

UNIVERSIDAD NACIONAL DEL CALLAO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



**EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE
CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN MADRES DE
NIÑOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE
PACHACUTEC CALLAO - 2022**

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

AUTORES:

ETHEL ISABEL CARRILLO VERGARAY

ERIKA SOFIA RAMIREZ ROSALES

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: BIENESTAR DEL NIÑO Y CALIDAD DE VIDA

Callao, 2023

PERÚ

INFORMACIÓN BÁSICA

FACULTAD: CIENCIAS DE LA SALUD

UNIDAD DE INVESTIGACIÓN CIENCIAS DE LA SALUD

TÍTULO: “EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022”

AUTORES:

CARRILLO VERGARAY ETHEL ISABEL

CÓDIGO ORCID: 0000-0002-6702-0888 **DNI:** 70421930

RAMIREZ ROSALES ERIKA SOFIA

CÓDIGO ORCID: 0000-0001-8534-124X **DNI:** 74718075

ASESORA:

TEODOSIO YDRUGO MARIA ELENA

DNI: 25436457 ORCID

LUGAR DE EJECUCIÓN: INSTITUCIÓN EDUCATIVA GAMALIEL-PACHACÚTEC CALLAO

UNIDAD DE ANÁLISIS: MADRES DE NIÑOS PREESCOLARES

TIPO DE INVESTIGACIÓN: DESCRIPTIVO

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN: BIENESTAR DEL NIÑO Y CALIDAD DE VIDA

HOJA DE REFERENCIA DEL JURADO

MIEMBROS DEL JURADO:

- DRA. ANA ELVIRA LOPEZ DE GOMEZ PRESIDENTA
- DR. LUCIO ARNULFO FERRER PEÑARANDA SECRETARIO
- DRA. LAURA MARGARITA ZELA PACHECO VOCAL
- DRA. NOEMI ZUTA ARRIOLA SUPLENTE

ASESORA: DRA. TEODOSIO YDRUGO MARIA ELENA

Nº de Libro: 01

Nº de Acta: 028 - 2023

Fecha de Aprobación de tesis: 10/03/2023

DEDICATORIA

A Dios, mis padres, por su apoyo emocional e incondicional porque me guiaron durante el transcurso de mi investigación, me enseñaron a ser más humana y estar enfocada en mis metas.

Ethel Isabel Carrillo Vergaray

A mis seres queridos y a mi querido papá, que Dios lo tiene en su gloria y es ahora mi lindo Angelito que siempre cuidará de mí. ¡Te amo papá!

Erika Sofia Ramirez Rosales

AGRADECIMIENTO

A mi alma mater universidad nacional del callao, de la cual me siento orgullosa por darnos la oportunidad de ser profesionales íntegros, competentes y con alta calidad humana.

A nuestros docentes que contribuyeron con sus conocimientos y enseñanzas durante nuestro proceso de formación académica.

A mi asesor y coordinadora de tesis que a lo largo de nuestra investigación nos apoyó y tuvo paciencia en el desarrollo de este proyecto.

INDICE

| | |
|--|----|
| INDICE | 1 |
| ÍNDICE DE TABLAS | 4 |
| RESUMEN | 6 |
| SUMMARY..... | 7 |
| INTRODUCCIÓN..... | 8 |
| I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA | 9 |
| 1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA | 9 |
| 1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... | 13 |
| 1.2.1. PROBLEMA GENERAL..... | 13 |
| 1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS..... | 13 |
| 1.3. OBJETIVOS..... | 13 |
| 1.3.1. OBJETIVO GENERAL | 13 |
| 1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS | 13 |
| 1.4. JUSTIFICACIÓN | 13 |
| 1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA..... | 13 |
| 1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA..... | 14 |
| 1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA..... | 14 |
| 1.5. DELIMITANTES DE LA INVESTIGACIÓN | 14 |
| 1.5.1. DELIMITANTE TEÓRICA..... | 14 |
| 1.5.2. DELIMITANTE TEMPORAL..... | 14 |
| 1.5.3. DELIMITANTE ESPACIAL..... | 14 |
| II. MARCO TEÓRICO..... | 15 |
| 2.1. ANTECEDENTES | 15 |
| 2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES | 15 |
| 2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES..... | 17 |
| 2.2. BASE TEÓRICA | 22 |
| 2.2.1. Teorista Nola Pender Y Su “Modelo De Promoción De La Salud” | 22 |
| 2.3. MARCO CONCEPTUAL | 23 |
| 2.3.1. PROGRAMA EDUCATIVO | 23 |
| 2.3.2. CONOCIMIENTO | 26 |
| 2.3.3. LONCHERA SALUDABLE | 28 |
| 2.3.4. NIÑO PREESCOLAR | 32 |

| | | |
|--------|--|----|
| 2.4. | DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS..... | 33 |
| III. | HIPÓTESIS Y VARIABLES..... | 34 |
| 3.1. | HIPÓTESIS..... | 34 |
| 3.1.1. | OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES | 35 |
| IV. | METODOLOGÍA DEL PROYECTO | 36 |
| 4.1. | DISEÑO METODOLÓGICO | 36 |
| 4.2. | MÉTODO DE INVESTIGACIÓN | 37 |
| 4.3. | POBLACIÓN Y MUESTRA..... | 37 |
| 4.4. | LUGAR DE ESTUDIO Y PERIODO DESARROLLADO | 38 |
| 4.5. | TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN | 38 |
| 4.6. | ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS | 39 |
| 4.7. | ASPECTOS ÉTICOS EN INVESTIGACIÓN | 40 |
| V. | RESULTADOS | 42 |
| 5.1. | RESULTADOS DESCRIPTIVOS | 42 |
| 5.2. | RESULTADOS INFERENCIALES..... | 48 |
| VI. | DISCUSION DE RESULTADOS | 50 |
| 6.1. | CONTRASTACIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS CON LOS RESULTADOS | 50 |
| 6.2. | CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES..... | 52 |
| 6.3. | RESPONSABILIDAD ÉTICA DE ACUERDO A LOS REGLAMENTOS VIGENTES | 54 |
| VII. | CONCLUSIONES | 55 |
| VIII. | RECOMENDACIONES..... | 56 |
| IX. | REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 57 |
| X. | ANEXOS | 64 |
| | ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA..... | 65 |
| | ANEXO 2 FICHA DE VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUECES EXPERTOS | 66 |
| | ANEXO 3 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS | 67 |
| | ANEXO 4 TABLAS DE GRAFICOS DEMOGRAFICOS | 73 |
| | ANEXO 5 SESIÓN EDUCATIVA N°01 | 74 |
| | ANEXO 6 SESIÓN EDUCATIVA N°02 | 76 |
| | ANEXO 7 SESIÓN EDUCATIVA N°03 | 79 |
| | ANEXO 8 SESIÓN EDUCATIVA N°04 | 81 |
| | ANEXO 9 OTROS ANEXOS NECESARIOS DE ACUCERDO A LA NATURALEZA DEL PROBLEMA.. | 85 |
| | ANEXO 10 BASE DE DATOS PRE TEST | 86 |
| | ANEXO 11 BASE DE DATOS POS TETS..... | 87 |

| | |
|---|----|
| ANEXO 12 CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS - ESTUDIO PILOTO ALFA DE CROMBACH..... | 88 |
| ANEXO 13 SOLICITUD DE PERMISO | 89 |
| ANEXO 14 CONSENTIMIENTO INFORMADO..... | 90 |

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA N°1 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO..... pag.49

TABLA N°2 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES POR DIMENSIONES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.49

TABLA N°3 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSION GENERALIDADES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.50

TABLA N°4 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN LA DIMENSION CONTENIDO EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.51

TABLA N°5 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.52

TABLA N°6 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES POR DIMENSIONES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.56

TABLA N°7 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSION GENERALIDADES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.53

TABLA N°8 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN LA DIMENSION CONTENIDO EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.54

TABLA N°9 T-STUDENT EN LA EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES A MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.55

TABLA N°10 T-STUDENT EN LAS DIMENSIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES A MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUÉS DEL PROGRAMA EDUCATIVOpag.55

RESUMEN

Objetivo: Determinar la eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños Preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022.

Metodología: Enfoque cuantitativo nivel aplicativo, método descriptivo con diseño pre experimental, longitudinal, prospectivo. La muestra estuvo conformada por 46 madres de la institución educativa Gamaliel seleccionadas a través de criterios de inclusión y exclusión, el instrumento utilizado fue el cuestionario para el pre test y el post test validado por juicios de expertos. Se utilizó el programa Microsoft Office Excel y SPSS vs25 para el análisis estadístico. **Resultados:** El nivel de conocimiento evaluado antes del programa educativo, evidencio un 58.7% de madres tuvieron un nivel bajo, después de las intervenciones un 71.7%, tuvo un alto nivel de conocimientos sobre loncheras saludables. **Conclusión:** El programa educativo implementado en la institución educativa Gamaliel fue eficaz al mejorar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, evidenciado por un bajo nivel de conocimiento en el pre test, y un aumento significativo en el post test.

Palabras claves: Programa Educativo, Conocimientos, Preescolares, Lonchera Saludable.

SUMMARY

Objective: To determine the effectiveness of an educational program on the level of knowledge about healthy lunchboxes among mothers of preschool children at the Gamaliel de Pachacutec Callao Educational Institution in 2022.

Methodology: Quantitative approach with an applicative level, descriptive method with a pre-experimental, longitudinal, prospective design. The sample consisted of 46 mothers from the Gamaliel educational institution selected through inclusion and exclusion criteria, and the instrument used was a questionnaire for pre-test and post-test, validated by expert judgment. Microsoft Office Excel and SPSS vs25 were used for statistical analysis. **Results:** The level of knowledge evaluated before the educational program showed that 58.7% of mothers had a low level, and after the interventions, 71.7% had a high level of knowledge about healthy lunchboxes. **Conclusion:** The educational program implemented at the Gamaliel educational institution was effective in improving the level of knowledge about healthy lunchboxes among mothers of preschool children, as evidenced by a low level of knowledge in the pre-test and a significant increase in the post-test.

Keywords: Educational Program, Knowledge, Preschoolers, Healthy Lunchbox.

INTRODUCCIÓN

La lonchera es un conjunto de alimentos que contribuyen a la alimentación para que los preescolares tengan la energía y nutrientes necesarios para una dieta balanceada y mantengan un desempeño físico adecuado a su edad.

El presente trabajo de investigación titulado: Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec callao-2022, tiene por finalidad que las intervenciones educativas dirigidas a las madres de los preescolares reconozcan la preparación correcta de una lonchera saludable, su importancia y aporte en la alimentación de sus hijos, con la finalidad de realizar prácticas saludables que permitan su desarrollo físico y mental; y en consecuencia, aumentar su conocimiento para el dominio en la preparación de lonchera , siendo un efecto multiplicador en el aprendizaje de otras madres, su comprensión , la prevención de enfermedades, disminución de costos en tratamientos de enfermedades, entre otros.

De manera que, el programa educativo, puede ser utilizado en otras instituciones con el fin de promocionar conocimientos e incentivar el interés en madres mediante esta intervención dinámica y educativa.

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DE LA REALIDAD PROBLEMÁTICA

Una de los principales problemas que enfrentamos en nuestra realidad está incluido en las metas del milenio de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), donde la desnutrición infantil sigue permanente a pesar de los años y sigue generando una gran preocupación en el mundo por diversos factores: carencia de alimentos, desconocimiento de la dieta saludable y escasez económica, entre otros. En el año 2015, La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la agenda 2030 para el desarrollo sostenible, que busca mejorar la calidad de vida de todas las personas sin excepción. Esta agenda cuenta con 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible, y uno de ellos se enfoca en la alimentación, con el nombre de “Cero Hambre” (1)

En el año 2019, de acuerdo al fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF), antes de la pandemia de la COVID-19 había más de 47 millones de niños con emaciación. si no se tomaban medidas rápidas a nivel global, esto llevaría a un aumento sin precedentes en la tasa de emaciación en todo el mundo en este milenio. (2)

Hoy según el informe del Estado mundial de la infancia del 2019, publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), se sustenta que el niño gastará energía en su totalidad durante la jornada escolar, e incluso la energía almacenada en los tejidos de crecimiento, por lo tanto, una dieta balanceada disminuiría los casos de malnutrición en todas sus formas. Un déficit de nutrientes afecta el desarrollo cerebral, por ello su aprendizaje se puede ver perjudicado en las habilidades motoras finas y gruesas. Inclusive se presenta un sistema inmunológico debilitado. (3)

Hoy muchos niños en edad preescolar y escolar son enviados a las escuelas con dinero y en los quioscos de las escuelas ofrecen opciones no saludables como snacks, galletas, bebidas como gaseosas entre otros. Debido a esto, se incrementa en el índice de problemas nutricionales como la desnutrición infantil, el sobrepeso y la obesidad. La organización Panamericana de la

salud (OPS), en el año 2013, señaló que el 54% de alumnos peruanos confiesan haber consumido gaseosas varias veces al día; además, cerca del 20% de estudiantes presentó sobrepeso y un 3% obesidad, en base a los valores reportados de peso y talla. (4)

Así mismo, el Ministerio de Salud (MINSA) en el 2011, reportó casos de desnutrición en el niño de 5 años, manifestando la necesidad de alimentación escolar saludable debe promover un valor nutritivo a través de los grupos de alimentos, proteínas que constan de huevo, pescado y leche. En los reguladores que constan de frutas y verduras. En los energéticos podemos encontrar cereales, pan, tubérculos. Finalmente, También una lonchera saludable debe contener líquidos ya sea jugos naturales y combinados sin preservantes, con poca cantidad de azúcares, garantizando una ganancia de nutrientes y energía durante el periodo que se encuentra en el centro educativo. (5)

En el año 2020 según el Instituto Nacional de Estadística e informática (INEI) y en base a los patrones de crecimiento infantil de la OMS el 12,1% de los menores de 5 años sufrió de desnutrición crónica en el Perú. Los departamentos que tuvieron los niveles más altos de desnutrición crónica fueron los siguientes: Huancavelica (31,5%), Loreto (25,2%), Cajamarca (24,4%), Huánuco (19,2%), Ayacucho (18,1%) y Pasco (18,0%). Por el contrario, los departamentos que mostraron los menores niveles de desnutrición fueron: Tacna (1,9%), Moquegua (2,2%), Lima metropolitana (4,6%), provincia constitucional del Callao (5,6%), Ica (5,9%) y Arequipa (6,0%). (6)

En la ciudad de Lima, alrededor de 839 mil niños entre 0 a 17 años sufren de obesidad infantil en los últimos diez años se ha duplicado entre los menores de 5 a 9 años en el país: de una tasa de 7,7% en 2018 pasó a 19,3% en el 2018 según datos del observatorio de nutrición y estudios de sobrepeso y obesidad. (7)

Un estudio del 2018, sobre prevalencia de lonchera saludables en los escolares peruanos del nivel primario entre colegios públicos y privados,

determinó que es muy baja con solo un 5,4% ; por lo que se requiere la implantación de programas educativos que promuevan el consumo de bebidas y complementos saludables, para cubrir el requerimiento energético del escolar, dirigida a los escolares y a sus padres, para mejorar el nivel de conocimiento sobre el contenido y la importancia de la loncha saludable. (8)

Durante la entrevista los docentes de la institución educativa, ellos refirieron que antes de la pandemia los menores consumían alimentos no saludables, ya sea proveniente de sus loncheras o sus compras en el quiosco, a pesar de que los docentes refuerzan la temática sobre alimentos saludables hacia los preescolares y los padres, aún con aquellas recomendaciones persisten en la inclinación por alimentos altos en carbohidratos. Esto refleja, no solo el desconocimiento de las madres sobre una buena elección de alimentos en la compra y/o la disponibilidad de alimentos saludables para ellos; si no que, las madres podrían tener algunas limitaciones como falta de conocimiento o escasez económica para preparar o enviar alimentos nutritivos que cubran las necesidades de los menores durante la jornada escolar.

Interrelacionando con algunas de las madres refieren entre algunas cosas lo siguiente “No tengo tiempo para hacer la lonchera”, “veo más fácil y accesible comprar en el quiosco”, “No sé qué mandarle de lonchera”, “No tengo conocimiento qué alimento enviar para una lonchera saludable”, “Quisiera que me refuerzan más sobre el conocimiento de lonchera saludable”.

Después de pandemia, se volvió a entrevistar a las madres y a docentes, pero no hubo grandes cambios en su manera de pensar. Al ser un colegio parroquial, se dialogó con el director sobre las cáusticas presentados antes y después de pandemia en cuanto al contenido de las loncheras de los niños preescolares.

Desde esa realidad, se presenta la motivación para realizar un estudio de investigación en el ámbito promocional de la salud y la eficacia que puede llegar a tener un programa educativo en el nivel de conocimiento sobre preparación de lonchera saludable a madres de niños preescolares de la

institución educativa Gamaliel, Pachacútec-Callao, razón por la cual la presente investigación Será de gran ayuda para la comunidad educativa.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

- ¿Cuál es la eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares antes de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?
- ¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares después de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022.

1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares antes de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022.
- Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares después de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022.

1.4. JUSTIFICACIÓN

1.4.1. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Un buen aporte nutricional otorgará una mejor capacidad física y mental en el rendimiento educativo del preescolar, ya que las energías que gastan durante su aprendizaje requieren ser restauradas; por lo tanto, es necesario conocer el aporte energético que debe cubrir una lonchera saludable a través de los líquidos y alimentos reguladores, energéticos, constructores, garantizando así una mejora en el rendimiento físico y académico.

1.4.2. JUSTIFICACIÓN PRÁCTICA

El objetivo de las actividades educativas en el programa educativo dirigido a las madres de los niños preescolares es que ellas comprendan la relevancia de proporcionar a sus hijos una lonchera saludable que contribuye a una alimentación adecuada y permite el crecimiento físico y mental de sus hijos.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN METODOLÓGICA

Este estudio investigado será útil en otras instituciones educativas con el propósito de promocionar los conocimientos y fomentar el interés de las madres sobre loncheras saludables para los preescolares a través de una intervención activa y constructiva.

1.5. DELIMITANTES DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. DELIMITANTE TEÓRICA

En relación a los antecedentes de investigación si se ha encontrado información de acuerdo a nuestras dos variables de estudio.

1.5.2. DELIMITANTE TEMPORAL

Debido a la naturaleza de las variables, se recogerán los datos de manera longitudinal realizando dos mediciones: una antes y otra después de la intervención educativa. una de las restricciones principales se refiere a los horarios los cuales deben de ser ajustados para brindar comodidad a las madres de familia y obtener su participación en cada sesión de la intervención educativa.

1.5.3. DELIMITANTE ESPACIAL

Aunque es cierto que los casos de COVID-19 han disminuido, el miedo persiste y está ha evitado las reuniones masivas de personas y ha mantenido cerradas las instituciones educativas. Por esta razón, se decidió llevar a cabo una investigación de manera presencial en ambientes ventilados y utilizar plataformas tecnológicas como WhatsApp para continuar aprendiendo y asegura la participación de las madres que no pueden asistir a nuestra reunión.

II. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. ANTECEDENTES INTERNACIONALES

GRANADA CANO, 2021, COLOMBIA Realizó un estudio titulado sobre “La importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la institución educativa Niño Jesús de Praga de Popayán”. Teniendo por objetivo: Promover los hábitos saludables a través de estrategias pedagógicas de nutrición (Juego, Arte y literatura) en estudiantes de transición de la institución educativa el Niño Jesús de Praga del municipio de Popayán (Cauca). La metodología utilizada fue la investigación acción (IA), búsqueda auto reflexiva para perfeccionar la lógica y la equidad de las prácticas sociales o educativas para generar una dinámica de cambio. Los resultados: se evidenció de manera directa los inconvenientes en el comportamiento de alimentación en la comunidad de la institución, prácticas erróneas o malos hábitos en la nutrición y la desinformación de los padres de familia ante los riesgos y el cómo prevenir esta problemática. Se concluye, que la desnutrición afecta el proceso de aprendizaje y el desarrollo académico pero los buenos hábitos ayudan a prevenirla. Los niños son más receptivos a la información sobre la buena alimentación cuando se comparte a través de estrategias pedagógicas tales como juego, arte o cuentos. Las orientaciones hoy de nutrición son una tarea conjunta entre los niños los padres y la institución. (9)

ALEMÁN CASTILLO, CASTILLO RUIZ, BACARDÍ GASCÓN, 2020, MÉXICO, realizó un estudio titulado “Contenido de las loncheras de niños de primaria en Reynosa, Tamaulipas” , donde describe los hábitos alimentarios de los niños que se caracterizan por un alto consumo de alimentos ricos en calorías y bajo nutricional el objetivo de este estudio fue modificar la calidad de los refrigerios que los escolares trajeron de casa. Se formaron un grupo intervención (GI) y un grupo control (GC) con niños de primero y segundo grado de primaria con una edad promedio de 6.85 +/- 0.60 años, y se les dio seguimiento durante 8 semanas. La estrategia ha consistido en impartir

educación nutricional para el grupo intervención. En ambos grupos se tomaron mediciones antropométricas y se observó durante 3 días no consecutivos los alimentos que los niños trajeron en la escuela para el refrigerio, al finalizar la intervención en el grupo intervención incrementó el consumo de fruta y verdura ($p= 0.024$), mientras que el grupo control disminuyó ($p=0.014$). El consumo de bebidas azucaradas disminuyó en el grupo intervención ($p=0.0008$); en el grupo control se mantuvo (1.000). En conclusión, se observó un incremento en el consumo de alimentos saludables y un decremento en el consumo de bebidas industrializadas; sin embargo, es recomendable aumentar el tiempo de intervención para obtener un resultado significativo. (10)

RIVERA M PRIEGO, H PUNTO CÓRDOBA, J. 2021, MÉXICO, Realizaron la investigación titulada “Programa educativo de alimentación y nutrición en comunidad del Estado de Tabasco”, tuvieron por objetivo aplicar un programa educativo alimentario y nutricional para incidir en los conocimientos y el consumo alimentario de las familias hoy punto las variables fueron los conocimientos sobre alimentación, consumo alimentario, estado nutricional y percepción corporal. Los resultados demostraron que los conocimientos sobre alimentación hoy mejoraron significativamente las madres pasando el 25.8% en un inicio, al 90.3% al término del estudio (11)

BRACERO LEÓN 2019, ECUADOR. Realizó un trabajo titulado “Nivel de conocimiento de las madres sobre la puerta nutricional de la lonchera escolar En primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano”. El presente trabajo de investigación está dirigido a las madres con bajo nivel de conocimiento de los aportes nutricionales de los alimentos que se consumen en las loncheras escolares y que permiten rendir académicamente. Objetivo: Determinar el nivel de conocimiento de las madres sobre la puerta nutricional de los alimentos de lonchera escolar en primera básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre de 2018. Su metodología es de carácter cuantitativo, de campo de tipo descriptivo, se utilizó la encuesta como técnica para la recolección de datos hoy dirigida a las madres de los estudiantes. Resultados: el conocimiento de las madres está influenciado en

gran porcentaje por la cultura , el entorno y la tradición, se dejan llevar en muchos de los casos por la publicidad de los medios de comunicación, y es poca la información de las charlas que han recibido de entidades como escuelas y centros de salud concluyendo que se debe brindar más información a las madres clara y precisa, que se le enseñe la interpretación de los semáforos nutricionales de los productos, ayudarles a la toma de conciencia de cambiar tradiciones y hábitos alimenticios para entregarles a los niños una mejor calidad de vida dentro algunos años y un buen rendimiento escolar.(12)

JARAMILLO ECHEVERRÍA, 2017, ECUADOR, Realizó un estudio sobre “Características de tradicionales de lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela en modesto A. Peña Herrera en Cotacachi, Año lectivo 2016- 2017”. Se realizó un estudio de tipo descriptivo de corte transversal y prospectivo. Su finalidad fue reconocer los requisitos nutricionales del refrigerio preescolar y la condición de nutrición de los pequeños del colegio modesto a Peña Herrera. La muestra fue 79 pequeños en edades integradas en intervalo de 3 - 5 años del nivel inicial, los apuntes a consiguieron a través de la observación sobre las loncheras que portaban los preescolares durante dos días. Se reconoció el tipo de alimentos que conformaban las loncheras teniendo en cuenta el aporte calórico y los nutrientes que se mostraron con gran frecuencia dichas loncheras. Para la valoración de la fase nutricional no se hallaron casos de desnutrición severa, pero se anotaron cuatro casos de baja talla severa, además se anotó 3 casos de emaciación según el indicador talla edad y según el indicador peso talla (13)

2.1.2. ANTECEDENTES NACIONALES

CHIROQUE MENDIETA E, CAMPOS SÁNCHEZ D, 2022, CAÑETE, realizó un estudio sobre “Efectividad del Programa Educativo en el nivel de conocimiento y práctica sobre lonchera saludable en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I número 494 - Cañete 2019”, siendo su Objetivo General: Determinar la incidencia del programa educativo loncheras saludables en el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables

en madres de preescolares con problemas nutricionales de la I.E.I número 424 -Cañete 2019. Su metodología: fue cuantitativa, descriptiva y con relacional, 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 H1 y el rechazo en su mayoría de H0, entonces se puede afirmar que el nivel de conocimiento y las prácticas relacionadas con las loncheras en las madres de preescolares se ven significativamente influenciadas por el programa educativo. Recomendaciones, la constante capacitación para madres de preescolares, realizar la elaboración de la mejora continua en el proyecto lo cual va a permitir mantener un flujo de información referente a cada caso, conociendo así sus debilidades y amenazas que se pueden presentar en futuro y estos sean resultados al término de distancia. (14)

NOLE CHACALIAZA C, 2021, VENTANILLA, Realizó un estudio sobre “Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadoras de preescolares de una institución educativa inicial N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019”, Objetivo: Determinar la efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadoras de preescolares de la I.E.I N°161 Mi Perú- Ventanilla en el año 2019. Es un estudio de nivel aplicativo, con corte transversal, enfoque cuantitativo y con un método cuasi experimental. Participaron 54 cuidadores de preescolares a las cuales se le aplicó un pre test, luego se brindó la intervención educativa y para finalizar la actividad se aplicó un post test. también se evaluó las loncheras escolares antes y después la intervención educativa. Los instrumentos fueron validados mediante la prueba binomial ($p < 0.05$) y la confiabilidad se detuvo hoy mediante alfa de compras Cronbach. Los resultados obtenidos se detallan a continuación: en la dimensión conocimiento sobre lonchera escolar tenemos que antes de la intervención educativa, los cuidadores de preescolares presentaron: el 55 6% a nivel bajo de conocimientos, El 33.3% a un nivel

medio hoy y solo el 11.1% tuvo un nivel alto; luego de la aplicación de la intervención educativa Solo el 18% obtuvo un nivel bajo, el 9.3% tuvo un nivel medio y el 88.9% nivel alto. En relación a la dimensión composición de lonchera escolar, antes de la intervención educativa pudimos observar que solo el 18.5% presentaron charlas saludables y 81.4% tuvieron una lonchera no saludable posterior a la intervención el 63% obtuvo una lonchera saludable y Solo el 37% tuvieron una lonchera no saludable. Después de la investigación se llegó a la conclusión que la intervención educativa sobre loncheras saludables fue efectiva ya que incrementó los conocimientos de los cuidadores de preescolares y mejoró la composición de la lonchera escolar. (15)

VALDIVIA HUERTA ESTER, 2019, AREQUIPA, realizó un estudio sobre “Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de La calidad nutricional de las loncheras escolares, en madres de la institución educativa mundo feliz, distrito de cerro colorado-Arequipa 2019”, cuyo objetivo es mejorar los conocimientos en la preparación de la lonchera saludable. Su estudio es de tipo descriptivo porque nos permite describir el antes y después de la intervención educativa; cuantitativo ya que se describe el nivel de conocimiento sobre preparación de la lonchera escolar; longitudinal ya que se estudia la población durante un periodo de tiempo; diseño pre experimental, porque nos va a permitir aplicar una prueba antes y después del programa educativo; y es prospectivo porque la investigación tiene un margen de tiempo determinado. la muestra estuvo conformada por 34 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% (34) madres encuestadas, antes de participar en intervención educativa, el 58.82% (20) demostraron un nivel de conocimiento medio, sobre la preparación de la lonchera, el 41.17% (14) evidenciaron un nivel de conocimiento alto y 0% (0) un nivel bajo de conocimientos. Después de participar en la intervención educativa en 97.05% (33) de madres evidenciaron un nivel de conocimiento alto sobre la preparación de loncheras saludables, el 2.94% (1) presentaron un nivel

medio y el 0% cero evidencias un nivel bajo. El programa educativo sobre preparación de loncheras saludables fue de alto impacto pues evidenció un incremento en el nivel de conocimiento de las madres, luego de la aplicación del programa educativo. Los resultados de la prueba conducen a rechazar la hipótesis nula en favor de la alternativa, lo que significa que el programa educativo sobre preparación de loncheras saludables mejoró significativamente el nivel de conocimiento en las Madres de familia. (16)

CHIPANA HUAMANI M, MIRANDA MORI, TORRES SUAREZ, A. 2018, LIMA, realizo un estudio “Intervención Educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria la I.E particular Aurelio Baldor, Independencia-2017”. La presente investigación tuvo como objetivo identificar la influencia de la intervención educativa particular Aurelio Baldor, independencia -2017. El tipo de estudio fue cuantitativo y con un diseño pre experimental longitudinal. La muestra estuvo conformada por 51 madres de los estudiantes de ambos sexos de primero y segundo grado de primaria los resultados arrojaron que en el pre test las madres conocen un 56.86% y desconocen un 43.14% y en el post test las madres conocen 78.43% y desconocen 21 57%. En la comprobación de la hipótesis principal se obtuvo según la T de Student que existen diferencias significativas en el pre test y post test acerca del conocimiento sobre lonchera saludable, siendo el grado de significancia de ambas pruebas menor del 0.05, aceptándose la hipótesis principal y demostrando que la intervención educativa influye significativamente en el conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de los escolares de primaria de la institución educativa particular Aurelio Baldor independencia. (17)

CHUNGA TUME C.Z., 2017, PIURA, Realiza un estudio titulado “Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N°1447 San José -La Unión marzo-abril 2017”, El método fue de tipo cuantitativo, aplicativo, pre experimental. longitudinal y prospectivo de diseño de un solo grupo con pre test y post test. La población estuvo conformada por

50 madres de familia a quienes se les aplicó un cuestionario antes y después de la intervención, previamente validado. Resultados: el 54% (11) tuvo un nivel de conocimiento bajo, y tan solo el 22% evidenciaron un nivel alto de conocimientos. Después de la intervención educativa el 84 % (52) de las madres tuvo un nivel de conocimiento alto y ninguna evidencia un nivel bajo. Conclusiones: la intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables fue efectiva pues mejoró significativamente el nivel de conocimientos de las madres, luego de la aplicación del programa educativo (18)

2.2. BASE TEÓRICA

2.2.1. Teorista Nola Pender Y Su “Modelo De Promoción De La Salud”

Como parte de un equipo multidisciplinario, los profesionales de enfermería cubren la prevención y promoción de la salud. Su intervención como educadores comenta que las personas adquieran conocimientos y desarrollen habilidades para mejorar su salud a través de acciones individuales y colectivas. La enfermera también incita a cambiar o mejorar patrones de comportamientos para fomentar estilos de vida saludables. Los programas educativos son una herramienta eficaz para desarrollar hábitos saludables y prevenir enfermedades como la obesidad y las enfermedades cardiovasculares.

La promoción de la salud es una de las medidas dirigidas a la sociedad enfocado en proteger, mejorar y restaurar la salud de la población a través de medidas dirigidas a la sociedad junto se compone de ciencia como creencias y habilidades y su objetivo es mejorar la salud de todas las personas a través de acciones colectivas o sociales. Fomentar un estilo de vida saludable es una labor de enfermería. (19)

El modelo de promoción de la salud es un enfoque que es comúnmente utilizado por los profesionales de Enfermería en la práctica segura de la atención al paciente; sin embargo, está diseñada específicamente para promover el comportamiento saludable de las personas. (20)

La promoción de la salud es actualmente objeto de una estrategia básica para el desarrollo de habilidades personales, que conducirá a cambios importantes en los comportamientos relacionados con la salud y promoverá estilos de vida saludables, contribuyendo así a mejorar la calidad de vida de las personas y ayuda a mejorar la calidad de vida desde la infancia. (21)

El objetivo de todos debería ser alcanzar un estilo de vida saludable, incluyendo la incorporación de hábitos alimenticios saludables. Aunque pueda ser difícil iniciar y mantener cambios en los hábitos alimenticios, la mayoría de los programas muestran resultados alentadores.

El modelo de Nola Pender se sustenta a su vez en la teoría del aprendizaje social de Albert Bandura, el cual refiere que el proceso de cambios de conducta se da en el desarrollo social de las personas, familias, ya que la familia es considerada como el sistema el cual se desarrolla vínculos y el programa educativo está enfocado a las madres ya que ellas promueven el cambio de conducta en cuanto a la preparación de la lonchera y el consumo del niño.

La teoría también está enfocada en la educación de la madre en cómo cuidar a sus hijos y cómo llevar una vida saludable. Nuestro propósito de esta investigación es educar, modificar y mejorar las conductas nutricionales, mediante los programas educativos que se realizará, mostrando así la importancia, y que de tal manera las madres tengan conocimiento sobre los contenidos y las características que pueda tener en lonchera saludable mediante una metodología dinámica y práctica, de manera que puedan aplicar el conocimiento nutricional balanceado a sus hijos de la etapa preescolar.

De tal forma este estudio será un aporte para nuestra profesión de enfermería y que será realizada en una comunidad poblacional con características sociales, educativas y socioculturales, brindando nuevos conocimientos hacia la comunidad.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

2.3.1. PROGRAMA EDUCATIVO

A. Definición

Un programa de salud que es un plan de acción implementado por un gobierno en colaboración con las autoridades sanitarias para fomentar campañas preventivas y garantizar un acceso equitativo y amplio a los servicios de salud con el objetivo de mejorar la salud de la población. (22)

El terreno educativo tiene la ventaja de mejorar el aprendizaje al proporcionar más conocimientos y reducir el tiempo de enseñanza. También fomenta la participación activa del estudiante y mejora su retención. Sin embargo, también existen desventajas, como el riesgo de que los programas con una

alta cantidad de contenido desmotivan a los estudiantes y que se utilicen incorrectamente, lo que puede resultar en errores en las respuestas.

El programa educativo tiene como meta mejorar el aprendizaje entre los estudiantes y sus familiares a través de brindar orientación y complementación adecuada de conocimientos. También voy a comentar su nivel de satisfacción, responsabilidad y estabilidad en el cuidado de las necesidades básicas de los niños y fomentar el interés de las familias en garantizar un cuidado de calidad.

B. Pasos para elaborar un programa educativo

Objetivo y finalidades generales: el primer paso es establecer los resultados deseados dentro del contexto de un proyecto social, político o asistencial, basados en las prioridades establecidas.

Población objetivo: este segundo paso consiste en identificar las características y necesidades de los individuos a los que se dirige el programa. Cuanto más claro y detallado sea el conocimiento de este grupo, más efectiva será la comunicación y enseñanza. Es importante realizar un diagnóstico del nivel a los destinatarios, y tener en cuenta factores como la edad, el nivel de educación, las experiencias previas y los valores, así como las creencias de esta población objetivo.

- **Objetivos específicos:** el programa debe fijar claramente los resultados deseados en términos de comportamiento, como resultado del proceso de enseñanza y aprendizaje. En esta fase, se definen los comportamientos en las áreas cognitiva, afectiva y psicomotora.
- **Contenido de la enseñanza:** en este aspecto, el docente o facilitador debe evaluar el contenido y tratar de identificar las generalizaciones o principios fundamentales, los conceptos clave y las interacciones más importantes para desarrollar marcos conceptuales.
- **Experiencias de aprendizaje:** son las interacciones entre el sujeto y su entorno. El aprendizaje proviene de la acción activa del aprendiz, que asimila lo que se practica cuando tiene la motivación para hacerlo.

- El educador, al planificar una clase educativa debe ser consciente de las características, preferencias y requisitos del grupo al que va dirigido, para que pueda motivar al sujeto a aprender un nuevo comportamiento que le permita solucionar determinados problemas.

C. Las oportunidades de aprendizaje en el programa educativo deben presentar:

- La implicación activa del estudiante o del grupo que recibe la información.
- Se adaptan las dificultades del aprendizaje según la capacidad actual del estudiante.
- Se promueve un ambiente emocional que reconoce y atiende las necesidades afectivas fundamentales de toda persona.
- La importancia de realizar trabajos en grupos de discusión.
- Determinar los recursos necesarios: Se debe tener en cuenta las actividades de enseñanza y aprendizaje al determinar los recursos necesarios, y el educador debe ser realista y considerar la factibilidad y el costo en su planificación, es decir, buscar los mejores resultados con el menor costo posible.

D. Recursos del Programa educativo

Recursos Humanos: Básicamente la persona que presenta el tema; los recursos materiales o de infraestructura como una sala de clases equipada con pizarrón, proyector, diapositivas, retroproyector, multimedia entre otros.

Recursos Instruccionales: Son los materiales elegidos y organizados por el docente para ser utilizados por el estudiante en su proceso de aprendizaje autónomo. Estos incluyen libros de texto, revistas, diapositivas, producciones audiovisuales, películas, vídeos, módulos, entre otros.

E. Evaluación de los resultados

Todo programa educacional debe tener componentes de evaluación para determinar los logros alcanzados, utilizando herramientas diseñadas para evaluar el aprendizaje. Estas herramientas deben ser planificadas en etapa

de planeamiento y se debe de tener en cuenta el tiempo necesario para aplicarlas en el programa de actividades. (23)

2.3.2. CONOCIMIENTO

A. Definición

Se refiere a la adquisición de información acumulada a través de la experiencia o el aprendizaje posterior, o mediante la introspección anterior. En su sentido más amplio, se trata de la posesión de múltiples datos interconectados, que por sí solos, no tienen un alto valor cualitativo. Para el filósofo Platón, el conocimiento es algo necesariamente verdadero (episteme), mientras que la creencia u opinión ignora la verdad de las cosas, y por lo tanto, forma parte de lo probable y aparente. El conocimiento tiene su origen en la percepción sensorial, luego se desarrolla en el entendimiento y finalmente en la razón. Se considera que el conocimiento es una relación entre un sujeto y un objeto. El proceso del conocimiento implica cuatro elementos: sujeto objeto operación y representación interna (24)

Según la RAE, el conocimiento es la acción y resultado de comprender algo. Incluye entendimiento e inteligencia y razón natural. Es una idea básica o información sobre algo. También se refiere a un estado de alerta en el que una persona es consciente de su entorno. (25)

B. Características del conocimiento:

- Racionalidad: el conocimiento es fruto de la actividad superior del hombre
- Objetividad: Es una representación real, sin alteración y deformación del objeto haciendo referencia a sus características y cualidades.
- Necesidad: la idea de representación del objeto no puede ser de otro modo de cómo el hola objetor.
- Universalidad: el conocimiento es válido en todo espacio y para todos los sujetos con sus propias particularidades.
- Verificable: todo conocimiento está sujeto a comprobación ya sea por demostración (racional) o por experimentación (empírica).

C. Elemento es el conocimiento como acto:

Para que haya conocimiento se requiere de 2 elementos:

- **Sujeto cognoscente:** es el elemento activo que mediante la práctica capta el conocimiento, es decir que con la práctica se forma la representación hoy día del objeto. En este trabajo de investigación el sujeto cognoscente son las madres de la institución educativa Gamaliel de Pachacútec Callao, 2022.
- **Objeto cognoscible:** es el objetivo donde se concentra la atención del sujeto cognoscente. Existencia básica para el conocimiento. En este trabajo de investigación el sujeto conocible son las investigadoras.

D. Clases de conocimiento:

El conocimiento puede ser calificado como:

- **Conocimiento sensible:** Obtenido a través de la participación de los sentidos sensoriales este tipo de conocimiento se genera por la experiencia directa con los objetos, acontecimientos o fenómenos del mundo exterior.
- **Conocimiento racional:** Es el conocimiento obtenido a partir de la experiencia y la percepción se adquiere a través de procesos de inferencia, ya sea por medio de la inducción o deducción. Ejemplo: El presente estudio de investigación.

E. Origen del conocimiento:

- **Racionalismo:** Doctrina filosófica que sostiene que la mente y la razón son la base del conocimiento y que nuestras ideas son innatas, no adquiridas a través de la experiencia. Según esa doctrina, la razón es capaz de crear sus propias normas y leyes, lo que permite un conocimiento universal y necesario. Representantes: René descartes en “el discurso del método”, Godofredo Leibniz, Baruch Spinoza.
- **Empirismo:** Doctrina filosófica que afirma que el conocimiento proviene de la experiencia. Los principios, leyes e hipótesis son resultados de la experiencia. Afirma que no hay nada en la mente que

no haya estado antes de los sentidos representantes Francis Bacon, John Locke, David Hume.

- **Criticismo (apriorismo):** Se sugiere que existen maneras innatas de percibir la sensibilidad de (espacio y tiempo) y conceptos innatos del entendimiento (cantidad, calidad, modalidad, relación, etc.). Hoy que no dependen de la experiencia. Estos son utilizados para interpretar la realidad cuando tenemos contacto con ella. La experiencia nos brinda información que es clasificada y organizada por estas formas y conceptos innatos. Representante: Kant.
- **Realismo:** Esta doctrina afirma que el conocimiento es un reflejo de la realidad objetiva. Se argumenta que existe una realidad externa al sujeto y que nuestro conocimiento del mundo está basado en una representación y auténtica de esta realidad. Por lo tanto, la naturaleza del conocimiento radica en la realidad misma. Representante: Aristóteles
- **Realismo:** Se argumenta que el conocimiento es una representación de la percepción subjetiva del sujeto. Según la teoría, el mundo externo se refleja en las ideas que el hombre tiene sobre él, por lo que el conocimiento es en última instancia una representación de la realidad. Representante: Platón, F Hegel y otros.
- **Fenomenalismo:** Defiende que el conocimiento es la construcción del objeto en el pensamiento del sujeto. Representante: Edmund Husserl (26)

2.3.3. LONCHERA SALUDABLE

A. Generalidades

La lonchera es un conjunto de alimentos que contribuyen a la alimentación para que los preescolares tenga la energía y nutrientes necesarios para una dieta balanceada y mantenga un desempeño físico adecuado en su edad.

Rosa Salvatierra, nutricionista del Instituto Nacional de salud (INS) 2019, enfatizó que la lonchera de los niños, no debe suplir las comidas principales como el desayuno o el almuerzo ni siquiera cuando se mandan “Porciones

dobles”. “Primero, porque las necesidades de los niños varían de acuerdo a su edad y las actividades que realizan y porque, además las comidas tienen horarios diferentes. El desayuno y el almuerzo tiene raciones más grandes. La lonchera representa apenas del 10% al 15% de todo lo que el niño requiere durante el día. En el que confundirse”, enfatizó.

Los alimentos infaltables en la lonchera diaria 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).

Según Valdivia, La lonchera saludable es una combinación de alimentos diseñados para brindar a los niños la energía y los nutrientes esenciales que necesitan para cumplir con sus requerimientos nutricionales, mantener un buen rendimiento físico e intelectual, y fomentar su crecimiento y desarrollo en etapa apropiada. (27)

Importancia de lonchera escolar:

Es importante y fundamental tener una lonchera equilibrada porque aporta el cuerpo las sustancias nutritivas necesarias durante el día. La lonchera debe incluir alimentos de diferentes categorías, como las nutrientes esenciales energéticas, reguladores y los líquidos deben ser de bajo contenido de azúcar.

Es importante destacar que la lonchera no debe reemplazar las comidas principales del día como el desayuno, el almuerzo y la cena.

Beneficios de una lonchera saludable:

- Desarrollar prácticas alimentarias apropiadas
- Sensibilizar sobre la importancia de una alimentación saludable
- Suministrar los nutrientes necesarios para un crecimiento saludable
- Fomentar el consumo de comidas saludables y nutritivas desde la infancia

Características de una lonchera saludable:

- **Inocuidad:** Es importante manipular todos los alimentos con sumo cuidado para evitar su contaminación. Además, se consideró la elección de los envases adecuados para proteger el alimento y evitar su deterioro durante el día escolar.
- **Practicidad:** La elaboración de los alimentos debe ser rápida y fácil, y deben estar en buenas condiciones para su transporte en la lonchera de los niños. Es fundamental utilizar envases herméticos e higiénicos para asegurar la seguridad y calidad de los alimentos durante su traslado.
- **Variedad:** Un modo eficaz de incentivar el consumo de alimentos saludables y nutritivos es ser creativo y variado en la presentación, incluyendo aspectos como el color, la textura y las combinaciones de ingredientes.

Por esta razón, es importante planificar la lonchera con anticipación para tener acceso a todos los alimentos saludables y preparar una lonchera nutritiva.

B. Contenido básico de una lonchera saludable:

Una lonchera saludable es aquella que está compuesta por alimentos que proporcionan los nutrientes necesarios y no presentan riesgos para la salud.

Composición:

Desde un enfoque nutricional, una dieta equilibrada estará compuesta por alimentos que proporcionen energía, ayuden en la construcción y mantenimiento del cuerpo y regulen sus funciones, además de incluir líquidos.

- **Alimentos energéticos:** Aportan energía que los niños necesitan para sus actividades diarias. Dentro de este grupo se encuentran los carbohidratos y grasas en general, siendo de importancia los carbohidratos complejos constituidos por la fibra como el pan, hojuelas de maíz, avena y en cuanto a las grasas: tenemos al maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.

- **Alimentos constructores:** Ayudan a la formación de tejidos y fluidos. En este grupo se ubican las proteínas de origen animal y vegetal, con mayor énfasis el consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional, por ejemplo: lácteos, huevos, carnes, yogurt, queso, etc.
- **Alimentos reguladores:** Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades como por ejemplo las frutas y verduras.
- **Líquidos:** Se debe incluir agua o una bebida de preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, limonada, naranjada), infusiones sin azúcar (manzanilla, anís, excepto té). (28)

Preparación de lonchera saludable:

La lonchera debe estar constituida por los alimentos energéticos, reguladores, protectores y líquidos. Tener en cuenta que es un complemento de las comidas principales.

Lista de posibles preparaciones de lonchera durante la semana:

Lunes: Choclo con queso: Un cuarto de choclo desgranado, una tajada de queso fresco acompañado de una limonada y una mandarina pequeña.

Martes: Pan con tortillas de verduras: Un pan, un huevo, una cabeza de cebolla pequeña, una cucharadita de zanahoria rallada, sal yodada acompañado de refresco de manzana y un durazno pequeño.

Miércoles: Pan con sangrecita: Un pan, dos cucharaditas de sangre de pollo sancochada, una cebolla pequeña, sal acompañada con un refresco de limonada y una mandarina pequeña.

Jueves: Papa con huevo sancochado: Media papa amarilla, 4 huevos de codorniz sancochado, acompañado de refresco de carambola y una granadilla mediana.

Viernes: Pan con pejerrey frito: Un pan, un pejerrey pequeño, una cucharadita colmada de harina, dos rodajas de tomate, sal, acompañado de limonada y una mandarina pequeña.

2.3.4. NIÑO PREESCOLAR

El peso de los músculos se triplica al cumplirse una vida. El ritmo de crecimiento disminuye durante la edad preescolar. En consecuencia, los requerimientos de energía y nutrientes se reducen y esto lleva a la disminución del apetito. La alimentación de los niños se vuelve irregular.

Características del preescolar:

- **Desarrollo físico:** Aumenta aproximadamente de 4 a 5 kilos por año, crece de 2 a 3 centímetros por año, tienen todos los 20 dientes primarios a los 3 años, A los 4 años, la vista es normal con una agudeza visual de 20/20. En promedio, los niños deben dormir entre 11 y 13 horas al día sin la necesidad de una siesta. Para el desarrollo motor grueso apropiado en niños de 3 a 5 años, es importante incluir actividades físicas regulares (correr, saltar, hacer los primeros lanzamientos, patear), los hitos del desarrollo motor fino deben incluir alrededor de los 3 años el dibujar un círculo, A partir de los 4 años, los niños pueden comenzar a dibujar una persona vestida por sí misma, y también pueden representar un cuadrado en sus dibujos. Además, pueden utilizar tijeras para cortar líneas rectas y ponerse la ropa de forma independiente.
- **Desarrollo del lenguaje:** El niño de 3 años utiliza pronombres, oraciones de tres palabras, palabras en plural, el niño de 4 años comienza a entender las relaciones de tamaño, sigue una orden de tres pasos, cuenta hasta cuatro, nombra cuatro colores, diminuta rimas y juegos de palabras. El niño a los 5 años, muestra comprensión inicial de los conceptos de tiempo, cuenta hasta 10, conoce el número de teléfono, responde a preguntas de “por qué”, Se puede presentar tartamudeo en el desarrollo normal. Hay algunos signos de tartamudeo como tics, muecas, timidez, etc.

- **El comportamiento:** El niño preescolar aprende las habilidades sociales necesarias para jugar y trabajar con otros niños y a medida que esté creciendo su capacidad social va a ir incrementando. (29)

2.4. DEFINICIÓN DE TÉRMINOS BÁSICOS

- **Intervención Educativa:** Es considerado un conjunto de actividades diseñadas y que al ser ejecutadas o implementadas se encuentran orientadas al logro de los objetivos educacionales en relación a la preparación de loncheras saludables. (30)
- **Conocimientos:** Es toda aquella información que refiere poseer la madre del niño preescolar, en este caso sobre el estudio basado en la preparación de la lonchera, así como al contenido de los alimentos energéticos, constructores, reguladores y líquidos. La forma de preparación a través de las respuestas expresadas por las madres en el cuestionario ha sido valorada para medir el nivel de su conocimiento antes y después de la ejecución de la intervención. (30)
- **Preescolar:** Niño de 2 a 5 años que asisten a la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao. (30)
- **Madres:** Personas de sexo femenino que tienen hijos preescolares entre 2 a 5 años, en la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec, Callao. (30)
- **Lonchera saludable:** Conjunto de alimentos que complementan las necesidades nutricionales del niño durante el día, se encarga de reponer la energía gastada durante las actividades diarias. (30)

III. HIPÓTESIS Y VARIABLES

3.1. HIPÓTESIS

Hipótesis General

H₁: La aplicación de un programa educativo sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel es eficaz.

Hipótesis Nula

H₀: La aplicación de un programa educativo sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel no es eficaz.

3.1.1. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

| Variable de estudio | Definición Conceptual | Definición operacional | Dimensiones | Indicadores | Instrumento ítems | Escala de medición |
|--|---|--|--|---|---|---|
| Variable 1: Eficacia del programa educativo | Es un conjunto de actividades realizadas en un lugar, tiempo y con apoyo de recursos para dar solución previo estudio y diagnóstico de la situación problemática. (Núñez Arteaga, 2008) | Es el conjunto de las sesiones educativas programadas e impartidas para la enseñanza en madres de niños pre escolarde la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022 y que será medido como efectivo y no efectivo. | Inicio Proceso Salida | Desarrollo de la actividad de inicio a través de la dinámica. Captación de los conceptos del tema. Retroalimentación delo aprendido. | Presentación Aplicación de pre test Cuatro sesiones: - Pirámide nutricional - Alimentación saludable - Lonchera saludable - Consecuencias de la mala alimentación Aplicación de pos test | Nominal: Efectivo Aumento del conocimiento del 50% No efectivo no incrementa el conocimiento |
| Variable 2: Conocimiento sobre la lonchera saludable | Es un conjunto de ideas por el cual las madres adquieren diferentes conocimientos a través de conceptos sencillos, ordenados y precisos con el fin de poner en práctica la elaboración de lonchera saludables | Es la información obtenida de las madres a través del cuestionario y que será medido en tres escalas: Nivel Bajo de conocimiento de 0 – 10 puntos, Nivel medio de conocimiento de 11 – 15 puntos y Nivel de conocimiento alto de 16 – 20 puntos. | Generalidades de una Lonchera Saludable Contenido de una lonchera saludable | Importancia de la lonchera saludable Beneficios de la lonchera saludable Características de una lonchera saludable Alimentos constructores Alimentos Energéticos Alimentos Reguladores Líquidos | 1,2,3,4,5 6,7,8,9,10 11,12 13,14,15 16,17 18,19,20 | Ordinal: Alto (16-20) Medio (11-15) Bajo (0-10) |

IV. METODOLOGÍA DEL PROYECTO

4.1. DISEÑO METODOLÓGICO

4.1.1. Tipo de la investigación

El tipo de investigación es de enfoque cuantitativo a nivel aplicativo, método descriptivo inferencial con diseño pre experimental, según su ubicación longitudinal porque mide el comportamiento de la variable en un periodo de tiempo y en dos mediciones, prospectivo porque la investigación tiene un margen de tiempo determinado.

Nivel aplicativo, ya que contribuye a la solución del problema práctico mejorando el conocimiento sobre la preparación de lonchera que realizan las madres.

Método descriptivo, ya que la variable de estudio no fue manipulada y describe la situación tal como se presenta.

Pre experimental, ya que no se emplea una muestra aleatoria y no presenta un grupo control para comparar, este tipo de estudio consiste en realizar una primera observación (pre test) antes de la aplicación del programa educativo y una segunda observación (post test) después de la aplicación del programa educativo, con la finalidad de evaluar su eficacia.

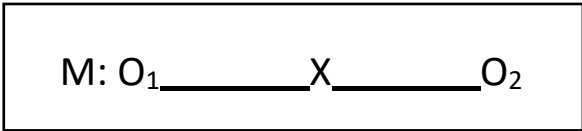
Según el tiempo, se trata de un estudio prospectivo porque la obtención de los resultados se obtiene a medida se iba finalizando el programa.

Finalmente es de corte longitudinal, debido a que permite el seguimiento de los mismos individuos a través del tiempo, en nuestro caso en dos mediciones.

(32)

4.1.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación es de tipo experimental, específicamente pre experimental, ya que se empleó un solo grupo, al cual se le brindó el programa educativo y se realizó la medición del antes y después con el uso del cuestionario. (32)



Donde:

M : Representa la muestra en la que realizamos el estudio.

O1: N ° de observaciones previas al programa educativo (Pre- test)

X : Programa educativo (Intervención).

O2: N ° de observaciones post taller (post – test)

4.2. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN

Método deductivo porque va a generar el conocimiento de lo general a lo particular, según su ubicación temporal longitudinal porque estudia los fenómenos hechos más de una vez su evolución y es prospectivo porque la investigación tiene un margen de tiempo determinado.

4.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.3.1. Población: La población de estudio conformada estuvo conformada por 50 madres de alumnos preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022.

4.3.2. Muestra de estudio: Para obtener el tamaño de la muestra se aplicará la fórmula de población finita:

| |
|---|
| $n = \frac{Z^2pqN}{\varepsilon^2(N - 1) + Z^2pq}$ |
|---|

Donde:

| | | |
|---------|--------|---------|
| Z= 1.96 | q= 0.5 | e= 0.05 |
| p= 0.5 | N= 46 | N-1= 45 |

Reemplazando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 46}{0.05^2(45) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5}$$
$$n = 41.17$$

La muestra deberá ser de 41 madres como cantidad mínima aceptable que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión del día programado:

Criterios de inclusión

- Madres de alumnos preescolares matriculados en la institución educativa inicial sujeta a estudio.
- Madres que sus niños oscilan entre las edades de 3 a 5 años.
- Madres que acepten participar de dicho estudio.

Criterios de exclusión

- Madres que en los días programados no asistan
- Madres que no concluyan con la instrumentación

4.4. LUGAR DE ESTUDIO Y PERIODO DESARROLLADO

El estudio se realizó en la institución educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022 ubicada en la región constitucional del Callao, provincia de Ventanilla, distrito Pachacútec, Mz. A Lote 4 A.H. Tupac Amaru-Pachacútec (A dos cuadras del colegio Portocarrero), durante el desarrollo de las clases a los niños preescolares de lunes a viernes de 8:00 a 12:00 horas con las madres de familia, intercalando las sesiones 1 vez al mes.

El periodo de duración del estudio fue de 7 meses calendario, comprendido entre los meses de mayo 2022 a noviembre 2022.

4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento para la recolección de datos fue el cuestionario, que consta de presentación, instrucciones, datos generales, dividida en 1 sola variable que contiene 2 dimensiones; y a la vez

6 indicadores elaborado por su autora Chunga Tume (2017). El cuestionario fue validado y sometido por revisión de jueces expertos del área de salud. La información fue procesada y llevada a prueba binomial (Anexo 2).

Se inició un proceso administrativo para obtener permiso de la Institución Educativa "Gamaliel" y, posteriormente, se coordinó con su director para establecer un cronograma de sesiones educativas utilizando técnicas de aprendizaje como la lluvia de ideas y técnica expositiva; se llevó a cabo cuatro sesiones educativas presenciales en un espacio proporcionado por el director. Durante estas sesiones se aplicó un cuestionario que consta de 20 preguntas, se obtuvo el consentimiento previo de los participantes para su aplicación en dos ocasiones: antes y después del programa educativo, tuvo un tiempo de aplicación aproximado de 30 minutos; respetando el aforo del lugar y tomando precauciones con el fin de evitar posibles contagios.

El siguiente programa educativo se desarrolló de la siguiente manera:

I SESION: PIRAMIDE NUTRICIONAL (MES DE MAYO)

Concepto, niveles pirámide nutricional

II SESION: ALIMENTACION SALUDABLE (MES DE JULIO)

Concepto, importancia, clasificación

III SESION: LONCHERA SALUDABLE (MES DE SEPTIEMBRE)

Concepto, características, función, composición

IV SESION: CONSECUENCIA DE MALA ALIMENTACION (MES DE NOVIEMBRE)

Concepto, consecuencias, obesidad en la infancia.

4.6. ANÁLISIS Y PROCESAMIENTO DE DATOS

Después de recolectar los datos, se analizaron mediante la medición de una prueba previo (PRE TEST) y una prueba posterior (POS TEST). Se calcularon las frecuencias y porcentajes de cada dimensión del cuestionario. Posteriormente, se evaluaron conjuntamente las preguntas para evaluar la

eficacia del programa educativo.

Para evaluar el nivel de conocimiento de las madres sobre el programa educativo, se les utilizará un cuestionario previo (PRE TEST) y otro después (POS TEST). Cada pregunta del cuestionario será calificada con 1 si la respuesta es correcta y 0 si no lo es.

Los resultados obtenidos serán agrupados en tres categorías: Bajo (0 a 10 puntos), Medio (11 a 15 puntos) y Alto (16 a 20 puntos) para medir la eficacia del programa educativo.

Luego de recolectar los datos, se procedió a la codificación y tabulación de los mismos para luego ser procesados haciendo uso de la estadística descriptiva; la cual nos permitió expresar los datos en porcentajes y frecuencias. Para dicho proceso fueron analizados mediante herramientas automatizadas, utilizando los programas de hoja de cálculo como Excel – Office 365, y un software estadístico específico para la evaluación de datos, llamado SPSS 25 y comprobar la hipótesis mediante la prueba de T-STUDENT al ser un estudio descriptivo inferencial, esta prueba evalúa en función al promedio total de las notas del antes y después de la intervención educativa.

Finalmente, los resultados obtenidos son presentados en tablas estadísticas para ser analizados e interpretados.

4.7. ASPECTOS ÉTICOS EN INVESTIGACIÓN

Antes de llevar a cabo el estudio, se obtuvo la autorización de la institución educativa y el consentimiento informado de las personas que participarían en el mismo. Los datos fueron recolectados de manera voluntaria de las madres de familia, respetando su autonomía. Se les proporcionaron información detallada sobre el proceso, los objetivos y los beneficios del estudio, además de asegurarles que la información proporcionada sería confidencial y solo se utilizaría para fines de investigación.

En este proyecto se tomaron en cuenta los siguientes principios éticos:

- **Autonomía:** Las madres de los niños preescolares participaron

voluntariamente en el estudio, fueron informadas sobre los objetivos y se les garantizo el anonimato y confidencialidad de la información.

- **Beneficencia:** Buscar contribuir en la mejora de los conocimientos de las madres sobre la preparación de loncheras saludables. El estudio no causará daño físico, psicológico o social a la población sometida al estudio.
- **Justicia:** Asegurar que todas las madres tengan la misma oportunidad de participar sin discriminación de raza, etnia o edad. Los criterios de exclusión no afectaran su participación.
- **No maleficencia:** Brindar seguridad y confianza a las madres participantes.

V. RESULTADOS

5.1. RESULTADOS DESCRIPTIVOS

TABLA 1 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| NIVEL DE CONOCIMIENTO | N ° | % |
|-----------------------|-----------|-------------|
| Bajo | 27 | 58.7% |
| Medio | 19 | 41.3% |
| Alto | 0 | 0.0% |
| TOTAL | 46 | 100% |

Se observa que antes de la aplicación del programa educativo el 58.7% (27) madres muestran un nivel de conocimientos bajo; el 41.3% (19) muestran un nivel de conocimientos medio; y ninguna madre muestra alto conocimiento.

TABLA 2 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES POR DIMENSIONES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | DIMENSIONES | PRE | | | | | | TOTAL | |
|-----|-------------------------------------|------|------|-------|------|------|---|-------|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| | GENERALIDADES | | | | | | | | |
| 1 | DE UNA LONCHERA SALUDABLE | 46 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 46 | 100 |
| 2 | CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE | 19 | 41.3 | 27 | 58.7 | 0 | 0 | 46 | 100 |

Antes de la aplicación del programa educativo en la dimensión generalidades de una lonchera saludable se obtuvo que el 100% (46) madres se encuentran en nivel bajo; en la dimensión contenido de una lonchera saludable se observa que 58.7% (27) madres se encuentran en nivel medio, y el 41.3% (19) madres se encuentran en nivel bajo, ninguna madre se encuentra en nivel alto.

TABLA 3 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSION GENERALIDADES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | INDICADORES | PRE | | | | | | TOTAL | |
|-----|---|------|------|-------|------|------|---|-------|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| 1 | Importancia de la lonchera saludable | 6 | 13 | 40 | 87 | 0 | 0 | 46 | 100 |
| 2 | Características de una lonchera saludable | 4 | 8.7 | 42 | 91.3 | 0 | 0 | 46 | 100 |
| 3 | Alimentos constructores | 5 | 10.9 | 41 | 89.1 | 0 | 0 | 46 | 100 |

Antes de la aplicación del programa educativo se observa que con respecto al indicador importancia de la lonchera materna, se encontró que 87% (40) se encuentran en nivel medio; el 13% (6) se encuentran en nivel bajo; a su vez en el indicador características de una lonchera saludable se observa que el 91.3% (42) madres se encuentran en nivel medio; y en el indicador alimentos constructores se obtuvo que el 89.1% (41) madres se encuentran en nivel medio y el 10.9% (5) se encuentran en el nivel bajo.

TABLA 4 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN LA DIMENSION CONTENIDO EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, ANTES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | INDICADORES | PRE | | | | | | TOTAL | |
|-----|-----------------------|------|-----|-------|------|------|-----|-------|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| 4 | Alimentos Energéticos | 2 | 4.3 | 44 | 95.7 | 0 | 0 | 46 | 100 |
| 5 | Alimentos Reguladores | 4 | 8.7 | 40 | 87.0 | 2 | 4.3 | 46 | 100 |
| 6 | Líquidos | 1 | 2.2 | 45 | 97.8 | 0 | 0 | 46 | 100 |

Antes de la aplicación del programa educativo se encontró que el 95.7% (44) de las madres se encuentran en el nivel medio, el 4.3% (2) madres se encuentran en el nivel bajo; en el indicador alimentos reguladores se observa que el 87.0% (40) madres se encuentran en nivel medio; el 8.7% (4) madres se encuentran en nivel bajo; y en el indicador líquidos, se encontró que el 97.8% (45) de las madres se encuentran en nivel medio; el 2.2% (1) madre se encuentra en el nivel bajo.

TABLA 5 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| NIVEL DE CONOCIMIENTO | N° | % |
|-----------------------|-----------|-------------|
| Bajo | 0 | 0% |
| Medio | 13 | 28.3% |
| Alto | 33 | 71.7% |
| TOTAL | 46 | 100% |

Se observa que después de la aplicación del programa educativo el 71.7% (33) madres muestran un nivel de conocimientos alto; el 28.3% (13) muestran un nivel de conocimientos medio; y ninguna madre muestra bajo conocimiento.

TABLA 6 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES POR DIMENSIONES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | DIMENSIONES | POST | | | | TOTAL | | | |
|-----|---------------------------|------|-----|-------|------|-------|------|----|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| | GENERALIDADES | | | | | | | | |
| 1 | DE UNA LONCHERA SALUDABLE | 1 | 2.2 | 23 | 50.0 | 22 | 47.8 | 46 | 100 |
| | CONTENIDO DE | | | | | | | | |
| 2 | UNA LONCHERA SALUDABLE | 0 | 0 | 17 | 37.0 | 29 | 63.0 | 46 | 100 |

Después de la aplicación del programa educativo en la dimensión generalidades de una lonchera saludable se obtuvo que el 2.2% (1) madre se encuentran en nivel bajo; el 50.0% (23) madres se encuentran en nivel medio y el 47.8% (22) madres se encuentran en nivel alto; con respecto a la dimensión contenido de una lonchera saludable se observa que el 63% (29) de las madres se encuentran en nivel alto; el 37.0% (17) madres se encuentran en nivel medio, y el 0.0% (0) madres se encuentran en nivel bajo.

TABLA 7 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN LA DIMENSION GENERALIDADES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | INDICADORES | POST | | | | | | TOTAL | |
|-----|---|------|---|-------|------|------|------|-------|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| 1 | Importancia de la lonchera saludable | 0 | 0 | 16 | 34.8 | 30 | 65.2 | 46 | 100 |
| 2 | Características de una lonchera saludable | 0 | 0 | 10 | 21.7 | 36 | 78.3 | 46 | 100 |
| 3 | Alimentos constructores | 0 | 0 | 12 | 26.1 | 34 | 73.9 | 46 | 100 |

Después de la aplicación del programa educativo se observa que con respecto al indicador importancia de la lonchera materna, se encontró que 65.2% (30) se encuentran en nivel alto; el 34.8% (16) se encuentran en nivel medio; a su vez en el indicador características de una lonchera saludable se observa que el 78.3% (36) madres se encuentran en nivel alto, el 21.7 10 madres se encuentran en el nivel medio; y en el indicador alimentos

constructores se obtuvo que el 73.9% (34) madres se encuentran en nivel alto y el 26.1% (12) se encuentran en el nivel medio. Ninguna de las madres se encuentra en nivel bajo en ninguna de los indicadores.

TABLA 8 NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERA SALUDABLE EN LA DIMENSION CONTENIDO EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022, DESPUES DEL PROGRAMA EDUCATIVO

| Nro | INDICADORES | POST | | | | | | TOTAL | |
|-----|-----------------------|------|---|-------|------|------|------|-------|-----|
| | | BAJO | | MEDIO | | ALTO | | n | % |
| | | cant | % | cant | % | cant | % | | |
| 4 | Alimentos Energéticos | 0 | 0 | 26 | 56.5 | 20 | 43.5 | 46 | 100 |
| 5 | Alimentos Reguladores | 0 | 0 | 12 | 26.1 | 34 | 73.9 | 46 | 100 |
| 6 | Líquidos | 0 | 0 | 17 | 37.0 | 29 | 63.0 | 46 | 100 |

Después de la aplicación del programa educativo se encontró que el 43.5% (20) de las madres se encuentran en el nivel alto; el 56.5% (26) de las madres se encuentran en el nivel medio; en el indicador alimentos reguladores se observa que el 73.9% (34) madres se encuentran en nivel alto; el 26.1% (12) madres se encuentran en nivel medio; y en el indicador líquidos, se encontró que el 63.0% (29) de las madres se encuentran en nivel alto; el 37.0% (17) madres se encuentra en el nivel medio, ninguna de las madres se encuentra en el nivel bajo.

5.2. RESULTADOS INFERENCIALES

TABLA 9 T-STUDENT EN LA EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022

| | | Diferencias emparejadas | | | | | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-----|--|-------------------------|---------------------|----------------------------|--|----------|--------|----|---------------------|
| | | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | | | |
| Par | | | | | Inferior | Superior | | | |
| 1 | POS TOTAL LONCHERA SALUDABLE - PRE TOTAL LONCHERA SALUDABLE | 6.891 | 2.378 | 0.351 | 6.185 | 7.597 | 19.655 | 45 | 0.000 |

El nivel de significancia es 0.000; promedio de la diferencia es 6.891

TABLA 10 T-STUDENT EN LAS DIMENSIONES DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022

Prueba de muestras emparejadas

| | | Diferencias emparejadas | | | | | t | gl | Sig. (bilateral) |
|-----|--|-------------------------|---------------------|----------------------------|--|----------|---------|----|---------------------|
| | | Media | Desv. Desviación | Desv. Error promedio | 95% de intervalo de confianza de la diferencia | | | | |
| Par | | | | | Inferior | Superior | | | |
| 1 | Pre total dimensión 1: generalidades - pos total dimensión 1: generalidades | 3.565 | 1.785 | 0.263 | -4.095 | -3.035 | -13.550 | 45 | 0.000 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|----|-------|
| | Pre total | | | | | | | | |
| | dimensión 2: | | | | | | | | |
| Par | contenido - pos | 2.370 | 1.466 | 0.216 | -2.805 | -1.934 | -10.962 | 45 | 0.000 |
| 2 | total dimensión 2: | | | | | | | | |
| | contenido | | | | | | | | |

El nivel de significancia es 0.000; para ambas dimensiones; y el promedio de la diferencia es -3.891 para la dimensión generalidades; el promedio de la diferencia es -2.370 para la dimensión contenido de una lonchera saludable.

VI. DISCUSION DE RESULTADOS

6.1. CONTRASTACIÓN Y DEMOSTRACIÓN DE LA HIPÓTESIS CON LOS RESULTADOS

EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO

Planteo de Hipótesis:

Ho: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son iguales.

H1: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes.

Según la tabla 9, el nivel de significancia es 0.000 es menor a $p=0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula; es decir: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes. A su vez según la tabla 1 antes de la aplicación del programa se observa que en ninguna madre se encuentra en nivel alto; y en la tabla 5 después de la aplicación del programa ninguna madre se encuentra en nivel bajo.

En conclusión:

La aplicación de un programa Educativo sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de la I.E Gamaliel es eficaz

EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN LA DIMENSION GENERALIDADES DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Planteo de Hipótesis:

Ho: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son iguales en la dimensión Generalidades de una lonchera saludable.

H1: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes en la dimensión Generalidades de una lonchera saludable.

Según la tabla 10, el nivel de significancia es 0.000 es menor a $p=0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula; es decir: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes. A su vez según la tabla 2 antes de la aplicación del programa se observa que en ninguna madre se encuentra en nivel alto; y en la tabla 6 después de la aplicación del programa solo una madre se encuentra en nivel bajo.

En conclusión:

La aplicación de un programa educativo en la dimensión generalidades de una lonchera saludable en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel es eficaz.

EFICACIA DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN LA DIMENSION CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Planteo de Hipótesis:

Ho: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son iguales en la dimensión contenido de una lonchera saludable.

H1: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes en la dimensión contenido de una lonchera saludable.

Según la tabla 10, el nivel de significancia es 0.000 es menor a $p=0.05$, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula; es decir: Los promedios de antes y después de la aplicación del programa educativo son diferentes. A su vez según la tabla 2. antes de la aplicación del programa se observa que en ninguna madre se encuentra en nivel alto; y en la tabla 6 después de la aplicación del programa ninguna madre se encuentra en nivel bajo.

En conclusión:

La aplicación de un programa educativo en la dimensión contenido de una lonchera saludable en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel es eficaz

6.2. CONTRASTACIÓN DE LOS RESULTADOS CON OTROS ESTUDIOS SIMILARES

El periodo preescolar es fundamental debido a que se trata de un momento en el que el niño está en constante crecimiento, desarrollo y adquisición de nuevos hábitos. Por esta razón, es esencial poner especial énfasis en la formación de hábitos alimentarios saludables, con el fin de prevenir enfermedades. La enfermería es un pilar importante en la sociedad, ya que es el encargado de liderar la prevención y promoción de la salud.

La investigación tiene como objetivo general determinar la eficacia del Programa Educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables a madres de niños pre escolares de la institución educativa Gamaliel. Los resultados obtenidos de la tabla N° 1 demuestran que antes (pre test) de la intervención educativa, hubo una prevalencia en el nivel bajo con un 58.7% y luego de la intervención (post test) en la tabla N° 5, se logró observar que en el nivel de conocimiento tuvo un nivel alto con un 71.7%, Asimismo datos que al ser comparados con el trabajo de investigación realizado por Nole, lima, 2021, (15) el cual fue ejecutado en una institución educativa inicial, donde se evidencio a través de un cuestionario, la falta de conocimientos de 81% madres antes de la intervención educativa. No obstante, al finalizar la ejecución del cuestionario, se demuestra el incremento del nivel de conocimiento en un 63% madres. Del mismo modo, se evidencia la efectividad de la intervención educativa en el trabajo realizado por Chipana; Miranda y Torres, Lima, 2018, (17) Durante el pre test, el 19.61% de las madres presentaron un nivel alto de conocimiento, y después de la intervención educativa, este porcentaje aumentó al 43.14%. Estos resultados son consistentes con los estudios anteriores que demuestran la efectividad de las intervenciones educativas en el aumento del conocimiento, en esta

mirada Pender (21), destaca que la educación de enfermería como principal responsabilidad que tiene debe identificar los factores cognitivos perceptuales de las personas para fomentar conductas saludables. Esta investigación permitió concientizar a las madres sobre los nutrientes esenciales que deben contener las loncheras, y contribuir en el crecimiento y desarrollo óptimo de sus hijos.

El primer objetivo específico planteado es identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares antes de su ejecución del programa educativo; los resultados mostrados en la tabla N°1 del PRE TEST, se evidenció en el nivel de conocimientos 58.7% bajo, el 41.3% medio, y ninguno alto. Del mismo modo, se relaciona con el trabajo de investigación de Valdivia, Arequipa, 2019, (16), se obtuvo como resultados antes de la realización de su programa educativo, que el nivel de conocimiento fue 41.17% alto, 58.82% medio y ninguno alto. De acuerdo con el autor Bracero, Ecuador (12), demostró que el conocimiento de las madres está influenciado por la cultura, la tradición o medios de comunicación que logran influir en ellas para la preparación de una lonchera saludable.

De manera adicional, el segundo objetivo específico del trabajo de investigación es identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares después de su ejecución del programa educativo de la Institución educativa Gamaliel. Los resultados mostrados en la tabla N°5 del POST TEST, se evidenció que en el nivel de conocimiento hubo un 71.7% alto; 28.3% medio; y ningún bajo. De igual modo, en el trabajo de investigación por Aleman, Castillo, Baca, México, 2020, buscaron modificar las loncheras de los niños al finalizar su intervención. donde tuvo una duración de 8 semanas, con dos grupos control; al finalizar se observó un incremento de alimentos saludables en sus loncheras y una disminución en alimentos procesados. Se concluye en ambas intervenciones, la eficacia dentro de los programas educativos evidenciados a través de los conocimientos y práctica empleados. Así mismo se relaciona con el trabajo de investigación por Chiroque y Sánchez, Cañete, 2022, donde determinó una mejora significativa de 92.1% en el

desarrollo de hábitos saludables. 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. Lo que se infiere que hubo significativamente un aumento en el nivel de conocimiento de las madres después de las charlas educativas. En los estudios realizados las madres de niños preescolares han mejorado su conocimiento sobre cómo elaborar una lonchera saludable y el contenido de esta, con el fin de cumplir con los requerimientos nutricionales para sus hijos. Los resultados muestran el interés de los padres de familia por brindar una mejor alimentación a sus hijos, lo cual se refleja en los altos índices de conocimientos adquiridos después de las intervenciones educativas. Del mismo modo, el autor Granada, Colombia, (9) destaca la importancia de utilizar estrategias pedagógicas (programas educativos) para promover hábitos alimenticios saludables y resaltar la relevancia de involucrar a los padres y la institución en una tarea conjunta.

6.3. RESPONSABILIDAD ÉTICA DE ACUERDO A LOS REGLAMENTOS VIGENTES

Durante la realización de la investigación se tomó en cuenta las normas de citación y referentes bibliográficas, se siguió el estilo Vancouver y con ello se obtuvo el consentimiento informado de las madres de los preescolares. Además, se realizaron pruebas previas y posteriores en el trabajo de investigación, pero siempre considerando la confidencialidad y anonimato de las madres involucradas.

VII. CONCLUSIONES

- El programa educativo implementado en la institución educativa Gamaliel fue eficaz al mejorar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares, evidenciado por un bajo nivel de conocimiento en el pre test, y un aumento significativo en el post test.
- Antes del programa educativo, la mayoría de las madres de familia de niños preescolares en la institución educativa Gamaliel mostraron desconocimiento sobre loncheras saludables, evidenciándose en el desarrollo del cuestionario.
- Después del programa educativo, la mayoría de las madres de niños preescolares en la institución educativa Gamaliel presentaron un alto nivel de conocimiento, evidenciándose en el desarrollo del cuestionario.

VIII. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a las autoridades del centro educativo continuar con las actividades preventivas y promocionales utilizando técnicas participativas, como sesiones demostrativas, especialmente en aquellas madres que no pudieron asistir a las sesiones educativas, para que de esta manera se puede garantizar un crecimiento y desarrollo saludable de los niños.
2. Es recomendable que se brinde una formación completa a las madres y docentes, en la que se incluya el reconocimiento de los diferentes tipos de alimentos según su función en el organismo, como los constructores, energéticos, reguladores y líquidos. Esto les permitirá elaborar loncheras saludables y guiar a los niños en la selección adecuada de alimentos.
3. Se sugiere reforzar y ampliar los conocimientos adquiridos previamente a los docentes. Además, es recomendable evaluar periódicamente la eficacia de estas actividades para identificar posibles áreas de mejora y ajustar el enfoque educativo si es necesario.
4. Se recomienda que se realice investigaciones posteriores en mayor población para mejores resultados.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de las Naciones Unidas. Portada [internet]. Desarrollo sostenible. [Citado el 19 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>
2. UNICEF. Otros 6,7 millones de menores de 5 años podrían sufrir qué emaciación este año debido a COVID-19 [internet]. 2020 jul [citado el 19 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/otros-67-millones-de-ni%C3%B1os-menores-de-5-a%C3%B1os-podr%C3%A1n-sufrir-de-emaciaci%C3%B3n-este>
3. Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF). Estado mundial de la infancia 2019. Niños como alimentos y nutrición: crecer bien en un mundo entonces la nación puntos Nueva York : UNICEF [internet] ; 2019.[Citado el 19 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
4. Organización Panamericana de la salud OPS. Se lanza “I Concurso Nacional nuestro quiosco y nuestra lonchera saludable” 2013 Paho [Internet] 2000 13 de febrero [citado 19 de junio del 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/26-2-2013-se-lanza-i-concurso-nacional-nuestro-quiosco-nuestra-lonchera-saludable-2013-0>
5. Ministerio de Salud (MINSA) como Instituto Nacional de salud (INS). Documento técnico: lineamientos de gestión de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable [Internet]. [Citado 19 de junio del 2022]. Disponible en: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/1821.pdf>

6. Instituto Nacional de Estadística e informática inegi punto el 12,1% de la población menor de 5 años de edad El País sufrió nutrición crónica en el año 2020 [Internet]. [citado 19 de junio del 2022] disponible en: <https://m.inei.gob.pe/prensa/noticias/el-121-de-la-poblacion-menor-de-cinco-anos-de-edad-del-pais-sufrio-desnutricion-cronica-en-el-ano-2020-12838/>
7. Torres F. Ciriaco M. La epidemia de obesidad infantil en el Perú [internet]. Salud con lupa. 2019 [citado 19 de junio de 2022]. Disponible en: <https://saludconlupa.com/series/la-salud-en-la-mesa-del-poder/el-boom-de-la-obesidad-infantil-en-el-peru/>
8. Tarqui-Mamani C, Alvarez-Dongo D. Prevalencia de uso de loncheras saludables en escolares peruanos del nivel primario. Rev. Salud Pública [Internet]. 2018 [citado 8 septiembre 2022]; 20 (3): 319-325. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/2018.v20n3/319-325>
9. Granada Cano AM. Importancia de los hábitos alimenticios en el entorno escolar de la Institución Educativa Niño Jesus de Praga de Popayán [internet] Colombia: Corporación Universitaria Autónoma del Cauca [tesis de licenciatura] 2021 [citado 8 set 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uniautonoma.edu.co/handle/123456789/584>
10. Alemán-Castillo SE, Castillo-Ruíz O, Barrera MAA-, Almanza-Cruz O, Perales-Torres AL. Intervención educativa nutricional para modificar la calidad de los refrigerios que trajeron los escolares de casa. [Internet]. Acta Universidad Autónoma de Tamaulipas 2020 [citado 19 jun 2022]; 30:1-8. Disponible en: <https://www.scielo.org.mx/pdf/cuat/v14n1/2007-7858-cuat-14-01-61.pdf>

11. Rivera M Priego, H Punto Córdoba, J. Programa educativo de alimentación y nutrición en una comunidad del Estado de Tabasco [Tesis Licenciatura] México: Universidad Juárez Autónoma de Tabasco [Internet]. 2022 [citado 19 junio 2022]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5305227>
12. Bracero León RL. Nivel de conocimiento de las madres sobre el aporte nutricional de la lonchera escolar en primera de básica del C.E.I Josefina Barba Chauano en el periodo de octubre a diciembre 2018 [Internet] Ecuador: Universidad de Guayaquil [Tesis Licenciatura] 2019 [citado 19 junio 2022]. Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/41905>
13. Jaramillo Echeverría MB. Características nutricionales de la lonchera escolar y el estado nutricional de los preescolares de la escuela “Modesto A. Peñaherrera” en Cotacachi, año lectivo 2016-2017 [Internet] Ecuador: Universidad Técnica del Norte [tesis de licenciatura] 2017 [citado 20 junio 2022]; Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7311>
14. Chiroque Mendieta E y campos Sánchez D. Efectividad del programa educativo en el nivel de conocimiento y práctica sobre loncheras saludables en madre de preescolares con problemas nutricionales de la institución educativa 494- Cañete 2019. [Internet] Unidad de posgrado. Universidad Nacional del Callao [Tesis Licenciatura]. 2022 [citado El 10 de enero de 2023] Disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/6906>
15. Nole chacalíaza C. Efectividad de una intervención educativa sobre loncheras en cuidadores de preescolares de una institución educativa inicial N°161 Mi Perú- Ventanilla. [Internet] Universidad Nacional Federico

Villarreal [Tesis Licenciatura] 2021 [citado el 10 de enero de 2023]
Disponible en: <https://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/4776>

16. Valdivia Huerta E. Implementación de un programa educativo sobre el conocimiento de la calidad nutricional en lonchera escolar en madres de la institución educativa mundo feliz distrito de cerro Colorado Arequipa. [Internet] Arequipa: Universidad Nacional de San Agustín [tesis de licenciatura] 2022 [citado el 10 de enero de 23 2023] disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/11085/NHvahue.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
17. Chipana Huamani M, Miranda Mori, Torres Suarez, A. Intervención Educativa en el conocimiento sobre lonchera saludable de las madres de los escolares de primero y segundo grado de primaria la I.E particular Aurelio Baldor, Independencia. [Internet] Lima: Universidad Nacional del Callao [Tesis licenciatura] 2022 [citado el 10 de enero de 23 2023] disponible en: <http://repositorio.unac.edu.pe/handle/20.500.12952/3187>
18. Chunga Tume CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N0 1447 San José - La Unión, marzo - abril 2017 [Internet] Piura: Universidad Nacional de Piura [Tesis licenciatura]. 2017 [citado 30 abril 2021]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
19. Aristizábal Hoyos GP, Blanco Borjas DM, Sánchez Ramos A, Ostiguín Meléndez RM. El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. Enferm. univ [revista en la Internet]. 2011 dic [citado 13 set 2022]; 8(4): 16-23. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/eu/v8n4/v8n4a3.pdf>

20. Valdivia Manrique EG. Actitudes hacia la Promoción de la Salud y Estilos de Vida Modelo Pender, profesionales del equipo de Salud, Micro red Mariscal Castilla. Arequipa 2016 [Internet]. Repositorio Institucional Universidad Nacional de San Agustín Arequipa. 2017 [citado 5 noviembre 2022]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/5985>
21. Jiménez Estrada DA. Profesor/ investigador. Visión Holística de Intervención Educativa [Internet]. Universidad Pedagógica Nacional. 2018 [citado 25 abril 2022]; 291:24 -. Disponible en: <https://docplayer.es/8157678-La-intervencion-educativa-una-visionholistica-de-los-problemas-sociales-resumen.html>
22. Pérez Porto J, Gardey A. Definición de programa de salud — Definiciones [Internet]. 2008 [citado 20 de junio de 2022]. Disponible en: <https://definicion.de/programa-de-salud/>
23. Peña Huamán DE. Efectividad de un programa educativo en el incremento de conocimientos en las madres de niños en edad preescolar sobre la preparación de loncheras saludables en la institución educativa inicial “San Martín de Porres” Lima – Cercado. 2011 [Tesis de licenciatura]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2013 [citado 20 de junio de 2022]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/1049>
24. Pérez Porto J, Gardey A. Definición de programa de salud — Definiciones [Internet]. 2008 [citado 20 junio 2022]. Disponible en: <https://definicion.de/conocimiento/>

25. Real Academia Española (RAE). Diccionario de la lengua española [Internet]. 23ª edición. 2014 [citado 20 de junio de 2022]. Disponible en: <https://dle.rae.es/conocimiento>
26. Chunga Tume CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N0 1447 San José - La Unión, marzo - abril 2017 [Tesis licenciatura]. Piura: Universidad Nacional de Piura; 2017 [citado 30 abril 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
27. Municipalidad de Miraflores. Manual del kiosco y lonchera escolar saludable. Miraflores: Gerencia de Desarrollo Humano, Sub Gerencia de Salud y Bienestar Social [citado 20 de junio de 2022]. Disponible en: http://www.miraflores.gob.pe/Gestorw3b/files/pdf/5944-3141-manual_del_kiosco.pdf
28. De Medicina F, De Enfermería. Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en santa Anita-Lima [Tesis licenciatura]. Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS; 2015. Core.ac.uk. [citado el 12 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323353079.pdf>
29. Ayala Gutierrez M. Nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de preescolares en una I.E.I Privada y una I.E.I Pública-2019. [Internet]Universidad Peruana Los Andes [Tesis licenciatura] 2020. [citado el 12 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1923>

30. De Medicina F, De Enfermería Efectividad de una intervención educativa en el mejoramiento de los conocimientos y prácticas sobre la preparación de la lonchera, que tienen las madres de preescolares en una institución educativa privada en santa Anita-Lima[Internet] Lima: UNIVERSIDAD NACIONAL MAYOR DE SAN MARCOS [Tesis licenciatura]. 2015 Core.ac.uk. [citado el 12 de febrero de 2023]. Disponible en: <https://core.ac.uk/download/pdf/323353079.pdf>
31. Chunga Tume CZ. Efectividad de una intervención educativa sobre preparación de loncheras saludables en las madres de niños en edad preescolar de la Institución Educativa Inicial N0 1447 San José - La Unión, marzo - abril 2017 [Internet] Piura: Universidad Nacional de Piura [Tesis licenciatura]. 2017 [citado 30 abril 2022]. Disponible en: <https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/UNP/1012/Med-Chu-Tum-17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P. Metodología de la investigación. 6ta ed. México: Mc Graw Hill; 2014. p.36,141, 159. [citado el 12 de febrero de 2023]. Disponible en: http://docs.wixstatic.com/ugd/986864_5bcd4bbbf3d84e8184d6e10eecea8fa3.pdf

X. ANEXOS

ANEXO 1 MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA INVESTIGACION | OBJETIVOS | HIPOTESIS | VARIABLES E INDICADORES | METODOLOGÍA |
|---|--|---|--|---|
| <p>PROBLEMA GENERAL: ¿Cuál es la eficacia del Programa Educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?</p> <p>PROBLEMAS ESPECÍFICOS:</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares antes de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?</p> <p>¿Cuál es el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares después de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022?</p> | <p>OBJETIVO GENERAL: Determinar la eficacia del Programa Educativo en el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022</p> <p>OBJETIVOS ESPECÍFICOS:</p> <p>Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en madres de niños preescolares antes de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022</p> <p>Identificar el nivel de conocimiento sobre loncheras saludables en las madres de niños preescolares después de su ejecución del programa educativo de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022</p> | <p>HIPÓTESIS:</p> <p>H₁: La aplicación de un programa Educativo sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel es eficaz.</p> <p>H: La aplicación de un programa Educativo sobre preparación de loncheras saludables en las madres de familia de la Institución Educativa Gamaliel no es eficaz.</p> | <p>Variable1: Eficacia del programa educativo</p> <p>Dimensión1: Desarrollo</p> <p>Dimensión2: Proceso</p> <p>Dimensión3: Salida</p> <p>Variable 2: Conocimiento sobre la lonchera saludable.</p> <p>Dimensión 1: Generalidades</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Importancia de la loncherasaludable. ● Beneficios de la loncherasaludable. ● Características de una loncherasaludable. <p>Dimensión2: Contenido</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Alimentos Constructores ● Alimentos Energéticos ● Alimentos Reguladores ● Líquidos | <p>Diseño metodológico: Enfoque cuantitativo, método descriptivo, diseño pre experimental, según su ubicación longitudinal y prospectivo, realiza en dos tiempos.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN M: O₁----- X-----O₂ El diseño de investigación fue de tipo pre-experimental.</p> <p>POBLACIÓN Madres de 50 madres</p> <p>MUESTRA: 46 madres incluidos el criterio de exclusión e inclusión.</p> <p>TÉCNICA Encuesta.</p> <p>INSTRUMENTO Cuestionario</p> |

**ANEXO 2 FICHA DE VALIDEZ DE CONTENIDO POR JUECES EXPERTOS
ESCALA DE CALIFICACION**

| CRITERIOS | JUEZ 1 | JUEZ 2 | JUEZ 3 | VALOR |
|--|--------|--------|--------|-------|
| Instrumento recoge información que permite dar respuesta al problema de investigación. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Instrumento propuesto responde a los objetivos del estudio | 1 | 1 | 1 | 3 |
| La estructura del instrumento es adecuada. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Los Ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| La secuencia presentada responde a la operacionalización de la variable. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Los Items son claros y entendibles. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| El número de Items es adecuado para su aplicación. | 1 | 1 | 1 | 3 |
| TOTAL | 7 | 7 | 7 | 21 |

1= acuerdo

0= desacuerdo

Ta=N ° total de acuerdos

Td=N ° total de desacuerdos

B= $\frac{Ta}{Ta + Td} \times 100$

B= $\frac{21}{21} \times 100 = 1.0$ validez perfecta

21

ANEXO 3 INSTRUMENTO PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

Cuestionario

PRESENTACIÓN: Buenos días Sr(a) madres de familia, somos bachilleres de la Escuela de Profesional Enfermería de la Universidad Nacional del Callao, en esta oportunidad nos encontramos realizando un proyecto de investigación titulado **Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022**, para lo cual solicitamos su colaboración a través de su sincera respuesta a las preguntas que a continuación se le presenten, expresándole que es de carácter anónimo y confidencial.

Agradecemos anticipadamente su participación en el estudio. Autora: Consuelo Zoraida Chunga Tume (2017)

INSTRUCCIONES:

A continuación, se le solicita que responda los siguientes enunciados según crea conveniente, eligiendo una sola opción como respuesta. Por favor marque con un aspa (X) según corresponda.

I.- Datos Generales:

1. Edad de la Madre:

2. Grado de Instrucción

Primaria Completa ()

Primaria Incompleta ()

Secundaria Completa ()

Secundaria Incompleta ()

Técnico o Superior ()

3. Lugar de procedencia:

INSTRUCCIONES

A continuación, se presentan las siguientes interrogantes, respondiendo marcando con un aspa en la alternativa que Usted considere la respuesta correcta.

Importancia de la lonchera saludable

1.- La lonchera en niños menores de 5 años es importante porque debe:

- a) Ayudar a mantener despierto al niño.
- b) Mejorar la atención del niño en casa.
- c) Satisfacer el rendimiento del niño en clase.
- d) Jugar con sus compañeros de clase.

2.- Los alimentos que ayudan en el crecimiento son:

- a) Leche, huevo, queso.
- b) Gaseosa, golosinas, pan.
- c) Frugos, galletas, chocolate.
- d) Pollo, golosinas y frugos.

3.- Qué alimentos se debe evitar colocar en la lonchera:

- a) Gaseosa y dulces.
- b) Chocolate y galletas.
- c) Golosinas y gaseosa.
- d) Todas las anteriores.

4.- Si no se le podría enviar pan, ¿que podría reemplazarlo?

- a) Un chocolate.
- b) Un puñado de cereal o maní
- c) Un paquete de galletas rellenas.
- d) Un snack como papitas, chizitos.

5. La lonchera debe contener una alimentación balanceada que permita:

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

Características de una lonchera saludable

6.- De los alimentos que se presentan a continuación, cuáles cree Ud. que debe contener una buena lonchera:

- a) Gaseosa, naranja, golosinas.
- b) Pan con mantequilla, golosinas, plátano.
- c) Pan integral, huevo sancochado y leche.
- d) Chocolate, frugos, panes.

7.- Las bebidas que debe contener la lonchera son:

- a) Leche e infusiones.
- b) Gaseosas y refrescos.
- c) Yogurt y gaseosas.
- d) Refrescos y frugos.

8.- Ud. cree que la lonchera de su niño es la adecuada (pregunta abierta)

- a) Siempre.
- b) A veces.
- c) Nunca.
- d) No sabe, no responde.

9.- ¿Cuántas veces a la semana debe llevar lonchera su niño?

- a) 1 vez a la semana.
- b) 2 veces a la semana.
- c) 3 veces a la semana.
- d) + 4 veces a la semana.

10.- Los alimentos en la lonchera deben contener alimentos balanceados como:

- a) Un cereal, una fruta y un jugo natural.
- b) Una golosina, una fruta y un refresco.
- c) Una fruta, un chocolate y agua.
- d) Un cereal, una golosina y agua.

Alimentos constructores

11.- La función más importante de los alimentos que contienen proteínas es:

- a) Proteger el organismo.
- b) Recuperar energías.
- c) Formar y reparar tejidos del cuerpo.
- d) Motivar al niño.

12.- Los alimentos constructores los encontramos en alimentos como:

- a) Papa, camote.
- b) Pan, golosinas.
- c) Leche, huevo
- d) Naranja, chocolate.

Alimentos Energético

13.- Los alimentos energéticos los encontramos en los alimentos como:

- a) Pastas, arroz, frutas secas.

- b) Golosinas, carne, refrescos.
- c) Aceite, golosinas, chocolates.
- d) Pan, chocolates, cereales.

14.- Los alimentos energéticos cumplen una función importante:

- a) Brindan energía para realizar actividades.
- b) Brindan calorías.
- c) Aumentan de peso.
- d) Mantienen al niño despierto.

15.- En cuál de las alternativas encontramos alimentos energéticos:

- a) Dulces, galletas.
- b) Pan, palta.
- c) Leche, naranja.
- d) Huevos, lácteos.

Alimentos Reguladores

16.- Los alimentos reguladores son los que contienen vitaminas y son:

- a) Zanahoria, naranja.
- b) Papa, camote.
- c) Pan, mantequilla.
- d) Golosina, gaseosa.

17.-La función más importante de los alimentos reguladores es:

- a) Motivar al niño en clase.
- b) Despertar interés en el niño.

- c) Mantener un buen funcionamiento del cuerpo.
- d) Favorecer el desarrollo del niño.

Líquidos

18.- Bebidas que se debe evitar en la lonchera es:

- a) Gaseosa y leche.
- b) Leche y refrescos
- c) Gaseosa y refrescos.
- d) Todas las anterior

19.- Las bebidas de la lonchera no deben contener demasiado:

- a) Azúcar.
- b) Colorante.
- c) Gas.
- d) Todas las anteriores

20.- Las bebidas que lleva el niño en la lonchera se debe preparar con agua:

- a) Hervida caliente.
- b) Hervida tibia.
- c) Hervida fría.
- d) Sin hervir

ANEXO 4 TABLAS DE GRAFICOS DEMOGRAFICOS

TABLA 12 DATOS GENERALES DE LAS MADRES QUE PARTICIPAN DEL PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE LONCHERAS SALUDABLES EN MADRES DE NIÑOS PRE ESCOLARES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA GAMALIEL DE PACHACÚTEC CALLAO-2022

| CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS | n = 46 | |
|--|---------------|----------|
| EDAD | N° | % |
| De 21 a 26 años | 35 | 76.1% |
| 27 – 32 años | 8 | 17.4% |
| 33 – a más años | 3 | 6.5% |
| GRADO DE INSTRUCCIÓN | N° | % |
| Primaria incompleta | 1 | 2.2% |
| Primaria completa | 7 | 15.2% |
| Secundaria incompleta | 20 | 43.5% |
| Secundaria completa | 11 | 23.9% |
| Superior o técnica | 7 | 15.2% |
| LUGAR DE PROCEDENCIA | N° | % |
| Costa | 35 | 76.1% |
| Sierra | 8 | 17.4% |
| Selva | 3 | 6.5% |

**PROGRAMA EDUCATIVO EN EL NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE
PREPARACIÓN DE LONCHERA SALUDABLE**

ANEXO 5 SESIÓN EDUCATIVA N°01

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

Objetivos Específicos:

Al concluir la primera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a)** Expresar la definición de la pirámide nutricional.
- b)** Identificar y reconocer los niveles de la pirámide nutricional.
- c)** Identificar y reconocer los alimentos del primer nivel.
- d)** Identificar y reconocer los alimentos del segundo nivel.
- e)** Identificar y reconocer los alimentos del tercer nivel.
- f)** Identificar y reconocer los alimentos del cuarto nivel.

CONTENIDO DE LA PRIMERA SESIÓN

PIRÁMIDE NUTRICIONAL

CONCEPTO DE PIRÁMIDE NUTRICIONAL:

Clasifica los alimentos en seis posiciones diferentes, estructurados en forma de pirámide. Comenzando por la base, encontramos los alimentos que deben estar en la dieta diaria. La lonchera de los niños debe estar compuesta por más alimentos ubicados en la base de la pirámide y menos alimentos de la parte superior. Para un mejor desarrollo.

NIVELES DE LA PIRÁMIDE NUTRICIONAL:

El primer nivel: Es la base de la pirámide, los alimentos provienen de granos. Corresponde a los cereales, pastas, arroz, harinas (avena, etc.), pan, etc.

El segundo nivel: Se encuentra integrado por alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales. Este es el nivel de las frutas y las verduras (este nivel se encuentra dividido en dos mitades). Debemos consumir al menos cinco raciones diarias.

El tercer nivel: Se encuentra también dividido en dos grupos: Por una parte, encontramos a la leche y sus derivados como queso, yogur. Y por otro lado encontramos la carne (carnes blancas o rojas), el pescado o el marisco, los huevos, frutos secos y lentejas, frijoles (legumbres). Estos son alimentos ricos en proteínas, pero también en minerales esenciales como hierro y calcio. Debemos ingerir al menos de dos a tres raciones al día de este grupo de alimentos.

El cuarto nivel: Es la punta de la pirámide, eso significa que se trata de alimentos que debemos consumir con moderación. Aquí se encuentran las grasas, los dulces, los refrescos con gas (gaseosa) y azucarados.

ANEXO 6 SESIÓN EDUCATIVA N°02

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Objetivos Específicos:

Al concluir la segunda sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a)** Expresar la definición sobre alimentación saludable.

- b)** Identificar y reconocer la importancia de una alimentación saludable.

- c)** Identificar y reconocer los alimentos constructores.

- d)** Identificar y reconocer los alimentos protectores.

- e)** Identificar y reconocer los alimentos energéticos

CONTENIDO DE LA SEGUNDA SESIÓN

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CONCEPTO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Es un buen funcionamiento de nuestro organismo que dependerá de nuestra alimentación que tengamos en nuestra vida diaria.

Una alimentación saludable es aquella que satisface las necesidades nutricionales y fisiológicas del niño con el fin de asegurar su correcto crecimiento y desarrollo en su vida. Debe ser equilibrada, adecuada según los requerimientos y sensorialmente satisfactoria. La primera infancia es importante en el aprendizaje de hábitos saludables y en la implantación de correctas conductas alimentarias, que serán decisivas a lo largo de la vida.

IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Es importante ofrecer al niño una dieta equilibrada y variada que contenga todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo y pueda tener hábitos alimenticios saludables para así poder prevenir enfermedades en un futuro como cardiopatías, obesidad, diabetes, etc.

Es importante diferenciar:

Los alimentos son todos los productos naturales o industrializados que consumimos para cubrir una necesidad fisiológica (hambre).

Los nutrientes son sustancias que se encuentran dentro de los alimentos y que el cuerpo necesita para realizar diferentes funciones y mantener la salud.

Existen cinco tipos de nutrientes llamados: Proteínas, Grasas o Lípidos, Carbohidratos o Glúcidos, Vitaminas y Minerales.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

Alimentos constructores: Son aquellos alimentos ricos en proteínas que se encuentran en todo tipo de carnes, y que nos ayudan a fortalecer nuestros huesos y músculos.

Entre estos alimentos tenemos el huevo, la leche, legumbres, trigo, lenteja, soya y queso, etc.

Alimentos protectores: Existen alimentos que contienen vitaminas y minerales (intervienen en el crecimiento).

Este es el caso del hígado, huevos, leche, etc. Sin embargo, son alimentos protectores por excelencia las frutas, los cereales y las verduras porque contienen vitaminas y minerales en mayor cantidad.

Alimentos energéticos: Son los alimentos que nos proporcionan energía para poder desarrollar diferentes actividades como correr, saltar, estudiar, etc. Estos contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.

ANEXO 7 SESIÓN EDUCATIVA N°03

LONCHERA SALUDABLE

Objetivos Específicos:

Al concluir la tercera sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a)** Expresar la definición de la lonchera saludable.

- b)** Identificar y reconocer los tipos de lonchera saludable.

CONTENIDO DE LA TERCERA SESIÓN

LONCHERA SALUDABLE

CONCEPTO DE LONCHERA SALUDABLE

Es una comida intermedia entre las comidas principales (entre desayuno o almuerzo)

El refrigerio se convierte en un alto o paréntesis de la jornada escolar para reponer la energía gastada en actividades estudiantiles de las primeras horas.

El refrigerio por ningún motivo puede reemplazar una de las comidas principales.

CARACTERÍSTICAS DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Ser de fácil digestión

Su preparación en casa debe ser sencilla para su ingestión.

Tiene que estar compuesto de alimentos libres de bacterias u otros contaminantes.

FUNCIÓN DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Promover en los niños una cultura alimentaria saludable y enseñarles en forma práctica el valor nutritivo de los alimentos.

Reponer la energía y otros nutrientes consumidos entre las primeras jornadas de estudio y trabajo (mañana y tarde) permitiendo continuar las tareas con eficiencia
Proporcionar al niño una parte de sus necesidades nutritivas para crecer y desarrollar adecuadamente (20% de lo que necesita diariamente).

CONTENIDO DE UNA LONCHERA SALUDABLE

Para que sea nutritivo debe contener por lo menos tres alimentos tales como: Un alimento de origen animal (queso, huevo, carne, embutido)

Un alimento energético (pan, papa, camote, yuca, mote, cancha tostada, maní, etc.

Un alimento que proporciona vitaminas, minerales y agua (fruta al natural, jugo de frutas). Se puede incluir aceitunas, frutas secas como pecanas, maní, kiwicha, Quinoa y soja tostada.

Ahora, para reforzar el tema les daremos ejemplos de loncheras saludables

ANEXO 8 SESIÓN EDUCATIVA N°04

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

Objetivos Específicos:

Al concluir la cuarta sesión educativa se espera que las madres estén en condiciones de:

- a) Expresar la definición de malnutrición.

- b) Identificar y reconocer las consecuencias que conlleva una mala alimentación en los niños en edad pre escolar.

CONTENIDO DE LA CUARTA SESIÓN

CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS

La alimentación en los niños es uno de los aspectos más importantes en su desarrollo. Una mala alimentación viene acompañada de graves cambios en una persona.

DEFINICIÓN DE MALNUTRICIÓN

Se define como las carencias, los excesos o los desequilibrios de la ingesta de energía y/o nutrientes de una persona. Comprende la desnutrición y el sobrepeso u obesidad.

CAMBIOS EN EL CUERPO DEL NIÑO COMO CONSECUENCIA DE MALNUTRICIÓN

Los niños malnutridos sufren alteraciones en la piel y en la pigmentación del cabello. Los problemas de visión y un desarrollo físico y mental inadecuado son frecuentes, al igual que enfermarse con más facilidad.

CONSECUENCIAS DE MALNUTRICIÓN

- Peso y talla fuera de los valores normales

El peso y la talla fuera de los valores normales son una de las consecuencias de una mala alimentación en los niños.

El aumento del colesterol y ciertos tipos de cáncer son otros de los riesgos de una mala alimentación.

- La hipotonía o debilidad muscular

La debilidad muscular, conocida como hipotonía, es una consecuencia de la mala alimentación en los niños. Tristeza, palidez, cese del crecimiento son algunos de los síntomas; el bajo rendimiento físico y escolar es otro riesgo.

- Obesidad desde la infancia

El sobrepeso en los niños se manifiesta en un aumento rápido de peso y dificultad para el desplazamiento. Puede ocasionar desórdenes hormonales, diabetes, aumento del colesterol, alteraciones óseas, complicaciones respiratorias.

La falta de control sobre el tipo de alimentos que ingieren es una de las causas de una mala alimentación en los niños. Cuando se abusa de alimentos envasados, embutidos, refrescos, comidas rápidas con exceso de grasa, dulces y frituras, las consecuencias llegan rápido.

El exceso de carbohidratos, grasas y proteínas acarrea serios problemas para la salud de los niños, por eso deben administrarse con mucha moderación. Proteínas, pocas o en exceso

El consumo de proteínas, indispensables para la formación de la fibra muscular, debe ser el adecuado. En exceso, sobrecargan los riñones y el hígado, responsables de desechar las sustancias nocivas una vez que el metabolismo entra en acción.

- Déficit o exceso de carbohidratos

En la infancia, el exceso de carbohidratos, además de obesidad, ocasiona diabetes y enfermedades cardiovasculares. Aparecen las caries, cambios de humor, falta de concentración e hiperactividad.

En el extremo opuesto, el déficit de hidratos de carbono provoca fatiga e inapetencia. Al ser la “gasolina” del cuerpo, su escasa ingesta disminuye la energía.

- Déficit o exceso de grasas

Una dieta con grasas en exceso ocasiona sobrepeso. El déficit deriva en avitaminosis, o falta de vitaminas A, D, E y K, irritabilidad, falta de concentración y apatía. La falta de vitaminas también causa problemas de tiroides, bocio, anemia, escorbuto y raquitismo. Los padres deben estar atentos a las manifestaciones de cansancio, calambres, dolores de cabeza, adormecimiento, trastornos del carácter y disminución de la capacidad mental.

Las consecuencias de una mala alimentación en los niños pueden ser permanentes. La alimentación variada y equilibrada en la infancia determina una existencia sana y prolongada. Cueste lo que cueste, incluir en la dieta de los niños alimentos de todos los grupos es indispensable para que se desarrollen de manera adecuada.

ANEXO 9 OTROS ANEXOS NECESARIOS DE ACUERDO A LA NATURALEZA DEL PROBLEMA

| FECHA | TEMA | DESCRIPCIÓN | DURACIÓN | INDICADO | OBSERVACIONES |
|------------------------|--|---|-----------------|---|--|
| 1ERA SESION | PIRAMIDE NUTRICIONAL | <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de pirámide nutricional. • Niveles de la pirámide nutricional. | 30 minutos | Madres de niños preescolares y docentes | SESION DEMOSTRATIVA |
| 2DA SESION | ALIMENTACIÓN SALUDABLE | <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de alimentación saludable. • Importancia de alimentación saludable. • Clasificación de alimentos. | 30 minutos | Madres de niños preescolares y docentes | SESION DEMOSTRATIVA |
| 3ERA SESION | LONCHERA SALUDABLE | <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de lonchera saludable. • Características contenido lonchera saludable. • Función que cumple la lonchera saludable. | 30 minutos | Madres de niños preescolares y docentes | SESION DEMOSTRATIVA Y TALLER PRACTICO |
| 4TA SESION | CONSECUENCIAS DE UNA MALA ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS | <ul style="list-style-type: none"> • Concepto de malnutrición. • Cambios que sufre el cuerpo. • Consecuencias de la malnutrición. | 30 minutos | Madres de niños preescolares y docentes | SESION DEMOSTRATIVA |

Fuente: Elaboración propia

ANEXO 10 BASE DE DATOS PRE TEST

| PRE TEST | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|------|----|----|-------------|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|-----|----|-------------|-------------|---|-----|-------------|-----|---|-----|-------------|-----|-------|-----|-----|-------|-----|-------|----|----|
| DATOS GENERALES | | | | DIMENSION 1 | | | | | | | | | | | | TD1 | DIMENSION 2 | | | | | | | | TD2 | TOTAL | | | | | | | |
| N° | EDAD | SD | LS | INDICADOR 1 | | | | | TI | INDICADOR 2 | | | | | TI | INDICADOR 3 | | | TI | INDICADOR 4 | | | TI | INDICADOR 5 | | | TI | TD2 | TOTAL | | | | |
| | | | | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | | I6 | I7 | I8 | I9 | I10 | TI | I11 | I12 | | I13 | I14 | I15 | | I16 | I17 | | I18 | I19 | I20 | TI | TD2 | TOTAL | | |
| 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 11 | |
| 2 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 6 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 16 | |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 4 | 2 | 4 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 6 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 10 | |
| 5 | 2 | 3 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 9 | |
| 6 | 3 | 5 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4 | 10 | |
| 7 | 2 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 | 11 | |
| 8 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4 | 6 | |
| 9 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 4 | 7 | | |
| 10 | 1 | 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 11 | |
| 11 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 6 | |
| 12 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 13 | 1 | 4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 | |
| 14 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 6 | |
| 15 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 11 | |
| 16 | 1 | 4 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 7 | |
| 17 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 6 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 10 | |
| 18 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 11 | |
| 19 | 1 | 5 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 20 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 6 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 4 | 6 | |
| 21 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 6 | |
| 22 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 |
| 23 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 16 |
| 24 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 25 | 1 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 |
| 26 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 |
| 27 | 1 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 3 | 6 | |
| 28 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 5 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 16 | |
| 29 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 5 | 11 | |
| 30 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 6 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 10 |
| 31 | 2 | 5 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 32 | 1 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 33 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 4 | 6 | |
| 34 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 4 | 10 | |
| 35 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 |
| 36 | 2 | 3 | 2 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 4 | 7 | |
| 37 | 1 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 38 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 0 | 5 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 7 | |
| 39 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 6 | |
| 40 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 | |
| 41 | 2 | 4 | 2 | 0 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 0 | 0 | 1 | 1 | 5 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 |
| 42 | 2 | 5 | 2 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 6 | |
| 43 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 0 | 1 | 1 | 7 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 11 |
| 44 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 3 | 6 | |
| 45 | 3 | 5 | 3 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 0 | 0 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 6 | 6 | |
| 46 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 0 | 0 | 1 | 3 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 11 | |

ANEXO 11 BASE DE DATOS POS TETS

| DIMENSIÓN 1 | | | | | | | | | | | | | | POSTEST | | DIMENSIÓN 2 | | | | | | | | TD | TOTAL 0 | | | |
|-------------|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|-----|----|-------------|-----|---------|-----|-------------|-----|-----|----|-------------|-----|----|-----|---------|---------|----|----|---------|
| INDICADOR 1 | | | | | TI | INDICADOR 2 | | | | | TI | INDICADOR 3 | | TI | TD1 | INDICADOR 4 | | | TI | INDICADOR 5 | | TI | TD | TOTAL 0 | | | | |
| I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | TI | I6 | I7 | I8 | I9 | I10 | TI | I11 | I12 | TI | TD1 | I13 | I14 | I15 | TI | I16 | I17 | TI | I18 | I19 | I20 | TI | TD | TOTAL 0 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 15 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 | 8 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 15 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 17 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 7 | 18 |
| 1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 0 | 1 | 1 | 7 | 0 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 12 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 3 | 9 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 2 | 5 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 | 10 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 3 | 9 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 16 |
| 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 8 | 1 | 1 | 1 | 3 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 15 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 12 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 6 | 18 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 3 | 9 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 17 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 7 | 18 |
| 0 | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 8 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 14 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 15 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 3 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 17 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 17 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 18 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 18 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 17 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 2 | 6 | 15 |
| 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 1 | 2 | 11 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 6 | 17 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 0 | 3 | 9 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 18 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 17 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 8 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 6 | 15 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 0 | 1 | 3 | 10 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 17 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 10 | 1 | 1 | 0 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 0 | 2 | 6 | 16 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 9 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 16 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 0 | 1 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 15 |
| 1 | 1 | 0 | 1 | 0 | 3 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 4 | 1 | 0 | 1 | 8 | 1 | 0 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 3 | 7 | 15 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 11 | 0 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0 | 1 | 1 | 2 | 5 | 16 |

ANEXO 12 CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS - ESTUDIO PILOTO ALFA DE CROMBACH

Para lograr determinar la confiabilidad del cuestionario de la prueba piloto, se empleó el coeficiente de confiabilidad Alfa de Crombach, cuya fórmula es:

$$\alpha = \frac{K}{(K - 1)} * \left(1 - \frac{\sum S^{2i}}{S^{2t}}\right)$$

Donde:

K: Número de ítems o preguntas

S²ⁱ: Varianza muestral de cada ítem

S^{2t}: Varianza del total de puntaje de los ítems

| ALFA DE CROMBACH | NUMERO DE ITEMS |
|------------------|-----------------|
| 0.703 | 20 |

Para que exista la confiabilidad del instrumento se requiere que el coeficiente "α" Crombach sea mayor que 0.70 y menor que 1, por lo tanto, se dice que el ítem es válido y el instrumento es confiable. Se concluye que la consistencia interna del instrumento utilizado es aceptable y procede a su aplicación.

ANEXO 13 SOLICITUD DE PERMISO



Callao, 18 mayo de 2022

SOLICITO: Permiso para realizar Trabajo de Investigación

Señor:

CCASO SORIA SERGIO

Director de la I.E Gamaliel-Pachacútec

Presente:

Yo, Carrillo Vergaray Ethel Isabel y Ramirez Rosales Erika Sofia, bachilleres de la carrera de Enfermería, nos dirigimos a usted para solicitarle muy comedidamente nos autorice realizar nuestro trabajo de investigación titulado: **“Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022”** en la institución educativa Gamaliel.

Esperando que usted nos brinde la información necesitada para realizar nuestro trabajo de investigación, con ello comprometernos en cumplir con todos los reglamentos y contribuir con aportes en beneficio de su institución. Sin otro particular, lo saludo cordialmente.

Atte:

CARRILLO VERGARAY ETHEL
DNI: 70421930

RAMIREZ ROSALES ERIKA SOFIA
DNI: 74718075

ANEXO 14 CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en el estudio titulado: Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables en madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022, por esta razón es muy importante que conozca y entienda la información necesaria sobre el estudio que permita tomar una decisión sobre su participación en el mismo cualquier duda o aclaración que surja respecto al estudio, le será aclarada por el investigador responsable.

El estudio pretende determinar la Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel. Por medio de este documento se asegura y garantiza la total confidencialidad de la información suministrada por usted y el anonimato de su identidad. Queda explícito que los datos obtenidos serán de uso y análisis exclusivo del estudio de investigación con fines netamente académicos.

DECLARACIÓN PERSONAL

He sido invitado a participar en el estudio titulado: “Eficacia del programa educativo en el nivel de conocimiento sobre lonchera saludables a madres de niños preescolares de la Institución Educativa Gamaliel de Pachacútec Callao-2022”. Me han explicado y he comprendido satisfactoriamente el propósito de la investigación y se me han aclarado dudas relacionadas con mi participación en dicho estudio. Por lo tanto, acepto participar de manera voluntaria en el estudio, aportando la información necesaria para el estudio y sé que tengo el derecho a terminar mi participación en cualquier momento.

Firma del participante