertos (Ver Anexos 01, 02, 03) y la confiabilidad mediante la prueba mitades partidas. El Preprueba y Posprueba (Cárcamo, 2016) sirvió para determinar los niveles de cultura nutricional, en sus dimensiones: Conocimientos nutricionales, Preparación de la lonchera y Hábitos alimentarios, antes y después del Programa “loncheras saludables” con enfoque conceptual. Esta Prueba permitió registrar tres aspectos: Conocimientos nutricionales, Preparación de la lonchera y Hábitos alimentarios y consta de 10 ítem. (12)

Barco Díaz Mayra Guísela (2020) Efecto de la intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en los estudiantes con síndrome de Down de un centro de talleres educativos – 2017 Promover una alimentación saludable es muy importante en las personas con Síndrome de Down (SD) debido a sus características propias del metabolismo y la digestión. La presente investigación busca determinar el efecto de la intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable (AS) en los estudiantes con SD que acuden a un centro de talleres educativos. El tipo de estudio fue pre experimental. La muestra estuvo conformada por siete estudiantes varones y tres mujeres de un centro de talleres educativos. En la fase del diagnóstico que se realizó una evaluación de conocimientos en AS a los estudiantes con SD y se les aplicó un cuestionario de prácticas alimentarias de sus hijos con SD a las madres de familia. En la fase de intervención se tuvieron siete ejes temáticos, para los cuales se realizaron un total de 19 actividades de aprendizaje acerca de AS con repeticiones de acuerdo a las necesidades de los estudiantes. Al terminar cada actividad realizada por el estudiante se llevó a cabo la evaluación de sus conocimientos. La evaluación de las prácticas se realizó al finalizar la intervención. En la fase diagnóstica se encontró que ningún participante tenía conocimientos sobre AS; sólo tres estudiantes diferentes tuvieron prácticas adecuadas ya sea para el consumo de agua, frutas o lonchera. Después de la intervención los estudiantes SD lograron conocimientos en alimentación saludable en ejes temáticos impartidos. De las siete prácticas adecuadas de AS, sólo se logró que los participantes adquirieran dos de ellas (consumo de lonchera saludable). Concluye que la intervención educativa tuvo efecto tanto sobre los conocimientos adecuados en alimentación saludable, como sobre las prácticas adecuadas respecto al consumo de frutas y lonchera saludable en los en los estudiantes con SD que acuden a un centro de talleres educativo (13)

Sánchez Valerio Willyan Porfirio (2019) Estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V ciclo de la institución educativa privada “San Fernando” distrito de Santa María – 2019: El objetivo general de la presente investigación fue determinar la asociación que existe entre los estilos de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Privada San Fernando, Distrito de Santa María 2019. La presente investigación fue de tipo cuantitativa transversal con diseño correlacional. La muestra estuvo conformada por 50 estudiantes, del V Ciclo (5° y 6° grado), a quienes se aplicó un cuestionario sobre estilos de vida que constó de 30 preguntas (dimensiones: hábitos alimentarios, actividad física y deporte, recreación y manejo del tiempo libre y descanso adecuado) y una ficha de valoración nutricional antropométrica. Para el contraste de hipótesis se ha utilizado la prueba estadística del Chi cuadrado que indica el grado de asociación entre los estilos de vida y estado nutricional. Se obtuvo como resultado que el 52% de los estudiantes no practican un estilo de vida saludable, presentando deficiencias en la dimensión hábitos alimentarios (40%), actividad física y deporte (46%), recreación y manejo del tiempo libre (54%), y descanso (34%). Con respecto al estado nutricional el 36% tienen un estado nutricional normal, el 24% presenta sobrepeso y el 40% obesidad. Se llegó entre otras a las siguientes conclusiones: Es decir que el estilo de vida de los estudiantes en sus 4 dimensiones si influye en el estado nutricional. Los resultados señalan la importancia de realizar acciones preventivas tales como políticas educativas, promoción de actividad física y concientización sobre el cuidado del estado nutricional de la comunidad educativa (14)

Bohórquez Sánchez Yrma (2020) Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia del Centro de Atención Primaria III del distrito de San Juan de Miraflores, Lima : fue desarrollada siguiendo un enfoque cuantitativo nivel correlacional diseño no experimental dando respuesta al problema ¿Cuál es la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia en el centro de atención primaria III del distrito de San Juan Miraflores, Lima? Se plantearon objetivos enfocados a evaluar la relación que existente entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en las madres de familia en el centro de atención primaria III del distrito San Juan de Miraflores, Lima. Y como objetivos específicos, determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y la selección de alimentos. Determinar la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y la preparación de alimentos y la relación que existe entre el nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y la higiene de los alimentos. Se desarrolló un marco teórico constituido por antecedentes y fundamentos teóricos, los cuales permitieron formular las hipótesis de investigación y se estableció el diseño de investigación, el cual comprendió una muestra de 100 madres de familia con niños menores de 2 años de edad, a las cuales se aplicaron un instrumento de medición: con dos cuestionarios cada uno de 10 preguntas con 3 alternativas uno sobre conocimientos de alimentación y otro sobre prácticas alimentarias. Se desarrolló un marco teórico constituido por antecedentes y fundamentos teóricos, los cuales permitieron formular las hipótesis de investigación y se estableció el diseño de investigación, el cual comprendió una muestra de 100 madres de familia con niños menores de 2 años de edad, a las cuales se aplicaron un instrumento de medición: con dos cuestionarios cada uno de 10 preguntas con 3 alternativas uno sobre conocimientos de alimentación y otro sobre

prácticas alimentarias logrando que las madres mejorar la alimentación infantil. (15)

Chunga Tume consuelo Zoraida (2017) Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017

En el presente trabajo se determinó la efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de niños en edad preescolar de la I.E. N0 1447 San José - La Unión. El estudio fue de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental, longitudinal y prospectivo, de diseño de un solo grupo con pretest y pos test. La población estuvo conformada por 50 madres de familia que cumplieron con los criterios de inclusión, a quienes se entrevistó y se les aplicó un cuestionario, previamente validado, antes y después de la intervención educativa. Del 100% (50) madres encuestadas, antes de participar en la intervención educativa, el 54% (11) demostraron un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera saludable, y tan solo el 22% evidenciaron un nivel alto de conocimientos. Después de participar en la intervención educativa, el 84% (52) de madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables. Ninguna madre evidencio un nivel bajo. La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectiva, pues se evidencio un incremento en el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, demostrado a través de la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Los resultados de la prueba conducen a rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa, que la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables mejoró significativamente (Sig.<0.05) el nivel de conocimientos en las madres de familia.

Efectividad de un programa educativo en el conocimiento materno sobre alimentación saludable y estado nutricional de preescolares La investigación de tipo pre experimental se realizó en la Institución Educativa Inicial N.º 1739 Barro Negro, Otuzco en la Libertad, 2014, con la finalidad de determinar la efectividad del programa educativo “Comiendo sano, desarrollo y crezco mejor” en el nivel de conocimiento materno sobre alimentación saludable y el estado nutricional de pre escolares. El universo muestral estuvo constituido por 20 pre escolares y sus madres. Para la recolección de datos se aplicó dos instrumentos. Los datos recolectados fueron procesados en SPSS Statistics 23. Para la significancia estadística se utilizó el test de Wilcoxon. La efectividad del programa fue determinada empleando la prueba normal para una proporción. Los resultados reflejan que antes de la aplicación del programa el 65 por ciento de madres obtuvieron nivel medio de conocimientos; en el indicador talla para la edad un 50.0 por ciento de pre escolares clasificaron como normal. Después de la aplicación el 80 por ciento de madres obtuvo nivel alto de conocimientos; en el indicador talla para la edad un 80.0 por ciento clasificaron como normal. El programa educativo fue efectivo al mejorar el nivel de conocimientos de las madres ($p= 0.025<0.05$) y el estado nutricional de los pre escolares ($p= 0.000<0.05$).

2.2. BASE TEORICA:

Abrahán Maslow establece una Pirámide cuya base forma las necesidades fisiológicas del ser humano. Esta teoría se basa en cinco necesidades sostiene que las personas deben de satisfacer sus necesidades básicas siendo la más importante la alimentación para así mejorar su desarrollo físico y psicológico del ser humano. Si el ser humano satisface sus necesidades básicas puede mejorar a la vez su aprendizaje. (16)

Lenin expreso las bases sobre la teoría del conocimiento que se formulan de la siguiente manera:

- ❖ Existen cosas que no dependen de nuestra conciencia, de nuestras sensaciones.
- ❖ No existen absolutamente ninguna diferencia entre el fenómeno y la cosa en sí, lo que realmente existen son las diferencias entre lo que es conocido y lo que aún se desconoce.
- ❖ En teoría del conocimiento hay que razonar didácticamente, es decir, no considerar que nuestro conocimiento es acabado e inmutable, sino que está en constante movimiento: de la ignorancia al saber, de lo incompleto a lo completo, de lo inexacto a lo exacto.

El cual constituirá la experiencia que será evaluada a través de la observación de las habilidades y destrezas psicomotoras del sujeto o mediante el uso del lenguaje también se puede referir sobre las prácticas; sólo pueden ser valoradas en este caso. Constituyen en sí mismo la ejecución de los conocimientos que poseen las personas. Desde el punto de vista filosófico, la experiencia presenta una serie de problemas propios de la filosofía sobre su naturaleza.

TEORIA CLASICA:

Según el Especialista Julián Álvarez Nutricionista y Asesor del consejo de Herbalife plantea los retos a la nutrición actual afirmo y puso como ejemplo el hecho de que en la actualidad la población está mal nutrida, que las generaciones anteriores, a pesar de la disponibilidad de alimentos que existe. La seguridad alimentaria es fundamental en nuestros tiempos ya que viene marcada por el control y la mano del hombre, actualmente la sociedad se enfrenta a la epidemia de la obesidad.

La obesidad es un problema que no hemos sido capaces de solucionar con los conceptos dados y los enfoques, en tal sentido explico que la distribución de los macronutrientes ha experimentado cambios a lo largo del tiempo. Así, la última modificación de la pirámide alimenticia introducía multivitamínicos en el punto más álgido de la pirámide, aunque sigue habiendo debate en torno al reparto porcentual adecuado de los macronutrientes

TEORIA DE JAMES O. PROCHASKA:

Describe la secuencia de pasos cognitivos (actitudes, intenciones) que una persona debe seguir para cambiar la conducta. El modelo ofrece estrategias específicas efectivas en varios puntos del Proceso de cambio e indica las medidas de los resultados incluyendo el balance de las decisiones y la autoeficacia.

Incluye capacitación y entrenamiento para el desarrollo de las habilidades a su vez demostración para lograr alcanzar los objetivos propuestos.

TEORIA DEL APRENDIZAJE (Albert Bandura):

Basada en la idea de que las personas aprenden de observar a otras, las interacciones sociales, las experiencias, y fuera de la influencia de los medios de comunicación.

Proporciona la estructura para comprender, predecir y cambiar el comportamiento, los cambios se basan en la atención, la retención, el motor de la retención y la motivación.

2.3 BASE CONCEPTUAL:

2.3.1. PROGRAMA EDUCATIVO:

El programa educativo consiste en un conjunto de conocimientos que se estructuran en función de los objetivos educacionales propuestos, los cuales deben ser seleccionados y organizados por el investigador como resultado de una evaluación diagnóstica situacional donde se priorizan los

problemas identificados y se planean los temas a desarrollarse para la solución de estos. (17)

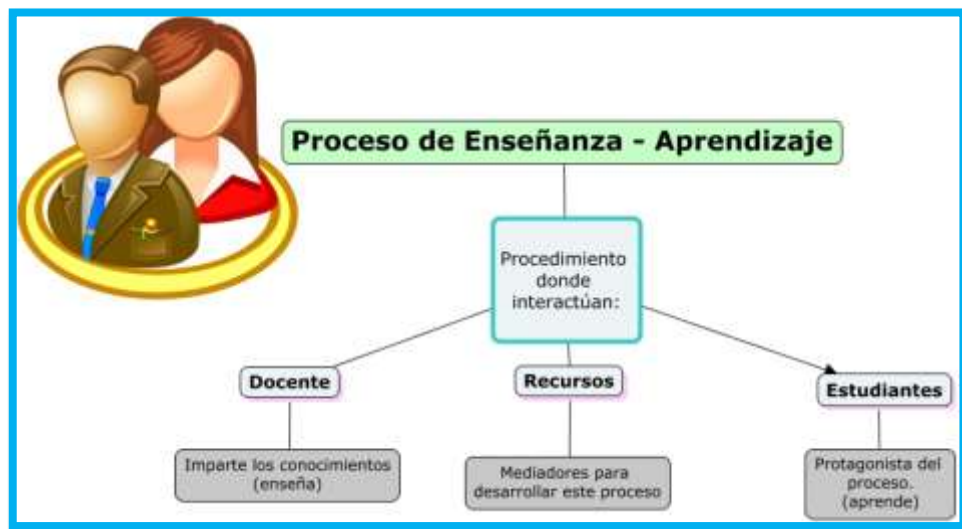
La medicina moderna, que va de acorde con el avance científico y tecnológico, hace que las enfermeras asuman un mayor compromiso, el cual se ve reflejado en la educación permanente en salud, que le permite actualizar conocimientos, incorporar nuevas estrategias de ideas, métodos, destrezas y por ende mejorar la calidad de atención de enfermería.

Para el diseño de un programa educativo se necesita seguir una serie de pasos los cuales son:

1. Identificar y analizar áreas problemas.
2. Determinar los problemas, a través de lluvias de ideas, casos clínicos entre otros.
3. Analizar indicadores – histogramas.
4. Definir causas: Árbol problemas, diagrama causa – Efecto.
5. Determinar problemas susceptibles de intervención con capacitación.
6. Determinar los problemas de capacitación.
7. Priorizar los problemas de capacitación.
8. Diseñar un programa de capacitación.

Para la realización de un programa de capacitación se diseñará una matriz o esquema del desarrollo temático, los objetivos a alcanzar, la modalidad, el grupo identificado, los recursos necesarios y de las responsables: Lic. Lady Campos Sánchez y la Lic. Joana Mendieta Chiroque del programa. Durante el desarrollo del programa educativo se debe tener en cuenta el proceso de enseñanza.

Figura 1
Proceso de enseñanza – Aprendizaje (18)



)

2.3.2. TÉCNICAS EDUCATIVAS

Las técnicas educativas constituyen experiencias concretas de aprendizaje a llevar a cabo por las participantes sobre uno o varios contenidos. En ellas pueden darse diferentes procesos de aprendizaje y utilizarse uno o varios métodos y técnicas educativas. Las actividades educativas se agrupan en sesiones educativas individuales o grupales. Dentro de las técnicas educativas están:

✚ **Dramatización:**

Se trata de representar de forma teatral una situación concreta, puesta en escena que revive hechos y costumbres, enfrentando al público a una experiencia viva. El objetivo es exagerar con apariencias dramáticas un momento concreto.

Figura 2

La dramatización en la escuela



✚ **Sesiones Educativas:**

Es el intercambio de ideas, por medio de la expresión oral y/o escrita, con la clara intención de adquirir y/o provocar un aprendizaje.

Figura 3
Las sesiones educativas



Nota: Con la finalidad de contribuir en la disminución de problema nutricionales, en distrito de Nuevo Imperial de la Provincia de Cañete, el equipo técnico del puesto de salud del Pueblo Nuevo de Conta. Brinda la capacitación en madres de preescolares.

Lluvia de Ideas:

La lluvia de ideas es una manera en que los grupos generan tantas ideas como sea posible en un período muy breve aprovechando la energía del grupo y la creatividad individual. Es muy útil cuando se trata de generar ideas sobre problemas, aspectos para mejorar, posibles causas, otras soluciones y oposición al cambio. Al presentar la mayor cantidad de ideas posibles en corto período e invitar a todos los miembros del grupo a participar, esta herramienta ayuda a la gente a pensar con mayor amplitud y tener otras perspectivas.

Figura 4
La lluvia de ideas en los colegios.



Nota: Con la finalidad de contribuir en la disminución de problema nutricionales, en distrito de Nuevo Imperial, el equipo técnico del puesto de Salud Pueblo Nuevo de Conta. Brinda la capacitación en madres de preescolares.

Dinámicas Grupales:

Son medios, métodos o herramientas, empleados al trabajar con grupos para lograr activar los impulsos y las motivaciones individuales y de estimular tanto la dinámica interna como la externa, de manera que las fuerzas puedan estar mejor integradas y dirigidas hacia las metas del grupo.

Figura 5
Dinámica Grupales



Las Dinámicas Grupales tienen la gran ventaja, a diferencia de otras técnicas, que proporcionan un contexto para que al mismo tiempo se facilite el aprendizaje en cuatro terrenos específicos: Conocimientos y cómo aplicarlos, Habilidades, Valores y actitudes. **Su objetivo** es ayudar a trabajar en grupo, favoreciendo la colaboración de todos los miembros.

2.3.3. GENERALIDADES SOBRE CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS

El **conocimiento** es un proceso en virtud del cual la realidad se refleja y se reproduce en el pensamiento humano; dicho proceso está condicionado por el devenir social y se halla unido a la actividad práctica. El conocimiento consiste en la asimilación espiritual de la realidad, indispensable para la práctica, en el proceso en el cual se crean los conceptos y las teorías. Esta asimilación refleja de manera creadora, racional y activa; los fenómenos las propiedades y las leyes del mundo objetivo y tienen una existencia real en forma del sistema lingüístico.

ELEMENTOS DEL CONOCIMIENTO: SE INCLUYE 4 ELEMENTOS FUNDAMENTALES (19)

Sujeto:

Todo conocimiento es adquirido por un sujeto, es decir, forma parte del bagaje mental o intelectual de un individuo.

Objeto:

Los objetos son todos los elementos reconocibles de la realidad, que sirven al sujeto para formar conocimientos, es decir, para formularse ideas, entender relaciones, fabricar pensamientos. El sujeto solo, aislado de todo y de todos, no puede obtener conocimiento.

Operación cognitiva:

Se trata de un proceso neurofisiológico complejo, que permite establecer el pensamiento del sujeto en torno al objeto, o sea, permite la interacción entre sujeto y objeto y su formulación intelectual en el conocimiento.

Pensamiento:

El pensamiento es difícil de definir, pero en este ámbito podemos comprenderlo como la “huella” psíquica que el proceso cognoscitivo deja en el sujeto respecto de su experiencia con el objeto. Es una representación mental del objeto, inserta en una red de relaciones mentales y que permiten la existencia del conocimiento como tal.

TIPOS DE CONOCIMIENTO (19)

Se puede mencionar las siguientes:

Conocimientos teóricos:

Aquellos que provienen de una interpretación de la realidad o de experiencias de terceros, o sea, indirectamente, o a través de mediaciones conceptuales como libros, documentos, filmes, explicaciones, etc. De este tipo son los conocimientos científicos, filosóficos e incluso las creencias religiosas.

Conocimientos empíricos.

Se trata de aquellos que obtenemos directamente, a partir de nuestra vivencia del universo y de los recuerdos que de ella nos quedan. Se constituye el marco básico de “reglas” sobre cómo opera el mundo, que en algunos casos pueden llegar a ser intransmisibles, como son el conocimiento espacial, abstracto y el vinculado con las percepciones.

✚ Conocimientos prácticos.

Se trata de los que permiten obtener un fin o realizar una acción concreta, o que sirven para modelar la conducta. Suelen ser aprendidos por imitación o bien teóricamente, pero sólo pueden realmente incorporarse cuando son llevados a la práctica. Es el caso de los conocimientos técnicos, éticos o políticos.

✚ **Concepto de practica:**

La práctica también es el **ejercicio** que se realiza de acuerdo con ciertas reglas y que puede estar sujeto a la dirección de un maestro o profesor, para que los practicantes mejoren su desempeño. «la práctica es esencial para mejorar », «no pude asistir a la última práctica ». Por otro lado, cuando una persona desarrolla una gran habilidad, mucha destreza en un campo en particular, se suele decir que «tiene mucha práctica.

2.3.4. LONCHERAS SALUDABLES

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para cubrir: sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente. La lonchera escolar constituye una comida adicional a las tres comidas principales, por lo consiguiente no es un reemplazo de las mismas. Contiene del 10 al 15% del valor calórico total de los alimentos ingeridos en el día, lo que se traduce en unas 150 a 350 Kcal (dependiendo de la edad, peso, talla y actividad física); y puede suministrarse a media mañana o media tarde dependiendo de la jornada escolar. (20)

Los alimentos infaltables de las loncheras diarias deben ser los energéticos que aportan calorías para jugar y estudiar (pan y cereales), los ricos en proteínas para el crecimiento y desarrollo (lácteos, huevos, carnes) y los que contienen vitaminas y minerales que regulan y protegen nuestro cuerpo (frutas y verduras).

Una lonchera nutritiva debe tener alimentos con buena cantidad de energía como pan, galletas, queques caseros, que combinan con alimentos y mejor si se combinan con alimentos de origen animal como pan con hígado frito o tortilla de espinaca, pan con huevo, pollo, atún, carne.

También se debe llevar alimentos lácteos (leche, queso, yogurt), y alimentos que proporcionen vitaminas y minerales.

Figura 6
Lonchera Nutritiva



Nota: imagen propia del auto(ras)

CARACTERISTICAS DE LA LONCHERA

Debe ser nutritiva (balanceada) sencilla en la preparación, fácil de manipular, atractiva, compatible con los gustos y preferencias. La lonchera debe contener los tres grupos de alimentos que son:

✚ Energéticos:

Alimentos ricos en carbohidratos que actúan como combustibles para el cuerpo, ejemplo: pan, galletas, cereales, maní, pecanas, nueces, etc.

✚ Formadores o Constructores:

Aquellos ricos en proteínas que favorecen el crecimiento de los niños, ejemplo: queso, yogurt, carnes, pollo, huevo, conserva de pescado (filete).

✚ Reguladores: o Protectores:

Estos son ricos en vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades, ejemplo: frutas enteras, o en tajadas (de estación y fácil de manipular).

✚ Líquidos:

Además, no debemos dejar de lado el consumo de agua, ya que así evitamos la deshidratación o el cansancio luego de varias horas de estudio. Ejemplo: agua o refrescos de frutas naturales. (21)

COMPOSICION DE LA LONCHERA:

Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías, esta cantidad de calorías está de acuerdo con la edad, estatura y actividad física de niños y de jóvenes.

Figura 7
Calorías – Dinámicas Grupales



Nota: Se debe desarrollar con frecuencia para la mejora continua.
(<https://dinamicasgrupales.com.ar/tutoriales-y-talleres/como-hacer-dinamicas-grupales>)

- ✚ No reemplaza al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria.
- ✚ Está compuesta generalmente por:
 - 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.
 - Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto, incluir todos los grupos básicos alimentos.

Nota: Se debe escoger un alimento de cada grupo.

BENEFICIOS DE LA LONCHERA (22)

- ✚ Para asegurar su contenido crecimiento.
- ✚ Para mantenerse sanos.
- ✚ Para estar atentos en clase.
- ✚ Para jugar, correr, hacer deporte.
- ✚ Para poner el agua y rehidratarse.
- ✚ Permitirá formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos.

ALIMENTOS SALUDABLES:

Dentro de esta lista tienen una especial mención los **alimentos de origen vegetal fresco**, que en palabras de Juan Revenga "deben constituir la mitad de todo aquello que necesitamos comer: **en el desayuno, comida y cena tiene que haber este tipo de alimentos**".

✚ Verduras y hortalizas:

Que sean **frescas** (de temporada, preferiblemente) y se cocinen en casa: "La clave está **en que la gente cocine lo que come**, si tiene que cocinar tiene que comer comida de verdad, tiene que comprar fresco", apunta Revenga. Son los tomates, lechugas, cebollas, zanahorias, repollo, brócoli, calabacín, berenjenas, calabazas... Las patatas no se consideran frutas ni hortalizas. En este caso, la OMS recomienda para verduras, hortalizas y frutas una ingesta mínima de 400 gramos diarios (cinco piezas o porciones).

Frutas:

En este apartado se incluyen de todo tipo, de temporada y frutas tropicales. Aquí hay dos excepciones: **beber un zumo de fruta no es lo mismo que comer la fruta**, del mismo modo que la mermelada de fruta tampoco equivale a una ración de la misma. "El zumo aporta más calorías, menos fibra, menos saciedad y la posibilidad de tomar 'más de la cuenta' es mucho mayor", explica Revenga.

Cereales integrales:

Aquí se encuentran el maíz, mijo, avena o trigo integral **no procesados** que se pueden encontrar en productos como el **pan o la pasta**, así como el **arroz** integral. "Aquí no entran las galletas, tienen más grasa y más azúcar que la bollería", señala este dietista-nutricionista.

Alimentos proteicos:

Este grupo engloba las carnes blancas (aves, conejo), pescados, legumbres, huevos y los frutos secos. Expertos nutricionistas como Juan Revenga o Julio Basurto destacan especialmente las **legumbres**: "Son el grupo alimenticio que más porcentaje de proteínas tiene en peso seco, es decir, 100 gr de lentejas tiene más proteínas que 100 gr de carne", añade Revenga.

Agua:

El ser humano es en torno a un 60% agua (dependiendo de los hombres y las mujeres), de ahí que una buena hidratación sea indispensable para gozar de una buena salud. Eso sí, "que nuestra fuente de hidratación sea **agua o infusiones** con poco o sin azúcar", remarcan los nutricionistas.

2.3.5. QUE DEBE CONTENER UNA LONCHERA SALUDABLE: (21)

Una lonchera saludable es esencial para que tus hijos vayan a clases con la energía necesaria para un buen rendimiento durante las horas de clase. Los especialistas en nutrición recomiendan que debe contener tres tipos de alimentos: carbohidratos, proteínas y vitaminas (frutas y verduras).

Los carbohidratos se pueden encontrar en cereales, galletas integrales, panes, papa, choclo, mote, habas y plátano sancochado.

Algunos ejemplos de alimentos ricos en proteínas pueden ser yogurt, huevo, pollo sancochado, queso y atún. Las frutas y verduras son una gran fuente de vitaminas.


Asimismo, es muy importante acompañar estos alimentos con bebidas para lograr una buena hidratación. Es recomendable el consumo de agua hervida, refrescos de naranja, limón, manzana, maracuyá, chicha morada o cebada.

Evitemos las gaseosas, jugos artificiales o café porque tienen azúcares y colorantes que provocan alergias y obesidad.

Te dejamos algunos ejemplos de loncheras saludables: (23)





Figura 8
Lonchera N° 1

LONCHERA N°1:
Pan con queso, jamón y lechuga, una granadilla y un yogurt.



INGREDIENTES:

- Pan con queso, jamón y lechuga
- Una granadilla
- Un yogurt.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Jamón y queso	Lechuga y granadilla	Yogurt

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
465 Kcal	25 g	24 g	39 g	580 mg	1.8 mg

Figura 9 (23)
Lonchera N° 2

LONCHERA N°2:

Pan con huevo revuelto, una tuna en trozos y refresco de piña.



INGREDIENTES:

- Pan con huevo revuelto
- Tuna en trozos
- Refresco de piña.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan integral	Huevo	Tuna	Refresco de Piña

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro
303 Kcal	12 g	5 g	54 g	58 mg	2 mg

Figura 10 (23)
Lonchera N° 3

LONCHERA N°3:

Pan pita con hamburguesa de atún, granadilla y limonada.



INGREDIENTES:

- Pan pita con hamburguesa de atún
- Una granadilla
- Limonada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan pita	Hamburguesa de atún	Granadilla	Limonada

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro
364 kcal	22 g	9g	48 g	55 mg	2 mg

Figura 11 (23)
Lonchera N° 4

LONCHERA N°4:

Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada



INGREDIENTES:

- Mini sándwiches de queso crema
- Durazno al jugo
- Refresco de Piña

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Queso	Durazno	Refresco de piña

Energía	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calcio	Hierro
292 Kcal	8.7 g	52g	7g	56 mg	0.5 mg

Figura 12 (23)
Lonchera N° 5


LONCHERA N°5:

Pan con lomo saltado, un plátano y refresco de maracuyá.



INGREDIENTES:

- Pan con lomo saltado
- Plátano
- Refresco de maracuyá

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Francés	Carne	Plátano y tomate	Refresco de maracuyá

Energía	Proteína	Carbohidratos	Grasas	Calcio	Hierro
278 Kcal	8.7 g	49.7g	6.6g	40mg	2mg

Figura 13 (23)
Lonchera N° 6

LONCHERA N°6:

Pan con tortilla de tomate y cebolla, un durazno y naranjada



INGREDIENTES:

- Pan con tortilla de tomate y cebolla,
- Durazno
- Naranjada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Francés	Tortilla	Durazno	Refresco de naranja

Energía	Proteína	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro
387 Kcal	18 g	9 g	62.5 g	105 mg	2.3 mg

Figura 14 (23)
Lonchera N° 7

LONCHERA N°7:

Pan con hamburguesa, una manzana y refresco de piña



INGREDIENTES:

- Pan con hamburguesa
- Manzana
- Refresco de Piña

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Francés	Carne	Lechuga ,tomate y manzana	Refresco de Piña

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro
246 Kcal	12g	3 g	50 g	35 mg	3.63 mg

Figura 15
Lonchera N° 8

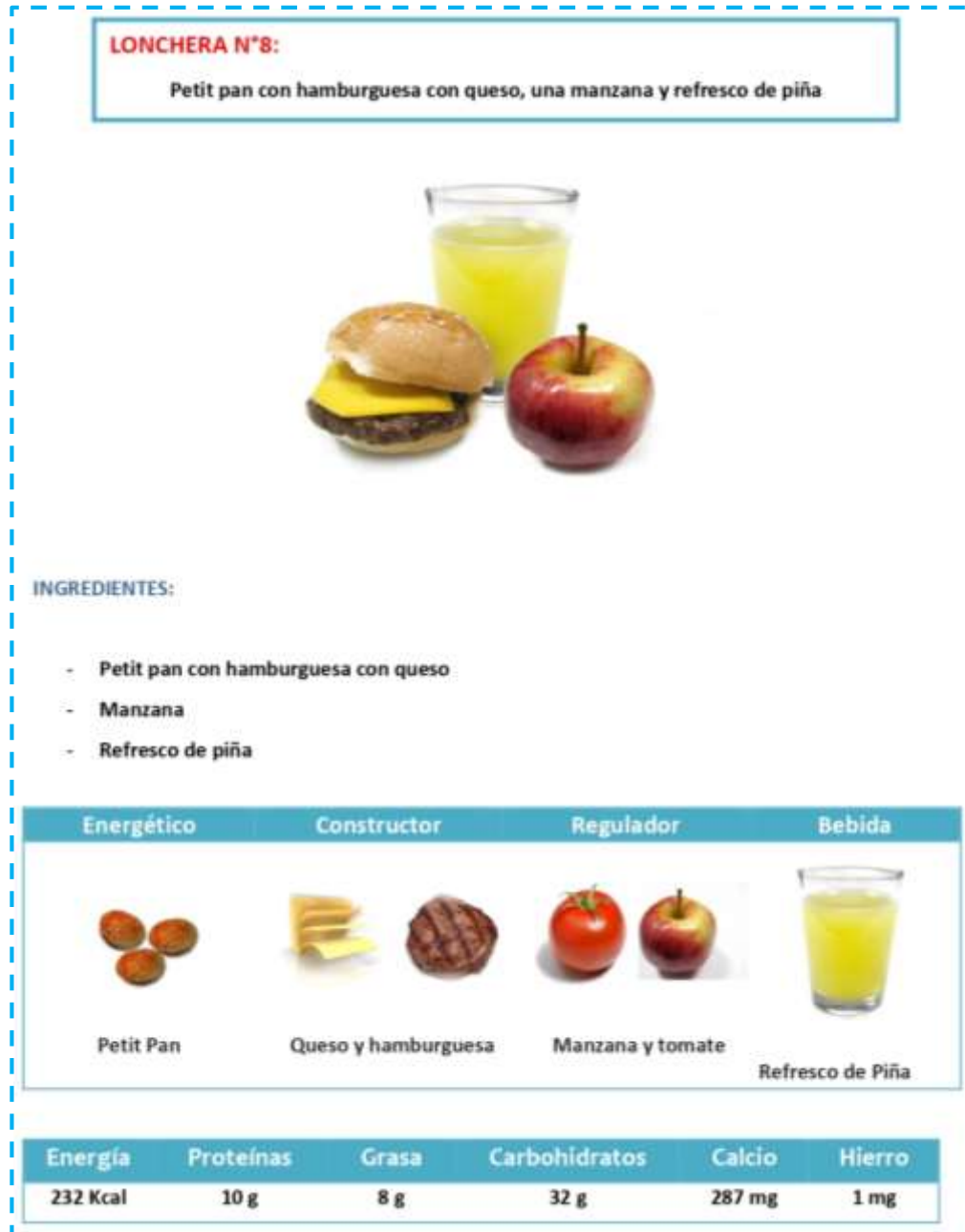


Figura 16 (23)
Lonchera N° 9

LONGHERA N°9:

Pan con lechuga, tomate y queso, una granadilla y refresco de manzana.



INGREDIENTES:

- Pan con queso, lechuga y tomate
- Una granadilla
- Refresco de Manzana

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Queso	Lechuga ,tomate y granadilla	Refresco de manzana

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
314 Kcal	11 g	9 g	52 g	278 mg	2 mg

Figura 17 (23)
Lonchera N° 10

LONCHERA N°10:

Mini panes con queso, sandía en trozos y refresco de piña.



INGREDIENTES:

- Mini panes con queso
- Sandía en trozos
- Refresco de piña

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Queso	Sandía en trozos	Refresco de Piña

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
232 kcal	9 g	7g	33g	287 mg	1 mg

Figura 18 (23)
Lonchera N° 11

LONCHERA N°11:

Nuggets de pollo con una tajada de pan de molde en triángulos, un durazno y chicha



INGREDIENTES:

- Nuggets de pollo con una tajada de pan de molde en triángulos.
- Un durazno
- Chicha morada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan integral	Queso	Durazno	Vaso de chicha morada.

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
342 kcal	17 g	7 g	55 g	30.2 mg	3 mg

Figura 19 (23)
Lonchera N° 12

LONCHERA N°12:

Pan de molde con lechuga, jamón y queso, piña en trozos y chicha.



INGREDIENTES:

- Pan de molde con lechuga, jamón y queso
- Piña en trozos
- Vaso de chicha morada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Jamón y queso	Piña en trozos	Vaso de chicha morada.

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
289 kcal	12 g	11g	34g	269 mg	2 mg

Figura 20 (23)
Lonchera N° 13

LONCHERA N°13:

Pan con palta, uvas y limonada.



INGREDIENTES:

- Pan con palta
- uvas
- limonada.

Energético	Regulador	Bebida
		
Pan Francés	Palta y uvas.	Limonada

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
258 Kcal	4.1 g	3.9 g	55 g	35.3 mg	3 mg

Figura 21 (23)
Lonchera N° 14

LONCHERA N°14:

Pan con pollo a la plancha, durazno y maracuyá.



INGREDIENTES:

- Pan con pollo a la plancha
- Durazno
- Refresco de maracuyá.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Francés	Pollo	Lechuga y durazno	Refresco de maracuyá

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
268 kcal	12 g	2 g	54 g	33 mg	2mg

Figura 22 (23)
Lonchera N° 15

LONCHERA N°15:

Pan de molde con queso, lechuga y tomate, papaya en trozos y limonada.



INGREDIENTES:

- Pan de molde con queso, lechuga y tomate
- Papaya en trozos
- Limonada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Queso	Papaya, lechuga y tomate	Limonada

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
275 kcal	10 g	7 g	48 g	289 mg	1.5 mg

Figura 23 (23)
Lonchera N° 16

LONCHERA N°16:

Pan con pollo deshilachado, granadilla y chicha morada.



INGREDIENTES:

- Pan con pollo deshilachado
- una granadilla
- chicha morada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan de yema	Pollo deshilachado	Lechuga y granadilla	Vaso de chicha morada.

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
293 Kcal	15 g	4 g	54 g	48 mg	1.6 mg

Figura 24 (23)
Lonchera N° 17

LONCHERA N°17:

Pan con queso, un plátano y refresco de manzana.



INGREDIENTES:

- Pan con queso
- Un plátano
- Refresco de manzana.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Queso	Plátano	Refresco de manzana

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
319 Kcal	10 g	7 g	60 g	261 mg	1.5 mg

Figura 25 (23)
Lonchera N° 18

LONCHERA N°18:

Petit pan con hamburguesa y queso, mango en trozos y naranjada



INGREDIENTES:

- Petit pan con hamburguesa y queso
- Mango en trozos
- Naranjada.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Petit pan	Hamburguesa y queso	Mango	Refresco de naranja

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
257 Kcal	14 g	6 g	40 g	185 mg	3 mg

Figura 26 (23)
Lonchera N° 19

LONCHERA N°19:

Huevos de codorniz, pan de molde con queso, piña en trozos y maracuyá.



INGREDIENTES:

- Huevos de codorniz
- Pan de molde con queso
- Piña en trozos
- Maracuyá.

Energético	Constructor	Regulador	Bebida
			
Pan Integral	Huevo y queso	Piña	Refresco de maracuyá

Energía	Proteínas	Grasa	Carbohidratos	Calcio	Hierro
262Kcal	15 g	9 g	30 g	133 mg	2 mg

Figura 27 (23)
Lonchera N° 20

LONCHERA N°20:

Pan con palta, tomate y lechuga, una mandarina y refresco de piña.



INGREDIENTES:

- Pan con palta ,tomate y lechuga
- Mandarina
- Refresco de piña.

Energético	Regulador	Bebida
		
Pan integral	Palta, lechuga, mandarina y tomate	Refresco de piña

Energía	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro
250 kcal	5 g	5 g	49g	66mg	2mg

2.3.6. IMPORTANCIA DE LAVARSE LAS MANOS (24)

Los estudios muestran que lavarse las manos con jabón es una de las maneras más efectivas, simples y económicas de prevenir enfermedades. Los gérmenes existen en todas partes de nuestro entorno, reduce a más de 50 % las infecciones causadas por Virus, Bacterias y Parasitosis Intestinales. Ciertos virus pueden sobrevivir hasta más de veinte minutos en la superficie de los objetos.

Para evitar enfermarnos a causa de tales invasores, debemos aprender a lavarnos las manos con jabón de manera regular y asegurarnos de que queden completamente limpias.

Figura 28

Lavado de manos N° 21



Fuente: Propia del autor (as)

Lavado de manos con agua y jabón puede prevenirnos de:

❖ **Enfermedades diarreicas:**

Los microbios que provocan la diarrea ingresan por la boca, a través de las manos que han estado en contacto con la materia fecal, agua contaminada, alimentos crudos y utensilios de cocina mal lavados. El lavado de manos con jabón, después de ir al baño y antes de tocar los alimentos, reduce a casi la mitad los casos de diarrea.

❖ **Enfermedades respiratorias:**

El lavado de manos con jabón elimina la mayoría de los microbios que provocan infecciones respiratorias, como la neumonía. Además, nos protege contra el resfrío común y la Gripe A (H1N1).

❖ **Parásitos intestinales e infecciones en la piel y en los ojos:**

Muchas infecciones en la piel y en los ojos y las enfermedades causadas por gusanos y parásitos de los intestinos disminuyen con el lavado de manos frecuente con jabón.

HAY MUCHAS RAZONES PARA LAVARSE LAS MANOS:

- **PROPAGACIÓN DE PATÓGENOS** - ya sea que provengan de usted o de otras personas o que se pasen de un alimento contaminado a otro (carnes, frutas y verduras, etc.) (25)

Figura 14

Análisis de Patógenos



Figura 15

Patógenos en la boca



- **PROPAGACIÓN DE QUÍMICOS.** Cualquier producto químico que se halle en sus manos puede ir directamente a los alimentos que está preparando. Esto incluye a los pesticidas, los desinfectantes de manos, los productos de limpieza, las lociones, etc.

Figura 16
Propagación de Químicos



2.3.7. COMIDA CHATARRA: (26)

Los alimentos chatarra, también llamados comida chatarra o comida basura, son aquellos alimentos poco saludables para el organismo debido a la cantidad de elementos nocivos que pueden traer consecuencias negativas para la salud. Reciben este nombre principalmente por la cantidad de calorías que contienen que, además, no suponen ningún aporte nutricional.

TIPOS DE COMIDA CHATARRA

- Comida rápida.
- Bollería industrial.
- Fritos.
- Bebidas gaseosa.
- Alimentos precocinados.
- Congelados

Figura 17

Comida No Saludable (CHATARRA)



Comida No Saludable (CHATARRA)

2.3.8. CARACTERÍSTICAS DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL PREESCOLAR.

La edad preescolar engloba el periodo desde que el niño ha adquirido una autonomía en la marcha hasta que empieza a asistir regularmente a la escuela, es decir, de los 3 a los 5 años de edad. Esta etapa se caracteriza, en relación al crecimiento, porque este se presenta mucho más lento y estable, con ciertas tendencias incluso descendente. La talla aumenta de 5 a 7 cm por año; la ganancia de peso, en cambio, sigue siempre una curva ascendente, dentro de unos márgenes estrechos que oscilan entre 2.5 y 3 Kg por año.

Las necesidades de energía para el crecimiento disminuyen muchísimo en comparación con el periodo anterior, basta con un 1% de las calorías ingeridas para que el ritmo de crecimiento se mantenga adecuadamente, en comparación con casi un 50 % del periodo anterior. Por tanto, es una etapa de crecimiento poco vulnerable, en la que los retrasos de crecimiento son, en ausencia de enfermedad, poco frecuente. Sin embargo, este periodo reviste interés por otros motivos:

➤ Debido a que los requerimientos de energía y proteínas son menores, aparece un riesgo real de obesidad. Por otro lado, es muy importante recordar que casi todos los niños, hacia los dos o tres años, atraviesan una fase de menor apetito, en relación con la menor necesidad energética.

2.3.9. ALIMENTACIÓN EN LA EDAD PREESCOLAR (27)

a. Factores de influencia

Entre ellos tenemos: los factores psicológicos, socioculturales, sociodemográficos.

Factores psicológicos:

Referido a las conductas propias del desarrollo que presenta el niño y que determinan en muchos casos la ingesta alimentaria, ya que el preescolar se encuentra en una etapa en la que va ganando autonomía, debido a la adquisición del lenguaje y la marcha, y esta característica que hace que en esta etapa los niños se vuelvan exquisitos a la hora de comer.

Factores socioculturales:

referido al entorno que influyen en la alimentación del infante. Como lo son las técnicas de marketing social y de consumo, actitud hacia los alimentos, imagen corporal que responda a los cánones estéticos, código culinario que prescribe formas de preparación y consumo, prohibiciones, tabúes y mitos, disponibilidad de recursos: dinero, tiempo, entre otros.

Factores sociodemográficos:

Las características socio demográficas de los padres, como su edad, procedencia, grado de instrucción, ocupación y paridad., condicionan, en muchas ocasiones, su conducta frente a la de alimentación del preescolar. Así tenemos:

Edad:

Este indicador puede reflejar la experiencia del individuo; es decir a mayor edad mayor oportunidad de haber adquirido circunstancias o situaciones

que ayuden a la madre a mejorar sus prácticas en relación a la alimentación del preescolar.

En numerosos estudios, que correlacionan la edad de la madre, con el estado nutricional del infante sugieren que aquellas que poseen menor edad, se muestran más inseguras al tomar decisiones relacionadas a la alimentación de su niño; sin embargo, en un estudio realizado en zonas urbanas, se refleja lo contrario; aquellas madres con menor edad toman decisiones más acertadas que las experimentadas. Esto evidencia que la edad no es determinante y que debe ser analizado en conjunto con otras características.

Procedencia:

Esta característica, se encuentra estrechamente relacionada al lugar donde se da las mayores incidencias de pobreza.

Las familias provenientes del área rural o de lugares urbano marginales, tienen menor poder adquisitivo, por lo tanto, menor ocasión de proporcionar variedad en la alimentación de sus hijos. Sin embargo, este indicador se relaciona, además, con las oportunidades de progreso que no se presentan en las áreas marginales.

Grado de instrucción:

No obstante, se esperaba, que el nivel de formación académica de los padres de familia influenciaría en tener hijos con un estado nutricional adecuado; pero se encontró que los padres con una educación universitaria tenían más probabilidad de tener hijos con sobrepeso u obeso que padres con un nivel educativo menor. Esto nos indica que, aunque algunos padres saben lo que es saludable para sus hijos (y para sí mismos) no lo ponen en práctica. Y muchas veces dejan que el sedentarismo predomine en el hogar. Por lo tanto, el grado de instrucción de los padres es un indicador que

también influye en la alimentación de los niños y que debe ser analizado en relación con otros indicadores.

Ocupación:

Este indicador se encuentra relacionado a la disponibilidad de tiempo de los padres debido a las múltiples actividades que desempeñan producto del trabajo.

No es ajeno a la realidad que, en muchas familias, las madres se encuentran desempeñando actividades laborales fuera del hogar, lo cual limita el tiempo que pudiesen proporcionar a preparar alimentos saludables y nutritivos para sus hijos; eligiendo, gran parte de ellas, alimentos prácticos, que en su mayoría no resultan nutritivos.

Paridad:

Definido como el número de hijos que la familia ha procreado. Este indicador también influye en forma indirecta en el estado nutricional del infante.

Le otorgan los padres al cuidado de la alimentación de los niños, en muchas ocasiones delegando esta función a los hermanos mayores.

Esta situación se escapa de lo que idealmente debería ocurrir, ya que a mayor paridad mayor experiencia y por ende mayor cuidado con los hijos.

Como podemos apreciar cada de uno de estos indicadores influyen en menor o mayor grado en el estado nutricional de los Infantes; sin embargo, es importante rescatar que éstos no pueden ser analizados en forma aislada, ya que todos interaccionan entre sí va a influir en la conducta de la familia en materia de alimentación saludable.

b. Hábitos alimentarios:

Los hábitos alimentarios que durarán toda la vida, se forman en esta etapa y se definen como mecanismos estables que crea destrezas o habilidades, es flexible y puede ser utilizado en varias situaciones de la vida diaria. El proceso de formación de hábitos en los niños y las niñas, se basa en la construcción de rutinas en las cuales es importante que los adultos tengan en cuenta las características propias del niño.

Como parte de la formación de hábitos alimentarios, se debe enseñar, principalmente a:

Desayunar todos los días, esto debido a que el desayuno es de suma importancia para nuestro organismo. El desayuno es el combustible inicial y debe asegurarnos el aporte de nutrientes a través de los alimentos para proporcionarnos la energía necesaria para afrontar bien el día.

Consumir fruta fresca y verduras crudas o cocidas, ya que son fuente importante de vitaminas minerales y fibra, que regulan muchas funciones en nuestro organismo.

Tomar líquido entre las comidas y no con las comidas, o al final de cada comida, por su actividad física el niño requiere de aproximadamente un litro y medio para cubrir sus necesidades y procesar los alimentos. Esta cantidad puede administrarse como jugos naturales, leche o como agua bien hervida.

Otros hábitos relacionados con la alimentación, son:

- Lavarse las manos antes y después de comer
- Cepillarse los dientes después de cada comida
- No es conveniente privar a toda la familia de un alimento nutritivo, sólo porque no le gusta a uno de los miembros de la familia.

- El uso de alimentos, especialmente golosinas, a manera de recompensa o castigo por buen o mal comportamiento, constituye una mala práctica alimentaria y por lo tanto debe evitarse.
- Evitar ver televisión mientras se come
- Mantener el horario de comidas lo más que sea posible.

c. Requerimientos Nutricionales.

Es importante resaltar que dentro de los hábitos alimentarios se percibe la necesidad nutricional de enseñarle al niño a consumir las tres comidas principales y sus dos entre comidas, ya que estas en conjunto y correctamente preparadas aportan los nutrimentos necesarios para el desarrollo del infante, debido a que en esta etapa de la vida, el niño debe consumir, entre 1400 y 1600 Kilo calorías, respondiendo a sus requerimientos nutricionales para su edad: 50% de carbohidratos, 30% de lípidos y 20% de proteínas, durante todo el día.

Refrigerios:

Es importante proporcionar alimentos de calidad como frutas (en pedazos, jugos o ensaladas sin azúcar), galletas de cereales o lácteos.

Se puede mezclar leche con frutas y/o cereales para preparar coladas o refrescos, pero sin añadir azúcar.

En el siguiente cuadro se resumen las porciones que el niño debe consumir al día durante sus cinco comidas.

Como bien fue indicada la lonchera es una preparación que no sustituye las comidas principales del niño y que además posee características especiales sencillas para una preparación saludable; sin embargo, para que estas loncheras constituyan parte de una alimentación balanceada, es

necesario la concientización y educación del grupo humano cercano al preescolar y escolar (familia y profesores); siendo esta actividad de educación, parte del paquete de atención integral de salud al niño sano, que se desarrolla en el componente CRED (crecimiento y desarrollo) muy poco practicado por el primer nivel de atención.

2.3.10. CONSECUENCIAS DE LAS ALTERACIONES NUTRICIONALES EN EL PREESCOLAR.

Las alteraciones nutricionales, acarrear consigo consecuencias, tanto en la desnutrición como en la obesidad y el sobrepeso; se dan en forma progresiva y conducen a graves alteraciones orgánicas, y que, en muchos casos, tienen su origen en la infancia, ya que es en esta etapa de la vida en que nuestro organismo se encuentra en un periodo de adaptación biológica, además de que los hábitos alimentarios son fungidos en el entorno.

a. Consecuencias del déficit nutricional.

❖ A nivel somático:

Con respecto a las potencialidades somáticas los niños con desnutrición severa presentan tallas inferiores al promedio para su edad considerándose estos como “Enanos Nutricionales”.

❖ A nivel cerebral:

Los estudios sobre el desarrollo mental indican que existe una interrelación estrecha entre la desnutrición y el desarrollo intelectual. Sin embargo, aún queda por precisar el grado de participación de la desnutrición en el retraso mental.

❖ **A nivel de macromoléculas:**

El niño desnutrido grave se deteriora más debido a un desequilibrio hidroelectrolítico, a trastornos gastrointestinales, insuficiencia cardiovascular y/o renal y a un déficit de los mecanismos de defensa contra la infección.

❖ **A nivel psicológico**

Las alteraciones psicológicas pueden ser profundas; la anorexia severa, apatía e irritabilidad hacen que el niño sea difícil de alimentar y manejar, y son de muy mal pronóstico.

Los signos y síntomas de deficiencia grave de vitaminas y minerales pueden ser importantes y si no se provee un suministro adecuado de estos nutrimentos. Además, el cuadro clínico puede complicarse por una deficiencia grave de folatos, tiamina o niacina y/o una deficiencia aguda de potasio, sodio y magnesio o por deficiencia crónica de hierro, zinc, cobre y cromo.

b. Consecuencias de la obesidad y el sobrepeso.

Son numerosas las consecuencias negativas para la salud que la obesidad tiene en niños y adolescentes. En líneas generales podemos destacar: trastornos psicológicos y sociales, problemas ortopédicos, dermatológicos, cardiorrespiratorios y endocrinos.

➤ **A nivel psico-social**

Se encuentran: la existencia de niños obesos con trastornos de conducta, síntomas de depresión, angustia y baja autoestima. Inhibición en la participación de actividades físicas y en las relaciones sociales, refugiándose en el sedentarismo y en la alimentación

excesiva que incrementan paulatinamente el sentimiento de culpabilidad.

➤ **A nivel ortopédico**

Pueden presentar pies planos, escoliosis y otros trastornos.

➤ **A nivel dermatológico**

Pueden aparecer infecciones cutáneas, forunculosis, etc.

➤ **A nivel cardiorrespiratorio**

Están la hipertensión arterial y la apnea del sueño.

➤ **A nivel endocrino**

Se describen hiperinsulinemia e insulino resistencia; aumento del colesterol negativo (LDL y VLDL), triglicéridos y apo B; disminución del colesterol “bueno” HDL y Apo A; disminución de la respuesta de la prolactina a los estímulos; elevación de los andrógenos y de la DHEA, descarga de adrenalina prematura; disminución de la globulina transportadora de esteroides sexuales, aumento de la cromatización del estrógeno y de la testosterona; hiperandrogenismo, hirsutismo poliquistosis ovárica y aumento de la progesterona en niñas.

2.4. Definición de términos básicos:

➤ **Programa educativo:**

Instrumento curricular donde se organizan las actividades de enseñanza-aprendizaje, que permite orientar a la persona en su práctica diaria, con respecto a los objetivos a lograr, las conductas que deben manifestar, las actividades y contenidos a desarrollar, así como las estrategias y recursos a emplear con este fin.

➤ **Madres Cuidadoras:**

Personas que cuidan a los niños cuando los padres trabajan, ellas complementan la crianza familiar que posibilita el crecimiento integral de los niños.

➤ **Preescolares:**

Niños que acuden a la institución educativa inicial antes de ingresar al nivel primario entre los 3 y 5 años.

III. HIPÓTESIS

3.1 HIPÓTESIS GENERAL

El programa educativo de loncheras saludables incide en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

3.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

- a. El programa educativo: “Loncheras saludables” incide en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

- b. El programa educativo de “loncheras saludables” incide en las prácticas de loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE VARIABLES:

- **Nivel de Conocimiento:** Hecho o información adquiridos por un ser vivo a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o practica de un asunto referente a la realidad.

- **Practica:** Noción de algo que se realiza que se lleva a cabo y que requiere determinado conocimiento o constancia para que los resultados sean los esperados.

3.2.1 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

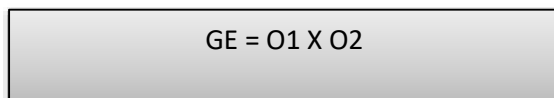
VARIABLES	DEFINICION CONCEPTUAL	DIMENSION	INDICADORES	INDICE	METODO	TECNICA
NIVEL DE CONOCIMIENTO	Hecho o información adquiridos por un ser vivo a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o practica de un asunto referente a la realidad.	Sesión educativa Preparación de loncheras	<ul style="list-style-type: none"> • Presentación de objetivos. • Lonchera Escolar • Composición de la lonchera • Grupos de alimentos • Beneficios de la lonchera • Principio básico <ul style="list-style-type: none"> ✓ Alimentos adecuados para la lonchera ✓ -Alimentos energéticos ✓ -Alimentos Constructores. ✓ -Líquidos ✓ -Alimentos protectores ✓ -Alimentos de Origen Animal. ✓ -Alimentos de Origen Vegetal 	<p>Pre-Prueba Pos-Prueba</p> <p>Desconoce = 0</p> <p>Conoce = 1</p>	Hipotético Deductivo	Observacional – Encuesta.
PRÁCTICA	Noción de algo que se realiza que se lleva a cabo y que requiere determinado conocimiento o constancia para que los resultados sean los esperados.	Sesión Demostrativa Medidas Higiénicas	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Modelo de lonchera. ✚ Comida chatarra ✚ Comida chatarra que no debe consumir ✚ Pirámide nutricional ✚ Lavado de manos ✚ Manipulación de alimentos 	<p>Pre-Prueba Pos-Prueba</p> <p>Incorrecta =0 Correcta =1</p>	Hipotético – Deductivo Hipotético – Deductivo	Observacional – encuesta Observacional – Encuesta

IV. DISEÑO METODOLOGICO

4. 1. Tipo y diseño de investigación

El presente estudio de investigación es Cuantitativo porque nos va a permitir medir la variable de estudio, aplicativo parte de la realidad para transformarla; descriptivo y correlacional.

La investigación es de **tipo cuasi – experimental**, porque se trabajó con un solo grupo de estudio al cual se le aplicará un cuestionario (formulario de Google) en dos oportunidades, antes y después de la aplicación del Programa Educativo, centrado en el nivel de conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras saludables en niños con problemas nutricionales. Se manipulara la variable independiente (Practica), y las variables dependientes (Nivel de conocimiento), permitiendo establecer una asociación causal entre las variables. (Causa – efecto), cuyo esquema es:



Donde:

GE =Madres de preescolares con problemas nutricionales.

O1=Pre-Prueba.

X =Aplicación Programa Educativo Loncheras Saludables.

O2 = Pos-Prueba.

4. 2. Método de investigación

El método utilizado es hipotético – deductivo, este método nos permite hacer observación y en base a esas observaciones se hace la contrastación de los resultados.

4.3. Población y Muestra

Población de estudio:

La población estuvo constituida por todas las madres de los niños preescolares de la I.E.I. 494 – Cañete 2019, el cual está conformada por un total de 150 madres.

Muestra:

Se aplicó el muestreo probabilístico de tipo proporcional obteniendo así el resultado de 63 madres de preescolares cuya fórmula es:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{E^2(N - 1) + Z^2 \times P \times Q} \quad nf = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$n = \frac{(1,92)^2 \times 0,5 \times 0,5 \times 150}{(0,05)^2(150 - 1) + (1,96)^2 \times 0,5 \times 0,5}$$

$$n = \frac{144}{1,33} = 108,3 = 108$$

$$nf = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

$$nf = \frac{108}{1 + \frac{108}{150}} = 62,7 = 63$$

4.4 Lugar de estudio y periodo de desarrollo

La investigación se desarrolló en la Institución Educativa Inicial N.º 494 en el anexo de Pueblo Nuevo de Conta del distrito de Nuevo Imperial provincia de Cañete, durante los meses de octubre a diciembre en el 2019.

4.5 Técnicas e instrumentos de recolección de la información

El instrumento que se utilizó para la recolección de datos fue el cuestionario que consto de 19 preguntas cerradas y 05 preguntas abiertas (24 preguntas) divididas en: Variable 1, la cual contiene sus 02 dimensiones y la Variable 2, la cual contiene sus 02 dimensiones.

4.6. Análisis y procesamiento de datos

Los análisis de datos se medirán con un PRE-PRUEBA y POS-PRUEBA, luego se calcularán frecuencias y porcentajes por cada ítem del cuestionario. Luego se analizará cada pregunta con respecto a los conocimientos adquiridos, se realizará el análisis de las preguntas en forma conjunta para medir la efectividad del Programa Educativo.

Para esto se calificará con un valor de 1 cuando la madre responda en forma correcta la pregunta, caso contrario se calificará con 0. Para el análisis en forma conjunta del cuestionario del PRE –Prueba y Pos- Prueba los puntajes que se obtendrán por cada madre se categorizarán de la siguiente manera: Insuficiente (0 – 10 puntos), Parcial (11 – 15) y Suficiente (16 – 20 puntos).

El procesamiento de datos se ejecutará a través de la tabulación automatizada aplicándose los programas de hoja de cálculo: Excel - Office 365 y el software estadístico computacional especializado en evaluación de datos SPSS 25.

V. RESULTADOS

5.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

A. PRE-PRUEBA

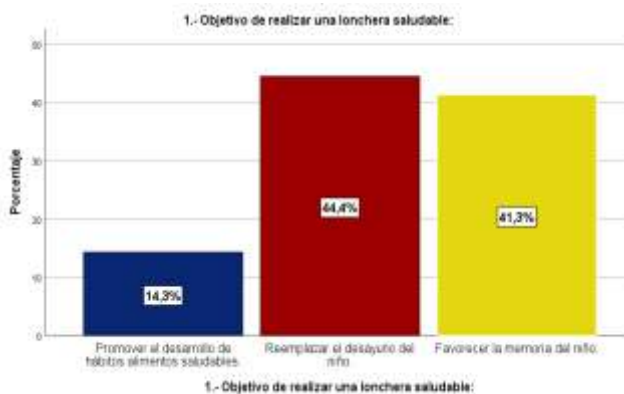
Dimension1: Nivel de Conocimiento:

Tabla 1

1.- Objetivo de realizar una lonchera saludable:

Respuesta	Frecuencia	%
Promover el desarrollo de hábitos alimentos saludables.	9	14,3
Reemplazar el desayuno del niño.	28	44,4
Favorecer la memoria del niño.	26	41,3
Total	63	100,0

Grafica 1



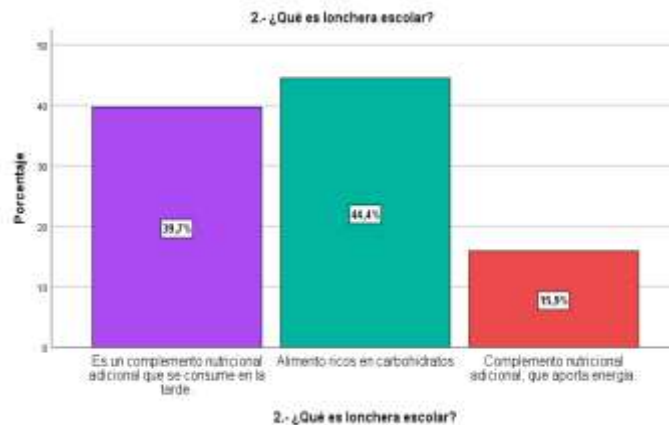
En la tabla y en grafica se observa que del 100% (63) de las madres a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta Objetivo de realizar una lonchera saludable el 14.3% (9) contestaron Promover el desarrollo de hábitos alimentos saludables; el 44.4% (28) contestaron Reemplazar el desayuno del niño y finalmente el 41.3% (26) contestaron Favorecer la memoria del niño.

Tabla 2

2.- ¿Qué es lonchera escolar?

Respuesta	frecuencia	%
Es un complemento nutricional adicional que se consume en la tarde.	25	39,7
Alimentos ricos en carbohidratos	28	44,4
Complemento nutricional adicional, que aporta energía.	10	15,9
Total	63	100,0

Gráfica 2



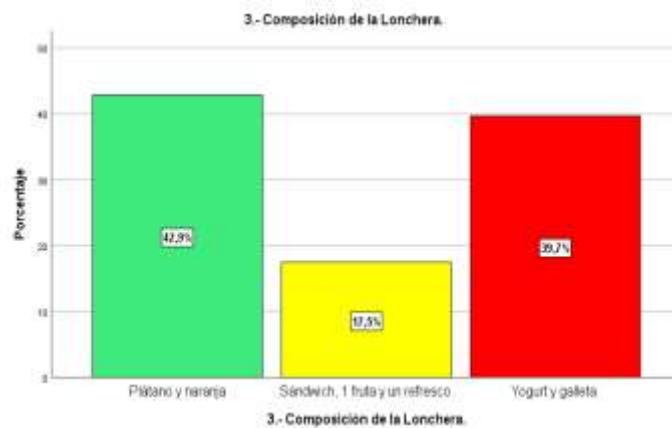
En la tabla y en grafica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta. ¿Qué es lonchera escolar? el 39.7% (25) contestaron Es un complemento nutricional adicional que se consume en la tarde; el 44.4% (28) contestaron Alimentos ricos en carbohidratos y finalmente el 15.9% (10) contestaron Complemento nutricional adicional, que aporta energía.

Tabla 3

3.- Composición de la Lonchera

Respuesta	frecuencia	%
Plátano y naranja	27	42,9
Sándwich, 1 fruta y un refresco.	11	17,5
Yogurt y galleta.	25	39,7
Total	63	100,0

Grafica 3



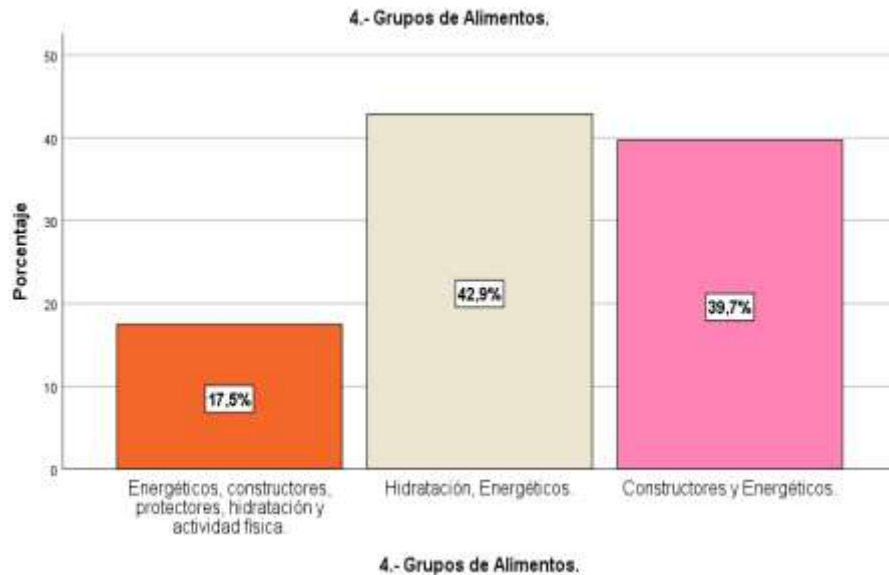
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Composición de la Lonchera** el 42.9% (27) contestaron Plátano y naranja; el 17.5% (11) contestaron Sándwich, 1 fruta y un refresco y finalmente el 39.7% (25) Yogurt y galleta.

Tabla 4

4.- Grupos de Alimentos.

Respuesta	frecuencia	%
Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física.	11	17,5
Hidratación, Energéticos.	27	42,9
Constructores y Energéticos.	25	39,7
Total	63	100,0

Gráfica 4



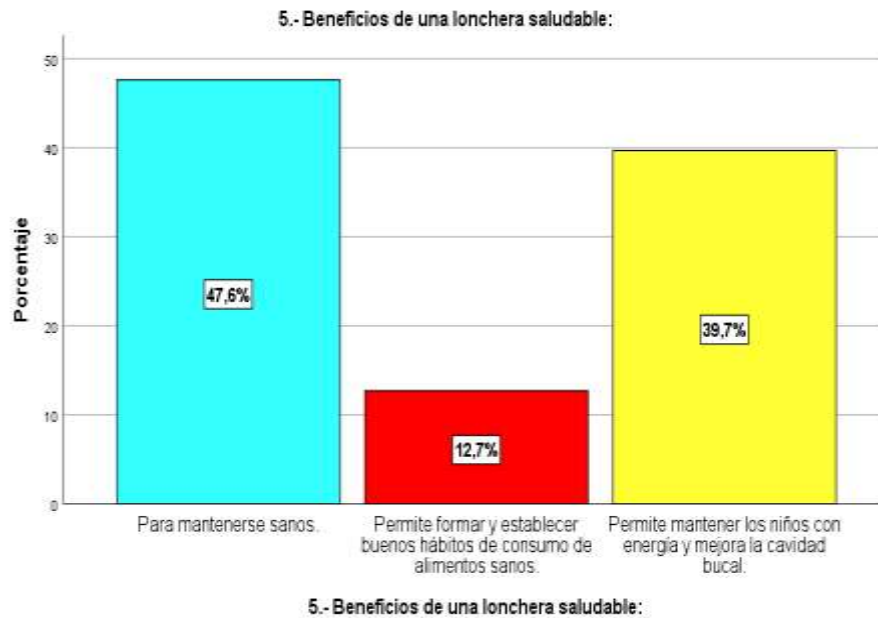
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Grupos de Alimentos** el 17.5% (11) contestaron Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física; el 42.9% (27) contestaron Hidratación, Energéticos, y finalmente el 39.7% (25) Constructores y Energéticos.

Tabla 5

5.- Beneficios de una lonchera saludable.

Respuesta	frecuencia	%
Para mantenerse sanos.	30	47,6
Permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos.	8	12,7
Permite mantener los niños con energía y mejora la cavidad bucal.	25	39,7
Total	63	100,0

Gráfica 5

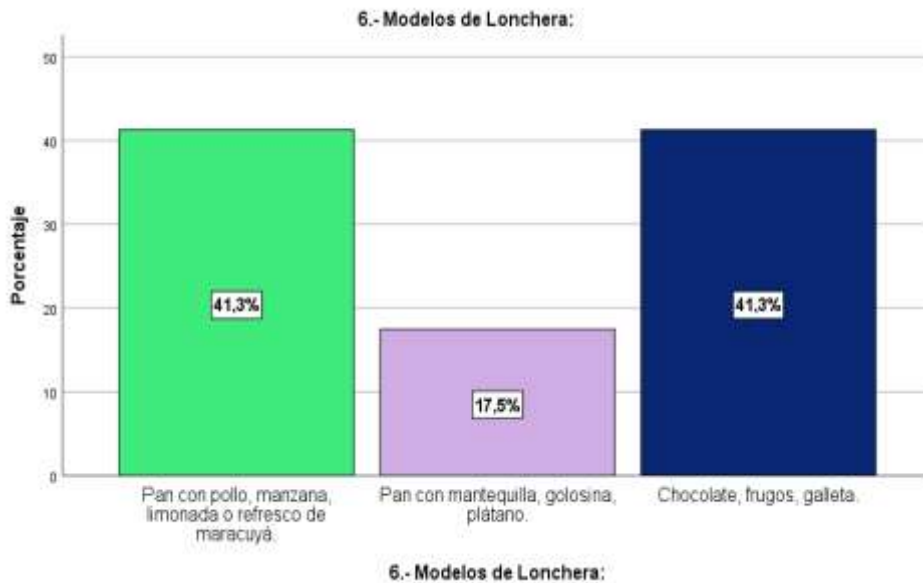


En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Beneficios de una lonchera saludable** el 47.6% (30) contestaron Para mantenerse sanos, 12.7% (8) contestaron Permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos, y 39.7% (25) contestaron Permite mantener los niños con energía y mejora la cavidad bucal.

Tabla 6

6.- Modelos de Lonchera.

Respuesta	frecuencia	%
Pan con pollo, manzana, limonada o refresco de maracuyá.	26	41,3
Pan con mantequilla, golosina, plátano.	11	17,5
Chocolate, frugos, galleta.	26	41,3
Total	63	100,0



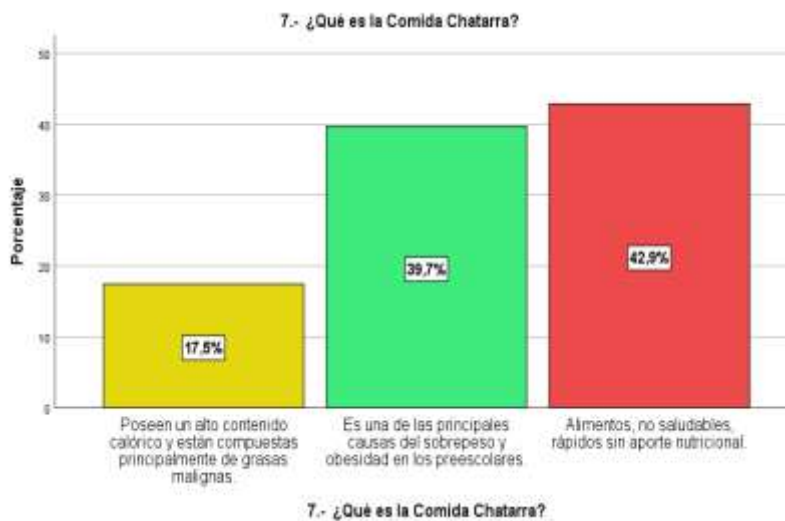
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Modelos de Lonchera** el 41.3% (26) contestaron Pan con pollo, manzana, limonada o refresco de maracuyá, 17.5% (11) contestaron Pan con mantequilla, golosina, plátano, y 41.3% (26) contestaron Chocolate, frugos, galleta.

Tabla 7

7.- ¿Qué es la Comida Chatarra?

Respuesta	frecuencia	%
Poseen un alto contenido calórico y están compuestas principalmente de grasas malignas.	11	17,5
Es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en los preescolares.	25	39,7
Alimentos, no saludables, rápidos sin aporte nutricional.	27	42,9
Total	63	100,0

Gráfica 7



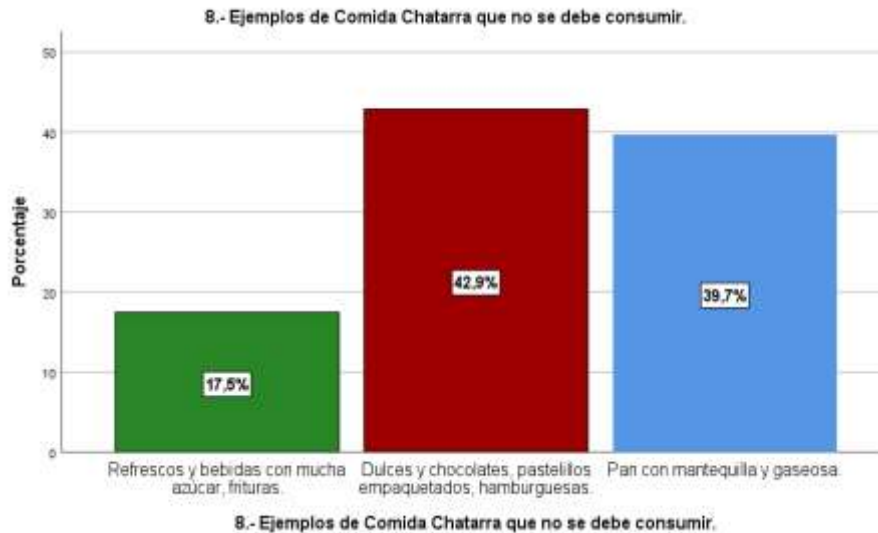
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué es la Comida Chatarra?** el 17.5% (11) contestaron Poseen un alto contenido calórico y están compuestas principalmente de grasas malignas, 39.7% (25) contestaron Es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en los preescolares, y 42.9% (27) contestaron Alimentos, no saludables, rápidos sin aporte nutricional.

Tabla 8

8.- Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir

Respuesta	frecuencia	%
Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras.	11	17,5
Dulces y chocolates, pastelillos empaquetados, hamburguesas.	27	42,9
Pan con mantequilla y gaseosa.	25	39,7
Total	63	100,0

Grafica 8



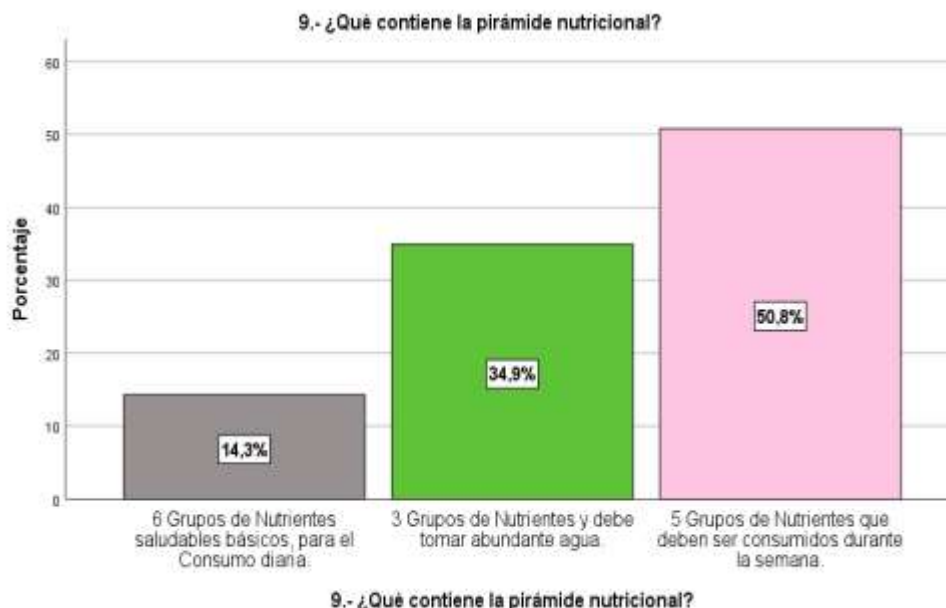
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir** el 17.5% (11) contestaron Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, 42.9% (27) contestaron Dulces y chocolates, pastelillos empaquetados, hamburguesas., y 39.7% (25) contestaron Pan con mantequilla y gaseosa.

Tabla 9

9.- ¿Qué contiene la pirámide nutricional?

Respuesta	frecuencia	%
6 Grupos de Nutrientes saludables básicos, para el Consumo diaria.	9	14,3
3 Grupos de Nutrientes y debe tomar abundante agua.	22	34,9
5 Grupos de Nutrientes que deben ser consumidos durante la semana.	32	50,8
Total	63	100,0

Grafica 9



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué contiene la pirámide nutricional?** el 14.3% (9) contestaron 6 Grupos de Nutrientes saludables básicos, para el Consumo diaria, 34.9% (22) contestaron 3 Grupos de Nutrientes y debe tomar abundante agua., y 50.8% (32) contestaron 5 Grupos de Nutrientes que deben ser consumidos durante la semana.

Tabla 10

10.- ¿Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?

Respuesta	frecuencia	%
Pan con pollo, gaseosa y galleta.	27	42,9
Embutidos (pollo o cerdo), huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales	9	14,3
Sándwich de plata, agua limonada y chizito.	27	42,9
Total	63	100,0

Grafica 10



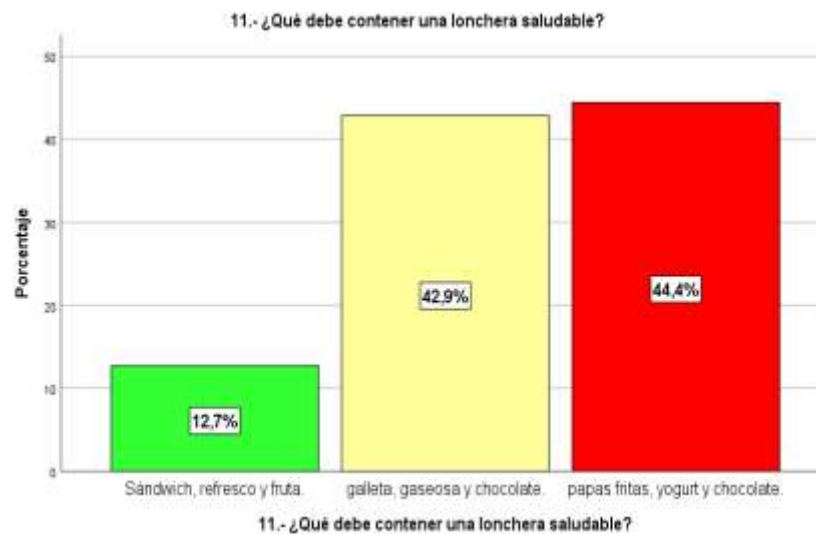
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?** el 42.9% (27) Pan con pollo, gaseosa y galleta, para el Consumo diaria, 14.3% (9) contestaron Embutidos (pollo o cerdo), huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales., y 42.9% (27) contestaron Sándwich de plata, agua limonada y chizito.

Tabla 11

11.- ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

Respuesta	frecuencia	%
Sándwich, refresco y fruta.	8	12,7
galleta, gaseosa y chocolate.	27	42,9
papas fritas, yogurt y chocolate.	28	44,4
Total	63	100,0

Grafica 11



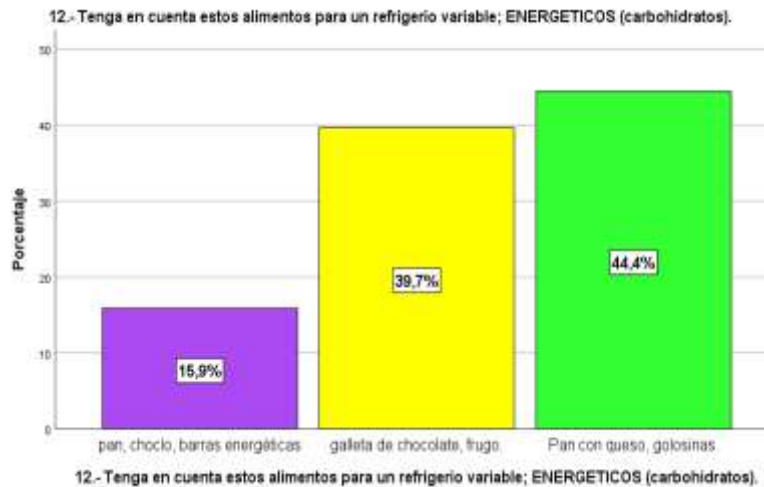
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué debe contener una lonchera saludable?**, el 12.7% (8) contestaron Sándwich, refresco y fruta, 42.9% (27) contestaron galleta, gaseosa y chocolate y 44.4% (28) contestaron papas fritas, yogurt y chocolate.

Tabla 12

12.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; ENERGETICOS (carbohidratos).

Respuesta	frecuencia	%
pan, choclo, barras energéticas	10	15,9
galleta de chocolate, frugo.	25	39,7
Pan con queso, golosinas.	28	44,4
Total	63	100,0

Grafica 12



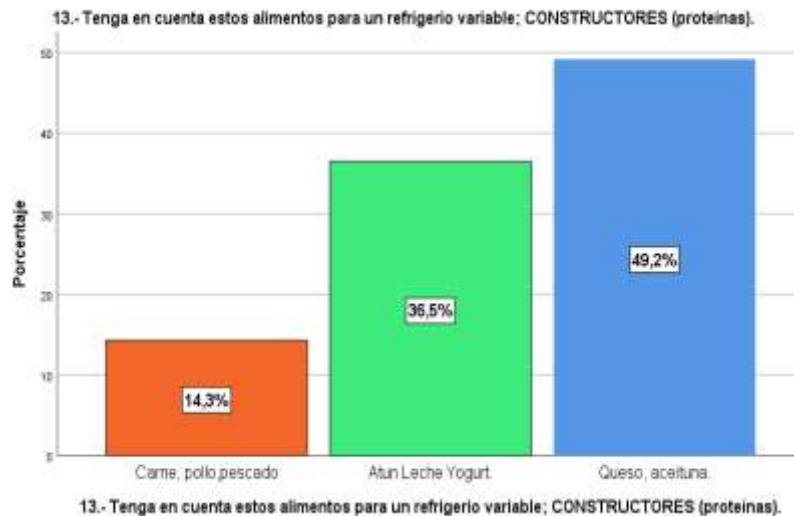
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; ENERGETICOS (carbohidratos)**, el 15.9% (10) contestaron pan, choclo, barras energéticas, 39.7% (25) contestaron galleta de chocolate, frugo y 44.4% (28) contestaron Pan con queso, golosinas.

Tabla 13

13.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; CONSTRUCTORES (proteínas).

Respuesta	frecuencia	%
Carne, pollo,pescado	9	14,3
Atun Leche Yogurt.	23	36,5
Queso, aceituna.	31	49,2
Total	63	100,0

Grafica 13



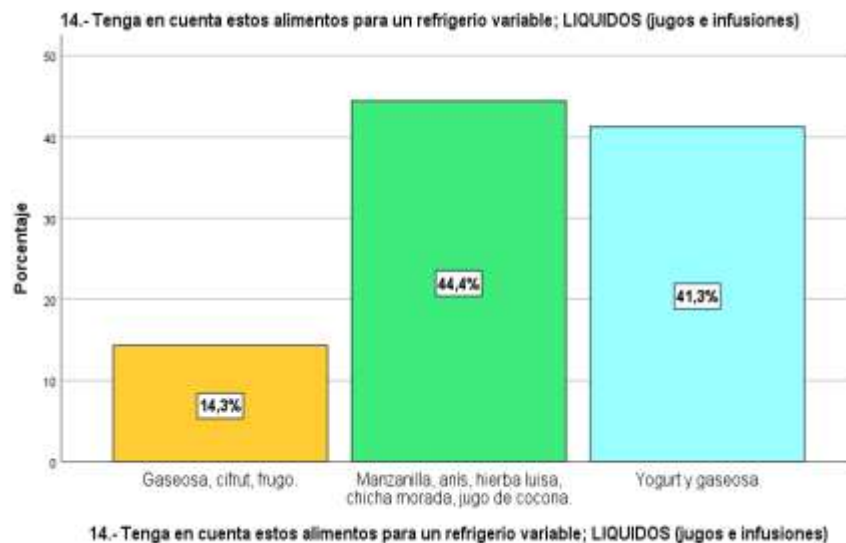
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; CONSTRUCTORES (proteínas)**, el 14.3% (9) contestaron Carne, pollo, pescado, 36.5% (23) contestaron Atún Leche Yogurt y 49.2% (31) contestaron Queso, aceituna.

Tabla 14

14.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; LIQUIDOS (jugos e infusiones)

Respuesta	frecuencia	%
Gaseosa, cifrut, frugo.	9	14,3
Manzanilla, anís, hierba luisa, chicha morada, jugo de cocona.	28	44,4
Yogurt y gaseosa	26	41,3
Total	63	100,0

Grafica 14



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; LIQUIDOS (jugos e infusiones)**, el 14.3% (9) contestaron Gaseosa, cífrut, frugo, 44.4% (28) contestaron Manzanilla, anís, hierba luisa, chicha morada, jugo de cocona y 41.3% (26) contestaron Yogurt y gaseosa.

Tabla 15

15.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; PROTECTORES (frutas y verduras)

Respuesta	frecuencia	%
Mango, sandía, granada	24	38,1
Mandarina, granadilla, plátano.	29	46,0
Piña, papaya, guanábana.	10	15,9
Total	63	100,0

Grafica 15



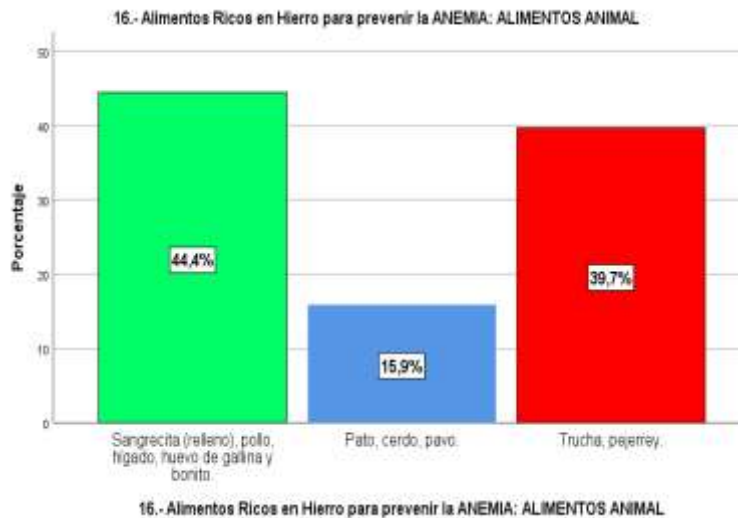
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; PROTECTORES (frutas y verduras)**, el 38.1% (24) contestaron Mango, sandía, granada, 46.0% (29) contestaron Mandarina, granadilla, plátano y 15.9% (10) contestaron Piña, papaya, guanábana.

Tabla 16

16.- Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS ANIMAL

Respuesta	frecuencia	%
Sangrecita (relleno), pollo, hígado, huevo de gallina y bonito.	28	44,4
Pato, cerdo, pavo.	10	15,9
Trucha, pejerrey.	25	39,7
Total	63	100,0

Gráfica 16



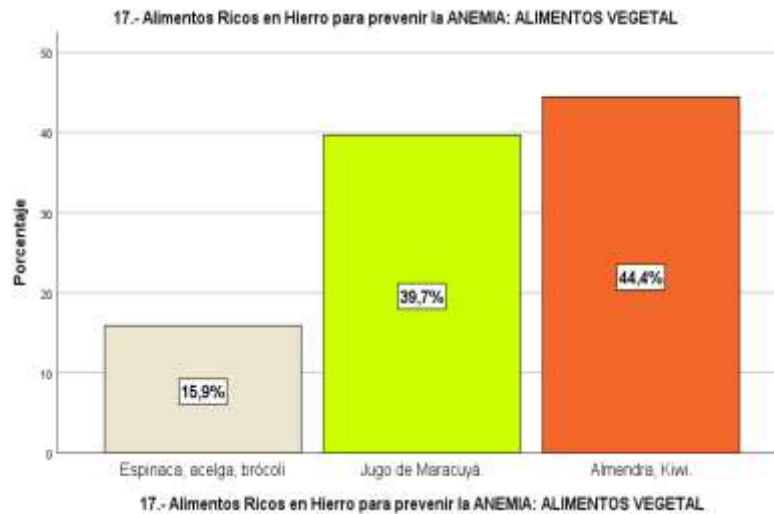
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS ANIMAL**, el 44.4% (28) contestaron Sangrecita (relleno), pollo, hígado, huevo de gallina y bonito, 15.9% (10) Pato, cerdo, pavo y 39.7% (25) contestaron Trucha, pejerrey.

Tabla 17

17.- Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS VEGETAL

Respuesta	frecuencia	%
Espinaca, acelga, brócoli	10	15,9
Jugo de Maracuyá.	25	39,7
Almendra, Kiwi.	28	44,4
Total	63	100,0

Grafica 17



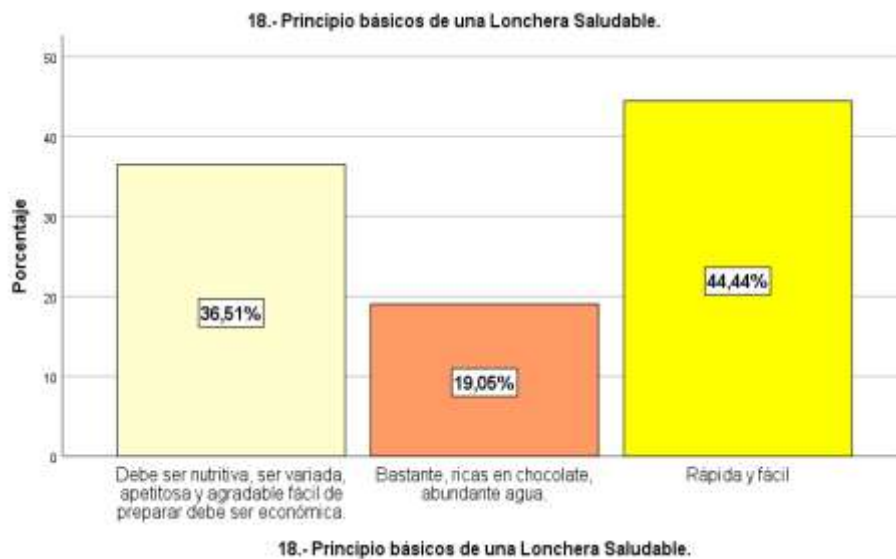
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS VEGETAL**, el 15.9% (10) contestaron Espinaca, acelga, brócoli, 39.7% (25) contestaron Jugo de Maracuyá y 44.4% (28) Almendra, Kiwi.

Tabla 18

18.- Principio básicos de una Lonchera Saludable

Respuesta	frecuencia	%
Debe ser nutritiva, ser variada, apetitosa y agradable fácil de preparar debe ser económica.	23	36,5
Bastante, ricas en chocolate, abundante agua.	12	19,0
Rápida y fácil	28	44,4
Total	63	100,0

Grafica 18



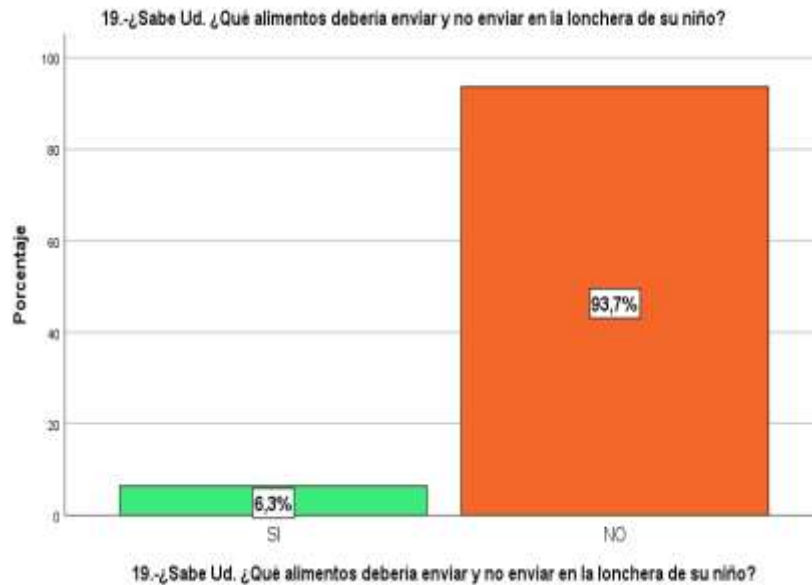
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Principio básicos de una Lonchera Saludable**, el 36.5% (23) contestaron Debe ser nutritiva, ser variada, apetitosa y agradable fácil de preparar debe ser económica, 19% (12) contestaron Bastante, ricas en chocolate, abundante agua y 44.4% (28) Rápida y fácil.

Tabla 19

19.-¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?

Respuesta	frecuencia	%
SI	4	6,3
NO	59	93,7
Total	63	100,0

Gráfica 19



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?**, el 6.3% (4) contestaron si y finalmente el 93.7% (59) contestaron no.

Tabla 20

20.- ¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?

Respuesta	frecuencia	%
SI	2	3.2
NO	57	90.5
NO SE	4	6.3
Total	63	100,0

Grafica 20



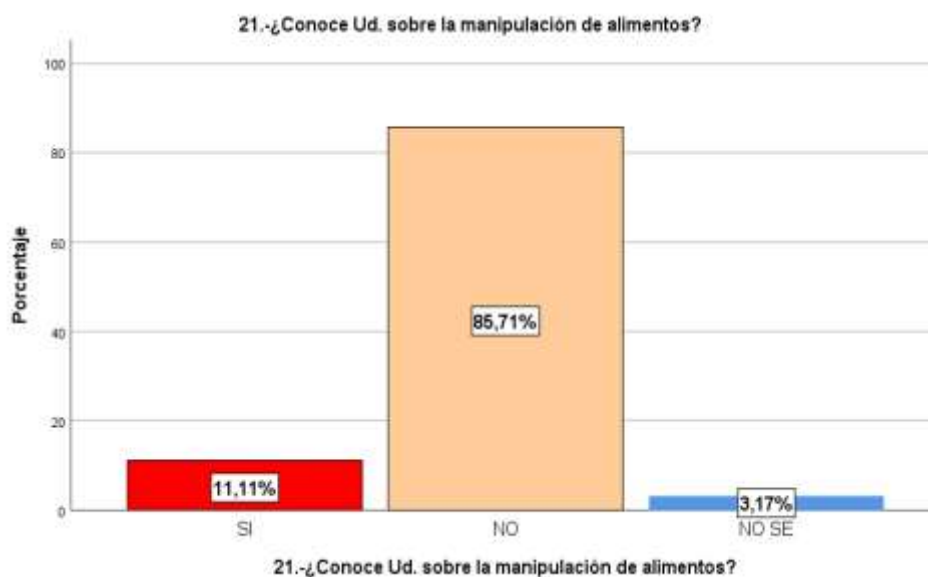
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?**, el 3.2% (2) contestaron si, el 90.5% (57) contestaron no y finalmente el 6.3% (4) contestaron no sé.

Tabla 21

21.-¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos?

Respuesta	frecuencia	%
SI	7	11,1
NO	54	85,7
NO SE	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 21



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos?**, el 11.1% (7) contestaron si, el 85.7% (54) contestaron no y finalmente el 3.2% (2) contestaron no sé.

Tabla 22

22.- Usted después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado

Respuesta	frecuencia	%
SI	14	22,2
NO	48	76,2
NO SE	1	1,6
Total	63	100,0

Grafica 22



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Usted después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado**, el 22.2% (14) contestaron si, el 76.2% (48) contestaron no y finalmente el 1.6% (1) contestaron no sé.

Tabla 23

23.-Le ha servido el programa que se realizó.

Respuesta	frecuencia	%
SI	30	47,6
NO	33	52,4
Total	63	100,0

Grafica 23



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Le ha servido el programa que se realizó**, el 47.6% (30) contestaron si, y el 52.4% (33) contestaron no.

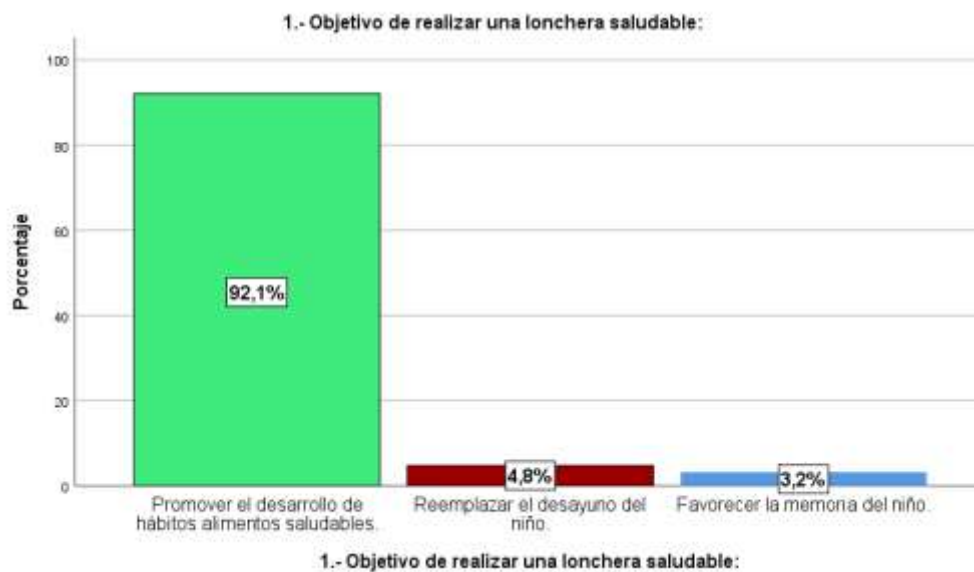
B. POST-PRUEBA

Tabla 24

1.- Objetivo de realizar una lonchera saludable:

Respuesta	Frecuencia	%
Promover el desarrollo de hábitos alimentos saludables.	58	92,1
Reemplazar el desayuno del niño.	3	4,8
Favorecer la memoria del niño.	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 24



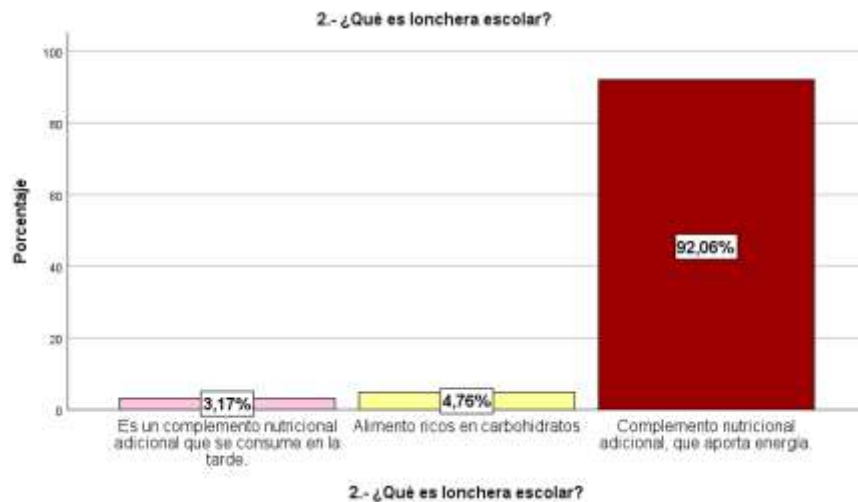
En la tabla y en grafica se observa que del 100% (63) de las madres a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta Objetivo de realizar una lonchera saludable el 92.1% (58) contestaron Promover el desarrollo de hábitos alimentos saludables; el 4.8% (3) contestaron Reemplazar el desayuno del niño y finalmente el 3.2% (2) contestaron Favorecer la memoria del niño.

Tabla 25

2.- ¿Qué es lonchera escolar?

Respuesta	frecuencia	%
Es un complemento nutricional adicional que se consume en la tarde.	2	3,2
Alimentos ricos en carbohidratos	3	4,8
Complemento nutricional adicional, que aporta energía.	58	92,1
Total	63	100,0

Grafica 25



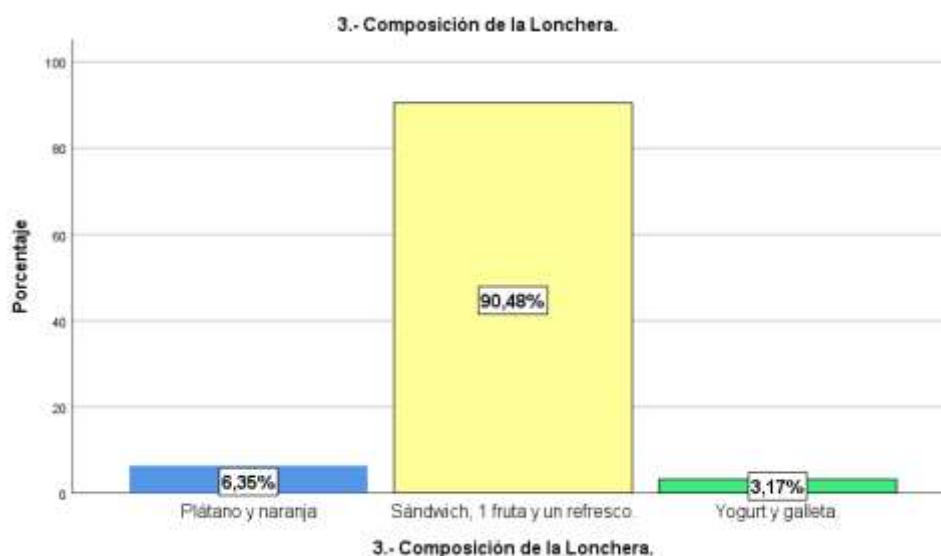
En la tabla y en grafica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta. ¿Qué es lonchera escolar? el 3.2% (2) contestaron Es un complemento nutricional adicional que se consume en la tarde; el 4.8% (3) contestaron Alimentos ricos en carbohidratos y finalmente el 92.1% (58) contestaron Complemento nutricional adicional, que aporta energía.

Tabla 26

3.- Composición de la Lonchera

Respuesta	frecuencia	%
Plátano y naranja	4	6,3
Sándwich, 1 fruta y un refresco.	57	90,5
Yogurt y galleta.	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 26



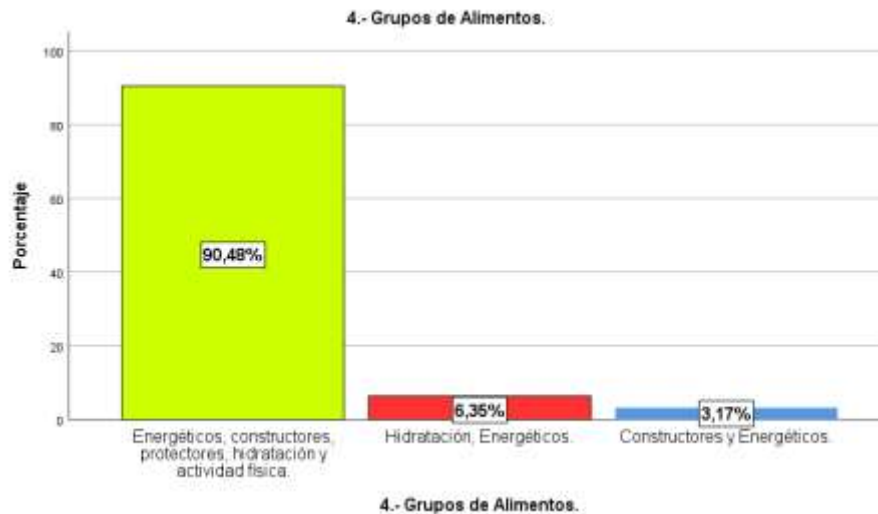
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Composición de la Lonchera** el 6.3% (4) contestaron Plátano y naranja; el 90.5% (57) contestaron Sándwich, 1 fruta y un refresco y finalmente el 3.2% (2) Yogurt y galleta.

Tabla 27

4.- Grupos de Alimentos.

Respuesta	frecuencia	%
Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física.	57	90,5
Hidratación, Energéticos.	4	6,3
Constructores y Energéticos.	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 27



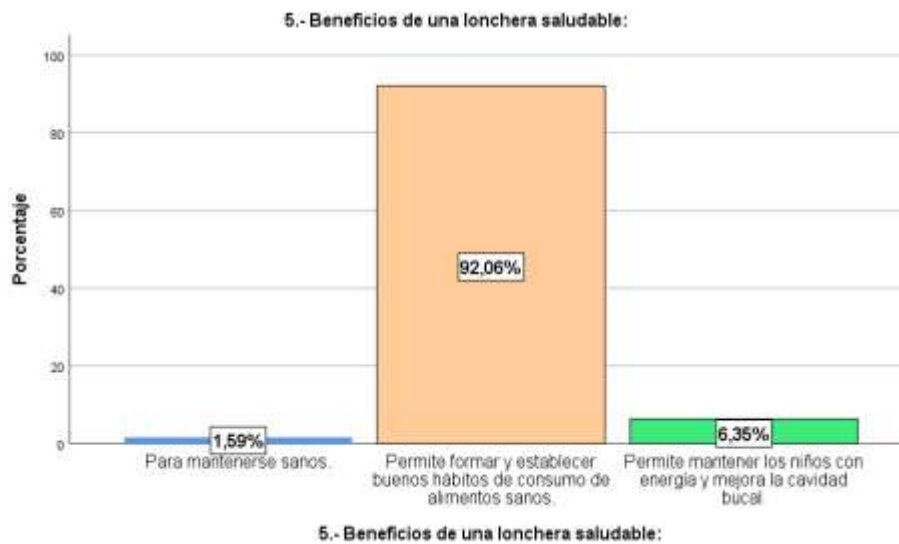
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Grupos de Alimentos** el 90.5% (57) contestaron Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física; el 6.3% (4) contestaron Hidratación, Energéticos, y finalmente el 3.2% (2) Constructores y Energéticos.

Tabla 28

5.- Beneficios de una lonchera saludable.

Respuesta	frecuencia	%
Para mantenerse sanos.	1	1,6
Permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos.	58	92,1
Permite mantener los niños con energía y mejora la cavidad bucal.	4	6,3
Total	63	100,0

Grafica 28



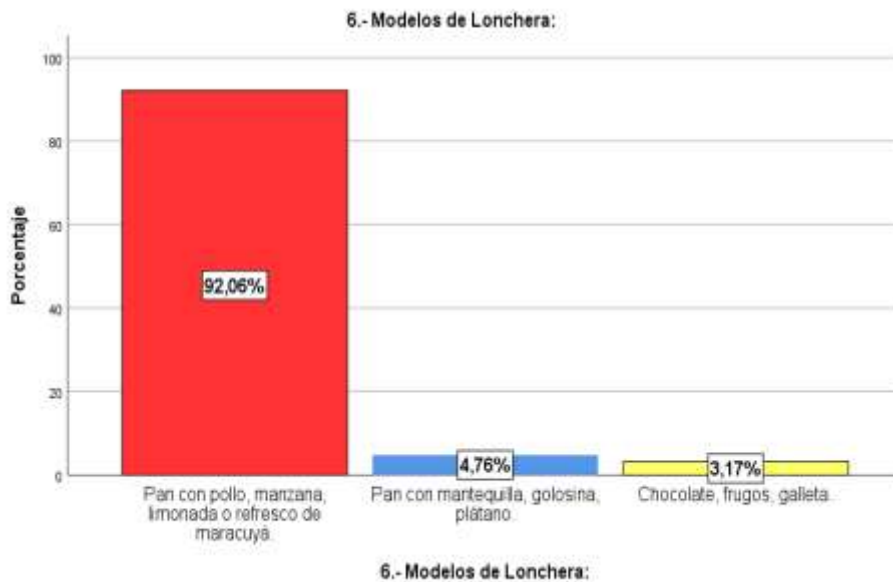
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Beneficios de una lonchera saludable** el 1.6% (1) contestaron Para mantenerse sanos, el 92.1% (58) contestaron Permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos, y el 6.3% (4) contestaron Permite mantener los niños con energía y mejora la cavidad bucal.

Tabla 29

6.- Modelos de Lonchera.

Respuesta	frecuencia	%
Pan con pollo, manzana, limonada o refresco de maracuyá.	58	92,1
Pan con mantequilla, golosina, plátano.	3	4,8
Chocolate, frugos, galleta.	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 29



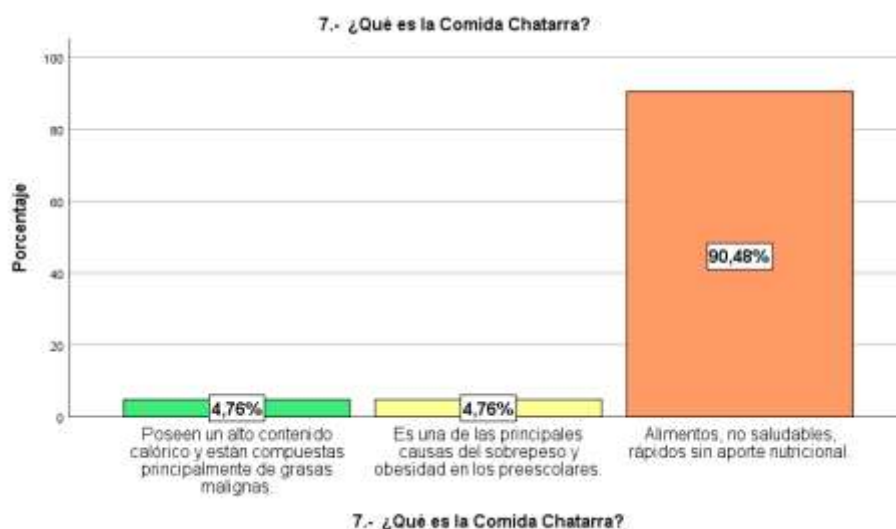
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Modelos de Lonchera** el 92.1% (58) contestaron Pan con pollo, manzana, limonada o refresco de maracuyá, 4.8% (3) contestaron Permite Pan con mantequilla, golosina, plátano, y el 3.2% (2) contestaron Chocolate, frugos, galleta.

Tabla 30

7.- ¿Qué es la Comida Chatarra?

Respuesta	frecuencia	%
Poseen un alto contenido calórico y están compuestas principalmente de grasas malignas.	3	4,8
Es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en los preescolares.	3	4,8
Alimentos, no saludables, rápidos sin aporte nutricional.	57	90,5
Total	63	100,0

Gráfica 30



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué es la Comida Chatarra?** el 4.8% (3) contestaron Poseen un alto contenido calórico y están compuestas principalmente de grasas malignas, 4.8% (3) contestaron Es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en los preescolares, y 90.5% (57) contestaron Alimentos, no saludables, rápidos sin aporte nutricional.

Tabla 31

8.- Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir

Respuesta	frecuencia	%
Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras.	2	3,2
Dulces y chocolates, pastelillos empaquetados, hamburguesas.	58	92,1
Pan con mantequilla y gaseosa.	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 31



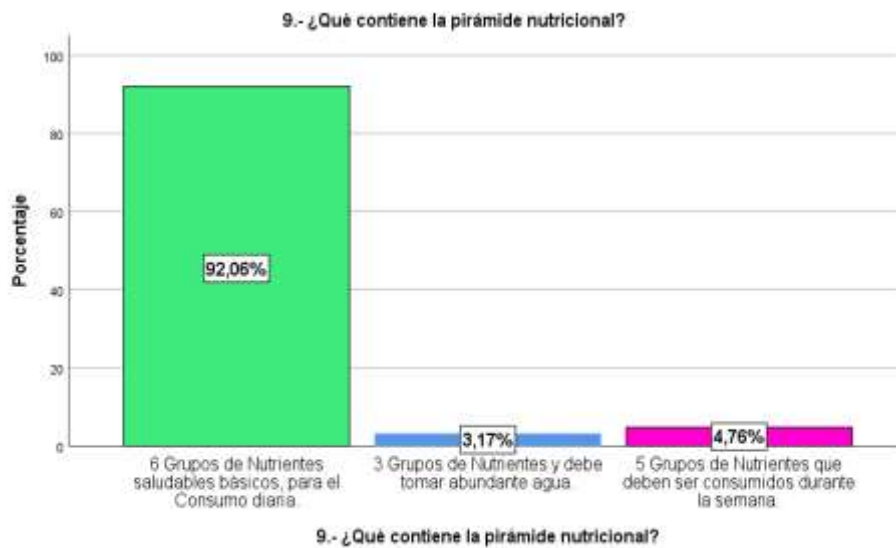
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir** el 3.2% (2) contestaron Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras, 92.1% (58) contestaron Dulces y chocolates, pastelillos empaquetados, hamburguesas., y 4.8% (3) contestaron Pan con mantequilla y gaseosa.

Tabla 32

9.- ¿Qué contiene la pirámide nutricional?

Respuesta	frecuencia	%
6 Grupos de Nutrientes saludables básicos, para el Consumo diaria.	58	92,1
3 Grupos de Nutrientes y debe tomar abundante agua.	2	3,2
5 Grupos de Nutrientes que deben ser consumidos durante la semana.	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 32



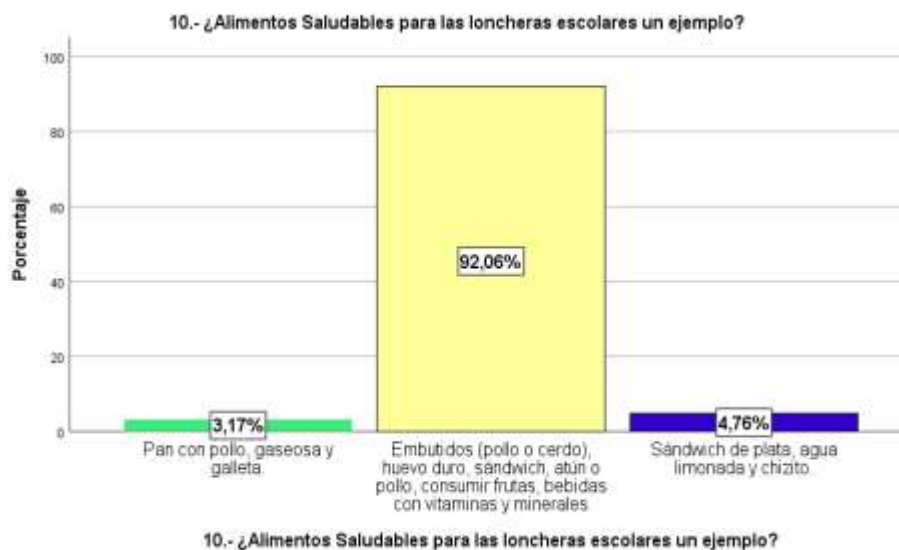
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué contiene la pirámide nutricional?** el 92.1% (58) contestaron 6 Grupos de Nutrientes saludables básicos, para el Consumo diaria, 3.2% (2) contestaron 3 Grupos de Nutrientes y debe tomar abundante agua, y 4.8% (3) contestaron 5 Grupos de Nutrientes que deben ser consumidos durante la semana.

Tabla 33

10.- ¿Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?

Respuesta	frecuencia	%
Pan con pollo, gaseosa y galleta.	2	3,2
Embutidos (pollo o cerdo), huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales	58	92,1
Sándwich de plata, agua limonada y chizito.	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 33



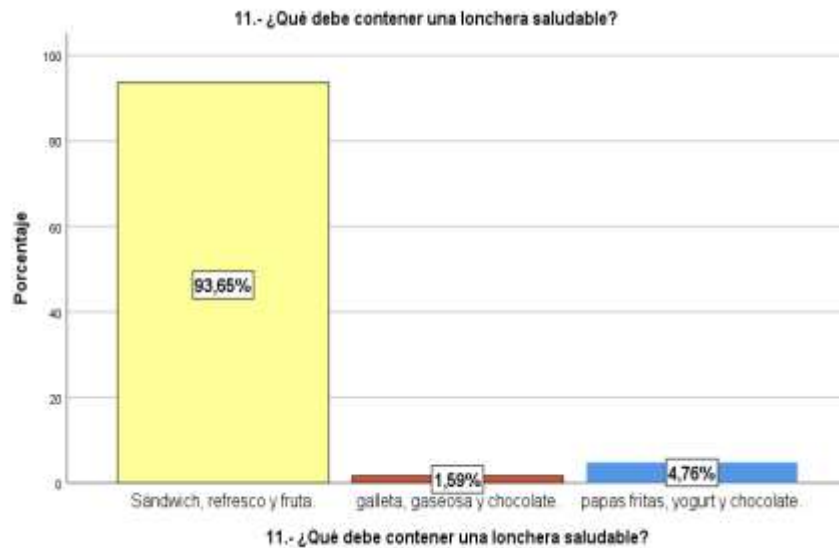
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?** el 3.2% (2) Pan con pollo, gaseosa y galleta, para el Consumo diaria, 92.1% (58) contestaron Embutidos (pollo o cerdo), huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales., y 4.8% (3) contestaron Sándwich de plata, agua limonada y chizito.

Tabla 34

11.- ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

Respuesta	frecuencia	%
Sándwich, refresco y fruta.	59	93,7
galleta, gaseosa y chocolate.	1	1,6
papas fritas, yogurt y chocolate.	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 34



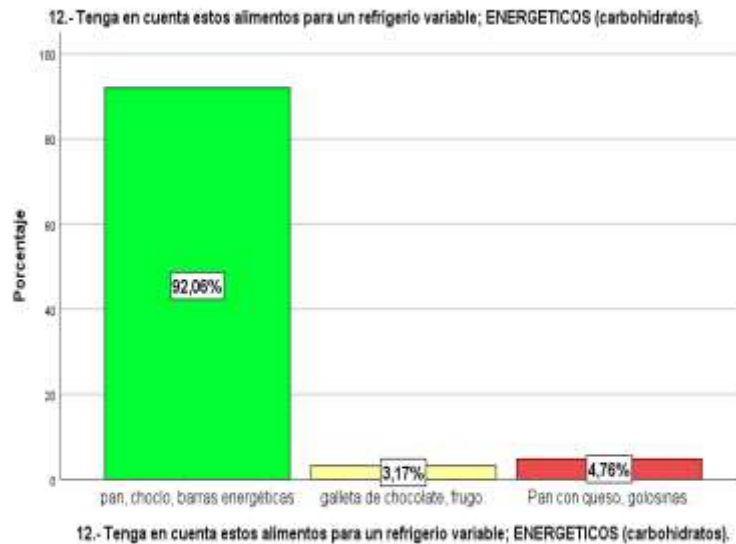
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Qué debe contener una lonchera saludable?**, el 93.7% (59) contestaron Sándwich, refresco y fruta, 1.6% (1) contestaron galleta, gaseosa y chocolate y 4.8% (3) contestaron papas fritas, yogurt y chocolate.

Tabla 35

12.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; ENERGETICOS (carbohidratos).

Respuesta	frecuencia	%
pan, choclo, barras energéticas	58	92,1
galleta de chocolate, frugo.	2	3,2
Pan con queso, golosinas.	3	4,8
Total	63	100,0

Grafica 35



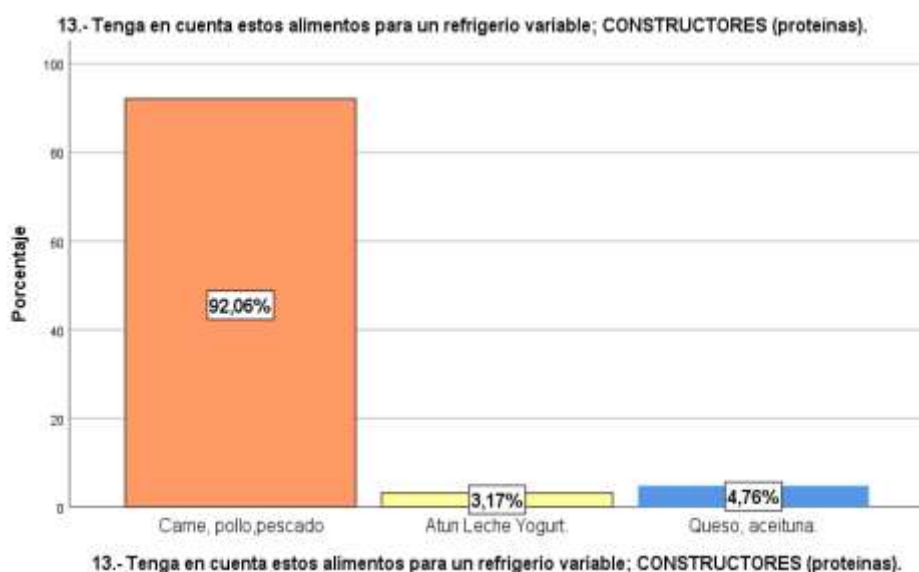
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; ENERGETICOS (carbohidratos)**, el 92.1% (58) contestaron pan, choclo, barras energéticas, 3.2% (2) contestaron galleta de chocolate, frugo y 4.8% (3) contestaron Pan con queso, golosinas.

Tabla 36

13.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; CONSTRUCTORES (proteínas).

Respuesta	frecuencia	%
Carne, pollo,pescado	58	92,1
Atun Leche Yogurt.	2	3,2
Queso, aceituna.	3	4,8
Total	63	100,0

Grafica 36



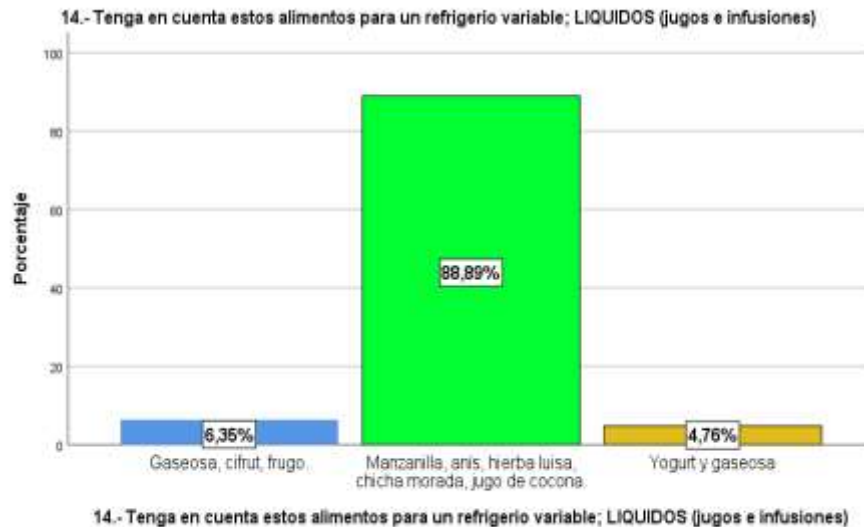
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; CONSTRUCTORES (proteínas)**, el 92.1% (58) contestaron Carne, pollo, pescado, 3.2% (2) contestaron Atún Leche Yogurt y 4.8% (3) contestaron Queso, aceituna.

Tabla 37

14.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; LIQUIDOS (jugos e infusiones)

Respuesta	frecuencia	%
Gaseosa, cifrut, frugo.	4	6,3
Manzanilla, anís, hierba luisa, chicha morada, jugo de cocona.	56	88,9
Yogurt y gaseosa	3	4,8
Total	63	100,0

Grafica 37



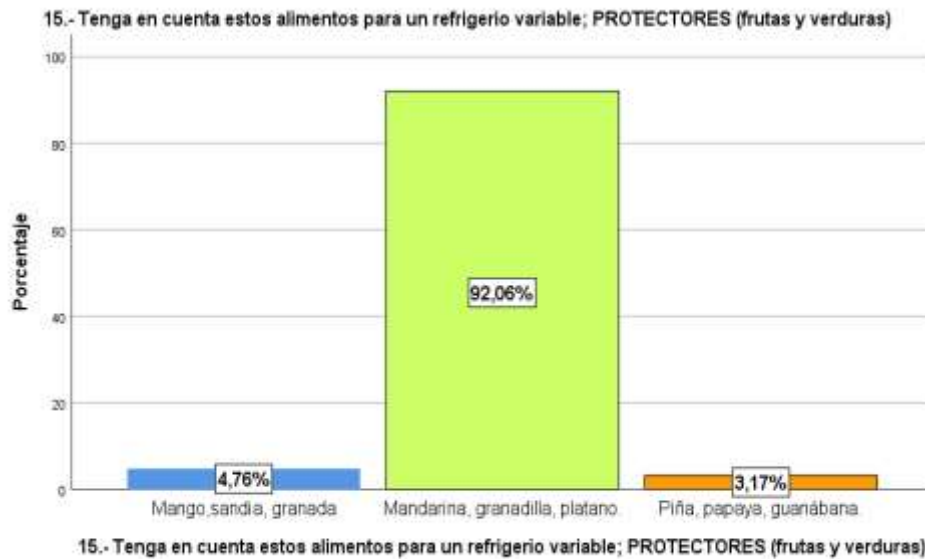
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; LIQUIDOS (jugos e infusiones)**, el 6.3% (4) contestaron Gaseosa, cifrut, frugo, 88.9% (56) contestaron Manzanilla, anís, hierba luisa, chicha morada, jugo de cocona y 4.8% (3) contestaron Yogurt y gaseosa.

Tabla 37

15.- Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; PROTECTORES (frutas y verduras)

Respuesta	frecuencia	%
Mango, sandia, granada	3	4,8
Mandarina, granadilla, plátano.	58	92,1
Piña, papaya, guanábana.	2	3,2
Total	63	100,0

Grafica 37



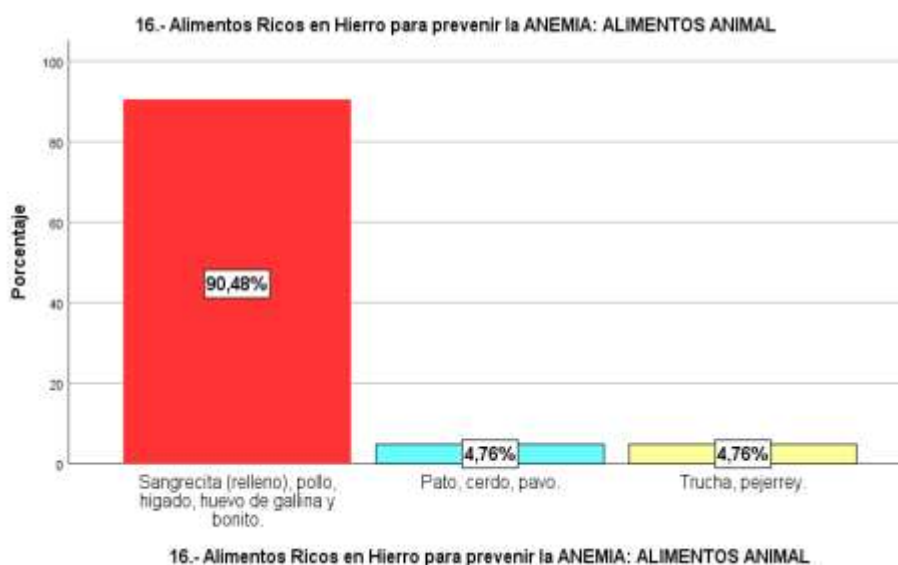
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; PROTECTORES (frutas y verduras)**, el 4.8% (3) contestaron Mango, sandia, granada, 92.1% (58) contestaron Mandarina, granadilla, plátano y 3.2% (2) contestaron Piña, papaya, guanábana.

Tabla 38

16.- Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS ANIMAL

Respuesta	frecuencia	%
Sangrecita (relleno), pollo, hígado, huevo de gallina y bonito.	57	90,5
Pato, cerdo, pavo.	3	4,8
Trucha, pejerrey.	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 38



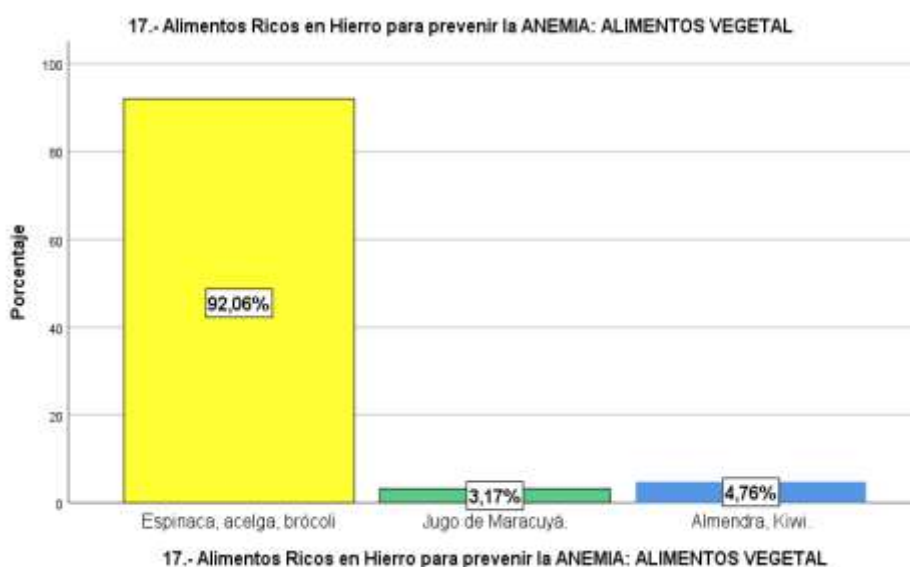
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS ANIMAL**, el 90.5% (57) contestaron Sangrecita (relleno), pollo, hígado, huevo de gallina y bonito, 4.8% (3) Pato, cerdo, pavo y 4.8% (3) contestaron Trucha, pejerrey.

Tabla 39

17.- Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS VEGETAL

Respuesta	frecuencia	%
Espinaca, acelga, brócoli	58	92,1
Jugo de Maracuyá.	2	3,2
Almendra, Kiwi.	3	4,8
Total	63	100,0

Grafica 39



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS VEGETAL**, el 92.1% (58) contestaron Espinaca, acelga, brócoli, 3.2% (2) contestaron Jugo de Maracuyá y 4.8% (3) Almendra, Kiwi.

Tabla 40

18.- Principio básicos de una Lonchera Saludable

Respuesta	frecuencia	%
Debe ser nutritiva, ser variada, apetitosa y agradable fácil de preparar debe ser económica.	58	92,1
Bastante, ricas en chocolate, abundante agua.	2	3,2
Rápida y fácil	3	4,8
Total	63	100,0

Gráfica 40



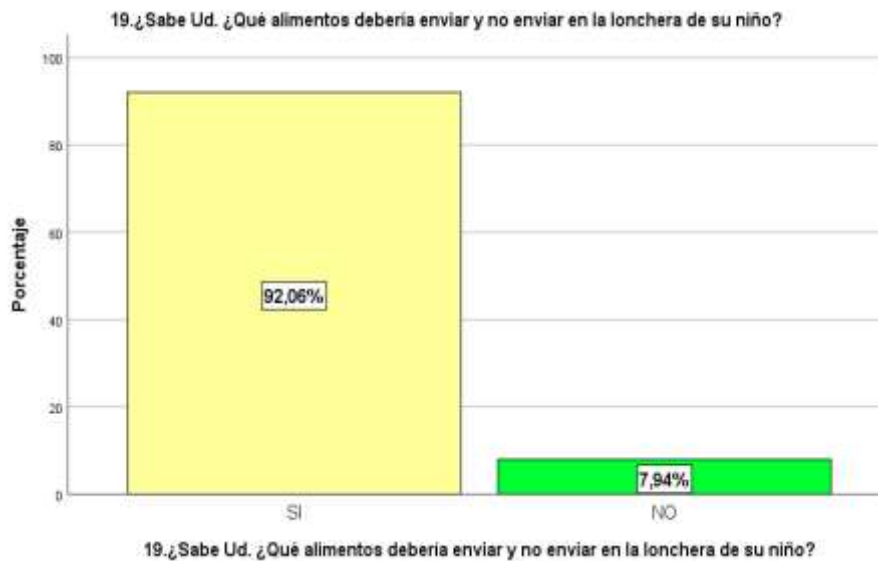
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Principio básicos de una Lonchera Saludable**, el 92.1% (58) contestaron Debe ser nutritiva, ser variada, apetitosa y agradable fácil de preparar debe ser económica, 3.2% (2) contestaron Bastante, ricas en chocolate, abundante agua y 4.8% (3) Rápida y fácil.

Tabla 41

19.- ¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?

Respuesta	frecuencia	%
SI	58	92,1
NO	5	7,9
Total	63	100,0

Grafica 41



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?**, el 92.1% (58) contestaron si y finalmente el 7.9% (5) contestaron no.

Tabla 42

20.- ¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?

Respuesta	frecuencia	%
SI	60	95.2
NO	3	4,8
Total	63	100,0

Grafica 42



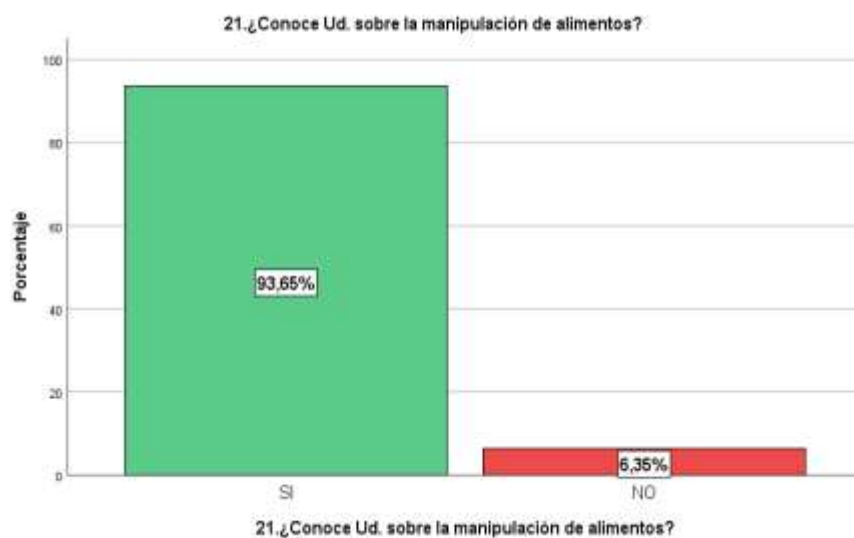
En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?**, el 95.2% (60) contestaron si, el 4.8% (3) contestaron no.

Tabla 43

21.- ¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos?

Respuesta	frecuencia	%
SI	59	93,7
NO	4	6,3
Total	63	100,0

Grafica 43



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos?**, el 93.7% (59) contestaron si, el 6.3% (4) contestaron no.

Tabla 44

22.- Usted después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado.

Respuesta	frecuencia	%
SI	62	98,4
NO SE	1	1,6
Total	63	100,0

Grafica 44



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Usted después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado**, el 98.4% (62) contestaron si, el 1.6% (1) contestaron no.

Tabla 45

23.-Le ha servido el programa que se realizó.

Respuesta	frecuencia	%
SI	57	90,5
NO	6	9,5
Total	63	100,0

Grafica 45



En la tabla y en la gráfica se observa que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **Le ha servido el programa que se realizó**, el 90.5% (57) contestaron si, y el 9.5% (6) contestaron no.

5.2 RESULTADOS INFERENCIALES

Resultados inferenciales

En este subcapítulo se realizará la inspección visual de los resúmenes y tablas estadísticas tanto como las variables, su procesamiento de casos, frecuencias análisis descriptivos, media, desviación estándar. La información fue procesada en el software estadístico SPSS v25

Resumen de procesamiento de casos			
		N	%
Casos	Válido	63	100,0
	Excluido ^a	0	,0
	Total	63	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad		
Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	N de elementos
,781	,799	19

La fiabilidad estadística es necesaria para garantizar la validez y precisión del análisis estadístico. Se relaciona con la capacidad de reproducir los resultados tantas veces como sea necesario. ... En pocas palabras, la fiabilidad es una medida de la consistencia.

Tabla 46

Comparación de medias para las pruebas pre test y post test

	PRE TEST			POST TEST		
	Nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables	Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables	Prácticas sobre loncheras saludables	Nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables	Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables	Prácticas sobre loncheras saludables
Media aritmética	8,3492	8,0635	8,4444	16,3492	16,6349	16,4127
Desviación estándar	1,77944	1,89969	1,54270	2,30818	2,37800	2,18967

Los resultados que se muestran en las tablas indican que los calificativos de la media en pre test muestran valores inferiores a comparación del post test que muestra un incremento en las calificaciones. Con respecto a la desviación estándar la variabilidad es menor en el pre test y con ligera incrementación en el post test.

VI. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

6.1. Contratación y demostración de la hipótesis con los resultados.

6.1.0. Contratación de la Hipótesis general

Hipótesis de investigación

El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

Ho: El programa educativo “Loncheras Saludables” no incide en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

.Ho: $\mu_1 = \mu_0$

H1: El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

H1: $\mu_1 \neq \mu_0$

Tabla ...

Prueba t para muestras pareadas

Diferencias pareadas-para muestras emparejadas						
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
Pre test– Post Test	-8,00000	3,26763	,41168	-19,432	62	,000

Fuente: elaboración propia.

INTERPRETACIÓN

Llevado a cabo la docimasia se aprecian la comparación entre las puntuaciones de la prueba de entrada (pre test) y salida (pos test) del trabajo de investigación, se determinó que $\alpha=0,05$ y $p=0,000$ y se observa que $p<0.05$ entonces se concluye en rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, entonces podemos afirmar que el programa educativo “Loncheras Saludables” incide significativamente en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019

6.1.1. Contratación de la primera Hipótesis específica

Hipótesis de investigación

El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

Ho: El programa educativo “Loncheras Saludables” no incide en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

$$.Ho: \mu_1 = \mu_0$$

H1: El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

$$H1: \mu_1 \neq \mu_0$$

Tabla ...

Prueba t para muestras pareadas

Diferencias pareadas-para muestras emparejadas						
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
Pre test– Post Test	-8,57143	3,05706	,38515	-22,255	62	,000

Fuente: elaboración propia.

INTERPRETACIÓN

Llevado a cabo la docimasia se aprecian la comparación entre las puntuaciones de la prueba de entrada y salida del trabajo de investigación, se determinó que $\alpha=0,05$ y $p=0,000$ y se observa que $p<0.05$ entonces se concluye en rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, donde el programa educativo “Loncheras Saludables” incide significativamente en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019

6.1.1. Contratación de la segunda Hipótesis específica

Hipótesis de investigación

El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en las practicas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

Ho: El programa educativo “Loncheras Saludables” no incide en las practicas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

$$.Ho: \mu_1 = \mu_0$$

H1: El programa educativo “Loncheras Saludables” incide en las practicas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

$$H1: \mu_1 \neq \mu_0$$

Tabla ...

Prueba t para muestras pareadas

Diferencias pareadas-para muestras emparejadas						
	Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	t	gl	Sig. (bilateral)
Pre test– Post Test	-7,96825	2,55247	,32158	-24,778	62	,000

Fuente: elaboración propia.

INTERPRETACIÓN

Llevado a cabo la docimasia se aprecian la comparación entre las puntuaciones de la prueba de entrada y salida del trabajo de investigación, se determinó que $\alpha=0,05$ y $p=0,000$ y se observa que $p<0.05$ entonces se concluye en rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, por lo cual se afirma que el programa educativo “Loncheras Saludables” incide significativamente en la práctica sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

Prueba de muestras emparejadas

		Diferencias emparejadas							
		Media	Desv. Desviación	Desv. Error promedio	95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	Sig. (bilateral)
					Inferior	Superior			
Par 1	total_pre - total_post	- 8,0000 0	3,26763	,41168	-8,82294	-7,17706	- 19,432	62	,000
Par 2	conocimeinto_pre - conociento_post	- 8,5714 3	3,05706	,38515	-9,34134	-7,80152	- 22,255	62	,000
Par 3	practica_pre - practica_post	- 7,9682 5	2,55247	,32158	-8,61109	-7,32542	- 24,778	62	,000

6.2. Contrastación de los resultados con otros estudios similares.

Los antecedentes de estudio resaltan en términos del aprendizaje en absolutos, los cuales son considerados como resultados de la investigación.

Barco Díaz Mayra Guísela (2020) Efecto de la intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludable en los estudiantes con síndrome de Down de un centro de talleres educativos presento Concluye que la intervención educativa tuvo efecto tanto sobre los conocimientos adecuados en alimentación saludable, como sobre las prácticas adecuadas respecto al consumo de frutas y lonchera saludable en los en los estudiantes con SD que acuden a un centro de talleres educativo.

. En la investigación de Campos Sánchez Lady D. - Mendieta Chiroque Joana E. Efectividad del Programa Educativo en el nivel de Conocimiento y Practica sobre Loncheras Saludables en Madres de Preescolares con Problemas nutricionales de la I.E.I. N°494 – Cañete 2019: se llevó a cabo la docimasia se aprecian la comparación entre las puntuaciones de la prueba de entrada (pre test) y salida (pos test) del trabajo de investigación, se determinó que $\alpha=0,05$ y $p=0,000$ y se observa que $p<0.05$ entonces se concluye en rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, entonces podemos afirmar que el programa educativo “Loncheras Saludables” incide significativamente en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

HUAYCHA ALLCCA W. (2020) “Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina en niños(as) menores de tres años Red de Salud San Miguel”, Los resultados indican que: La práctica adecuada de alimentación está en Proceso (46.2%) y Adecuado (38.5%); el ambiente es Adecuado (80.8%) e Inadecuado (19.2%); la disponibilidad de materiales es Inadecuada (48.1%) y adecuada (32.7%); la disponibilidad de alimentos es Adecuada (59.5%) e

Incompletas (40.5%); el lavado de manos es Inadecuado (53.8%) y Adecuado (46.2%); la combinación es Adecuada (71.2%) e inadecuada (28.8%); la consistencia es Adecuada (88.5%) e Inadecuada (11.5%); y, la cantidad y frecuencia es proporcional en un 50%. Luego de realizar el contraste de hipótesis, se llegó a concluir que existe relación entre la efectividad de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos en el nivel de hemoglobina En la investigación Campos Sánchez Lady D. – Mendieta Chiroque Joana E. Efectividad del Programa Educativo en el nivel de Conocimiento y Practica sobre Loncheras Saludables en Madres de Preescolares con Problemas nutricionales de la I.E.I. N°494 – Cañete 2019: se observó en la tabla N°43 que del 100% (63) de la madre a quienes se realizó el taller de “Loncheras saludables” con respecto a la pregunta **¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?**, el 95.2% (60) contestaron si, el 4.8%(3) contestaron no, además en la Tabla N° 28 con respecto a la pregunta **Grupos de Alimentos** el 90.5% (57) contestaron Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física; el 6.3% (4) contestaron Hidratación, Energéticos, y finalmente el 3.2% (2) Constructores y Energéticos.

Chunga Tume consuelo Zoraida (2017) Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N° 1447 SAN JOSÉ - LA UNIÓN, MARZO - ABRIL 2017, los resultados indican del 100% (50) madres encuestadas, antes de participar en la intervención educativa, el 54% (11) demostraron un nivel de conocimiento bajo sobre la preparación de la lonchera saludable, y tan solo el 22% evidenciaron un nivel alto de conocimientos. Después de participar en la intervención educativa, el 84% (52) de madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables. Ninguna madre evidencio un nivel bajo. La intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectiva, pues se evidencio un incremento en el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo, demostrado

a través de la prueba de Chi cuadrado, con un nivel de significación del 5%. Los resultados de la prueba conducen a rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa, que la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables mejoró significativamente (Sig.<0.05) el nivel de conocimientos en las madres de familia. En la investigación de Campos Sánchez -, Mendieta Chiroque Efectividad del Programa Educativo en el nivel de Conocimiento y Practica sobre Loncheras Saludables en Madres de Preescolares con Problemas nutricionales de la I.E.I. N°494 – Cañete 2019: Llevado a cabo la docimasia se aprecian la comparación entre las puntuaciones de la prueba de entrada y salida del trabajo de investigación, se determinó que $\alpha=0,05$ y $p=0,000$ y se observa que $p<0.05$ entonces se concluye en rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, donde el programa educativo “Loncheras Saludables” incide significativamente en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.

6.3. Responsabilidad ética.

El desarrollo de la investigación se respetó la autoría en las citas y las referencias bibliográficas, también se consideró el estilo Vancouver, así mismo se aplicó el consentimiento informado a las madres de los niños menores de 5 años, se aplicó un pre y pos test en la investigación.

CONCLUSIONES

1. Los factores determinantes que inciden significativamente en el comportamiento del nivel de conocimiento han sido importantes, en mención a la práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares. con problemas nutricionales de la I.E.I N° 494 – Cañete 2019.
2. El objetivo de realizar una lonchera saludable determino una mejora significativa de. 14.3% al 92.1%, promoviendo así el desarrollo de habito alimentos saludables.
3. El conocimiento sobre los grupos de alimentos conformados por energéticos, constructores, protectores se incrementó favorablemente en 90.5 % con un total de 57 madres preescolares.
4. En la encuesta se puede observar que los embutidos (pollo o cerdo) huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales, tuvieron un mayor número de aceptación (58) siendo el 92.1 % madres preescolares beneficiadas.
5. Los alimentos ricos en hierro para prevenir la anemia: alimentos animales, se refleja en un 12.7% de conocimiento como valor mínimo a un 90.5% la cual genera un valor agregado.

RECOMENDACIONES

- a) Al Medico Jefe del Puesto de Salud Pueblo Nuevo de Conta coordinar con la Estrategia de Nutrición de la Red de Salud para programación de sesiones educativas sobre el tema de loncheras saludables .

- b) Al director de la Institución Educativa coordinar con sus profesoras para que las madres de los niños con problemas nutricionales participen en la sesión educativa programada.

- c) Las profesoras deben de concientizar a las madres sobre los alimentos saludables en el envío de las loncheras.

- d) Coordinar con el personal de enfermería para realización de prácticas sobre el lavado de manos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Plan Nacional para la reducción de la Desnutrición Crónica Infantil y la Prevención de la Anemia en el País 2014-2016 Editado: Ministerio de Salud -INS, Lima.
2. UNICEF. Estado Mundial d la Infancia 2019.Niños, alimentos y nutrición. Editorial Fondo de las Naciones Unidad para la Infancia. Nueva York.
3. INEI.Peru “Línea de Base de las Principales Indicadores disponibles de los Objetivos de Desarrollo Sostenibles Lima.2018
4. <http://www.perueduca.pe>familia-comunidad>noticia>
5. <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerios-escolar>.
6. Salazar Guaraca D.P. (2018) El valor nutricional y el rendimiento académico en la Educación Inicial. Unidad Educativa del Milenio Intercultural Salinas. Canton Guaranda (2018) Masters thesis- Universidad Estatal de Bolivia. Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas Maestría en Educación.
7. Ríos Castillo I. (2020) Programa de intervención de Educación Alimentaria Nutricional (EAN) contra el sobrepeso y la obesidad en escolares de primaria de Panamá desde la perspectiva de Política Pública de nutrición.
8. Huaycha Allcca W. (2020) Efectividad de las sesiones demostrativas en la preparación de alimentos y su repercusión en el nivel de hemoglobina en niños menores de tres años –Red de Salud San Miguel.
9. Contreras Arce, R.H. (2019) Preparacion de la lonchera preescolar y enfermedad cariogénica en niños de 3 a 5 años, Institución Educativa Publica de nivel Inicial 034 Santa Rosa de Hualcara – Cañete.
10. Valqui Pérez F.D.M.&Villanueva Soplin, D.O (2018) Plan educativo Alimenticio para mejorar el consumo de alimentos saludables en estudiantes del primer grado primaria IEN°18006-Chachapoyas.

11. Arévalo Alvis P.D.C.& García Villacorta R.M. (2017) Conocimiento, practica sobre loncheras saludables en madres y estado nutricional de escolares en IEP San Francisco de Asís – Iquitos.
12. Carcama del Águila E.G. (2017) Programa Loncheras Saludables con enfoque conceptual para desarrollar cultura nutricional en niños de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°090 del distrito de Tarapoto San Martin 2016.
13. Barco Díaz M.G. (2020) Efectos de la intervención educativa sobre los conocimientos y prácticas en alimentación saludables en los estudiantes con síndrome de Down de un centro de talleres educativos.
14. Sánchez Valerio W.P. (2019) Estilo de vida saludable y estado nutricional en los estudiantes del v ciclo de la institución educativa privada San Fernando distrito de Santa María.
15. Bohórquez Sánchez Y. (2020) Nivel de conocimiento sobre alimentación infantil y prácticas alimentarias en madres de familia del centro de Atención Primaria III del distrito de San Juan de Miraflores. Lima.
16. Sevilla Arias Pablo. Pirámide de Maslow. Economipedia .2015.
17. Pérez Porto Julián y Merino María. Publicado :2013. Actualizado 2015.
18. <https://cmapspublici.ihm.us>>proceso – enseñanza.
19. <https://www.ejemplos.co/elementos-del-conocimiento/2019>.
20. <https://diariocorreo.pe>>salud>loncheras-saludables-m.
21. <https://auna.pe>>loncheras –saludables-que-alimentos-in.
22. <https://www.nestle.com.pe>>documents>boletin 18.
23. https://www.miraflores.gob.pe/gestor3b/files/pdf/6071-3674-receta_lonchera_13pdf
24. <https://www.cdc.gov>>esp>why-handwashing
25. <https://www.so.solerpalau.com><blog<agente-patogeno
26. <https://viviendolasalud.com><salud-y-remedios>comid.
27. <https://es.slideshare.net><YQYP<factores-que-influyen

ANEXO



ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA
TITULO: “EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LA I.E.I.N°494 – CAÑETE 2019”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
Problema General	Objetivo General	Hipótesis General	Variable 01	TIPO DE INVESTIGACIÓN CUANTITATIVA Observacional, Experimental], Retrospectivo, Transversal. Longitudinal, Descriptivo-Analítico NIVEL DE INVESTIGACIÓN Descriptivo- Relacional [Explicativo]	Población
¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en el nivel de conocimiento y practicas sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019?	Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables”, en el nivel de conocimiento y practica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019.	El programa educativo: “Loncheras saludables” incide en el nivel de conocimiento y prácticas sobre loncheras saludables en las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.	<ul style="list-style-type: none"> Programa educativo: “Loncheras Saludables” 		Población: La población de estudio estuvo conformada por 150 madres de preescolares.
Problema específico	Objetivo Especifico	Hipótesis específica	Variable 02	TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN <ul style="list-style-type: none"> -Observation -Encuesta (Form Google) INSTRUMENTOS <ul style="list-style-type: none"> ❖ Fichas Bibliográficas ❖ Fichas de Observación ❖ Cuestionario FUENTE <ul style="list-style-type: none"> • Bibliografías • Normas Legales 	Muestra
a. ¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019? b. ¿Incide el Programa Educativo: “Loncheras saludables” en las practicas sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I. N° 494 - Cañete 2019?	a. Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables”, en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019. b.- Determinar la incidencia del Programa Educativo: “Lonchera Saludables” en la práctica sobre loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.I. N°494 – Cañete 2019.	a. El programa educativo: “Loncheras saludables” incide en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables de las madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019. b. El programa educativo: “Loncheras Saludables” incide en las prácticas de loncheras saludables en madres de preescolares con problemas nutricionales de las I.E.P. N°494 –Cañete 2019.	Nivel De Conocimiento Y Practica Sobre Loncheras Saludables Dimensión: nivel de conocimiento <ul style="list-style-type: none"> • Sesión educativa en la • Preparación de loncheras Dimensión: PRACTICAS <ul style="list-style-type: none"> • Sesión demostrativa • Medidas higiénicas 		Muestra: La muestra de estudio estuvo conformada por 63 madres de preescolares.



ANEXO 2. INSTRUMENTO RECOLECCION DE DATOS

“EFECTIVIDAD DE UN PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRACTICA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS NUTRICIONALES EN LA I.E.I N°494 – CAÑETE 2019”

I. PRESENTACIÓN

Buenos días señoras, somos Licenciada en Enfermería actualmente estudiante de Maestría en Salud Pública de la Universidad Nacional del Callao, en coordinación con la Institución Educativa, estamos interesados en el estudio con el objetivo de obtener información de las madres sobre el nivel de conocimiento de la preparación de loncheras escolares. Por lo que se le solicita la colaboración de ustedes responder con sinceridad agradezco de antemano su participación, que será anónima.

II. Datos Generales:

Nombre de la madre:

Edad de la madre:

Variable 1: Nivel de Conocimiento:

Dimensión 1: Sesión Educativa:

1.- Objetivo de realizar una lonchera saludable:

- 1) Promover el desarrollo de hábitos alimentos saludables.
- 2) Reemplazar el desayuno del niño.
- 3) Favorecer la memoria del niño.

2. ¿Qué es lonchera escolar?

- 1) Es un complemento nutricional adicional que se consume en la tarde.
- 2) Alimentos ricos en carbohidratos.
- 3) Complemento nutricional adicional, que aporta energía.

3. Composición de la Lonchera.

- 1) Plátano y naranja
- 2) Sándwich, 1 fruta y un refresco.
- 3) Yogurt y galleta.

4. Grupos de Alimentos.

- 1) Energéticos, constructores, protectores, hidratación y actividad física.
- 2) Hidratación, Energéticos.
- 3) Constructores y Energéticos.

5. Beneficios de una lonchera saludable

- 1) Para mantenerse sanos.
- 2) Permite formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos.
- 3) Permite mantener los niños con energía y mejora la cavidad bucal.

Dimensión 2: Preparación de la Lonchera

6. Modelos de Lonchera:

- 1) Pan con pollo, manzana, limonada o refresco de maracuyá.
- 2) Pan con mantequilla, golosina, plátano.
- 3) Chocolate, frutos, galleta.

7. ¿Qué es la Comida Chatarra?

- 1) Poseen un alto contenido calórico y están compuestas principalmente de grasas malignas.
- 2) Es una de las principales causas del sobrepeso y obesidad en los preescolares.
- 3) Alimentos, no saludables, rápidos sin aporte nutricional.

8. Ejemplos de Comida Chatarra que no se debe consumir.

- 1) Refrescos y bebidas con mucha azúcar, frituras.
- 2) Dulces y chocolates, pastelillos empaquetados, hamburguesas.
- 3) Pan con mantequilla y gaseosa.

9. ¿Qué contiene la pirámide nutricional?

- 1) 6 Grupos de Nutrientes saludables básicos, para el Consumo diaria.
- 2) 3 Grupos de Nutrientes y debe tomar abundante agua.
- 3) 5 Grupos de Nutrientes que deben ser consumidos durante la semana.

Variable 2: Práctica

Dimensión 1: Sesión Demostrativa

10. Alimentos Saludables para las loncheras escolares un ejemplo?

- 1) Pan con pollo, gaseosa y galleta.
- 2) Embutidos (pollo o cerdo), huevo duro, sándwich, atún o pollo, consumir frutas, bebidas con vitaminas y minerales.
- 3) Sándwich de plata, agua limonada y chizito.

11. ¿Qué debe contener una lonchera saludable?

- 1) Sándwich, refresco y fruta.
- 2) galleta, gaseosa y chocolate.
- 3) papas fritas, yogurt y chocolate.

12. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;

ENERGETICOS (carbohidratos).

- 1) pan, choclo, barras energéticas
- 2) galleta de chocolate, frugo.
- 3) Pan con queso, golosinas.

13. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;

CONSTRUCTORES (proteínas).

- 1) Carne, pollo, pescado.
- 2) Atun Leche Yogurt.
- 3) Queso, aceituna.

14. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable; LIQUIDOS

(jugos e infusiones)

- 1) Gaseosa, cífrut, frugo.
- 2) Manzanilla, anís, hierba luisa, chicha morada, jugo de cocona.
- 3) Yogurt y gaseosa.

15.. Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable;

PROTECTORES (frutas y verduras)

- 1) Mango, sandia, granada
- 2) Mandarina, granadilla, platano.
- 3) Piña, papaya, guanábana.

16.. Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS ANIMAL

- 1) Sangrecita (relleno), pollo, hígado, huevo de gallina y bonito.
- 2) Pato, cerdo, pavo.
- 3) Trucha, pejerrey.

17.. Alimentos Ricos en Hierro para prevenir la ANEMIA: ALIMENTOS

VEGETAL

- 1) Espinaca, acelga, brócoli.
- 2) Jugo de Maracuyá.
- 3) Almendra, Kiwi.

18. Principio básicos de una Lonchera Saludable.

- 1) Debe ser nutritiva, ser variada, apetitosa y agradable fácil de preparar debe ser económica.
- 2) Bastante, ricas en chocolate, abundante agua.
- 3) Rápida y fácil.

Variable 2: Prácticas:

Dimensión 2: Medidas Higiénicas

N °	Preguntas	Si (1)	No (2)	No Se (3)
19	¿Sabe Ud. ¿Qué alimentos debería enviar y no enviar en la lonchera de su niño?			
20	¿Se lava las manos antes de preparar la lonchera de su niño?			
21	¿Conoce Ud. sobre la manipulación de alimentos?			
22	Usted después de realizar la práctica de la preparación de loncheras se encuentra preparado.			
23	Le ha servido el programa que se realizó.			

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

NOTA:

Cuestionario realizado y valorado por jueces de expertos.

Apoyo del Nutricionista : Luis Brañez Aguirre



**Universidad
Nacional del Callao**

Ciencia y Tecnología del Tercer Milenio
Universidad Licenciada, Resolución N° 171-2019-SUNEDU/CD

ANEXO 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento expreso mi voluntad de participar en la investigación titulada; “EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE PREESCOLARES CON PROBLEMAS NUTRICIONALES DE LA I.E.I. N° 494 – CAÑETE 2019”.

Habiendo sido informada del propósito de la misma, así como de los objetivos; y confiando plenamente en que la información que se vierta en el cuestionario será solo y exclusivamente para fines de la investigación en mención, además confío en que las investigadoras utilizarán adecuadamente dicha información, asegurándome de la misma confidencialidad.

COMPROMISO DE CONFIDENCIALIDAD

Estimada señora:

Las investigadoras de estudio, al que usted ha manifestado su aceptación de participar, luego de darle su consentimiento informado, se compromete a guardar la misma confidencialidad de información, así como también le asegura que los hallazgos serán utilizados solo con fines de investigación y no le perjudicarán a su persona en lo absoluto.

Atte.:

Lic. Enf. Campos Sanchez Lady Diana
CEP 42081

Lic. Enf. Mendieta Chiroque Joana
CEP 53447

PRE-PRUEBA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA	PRE PRUEBA
01	Emely Sanchez Luyo	22	7/10/2019	
02	Rosy Zamudio Centeno	24	7/10/2019	
03	Andrea Zamudio Centeno	26	7/10/2019	
04	Marilu Manrique Guerra	28	7/10/2019	
05	Maria Manrique Guerra	24	7/10/2019	
06	Guadalupe Sanchez Valencia	23	7/10/2019	
07	Ana Sanchez Valencia	29	7/10/2019	
08	Mery Huayre Luyo	25	7/10/2019	
09	Jeny Remuzgo Vega	28	7/10/2019	
10	Angelica Meza Campos	30	7/10/2019	
11	Digna Vera Pachas	27	7/10/2019	
12	Esperanza Carbajal Varillas	33	7/10/2019	
13	Roxana Zamudio Vera	25	7/10/2019	
14	Yanina Zamudio Vera	24	7/10/2019	
15	Maruja Zamudio Vera	22	7/10/2019	
16	Nicole Peña Zamudio	21	7/10/2019	
17	Isabel Zamudio Pachas	20	7/10/2019	
18	Maritza Zamudio Vera	25	7/10/2019	
19	Joselin Zavala Zamudio	26	7/10/2019	
20	Nancy Zavala Zamudio	27	7/10/2019	
21	Lady Zavala Zamudio	29	7/10/2019	
22	Yovy Zavala Zamudio	24	7/10/2019	
23	Rosaisela Moreno Huapaya	25	7/10/2019	
24	Ana Huapaya Zamudio	29	7/10/2019	
25	Mary Sanchez Luyo	28	7/10/2019	
26	Patricia Ayllon Navarro	27	7/10/2019	
27	Lesli Ayllon Navarro	25	7/10/2019	
28	Rodriga Lazaro Lujerio	26	7/10/2019	
29	Katia Sanchez Salazar	23	7/10/2019	
30	Florencia Sanchez Ochoa	21	7/10/2019	
31	Juana Sanchez Ochoa	28	7/10/2019	
32	Flor Zamudio Sanchez	22	7/10/2019	
33	Liz Campos Sanchez	24	7/10/2019	
34	Pilar Cuzcano Barreto	27	7/10/2019	
35	Ximena Carbajal Varillas	31	7/10/2019	
36	Atenas Lazaro Lujerio	30	7/10/2019	
37	Andrea Enciso Huarhuachi	32	7/10/2019	

38	Lisy Peña Zavala	26	7/10/2019	
39	Edy Chavez Zavala	22	7/10/2019	
40	Eva Chavez Moreno	24	7/10/2019	
41	Magna Moreno Zavala	23	7/10/2019	
42	Elsa Remuzgo Chavez	22	7/10/2019	
43	Norma Rosales Rojas	21	7/10/2019	
44	Thalia Martinez Rosales	19	7/10/2019	
45	Gaby Sanchez Valencia	18	7/10/2019	
46	Rosa Aroni Manrique	23	7/10/2019	
47	Judith Moreno Pachas	22	7/10/2019	
48	Jhery Saman Levano	24	7/10/2019	
49	Ivon Sanchez Yactayo	26	7/10/2019	
50	Monica Gallegos Rojas	28	7/10/2019	
51	Luna Enciso Clemente	24	7/10/2019	
52	Luisa Ayaucan Campos	25	7/10/2019	
53	Tania Francia Sanchez	23	7/10/2019	
54	Deysi Llanos Luyo	22	7/10/2019	
55	Yeny Cama Paz	28	7/10/2019	
56	Rosario Florian Sanchez	25	7/10/2019	
57	Leonidas Aburto Luyo	22	7/10/2019	
58	Marleni Campos Rodriguez	26	7/10/2019	
59	Pilar Sanchez Zamudio	22	7/10/2019	
60	Gloria Carbonel Zamudio	24	7/10/2019	
61	Wendy Sharff Cuzcano	22	7/10/2019	
62	Monica Prado Gutierrez	21	7/10/2019	
63	Rosa Dela Cruz Paucar	20	7/10/2019	

POS-PRUEBA

N°	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA	POS PRUEBA
01	Emely Sanchez Luyo	22	9/12/2019	
02	Rosy Zamudio Centeno	24	9/12/2019	
03	Andrea Zamudio Centeno	26	9/12/2019	
04	Marilu Manrique Guerra	28	9/12/2019	
05	Maria Manrique Guerra	24	9/12/2019	
06	Guadalupe Sanchez Valencia	23	9/12/2019	
07	Ana Sanchez Valencia	29	9/12/2019	
08	Mery Huayre Luyo	25	9/12/2019	
09	Jeny Remuzgo Vega	28	9/12/2019	
10	Angelica Meza Campos	30	9/12/2019	
11	Digna Vera Pachas	27	9/12/2019	
12	Esperanza Carbajal Varillas	33	9/12/2019	
13	Roxana Zamudio Vera	25	9/12/2019	
14	Yanina Zamudio Vera	24	9/12/2019	
15	Maruja Zamudio Vera	22	9/12/2019	
16	Nicole Peña Zamudio	21	9/12/2019	
17	Isabel Zamudio Pachas	20	9/12/2019	
18	Maritza Zamudio Vera	25	9/12/2019	
19	Joselin Zavala Zamudio	26	9/12/2019	
20	Nancy Zavala Zamudio	27	9/12/2019	
21	Lady Zavala Zamudio	29	9/12/2019	
22	Yovy Zavala Zamudio	24	9/12/2019	
23	Rosaisela Moreno Huapaya	25	9/12/2019	
24	Ana Huapaya Zamudio	29	9/12/2019	
25	Mary Sanchez Luyo	28	9/12/2019	
26	Patricia Ayllon Navarro	27	9/12/2019	
27	Lesli Ayllon Navarro	25	9/12/2019	
28	Rodriga Lazaro Lujerio	26	9/12/2019	
29	Katia Sanchez Salazar	23	9/12/2019	
30	Florencia Sanchez Ochoa	21	9/12/2019	
31	Juana Sanchez Ochoa	28	9/12/2019	
32	Flor Zamudio Sanchez	22	9/12/2019	
33	Liz Campos Sanchez	24	9/12/2019	
34	Pilar Cuzcano Barreto	27	9/12/2019	
35	Ximena Carbajal Varillas	31	9/12/2019	
36	Atenas Lazaro Lujerio	30	9/12/2019	
37	Andrea Enciso Huarhuachi	32	9/12/2019	

38	Lisy Peña Zavala	26	9/12/2019	
39	Edy Chavez Zavala	22	9/12/2019	
40	Eva Chavez Moreno	24	9/12/2019	
41	Magna Moreno Zavala	23	9/12/2019	
42	Elsa Remuzgo Chavez	22	9/12/2019	
43	Norma Rosales Rojas	21	9/12/2019	
44	Thalia Martinez Rosales	19	9/12/2019	
45	Gaby Sanchez Valencia	18	9/12/2019	
46	Rosa Aroni Manrique	23	9/12/2019	
47	Judith Moreno Pachas	22	9/12/2019	
48	Jhery Saman Levano	24	9/12/2019	
49	Ivon Sanchez Yactayo	26	9/12/2019	
50	Monica Gallegos Rojas	28	9/12/2019	
51	Luna Enciso Clemente	24	9/12/2019	
52	Luisa Ayaucan Campos	25	9/12/2019	
53	Tania Francia Sanchez	23	9/12/2019	
54	Deysi Llanos Luyo	22	9/12/2019	
55	Yeny Cama Paz	28	9/12/2019	
56	Rosario Florian Sanchez	25	9/12/2019	
57	Leonidas Aburto Luyo	22	9/12/2019	
58	Marleni Campos Rodriguez	26	9/12/2019	
59	Pilar Sanchez Zamudio	22	9/12/2019	
60	Gloria Carbonel Zamudio	24	9/12/2019	
61	Wendy Sharff Cuzcano	22	9/12/2019	
62	Monica Prado Gutierrez	21	9/12/2019	
63	Rosa Dela Cruz Paucar	20	9/12/2019	

PRE PRUEBA

Ítem	Nombre	Tipo	Archivos	Decimales	Ejercicios	Valor	Puntos	Columnas	Atribución	Módulo	Rol
1	EDAD	Numerico	0	0	EDAD DE LAD	Negativo	Negativo	0	Contrado	Escala	Entrada
2	HUOS	Numerico	0	0	Numero de hijos	Negativo	Negativo	7	Contrado	Escala	Entrada
3	COUPACION	Numerico	0	0	Guapacón de l.	1, Año de	Negativo	0	Contrado	Escala	Entrada
4	VIDP1	Numerico	0	0	¿Dónde se está?	1, Pasa de	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
5	VIDP2	Numerico	0	0	¿Dónde está?	1, Es la ca	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
6	VIDP3	Numerico	0	0	Compensación	1, Párrafo	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
7	VIDP4	Numerico	0	0	Grupos de Alim.	1, Energía	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
8	VIDP5	Numerico	0	0	Beneficio de la	1, Pasa de	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
9	VIDP6	Numerico	0	0	Alimentos sal.	1, Por con	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
10	VIDP7	Numerico	0	0	¿Dónde está con?	1, Sándico	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
11	VIDP8	Numerico	0	0	Tengo en cuant.	1, por, cho	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
12	VIDP9	Numerico	0	0	Tengo en cuant.	1, Con, a	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
13	VIDP10	Numerico	0	0	Tengo en cuant.	1, Cerezo	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
14	VIDP11	Numerico	0	0	Tengo en cuant.	1, Sábido	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
15	VIDP12	Numerico	0	0	Alimentos Rica	1, Sargento	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
16	VIDP13	Numerico	0	0	Alimentos Rica	1, Espinar	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
17	VIDP14	Numerico	0	0	Preocupación	1, Ocho con	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
18	VIDP15	Numerico	0	0	Modelo de La	1, Por con	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
19	VIDP16	Numerico	0	0	¿Dónde está Co.	1, Pasa de	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
20	VIDP17	Numerico	0	0	Ejemplo de C.	1, Refresco	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
21	VIDP18	Numerico	0	0	¿Dónde está con?	1, Sábido	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
22	VIDP19	Numerico	0	0	Ejemplo de Co.	1, Refresco	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
23	VIDP20	Numerico	0	0	¿Dónde está Co.	1, Sábido	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada
24	VIDP21	Numerico	0	0	¿Dónde está con?	1, Sábido	Negativo	0	Contrado	Ortografía	Entrada

	EDAD	HUOS	COUPACION	VIDP1	VIDP2	VIDP3	VIDP4	VIDP5	VIDP6	VIDP7	VIDP8	VIDP9	VIDP10	VIDP11	VIDP12	VIDP13
1	36	2	4	0	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0
2	18	3	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0
3	30	3	6	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
4	19	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
5	23	1	4	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1
6	25	3	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0
7	41	4	2	1	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0
8	52	6	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
9	30	3	2	0	1	0	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0
10	34	2	2	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
11	28	1	5	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0
12	26	2	1	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
13	44	4	5	0	1	0	1	0	0	0	0	1	1	0	0	0
14	42	3	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1
15	36	4	2	1	1	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0
16	40	5	1	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0
17	42	5	2	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0
18	42	6	5	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0
19	27	3	5	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	1
20	25	2	5	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21	22	1	7	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0
22	21	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0

POST PRUEBA

Número	Nombre	Tipo	Apertura	Decoración	Objetos	Variales	Predefinidas	Columnas	Altecedo	Medida	Def
1	EDAD	Numerica	0	0	EDAD DE LAS	Ninguno	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
2	HUOS	Numerica	0	0	Número de hijos	Ninguno	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
3	COUPACION	Numerica	0	0	Ocupación de l.	{1, Ana de	Ninguno	8	Centrado	Escala	Entrada
4	V101P1	Numerica	0	0	Objetivo de est.	{1, Promer	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
5	V101P2	Numerica	0	0	¿Qué es la est.	{1, Es un co	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
6	V101P3	Numerica	0	0	Composició d.	{1, Plazo	Ninguno	9	Centrado	Ordinal	Entrada
7	V101P4	Numerica	0	0	Grupo de Alis	{1, Enegrit	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
8	V101P5	Numerica	0	0	Ejemplos de u.	{1, Para ma	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
9	V103P6	Numerica	0	0	Alimentos nat.	{1, Pan con	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
10	V103P7	Numerica	0	0	¿Qué debe con.	{1, Sábalo	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
11	V103P8	Numerica	0	0	Tengo en cuat.	{1, pan, cha	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
12	V103P9	Numerica	0	0	Tengo en cuat.	{1, Carne, p	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
13	V103P10	Numerica	0	0	Tengo en cuat.	{1, Gaseosa	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
14	V103P11	Numerica	0	0	Tengo en cuat.	{1, Sardin	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
15	V103P12	Numerica	0	0	Alimentos Rica.	{1, Sargazo	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
16	V103P13	Numerica	0	0	Alimentos Rica.	{1, Espinac	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
17	V103P14	Numerica	0	0	Principales	{1, Debe ser	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
18	V201P15	Numerica	0	0	Modelos de La.	{1, Pan con	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
19	V201P16	Numerica	0	0	¿Qué es la Co.	{1, Poteen	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
20	V201P17	Numerica	0	0	Ejemplos de C.	{1, Refresco	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
21	V201P18	Numerica	0	0	¿Qué contiene	{1, S Gaseo	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
22	V201P19	Numerica	0	0	Ejemplo de Co.	{1, Refresco	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
23	V203P20	Numerica	0	0	¿Qué es la Co.	{1, S)	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada
24	V203P21	Numerica	0	0	¿De qué se ha m.	{1, S)	Ninguno	8	Centrado	Ordinal	Entrada

	EDAD	HUOS	COUPACION	V101P1	V101P2	V101P3	V101P4	V101P5	V103P6	V103P7	V103P8	V103P9	V103P10	V103P11	V103P12	V103P13	V103P14	V201P15	V201P16	V201P17	V201P18	V201P19	V203P20	V203P21
1	38	2	4	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	18	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	38	3	6	1	1	1	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
4	19	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	25	1	4	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	25	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	41	4	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	52	6	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	38	3	2	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1
10	34	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1
11	28	1	5	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	28	2	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	44	4	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
14	42	3	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
15	38	4	2	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1
16	40	5	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
17	42	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
18	42	5	5	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
19	27	3	6	0	1	1	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1
20	26	2	5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
21	22	1	7	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
22	21	2	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

OTROS ANEXOS NECESARIOS DE ACUERDO A LA NATURALEZA DEL PROBLEMA

PROGRAMA EDUCATIVO

FECHA	TEMA	DESCRIPCION	DURACION	INDICADO	OBSERVACIONES
1era Sesión	Lonchera escolar	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concepto de Lonchera Saludable ➤ Composición, grupos, beneficio y principios básico de la lonchera. 	30 MINUTOS	Padres de Familia y/o madre cuidadora	Sesión Educativa
2da Sesión	Alimentos Saludables en la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentos saludables ➤ Alimentos adecuados, energéticos, constructores, protectores y líquidos ➤ Alimentos de origen animal y vegetal. 	30 MINUTOS	Padres de Familia/o madre cuidadora	Sesión Demostrativa
3era sesión	Preparación de la lonchera	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Modelos de loncheras ➤ Comida chatarra ➤ Comida que no deben consumir ➤ Pirámide nutricional 	45 MINUTOS	Padres de Familia y/o madre cuidadora	
4ta Sesión	Medidas Higiénicas	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lavado de manos ➤ Manipulación de alimentos 	45 MINUTOS	Padres de Familia/o madre cuidadora	Taller Práctico y Observativo

Fuente: Elaboración propia.

**ANEXO DIAPOSITIVAS.
PROGRAMA EDUCATIVO**

PROGRAMA EDUCATIVO



***LONCHERA
SALUDABLE***



**Para Escolares Activos, Estudiosos, en
Crecimiento y Formando Hábitos de Vida
Saludables**

OBJETIVO GENERAL

Promover el desarrollo de hábitos de alimentación saludable, fomentando la incorporación de alimentos nutritivos en las loncheras escolares, así como el mejoramiento del valor nutricional de los alimentos ofrecidos en los quioscos escolares de las Instituciones Educativas.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Promover la preparación de loncheras nutritivas utilizando productos de su región, con la participación comprometida de los padres de familia.

¿ Qué es una lonchera escolar ?

Es un complemento nutricional adicional que aporta energía y otros nutrientes que requieren los niños para compensar el desgaste por las actividades desarrolladas durante las horas de clase, recreo y práctica de deporte. Esas pérdidas deben ser recuperadas con la lonchera escolar.

Para mantener al niño alerta, que preste mayor atención en la clase y no se duerma.

COMPOSICION DE LA LONCHERA

- ❖ Las loncheras escolares contienen entre 250 a 300 calorías. Esta cantidad de calorías está de acuerdo a la edad, estatura y actividad física de niños y jóvenes.
- ❖ NO reemplazan al desayuno, ni al almuerzo, ni comida diaria.
- ❖ Está compuesta generalmente por:
 - 1 sándwich, 1 fruta y un refresco.
 - Una lonchera debe ser además de nutritiva, balanceada, por lo tanto incluir todos los grupos básicos de alimentos.
 - Se debe escoger un alimento de cada grupo.

GRUPOS DE ALIMENTOS

ENERGETICOS:
GRANOS Y DERIVADOS,
TUBERCULOS, GRASAS Y
AZUCARES



FORMADORES:
ALIMENTOS DE ORIGEN
ANIMAL, LACTEOS,
HUEVOS, VISCERAS

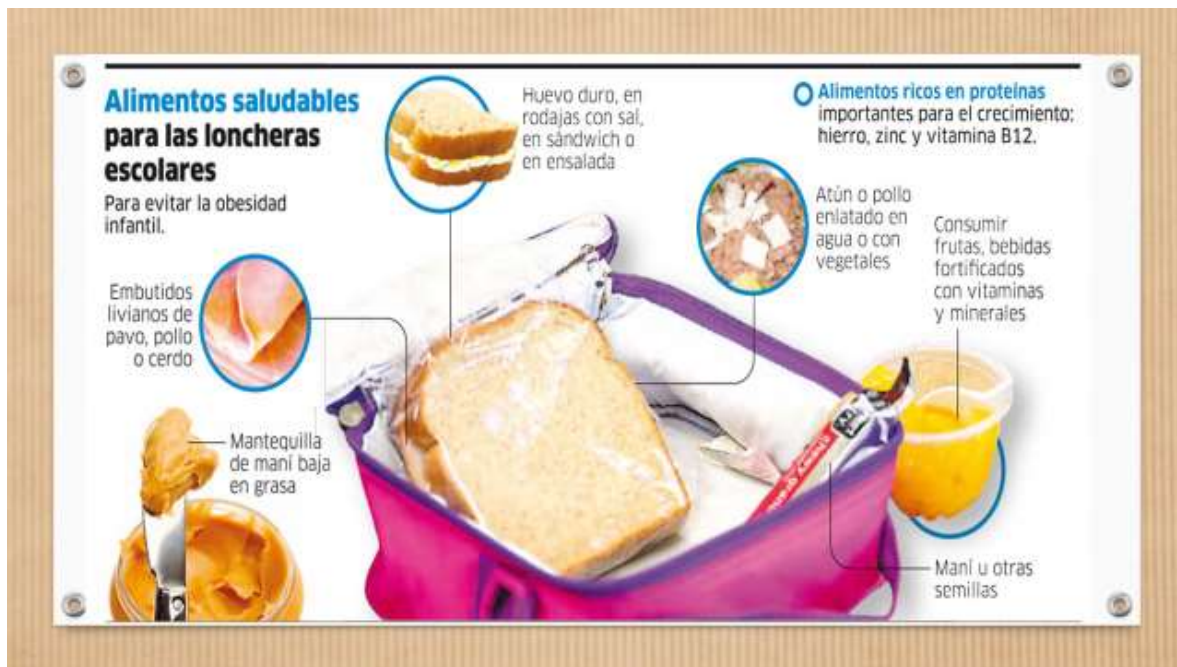
AGUA Y
ACTIVIDAD
FISICA

REGULADORES : FRUTAS Y VERDURAS

Beneficios de una lonchera saludable

¿POR QUE SE DEBEN COMER SU REFRIGERIO?

- Para asegurar su continuo crecimiento.
- Para mantenerse sanos.
- Para estar **atentos** en clase
- Para jugar, correr, hacer deporte
- Para reponer el agua y re-hidratarse
- Permitirá formar y establecer buenos hábitos de consumo de alimentos sanos.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

1. Debe ser nutritiva.
2. Debe ser variada
3. Debe ser apetitosa y agradable.
4. Debe ser de fácil preparación para la mama. Algunos alimentos pueden prepararse antes.
5. Deber ser económica.
6. De ser posible ser extraída del menú familiar.
7. Debe ser de fácil digestión.
8. Debe ser sana, higiénica o inocua (Excluir alimentos de rápida fermentación o descomposición o críticos (leche fresca, jugos fermentables, mayonesas, etc.).





ES COMPLEMENTARIA Y NO SUSTITUTORIA:
No reemplaza al desayuno, ni al almuerzo.

Tenga en cuenta estos alimentos para un refrigerio variable

Energéticos (carbohidratos)	Constructores (proteínas)	Líquidos (jugos e infusiones)	Protectores Frutas y verduras
Trigo atómico	Carne	Manzanilla, anís, hierba-luisa, etc.)	Manzana y pera
Pan	Pollo	Chicha morada	Mango
Galletas integrales	Pescado	Jugo de maracuyá	Mandarina
Barras energéticas	Atún	Jugo de cocona	Cebolla
Chocho	Leche	Yogurt	Tomate
Papa			

Fuente: EsSalud LA REPUBLICA

ALIMENTOS RICOS EN HIERRO PARA PREVENIR LA ANEMIA

(POR CADA 100 GRAMOS DE ALIMENTO)

ALIMENTO ANIMAL	HIERRO (mg)	ALIMENTO VEGETAL	HIERRO (mg)
BAZO	28.7	ALGAS	32.0
SANGRECITA	27.3	MACA ALMIDON	31.7
RELLENO	16.9	CARBUJA	15.0
PULMON (Bofe)	6.5	MACA TUBERCULO	14.7
HIGADO	6.3	HABAS SECAS	13.0
PAVO	3.8	CEBADA MACHICA	12.3
CARNE DE RES	3.4	YUFOS, COCDA	10.5
COBNOVA	2.7	FRIOLE NEGRO	9.3
CUY	1.9	GARBANZO	8.3
PATO	1.8	QUINDIA	7.5
JUREL	1.8	PALLARES SECOS	6.7
POLLO	1.5	FRIOLE CANARIO, BERRIS	6.6
CERDO	1.3	FRIOLE BAYO, BROCCOLI	6.3
HUEVO GALLINA	1.1	ALBAHACA	5.3
GALLINA	0.8	ESPINACA, PAPA VIEJA	4.5
BONITO	0.7	PASAS SIN SEMILLA	3.7
		JUGO MARACUYA	3.0
		LENTEJA	1.7

MODELOS DE LONCHERA

- ❖ **Lonchera 1:** Pan con pollo, Manzana, Limonada.
- ❖ **Lonchera 2:** Pan con queso, Mandarina, Refresco de maracuyá.
- ❖ **Lonchera 3:** Galletas saladas, Huevo duro, Refresco de carambola.
- ❖ **Lonchera 4:** Mazamorra a base de leche, Uvas, Refresco de cocona.
- ❖ **Lonchera 5:** Yogurt, Plátano de isla o seda, Refresco de naranja.
- ❖ **Lonchera 6:** Keke casero, Durazno, Leche.
- ❖ **Lonchera 7:** Torrejitas de verduras, Plátano de isla, Refresco de piña.

¿Qué debe contener una lonchera saludable?

Tres elementos fundamentales:

1 Sándwich



- Pollo
- Carne
- Embutidos
- Queso
- Aceituna

APORTA: Proteínas

2 Refresco



- Chicha morada
- Cedrón
- Manzanilla
- Cebada
- Quiñua (con dos cubos de hielo para evitar oxidación)

APORTA: Vitaminas

3 Fruta



- Naranja
- Uva
- Durazno
- Manzana
- Plátano (evitarlos con chichas)

APORTA: Minerales y Vitaminas

Grupos de alimentos necesarios

Una lonchera adecuada debe contener al menos uno de los elementos de cada grupo.



Un niño entre 5 y 10 años de edad requiere **1,200** kilocalorías diarias. La lonchera aporta el **15%** de estas.

Lonchera diaria (sugerencia)

Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Fuente: Departamento de Nutrición de Ecuador

LA REPUBLICA

YO **NO** QUIERO



CHATARRA

¿LO QUE **NO** DEBE LLEVAR UNA LONCHERA?



Frituras ...

**GOLOSINAS AZUCARADAS, CON COLORANTES,
SABORIZANTES, NECTARES, EXTRACTOS**

GASEOSAS CON CAFEINA Y ACIDOS FOSFORICO

BOCADITOS SALADOS

BOCADITOS PICANTES

MARGARINA, CHANTILLY, GALLETAS RELLENAS

¿Por qué **NO DEBEN USARSE EN LA LONCHERA?**



Frituras ... TIENEN PEROXIDOS...SON "CHATARRA"

GOLOSINAS PRODUCEN CARIES DENTAL, FORMAN HIGADO GRASO, INICIA SOBREPESO Y RIESGO A OBESIDAD, IRRITAN EL ESTOMAGO, PROMUEVEN ALERGIAS, ELEVAN GLUCOSA, CAFEINA LOS PONE HIPERACTIVOS, LO SALADO LOS HINCHA Y SOBRECARGA EL RIÑON, INCREMENTA TRIGLICERIDOS Y COLESTEROL EN SANGRE, RIESGO DE PADECER DIABETES, HIPERTENSION ARTERIAL..... POSTERIORMENTE....

FORMA MALOS HABITOS NADA SALUDABLES



El corazón sano comienza con un desayuno saludable

Un desayuno saludable contiene por lo menos tres de los grupos alimenticios

Asegúrese de que la familia se llene de energía con un desayuno saludable.

Pasos Para Tener Éxito PIRÁMIDE ALIMENTARIA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



¡Come de colores!
Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades

GRACIAS



Por su Atención

